

Allen Carr, de profesie contabil, fumător de până la 100 de țigări pe zi, a încercat zadarnic, de nenumărate ori, să se lase de fumat, până când, în 1983, a descoperit METODA UȘOARĂ (EASY WAY) care îi poartă astăzi numele. A înființat o rețea internațională de clinici Allen Carr pentru vindecarea fumătorilor de adicție, a extins METODA UȘOARĂ la alte situații (controlul greutății, dependența de alcool etc.), a publicat cărți – traduse ulterior în peste 20 de limbi –, însoțite adesea de versiuni audio sau video. Printre bestsellerurile sale se numără *Allen Carr's Easyweigh to Lose Weight*, *Allen Carr's Easy Way to Stop Smoking*, *The Only Way to Stop Smoking Permanently*, *How to Stop Your Child Smoking* și *No More Fear of Flying*. Editura Humanitas a mai publicat *Greutatea ideală* (2011), *În sfârșit nefumătoare* (2013), *În sfârșit fără alcool* (2015), *Gata cu frica de avion!* (2018) și *Zahăr bun, zahăr rău: Cum să te eliberezi de dependența de zahăr și carbohidrați* (2019).

În sfârșit nefumător

METODA UȘOARĂ a lui ALLEN CARR

Traducere din engleză de
Oana Vlad



HUMANITAS
BUCUREȘTI

Numărul de țări în care suntem prezenți e în continuă creștere. De aceea, pentru cea mai recentă listă, vizitează www.allencarr.com.

ALTE PUBLICAȚII ALE LUI ALLEN CARR

Revoluționara metodă ușoară a lui Allen Carr este disponibilă într-o mare varietate de formate, inclusiv digitale sub formă de audiobook și e-book și a fost aplicată cu succes unui număr mare de subiecți. Pentru mai multe informații despre publicațiile Easyway, vizitează shop.allencarr.com.

Cuprins

- 7 Prefață
- 8 Avertisment
- 12 Introducere
- 23 Omul cel mai dependent de nicotină pe care-l cunosc
- 27 Metoda ușoară
- 31 De ce e greu să te lași?
- 36 Sinistra capcană
- 39 De ce continuăm să fumăm?
- 40 Adicția la nicotină
- 52 Spălarea creierului și partenerul adormit
- 61 Chinul lipsei de nicotină
- 62 Stresul
- 64 Plictiseala
- 66 Concentrarea
- 68 Relaxarea
- 70 Țigări combinate
- 72 La ce renunț?
- 76 Selavia autoimpusă
- 79 O să economisesc săptămânal suma X
- 82 Sănătatea
- 94 Energia
- 96 «Mă relaxează și îmi dă încredere în mine însumi»
- 98 Acele umbre sinistre
- 100 Avantajele de a fi fumător
- 102 Lăsatul de fumat prin Metoda voinței
- 111 Ferește-te de reducerea numărului de țigări
- 115 Doar o țigară
- 117 Fumătorii ocazionali, adolescenții, nefumătorii
- 126 Fumatul pe ascuns
- 129 Un obicei social?

Însă cel mai important a fost eliberarea din sclavia adicției la nicotină. Am scăpat de sclavie în urmă cu peste 14 ani și încă nu m-am săturat de bucuria libertății. N-ai nici un motiv să fii deprimat, nu se va întâmpla nimic rău, dimpotrivă: ești pe cale să obții ceea ce speră orice fumător de pe planetă – SĂ DEVINĂ LIBER!

Capitolul 1

Omul cel mai dependent de nicotină pe care-l cunosc

Poate trebuia să încep prin a spune ce anume mi-a dat competența să scriu această carte. Nu, nu sunt medic ori psihiatru. Calificarea mea e mult mai adecvată. Am fost, vreme de 33 de ani, un fumător învederat. În ultima parte a acestei perioade fumam o sută de țigări în zilele proaste și niciodată mai puțin de 60.

Am încercat de zeci de ori să mă las. Odată m-am lăsat timp de șase luni – și totuși îmi venea să mă urc pe pereți, și totuși stăteam în apropierea fumătorilor, încercând să inspir fumul lor, și totuși călătoream în compartimente de tren pentru fumători.

