

Es fácil dejar de fumar, si sabes cómo

Allen Carr

53^a
edición

Allen Carr's
EASYWAY
Deseo de Fumar - Fácilmente



1.200.000 ejemplares
¡70% de éxito!

Avalado y recomendado por las autoridades sanitarias europeas, el método de Allen Carr es el único en el mundo que hace que el fumador deje de fumar sin emplear la fuerza de la voluntad y sin padecer las terribles punzadas de la ansiedad. El que sigue las instrucciones de este libro no sólo dejará de fumar inmediatamente, sino que lo encontrará fácil y disfrutará durante el proceso.

Es fácil dejar de fumar, si sabes cómo, funciona para todos, incluso para el fumador empedernido, no requiere ningún tipo de sustituto ni truco, no produce aumento de peso y su efecto es permanente.

A todos los fumadores que no he conseguido curar.
Espero que este libro les ayude a conseguir la libertad.

Y a Sid Sutton

Pero especialmente a Joyce

Prefacio

DEJAR DE FUMAR ES FÁCIL.

EL FUMADOR QUE COMPRE ESTE LIBRO SE ALEGRARÁ DE HABERLO HECHO DURANTE EL RESTO DE SU VIDA. NO HAY MEJOR REGALO PARA UN FUMADOR.

Pregúntale a cualquier fumador:

«¿Animas a tus hijos a fumar? Si pudieras volver a tu juventud, cuando aún no fumabas, ¿volverías a empezar a fumar?».

Sólo hay una respuesta posible. Siempre es:

¡NO, POR SUPUESTO!

La gente no fuma por gusto. El tabaco no hace nada por nadie. Sólo fumamos porque creemos que nos va a ser prácticamente imposible dejarlo.

NO TEMAS. NO ES TAN DIFÍCIL. SÓLO HAY QUE COMPRENDER LOS MECANISMOS QUE TE OBLIGAN A FUMAR, Y SEGUIR LAS INSTRUCCIONES.

Allen Carr sabe lo que dice. Ha ayudado a curar a miles de fumadores. Este libro convencerá al fumador más empedernido que ha llegado el momento de dejarlo. No le va a asustar con cifras de cáncer: sólo le explica por qué se fuma. El resto es fácil.

Nota de los traductores

Geoffrey Molloy y Rhea Sivi quieren dar las gracias a María José Duarte por su ayuda en la traducción de este libro.

Puede que algunas frases y palabras parezcan algo raras al lector español.

Hemos preferido ser fieles al estilo directo y coloquial de Allen Carr, ya que es importante comunicar sus ideas fielmente y su lenguaje se ha probado con eficacia con los clientes que acuden a las sesiones de Easyway que se dan en el centro de Allen Carr's Easyway en Madrid. La dirección se encuentra al final del libro, así como las direcciones de los centros en otros países.

En la charla con Easyway tendrá la oportunidad de aclarar cualquier duda o temor que pueda tener en este asunto.

Entre las organizaciones que han adoptado Allen Carr's Easyway se encuentran VIRGIN, SCHWEPPES, BDF, NIVEA, META 4 y KLM.

Judith Mackay, presidente del Comité del Proyecto «Libre de Tabaco» de la OMS dice: «No tengo ninguna duda en apoyar el trabajo de Allen Carr, ayudando a fumadores a que dejen de fumar. Muchas clínicas o personas emplean algunas de sus técnicas, pero parece ser que muy pocos ofrecen un sistema que tenga tanto éxito.».

Nota previa

Imagina que hubiera un método mágico para dejar de fumar que permitiera a cualquier fumador, incluido tú, dejar:

- ¡INMEDIATAMENTE!
- ¡PERMANENTEMENTE!
- ¡SIN EMPLEAR LA FUERZA DE VOLUNTAD!
- ¡SIN SUFRIR SÍNDROME DE ABSTINENCIA!
- ¡SIN AUMENTO DE PESO!
- ¡SIN UTILIZAR TÁCTICAS DE CHOQUE, PÍLDORAS, PARCHES U OTROS ARTILUGIOS!

