

# 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 greutateii, dependența de alcool etc.), a publicat cărți – traduse ulterior în peste 40 de limbi –, însoțite adesea de versiuni audio sau video. Printre bestsellerele 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).

ALLEN CARR JOHN DICEY

# Adio insomniei!

METODA UȘOARĂ  
a lui ALLEN CARR  
pentru un somn mai bun

Introducere  
de John Dicey

Traducere din engleză  
de Elena Macoviciuc

HUMANITAS

Redactori: Mona Antohi, Iuliana Glăvan  
Coperta: Ioana Nedelcu  
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu  
DTP: Manuela Manița, Veronica Dinu

Tipărit la Artprint

Allen Carr, John Dacey  
*The Easy Way to Better Sleep:*  
*How to free yourself from sleepless nights*  
Original Text Copyright © Allen Carr's Easyway  
(International) Limited, 2022  
All rights reserved.

© HUMANITAS, 2024, pentru prezenta versiune în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
Carr, Allen  
Adio insomniei!: metoda ușoară a lui Allen Carr pentru un somn  
mai bun / Allen Carr și John Dacey; introd. de John Dacey;  
trad. din engleză de Elena Macoviciuc. –  
București: Humanitas, 2024  
ISBN 978-973-50-8655-8  
I. Dacey, John  
II. Macoviciuc, Elena (trad.)  
613

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 e-mail: [vanzari@libhumanitas.ro](mailto:vanzari@libhumanitas.ro)  
Comenzi telefonice: 0723 684 194

*Pentru Sue Bolshaw, Paul Baker, Monique Douglas, Joan Halley, Indi Flahive-Gilbert, Colleen Dwyer și Chris Pitt – eroii echipei noastre globale.*

# ALLEN CARR

Timp de 30 de ani, Allen Carr a fost un fumător înrăit. Însă în 1983, după nenumărate încercări eșuate, a reușit să renunțe complet la fumat, ajungând de la 100 de țigări pe zi la nici una, fără să simtă chinurile sevrajului, fără să apeleze la voință și fără să se îngrașe. Atunci și-a dat seama că descoperise exact ce aștepta lumea de atâta timp – metoda ușoară de a renunța la fumat – și a pornit într-o misiune de salvare a fumătorilor din toată lumea.

Ca urmare a succesului fenomenal de care s-a bucurat metoda lui, a căpătat o reputație internațională ca expert în renunțarea la fumat, iar rețeaua lui de clinici se întinde acum în întreaga lume. Prima sa carte, *În sfârșit nefumător: Metoda ușoară a lui Allen Carr*, e în continuare un bestseller global, fiind tradusă în peste 40 de limbi. De asemenea, cărțile sale care descriu metoda ușoară s-au vândut în mai bine de 20 de milioane de exemplare. Sute de mii de fumători s-au lăsat cu succes de fumat după ce au mers la Clinicile Easyway ale lui Allen Carr. Acestea au o rată de succes de peste 90% și le garantează celor care le trec pragul că le va fi ușor să se oprească. Altfel, își vor primi banii înapoi.

Metoda ușoară a lui Allen Carr a fost aplicată cu succes pentru o mulțime de probleme, printre care se numără și somnul, controlul greutateii, alcoolul și alte dependențe și temeri. La finalul acestei cărți vei găsi o listă a clinicilor lui Allen Carr. Dacă ai nevoie de orice fel de ajutor sau ai întrebări, nu ezita să contactezi cea mai apropiată clinică.

Pentru mai multe informații despre metoda ușoară a lui Allen Carr, vizitează

**[www.AllenCarr.com](http://www.AllenCarr.com)**

# Metoda ușoară a lui Allen Carr

Cheia care o să te  
elibereze



Este esențial să nu săriți  
peste această importantă

## Introducere

de John Dacey, cofondator, director general la nivel global  
și terapeut principal în cadrul clinicilor Easyway ale lui Allen Carr

Bun-venit la *Metoda ușoară a lui Allen Carr pentru un somn mai bun*. Reputația lui Allen Carr în domeniul tratării dependențelor și comportamentelor adictive are la bază succesul său imens în a-i ajuta pe fumători să renunțe la țigări. Metoda sa ușoară s-a bucurat de atâta succes, încât s-a transformat rapid într-un fenomen global și continuă să-și păstreze acest statut. Încă de când a publicat metoda ușoară pentru a renunța la fumat, Allen a fost copleșit de cereri de la persoane care sufereau de alte adicții și probleme, care-l implorau s-o extindă astfel încât să abordeze circumstanțele lor specifice. Deja la începutul secolului, Allen adunase o echipă de terapeuți străluciți, loiali și dedicați, care nu numai că l-au ajutat să aplice metoda la acele dependențe și probleme, dar au jucat și un rol esențial în răspândirea metodei ușoare în întreaga lume.

