

Nuo vertėjo:

Pats esu nerūkantis. Tačiau mano tėvas rūkė ir rūkė nemažai. Kiekvieną dieną matau visų amžių rūkančiuosius(nuo 5 iki 105 metų), ir man jų nuoširdžiai gaila. Manau su amžino atilsio Aleno Karo knygos pagalba pasieksiu savo tikslą, tai yra sumažinsiu Lietuvos gyventojų rūkomumą. Geriausiai būtų uždrausti visų tabako rūšių vartojimą, gamybą ir platinimą šalyje, bet deja, tai kol kas neįmanoma...

Šiek tiek statistikos:

Rūkymas sukelia maždaug pusę visų 30 - 69 metų žmonių mirčių. Apie tai pranešė Harvardo universiteto mokslininkai.

Pagal jų pateiktą statistiką, didžiausią „tabako“ mirčių dalį sudaro rūkymo sukeltos širdies kraujagyslių ligos, – 2000 metais jos nužudė vieną milijoną išsivysčiusių šalių gyventojų ir apie 650 000 gyventojų besivystančiose šalyse. Antrą išsivysčiusiose šalyse vietą užima plaučių vėžys, kuris lėmė 500 000 mirčių, o besivystančiose šalyse – chroniška obstrukcinė plaučių liga, chroniškas bronchitas ir plaučių emfizema, sukėlė 650 000 mirčių.

Apie autorių

Alenas Karas (1934 09 02 – 2006 11 29), iki 1983 metų surūkydavo po 5! pakelius per parą. Kad padėtų savo draugams mesti rūkyti, jis pradėjo studijuoti žmogaus fiziologiją ir psichologiją.

Alenas Karas gimė 1934 metų rugsėjo antrą dieną Londone. Pradėjo rūkyti armijoje, būdamas 18 metų. 1958 metais įgijo buhalterio kvalifikaciją, po 24 metų nepaliaujamo rūkymo, pradėjo rūkyti po 100! cigarečių per dieną. Alenas daug kartų bandė mesti rūkyti, kai nuo plaučių vėžio mirė jo tėvas, jis prisiekė daugiau niekada nerūkysiąs, tačiau tik išėjęs iš ligoninės vėl užsirūkė. 1983 metais, perskaitęs medicininį vadovėlį, Alenas staiga nustojo rūkyti, tuomet jam buvo 48.

2006 metų liepą septyniasdešimtmečiui Alenui buvo nustatytas plaučių vėžys. Gydytojai pranešė jog jis neišgyvens ir 9 mėnesių. Karas pasakė: „Kadangi aš nustojau rūkyti prieš 23 metus, tapau laimingiausiu žmogumi pasaulyje. Ir vis dar jaučiuosi juo būdamas“. Karas rašė Toniui Bleirui, kuris tuo metu buvo didžiosios Britanijos ministru pirmininku, rašė ir į NHS apie jo metodo priėmimą ir populiarinimą.

Karas mirė nuo plaučių vėžio 2006 metų lapkričio 29 savo namuose Malagoje, Ispanijoje. Į

paskutinę kelionę Karą lydėjo jo žmona Joyce, keturi vaikai (du nuo pirmos žmonos), 11 anūkų ir vienas proanūkis.

Klinikų tinklas „Easyway“.

Karas paliko savo darbą (buhalterinę apskaitą, konsultacijas ekonomikos srityje), ir 1983 metais įsteigė savo pirmąją kliniką Easyway („Lengvas būdas“), kad galėtų padėti kitiems rūkaliams. Jis parašė 10 bestselerių , įskaitant 1985 metų hitą „Paprastas būdas nustoti rūkyti“ („Lengvas būdas mesti rūkyti“).

Alenas pastatė ir atidarė daugiau nei 70 Easyway klinikų 30 pasaulio šalių, išleido kompaktinius diskus, juostas, VHS ir DVD. Jo klinikų VIP klientais tapo: Sir Richard Branson, Sir Anthony Hopkins, Britney Spears ir Charlotte Church. Šiai dienai viso pasaulio klinikų tinkle nesėkmės sudaro kiek mažiau nei 5%. Tai reiškia, kad metodo efektyvumas viršija 95%.

Seanso klinikoje trukmė 20 žmonių grupei apie 4-5 valandas. Daugumai žmonių užtenka vieno vienintelio seanso. Taipogi taikomi nemokami pagreitinti seansai. Terapeutas atskleidžia rūkančiajam, kodėl jis rūko, ir kodėl negali mesti. Seanse naudojama – psichoterapijos ir įtaigos kombinacija, kuri pašalina rūkymo malonumo stereotipus. Seansas išlaisvina rūkalių nuo sunkių negalavimų baimės. Dauguma rūkančiųjų bijo, jog nepajėgs mėgautis gyvenimu ir susidoroti su įtampa be cigarečių. Seansui pasibaigus baimė dingsta.

