

Allen Carr

**KONČNO
BREZ
ALKOHOLA**

Zlahka in za vedno

Prevedel Erik Majaron



PRIMUS
izbrane knjige

Allen Carr
Končno brez alkohola
Zbirka InZdravje

NASLOV IZVIRNIKA
Stop Drinking Now

Copyright © 2015 Allen Carr's Easyway (International) Limited.
All Rights Reserved.
Za slovensko izdajo © Založba Primus, d.o.o., Brežice 2024.

Vse pravice pridržane. Nobenega dela te knjige ni dovoljeno reproducirati ali prenašati v kakršni koli obliki ali s kakršnimi koli elektronskimi ali mehanskimi sredstvi, vključno s fotokopiranjem, snemanjem ali s kakršnim koli sistemom shranjevanja in priklica informacij, brez pisnega dovoljenja založnika, razen v primeru kratkih navedkov, vključenih v kritiške članke ali kritike.

PREVEDEL Erik Majaron
LEKTORIRALA Manca Stare
UREDILA Barbara Lipovšek
OBLIKOVAL Žiga Valetič
ILUSTRACIJA NA OVITKU gannenکو, DepositPhotos
IZDALA IN ZALOŽILA Založba Primus, d. o. o., Brežice, www.primus.si
ZA ZALOŽBO Damjan Racman
TISK Digitalni tisk Primus
NAKLADA Tisk na zahtevo
Brežice, 2025

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana
613.81

CARR, Allen
Končno brez alkohola : zlahka in za vedno /
Allen Carr ; prevedel Erik Majaron. - Brežice :
Primus, 2025. - (Zbirka InZdravje)
Prevod dela: Stop drinking now
ISBN 978-961-7263-04-6
COBISS.SI-ID 254919427

Allen Carr

Allen Carr je več kot trideset let kadil eno cigareto za drugo. Po neštetih propadlih poskusih opustitve kajenja je leta 1983 prešel s sto cigaret dnevno na ničlo – brez uporabe moči volje, brez odtegnitvenega sindroma in ne da bi se zredil. Spoznal je, da je odkril tisto, na kar je svet čakal – enostavno metodo za opustitev kajenja – in začel poslanstvo, s katerim je želel pomagati pozdraviti kadilce po vsem svetu.

Allen Carr je s fenomenalnim uspehom svoje metode postal mednarodno priznan kot največji strokovnjak za opustitev kajenja. Danes je na svetu cela vrsta centrov za odvajanje, v katerih zdravijo odvisnost po njegovi metodi. Carrova prva knjiga z naslovom *Končno nekadilci: brez truda in za vedno* je bila prodana v več kot sedemnajst milijonih izvodov in vse do danes ostaja mednarodna megaluspešnica, izdana v več kot štiridesetih jezikih. Več sto tisoč kadilcev je uspešno opustilo kajenje v centrih *Easyway* Allena Carra. Stopnja uspešnosti presega devetdeset odstotkov, zato vam v teh centrih zagotavljajo vračilo denarja, če ne bi z lahkoto prenehali kaditi.

Metoda *Easyway* Allena Carra se je odlično obnesla pri reševanju cele vrste težav, med drugim prekomerne telesne teže, pitja alkohola in drugih odvisnosti ter bojazni. Na koncu knjige boste našli naslov spletne strani s seznamom centrov Allena

Carra. Če potrebujete pomoč ali če imate kakšno vprašanje, se prosim brez zadržkov obrnite na najbližji center.

