

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 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* (2025).

ALLEN CARR

JOHN DICEY

Adio, vaping!

METODA UȘOARĂ
a lui ALLEN CARR
pentru a renunța la vapat

Introducere
de John Dickey

Traducere din engleză
de Elena Macoviciuc

HUMANITAS

Redactor: Cristian Negoită
Coperta: Ioana Nedelcu
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Luminița Drăgan
DTP: Florina Vasiliu, Dan Dulgheru

Tipărit la Artprint

Allen Carr

Allen Carr's Easy Way to Quit Vaping

Original Text Copyright © Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2021
All rights reserved.

© HUMANITAS, 2025, pentru prezenta versiune în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Carr, Allen

Adio, vaping!: metoda ușoară a lui Allen Carr pentru a renunța la vapat /

Allen Carr, John Dicey; trad. din engleză de Elena Macoviciuc. –

București: Humanitas, 2025

ISBN 978-973-50-8898-9

I. Dicey, John

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

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 100 de țigări pe zi la nici una, fără să treacă prin chinurile sevrajului, fără să facă apel 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, și-a câștigat reputația de 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 internațional, 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 au o rată de succes de peste 90% și 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 pentru controlul greutății, dependența de alcool, datorii, consumul de zahăr rafinat și o mulțime de alte dependențe și probleme.

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



Este esențial să nu sari 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 *Adio, vaping! Metoda ușoară a lui Allen Carr pentru a renunța la vapat*. 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 un asemenea succes, încât s-a transformat rapid într-un fenomen global. Încă de când a publicat metoda ușoară pentru a renunța la fumat, Allen a fost copleșit de cereri venite din partea celor care sufereau de numeroase alte dependențe și probleme, care-l rugau s-o extindă astfel încât să abordeze circumstanțele lor specifice. La începutul secolului, Allen adunase o echipă de terapeuți străluciți, loiali și dedicați, care nu numai că l-au ajutat să adapteze metoda pentru toate aceste dependențe și probleme, dar au jucat și un rol esențial în răspândirea metodei ușoare în întreaga lume.

Responsabilitatea mea e să mă asigur că toate cărțile noastre rămân fidele metodei originale a lui Allen Carr, și e o onoare să scriu această introducere importantă. Stai liniștit, după ce o s-o citești, o să te las pe mâinile pricepute ale lui Allen. 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, ca să fie cât mai relevant pentru publicul de azi. În cărțile noastre nu există nici un cuvânt pe care Allen nu l-ar fi scris sau nu l-ar fi aprobat dacă s-ar fi aflat în continuare printre noi. Din acest motiv, actualizările, anecdoatele și analogiile care nu-i aparțin – care au fost adaptate la prezent sau adăugate de mine – sunt scrise în tonul lui Allen, pentru a se îmbina perfect cu 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 la o listă tot mai amplă de probleme și dependențe. Împreună, am explorat și conturat evoluția sa viitoare. 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 extrem de în serios.

Metoda continuă să fie la fel de pură, de ușoară, de adaptabilă și de eficientă ca întotdeauna, motiv pentru care o putem aplica la mai multe dependențe și îi putem ghida pe cei care au nevoie de ajutor folosind un limbaj simplu și direct. Știu din propria experiență că beneficiile acestei metode îți pot schimba viața.

CARE SUNT ACREDITĂRILE NOASTRE?

În ultimii treizeci și cinci de ani, am tratat dependenții de nicotină din întreaga lume, bucurându-ne de un succes fenomenal. Indiferent cum au preferat să consume nicotina – prin fumat, mestecat, gumă sau pe nas –, metoda i-a ajutat să se elibereze de dependență. În ultimii cinci ani am tratat și dependenți de vapori, bucurându-ne de o rată de succes la fel de mare.

Timp de mai bine de treizeci și cinci de ani, fumătorii au avut parte de programe în clinicile noastre care să îi ajute să se lase de fumat, cu garanția că, dacă nu reușesc, își vor primi

banii înapoi. Când am început să tratăm și dependența de vapat la seminarele noastre, am fost atât de încrezători în programul creat, încât am oferit aceeași garanție: dacă metoda nu funcționează, dependenții de țigări electronice își pot primi banii înapoi. Cine nu renunța la nicotină după ce parcurgea pașii sugerați de noi își primea integral taxa plătită.

Rata de rambursare de la seminarele noastre e mai mică de 5%, și oferim garanția de restituire a taxei și în prezent. În ciuda tuturor centrelor de reabilitare din lume, noi suntem singurul furnizor de servicii pentru dependenți care oferă garanția de rambursare a banilor. De ce facem asta?

SIMPLU: ACEASTĂ METODĂ FUNCȚIONEAZĂ!

Motivația de a scrie această carte a fost ca toată lumea, oriunde s-ar afla, indiferent de nivelul financiar, să beneficieze de pe urma *Metodei ușoare a lui Allen Carr pentru a renunța la vapat*. Ce citești acum nu este o transcriere a seminarelor noastre – care sunt dinamice, interactive și durează 5-6 ore –, dar e cu siguranță o variantă excelentă pentru a renunța la dependența ta.

Nu mă înțelege greșit, cartea de față e un program complet în sine. Pe parcursul ei, o să primești toate informațiile necesare ca să scapi din capcana nicotinei. Iar mai important e că o să rămâi liber – și o să ți se pară ridicol de simplu. Tocmai asta e ideea metodei ușoare.

