

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](http://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](http://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 Sclavia 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?

- 131 Momentul potrivit
- 136 Îmi va lipsi țigara?
- 139 Mă voi îngrășa?
- 141 Evită falsele stimulente
- 143 Metoda ușoară de a te lăsa de fumat
- 149 Perioada de abținere
- 154 Numai un fum!
- 155 Oare mie o să-mi fie mai greu?
- 157 Principalele motive de eșec
- 159 Înlocuitorii
- 162 Trebuie să mă feresc de situații tentante?
- 165 Momentul revelației
- 168 Ultima țigară
- 171 Un ultim avertisment
- 172 12 ani de feedback
- 179 Ajută fumătorii de pe corabia care se scufundă
- 183 Sfaturi pentru nefumători
- 186 Încheiere: să punem capăt acestui scan

practic

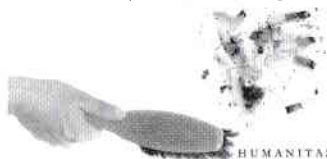
Allen Carr's  
**Easy Way**  
To Stop Smoking



În sfârșit nefumătoare

**METODA UȘOARĂ**  
a lui **ALLEN CARR**

Cum să te lași de fumat fără să iei în greutate



HUMANITAS

ISBN 978-973-50-5639-1  
252 pp., 2017

Metoda ușoară a lui Allen Carr și-a dovedit până acum eficacitatea deopotrivă în rândul femeilor și al bărbaților. Femeile se confruntă însă cu mai multe probleme în încercarea de a se lăsa de fumat, și aceasta pentru că sunt supuse unor asocieri mai puternice, vehiculate intens în societate, precum asocierea dintre țigări și modă. Ca răspuns la preocupările specific feminine în procesul de înlăturare a nicotinei din viața lor, Allen Carr demontează în această carte toate miturile și prejudecățile încurajate de producătorii de tutun, de societate, dar și de metodele de renunțare la fumat cu ajutorul voinței. Teza lui susține că te poți opri din fumat chiar astăzi, simplu, pentru totdeauna, fără să fie nevoie de voință și fără să iei în greutate. Miile de scrisori de mulțumire din partea cititoarelor foste fumătoare stau mărturie că metoda ușoară funcționează.

«O SĂ VINDEC LUMEA DE FUMAT.»

Așa i-am spus soției mele. A crezut că am luat-o razna. Lucru de înțeles, de vreme ce asistase la nenumăratele mele încercări eșuate de a mă lăsa de fumat. Cea mai recentă se petrecuse în urmă cu doi ani. Trecusem prin șase luni de purgatoriu crunt înainte să mă las păgubaș – și să-mi aprind o țigară. Mărturisesc fără rușine că am plâns ca un copil. Am plâns pentru că știam că sunt osândit pe viață să fumez. Mă străduisem atâta și fusesem așa de nefericit, încât mi-am dat seama că n-o să mai am niciodată forța să mă supun iar acelei torturi. Nu sunt un tip violent, dar dacă vreun nefumător plin de bunăvoință ar fi fost îndejuns de nehibzuit atunci încât să-mi spună că orice fumător se poate lăsa cu ușurință, imediat și pentru totdeauna, cred că n-aș mai fi fost responsabil de actele mele... Dar sunt convins că orice juriu din lume – format doar din fumători – m-ar fi iertat, încadrându-mi fapta la «omucidere justificată».

Probabil că ți se pare de necrezut și ție faptul că unui fumător îi poate fi ușor să se lase. Dacă așa este, te rog nu arunca această carte la coș! Ai încredere. Te asigur că până și ție îți poate fi ușor să te lași de fumat.

Dar să revin. Doi ani mai târziu, după ce tocmai stinsesem ultima mea țigară – știam că era ultima –, îi spuneam soției mele nu numai că am devenit nefumător, ci și că voi vindeca de fumat tot restul lumii. Recunosc că în acel moment scepticismul ei m-a cam enervat. Și totuși, sentimentul meu de exaltare n-a dispărut. Bănuiesc că en-

tuziasmul de a fi devenit un fericit nefumător îmi deforma cumva perspectiva. Abia mai târziu am înțeles de ce Joyce, împreună cu rudele și prietenii mei apropiați, mă considera un măscărici.