Menirea mea e să mă asigur că toate cărțile noastre respectă metoda originală a lui Allen Carr, și e o onoare să scriu această introducere importantă. Stați liniștiți, după ce o s-o citiți, o să vă las pe mâinile capabile ale lui Allen. Mi s-a sugerat să mă prezint ca fiind autorul cărților pe care le-am



publicat de la moartea lui Allen. Însă consider că acest lucru ar fi greșit.

Asta fiindcă fiecare carte nouă e scrisă strict în conformitate cu metoda ușoară genială a lui Allen Carr. În noile cărți, doar am actualizat formatul, ca să fie cât mai relevant pentru publicul de azi. În cărțile noastre nu există nici un cuvânt pe care Allen nu l-a scris sau pe care nu l-ar fi scris dac-ar fi fost în continuare printre noi. Din acest motiv, actualizările, anecdotile și analogiile care nu-i aparțin – care au fost puse în ordine sau adăugate de mine – sunt scrise în tonul lui Allen, pentru a completa în mod natural textul și metoda originală.

Mă consider privilegiat că am lucrat îndeaproape cu Allen la cărțile despre metoda sa cât timp a fost în viață și am văzut cum poate fi aplicată metoda la o listă tot mai amplă de probleme și dependențe. Împreună, am explorat și trasat evoluția sa. Am fost încântat când însuși Allen mi-a încredințat responsabilitatea de a continua această misiune vitală. E o responsabilitate pe care am acceptat-o cu smerenie și pe care o iau în serios.

## CARE SUNT ACREDITĂRILE NOASTRE?

În ultimii 35 de ani, am tratat diverse probleme comportamentale și adicții din întreaga lume, bucurându-ne de un succes fenomenal. Echipa Easyway și cu mine am fost inspirați să ne alăturăm misiunii lui Allen dintr-un motiv simplu: metoda lui ne-a salvat. Ca toți terapeuții care promovează metoda ușoară în întreaga lume, am dorit să ne implicăm în această misiune după ce noi înșine am folosit-o pentru a ne elibera de propriile noastre probleme comportamentale și dependențe.

Lui Allen îi plăcea să-i ajute pe oameni să înfrunte numeroase obstacole, iar mulți dintre cei destul de norocoși să fie sprijiniți au fost atât de inspirați de el și i-au fost atât de recunoscători, încât l-au contactat și s-au oferit să contribuie la promovarea metodei. S-a dovedit a fi un teren fertil pentru recrutare

și a fost o plăcere să lucrez cu Allen la crearea celei mai remarcabile echipe de terapeuți experimentați, a cărei sarcină urma să fie aplicarea metodei la o gamă variată de probleme.

Trecutul marcat de probleme comportamentale și/sau droguri al echipei de terapeuți cu experiență nu l-a îndepărtat pe Allen, ba chiar l-a încurajat să-i aleagă. Dacă era impresionat de ambiția, entuziasmul, realizările și abilitatea de care dădeai dovadă, considera un bonus minunat faptul că în trecut ai suferit de alte probleme la care putea fi aplicată metoda ușoară. Era conștient că i-ar fi fost foarte greu să-și aplice metoda la o gamă completă de probleme comportamentale și dependențe fără implicarea directă a oamenilor care o folosiseră ei înșiși ca să se elibereze de ele. Fie că era vorba de probleme cu greutatea sau mânia, teama de zbor, jocurile de noroc, datorii, heroină, cocaină, canabis, alcool sau dependența de nicotină, experiența personală în toate aceste privințe le-a permis lui Allen și echipei lui să dezvolte metoda corespunzător acelei situații.

Această carte e rezultatul direct al hotărârii noastre de a aplica metoda genială a lui Allen în cât mai multe moduri. Sunt încântat că avem în sfârșit o soluție pentru cei a căror viață a fost dată peste cap de problemele cu somnul. Avem încredere în metoda creată. De ce?

## SIMPLU: ACEASTĂ METODĂ FUNCȚIONEAZĂ!

Motivația noastră pentru a pune această metodă în scris a fost ca toată lumea, oriunde s-ar afla, indiferent de nivelul financiar, să beneficieze de pe urma cărții *Adio insomnie! Metoda ușoară a lui Allen Carr pentru un somn mai bun*. Aceasta nu este o simplă transcriere a programului nostru video de succes pentru un somn mai bun. Videoul respectiv este prezentarea audiovizuală dinamică a metodei de către unul dintre terapeuții cu cea mai mare experiență în aplicarea metodei ușoare și e oferită prin telefon și prin e-mail pentru

cei care au nevoie de ajutor. Însă această carte e a doua opțiune excelentă la care puteți avea acces.

