

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 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), *Greutatea ideală* (2011) și *În sfârșit nefumătoare* (2013).

În sfârșit fără alcool  
METODA UȘOARĂ  
a lui ALLEN CARR

Introducere de  
EMANUEL JOHNSON

Traducere din engleză de  
ADRIANA-RALUCA LUNGU

 HUMANITAS  
BUCUREȘTI

Redactor: Mona Antohi  
Coperta: Ioana Nedelcu  
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu  
Corectori: Andreea Niță, Cristina Jelescu  
DTP: Radu Dobreci, Carmen Petrescu

Tipărit la Proeditură și Tipografie

Allen Carr  
*The Easy Way to Control Alcohol*  
Original Text Copyright © Allen Carr's Easyway (International) Limited,  
2003, 2004  
All rights reserved.

© HUMANITAS, 2015, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
CARR, ALLEN  
În sfârșit fără alcool: metoda ușoară a lui Allen Carr / Allen Carr;  
trad.: Adriana-Raluca Lungu. – București: Humanitas, 2015  
ISBN 978-973-50-5080-1  
I. Lungu, Adriana-Raluca (trad.)  
613.81

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

**DEDICAT FRĂȚIEI**

**și**

**cu mulțumiri speciale lui Crispin Hay,  
ale cărui experiență și asistență au fost de neprețuit.**

## INTRODUCERE

Pe 15 iulie 1983, Allen Carr, fumător înrăit de peste treizeci de ani, și-a stins ultima țigară și a anunțat că tocmai găsisese o metodă prin care orice fumător putea renunța cu ușurință la țigări: imediat și pentru totdeauna, fără să aibă nevoie de voință de fier, trucuri sau substitute; fără sevraj sau kilograme în plus; și, cel mai important, fără să-și petreacă restul vieții luptându-se cu tentația, închipuindu-și că nicidecum nu se va mai simți bine în compania celorlalți și că nu va putea face față stresului în lipsa țigărilor.

Puțini au crezut pe atunci într-o asemenea soluție miraculoasă. Doar se știa prea bine că pentru a renunța la fumat era nevoie de o voință imensă, că aveai să crești în greutate și să te simți rău și că totul era cam la fel de simplu ca o ascensiune pe Everest. Din păcate, milioane de fumători încă au această impresie nocivă.

Dacă ținem cont de miile de ore și de milioanele de lire investite în căutarea unei metode de a renunța la fumat, înțelegem de ce nimeni nu a crezut că un fost fumător fără nici un fel de pregătire medicală a reușit acolo unde toți ceilalți dăduseră greș. Membrii Alcoolicilor Anonimi vor putea accepta mult mai ușor acest detaliu. Ca fost membru AA, vă asigur că există milioane de alcoolici gata să jure că cei care le-au salvat viața nu au fost experții în medicină, ci alți alcoolici.

METODA UȘOARĂ a lui Allen Carr este recunoscută astăzi în toată lumea ca fiind cea mai bună metodă de a renunța la fumat. Prima carte a lui Allen Carr, *În sfârșit nefumător*, s-a aflat pe primul loc în topul celor mai vândute cărți în fiecare an de la publicarea ei de către editura Penguin, în 1985. A fost tradusă în peste 40 de limbi și a fost bestseller în Rusia, Italia, Germania, Austria și Elveția – iar lista continuă. Există de altfel

și o rețea mondială de clinici care folosesc METODA UȘOARĂ a lui Allen Carr, asigurându-se că descoperirea sa își va atinge potențialul maxim.

