

# **În sfârșit nefumător**

**Metoda ușoară  
a lui Allen Carr**

Traducere din engleză de  
Oana Vlad

## 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 fumat
- 102** Lăsatul de fumat prin Metoda vointei
- 111** Ferește-te de reducerea numărului de țigări
- 115** Doar o țigară
- 117** Fumătorii ocenziali, adolescenții, nefumătorii
- 126** Fumatul pe ascuns
- 129** Un obicei social?

Re131ctMomentul potrivitărti

**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 abstinență

**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 scandal

**189** Clinicile Allen Carr's Easyway din lume

# 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 adekvată. 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 perete, 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. Simteam o pulsăție 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. Majoritatea 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 însuși, 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 totă inima să mă las), îmi spuneam că nimeni n-o să mă ducă de nas, convingându-mă că n-am nevoie de țigară.

Şedința 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 abstinенță.

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

R te vei lăsa de fumat. Nu vreau îm nici un caz să-l critic pe hipnoterapeutul meu, căci dacă n-aș fi fost la el aş 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 îți-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 țigără și aş 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 formăție 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 adevarata problemă era de ce fumătorilor *le este greu* să se lase. Fumătorii vorbesc despre chinurile groaznice ale abstinenței, dar eu nu trecusem prin nici un fel

de chin. Nu era vorba de vreo durere fizică. *Totul se petreceă 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 atâtă 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 consideră 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 aşa 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