Nu mă înțelegeți greșit, cartea de față e un program complet în sine.

Sunt conștient că mulți oameni care nu cunosc metoda sau care nu au întâlnit persoane care au beneficiat de pe urma ei au impresia că unele afirmații sunt trase de păr sau exagerate. Recunosc, asta a fost și reacția mea când le-am auzit pentru prima oară. Am avut marele noroc să fiu salvat de Allen Carr. N-am nici un dubiu că, dacă nu l-aș fi cunoscut și n-aș fi aflat de metoda lui incredibilă la sfârșitul anilor 1990, nu aș mai fi prins secolul XXI și clar n-aș mai fi aici azi.

Sunt foarte mândru c-am fost liderul echipei care, în ultimii 24 de ani, a popularizat metoda lui Allen de la Berlin la Bogotá, din Noua Zeelandă la New York, din Sydney la Santiago și nu numai.

În același timp, îmi place ca toate laudele să se îndrepte spre Allen Carr.

Metoda e genială, adaptabilă și eficientă și ne permite să o aplicăm la o gamă variată de adicții și probleme. Fie că e vorba de somn, canabis, cocaină, heroină, alcool sau dependența de zahăr, jocurile de noroc, cheltuitul iresponsabil, teama de a zbura, mindfulness sau chiar și dependența de digital/rețelele de socializare, metoda îi ghidează pe cei care au nevoie de ajutor într-un mod simplu și clar, pe înțelesul lor.

Să nu credeți însă că metoda ușoară a lui Allen Carr abordează superficial aceste subiecte. Așa cum o să aflați, nu există nici un dubiu că este stăpâna tuturor problemelor comportamentale și a dependențelor.

Fără să mai lungesc vorba, o să vă las în compania cea mai sigură: Allen Carr și metoda sa ușoară.

# 1. Te-ai săturat!

O EPIDEMIE DE INSOMNIE – O CHESTIUNE URGENTĂ –  
CE TE ȚINE TREAZ? – METODA CARE FUNCȚIONEAZĂ

*Când ne-am pierdut abilitatea de a dormi?*

*Când a devenit un efort?*

Somnul este cel mai natural lucru din lume, sau cel puțin ar trebui să fie. E ceva care vine de la sine, ca respiratul. Însă faptul că citești această carte sugerează că pentru tine e altfel. Nu ai parte de orele acelea de somn adânc și odihnitor de care avem nevoie cu toții ca să funcționăm la capacitate maximă. Fie ți-e greu să adormi, fie somnul ți-e întrerupt, iar asta te afectează.

Ai încercat tot, de la exerciții pline de energie la băi liniștitoare, ceaiuri și meditație, pastile, plasturi și poțiuni, dar problema persistă. Nu contează cât de obosit ești, somnul te ocolește. Și când te mai vizitează, cel mai probabil nu e de calitate. Însă cu cât ești mai obosit, cu atât problema pare să se înrăutățească. E ca și cum un monstru te-ar tortura și te-ar ține departe de odihna după care tânjești.

Însă nu e ceva cu care lupți doar noaptea. Problemele pe termen lung cu somnul te afectează și în timpul zilei. Te simți obosit și ți-e greu să te mobilizezi ca să duci la capăt sarcinile de zi cu zi. Judecata ți-e întunecată. Simți foamea mai intens și ronțâi mai des, ceea ce duce la creșterea în greutate, și începi să te bazezi din ce în ce mai mult pe stimulente ca să mergi

# Cuprins

Introducere .....	9
1. Te-ai săturat! .....	13
2. Instinctul somnului .....	22
3. Lupta împotriva somnului .....	33
4. Capcana .....	44
5. Dependența .....	53
6. Primii pași către libertate .....	59
7. Mașinăria incredibilă .....	70
8. Anxietatea .....	78
9. Două temeri .....	90
10. Voința .....	113
11. E ceva în neregulă cu tine? .....	123
12. Trebuie să vezi lucrurile așa cum sunt .....	138
13. De cât somn ai nevoie? .....	148
14. Ai grijă de tine. ....	161
15. Inversarea dependențelor .....	170
16. Preluarea controlului .....	177
17. Uciderea Monstrului cel Mic .....	185
18. Eliberarea .....	194
19. Căutarea fericirii .....	203
20. Referințe .....	209
Epilog .....	212
<i>Clinicile Easyway ale lui Allen Carr.</i> .....	213