Am auzit pentru prima oară de METODA UȘOARĂ a lui Allen Carr de la prietenii care se trataseră în clinicile lui și erau foarte impresionați de rezultate. Am fost extrem de sceptic; unii dintre ei abia se lăsaseră de fumat de câteva zile. Am presupus că plățiseră niște sume fabuloase pe cel mai nou tratament „miraculos“, iar acum încercau să mă convingă și pe mine să cad în aceeași plasă, însă știam că timpul avea să-și spună cuvântul. Pare greu de crezut acum, dar chiar doream ca metoda să dea greș. Mă enerva că nu părea să-i deranjeze atunci când fumam în prezența lor și, cu timpul, am început să-mi dau seama că se eliberaseră de viciu și se bucurau cu adevărat de asta. În loc să-mi fie milă de ei pentru că nu mai puteau să fumeze, am început să-i invidiez. Mă simțeam deja exclus de ani de zile din societate pentru că încă fumam. Ca membru ocazional al „Frăției“, eram perfect conștient că alcoolul îmi distrugea viața. Însă explicația mea era că alcoolul înlesnește comunicarea. Iată că acum mă simțeam exclus din societate pentru că obișnuiam să beau. Astfel am ajuns la una dintre clinicile Allen Carr. Eram în continuare convins că metoda nu avea să funcționeze în cazul meu, așa că nu i-am spus soției mele; prietenilor, cu atât mai puțin. Câteva ore mai târziu ieșeam din clinică nerăbdător să le vorbesc tuturor despre asta.

Sunt cu adevărat bucuros să declar că Allen Carr nu m-a ajutat doar să renunț la fumat, ci m-a eliberat de un alt coșmar care-mi controla și ruina viața: alcoolismul. Allen mi-a dovedit că nu aveam dreptate. Astăzi, singurul meu regret este că nu am aflat despre Allen Carr mai devreme. Nu vă îngrijorați dacă și voi sunteți sceptici. Allen nici nu s-ar aștepta la altceva. N-o să vă spun cum sau de ce este eficientă această metodă. Tot ce vreau să vă zic este că, atunci când veți fi terminat de citit această carte, o să vă întrebați doar cum de nu v-ați dat seama de adevăr mai devreme. Lectură plăcută.

EMANUEL JOHNSON

# 1. În sfârșit fără alcool

Au trecut mai bine de douăzeci de ani de când am demonstrat că orice fumător se poate lăsa cu ușurință de țigări. Atunci când am descoperit Metoda, mă așteptam ca în câțiva ani să putem vorbi despre fumat la trecut. Într-adevăr, de atunci câteva milioane de fumători s-au vindecat prin metoda mea. Marea majoritate a acestora au găsit că e simplu și plăcut să se lase de fumat. Cu toate acestea, există milioane de fumători care n-au auzit niciodată de Allen Carr sau de Metoda lui. Nu văd altă explicație decât aceea că adevărurile general acceptate sunt greu de combătut. Doar se știe că e foarte dificil să ne lăsăm de fumat.

Pentru o lungă perioadă în istoria lumii oamenii au crezut că Pământul este plat și că se află în centrul Universului. Tot așa, se știe că dacă vrei să te lași de băut trebuie să ai o voință de fier și că de obicei faci câteva încercări nereușite. Societatea e de părere că singurii oameni care trebuie cu adevărat să-și controleze consumul de alcool sunt chiar cei cărora le este cel mai greu să facă asta. Dacă mi-a fost greu să-i conving pe oameni că există o metodă ușoară și plăcută de a se lăsa de fumat, oare cât de dificil îmi va fi să vă conving că puteți să vă lăsați de băut ușor, imediat și pentru totdeauna? Fie că vă temeți că sunteți pe cale să deveniți alcoolici, fie că bănuieți că ați ajuns deja la acel stadiu, sarcina mea devine mai dificilă atunci când Alcoolicii Anonimi (AA), organizația considerată autoritatea principală în materie de alcoolism, declară categoric următoarele:



*„Alcoolismul este o boală fatală care n-are leac.“*

Din nefericire, această opinie este susținută de mulți medici eminenți, de media și de societate în general. Convingerea că nu există leac pentru alcoolism este atât de bine înrădăcinată, încât n-o să vă port pică dacă aruncați cartea de față la gunoi fără să o fi citit. Totuși, vă rog să vă abțineți. Există mulți doctori care nu sunt de acord cu preceptele AA, dar se codesc să-și recunoască dubiile la televizor.