Če želite več informacij o metodi *Easyway* Allena Carra, prosim obiščite spletno stran

www.allencarr.com

Metoda *Easyway* Allena Carra

Ključ do vaše
osvoboditve



Vsebina

IZ ZASVOJENOSTI V TREZNOST

Spremna beseda dr. Marka Pavlihe 9

UVOD 13

1. poglavje **KLJUČ** 17

2. poglavje **MNENJA IN PREDSDODKI** 29

3. poglavje **PRVI KORAKI V SVOBODO** 43

4. poglavje **DOJEMITE, ZAKAJ PIJETE** 53

5. poglavje **PAST** 69

6. poglavje **ILUZIJE** 81

7. poglavje **NEKAJ MORAM SPITI** 91

8. poglavje **STRAH** 103

9. poglavje **MOČ VOLJE** 113

10. poglavje **ODVISNIŠKA OSEBNOST** 123

11. poglavje **NORMALNI PIVCI** 133

12. poglavje **PEREČA VPRAŠANJA** 149

13. poglavje **STRAH JE ODVEČ** 159

14. poglavje **PREVZEMITE NADZOR** 171

15. poglavje **ODTEGNITEV** 183

16. poglavje	ZADNJE PRIPRAVE	195
17. poglavje	VAŠ ZADNJI KOZAREC ALKOHOLA	203
18. poglavje	OSVOBOJENI ALKOHOLA UŽIVATE V ŽIVLJENJU	211
19. poglavje	KORISTNI OPOMNIKI	217
20. poglavje	HIPNOTERAPIJA	219
Centri <i>Easyway</i> in druge publikacije Allena Carra		223

SPREMNA BESEDA K SLOVENSKI IZDAJI

Iz zasvojenosti v treznost

Marko Pavliha, *pravnik, profesor in pisatelj*

Če redno uživате alkoholne pijače in se pogosto opijate, vam na podlagi lastnih izkušenj in izvrstne knjige Allena Carra odločno svetujem, da takoj nehate piti! Morda vam bo pri tem pomagala tudi moja osebna zgodba.

Alkohola je bilo v naši širši družini na pretek, kar je tipična slovenska saga. To mamilo sem naskrivaj okusil že pred osnovno šolo, intenzivno pijančevanje pa se je pričelo v srednji šoli in nadaljevalo na fakulteti ter kasneje v različnih službah, kjer nismo zamudili rojstnega dneva, obletnice, praznika in drugih priložnosti, da ne bi večkrat nazdravili.

Najhuje me je zgrabilo po umiku iz politike, ko me je načenjala depresija in sem si vse pogosteje kar sam privoščil kakšen viski ali karkoli pri roki, včasih celo dopoldne. Soproga je molčala in me vse pogosteje opozarjala na moje pretiravanje, ker sem bil v vinjenem stanju drugačen človek, prepotenten, zamerljiv, prepirljiv in verbalno agresiven, še posebej do nje in hčerke, najbrž zaradi slabe vesti. Neskončno me je sram, da sem pogosto vozil opit; nekoč so me ustavili policaji in sem napihal ter se poklapan znašel pred sodnico za prekrške, toda tudi to me ni streznilo.

Zdaj vem, da se nisem vdajal alkoholu zaradi morebitnih travm v otroštvu, bolehnosti, okornosti, ojdipovskega kompleksa, zlorab ali podobnih psihoanalitičnih razlag. Pil sem za pogum, da sem lažje osvajal dekleta, bolje igral kitaro, glasneje

prepeval in si utrjeval položaj med vrstniki. Nisem bil ne visok košarkaš ne spreten nogometaš, mi je pa tekel jezik kot namazan, zlasti če je bil dodobra podmazan, pa še kitaro sem kar solidno obvladal. Alkohol otopi etične in moralne norme ter človeka ohrabri do te mere, da gre brez predsodkov in ovir preko mere.

Poskušal sem razne terapije in metode, da bil lahko pil kontrolirano, na primer dve domnevno sprejemljivi merici dnevno, pa ni šlo, nekajkrat sem abstiniral po tri mesece, kar naj bi bil preizkus zasvojenosti, pa sem ga potem še bolj strastno dajal na zob, največkrat skrivoma, niti nisem potreboval pivskih bratcev. Takšno zavržno početje je bilo toliko lažje v »mokri« slovenski kulturi, kjer se skorajda vse vrti okoli alkohola in je uradno zabeleženih približno 250.000 alkoholikov, četrtnina naroda pa je (ne)posredno prizadeta zaradi tega hudičevega satana.

