

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), *Adio insomniei!* (2024).

Cum să scapi de mâncatul emoțional

METODA UȘOARĂ
a lui ALLEN CARR

Introducere
de John Dacey

Traducere din engleză
de Elena Drelciuc

HUMANITAS

Redactor: Alina Dincă
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Bogdan Nicolau
DTP: Dragoș Dumitrescu, Veronica Dinu

Tipărit la Artprint

Allen Carr
Allen Carr's Easy Way to Quit Emotional Eating
Original Text Copyright © Allen Carr's Easyway (International)
Limited, 2019
All rights reserved

© HUMANITAS, 2025, pentru prezenta versiune în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Carr, Allen
Cum să scapi de mâncatul emoțional: metoda ușoară
a lui Allen Carr / Allen Carr; trad. din engleză
de Simona Drelciuc. – București: Humanitas, 2025
ISBN 978-973-50-8599-5
I. Drelciuc, Simona (trad.)
159.9

EDITURA HUMANITAS
Piața Presei Libere 1, 013701 București, România
tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51
www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro
Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro
Comenzi telefonice: 0723 684 194

Tuturor persoanelor din întreaga lume care au scăpat de mâncatul emoțional și care pot depune mărturie despre eficiența metodei ușoare a lui Allen Carr, fără de care apariția acestei cărți nu ar fi fost posibilă

Mulțumiri, de asemenea, lui Tim Glynne-Jones pentru contribuția editorială

ALLEN CARR

Allen Carr a fumat țigară de la țigară mai bine de 30 de ani. În 1983, după nenumărate încercări nereușite de a se lăsa de fumat, a ajuns de la 100 de țigări pe zi la nici una fără să treacă prin chinurile sevrajului, fără să se folosească de voință și fără să se îngrășe. Și-a dat seama că descoperise ceva ce lumea aștepta de mult – o metodă ușoară de a renunța la fumat – și a pornit într-o misiune de salvare a fumătorilor din toată lumea.

Ca urmare a succesului incredibil de care s-a bucurat metoda sa, a dobândit o reputație internațională ca expert mondial în renunțarea la fumat, iar rețeaua lui de clinici se întinde acum în toată lumea. Prima sa carte, *În sfârșit nefumător. Metoda ușoară a lui Allen Carr*, s-a vândut în peste 14 milioane de exemplare, este bestseller internațional și a fost publicată în peste 40 de limbi. Sute de mii de fumători s-au lăsat de fumat la clinicile Allen Carr's Easyway, unde îți garantează că ți se va părea ușor să renunți la fumat – dacă nu, îți vei primi banii înapoi.

Metoda ușoară a lui Allen Carr a fost aplicată cu succes pentru o mulțime de probleme, cum ar fi controlul greutateii, alcoolul, datoriile, consumul de zahăr rafinat și alte dependențe.

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

www.allencarr.com

Metoda ușoară a lui Allen Carr

Cheia care te va elibera



Introducere

- Vă recompensați cu mâncare?
- Mâncați ca să vă consolați sau să vă simțiți în siguranță? Sau vă restricționați porțiile pentru a vă simți mai stăpâni pe situație?
- Mâncați mai mult când sunteți stresați sau triști?
- Continuați să mâncați chiar și atunci când sunteți sătui?
- Evitați complet mâncarea uneori sau adesea?
- Mâncați adesea sau ocazional cu poftă excesivă/în mod compulsiv?
- Vă doriți vreodată să rezistați dorinței de a mânca? Sau vă este greu să mâncați?
- Ați eliminat vreodată mâncarea în mod forțat (prin vomă autoindusă, exces de laxative, diuretice sau clisme) sau v-ați gândit vreodată să o faceți?
- Vă simțiți vreodată controlați de mâncare?

Dacă ați răspuns afirmativ la cel puțin una dintre întrebările de mai sus, înseamnă că relația pe care o aveți cu mâncarea vă induce stres și apăsare. Emoțiile negative vă influențează în mod anormal și distorsionat apetitul și procesul digestiv.

Această carte însă nu va fi încărcată cu diverși termeni medicali sau psihologici. Toate simptomele menționate în întrebările

de mai sus se pot regăsi printre cauzele a numeroase afecțiuni care pot fi diagnosticate.

