

practic

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 *The Easy Way to Enjoy Flying*. Editura Humanitas a publicat *În sfârșit nefumător* (2004; apărută sub formă de audiobook, în 2009, la Humanitas Multimedia) și *Greutatea ideală* (2011).

În sfârșit nefumătoare  
METODA UȘOARĂ  
a lui ALLEN CARR

Cum să te lași de fumat fără să iei în greutate

Introducere de  
FRANCESCA CESATI

Traducere din engleză de  
ANDREEA-ELENA DONCIU-JULIN

 HUMANITAS  
BUCUREȘTI

Redactor: Adina Săucan  
Coperta: Ioana Nedelcu  
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu  
Corector: Iuliana Glăvan  
DTP: Iuliana Constantinescu, Carmen Petrescu

Tipărit la Proeditură și Tipografie

*Allen Carr's Easyway for Women to Stop Smoking  
Without Gaining Weight*

Copyright © Allen Carr's Easyway (International) Limited, 1997  
All rights reserved throughout the world.

© HUMANITAS, 2013, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CARR, ALLEN

În sfârșit nefumătoare: metoda ușoară a lui Allen Carr / Allen Carr;

trad.: Andreea-Elena Donciu-Julin, introducere: Francesca Cesati. –

București: Humanitas, 2013

ISBN 978-973-50-4076-5

I. Donciu-Julin, Andreea-Elena (trad.)

II. Cesati, Francesca (pref.)

613.84

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România

tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51

[www.humanitas.ro](http://www.humanitas.ro)

Comenzi online: [www.libhumanitas.ro](http://www.libhumanitas.ro)

Comenzi prin email: [vanzari@libhumanitas.ro](mailto:vanzari@libhumanitas.ro)

Comenzi telefonice: 0372.743.382; 0723.684.194

***Bărbații sunt de pe Marte***

*Le mulțumesc îndeosebi terapeutelor din clinicile mele,  
pentru că au înlăturat toate asperitățile și  
și-au pus amprenta venusiană asupra muncii noastre.*

## INTRODUCERE

### „O să ajungi ca el!”

Încă mai aud vocea mamei de acum câțiva ani. O văd arătând spre un bărbat fragil, care stă într-un colț, gâfâie, tușește și arată mai bătrân decât este. Acela era tatăl meu care ajunsese, din cauza emfizemului și a bronșitei cronice, o umbră a bărbatului de odinioară. Obișnuiam să mă uit la el fără să-l văd cu-adevărat: după vreo câteva minute deschideam geamul din camera mea și trăgeam, pe lângă aerul rece de afară, primele fumuri dintr-o nouă țigară.

Începusem să fumez în urmă cu douăzeci de ani: douăzeci de ani de minciuni și mai multe încercări eșuate de a mă lăsa. Douăzeci de ani măsurăți de o pendulă care se leagănă în mintea oricărui fumător: „O, Doamne! Ce e înțepătura asta în gât? Trebuie să mă las de fumat... curând.“ *Tic.* „Acum nu e momentul.“ *Tac.* „Fir-ar! Am uitat de țigări! Trebuie să ies din nou din casă.“ *Tic.* „O să mă las de fumat când s-o termina perioada asta stresantă!“ *Tac.*

Iar pendula continua să bată, *tic-tac-tic-tac*, până la finalul inevitabil și de neînchipuit. Însă un an mai târziu, la Londra, o doamnă mi-a dat un număr de telefon spunându-mi:

— Soțul meu, care a fost fumător înrăit, a mers să-l consulte pe acest domn pe nume Allen Carr. De atunci nu s-a mai atins de țigări și e în culmea fericirii!

Câteva zile mai târziu mă aflam într-un grup de fumători, în prezența acestui domn Carr. Peste tot se găseau exemplare ale cărții scrise de el și munți de scrisori cu același mesaj: „Mulțumesc, Allen Carr! Cartea ta / seminarul tău m-a salvat / eliberat / mi-a schimbat viața pentru totdeauna...“

La început eram sceptică și îl ascultam înmărmurită pe Allen. Fiecare propoziție deșuruba încet dispozitivele pendulei, dezvelindu-i mecanismul sinistru. Cuvânt cu cuvânt am început să înțeleg asocierile mentale

și capcanele care alcătuiau închisoarea mea de mai bine de douăzeci și unu de ani. Acum, contrar opiniei mele despre tata, nu doar că puteam să văd, dar și înțelegeam, și totul era atât de clar, ridicol de evident și de simplu!