Nisem pil kot kot žalostni pijanec iz *Malega princa*, ki se je vdal v usodo in je pil, da bi pozabil, da ga je sram, ker pije. Ne, sam sem v zrelih letih pil zaradi strahu, da me drugi ne bi pozabili in da ne bi slučajno ostal neopažen, kar je bil pravzaprav enak motiv kot v gimnaziji.

S potrpežljivo ženo sva se večkrat pogajala glede mojega pitja, vendar sem vselej prekršil najin dogovor. Nekega jutra, ko sva zajtrkovala v tišini zaradi mojega goljufanja prejšnji večer, pa sem ji, brez predhodnega premisleka, odločno napovedal, da bom na predvečer povratka s službene poti v Sarajevo simbolično storil atentat na poslednji požirek alkohola in se ga nikoli več dotaknil. Molče me je gledala in mi ... verjela.

Kako mi je uspelo?

Obstaja mnogo načinov, tehnik in terapij, toda v mojem primeru sta bili ključni jeklena volja in ljubezen do moje najdražje in najinih otrok; pomembno pa je tudi to, da je nastopil pravi trenutek. Čeprav mi soproga ni postavila dokončnega ultimata, sem moral izbirati predvsem med njo in alkoholom, pa tudi

hčerka je pri tem igrala pomembno vlogo, kajti zavedal sem se, kako zelo tudi njo moti moje pitje.

Kot zasvojenec kajpak nisem opazil, da je začel popivati tudi moj sin, in sicer približno pri isti starosti kot jaz. Po končanem dodiplomskem študiju je odšel v tujino in smo ga videvali le med njegovimi obiski, ko sem ga pogosto zagovarjal pred mamo, da se pač mora poveseliti s prijatelji. Med pandemijo covida sva o tem poglobljeno debatirala na dolgih sprehodih po istrskih obronkih in si je prvič olajšal dušo, da po mojem zgledu razmišlja o trajni abstinenci, kar je že storil njegov najboljši in nekaj let starejši prijatelj. Najprej je poskušal omejiti pitje, a ker ni šlo, je nekoč tudi on spil zadnji alkoholni požirek, potem ko je prebral prav tole knjigo genialnega Allena Carra. Sin je tedaj živel in delal v Dubaju ter v prostem času pomagal zlasti mlajšim alkoholikom, ki lažje poslušajo vrstnika s podobno izkušnjo kot psihologa ali psihiatra. Popularen je bil njegov podkast *Ben's Dry AF Talks*, v katerem sva se popolnoma iskreno pogovarjal tudi midva, vabljeni k poslušanju.

Drage bralke in bralci, naj sklenem svojo kratko izpoved s toplim priporočilom, da pozorno preberete tole knjigo in takoj prenehate piti, kajti tako boste končno zopet svobodni, ljubljene, prijetni, zdravi, učinkoviti in srečni.

Uvod

Pet ur, ki sem jih preživel na terapevtskem srečanju z Allenom Carrom na njegovi kliniki v Londonu pred več kot petindvajsetimi leti, mi je spremenilo življenje. K njemu sem prišel kot odvisnik, ki je moral vedeti, kdaj bo lahko dobil naslednjo »dozo«, sicer ga je začela grabiti panika. Bil je prepričan, da bi se počutil nesrečnega in prikrajšanega, če bi se odrekel enemu od užitkov v življenju. Bilo ga je groza, da potem ne bi mogel obvladovati stresa. Komaj si je lahko predstavljal življenje brez rednih odmerkov droge. Ko sem odšel od njega, nisem čutil ne potrebe ne želje po nadaljnjem uživanju droge. Ni se pojavil odtegnitveni sindrom. Zlahka sem opustil drogo, tako kot vsi moji znanci, ki so obiskali Allena. Nisem potreboval moči volje. Nisem imel občutka prikrajšanosti. Namesto tega sem občutil velikansko olajšanje in silno vznesenost ob pridobljeni svobodi. Bil sem svoboden in počutil sem se zares izjemno.