Printre acestea se numără „Mâncatul pe fond emoțional“ (afecțiune numită uneori „Mâncatul în exces pe fond emoțional“), precum și alte afecțiuni considerate a fi mai grave, cunoscute sub denumirea de „Alte probleme specifice de conduită alimentară“ (*Other Specified Feeding or Eating Disorder* – OSFED), „Polifagie/Mâncat compulsiv“, „Bulimie“ și „Anorexie“.

Ultimele trei afecțiuni sunt tulburări psihice grave și pot afecta pe oricine, indiferent de vârstă, gen sau condiții de viață. Dacă credeți sau vă temeți că ați suferi de oricare dintre aceste afecțiuni mai grave, consultați-vă imediat cu medicul de familie. Este normal să aveți rețineri în a împărtăși astfel de temeri, însă este foarte important să o faceți.

Dacă simțiți că aveți nevoie de ajutor pentru a ajunge în acel punct, veți găsi numeroase organizații și fundații unde, sub protecția anonimatului, veți fi sprijiniți cu blândețe, înțelegere, competență și fără a fi judecați. Simpla discuție cu o altă persoană este de neprețuit.

Această carte nu caută să înlocuiască susținerea și ajutorul care vă pot fi oferite de un medic sau de alte persoane specializate în eventualitatea în care suferiți de afecțiuni precum mâncat compulsiv, bulimie sau anorexie, însă vă poate fi cu adevărat utilă dacă doriți să reformulați într-un mod mai sănătos relația pe care o aveți cu mâncarea și cu propriile emoții.

Indiferent în ce categorie vă aflați, nici o informație din paginile acestei cărți nu vă poate dăuna sau împiedica în vreun fel, însă cu siguranță v-ar putea oferi cheia cu care v-ați putea elibera din capcana mâncatului emoțional.

Vorbim despre mâncat emoțional atunci când nu mai mâncăm doar pentru a ne potoli foamea, ci ne refugiem în mâncat în încercarea de a ne elibera de emoții negative. Se ajunge astfel la dezvoltarea unei relații complexe și nesănătoase cu

mâncarea, la tendința de a mânca în exces și de a lua în greutate, conducând, de asemenea, la sentimente de neajutorare, somnolență și dezgust de sine. Ați încercat probabil în zadar să vă controlați alimentația prin diete sau pur și simplu să vă automotivați să vă opriți, însă în realitate aveți nevoie de o metodă care să identifice în profunzime numeroasele cauze psihice, și nu doar fizice, care declanșează mâncatul emoțional.

„CE-MI POATE OFERI MIE O SOLUȚIE ÎMPOTRIVA FUMATULUI?”

Bună întrebare. Acum aproape 20 de ani, m-am confruntat cu o problemă destul de serioasă: dependența de țigări. Mai mult, fumam în jur de 80 pe zi și renunșasem la orice speranță de a mă putea lăsa vreodată. Nici nu m-am gândit că această dependență avea o cauză aproape în întregime psihologică – întocmai ca și soluția. Nu mă bucuram că sunt fumător, însă eram convins că asta îmi e soarta și că orice încercare de a privi altfel lucrurile e sortită eșecului.

Am avut noroc însă cu o soție care nu era dispusă să renunțe cu una, cu două. La rugămințile și insistențele ei, am acceptat să merg la sediul organizației lui Allen Carr din Londra, presupunând că, odată finalizat cursul, dar în continuare fumător, soția mă va lăsa să fumez în pace încă cel puțin un an fără să mă mai bată la cap.

Spre uriașa mea surprindere, dar și a soției, am ieșit din acel seminar convins că nu voi mai fuma niciodată.

Dacă aș fi fost puțin mai receptiv, n-aș fi fost atât de surprins. Înaintea mea, Allen ajutase deja milioane de oameni să se lase de fumat prin cărțile sale și seminarele live ale organizației. Adevărul era cât se poate de clar, însă ca fumător înveterat, cu o viață mereu centrată pe „următoarea țigară“, nu înțelesesem.

Privind în urmă, pot să recunosc că o parte din mine nu a vrut să înțeleagă. A trebuit să trec eu însumi prin această experiență

transformatoare pentru a mă convinge pe deplin. Nici prin gând nu-mi trecea la acea vreme că extraordinara metodă a lui Allen Carr avea să mă scape de un diabet de tip 2, vindecându-mi dependența de-o viață de „glucide rele“.