După vreo câteva ore mi-am dat seama că pendula chiar tăcuse. În sfârșit se oprise!

Allen Carr și-a ținut primul seminar în 1983; până în 1985 ajunsesse, doar prin puterea recomandărilor transmise prin viu grai, să nu mai facă față numărului mare de fumători care îi cereau ajutorul. Soluția a fost să scrie o carte despre metoda sa. Cartea s-a vândut până acum în mai bine de 11 milioane de exemplare în întreaga lume. Moștenirea durabilă a lui Allen Carr nu este doar un program dinamic, neîntrerupt, de activitate editorială, ci și o rețea de centre pentru persoanele care doresc să se lase de fumat, pe tot mapamondul.

La zece ani după întâlnirea cu Allen Carr am avut extraordinară ocazie să introduc seminariile intitulate „Metoda ușoară de a te lăsa de fumat” ale lui Allen Carr în țara natală a tatălui meu, Italia. A fost o onoare și o bucurie să lucrez atât de aproape de bărbatul care mă eliberase de dependența de nicotină. În 2003 mi s-au încredințat traducerea și publicarea cărții în Italia, unde, ca în multe alte țări, rămâne până astăzi un bestseller. Măcar astfel puteam să mă implic și eu, ca să-i ajut pe alții să devină liberi, ceea ce-mi dădea o mare satisfacție. Acum există peste 150 de centre Easyway în vreo patruzeci de țări. Fiecare centru a fost înființat de oameni ca mine cărora le-a fost ușor și li s-a părut captivant să se lase de fumat după ce au citit cartea sau au participat la un seminar. Am decis cu toții să ne alăturăm organizației pentru a aduce metoda ușoară a lui Allen Carr și în țările noastre.

Cartea este acum un bestseller internațional, iar peste 300.000 de fumători au participat la seminariile lui Allen Carr. Aceleași scrisori sincere, emoționante și pline de recunoștință, pe care le-am văzut la Londra în urmă cu douăzeci de ani, ajung acum zilnic pe birourile noastre de la New York, Los Angeles, Toronto, Milano, Tokyo, Madrid, Moscova, Santiago, Berlin, Paris, Sydney, Ciudad de Mexico, Belgrad, Amsterdam, Dublin și a.m.d.

M-am lăsat de fumat în august 1988, iar în anii următori nu am încetat să-i mulțumesc lui Allen. Fără el nu doar că nu aș scrie aceste cuvinte, dar, mai mult ca sigur, nu aș fi deloc aici. MULȚUMESC, ALLEN!

Faptul că am fost rugată să-l ajut pe Allen să abordeze problema fumatului din punctul de vedere al femeii a fost cel mai mare compliment pe care mi l-ar fi putut face cineva.

Numărul femeilor care fumează este în creștere constantă, în timp ce numărul bărbaților fumători scade treptat. Cu toate că prima carte a lui Allen Carr li se potrivește la fel de bine femeilor și bărbaților, cele dintâi percep în mod diferit multe dintre problemele asociate fumatului. La urma urmei, bărbații vin de pe Marte, iar noi de pe Venus. Femeile care doresc să se lase de fumat se confruntă cu câteva probleme deosebite, printre care asocierile dintre țigări și modă, stil, sex, *glamour*, nevoia de a scăpa de stres și ținerea sub control a greutateii. Fiecare aspect al fumatului este examinat din perspectiva feminină, în încercarea de a oferi răspunsuri la întrebările și preocupările specifice femeilor.

Am scris deja despre privilegiu și onoare. Poate că uneori banalizăm acele cuvinte, însă, în acest caz, cred că exprimarea e prea săracă. Faptul că l-am ajutat pe Allen să dea o notă feminină felului în care își transmite metoda pe această cale deosebită a reprezentat una dintre cele mai pasionante și mai plăcute activități din viața mea. Sunt sigură că această carte și rezultatul la care ajungeți se vor părea la fel de impresionante.

Este normal să fii neliniștită și sceptică – îmi amintesc că am avut același sentiment acum mulți ani la Londra, însă am continuat să citesc cartea fără a avea idei preconcepute. Allen și cu mine avem doar vești bune pentru tine!

