

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 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), *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* (2025), *Adio, vaping!* (2025).

În sfârșit
nefumător,
fără voință!
METODA UȘOARĂ
a lui ALLEN CARR

Introducere
de John Dicey

Traducere din engleză
de Elena Macoviciuc

HUMANITAS

Redactor: Luminița Drăgan
Coperta: Ioana Nedelcu
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Cristina Jelescu
DTP: Dragoș Dumitrescu, Veronica Dinu

Tipărit la Livco Design

Allen Carr
Allen Carr's Easy Way to Quit Smoking Without Willpower
Original Text Copyright © Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2020
All rights reserved.

© HUMANITAS, 2026, pentru prezenta versiune în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Carr, Allen

În sfârșit nefumător, fără voință!: metoda ușoară a lui Allen Carr /
Allen Carr; introd. de John Dacey; trad. din engleză
de Elena Macoviciuc. – București: Humanitas, 2026
ISBN 978-973-50-8948-1

I. Dacey, John (pref.)

II. Macoviciuc, Elena (trad.)

61

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

*Pentru Jackie, Emily, Harry și Sid,
dar mai ales minunatei Joyce Carr.*

ALLEN CARR

Timp de 30 de ani, Allen Carr a fost un fumător înrăit. În 1983 însă, după nenumărate încercări eșuate, a reușit să renunțe complet la fumat, ajungând de la 60–100 de țigări pe zi la nici una, fără să treacă prin 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 întreaga lume.

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 sa de clinici se întinde acum în întreaga lume. Prima sa carte, *În sfârșit nefumător. Metoda ușoară a lui Allen Carr*, din care s-au vândut peste 14 milioane de exemplare, este în continuare un bestseller global, fiind tradusă în peste 40 de limbi. Sute de mii de fumători s-au lăsat cu succes de fumat după ce au fost la Clinicile Easyway ale lui Allen Carr. Acestea le garantează celor care le trec pragul că le va fi ușor să renunțe la fumat.

Altfel, își vor primi banii înapoi.

Metoda ușoară a lui Allen Carr a fost aplicată cu succes la o mulțime de probleme, printre care controlul greutateii, alcoolul, datoriile, jocurile de noroc, zahărul 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 o să te
elibereze



Introducere

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

Cum poți să actualizezi cel mai mare bestseller din toate timpurile despre cum să renunți la fumat? Răspunsul scurt e „cu mare grijă“. Răspunsul mai lung e că folosești tot ce ai învățat și tot ce s-a dezvoltat în ultimii 35 de ani pentru tratarea a aproximativ 30 de milioane de fumători din SUA și întreaga lume – asta înseamnă 30 de milioane de fumători care au fost eliberați –, și chiar dacă ți se pare greu de crezut în momentul de față, urmează să duci numărul la 30.000.001.

Ții în mâinile tale versiunea actualizată, de ultimă generație și cu cele mai bune practici ale metodei ușoare a lui Allen Carr pentru a renunța la fumat. Această metodă nu doar că o să te elibereze de fumat, vapat/ dispozitive JUUL, mestecat tutun sau folosit alte produse cu nicotină, dar, datorită ei, tot procesul o să ți se pară simplu, ba chiar plăcut. Prima oară când Allen Carr a făcut această declarație, când a publicat *În sfârșit nefumător: Metoda ușoară a lui Allen Carr*, s-a lovit de scepticism, însă această versiune actualizată și specială a metodei beneficiază de rezultatele extraordinare descrise în paragraful de mai sus.

Dar renunțarea la fumat sau vapat nu e ceva ce se întâmplă peste noapte, nu-i așa? Unora le ia luni întregi, ba chiar ani, și tot nu par să renunțe complet la dorința de a fuma sau vapa.

Când eram fumător înrăit, aveam această atitudine: „Da, sigur, ar fi drăguț să renunț la fumat, dar nu am timp acum și cum am încercat toate metodele posibile de a renunța la acest viciu, ce rost mai are să încerc?”

Am avut o viață plină, o carieră de succes, și când gestionam presiunea care venea la pachet cu ele, simțeam că țigările mă ajutau să merg mai departe, ca un fel de stimulent, o unealtă care îndepărta stresul, mă ajuta să mă relaxez, să mă concentrez și funcționa ca o recompensă care îmi marca ziua (cum eram fumător înrăit, asta se întâmpla la fiecare zece minute!). Eram absolut convins că, în ciuda dezavantajelor evidente pe care le are fumatul, nu eram în stare să-mi trăiesc viața fără țigări. Ca mulți fumători care se consideră „cazuri irecuperabile”, mă resemnasem cu ce credeam că va fi o viață scurtă și fericită de fumător mai degrabă decât o viață lungă și mizerabilă de nefumător. Perspectiva mea era următoarea: „Chiar dacă aș reuși să renunț, ce rost ar avea? Cine vrea să se simtă mizerabil pentru tot restul vieții?”