METODA UȘOARĂ A LUI ALLEN CARR ESTE CU ADEVĂRAT TRANSFORMATOARE

Allen Carr însuși a fumat țigară de la țigară, între 60 și 100 pe zi, timp de un sfert de secol. În afară de acupunctură, acesta a încercat toate metodele convenționale și neconvenționale ca să se lase de fumat. În cele din urmă, la fel ca mine, Carr a ajuns să renunțe chiar și la a mai încerca, ferm convins că, „odată ce te-ai apucat, nu mai există cale de întoarcere“ și resemnându-se astfel cu ideea unei morți premature. Apoi a făcut o descoperire care l-a inspirat să încerce încă o dată. El spune că „am ajuns, peste noapte, de la 100 de țigări pe zi la zero, fără vreo schimbare în comportament, fără sentimente de lipsă, pierdere sau depresie. Ba dimpotrivă, chiar mi-a făcut plăcere să trec prin acest proces. Am știut că sunt deja nefumător dinainte să sting ultima țigară și de atunci n-am mai avut nici odată nici cea mai mică dorință să mă reapuc“.

Allen a avut astfel o revelație, dându-și seama că a descoperit o metodă care ar ajuta pe oricine să se lase de fumat:

- cu ușurință, imediat și fără suferință;
- fără să aibă nevoie de voință, ajutor, suplimente sau trucuri;
- fără să ia în greutate.

După ce și-a folosit drept cobai prietenii și apropiații fumători, Carr a renunțat la cariera bănoasă de contabil autorizat și și-a deschis o clinică pentru a-i ajuta pe fumători să renunțe la țigări. Și-a denumit metoda EASYWAY (METODA UȘOARĂ) și

aceasta s-a dovedit atât de eficientă, încât acum aceste clinici Allen Carr's Easyway există în mai mult de 150 de orașe din 50 de țări din întreaga lume. Cărțile de succes bazate pe metoda sa au fost traduse în mai mult de 40 de limbi, numărul acestora crescând în fiecare an.

Allen și-a dat seama imediat că metoda sa poate fi aplicată în cazul oricărei alte substanțe care creează dependență sau oricărei tulburări de comportament, nu doar în cazul nicotinei. Metoda sa a ajutat deja milioane de oameni să scape de dependența de tutun, alcool sau droguri, să-și gestioneze dependența de zahăr și alte glucide, problemele de greutate, dependența de jocuri de noroc, de cumpărături, teama de zbor cu avionul și dependența de tehnologie digitală.

Am fost atât de inspirat de Allen și de metoda sa miraculoasă, încât l-am bătut la cap și am tot insistat ca el și Robin Hayley (acum președinte al mărcii Easyway) să mă lase să mă implic în misiunea lor de a ajuta oamenii să se lase de fumat.

Spre norocul meu, am reușit să-i conving. Perioada de pregătire cu Allen și Robin a fost printre cele mai valoroase experiențe din viața mea, iar faptul că l-am putut numi pe Allen nu doar instructor și mentor, ci și prieten a fost o extraordinară onoare și un privilegiu.

RĂSPÂNDIREA ADEVĂRULUI

În ultimii 20 de ani, am ajuns să tratez mai mult de 30.000 de fumători la sediul organizației lui Allen Carr de la Londra și să conduc echipa care a răspândit metoda sa de la Berlin până la Bogota, din Noua Zeelandă până la New York și de la Sydney până la Santiago. Allen mi-a încredințat misiunea de a face tot posibilul ca metoda lui să-și atingă potențialul maxim, și astfel am avansat cu metoda ușoară de la casete video la DVD-uri, de la clinici la aplicații pe telefon, de la jocuri video

la cărți audio, programe online, pachete video la cerere și așa mai departe.

În spatele acestui succes fulminant se află un adevăr simplu, descoperit de Allen din întâmplare și transmis apoi zecilor de milioane de oameni obișnuiți, ca mine. Lucrul care ne leagă pe toți este că nimeni nu s-a așteptat să treacă printr-o astfel de schimbare. Toți am fost sceptici, nutrinđ aceleași idei iluzorii.

Adevărul despre comportamente compulsive precum fumatul și mâncatul emoțional ne este obturat în mod intenționat, printr-o campanie atent pregătită de minciuni și mușamalizări. Trăim într-o lume aflată sub influența a tot felul de idei false, suntem manipulați din toate părțile de organizații și persoane care susțin că ne ajută, dar sunt de fapt interesate mai degrabă de banii noștri. Suntem mereu bombardați de mesajele campaniilor publicitare.