Privind în urmă, am impresia că întreaga mea viață n-a fost decât o lungă pregătire pentru rezolvarea problemei fumatului. Chiar și anii aceia oribili, când învățam contabilitate și apoi o practicam, m-au ajutat să descălcesc misterele capcanei fumatului. Se spune că nu poți înșela pe toată lumea tot timpul, însă companiile producătoare de țigări au făcut asta ani în șir, eu așa cred. Și mai cred că sunt primul care înțelege cu adevărat capcana fumatului. Dacă par încrezut, mă grăbesc să adaug că eu personal n-am nici un merit – este doar meritul unor împrejurări din viața mea.

Ziua glorioasă era 15 iulie 1983. Nu scăpasem de la Auschwitz, dar îmi închipui că cei care au scăpat de-acolo au avut aceeași senzație de ușurare și beatitudine ca mine atunci când am stins acea ultimă țigară. Mi-am dat seama că descoperisem lucrul pentru care se roagă orice fumător: o metodă ușoară ca să se lase.

După ce am testat metoda pe fumătorii din jurul meu – prieteni și rude –, am renunțat la contabilitate și am început să fac consiliere, ajutând și alți fumători să se elibereze.

Am scris prima ediție a acestei cărți în 1985. Unul dintre eșecurile mele – persoana descrisă în capitolul 25 – mi-a servit drept inspirație. Acel bărbat m-a vizitat de două ori și de fiecare dată amândoi am avut lacrimi în ochi. Era atât de agitat încât nu reușeam să-l fac să se relaxeze îndeajuns ca să asimileze ceea ce-i spuneam. Dacă aș pune totul pe hârtie, mi-am zis, ar putea citi singur, când i-ar conveni și de câte ori ar fi necesar, iar asta l-ar ajuta să recepționeze mesajul.

N-aveam nici o îndoială că METODA UȘOARĂ era tot atât de eficientă pentru ceilalți fumători pe cât fusese pentru mine. Totuși, gândul de a o transpune într-o carte mă înfricoșa. Am început să-mi fac propriul studiu de marketing. Comentariile nu erau prea încurajatoare:

«Ce poate face o carte? Ca să mă las de fumat n-am nevoie decât de voință!»

«Cum te-ar putea feri o carte de simptomele alea sinistre de abțință?!»

Pe lângă aceste comentarii pesimiste, mai erau propriile mele îndoieli. Se întâmplase adesea ca un client al clinicii mele să nu înțeleagă câte o idee importantă. Reușisem să rezolv situația. Dar cum ar fi putut face așa ceva o carte? Pe vremea când mă pregăteam pentru profesia de contabil, trăisem eu însumi frustrarea de a nu putea «întreba» cartea despre lucrurile pe care nu le pricepeam sau cu care nu eram de acord. Și mai eram conștient că, în aceste timpuri dominate de televiziune și de video, mulți oameni nu sunt obișnuiți cu lectura.

Dar cel mai tare mă îndoiam de altceva. Nu eram scriitor și îmi dădeam seama perfect de limitele mele în această privință. Știam că sunt capabil să stau față în față cu un fumător și să-l conving că întâlnirile cu prietenii ar fi mult mai plăcute, că se va putea concentra mai bine și va gestiona mai eficient stresul ca nefumător, că îi va fi extraordinar de ușor să renunțe la fumat. Dar eram oare capabil să transfer într-o carte această ușurință de a convinge? Ba chiar mă îndoiam că am dreptul să fac din METODA UȘOARĂ o carte și mă întrebam dacă nu e cazul să apelez la un scriitor profesionist. Nu eram deloc sigur că va fi un succes.

Din fericire, zeii au fost binevoitori cu mine. Am primit mii de scrisori conținând comentarii de genul:

«Este cea mai grozavă carte scrisă vreodată.»

«Sunteți pentru mine un guru.»

«Sunteți un geniu.»

«Ar trebui să primiți un titlu nobiliar.»

«Ar trebui să deveniți prim-ministru.»

«Sunteți un sfânt.»

Sper că laudele nu mi s-au urcat la cap. Sunt cât se poate de conștient că aceste comentarii nu se refereau la talentul meu literar. Oamenii, trecând peste lipsa mea de talent, voiau să spună că, indiferent dacă află despre ea citind o carte sau frecventând o clinică, METODA UȘOARĂ dă rezultate!

Avem astăzi o rețea mondială de clinici bazate pe METODA UȘOARĂ, iar cartea de față a fost tradusă în peste 20 de limbi; în clipa când scriu aceste rânduri, ea a devenit cea mai vândută carte de nonficțiune din Germania!