Am fost destul de norocos că, într-un final, cineva mi-a arătat adevărul. În urmă cu mai bine de 20 de ani, am mers la prima clinică a lui Allen Carr, din Londra, Anglia. Am fost aproape sfidător în crezul meu că nu mă poate ajuta să renunț la dependența de fumat 80 de țigări pe zi. De fapt, am fost constrâns să particip. Am fost de acord să merg la cererea soției mele, pornind de la ideea că, dacă la finalul seminarului eram în continuare fumător, atunci avea să îmi dea o pauză de cel puțin 12 luni până să mă bată din nou la cap cu asta. Nimeni n-a fost mai surprins sau încântat decât mine (sau poate soția mea) când metoda ușoară a lui Allen Carr m-a eliberat.

Dacă aș fi fost mai deschis la minte, nu aș fi fost deloc luat prin surprindere. Când am ajuns la clinica lui, Allen deja ajutase milioane de oameni să renunțe, prin intermediul seminarurilor și cărților sale. Dovezile erau evidente, dar eu nu le puteam vedea, deoarece am fost toată viața un fumător înrăit, a cărui

întreagă existență s-a învățat în jurul „următoarei țigări“. Eram, fără doar și poate, cel mai lipsit de speranță dependent de nicotină pe care-l cunoșteam. Acum, că privesc în urmă, pot să spun că o parte din mine n-a vrut să vadă adevărul. A fost nevoie de o experiență personală, care mi-a schimbat viața, ca să mă conving de acest lucru..

Timp de trei decenii, Allen a fost și el un fumător înrăit, consumând între 60 și 100 de țigări pe zi. Cu excepția acupuncturii, încercase toate metodele convenționale și neconvenționale ca să renunțe, dar fără succes. În cele din urmă, ca și mine, a renunțat să mai încerce să se lase, crezând că „odată ce ești fumător, mereu o să fii fumător“. Apoi a descoperit ceva care l-a motivat să încerce din nou.

Așa cum a descris chiar el: „Am trecut peste noapte de la fumat 100 de țigări pe zi la zero, fără să fiu iritat sau să am senzația că am pierdut ceva, fără să am senzația de gol sau depresie. Dimpotrivă, chiar mi-a plăcut procesul. Știam că sunt deja nefumător înainte să sting ultima țigară, și de atunci nu am mai avut nici cea mai mică dorință să mai fumez“.

Asta a fost o revelație pentru Allen, care și-a dat seama imediat că descoperise o metodă ce poate să ajute orice fumător să se lase de fumat:

*Ușor, imediat și fără durere.
Fără să apeleze la voință, ajutoare,
substitute sau alte tertipuri.
Fără să sufere de anxietate, depresie
sau simptome ale sevrăului.
Fără să se îngreșe.*

După ce și-a testat teoria pe prietenii și rudele fumătoare, a renunțat la profesia lui de contabil și și-a deschis o clinică prin care să ajute alți fumători să renunțe la acest viciu. A denumit-o „metoda ușoară“ și s-a bucurat de atâta succes, încât acum există clinici în peste 150 de orașe din 50 de țări din întreaga lume.

Cărțile bazate pe metoda lui au devenit bestsellere și sunt traduse acum în mai bine de 40 de limbi, iar în fiecare an, acest număr crește.

În scurt timp, Allen a înțeles că metoda lui putea fi adaptată și pentru alte probleme. Aceasta a ajutat acum zeci de milioane de oameni să renunțe la țigări, alcool, cocaină sau alte droguri ilegale și să gestioneze dependența de zahăr, de mâncare în exces și dependența digitală/ de tehnologie/ rețele de socializare.

Am fost atât de inspirat de Allen și de metoda lui miraculoasă, încât i-am bătut la cap pe el și pe Robin Hayley (care acum este președintele clinicilor Allen Carr's Easyway) să-mi dea voie să mă implic în călătoria lor de a vindeca lumea de fumat. Din fericire, am reușit să-i conving. Faptul că am fost instruit de Allen și Robin a însemnat una dintre cele mai satisfăcătoare experiențe ale vieții mele. Iar faptul că Allen mi-a fost nu doar instructor și mentor, ci și prieten a reprezentat un privilegiu incredibil.

În ultimii 20 de ani, am tratat personal peste 30.000 de fumători la clinica originală a lui Allen, din Londra, precum și fumători din SUA și din fiecare colț al lumii. A fost o onoare să conduc echipa care a purtat metoda ușoară din New York în Mexico City, din Los Angeles în Moscova, din Milwaukee în Singapore, Sydney, Santiago și nu numai.

Aleși de Allen să ne asigurăm că moștenirea lui își va atinge potențialul, am dus metoda lui ușoară de la videoclipuri la DVD-uri, de la seminare live la aplicații, de la jocuri pe calculator la cărți audio și programe video online. Am împins mereu limitele ca să ne asigurăm că metoda apare în noile formate digitale, pe măsură ce acestea evoluează.

În spatele acestui succes fenomenal se află un adevăr simplu: un adevăr pe care Allen l-a descoperit întâmplător și l-a răspândit la zeci de milioane de oameni. Ce ne leagă pe noi toți e faptul că nu ne așteptam să ne schimbăm așa cum am făcut-o. Toți eram sceptici, toți aveam aceleași iluzii. Există o

armată vastă de fumători și vaperi care încă suferă din cauza propriului lor coșmar, și anume: au impresia că le place să fumeze sau să vazeze, că le oferă un fel de beneficiu și, în plus, că e greu să te lași, ba chiar imposibil.