Dacă se întâmplă să faceți parte din AA sau dintr-o organizație similară și dacă sunteți în al douăzecilea an de „recuperare“, vă întrebați, probabil, cum pot să-mi încep cartea contrazicând chiar piatra de temelie a filozofiei AA, dedicând-o în același timp „Frăției“. Fac asta pentru că am cel mai profund respect pentru organizația care a salvat milioane de alcoolici din ghearele disperării și morții, după ce aceștia își pierduseră locul de muncă, prietenii, casa și familia, dar și speranța și respectul de sine. AA îi primește în rândurile ei și îi încurajează pe acești oameni, indiferent de rasă, clasă socială, religie sau convingere. Mai mult, nu-i judecă și nu-i incriminează. Mulți membri se duc la întâlniri la sfârșitul câte unei zile cu adevărat oribile. Atmosfera de dinaintea întâlnirii ar face chiar și sala de așteptare a unui cabinet stomatologic să pară o petrecere. Pe măsură ce fiecare membru se eliberează de povestea lui sordidă, atmosfera se schimbă: oamenii râd din ce în ce mai des și ajung să se simtă cu adevărat ca la o petrecere, chiar și în lipsa alcoolului!

Nu sunt romano-catolic, însă știu că mulți oameni văd confesiunea ca pe un gest vădit ipocrit. Ca toate situațiile de acest fel, sunt convins că e doar o față a monedei și nu intenționez să intru în detalii, ci doar să menționez că trebuie să fie foarte liniștitor să-ți poți elibera conștiința. Dacă necazul împărțit e mai ușor de îndurat, cât de liniștitor e să-ți împărtășești problemele cu o cameră plină de oameni care empatizează cu tine, care nu te judecă și nici nu-ți cer să faci penitență!

Deși alcoolismul este dușmanul comun care le-a unit pe toate aceste persoane, deseori subiectele abordate la asemenea

întâlniri nu au nimic de-a face cu alcoolul, ci mai degrabă cu stresul de zi cu zi și micile umilințe care ne apasă din când în când, indiferent dacă avem o problemă cu băutura sau nu. De fapt, sunt atât de impresionat de susținerea și de ajutorul real pe care-l oferă AA alcoolicilor, încât cred că a venit vremea ca cineva să organizeze o OPA – Orice Problemă Anonimă (Any Problems Anonymous), care să funcționeze similar cu AA. Sunt convins că, dacă ar fi existat o asemenea organizație, multe victime n-ar mai fi căzut în capcana alcoolului.

Unul dintre efectele triste ale alcoolismului este că tinde să-și lase victimele fără o lăscăie în buzunar. Bogătașii care au probleme cu băutura pot să se refugieze la clinici de recuperare atunci când nu mai fac față situației, însă pentru marea majoritate a alcoolicilor AA este singurul ajutor de nădejde la care au acces. Atunci de ce contrazic piatra de temelie a filozofiei AA, și anume ideea că alcoolismul este o boală fără leac?

### **PENTRU CĂ SE BAZEAZĂ PE O EROARE!**

Ceea ce admir cel mai mult la întâlnirile AA este că fiecare membru are ocazia să ia cuvântul și să facă cele mai ridicole afirmații, poate să se enerveze sau să se întristeze după bunul plac și poate să folosească un limbaj care l-ar face și pe un instructor de armată să roșească – toate acestea fără să fie întrerupt sau admonestat. Politicienii ar trebui să ia parte la întâlnirile AA ca să învețe cum să țină dezbateri.

Știu că unele dintre afirmațiile mele vă pot face să vă simțiți ușurați, supărați, temători sau neîncredători. Însă fie că vă considerați o persoană care are o mică problemă cu băutura sau un alcoolic inveterat, în refacere sau în orice alt stadiu, am doar vești bune. Nu vă cer decât să-mi arătați aceeași bunăvoință ca oricărui alt vorbitor de la întâlnirile AA.

Ca să fie clar, indiferent ce aș zice despre AA, nu mă opun deloc principiilor lor și nici nu sunt în competiție cu ei. Pentru mulți alcoolici, AA este singurul ajutor la îndemână. Cu toate acestea, conform doctrinei AA, alcoolismul nu are leac, iar

drumul către refacere poate fi lung și anevoios. Imaginați-vă cum ar fi dacă ar exista o cale completă, simplă și ieftină care să funcționeze pentru orice tip de băutor, adică un leac:

- IMEDIAT!
- PERMANENT!
- CARE NU IMPLICĂ VOINȚĂ!
- CARE EXCLUDE SUFERINȚA SEVRAJULUI!
- CARE VĂ AJUTĂ SĂ VĂ BUCURAȚI MAI MULT DE EVENIMENTELE SOCIALE!
- CARE VĂ AJUTĂ SĂ FACEȚI FAȚĂ MAI UȘOR STRESULUI!
- CARE NU VĂ DĂ SENTIMENTUL CĂ FACEȚI UN SACRIFICIU, CĂ VĂ PRIVAȚI DE LIBERTATE SAU CĂ TREBUIE SĂ REZISTAȚI TENTAȚIEI!