Alenas Karas parašė daugybę kitų knygų, atskleidė tokias temas, kaip svorio metimą ir alkoholio vartojimo reguliavimą.

Pilną Aleno Karo klinikų sąrašą rasite čia **<http://allencarr.com>**

Ką žiniasklaida sako apie Aleno Karo metodą:

„Buvau nustebintas nauju laisvės pojūčiu“. Tai sumanus ir naujoviškas požiūris“

Evening Standart

Ką pripažinti profesionalai ir praktikuojantys gydytojai sako apie Aleno Karo metodą:

„Visiškai pasitikiu Aleno Karo darbu padedant rūkaliams mesti rūkyti. Daugelis rūkymo gydymo klinikų naudoja kai kuriuos jo metodus, bet tik keletas jų tai daro tai sėkmingai“.

Asmeninė profesoriaus Judith Mackay nuomonė, MBE direktorius, Azijos tabako kontrolės konsultacinės bendrovės ir Pasaulinės Sveikatos Organizacijos ekspertas, tabako kontrolės patariamasis komitetas.

„Tai nuostabus faktas, kad Alenas Karas, kaip neprofesionalo sukurtas elgesio modifikavimo metodas, pasirodė esąs sėkmingesnis, nei begalybė psichologų ir psichiatrų, turinčių magistrų laipsnius, sukuriant LENGVĄ ir EFEKTYVŲ būdą mesti rūkyti“

Daktaras William Green, Hong Kong, Matildos ligoninės psichiatrijos skyriaus vadovas.

„Buvau tiesiog priblokštas šiuo metodu. Nepaisant Aleno Karo pasisekimo ir garsumo, ten nėra jokių gudrybių, o jo profesionalus požiūris vertas pagarbos. Su didžiausiu malonumu pritarčiau šio metodo medicininiam taikymui visiems“

Daktaras P.M. Bray

Buvau keletą kartų išstudijavęs Aleno Karo metodą „Lengvas būdas mesti rūkyti“. Ir vertinu jį kaip ypač sėkmingą. Aš visa širdimi palaikau jį kaip veiksmingą būdą mesti rūkyti“

Daktaras Anil Visram, B.Sc., MBBCh, FRCA, Didžiosios Britanijos, The Royal Hospitals NHS Trust, Royal London Hospital konsultantas

ALENO KARO

LENGVAS BŪDAS
MESTI RŪKYTI

3-AS LEIDIMAS

Skiriu visiems rūkaliams, kurių man nepavyko išgydyti,
Tikiuosi, tai padės jums tapti laisviems

Sid'ui Sutton'ui ir svarbiausia Joyce'ui

Pratarmė

- Perspėjimas
- Įvadas
 1. Pats sunkiausias priklausomybės nuo nikotino atvejis, mano praktikoje.
 2. Lengvas būdas
 3. Kodėl sunku mesti rūkyti?
 4. Klastingi spąstai
 5. Kodėl mes nesiliaujam rūkyti?
 6. Priklausomybė nuo nikotino
 7. „Smegenų plovimas“ ir „miegantis partneris“
 8. Atpratimo kančių sušvelninimas
 9. Stresas
 10. Nuobodulys
 11. Susikaupimas
 12. Poilsis
 13. Kai yra daug priežasčių užsirūkyti, arba „kombinuotos „cigaretės“
 14. Ko aš atsisakau?
 15. Savanoriška vergija
 16. Kiek pinigų sutaupysiu?
 17. Sveikata
 18. Veiklumas
 19. Rūkymas atpalaiduoja mane ir padaro stipresniu
 20. Grėsmingi juodi šešėliai
 21. Rūkančiojo privalumai
 22. Valios metodas
 23. Venkite rūkymo mažinimo
 24. „Vienintelė cigaretė“
 25. Nereguliarūs rūkaliai, paaugliai, nerūkantieji
 26. Slaptas rūkalius
 27. Visuomeninis įprotis?
 28. Laiko pasirinkimas
 29. Ar ilgesiuos cigarečių?
 30. Ar sustorėsiu?