Pentru cei mai mulți fumători, problema sănătății se pune în termenii următori: «O să mă las înainte să mi se întâmple ceva.» Atinsesem stadiul în care știam că fumatul mă ucide. Aveam permanent dureri de cap și îmi venea mereu să tușesc. Simțeam o pulsație continuă în vena care îmi trece vertical pe frunte și eram absolut convins că din

clipă în clipă ceva îmi va exploda în cap și voi muri de hemoragie cerebrală. Asta mă îngrozea – și totuși continuam să fumez.

Ajunsesem în stadiul în care renunțasem până și să mă las. Nu atât pentru că îmi plăcea să fumez. Majorității fumătorilor li se întâmplă adesea să nutrească iluzia că le place țigara, dar eu n-am avut niciodată această iluzie. Am detestat întotdeauna gustul și mirosul țigării, dar credeam că fumatul mă ajută să mă relaxez. Îmi dădea curaj și încredere în mine însumi, iar când încercam să mă las eram nefericit; nu puteam să-mi imaginez că viața merită trăită fără țigară.

Până la urmă, soția mea m-a trimis la un hipnoterapeut. Mărturisesc că eram cât se poate de sceptic, neștiind nimic despre hipnoză la vremea aceea. Îmi imaginam un tip gen Svengali, cu ochi pătrunzători și ținând în mână un pendul în mișcare. Aveam toate iluziile firești ale fumătorilor despre fumat, mai puțin una – știam că nu sunt un om lipsit de voință. Eram stăpân pe toate aspectele vieții mele, însă țigara era stăpână pe mine. Credeam că hipnoza are de-a face cu refularea dorințelor și, cu toate că nu mă opuneam (la fel ca majoritatea fumătorilor, voiam din toată inima să mă las), îmi spuneam că nimeni n-o să mă ducă de nas, convingându-mă că n-am nevoie de țigară.

Ședința de hipnoză a părut să fie o pierdere de timp. Hipnoterapeutul a încercat să mă facă să ridic brațele și alte asemenea lucruri. Nimic n-a mers cum trebuia. Nu mi-am pierdut cunoștința. N-am intrat – sau, cel puțin, nu mi s-a părut că am intrat – în transă, și totuși, după ședința aceea, nu numai că m-am lăsat de fumat, dar am savurat lucrul acesta chiar și în perioada de abținere.

Înainte să te repezi la cabinetul unui hipnoterapeut, dă-mi voie să-ți explic ceva. Hipnoterapia este un mijloc de comunicare. Dacă ți se comunică un mesaj greșit, nu

te vei lăsa de fumat. Nu vreau în nici un caz să-l critic pe hipnoterapeutul meu, căci dacă n-aș fi fost la el aș fi murit. Dar totul s-a întâmplat *în pofida*, nu *datorită* lui. Nu vreau să dau impresia că resping hipnoterapia; dimpotrivă, și eu o folosesc în consultațiile mele. Reprezintă puterea sugestiei și este o forță redutabilă, care poate fi pusă în slujba binelui sau a răului. Nu consulta niciodată un hipnoterapeut dacă nu ți-a fost recomandat personal de un om pe care-l respecti și în care ai încredere.

În timpul acelor ani cumpliți în care am fost fumător, credeam că viața mea depinde de țigară și aș fi preferat să mor decât să mă lipsesc de ea. Lumea mă întreabă astăzi dacă mai simt câteodată chinul acela straniu al lipsei de nicotină. Nu, nu l-am mai simțit niciodată – dimpotrivă! Viața mea a devenit minunată. Dacă fumatul m-ar fi ucis, n-aș fi avut motive să mă plâng. Am avut mare noroc, iar cel mai extraordinar lucru din viața mea a fost ieșirea din acel coșmar, din robia unei existențe în care mă distrugeam singur, în mod sistematic, plătind la propriu pentru acest privilegiu.

Un lucru trebuie să fie clar: nu sunt nicidecum un mistic. Nu cred în vrăjitori sau în zâne bune. Am o formație științifică și de aceea nu puteam înțelege caracterul magic, în aparență, a ceea ce mi se întâmplase. Am început să citesc despre hipnoză și fumat. Nu părea să existe nici o explicație a miracolului. De ce îmi fusese atât de ușor să mă las, când mai înainte trăisem cufundat, săptămâni de-a rândul, într-o depresie cumplită?