FRANCESCA CESATI



# 1. Doamnele au întâietate

După generații întregi de discriminare, femeile din Occident au ajuns în sfârșit pe poziții de egalitate cu bărbații, nu doar la locul de muncă, unde sunt reprezentate acum la cele mai înalte niveluri chiar și în profesiile dominate anterior de bărbați, ci în toate domeniile. Puțini ar contrazice această afirmație, iar mulți ar zice că era și timpul să se întâmple toate acestea. Din punctul meu de vedere, cel mai important aspect legat de emancipare și, prin corelație, de femeile care fumează privește modul în care au câștigat dezbateră mării pionieri ai mișcării pentru egalitatea de gen.

Aceste femei au îndrăznit să conteste percepțiile și regulile împământenite. Au refuzat să accepte că există un singur scenariu posibil pentru societate și au scos în evidență motivele imbatabile care susțin respingerea rolurilor feminine stereotipe ce le-au fost distribuite. Existau, desigur, numeroase femei cărora, deși își susțineau în secret „suratele“, le era prea teamă să le urmeze exemplul. Mai erau și dintre acelea, și mai numeroase, care acceptau starea de fapt fără să crâcnească.

E ciudat, însă adeseori nedreptățile vieții devin evidente odată ce le punem la îndoială. Dacă nu facem asta înseamnă că acceptăm situația, oricare ar fi ea. Îndoctrinarea sau inocularea unor idei preconceptuate atinge practic toate aspectele din viața noastră. În această carte vom aborda în primul rând două aspecte ale îndoctrinării: cel referitor la fumatul în sine și cel legat de diferențele dintre bărbați și femei.

Dicționarul meu definește îndochinarea în felul următor:

*A provoca o schimbare radicală în ideile și convingerile unei persoane.*

Te-ai putea întreba ce are asta de-a face cu lăsatul de fumat. Cu toții știm că fumatul este un obicei urât și dezgustător, care ne distruge sănătatea și bunăstarea. În zilele noastre fumătorii înșiși privesc fumatul, indiscutabil, ca pe o modalitate antisocială de a-și petrece timpul. Așa că de ce trebuie să-ți schimbi părerea și convingerile pentru a te lăsa de fumat? Există o pilulă magică sau un șiretlic care să te împiedice să-ți dorești o țigară? Te întrebi poate și cum te-ar ajuta simpla citire a unei cărți să te lași de fumat. Voi explica de îndată cum.

Ce încerci de fapt să realizezi? Este evident: să stingi ultima țigară și să nu-ți mai dorești niciodată să fumezi.

Cunoști, fără doar și poate, numeroși foști fumători, oameni care au reușit să se lase de fumat, dar câți dintre ei n-au avut parte de câteva încercări eșuate până când au reușit? Chiar și atunci când au reușit, nu au trebuit oare să dea dovadă de foarte multă voință și să recurgă la pastile, plasturi sau gumă de mestecat? N-au fost oare nevoiți să îndure zile, săptămâni sau luni de suferință? Și câți dintre ei nu și-au mai dorit – aproape că te implorau să le dai – câte o țigară din când în când? Ai întâlnit, pun pariu, oameni care ți-au spus că, deși preferă să fie nefumători, mesele și evenimentele sociale nu mai sunt la fel de agreabile fără o țigară, iar când sună telefonul se surprind cum întind mâna după pachetul care nu mai există.

Asta încerci cu-adevărat să realizezi?

Uită însă pentru o clipă că încerci să nu mai fumezi niciodată. Încearcă să răspunzi la această întrebare importantă: care este diferența dintre un fumător și un nefumător?

Răspunsul pare evident: unul fumează, celălalt nu. Adevărat, însă lucrurile nu sunt chiar atât de simple, nu-i așa? Nimeni nu te obligă să aprinzi o țigară. Așadar, fumătorii aprind o țigară doar pentru că-și doresc asta? Păi nu, deoarece știi că uneori nu

aprinzi o țigară pentru că vrei, ci pur și simplu din obișnuință. De fapt, majoritatea celor care fumează douăzeci de țigări pe zi recunosc că savurează cu adevărat doar vreo două dintre ele; restul reprezintă pur și simplu un obicei. Dar, dacă ar fi adevărat, ar trebui să ne vină ușor să ne limităm la cele două. Ne-am putea păstra țigările încuiate într-un sertar, iar acest obstacol fizic ne-ar permite să ne oprim pentru a reflecta atunci când apare urgența. În timp ce ne-am gândi să întindem mâna după cheie, ne-am întreba: aprind țigara ca să mă bucur de ea, sau este un simplu obicei? Dacă ar fi vorba de un obicei și atât, atunci nu ar mai avea rost să fie fumată acea țigară.