Imagina además que:

- ¡NO HAY PERIODO INICIAL DEPRESIVO O DESDICHADO!
- ¡INMEDIATAMENTE DISFRUTAS MÁS EN TUS ENCUENTROS SOCIALES!
- ¡TE SIENTES MÁS SEGURO Y MEJOR PREPARADO PARA SUPERAR EL ESTRÉS!
- ¡ESTAS MÁS CAPACITADO PARA CONCENTRARTE!
- ¡NO PASAS EL RESTO DE TU VIDA TENIENDO QUE RESISTIR LA OCASIONAL TENTACIÓN DE ENCENDER UN CIGARRILLO! Y...
- ¡NO SOLO ENCUENTRAS FÁCIL DEJAR DE FUMAR, SINO QUE PUEDES REALMENTE DISFRUTAR DEL PROCESO DESDE EL MOMENTO EN QUE APAGAS TU ÚLTIMO CIGARRILLO!

Si existiera tal método mágico, ¿lo probarías? Serías un poco irresponsable si no lo hicieras. Pero, por supuesto, tú no crees en la magia. Yo tampoco. Sin embargo, el método

que te he descrito existe. Lo llamo EASYWAY en realidad no es mágico, sólo lo parece. A mí ciertamente me lo pareció cuando lo descubrí, y yo sé que muchos de los millones de ex fumadores que han dejado de fumar, con éxito, con la ayuda de EASYWAY, también opinan lo mismo. No dudo de que tú aún pienses que mi propuesta es difícil de creer. No te preocupes. De hecho te consideraría, en cierto modo un poco ingenuo si lo aceptaras sin una demostración previa. Por otro lado, no cometas el error de desecharlo porque creas que mis afirmaciones son excesivamente exageradas. Con toda probabilidad, estás leyendo este libro sólo porque te lo ha aconsejado un ex fumador que asistió a tu centro EASYWAY o que también lo leyó. No importa si recibiste la sugerencia directamente o por medio de alguien que te quiere y que está desesperadamente preocupado porque, si no dejas de fumar, no estarás para seguir queriéndolo.

¿Significa esto que necesitarás visitar un centro EASYWAY? No. Sólo hay un método EASYWAY. ¿Cómo funciona? No es fácil describirlo brevemente, los fumadores llegan a nuestros centros convencidos de que no lo lograrán y creyendo que, incluso si por algún milagro se las arreglan para dejarlo, primero tendrán que soportar un interminable período de vil miseria; que en las reuniones sociales nunca serán lo bastante agradables: que tendrán menos capacidad de concentración y de vencer el estrés, y que, aunque ellos no vuelvan a fumar, nunca serán completamente libres, porque durante el resto de sus vidas tendrán ocasionales deseos de fumar un cigarrillo y siempre deberán resistir la tentación.

El ochenta por ciento de los fumadores que salen del centro unas pocas horas más tarde son ya alegres no fumadores. ¿Cómo conseguimos ese milagro? Necesitas concertar una cita en un centro EASYWAY. De cualquier modo, lo que puedo decirte es que la mayoría de los fumadores esperan que, para lograr este objetivo, insistamos en el terri-

ble riesgo que corre su salud, que fumar es un hábito asqueroso y repugnante, que les cuesta una fortuna y lo estúpidos que son por no dejarlo. No. Nosotros no les decimos lo que ellos ya saben. Todos estos problemas surgen por ser fumador, no por dejarlo, y para dejarlo es necesario eliminar las razones que nos llevan a fumar. EASYWAY se dirige a este problema. Elimina el deseo de fumar. Cuando esto sucede, no es preciso que el ex fumador tenga fuerza de voluntad.