Mi-a luat mult timp să înțeleg, și asta pentru că abordez lucrurile dintr-o perspectivă răsturnată. Încercam să pricep de ce îmi fusese atât de ușor să mă las de fumat, când adevărata problemă era de ce fumătorilor *le este greu* să se lase. Fumătorii vorbesc despre chinurile groaznice ale abținentei, dar eu nu trecusem prin nici un fel

de chin. Nu era vorba de vreo durere fizică. *Totul se petrecea în cap.*

Meseria mea de acum este să-i ajut pe oameni să-și învingă obiceiul de a fuma. Și am foarte mult succes. Am ajutat mii de fumători să se vindece. Și lasă-mă să subliniez ceva de la bun început: nu există ceea ce se numește «fumător învederat». Încă n-am întâlnit pe cineva care să fie atât de dependent (sau, mai bine zis, să se *creadă* atât de dependent) ca mine. Oricine poate nu numai să renunțe la fumat, ci și să renunțe *ușor*. Teama este motivul fundamental pentru care continuăm să fumăm: teama că viața nu va mai fi atât de plăcută fără țigară și teama că ne va lipsi ceva. Numai că viața este infinit mai plăcută fără țigară în multe privințe, iar surplusul de sănătate, de energie și de bogăție sunt beneficiile cele mai mici.

Tuturor fumătorilor le este ușor să se lase – chiar și ție! Nu trebuie decât să citești restul cărții cu o atitudine deschisă. Cu cât vei înțelege mai mult, cu atât îți va fi mai ușor. Chiar dacă nu înțelegi nici un cuvânt, e de ajuns să urmezi instrucțiunile și îți va fi ușor. Lucrul cel mai important este că nu-ți vei mai petrece viața tânjind după o țigară sau suferind că nu o ai. Te vei minuna doar că ai făcut asta atâta timp.

Dă-mi voie să te avertizez. Metoda mea poate să eșueze doar din două motive:

1. *Dacă nu urmezi instrucțiunile.* Sunt oameni cărora nu le place că sunt atât de dogmatic în privința anumitor recomandări. De exemplu, îți voi spune să nu încerci să reduci numărul de țigări sau să recurgi la înlocuitori – dulciuri, chewing-gum etc. – mai ales la cei care conțin nicotină. Sunt dogmatic pentru că îmi cunosc bine subiectul. Nu neg că mulți oameni au reușit să se lase de fumat folosind astfel de «păcăleli», dar știu că au reușit în pofida, nu datorită lor. Există persoane care pot face dragoste

într-un hamac, însă metoda asta nu e cea mai ușoară. Tot ce îți voi spune are un scop: să-ți fie ușor să te lași și astfel să reușești.

2. *Dacă nu înțelegi.* Nu considera totul «bătut în cuie». Îndoiește-te nu numai de ce spun eu, ci și de propriile tale concepții și de ceea ce te-a învățat societatea în privința fumatului. De exemplu, dacă faci parte dintre cei care cred că fumatul e un obicei, întreabă-te *de ce* de alte obiceiuri, chiar plăcute, este ușor să scapi, în timp ce de un obicei cu un gust oribil, care ne costă o avere și ne ucide, este așa de greu să scăpăm.

Dacă faci parte dintre cei care cred că țigara e plăcută, întreabă-te *de ce* de alte lucruri din viață, infinit mai plăcute, te poți la o adică dispensa. De ce *trebuie* să ai neapărat țigara aceea și intri în panică dacă n-o ai?

Capitolul 2

Metoda ușoară

Scopul acestei cărți este să te aducă într-o stare de spirit în care, în loc să te lași de fumat pe calea obișnuită, adică având senzația că urci pe Everest și că vei trăi următoarele săptămâni râvnind la o țigară și privindu-i cu invidie pe fumătorii din jur, te lași dintr-o dată, cu o senzație de ușurare, de parcă te-ai fi vindecat de o boală cumplită. Din acel moment, pe măsură ce înaintezi în viață, vei continua să te întrebi ce-ai găsit la țigară și de ce ai început să fumezi. Te vei uita la fumători cu milă, nu cu invidie.