NU-ȚI FACE GRIJI DACĂ EȘTI SCEPTIC SAU PESIMIST

Fără îndoială, în momentul ăsta ți se pare greu să crezi tot ce ți-am spus, dar nu-ți face griji din cauza asta. Scepticismul e un lucru bun, o unealtă grozavă, pe care o să te rog să o folosești pe parcursul cărții. Nu cu privire la tot ce citești aici,

dar cu privire la tot ce ți s-a spus vreodată despre nicotină. O să fii surprins să afli că tot ce crezi că știi despre acest drog este, de fapt, opusul adevărului. Voi reveni la această idee mai târziu.

CE NU O SĂ FACEM ÎN CARTEA ASTA

Dacă te aștepți la detalii plictisitoare despre cum funcționează cele mai noi dispozitive pentru consumul nicotinei (inclusiv vapat și încălzirea tutunului), cu diagrame ale bobinelor de încălzire, ale sistemelor cu rezervor sau ale componentelor JUUL, ori perorări nesfârșite despre ingrediente, moduri, capsule, nicotină freebase sau sarea de nicotină, am o veste bună pentru tine: nu vom aborda deloc subiectul ăsta. De asemenea, dacă te aștepți la detalii înfricoșătoare, șocante sau alarmante despre cât de periculoase sunt dispozitivele sau ingredientele lor și despre efectul dăunător pe care-l pot avea asupra plămânilor, inimii și creierului, poți să stai liniștit. Metoda ușoară a lui Allen Carr e unică tocmai prin faptul că nu încearcă să vindece dependenții folosind frica sau panicându-i cu privire la sănătatea lor.

Nu mă înțelege greșit – dacă astfel de tactici ar funcționa, am fi obligați să le folosim. Dar adevărul e că frica nu funcționează. Ba, chiar mai mult de atât, frica îi ține pe dependenți în capcana adicției, nu îi inspiră să se elibereze. Gândește-te, dacă începi să vorbești cu un vaper, fumător sau orice alt dependent de nicotină despre toate riscurile la care își supun sănătatea, care e primul lucru pe care o să-l facă? O să te ignore și o să consume în continuare drogul. Reacția pe care o are un dependent de nicotină la teamă e să folosească imediat o doză din drogul care o provoacă.

De asemenea, nu avem de gând să dezbatem dacă țișările electronice sunt mai sigure sau nu decât fumatul. Cui îi pasă? Realitatea e că vrei să scapi de dependența de nicotină, ăsta e

singurul tău obiectiv și motivul pentru care ai cumpărat cartea asta, iar o discuție despre fumat *versus* vapat nu te-ar ajuta cu nimic.

Metoda asta o să te ajute, și nu contează dacă ești dependent de țigări electronice, JUUL, orice tip de mod sau pod (mare sau mic, IQOS sau alte dispozitive prin încălzire), gumă cu nicotină, tutun de mestecat sau orice alt dispozitiv de a consuma nicotina care a mai apărut. Metoda asta funcționează la dependenții de nicotină, indiferent de forma sub care aleg să o consume. Dacă ești un utilizator dual, adică amesteci vapatul sau alte produse cu nicotină ȘI fumezi, metoda o să funcționeze și pentru tine, nu trebuie decât să ai în vedere faptul că cea mai mare parte a limbajului utilizat are ca țintă dependenții de nicotină care nu fumează.

Acum o să îi rog pe cei care folosesc exclusiv produse pe bază de nicotină și nu fumează să fie puțin atenți cât o să fac o prezentare scurtă a metodei ușoare și a modului în care a fost descoperită. Promit că nu o să fac referire mereu la țigări sau fumat, dar e important să înțelegi baza metodei. Mai târziu o să menționez fumatul doar ocazional și doar când este relevant pentru discuția noastră.

Timp de mai bine de treizeci de ani, Allen Carr a fost un fumător înrăit, fumând între 60 și 100 de țigări pe zi. A încercat să renunțe folosind toate metodele convenționale, tot felul de substitute sau trucuri, dar nu a reușit.

Așa cum el singur a spus: „Mă simțeam prins între ciocan și nicovală. Îmi doream cu disperare să renunț, dar, de fiecare dată când încercam, mă simțeam oribil. Nu conta cât rezistam fără, pentru că nu mă simțeam niciodată cu adevărat liber. Parcă îmi pierdusem cel mai bun prieten, sprijinul, caracterul, chiar personalitatea. În perioada aceea, credeam că există personalități adictive sau că avem ceva în noi care nu ne permite să ne bucurăm de viață sau să gestionăm momentele stresante fără să apelăm la nicotină“.

Cuprins

Introducere	7
1. Care e otrava ta?	15
2. De ce vapezi?	23
3. Capcana întinsă de nicotină	35
4. Mitul	45
5. Primii pași către libertate	55
6. Iluzia plăcerii	64
7. Trebuie să ai încredere, nu voință	79
8. Teoria personalității adictive	87
9. Dobândirea puterii de concentrare	94
10. Răspândirea mitului	113
11. Substitutele nu au efect	125
12. Îți faci griji pentru greutatea ta?	142
13. Avantajele vapatului	151
14. Toți vaporii sunt la fel	153
15. Întrebări despre vapat	162
16. Cel mai important moment al vieții tale	176
17. Preia controlul	189
18. Adevărul despre sevraj	197
19. Ultima doză de nicotină	213
20. Fii liber	221
<i>Clinicile Easyway ale lui Allen Carr</i>	<i>227</i>