Poate că v-ar fi mai ușor să credeți în zâne. Imaginați-vă totuși că o asemenea metodă chiar există. Imaginați-vă că AA o folosește. Cât de mult timp credeți că ar mai continua alcoolismul să fie o molimă pe această planetă? Ce ființă rațională ar refuza să o folosească?

De fapt, leacul există. Îl țineți în mână chiar în acest moment. Faptul că ați citit până aici înseamnă că suspectați că aveți o problemă mai mică sau mai mare cu băutura. N-ar fi un gest prostesc să nu citiți până la sfârșit? Merită cu siguranță să cercetați leacul pentru problema voastră, mai ales atunci când acesta pretinde că e instantaneu, simplu, distractiv și permanent!

De ce să aveți încredere în mine? Nici măcar nu vă cer asta. Din contră, mă aștept să fiți sceptici, ba mai mult, vă cer, ca parte a metodei mele, să vă îndoiiți nu doar de toate afirmațiile pe care le fac, ci și de toate ideile împământenite despre alcool și alcoolism pe care le-ați acceptat până acum drept adevăruri.

Când am declarat pentru prima oară că metoda mea îi va permite oricărui fumător să renunțe cu ușurință la țigări, familia și prietenii au râs. Au fost destul de buni să nu-mi rădă în față, dar era limpede că mă socoteau nebun de legat. Poate că

nu era o reacție atât de surprinzătoare, dat fiind faptul că încercasem de atâtea ori să mă las de fumat fără să reușesc și pentru că tocmai stinsesem ultima țigară. Astăzi sunt oprit pe stradă de oameni care îmi mulțumesc că le-am salvat viața, lor sau vreunei cunoștințe sau rude. Primesc în fiecare zi scrisori în care mi se spune că sunt un geniu, că ar trebui să fiu înnobilit sau sanctificat. Mi s-a sugerat chiar că ar trebui să am locul meu în loja regală de la cursele de cai de la Ascot: personal, cred că ar fi puțin exagerat. Nu sunt demn chiar de toate laudele. Ca orice mare descoperire, Metoda ușoară a fost mai degrabă rezultatul norocului, decât al vreunei mutări de geniu din partea mea. Ca să fiu sincer, atenția și respectul cu care sunt tratat astăzi mă stânjenesc uneori. Chiar și așa, aș minți dacă aș spune că acele laude nu mă bucură. De fapt, mă hrănesc cu ele și nu mi-aș risca niciodată reputația făcând afirmații pe care nu le pot dovedi.

Dacă aveți un dram de discernământ, v-ați întrebat deja:

*„Dacă metoda lui Allen Carr este atât de miraculoasă pe cât pretinde, de ce nu e folosită de AA, ASH, QUIT, colegiile medicilor ș.a.m.d.? Cu toate metodele de comunicare aflate la dispoziție, un asemenea leac s-ar răspândi cu siguranță în toată lumea ca vântul și ca gândul!“*

Situația aceasta mă tot supără și-mi dă de gândit de ani întregi. Lucrurile stau astfel pentru că acele organizații sunt mari și puternice. Nu doar că se consideră experte, dar guvernul, media și societatea în general iau de bun acest statut. Organizațiile au acces la fonduri publice și/sau caritabile. De ce l-ar asculta cineva pe un singur individ care contrazice practic tot ceea ce spun experții? Auziți vreodată opiniile lui Allen Carr atunci când media abordează subiectul alcoolismului? Mai degrabă auziți vorbind câte un doctor sau psiholog, adesea el însuși alcoolic, sau vreo vedetă proaspăt externată dintr-o clinică de recuperare, trâncănind aiurea și perpetuând aceleași truisme pe care le auzim de ani întregi.