Nikotin je bil droga, od katere sem bil odvisen. Vendar sem zelo hitro dojel, da je Allen Carr razvil metodo, ki bi utegnila zlahka in nemudoma pomagati prav vsakemu odvisniku. Napisal sem mu pismo in ga vprašal, ali bi se mu lahko pridružil pri njegovem poslanstvu. Imel sem velikansko srečo, sprejel me je. Usposobil me je za terapevta in skupaj sva v Birminghamu osnovala drugo kliniko po vrsti. Imel sem pravo srečo, da sem bil kmalu zatem izbran za menedžerja podjetja, ustanovljenega z

namenom razširiti metodo po vsem svetu. Moja vizija globalne organizacije se je začela uresničevati.

Zdaj lahko povem, da je že več kot štiristo tisoč ljudi obiskalo naše klinike v več kot petdesetih državah po svetu. Vse klinike še vedno jamčijo vračilo denarja brez zadržkov. Edini pogoj je, da vsaj tri mesece ne odnehate. Pri večini ljudi zadostuje že ena obravnava. Manj kot deset odstotkov tistih, ki so obiskali kliniko, je zahtevalo vračilo denarja.

Poleg tega so bile knjige Allena Carra o odpravljanju odvisnosti z metodo *Easyway*¹ prodane v več kot petindvajsetih milijonih izvodov in prevedene v več kot štirideset jezikov. Po ocenah jih je prebralo petdeset milijonov ljudi v sedeminpetdesetih državah.

Ta fenomenalni uspeh ni bil dosežen po zaslugi oglaševanja, ampak po zaslugi osebnih priporočil milijonov nekdanjih odvisnikov, ki so opustili svoje razvade z metodo *Easyway*.

Metoda *Easyway* Allena Carra se je razširila po vsem svetu iz enega samega razloga: KER DELUJE.

V knjigi *Končno brez alkohola* je zdaj že znamenita Allenova metoda naravnana na najbolj razširjeno zasvojljivo drogo – alkohol. Knjiga ne pridiga in ne navaja samoumevnih dejstev. Pivci dobro vedo, da alkoholne pijače škodujejo njihovu zdravju in da jih stanejo celo premoženje. A najhujše od vsega je suženjstvo – občutek, da ste izgubili nadzor. Mogoče ste že poskušali opustiti alkohol z močjo volje, z obiskovanjem skupine Anonimni alkoholiki, s hipnozo, z akupunkturo, lasersko terapijo ali s kakšnim drugim trikom. Precej verjetno ste se bedno počutili, mučil vas je občutek prikrajšanosti in nazadnje ste obupali ter odnehali. Mogoče se bojite, da brez alkohola nikakor ne boste

¹ Ime metode *Easyway* v slovenščini pomeni *Lažka pot* ali *Lahek način*. (Op. prev.)

PRVO POGLAVJE

Ključ

V TEM POGLAVJU

- MOJA TRDITEV • METODA, KI DELUJE •
- ALI STE ALKOHOLIK? • RAZŠIRJENE NAPAČNE
- PREDSTAVE • NI ZABAVNO • NISTE SAMI •
- ČAKAMO NA ČUDEŽ • NAVODILA

Knjiga, ki jo držite v rokah, vas bo pripravila do tega, da boste takoj opustili pijačo – trajno in brez truda, brez občutka prikrajšanosti ali žrtvovanja. Še več, ne boste potrebovali niti moči volje. Videli boste, da boste zlahka nehali piti.

Zveni predobro, da bi bilo res? Trajna rešitev vaših težav z alkoholom, ki ne zahteva moči volje, trpljenja in žrtvovanja? Vse, kar so vam do zdaj govorili o prekomernem pitju, vam daje misliti, da moja trditev nikakor ne more biti resnična. In vendar ste se jo odločili preveriti iz enega samega dobrega razloga: obupno si želite, da bi bila resnična. Utrujeni ste in naveličani sužnjevanja alkoholu, pa tudi vseh drugih metod, ki ste jih preizkusili in so vas pustile na cedilu. Utrujeni ste in naveličani, ker ste hoteli opustiti alkohol, vendar v sebi niste našli zadosti moči. Odločitev, ki jo boste sprejeli ob branju te knjige, bo kaj lahko najpomembnejša odločitev v vašem življenju. Zagotavljam vam, da se

vsekakor lahko osvobodite alkohola, ne glede na to, kdo ste in v kakšnih okoliščinah živite. Če sledite pravi metodi, je opustitev alkohola v resnici več kot samo mogoča – je zagotovljena!