31. Venkite klaidingų stimulų
 32. Lengvas būdas mesti rūkyti
 33. Atpratimo laikotarpis
 34. Vienintelė cigaretė
 35. Ar man bus sunku?
 36. Pagrindinės nesėkmių priežastys
 37. Pakaitalai
 38. Ar turėčiau vengti pagundos?
 39. „Tiesos akimirka“
 40. Paskutinė cigaretė
 41. Paskutinis perspėjimas
 42. Grįžtamasis ryšys
 43. Padėkite rūkaliui, paliktam skęstančiame laive
 44. Patarimas nerūkantiems
- Išvados: Padėkit užkirsti kelią šiai gėdai
 - Pastabos

Lengvas būdas mesti rūkyti

Pratarmė

Valio! Pagaliau atrastas stebuklingas vaistas, kurio su nekantrumu laukė viso pasaulio rūkaliai:

Jis žaibiškai greitas
Veiksmingas aistringiems rūkoriams
Be siaubingų atpratimo kančių
Be valios įtampos
Be šoko terapijos
Nereikalaujantis jokių įmantrių pagalbinių priemonių
Neskatina svorio priaugimo
Ilgalaikis

Jei jūs esate rūkalius, viskas ką turite padaryti, - SKAITYTI.

Jeigu visai nerūkote ir perkate šią knygą savo mylimam žmogui, jums tereikia įkalbėti ją perskaityti. Jeigu jums, visgi nepavyks to padaryti, perskaitykite knygą iki galo, o paskutinis skyrius patars, kaip perduoti mylimiems žmonėms pagrindinę knygos mintį ir, kaip nuo rūkymo apsaugoti savo vaikus. Neapgaudinėkite savęs mintimis, jog dabar jie nekenčia rūkymo. Visi vaikai nekenčia jo tol, kol patys nepabando.

PERSPĖJIMAS

Galbūt jūs šiek tiek bijote skaityti šią knygą. O gal, net vienintelė mintis mesti rūkyti, kaip ir daugumai rūkalių, jums sukelia paniką, ir, nors jūs jau senai nusprendėte mesti, bet vis dar atidedate ir atidedat.

Jei jūs tikitės, kad aš pradėsiu pasakoti apie siaubingą sveikatos riziką, kurią patiria rūkaliai, arba apie tai, jog per daugelį rūkymo metų jie išleidžia krūvą pinigų, arba apie tai, jog rūkymas yra vulgarus ir šlykštus įprotis, o jūs esate kvailas silpnavalis liurbis, tuomet aš turiu jus nuvilti. Panaši taktika nei karto man nepadėjo mesti rūkyti, o jeigu ji galėtų jums pagelbėti - jūs senai būtumėt metę.

Mano būdas, kurį tolesniajame pasakojime vadinsiu „Lengvu būdu“, veikia visai kitaip. Neabejoju, kad kai kurie dalykai mano knygoje jums pasirodys neįtikimi. Tačiau, perskaityę knygą, jūs ne tik patikėsite, bet ir stebėsitės, kaip klydote iki tol. Gyvuoja labai populiarus iliuzija, kad mes patys nusprendžiame tapti rūkaliais. Tiesa yra ta, jog rūkaliai nusprendžia jais būti ne labiau nei alkoholikai nusprendžia būti alkoholikais, arba narkomanai - narkomanais. Taip, tiesa, mes patys nusprendžiame surūkyti savo pirmąsias cigaretes. Laikas nuo laiko mes nutariame nueiti į kiną, bet, ar ruošiamės praleisti ten daugelį metų?

Labai jūsų prašau, atsigręžkite į savo gyvenimą. Ar kada nors priimdavote sąmoningą sprendimą, kad negalėsite pajusti malonumo pietaudami, ar susitikę su draugais, ne karto neužsirūkydami? Arba, kad negalėsite susikaupti ir suvaldyti stresą be cigaretės? Kuriame gyvenimo etape, nusprendėte, jog cigaretės jums būtinos ne tik būnant kompanijoje, o, kad reikia jų visada turėti kišenėje, kitaip jūs nepasikliausite savimi ir net pulsitės į paniką?

Jūs, kaip ir visi kiti rūkaliai patekote į pačius baisiausius ir painiausius spąstus, kuriuos išrado žmogus ir gamta. Sutikite, Žemėje nėra nei vieno tėvų, nesvarbu rūko jie ar ne, kuriems patiktų mintis apie jų vaikų rūkymą. Tai reiškia, jog visi rūkaliai gailisi, jog kadaise užtraukė pirmą dūmą: juk iki pirmo karto niekam nereikėjo cigarečių, kad galėtų mėgautis pietumis arba įveikti stresą. Tuo pat metu visi rūkantieji ir toliau nori tęsti rūkymą. Niekas mus negali priversti rūkyti; sąmoningai arba nesąmoningai – mes patys priimame šį sprendimą.

Jei tik atsirastų stebuklingas mygtukas, kurio paspaudimu, ryte atsibūdę rūkaliai, net neprisimintų, jog kadaise rūkė, tuomet vieninteliais rūkančiais Žemėje liktų paaugliai, kurie yra tik eksperimento stadijoje. Vienintelis, mums trukdantis veiksnys mesti – tai BAIMĖ!!!