Spre sfârșitul anilor '90, guvernul britanic a numit un „țar“ al drogurilor. Pe cine a numit în această funcție? Pe un polițist. A rezolvat prohibiția problemele cu băutura în Statele Unite? Din contră, a creat o nouă problemă – crima organizată! Au rezolvat oare polițiștii vreuna dintre aceste probleme? Numele „țarului“ era Hellawell; la fel de bine putea să-l cheme Knut\*.

Întrebarea pe care ar trebui să v-o puneți este de ce iau oamenii avionul din toate colțurile lumii ca să-i ceară părerea acestui individ insignifiant, fără pregătire medicală, care nici măcar nu-și promovează metoda, și de ce este considerat exper-tul mondial în materie de alcoolism? Există un singur răspuns la această întrebare:

### **METODA UȘOARĂ FUNCȚIONEAZĂ!**

Poate aveți impresia că medicina se opune metodei mele. Într-adevăr, la început am fost privit ca un șarlatan. Însă în prezent doctorii sunt printre cei mai numeroși pacienți ai clinicilor noastre și cele mai multe recomandări ne vin din partea lor și a asistentelor. Medicina este o vocație ce implică o responsabilitate enormă și mult stres. Ca atare, practicanții ei sunt mai vulnerabili la pastile decât oamenii de rând, cu atât mai mult cu cât tind să aibă acces liber la ele.

Chiar dacă generalistul de rând ar dori să-mi folosească metoda pe pacienții lui, n-ar fi deloc practic. Recuperarea completă durează patru ore, și i-ar lua un an să devină terapeut cu acte în regulă. Organizațiile precum DRINKLINE, ASH și QUIT sunt instituții de caritate conduse de amatori bine intenționați, dar mulți dintre ei nu au trăit niciodată ei înșiși experiențe ca ale membrilor lor. Sfaturile lor se rezumă de obicei la platitudinile ieftine care v-au garantat în trecut eșecul.

---

\* Aluzie la Knut cel Mare, regele Danemarcei, Angliei, Norvegiei și al unei părți din Suedia (cca 985/995–1035), despre care o anecdotă (probabil apocrifă) povestește că le-a explicat supușilor săi cât e de zadarnic să „oprești valul“ unui eveniment inexorabil (n. ed.).

# CUPRINS

Introducere . . . . .	7
1. În sfârșit fără alcool . . . . .	9
2. Fiți receptivi la ideile noi . . . . .	21
3. Sunteți alcoolici? . . . . .	27
4. Planta „ulcior“ . . . . .	38
5. Carcera . . . . .	48
6. Euforia . . . . .	55
7. Îndoctrinarea. . . . .	65
8. Incredibila mașinărie . . . . .	74
9. Cum am căzut în capcană? . . . . .	91
10. Metoda voinței . . . . .	100
11. Scuze, nu motive . . . . .	104
12. Gustul dobândit . . . . .	111
13. Ne dă alcoolul curaj? . . . . .	116
14. Alcoolul înlătură inhibițiile . . . . .	128
15. Alcoolul mă liniștește . . . . .	135
16. Dependența de droguri . . . . .	140
17. Asemănarea dintre alcool și hrană . . . . .	154
18. Mitul personalității dependente . . . . .	157
19. Metoda voinței este doar o cacealma . . . . .	170
20. Beau doar ca să fiu sociabil . . . . .	178
21. Băutura mă face fericit . . . . .	185
22. Vă lăsați de tot sau beți mai puțin? . . . . .	192
23. Acei norocoși băutori normali . . . . .	199

## 262 / ÎN SFÂRȘIT FĂRĂ ALCOOL

24. Hainele cele noi ale împăratului . . . . .	218
25. Cum să ne fie ușor să ne lăsăm de băut . . . . .	222
26. Instrucțiunile care vă înlesnesc eliberarea . . . . .	236
27. Ultima băutură . . . . .	245
Anexa A	
Instrucțiunile. . . . .	248
Anexa B	
Instrucțiuni care vă ajută să vă lăsați de băut . . . . .	249
<i>Clinicile Allen Carr's Easyway din lume</i> . . . . .	250