Exceptând cazul în care ești nefumător sau fost fumător, este esențial să nu te oprești din fumat până când nu

termini cartea. Poate că ți se pare o contradicție. Mai târziu am să-ți explic că țigările nu-ți aduc absolut nici un avantaj. De fapt, una din ciudățeniile fumatului este că, atunci când ne aprindem o țigară, ne uităm la ea și ne întrebăm de ce facem asta. Numai când suntem *privați* de acea țigară ea capătă o valoare. Totuși, să pornim de la premisa că, îți place sau nu, te crezi dependent. Când te crezi dependent, nu te poți relaxa niciodată complet sau nu te poți concentra niciodată dacă nu fumezi. Prin urmare, nu încerca să te lași înainte de a ajunge la ultima pagină a cărții. Pe măsură ce vei întoarce paginile, dorința ta de a fuma va scădea treptat. Nu face pasul final fiind pregătit doar pe jumătate; poți să eșuezi. Reține, tot ce ai de făcut este să urmezi instrucțiunile.

Având avantajul unui feedback de 12 ani de la publicarea primei ediții a cărții (care nu conținea capitolul 28, «Momentul potrivit»), îmi dau seama că instrucțiunea aceasta, să nu te lași de fumat până ce nu termini cartea, mi-a produs mai multă frustrare decât toate celelalte. Când m-am lăsat de fumat, multe rude și prieteni ai mei s-au lăsat și ei doar pentru că eu reușisem. S-au gândit: «Dacă el a putut, oricine poate.» Cu trecerea anilor, făcând mici aluzii, am reușit să-i conving pe cei care nu se lăsaseră cât este de plăcut să fii liber. Când mi s-a tipărit cartea, am oferit-o celor din «nucleul dur», care continuau să pu-
faie. M-am gândit că puteau s-o citească și dacă era cea mai plicticoasă carte scrisă vreodată, de vreme ce autorul le era prieten. Am fost surprins și jignit când am aflat, câteva luni mai târziu, că nu se obosiseră s-o termine. Ba chiar am descoperit că prietenul meu cel mai bun din vremea aceea nu numai că ignorase exemplarul cu dedicație pe care i-l dăruisem, dar se descotorosise de el. Atunci m-am simțit jignit, dar adevărul este că nu ținusem cont de teama distrugătoare pe care i-o inoculează țigara fu-

mătorului. Este ceva dincolo de prietenie. Eu însumi am fost la un pas de divorț din cauza ei. Mama i-a spus odată soției mele: «De ce nu-l ameninți că-l părăsești dacă nu se lasă de fumat?» Soția mea i-a răspuns: «Pentru că, dacă aș face-o, m-ar părăsi el pe mine.» Mi-e rușine să mărturisesc asta, dar cred că avea dreptate, atât de mare e teama pe care o generează fumatul.

Îmi dau seama acum că mulți fumători nu termină cartea pentru că simt că în acel moment se vor lăsa. Unii citește, în mod deliberat, dar un rând pe zi ca să amâne ziua aceea nefastă. Sunt absolut convins acum că mulți cititori sunt practic obligați de cei care-i iubesc să citească aceeași carte. Dar pune problema astfel: ce ai de pierdut? Dacă nu te lași de fumat după ce termini cartea, nu vei fi într-o situație mai rea decât cea de acum. *N-ai absolut nimic de pierdut și ai atâta de câștigat!* Și, pentru că veni vorba, presupunând că nu mai fumezi de câteva zile sau câteva săptămâni, dar nu știi sigur dacă ești fumător, fost fumător sau nefumător, atunci nu fuma în timp ce citești. De fapt, deja ești nefumător. Tot ce ai de făcut este să-ți lași creierul să ajungă la același nivel cu corpul. La sfârșitul cărții vei fi un nefumător *fericit*.

Fundamental, metoda mea e exact la antipodul metodei obișnuite de a te lăsa de fumat. Metoda *obișnuită* presupune să faci lista marilor dezavantaje ale fumatului și să spui: «Dacă aș putea rezista suficient de multă vreme fără țigară, dorința de a fuma o să dispară până la urmă. Și apoi mă voi bucura iar de viață, eliberat din robia țigării.»