După ce am condus vreme de un an clinici antifumat, eram convins că știu tot ce se poate ști în acest domeniu. Și totuși, după 14 ani de la descoperirea metodei, învăț câte ceva nou aproape în fiecare zi. Iată de ce mi-am făcut griji atunci când mi s-a cerut să revăd, după șase ani, prima ediție\*. Îmi era teamă că practic tot ce scrisesem trebuia amendat sau suprimat.

Însă n-aveam motive de îngrijorare. Principiile de bază ale METODEI UȘOARE sunt la fel de solide astăzi ca în momentul când am descoperit metoda. Adevărul este că E UȘOR SĂ TE LAȘI DE FUMAT!

Nu există nici un dubiu în această privință. Singura mea dificultate este să-i conving pe fumători de acest adevăr simplu. Toate cunoștințele acumulate timp de 14 ani

\* Edițiile succesive ale originalului englezesc – *Allen Carr's Easy Way to Stop Smoking* – au apărut în 1985, 1991 (la șase ani după ediția I) și 1999 (la 14 ani după ediția I), ultimele la Penguin Books. În 2002 a apărut o nouă ediție la Arcturus Publishing. Autorul se referă la ediția a II-a și (anterior) la ediția a III-a, cea după care s-a făcut această traducere. (N.t.)

m-au ajutat să-i dau fiecărui fumător puterea de a vedea lumina. La clinicile noastre încercăm să atingem perfecțiunea. Orice eșec ne doare, deoarece știm că fiecărui fumător îi poate fi ușor să se lase de fumat. Cei care nu reușesc cred că e vorba de un eșec personal. Noi credem însă că e eșecul nostru: n-am fost în stare să-i convingem cât este de ușor și de plăcut să te lași.

Am dedicat prima ediție fumătorilor pe care n-am reușit să-i vindec. Rata de eșec s-a calculat pe baza sumelor ce ne-au fost rambursate, deoarece clinicile noastre oferă o garanție bănească. Pe plan mondial, rata medie de eșec a clinicilor noastre a oscilat între 5 și 10%. Asta înseamnă o rată de succes de 90–95%.

Deși eram conștient că descoperisem ceva minunat, n-am îndrăznit niciodată să mă gândesc la asemenea rate de succes. Mi-ai putea replica totuși că, de vreme ce credeam din toată inima că o să vindec lumea de fumat, trebuia să mă aștept la un succes de 100%.

Nu, nu m-am așteptat niciodată să ating 100%. Priza-tul tutunului a fost precedentă formă de adicție la nicotină până în momentul când obiceiul a devenit inacceptabil în societate și a pierit. Totuși, mai există diverși ciudați care continuă să prizeze tutun. Culmea, Parlamentul britanic e unul dintre ultimele bastioane ale acestei deprinderi (ceea ce nu e prea surprinzător dacă te gândești că politicienii trăiesc în general cu un secol în urmă). Prin urmare, vor exista întotdeauna diverși ciudați care vor continua să fumeze. N-am nutrit niciodată speranța că voi vindeca *individual* fiecare fumător.

În schimb, am presupus că după ce voi explica misterele capcanei fumatului și voi risipi iluzii de genul:

- fumătorilor le place să fumeze
- fumătorii aleg să fumeze

- fumatul îți ia povara plictiselii și a stresului
- fumatul te ajută la concentrare și la relaxare
- fumatul e o deprindere
- ai nevoie de voință ca să te lași
- fumătorul rămâne pe vecie fumător
- dacă le spui fumătorilor că se sinucid, îi ajuți să se lase de fumat

• înlocuitorii, în particular substituția nicotinică, îi ajută pe fumători să se lase de fumat

...și, mai presus de orice, voi risipi iluzia că e dificil să renunți la fumat și că trebuie să treci printr-o perioadă de tranziție chinuitoare, ei bine, mi-am imaginat cu naivitate că toată lumea se va lămurii și va adopta metoda mea.

Am crezut că principalul meu dușman va fi industria tutunului. Dar, culmea, blocajele au apărut din partea acelor instituții care ar fi trebuit să devină, îmi închipuiam, principalii mei aliați: mass-media, guvernul, organizațiile antifumat și stabilimentele medicale.

Probabil că ai văzut filmul *Sora Kenny*. Dacă nu l-ai văzut, era vorba acolo de vremurile în care paralizia infantilă (poliomielita) făcea ravagii printre copii. Îmi aduc aminte că simpla denumire a bolii mă înfricoșa la fel cum ne înfricoșează astăzi cuvântul «cancer». Poliomielita nu numai că paraliza mâinile și picioarele, dar le și strâmba. Tratatamentul medical standard consta în imobilizarea membrilor în niște fiare, pentru a preveni deformarea. Rezultatul era paralizia pe viață.