Acest șiretlic simplu le-ar permite fumătorilor de douăzeci de țigări pe zi să reducă numărul la două, fără ca acest fapt să provoace vreo agravare a situației lor. Dacă ai încercat acest șiretlic sau altul asemănător, vei ști că va funcționa doar pentru o perioadă – adică până ți se epuizează doza de voință. Ai încercat vreodată să ceri ajutorul copiilor, nepoților sau pe al celui mai bun prieten, numindu-i să fie responsabili cu țigările tale? Știi prea bine de ce ești în stare pentru a le recupera, indiferent cât le-ai spune celorlalți să-ți ignore rugămintele. Oricât de fermi ar fi ei, nimic nu poate face față panicii, iscusinței și hotărârii unui fumător ajuns la faza în care își dorește o țigară ACUM!

Se știe ce instinct matern și protector au femeile, dar și ce simț al răzbunării de temut, în cazul în care li s-a făcut vreun rău. Cu toate acestea, am citit povești de groază despre mame care își lasă copiii acasă să-și poarte singuri de grijă, în timp ce ele se distrează în oraș sau chiar pleacă peste hotare. Le disprețuim și le ridiculizăm pe aceste femei pentru lipsa lor de responsabilitate. Însă, dacă ești brutal de sinceră cu tine, nu-ți amintești cumva de momentele când te furișai afară din casă, pentru câteva minute, cât dormeau copiii, ca să-ți cumperi țigări de la benzinărie? Nu au fost vremuri când îi lăsași în mașină cu motorul pornit în timp ce zburai spre magazinul din colț? Am auzit chiar de o femeie din salonul unei maternități care era atât de disperată să fumeze o țigară, încât a implorat-o

pe infirmieră să-i supravegheze bebelușul cât se ducea să-și cumpere un pachet. Infirmiera a refuzat. Este inutil să menționez că era nefumătoare: o persoană care nu a fumat niciodată, față în față cu o fostă fumătoare. Comentariile ei: „Chiar știi că nu ai nevoie de țigară“, „Nu e bine pentru sănătatea ta sau a bebelușului“ sau „Ai trecut prin paisprezece ore de travaliu fără să fi fumat vreo țigară“ pur și simplu au accentuat vina femeii. Însă nu au oprit-o să plece, în ciuda faptului că această întâmplare avea loc imediat după ce presa relatase pe larg răpirea unui nou-născut dintr-un spital. Când mama s-a întors, bebelușul dispăruse, iar țipetele s-au auzit în tot spitalul. Din fericire, bebelușul era pe mâini bune și fusese mutat de o infirmieră într-un alt salon, însă imaginați-vă cum s-a simțit acea mamă până să afle acest lucru.

Am folosit acest exemplu pentru a ilustra atât efectul, cât și puterea îndochinării. Există femei care, deși își critică prietenele pentru că nu reușesc să se lase de fumat când rămân însărcinate, nu reușesc la rândul lor să se lase când rămân gravide, așa că este greu de crezut că incidentul pe care l-am descris i s-ar putea întâmpla unei mame conștiincioase. Înainte s-o condamni, fii sinceră cu tine. Nu ai condus niciodată kilometri în șir în căutarea unui magazin nonstop, pentru c-ai rămas fără țigări? Nu te-a încercat niciodată sentimentul acela de panică atunci când mai aveai doar câteva țigări sau, și mai rău, nici una? Sigur ai trecut deja prin așa ceva.

Dacă te-ai putea lipsi oricând de țigări, așa cum pretind mulți fumători, atunci pentru ce ai mai citi această carte? O citești dintr-un singur motiv:

#### de TEAMĂ

Nu-ți face griji, acesta este singurul motiv pentru care oamenii fumează în continuare. Femeia de mai sus nu și-a pus în pericol bebelușul pentru plăcerea de a inhala fum cancerigen, ci pentru că intrase în panică din cauza lipsei de țigări.