Asta ar fi calea logică – și în fiecare zi mii de fumători se lasă de fumat folosind variațiuni pe această temă. Totuși, e foarte greu să reușești cu o asemenea metodă, din următoarele motive:

1. Adevărata problemă nu este să te lași de fumat. De fiecare dată când stingi o țigară, te lași. E posibil ca în ziua nr. 1 să-ți spui cu convingere: «Nu mai vreau să fumez» – toți fumătorii au motive să și-o spună, în fiecare zi a vieții lor, iar motivele sunt mult mai serioase decât îți poți imagina. Adevărata problemă e ziua nr. 2, ziua nr. 10 sau ziua nr. 10 000, când, într-un moment de slăbiciune, de entuziasm sau chiar de tărie, fumezi o țigară, doar una: și pentru că fumatul înseamnă, în parte, adicție la drog, vrei încă una – și, dintr-o dată, redevii fumător.

2. Temerile legate de sănătate ar trebui să ne convingă. Rațiunea îți spune: «Gata cu țigara! Ești inconștient!» – însă de fapt aceste temeri fac și mai dificil lăsatul de fumat. Fumăm, de pildă, când suntem nervoși. Spune-le fumătorilor că țigara îi ucide și primul lucru pe care-l vor face e să-și aprindă o țigară. Există mai multe chiștoace în jurul spitalului Royal Marsden, cea mai mare instituție de tratament al cancerului din Marea Britanie, decât în jurul oricărui alt spital.

3. Toate motivele de a renunța la fumat sunt de fapt obstacole – din două motive. În primul rând, generează un sentiment de sacrificiu. Suntem de fapt *obligați* să renunțăm la micul prieten, la micul viciu sau la mica plăcere – cum vrei să numești țigara. În al doilea rând, ne fac să nu vedem clar adevărul. Nu fumăm din motivele pentru care ar trebui să ne lăsăm. Adevărata problemă este: «De ce vrem sau avem nevoie s-o facem?»

În esență, METODA UȘOARĂ înseamnă să uiți pentru început motivele pentru care ți-ar plăcea să te lași, să înfrunți problema fumatului și să-ți pui următoarele întrebări:

1. Ce avantaje îmi aduce țigara?
2. Îmi place cu adevărat?
3. Am nevoie realmente să cheltuiesc bani grei doar ca să-mi bag chestia aia în gură și să mă sufoc singur?

Adevărul cel minunat este că țigara nu-ți aduce deloc avantaje. Să fie limpede, nu vreau să spun că dezavantajele de a fi fumător sunt mai mari decât avantajele; toți fumătorii știu asta. Vreau să spun că n-ai *nici un* avantaj de la fumat. Singurul avantaj era odată cel social; în zilele noastre, până și fumătorii socotesc fumatul un obicei anti-social.

Majoritatea fumătorilor simt nevoia să-și explice *de ce* fumează, dar toate explicațiile sunt aberante și iluzorii.

Mai întâi vom înlătura aceste aberații și iluzii. Îți vei da seama de fapt că nu renunți la nimic. Nu numai că nu renunți la nimic, dar ai beneficii minunate când ești nefumător, iar sănătatea și banii sunt doar două dintre ele. O dată ce este înlăturată iluzia că viața nu va mai fi niciodată atât de plăcută, o dată ce realizezi că viața nu este doar la fel de plăcută, ci infinit mai plăcută fără țigară, o dată ce sentimentul că ești lipsit de ceva sau ai pierdut ceva este eradicat, putem reveni la sănătate, la bani și la celelalte zeci de motive ca să te lași de fumat.

Capitolul 3

De ce e greu să te lași?

Așa cum spuneam mai devreme, subiectul a început să mă intereseze din cauza propriei mele adicții. Când în sfârșit m-am lăsat de fumat, parcă s-a petrecut un miracol. Când încercasem mai înainte, trăisem săptămâni și săptămâni de depresie neagră. Câteodată mă mai luminam, dar a doua zi depresia mă copleșea iar. Era ca atunci când înceerci să ieși pe brânci dintr-un puț alunecos: ai impresia