Sora Kenny era convinsă că fiarele cu pricina împiedică vindecarea și dovedise de nenumărate ori că mușchii pot fi reeducați, astfel încât copilul să poată merge ca înainte. Dar sora Kenny nu era medic, ci doar infirmieră. Nu conta că găsisse soluția problemei și că acea soluție se dovedise eficientă. Copiii tratați de ea știau că are dreptate, știau și părinții, dar instituțiile medicale nu numai că refuzau

să-i adopte metodele, dar îi puneau și bețe în roate. A trebuit să treacă 20 de ani până când au acceptat ceva de domeniul evidenței.

Am văzut acest film cu mulți ani înainte de a descoperi METODA UȘOARĂ. M-am gândit că e un film foarte interesant și că probabil conține o doză de adevăr. Însă am presupus că producătorii de la Hollywood exageraseră. Nu se putea ca sora Kenny să fi descoperit ceea ce marea știință medicală nu reușise. Și, bineînțeles, era puțin probabil ca specialiștii profesiei medicale să fie asemenea dinozaurilor portretizați în film! Cum fusese posibil să le fi luat 20 de ani ca să accepte niște adevăruri absolut evidente?

Se spune că realitatea e mai bizară decât ficțiunea. Îmi cer scuze că i-am acuzat pe producătorii filmului de exagerare. Chiar și în această eră, așa-zis luminată, a mijloacelor moderne de comunicare, și având acces la aceste mijloace, n-am reușit, după 14 ani, să-mi impun mesajul. Da, am dovedit ce voisem – singurul motiv pentru care citești această carte este că un alt fost fumător ți-a recomandat-o. Dar nu am puterea financiară a marilor organizații antifumat. La fel ca sora Kenny, sunt un simplu individ. La fel ca ea, sunt celebru doar pentru că sistemul meu funcționează. Am devenit un soi de guru al lăsatului de fumat. Am demonstrat că se poate. Dar, la ce bun, dacă restul lumii adoptă încă proceduri în totală contradicție cu ceea ce da rezultate?

Ultima frază din această carte este exact cea din manuscrisul original:

«Se simte o adiere de schimbare în societatea noastră. S-a format un bulgăre de zăpadă pe care sper că această carte îl va prefăce într-o avalanșă.»

Comentariile mele precedente te pot face să crezi că nu respect profesia medicală. Nimic mai neadevărat. Unul dintre fiii mei este medic și nu cunosc vreo profesie mai

nobilă. Adevărul este că cele mai multe recomandări pentru clinicile noastre provin de la medici și, lucru surprinzător, dintre profesiile clienților noștri, cea medicală e mai frecventă decât oricare alta.

În primii ani, doctorii mă plasau cam la jumătatea distanței dintre un șarlatan și un vraci. În august 1997, am avut onoarea de a fi invitat să țin o prelegere la a X-a Conferință Mondială privind Tutunul și Sănătatea, de la Beijing. Cred că sunt prima persoană fără pregătire medicală căreia i s-a acordat această onoare. E o dovadă a progresului pe care l-am făcut.

Și totuși, puteam la fel de bine să vorbesc în fața unui zid. De când guma de mestecat și pastilele cu nicotină s-au dovedit ineficiente, înșiși fumătorii au acceptat, se pare, că nu te poți vindeca de adicția la un drog recomandând același drog. Este ca și cum i-ai spune unui dependent de heroină: nu fuma heroină, e periculos, mai bine încearcă să ți-o injectezi în venă (nu încerca același lucru cu nicotina, vei muri pe loc!). Cum medicii și mass-media n-au idee ce înseamnă să ajuți un fumător să se lase, ei continuă să le spună fumătorilor ceea ce aceștia știu deja: fumatul e nesănătos, e oribil și dezgustător, e scump și te însingurează. Nici nu le trece prin cap că *fumătorii fumează nu din motivele pentru care n-ar trebui să fumeze*. Adevărata problemă este să elimini motivele reale pentru care fumează!

De ziua națională împotriva fumatului, specialiștii profesiei medicale spun ceva de genul: «În ziua aceasta, orice fumător încearcă să se lase de fumat!» Dar orice fumător știe că în această zi a anului majoritatea fumătorilor vor fuma de două ori mai mult, și încă ostentativ, pentru că fumătorilor nu le place să li se spună ce să facă, mai ales de niște indivizi care îi socotesc cretini și care nu pot pricepe de ce fumează.