Adevărul despre fumat, vapat sau orice altă dependență de nicotină e ascuns de majoritatea fumătorilor și dependenților și chiar de mulți foști fumători. Tocmai din acest motiv, cei care renunță folosind doar metoda voinței continuă să-și dorească să fumeze cu mult după ce sting ultima țigară. Ei consideră că fac un sacrificiu și merg mai departe fără ceva care le oferă plăcere sau sprijin, crezând că îi ajută să-și controleze greutatea, să se relaxeze, să socializeze și să gestioneze stresul. Să înțelegi acest adevăr simplu și să recunoști modul în care ți se aplică reprezintă cheia pentru a evada din capcana nicotinei și de a rămâne liber pentru totdeauna. E nevoie însă de o metodă specială să faci acest lucru..

METODA UȘOARĂ A LUI ALLEN CARR E CEA CARE FUNCȚIONEAZĂ

Această carte, precum toate celelalte despre metoda ușoară, o să te ajute să vezi simplul adevăr. E creată pentru a ajuta oamenii ocupați care fumează, care se confruntă deja cu cerințele secolului XXI și care apreciază o îndrumare clară, fără absurdități. Metoda nu se bazează pe învinovățire, bullying, teamă sau tactici de intimidare. Așa cum vei vedea, toate acele tehnici îngreunează renunțarea la țigări. *În sfârșit nefumător. Metoda ușoară a lui Allen Carr* îți oferă o metodă structurată, ușor de urmat, ca să renunți rapid, fără dureri și definitiv.

Dacă vapezi ori folosești țigări electronice, produse cu nicotină care nu presupun ardere sau cumperi tutun tradițional de mestecat, snus, dip sau orice alte produse cu nicotină pe care le-am menționat deja, această carte o să te ajute.

În cea mai mare parte, această carte o să se refere la fumat, deci vaperii, consumatorii de țigări electronice sau de pliculețe

cu tutun nu ar trebui să fie descurajați de referințele constante la țigări și fumat. Toate aspectele pot fi aplicate la folosirea tuturor produselor cu nicotină.

Nu trebuie decât să continui să fumezi sau să consumi nicotină ca de obicei în timp ce citești cartea asta. Frumusețea metodei ușoare a lui Allen Carr e că nu renunți până când nu ești pregătit pentru ultima ta țigară, dispozitiv JUUL ș.a.m.d.

E responsabilitatea mea să mă asigur că toate cărțile noastre sunt fidele metodei originale a lui Allen Carr. Mi s-a sugerat să mă prezint ca autor al cărților pe care le-am publicat de la moartea lui Allen. Consider însă că acest lucru ar fi greșit. Asta fiindcă fiecare carte nouă e scrisă strict în conformitate cu strălucita metodă ușoară a lui Allen Carr. În noile cărți, doar am actualizat formatul și ne-am asigurat că e relevant pentru cei care vor să se elibereze chiar azi de dependență. De exemplu, acum trebuie să oferim îndrumare cu privire la consumul țigărilor electronice, dispozitivelor JUUL sau ingerarea nicotinei sub altă formă decât de țigară, trabuc sau pipă. Dependența de nicotină s-a dezvoltat într-un ritm alarmant în ultimii 35 de ani.

Trebuie să abordăm și probleme care poate că nu erau la fel de cunoscute sau bine înțelese când Allen a scris cartea originală.

Probleme precum:

- automutilarea,
- impactul fumatului asupra metabolismului,
- modul în care dependența de nicotină provoacă depresii și anxietate,
- legătura dintre fumat și marijuana/iarbă,
- impactul rețelelor de socializare, al jocurilor și canalelor de streaming.

Abordăm toate aceste aspecte pentru prima oară în această versiune din secolul XXI a metodei.

Cuprins

Introducere	9
Cuvânt înainte	17
1. De ce fumezi?	21
2. Capcana nicotinei	33
3. Mitul	43
4. Primii pași către libertate	55
5. Iluzia plăcerii	65
6. Trebuie să ai încredere, nu voință	81
7. Teoria personalității adictive	90
8. Cucerirea concentrării	97
9. Răspândirea mitului	118
10. Substitutele nu funcționează	132
11. Avantajele fumătorilor	140
12. Avantajele celor care vapează, folosesc dispozitive JUUL sau mestecă tutun	142
13. Cum rămâne cu senzația de extaz?	144
14. Îți faci griji pentru greutatea ta?	154
15. Toți fumătorii sunt la fel	162
16. Întrebări arzătoare	178
17. Nu ai de ce să te temi	195
18. Preia controlul	206
19. Adevărul despre sevraj	219

20. Ultima țigară.	234
21. Fii liber!	243
<i>Instrucțiuni</i>	249
<i>Clinicile Allen Carr's Easyway</i>	255
<i>Alte publicații ale lui Allen Carr</i>	265