Imaginează-ți un dependent de heroină fără heroină. Închiuie-ți panica, tremurul, durerea, teama. Acum imaginează-ți ușurarea pe care o simte toxicomanul când își injectează heroină în venă, în brațul plin de înțepături. Chiar crezi că dependenților de heroină le face plăcere să se injecteze? Persoanelor nedependente de heroină le este imposibil să creadă așa ceva. Nefumătorilor le vine greu să creadă că fumătorilor chiar le place să inhaleze fum letal. Așa erai și tu înainte să devii prada nicotinei. Mi s-a inoculat ideea că toxicomanii își injectează heroină pentru a avea halucinații sau vise foarte plăcute. De fapt, o fac pentru a pune capăt senzației de tensiune, nesiguranță, tremurului de care suferă, deoarece drogul și-a pierdut efectul.

Una dintre numeroasele concepții greșite cu privire la dependența de droguri este că toxicomanii suferă doar de simptomele de reacție în timpul abstenenței, atunci când încearcă să pună punct consumului de droguri. De fapt, suferă din cauza acelor simptome din momentul în care doza începe să-și piardă efectul, iar singurul motiv pentru care iau următoarea doză este pentru a pune capăt senzației de gol, de nesiguranță pe care a creat-o doza precedentă.

Persoanele nedependente de heroină nu trec prin această panică. La fel se întâmplă în cazul fumatului. Nefumătorii nu pot înțelege de ce un om chiar și-ar dori să tragă fum murdar în plămâni, ca să nu mai spunem că se cheltuiesc o grămadă de bani și apare riscul unor boli înfiorătoare. Iar când mai pui în pericol și sănătatea bebelușului tău – nu este doar revoltător, ci absolut de neînțeles pentru nefumători.

Ca om cu vicii, nu puteam să iert comportamentul acelei femei, dar puteam înțelege cum de ajunsese în acea stare. Nu e foarte plăcut să-ți ții capul într-o pungă de plastic, chiar dacă știi că-l poți scoate oricând dorești. Dar e un adevărat blestem pentru altcineva, chiar și pentru cineva care te iubește, să-ți țină punga peste cap, mai ales dacă are impresia că astfel îți face un serviciu.

# CUPRINS

Introducere: „O să ajungi ca el!“ (Francesca Cesati) . . . . .	7
1. Doamnele au întâietate . . . . .	11
2. Este paharul pe jumătate plin, sau pe jumătate gol? . . . . .	20
3. Miracol, sau vrajă? . . . . .	30
4. Cum poți fi sigură că te-ai vindecat? . . . . .	37
5. Punctul meu de vedere . . . . .	47
6. Devastare . . . . .	60
7. De ce nu funcționează metoda ușoară pentru toți fumătorii? . . . . .	63
8. Îndoctrinarea . . . . .	72
9. Dependența de nicotină . . . . .	78
10. Sistemul nostru imunitar . . . . .	84
11. „Monstrul cel mare“ . . . . .	89
12. Care este parfumul tău preferat? . . . . .	94
13. Foamea . . . . .	98
14. Fericiții fumători ocazionali . . . . .	109
15. Este nevoie de voință pentru a te lăsa de fumat . . . . .	128
16. Care este sexul mai puternic? . . . . .	140
17. Fumatul în timpul sarcinii . . . . .	147
18. Fumatul te ajută să slăbești – un mit . . . . .	155
19. Câte mituri am desființat? . . . . .	174
20. Înlăturarea asocierilor . . . . .	195
21. „Golul“ . . . . .	202
22. Înlocuitorii îngreunează opritul din fumat . . . . .	211

## 250/ ÎN SFÂRȘIT NEFUMĂTOARE

23. Instrucțiunile finale. . . . .	216
24. Cum să rămâi o nefumătoare fericită pentru tot restul vieții . .	229
Principalele instrucțiuni de urmat în timp ce citești această carte . . . . .	235
Instrucțiunile de urmat ca să te lași de fumat ușor și pentru totdeauna . . . . .	236
Mesaj de încheiere . . . . .	238
<i>Clinicile Allen Carr's Easyway din lume . . . . .</i>	<i>239</i>