

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 40 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 *The Easy Way to Enjoy Flying*. Editura Humanitas a publicat *În sfârșit nefumător* (2004; apărută sub formă de audiobook, în 2009, la Humanitas Multimedia), *Greutatea ideală* (2011), *În sfârșit nefumătoare* (2013), *În sfârșit fără alcool* (2016), *Gata cu frica de avion!* (2018), *Zahăr bun, zahăr rău* (2019), *Adio insomniei!* (2024), *Cum să scapi de mâncatul emoțional* (2025).

În sfârșit nefumător

METODA UȘOARĂ

a lui ALLEN CARR

Traducere din engleză de
Oana Vlad

HUMANITAS

Allen Carr's
Easyway

LEBRIS

We know PRACTIC
books

Cum să scapi de mâncatul emoțional

METODA
UȘOARĂ
a lui
ALLEN
CARR

autorul
bestsellerului
internațional
*În sfârșit
nefumător*



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 săptămâna 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 abțință
- 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
- 189 *Clinicile Allen Carr's Easyway*

Poate că îți este cam frică să citești această carte. Poate că, asemenea majorității fumătorilor, ești cuprins de panică la simplul gând de a te lăsa și, cu toate că ai intenția fermă să nu mai fumezi într-o bună zi, nu vrei ca ziua aceea să fie azi.

Dacă te aștepti să-ți spun că fumătorii sunt pândiți de niște riscuri cumplite de îmbolnăvire, că ei cheltuiesc o mică avere de-a lungul vieții lor de dependență, că fumatul e un obicei mizerabil, dezgustător și că tu însuși ești un individ fără coloană vertebrală și lipsit de voință – ei bine, am să te dezamăgesc. Pe mine, astfel de tactici nu m-au ajutat să mă las de fumat și, dacă pe tine te-ar fi ajutat, atunci te-ai fi lăsat până acum.

Metoda mea, pe care o s-o numesc METODA UȘOARĂ, nu funcționează așa. S-ar putea ca anumite lucruri pe care ți le voi spune imediat să ți se pară greu de crezut. Și totuși, când vei termina cartea nu numai că le vei crede, dar te vei întreba cum de ai fost supus unei spălări a creierului atât de grave încât să crezi altceva.

E foarte răspândită ideea eronată că noi *alegem* să fumăm. Fumătorii aleg să fumeze în aceeași măsură în care alcoolicii aleg să devină alcoolici sau dependenții de heroină aleg să devină dependenți. E adevărat, am ales să aprindem acele prime țigări – așa, de încercare. Din când în când, aleg să merg la cinema, dar cu siguranță n-am ales să-mi petrec toată viața într-o sală de cinema.

Te rog, gândește-te: ai luat vreodată decizia fermă că în anumite momente ale vieții nu te vei putea bucura de

o cină sau de o întâlnire cu prietenii dacă nu vei fuma? Sau că nu te vei putea concentra, sau că nu vei putea face față stresului fără o țigară? În ce moment *ai hotărât* că ai nevoie de țigări nu numai în împrejurări conviviale, ci tot timpul, pentru că altminteri te simți nesigur, ba chiar cuprins de panică?

Ca toți fumătorii, ai fost ademenit în capcana cea mai sinistrală și mai subtilă pe care au reușit s-o conceapă omul și natura. Nu există nici un părinte pe această planetă, fie el fumător sau nefumător, căruia să-i placă ideea că odrasla lui fumează. Asta înseamnă că toți fumătorii își doresc să nu fi început niciodată să fumeze. Și nu e de mirare că *înainte* să fi devenit dependent nimeni n-are nevoie de țigări ca să se bucure de o masă ori ca să facă față stresului.

În același timp, toți fumătorii vor să fumeze în continuare. La urma urmei, nimeni nu ne obligă să ne aprindem țigara; indiferent de motiv, *noi* decidem să fumăm.

Dacă am putea apăsa pe un buton vrăjit care ne-ar face să ne trezim a doua zi ca și când n-am fi aprins niciodată prima țigară, unicii fumători de mâine dimineață ar fi tinerii aflați încă în faza de experimentare. Singurul lucru care ne împiedică să renunțăm este TEAMA!

Teama că va trebui să trecem printr-o perioadă indefinită de nefericire, privațiune și dorință nesatisfăcută pentru a deveni liberi. Teama că mâncarea sau o întâlnire cu prietenii nu va mai fi la fel de plăcută fără o țigară. Teama că nu ne vom mai concentra, nu vom mai face față stresului sau că nu vom mai avea destulă încredere în noi înșine în lipsa micii noastre cârje. Teama că personalitatea și caracterul nostru se vor schimba. Și, mai presus de toate, teama că niciodată nu ne vom elibera complet («un fumător rămâne pe veci fumător»), că ne vom petrece viața visând la țigară. Dacă, la fel ca mine, ai încercat deja toate tehnicile ca să te lași de fumat și ai trecut prin mizeria

aceea pe care eu o numesc «Metoda voinței», ești nu numai cuprins de teamă, ci și convins că nu te poți lăsa niciodată.