Številni pivci prihajajo na naše klinike s podporo in spodbudo prijatelja ali družinskega člana. Ta knjiga bo prevzela vlogo vaše prijateljice in vodnice na čudoviti poti iz alkoholne pasti. Kakor vsak pravi prijatelj vas tudi ta knjiga ne bo sodila ali spravljala v zadrego, pa tudi ne bo pritiskala na vas, da bi naredili kar koli, česar nočete. Prosim vas samo, da si še naprej iskreno želite opustiti alkohol, da se odprete za nove zamisli in sledite navodilom. Ravnajte tako in zagotovo se boste rešili bednega zapora, v katerega vas je ujel alkohol. Tako lahko je.

Ljudje verjamejo, da je težko nehati piti, saj to vedno znova poslušamo. Tako govorijo pivci, ki so poskušali abstimirati, zdravstveni delavci, pa tudi Anonimni alkoholiki in podobne organizacije. Sporočilo je vedno isto: težko je nehati.

V tej knjigi boste spoznali čudovito resnico, da je s pravo metodo enostavno in celo prijetno stopiti iz pasti, v kateri ste se znašli. Ni vam treba trpeti zaradi gorja, ki ga povzroča alkohol, niti vam ni treba trpeti, da bi se osvobodili. Lahko opustite alkohol in znova prevzamete nadzor nad svojim življenjem, če naredite le dvoje:

1. razumete naravo težave,
2. uporabite učinkovito metodo za njeno odpravo.

Ta knjiga vam bo omogočila oboje. Rešila bo vašo težavo z najuspešnejšo metodo za premagovanje odvisnosti, kar jih je kdaj bilo.

Prav mogoče je, da ste že popili svojo zadnjo alkoholno pijačo. Nekateri se že ob začetku branja te knjige zaobljubijo, da ne bodo nikoli več pili; drugi nehajo takrat, ko pridejo do zadnje

strani. Če želite, lahko še naprej pijete vse do konca knjige, vendar priporočam, da jo berete samo takrat, ko ste trezni, saj drugače ne boste zares dojeli prebranega. Zares pomembno je tudi, da ste ob koncu knjige popolnoma prepričani, da nočete nikoli več piti alkohola.

EN KOZAREC PREVEČ

Anonimni alkoholiki so sijajna organizacija. Vodijo jo dobronamerni ljudje, ki imajo nekaj odličnih zamisli. Med vprašanji, ki jih zastavljajo, je tudi vprašanje, kateri kozarec po vrsti vas pahne čez rob, od nadzorovanega pitja v pijanost. Je to tretji kozarec? Peti? Mogoče deseti? Vsakdo odgovarja drugače, ampak pravilen je en sam odgovor in velja za vse ljudi: problematičen je prvi kozarec. Anonimni alkoholiki imajo popolnoma prav s poudarjanjem enostavne resnice: če nikoli ne bi spili prvega kozarca, enostavno ne bi mogli imeti težav z alkoholom. Zato se je treba ogibati prvega kozarca.

Pred nastankom moje metode za reševanje težav z alkoholom sta obstajali dve metodi za obvladovanje pretiranega pitja:

1. metoda, temelječa na moči volje,
2. metoda Anonimnih alkoholikov.

Obe metodi se osredotočata na skušnjava po pijači. Pri metodi, temelječi na moči volje, vam rečejo, da se morate upreti skušnjavi. Kdor to poskusi, ima občutek prikrajšanosti in se počuti obupno. Večina se prej ali slej vrne k pijači. Kmalu bom natančno pojasnil, zakaj metoda z uporabo moči volje ne deluje.