El método EASYWAY existe en las modalidades de centros, libros, vídeos, cintas de audio, CD-ROM y cursos en Internet. Simplemente son instrumentos diferentes para transmitir lo mismo. ¿Cuál es el más indicado para ti? Es una cuestión de elección personal. Algunos prefieren leer libros, otros prefieren ver vídeos. Los centros logran tan alta proporción de éxito que ofrecemos como garantía la devolución del dinero. El inconveniente que presentan los otros productos es que, si no estás de acuerdo con algo, no puedes transmitir tus observaciones al terapeuta y, si no comprendes el sentido exacto, el producto en sí mismo no puede modificar la situación. En los centros te puedes beneficiar de contar con el apoyo de un terapeuta experimentado. Nuestros terapeutas son todos ex fumadores, que lo dejaron gracias al EASYWAY. Han sido cuidadosamente seleccionados y meticulosamente preparados para entender tus necesidades. Puedes preguntarles acerca de cuestiones o detalles que no entiendas o comentar aquello con lo que no estás de acuerdo. De igual forma, si tú, sin saberlo, interpretas de forma errónea un punto importante, el terapeuta se dará cuenta de ello y corregirá la situación.

Otra ventaja importante de acudir al centro es que te encontrarás en un entorno apropiado para que nada te distraiga de tu objetivo principal. Aunque es posible que cuando llegues a uno de nuestros centros el ambiente pueda recordarte a la sala de espera de un dentista, pronto se

transformará en una feliz reunión de viejos amigos que se identifican contigo y se relacionan con los otros miembros del grupo. Sin embargo, la principal ventaja que te ofrece el centro es que tu problema se convierte en nuestra responsabilidad. Los honorarios varían de acuerdo a la situación y, si tú eres uno del veinte por ciento que requiere más de una visita, puedes asistir a un número indeterminado de sesiones de seguimiento sin coste adicional. Nuestro lema es idéntico al de la Real Policía Montada del Canadá, nosotros nunca abandonamos a nuestro hombre —o mujer—. Y si tú decides que no deseas prolongar más el dejar de fumar, tus honorarios te serán reintegrados en su totalidad. De acuerdo a la garantía de devolución del dinero, el índice de éxito mundial en nuestros centros alcanza un promedio de un ochenta por ciento.

Sin embargo, a pesar de los beneficios que reporta la visita al centro, nada de lo expuesto hasta ahora disminuye el valor de este libro. Se trata de un completo curso con el que tú y cientos de fumadores dejarán de fumar fácilmente simplemente con leerlo. Si dudas, ¿por qué no telefoneas a tu centro más cercano para que te asesoren convenientemente? Al final del libro te ofrecemos una completa lista de centros para que selecciones el que más te interese.

Si eres fumador, lo único que tienes que hacer es seguir leyendo. Si eres no fumador y compras este libro para un ser querido, lo único que tienes que hacer es convencerlo para que lo lea. Si no puedes conseguirlo, lee el libro tú mismo; el último capítulo te dará algunos consejos para hacerle llegar el mensaje y para evitar que tus hijos empiecen. No te dejes engañar por el hecho de que ahora odien el tabaco: todos los niños lo odian antes de engancharse.

Introducción

«¡Voy a curar al mundo de fumar!».

Estaba hablando con mi mujer. Ella pensó que me había vuelto loco, lo cual es comprensible, dado que cada dos años había sido testigo de mis serios intentos por dejar de fumar. Resulta más comprensible si se tiene en cuenta que mi último intento había terminado en un ataque de llanto, cuando comprendí que, una vez más, había sido derrotado después de seis meses de infierno. Lloraba porque sabía que, si no lo lograba esta vez, sería fumador para el resto de mi vida, y había puesto tanto empeño que me di cuenta de que no podría volver a sufrir tanto. Su reacción resulta aún más comprensible cuando me oyó pronunciar esta frase, apenas apague mi último cigarrillo: «¡No sólo me curaré yo, sino que además curaré al resto del mundo!».