Și pentru că nu-i înțeleg pe fumători sau cum să le ușureze calea, atitudinea ultimilor este: «Încearcă metoda asta și, dacă nu merge, încearc-o pe cealaltă.» Ce-ar fi să existe zece tehnici diferite de tratament al apendicitei? Nouă dintre ele ar vindeca 10% din pacienți (adică ar ucide 90%), iar a zecea ar vindeca 95%. Imaginează-ți că a zecea metodă există de 14 ani, dar majoritatea medicilor încă le recomandă pe celelalte nouă.

Unul dintre doctorii de la conferința amintită mai de vreme a făcut o observație foarte pertinentă. A spus că medicii s-ar putea pomeni dați în judecată pentru malpraxis dacă nu le recomandă pacienților cea mai bună metodă de a renunța la fumat. În mod ironic, era un adept înfocat al terapiei de substituție nicotinică (chewing-gum, plasture cu nicotină etc.). Încerc din răspuțeri să nu fiu vindicativ, dar sper să devină prima victimă a propriei sugestii.

Când scriu aceste rânduri, guvernul Marii Britanii tocmai a aruncat pe apa sămbetei 2,5 milioane de lire sterline pentru o campanie-șoc TV, care încearcă să-i convingă pe tineri să nu devină dependenți de țigară. Nu-și dau oare seama că tinerii știu perfect că *o unică* țigară n-o să-i omoare și că nici un tânăr nu crede că va fi prins în capcană? Corelația dintre fumat și cancerul pulmonar e cunoscută de peste 40 de ani. Cu toate astea, tinerii devin azi dependenți de țigară în număr mai mare ca oricând. Tinerii n-au nevoie să privească la televizor ororile produse de fumat. Oricum, fumătorii au tendința să se ferească de asemenea emisiuni. Aproape orice tânăr din această țară a asistat în propria lui familie la distrugerile provocate de fumat. Eu am văzut dezastrul la tatăl și la sora mea, ceea ce nu m-a împiedicat să cad în capcană.

Am apărut în cadrul unui program național televizat în compania unei doctoarițe de la organizația ASH, care nu fumase în viața ei și nu vindecase nici măcar *un* fumător,

dar informa cu un glas categoric poporul cum fi va împiedica pe tineri campania cu pricina să se apuce de fumat. Dacă guvernul ar fi fost realist și mi-ar fi dat mie acele 2,5 milioane de lire, aș fi finanțat o campanie care ar fi garantat dispariția adicției la nicotină în câțiva ani!

Cred cu adevărat că bulgărele de zăpadă a devenit o minge de fotbal. Însă nu reprezintă, după 14 ani, decât o picătură într-un ocean. Le sunt recunoscător tuturor foștilor fumători care au vizitat clinicile mele, mi-au citit cărțile, mi-au urmărit înregistrările video și au recomandat METODA UȘOARĂ prietenilor, rudelor și tuturor celor care au vrut să-i asculte. Totuși, bulgărele de zăpadă nu va deveni o avalanșă decât atunci când medicii și mass-media vor înceta să recomande metode care transformă lăsatul de fumat în ceva mai dificil decât ar trebui să fie și când vor accepta că METODA UȘOARĂ nu e o simplă metodă printre altele, *ci singura metodă rațională*.

Nu mă aștept să crezi acum ce afirm, dar în momentul când vei termina cartea vei înțelege. Până și puținele noastre eșecuri – în comparație cu alte metode – ne spun ceva de genul: «N-am reușit încă, dar metoda voastră e mai bună decât orice știu.»

Dacă, atunci când termini cartea, vei simți că îmi datorezi ceva, poți să mă răsplătești înzecit. Nu numai recomandând METODA UȘOARĂ prietenilor tăi, dar, de fiecare dată când vezi/auzi un program TV sau radio ori când citești un articol care pledează pentru altă metodă, scriindu-le/telefonându-le ca să-i întrebi de ce nu pledează pentru METODA UȘOARĂ. Așa va porni avalanșa. Iar dacă voi trăi s-o văd, am să mor fericit.

Această a treia ediție a METODEI UȘOARE este menită să-ți demonstreze cât e de ușor și de plăcut să renunți la fumat. Ai un sentiment de tristețe și de melancolie? Uită-! Am realizat câteva lucruri minunate de-a lungul vieții mele.

LIBRIS | We know books

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 abțință.

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 abordam 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 abținței, dar eu nu trecusem prin nici un fel