Ni se întind capcane abil gândite ca să ne prindă, păcălindu-ne să facem lucruri despre care știm că ne dăunează, cu mesaje mincinoase precum „distracție“, „individualitate“ și „libertatea de a alege“. Motiv pentru care mulți dintre cei care reușesc să renunțe la anumite substanțe sau comportamente folosindu-se doar de voință continuă să le simtă lipsa uneori pentru tot restul vieții. Aceste persoane trăiesc astfel cu convingerea că au făcut un sacrificiu, că „renunță“ la ceva ce le aduce plăcere și consolare sau îi face mai interesați și mai sociabili.

Înțelegerea adevărului pur și simplu și a felului în care acesta se aplică în cazul fiecăruia dintre noi reprezintă secretul eliberării din capcana mâncatului pe fond emoțional și, poate cel mai important, duce la evitarea pentru totdeauna a problemelor asociate cu acest comportament.

Cartea aceasta vă va ajuta să vedeți adevărul. Nu este o carte despre vreun regim alimentar. Nu folosește metode care să vă învinovățească, să vă forțeze sau să vă sperie. Dimpotrivă, această carte ne oferă o metodă structurată și simplu de urmat pentru a vă debarasa rapid, ușor și pentru totdeauna de

obiceiul de a mânca pe fond emoțional. Cartea a fost scrisă cu ajutorul colectiv al foștilor dependenți din întreaga lume, fiecare oferindu-ne propria experiență ca dovadă a eficienței metodei ușoare a lui Allen Carr.

VOCEA LUI ALLEN

Răspunderea pentru respectarea gradului de conformitate a cărților noastre cu metoda originală a lui Allen Carr îmi aparține. Mi s-a sugerat să mă prezint drept autor al cărților pe care le-am publicat de când Allen s-a stins. După părerea mea, n-ar fi întru totul corect.

Fiecare carte nouă este scrisă respectând cu exactitate extraordinara metodă a lui Allen Carr. În cărțile noi nu am făcut decât să actualizăm și să ajustăm formatul pentru a-l aduce la zi și a-l face cât se poate de accesibil cititorilor contemporani. Nu există nici un cuvânt în aceste cărți pe care nu l-a scris Allen sau pe care nu l-ar fi scris dacă s-ar mai afla printre noi și, din acest motiv, actualizările, anecdotele și analogiile care nu-i aparțin – cele modernizate sau adăugate de mine – sunt scrise în mod voit în stilul lui Allen pentru a întregi fără cusur textul și metoda originale.

Mă consider foarte norocos că am lucrat atât de îndeaproape cu Allen la cărțile sale pe vremea când trăia, înțelegând astfel cum se poate aplica metoda sa, aprofundând și proiectând felul în care se poate transforma. Am acceptat imediat responsabilitatea de a continua această misiune vitală, la cererea lui Allen însuși, îndatorire pe care mi-o însușesc cu modestie și pe care o tratez cu cea mai mare seriozitate.

Allen Carr nu doar că m-a eliberat de o dependență de nicotină care m-ar fi ucis cu mulți ani în urmă, ci m-a și învățat absolut tot ce știu despre procesele mentale care mă aduseseră în acea stare și cum să le gestionez cu ușurință, fără să sufăr și fără a avea nevoie de voință.

CUPRINS

Introducere	9
1. Cheia	17
2. O lume plină de tentații	29
3. De ce citiți această carte	40
4. Primii pași către libertate	60
5. Capcana	71
6. Cum cădeți în plasă	91
7. Teama	101
8. Puterea voinței	111
9. Ce mă fac dacă am o personalitate dependentă?	122
10. Cum devenim dependenți	131
11. Fiți atenți la ce mâncați	142
12. Foamea	150
13. Mâncarea preferată	160
14. Întrebări stăruitoare	172
15. Nu sunteți singuri	180
16. Sevrăjul	188
17. Recăpătarea controlului	194
18. Ospățul final	204
19. Farmecul vieții fără mâncatul pe fond emoțional	215
20. Câteva observații importante	220
<i>Clinicile Allen Carr's Easyway</i>	<i>225</i>