Mirando atrás, parece como si toda mi existencia no fuera más que una preparación para resolver el problema del fumar. Incluso esos años odiosos en los que estudié y trabajé como economista, resultaron de enorme valor para desentrañar los misterios de la trampa del fumar. Se dice que no se puede engañar a todo el mundo siempre; pero creo que es justamente eso lo que han estado haciendo las empresas tabacaleras durante muchos años. También soy el primero que ha comprendido a fondo la trampa del fumar. Para evitar parecer arrogante quiero aclarar que no soy el responsable de este descubrimiento, sino que fueron las

circunstancias de mi vida las que me ayudaron a verlo todo con claridad.

El día histórico fue el 15 de julio de 1983. Nunca escapé de la prisión de Alcatraz, pero supongo que el alivio de quienes sí lo hicieron es comparable al que sentí apagando aquel último cigarrillo. Me di cuenta de que había descubierto lo que todos los fumadores querrían encontrar: una forma fácil para dejar de fumar. Después de probar mi método con familiares y amigos, me dediqué por completo a ayudar a todos aquellos fumadores que quisieran dejar de fumar.

Escribí la primera edición de este libro en 1985. Me decidí a hacerlo ante la necesidad de una de las personas a quien no había podido ayudar, cuyo caso aparece en el capítulo veinticinco. Me había visitado dos veces, y ambos habíamos acabado llorando en las dos ocasiones. Estaba tan ansioso que no lograba relajarse lo suficiente como para entender lo que yo le decía. Entonces se me ocurrió que si lo escribía, él podría leerlo en el momento oportuno, tantas veces como quisiera, ayudándole con ello a captar el mensaje.

Escribo esta introducción para la segunda edición del libro, que ha figurado todos los años en la lista de bestsellers. Al hacerlo, recuerdo la enorme cantidad de cartas que he recibido y sigo recibiendo de todo el mundo, escritas por fumadores y familiares de fumadores, en agradecimiento por su publicación. Desgraciadamente, no cuento con el tiempo suficiente para responder a todas, pero quiero decir que cada una de ellas me ha producido un enorme placer y que una sola carta justifica todo mi esfuerzo.

No deja de sorprenderme lo que sigo aprendiendo cada día acerca del fumar. Aun así, la filosofía básica que sustenta el libro sigue estando bien fundada. Creo que la perfección es inalcanzable, aunque hay un capítulo que no modificaría jamás, y que además fue el más fácil de escribir y

es el preferido de la mayoría de los lectores: el capítulo veintiuno.

Además de la experiencia como instructor, cuento también con la ventaja de los comentarios recibidos a lo largo de cinco años, desde la publicación del libro. Las modificaciones de la primera edición responden a la necesidad de perfeccionar el mensaje, para lo cual me he servido de las personas que fracasaron y las razones por las que fracasaron. La mayoría de estas personas son jóvenes y me consultaron obligados por sus padres, sin tener ganas de dejarlo. Aun así logró curar el 75 por 100 de estos casos. Pero de vez en cuando, me enfrento a un verdadero fracaso; personas que desean desesperadamente dejar de fumar, como la persona del capítulo veinticinco. Estos casos me producen una profunda pena, y a veces no logro conciliar el sueño pensando en la forma de llegar hasta ese fumador. Considero que la falta es mía, y no del fumador, por no poder lograr que tal persona comprenda lo fácil que es dejar de fumar, y cuánto más disfrutaría de su vida liberándose de la trampa del fumar. Sé que todo fumador puede descubrir que es fácil hacerlo y además disfrutarlo, pero algunas personas están tan aferradas a sus opiniones que son incapaces de emplear la imaginación; el miedo a dejar de fumar impide que abran su mente. Nunca se les ocurre que es el cigarrillo lo que les produce ese miedo y que el mayor beneficio al dejar de fumar consiste en erradicar dicho temor.

Dediqué la primera edición al porcentaje de personas que no logré curar (entre el 16 y el 20 por 100). A todos se les devolvió el dinero, ya que sólo cobro a quienes logro ayudar.