Dacă ai dubii, dacă ești panicat sau dacă ai impresia că n-a venit încă momentul să te lași, atunci dă-mi voie să-ți spun că dubiile ori panica ta sunt provocate de teamă. Nu țigările îți liniștesc teama, țigările o produc. Nu tu ai hotărât să cazi în capcana nicotinei. Dar, ca orice capcană, ea este astfel concepută încât să te mențină înăuntru. Întreabă-te: când ai aprins acele prime țigări – așa, ca să încerci –, ai decis să fii fumător pentru tot restul vieții? Dacă nu, când o să te lași? Măine? La anul? Nu te mai păcăli singur! Capcana e în așa fel concepută încât să te țină prins toată viața. Dacă n-ar fi așa, de ce crezi că toți fumătorii din jur nu renunță mai înainte ca fumatul să-i ucidă?

Cartea aceasta a fost publicată acum zece ani și a rămas, an după an, un bestseller. Pot judeca, prin urmare, care sunt efectele metodei mele. Așa cum vei citi în curând, aceste efecte mi-au depășit cele mai nebunești speranțe. Au apărut însă și două aspecte îngrijorătoare ale METODEI UȘOARE. Despre al doilea aspect voi vorbi mai târziu. Primul aspect a reieșit din scrisorile pe care le-am primit. Iată trei exemple tipice:

«N-am avut încredere în promisiunile dvs. și îmi cer scuze. A fost ușor și plăcut, exact așa cum ați spus. Am dăruit cartea dvs. tuturor prietenilor și rudelor mele care fumează, dar nu pricep de ce nu o citesc.»

«Am primit cartea dvs. acum opt ani de la un prieten care se lăsase de fumat. Abia acum am citit-o. Singurul meu regret este că am pierdut opt ani.»

«Tocmai am terminat de citit METODA UȘOARĂ. Am doar patru zile de când m-am lăsat de fumat, dar mă simt extraordinar și știu că n-o să mai am niciodată nevoie de țigară. Am început să citesc cartea dvs. acum cinci ani, am

ajuns la jumătate și am intrat în panică. Am știut că dacă o să citesc mai departe va trebui să mă las. Doamne, ce proastă am fost!»

Nu, doamna în cauză nu a fost proastă. Vorbeam mai devreme de un buton vrăjit. METODA UȘOARĂ funcționează exact ca un buton vrăjit. Să fie clar: METODA UȘOARĂ nu e magie, dar, pentru mine și pentru sutele de mii de foști fumători care au descoperit cât de ușor și de plăcut este să renunți la fumat, ea pare ceva magic!

Avertismentul meu e următorul. Suntem într-o situație de genul: ce a fost întâi, oul sau găina? Orice fumător vrea să se lase și orice fumător poate descoperi că lucrul acesta e ușor și plăcut. Numai teama îl împiedică să încerce. Cel mai mare beneficiu este eliberarea de această teamă. Dar nu te vei elibera până când nu termini cartea. Pe de altă parte, la fel ca în cazul doamnei de mai sus, teama ta se poate amplifica pe măsură ce citești, și asta te poate face să nu mai termini cartea.

Nu tu ai decis să cazi în capcană, dar trebuie să-ți fie clar: nu vei scăpa de-acolo decât dacă hotărăști ferm că așa vei face. S-ar putea să fii gata-gata să te lași de fumat. Sau, dimpotrivă, s-ar putea să fii nehotărât. Oricum ar fi, te rog să îți minte: N-AI ABSOLUT NIMIC DE PIERDUT!

Dacă, atunci când vei termina cartea, decizi că vrei să fumezi în continuare, nimic nu te poate împiedica. Nu trebuie nici măcar să fumezi mai puțin ori să renunți la fumat în timp ce citești. Și, nu uita, nu e vorba de un tratament de șoc. Dimpotrivă, n-am decât vești bune pentru tine. Te-ai gândit vreodată cum s-a simțit Contele de Monte Cristo când a scăpat din închisoare? Cam așa m-am simțit și eu când am scăpat din capcana nicotinei. Și la fel se simt milioanele de foști fumători care mi-au folosit metoda. *Așa te vei simți și tu la sfârșitul cărții!*

ÎNCEARCĂ!

«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 îndeajuns de nechibzuit 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 descâlcesc 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 abținută?!»

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%. Prizatul tutunului a fost precedenta 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 acestor 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 aceea 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 dă 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 plasturele cu nicotină s-au dovedit inefficiente, 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, platură 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 sâmbetei 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 doctorițe 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 îi 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-ți! Am realizat câteva lucruri minunate de-a lungul vieții mele.

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 abinență.

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 *poftida*, 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 cumpliti 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 întrebă 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 mistific. 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 aboradam 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 abinenței, dar eu nu trecusem prin nici un fel