He recibido muchas críticas sobre mi método en estos años, pero sé que es válido para cualquier tipo de fumador. La queja más frecuente que escucho es: «Tu método no funcionó conmigo». Los fumadores admiten que actuaron de un modo totalmente contrario a la mitad de mis instrucciones y ¡no comprenden por qué siguen fumando! Imagina

que has pasado toda tu vida atrapado en un laberinto sin poder salir. Yo tengo un plano del laberinto: si te ordeno que gires a la izquierda, luego a la derecha y así sucesivamente, y tú no lo haces, las siguientes instrucciones no tendrán sentido y nunca escaparás del laberinto.

Al principio, atendía a una persona por vez, y sólo lograba que me consultaran aquellas que estaban desesperadas por dejar de fumar. Me tenían por una especie de charlatán. En cambio, ahora se me considera la máxima autoridad en lo que respecta a dejar de fumar. La gente viene de todas partes del mundo para verme. Recibo a grupos de ocho personas por vez y, sin embargo, no logro atender a todos aquellos que requieren mis servicios. No hago publicidad y tampoco me encontrarán en la guía telefónica.

En casi todas las sesiones se encuentran presentes ex alcohólicos y ex drogadictos o alguien que ha dejado todo. He probado mi método con alcohólicos y adictos a la heroína y he comprobado que, siempre y cuando no hayan asistido a las reuniones de Alcohólicos Anónimos (AA) o NA resultan más fáciles de curar que los fumadores. Este método sirve para tratar la adicción a todo tipo de drogas.

El factor más preocupante es la facilidad con la que los ex fumadores, alcohólicos o drogadictos vuelven a caer en la adicción. Las cartas más desesperadas provienen de fumadores que dejaron de fumar con la ayuda de este libro o de mi vídeo, y que luego volvieron a engancharse. Están felices de ser libres al principio; pero vuelven a caer en la trampa, y esta vez el método no les ayuda. Mi preocupación actual consiste en ayudar a los fumadores a dejarlo una vez más, y explicarle la relación que existe entre el alcohol, otras drogas y el cigarrillo, pero considero que este tema es materia para otro libro en el que me encuentro trabajando.

La crítica más común es que el libro es repetitivo. No me disculpo por ello, pues, como explico en estas páginas, el problema principal no es la adicción química, sino el la-

vado de cerebro que resulta de ella. Irónicamente, quienes se quejan de las repeticiones son los fumadores que no pueden dejar de fumar ¡Qué casualidad!

Como he dicho, recibo muchos elogios y algunas críticas. En un principio, algunas de las críticas provenían de los profesionales de la medicina, pero hoy se han convertido en mis más fervientes defensores. De hecho, el mayor elogio lo recibí de un médico que se limitó a decir: «Me habría gustado a mí escribir el libro.».

1. El peor adicto a la nicotina que jamás he conocido

Tal vez debería empezar por explicar por qué me considero competente para escribir este libro. No soy ni médico ni psiquiatra; mis títulos son mucho más apropiados: fui durante treinta y tres años de mi vida un fumador empedernido. En los últimos años fumaba cien cigarrillos diarios en los días malos, y nunca menos de sesenta.

A lo largo de mi vida había intentado dejarlo docenas de veces. Una vez lo dejé durante seis meses, y todavía estaba que me subía por las paredes. Me colocaba cerca de los fumadores para obtener un soplillo de su humo; seguía viajando en los compartimentos para fumadores de los trenes.

En cuanto a la salud, con la mayoría de los fumadores es una cuestión de «lo dejaré antes de que me ocurra algo». Yo había llegado al punto en que sabía que me estaba matando. Tenía un dolor de cabeza permanente, producido por la presión de una tos continua. Sentía cómo palpitaba casi sin parar la vena que baja por el centro de la frente, y, sinceramente, creía que en cualquier momento me iba a explotar la cabeza y que me moriría de una hemorragia cerebral. Aquello me preocupaba, pero no por eso dejaba de fumar.

Había llegado a una etapa en la que ya ni siquiera intentaba dejarlo. No era que me gustase fumar. La mayoría de los fumadores han estado alguna vez bajo la ilusión de que disfrutaban de un cigarrillo de vez en cuando, pero yo nunca