Baimė, kad einant laisvės link, mūsų laukia neiškaus ilgio kančių, nepriteklių ir neįgyvendinamų norų pilnas kelias. Baimė, kad be cigaretės, nei maistas, nei susitikimas su draugais

jau niekada nesuteiks jums buvusio džiaugsmo. Baimė, kad jau niekada negalėsime susikaupti, susidoroti su stresu, arba, kad nebegalėsime pasikliauti savimi. Baimė, kad mūsų asmenybė ir charakteris negrįžtamai pasikeis. Tačiau, labiausiai mes bijome, kad įklimpome per daug gyiliai ir mums nepavyks visiškai išsivaduoti, visą likusį gyvenimą svajosime apie atsitiktinę cigaretę.

Jei jūs, kaip ir aš kadaise, išbandėte visus tradicinius būdus ir perėjote visas, taip vadinamas „valios metodo“ kančias, jūs ne tik pasiduodate šios baimės įtakai, bet ir šventai tikite, kad niekada negalėsite mesti rūkyti.

Jei jūs bijote, esate pasimetę arba jaučiate, kad dabar ne pats tinkamiausias laikas mesti rūkyti, - leiskite man užtikrinti jus, kad jūsų būgštavimas ir sutrikimas sukelti BAIMĖS. Tos pačios baimės, kurią gimdo cigaretės. Juk jūs nenusprendėte patekti į nikotino spąstus? Bet kaip ir visi spąstai, šitie sukurti taip, kad jūs negalėtumėte iš jų išsivaduoti. Paklauskite patys savęs: kai jūs užsitraukėte savo pirmą cigaretę, ar buvote nusprendę rūkyti taip ilgai? Taigi, kada jūs ruošiatės mesti? Rytoj? Kitais metais? Liaukytės apgaudinėti save! Rūkymo spąstai suriesti būtent taip, kad jūs niekada negalėtumėte iš jų išsikapanoti. Ar ne todėl visi pasaulio rūkaliai iki pat mirties negali mesti?

Pirmą kartą šią knygą išleido prieš 10 metų leidykla „Penguin“, nuo to laiko kiekvienais metais ji tapdavo labai perkama. Visus tuos 10 metų aš susirašinėju su skaitytojais. Iš susirašinėjimo tampa aišku, kad metodo efektyvumas net pranoko mano pačius drąsiausius lūkesčius. Be to, skaitytojų laišškai atskleidė man 2 problemas, keliančias man nerimą. Vėliau aš smulkiau aptarsiu antrąją problemą, pirmąją panagrinėsiu dabar. Štai keletas mano gautų laiškų pavyzdžių:

„Aš netikėjau jūsų padarytais pareiškimais ir noriu atsiprašyti, kad abejoju jums. Kaip jūs ir sakėte – tai buvo lengva ir malonu. Įteikiau jūsų knygos egzempliorius savo artimiesiems ir draugams, bet niekaip negaliu suprasti, kodėl jie jos neskaito“

„Jūsų knygą prieš aštuonerius metus gavau iš rūkančio draugo, bet tik dabar susiruošiau ją perskaityti. Gailiuosi tik dėl vieno - kad praradau aštuonerius gyvenimo metus“.

„Neseniai baigiau skaityti jūsų nuostabią knygą. Praėjo tik keturios dienos, o aš jaučiuosi puikiai! Esu įsitikinusi, jog niekada nenorėsiu vėl rūkyti. Pirmą kartą atsiverčiau jūsų knygą prieš penkerius metus, perskaičiusi pusę knygos, aš pradėjau panikuoti. Žinojau, jog jei baigsiu skaityti turėsiu mesti rūkyti. Kokia kvaila aš buvau!“

Ne, ši mergina nėra kvaila. Jau minėjau stebuklingą mygtuką. Mano metodas veikia būtent taip, „Lengvas būdas“ – tai ne stebuklas, tačiau man bei šimtams tūkstančių buvusių rūkalių, kurie atrado, kaip lengva ir malonu mesti rūkyti, jis pasirodė tikras išsigelbėjimas!

Dėmesio! Perspėjimas! Patikėkite, bet kuris rūkalius nori mesti, ir bet kuris gali atrasti kaip tai lengva ir malonu: jiems trukdo tik baimė. Baimės atsikratymas - tai didžiausias laimėjimas. Ir atvirkščiai: kaip ir merginos atveju, atsirandanti baimė, galinti sukliudyti jums baigti skaityti knygą.

Kaip jau minėjau, jūs nebuvote nusprendę patekti į spąstus, bet jei norite išsikapanoti iš jų, jums teks priimti sprendimą. Tikriausiai jūs ne kartą bandėte išsivaduoti ir mesti rūkyti, tačiau baimė vis nugalė jus. Prašau jūsų, supraskite svarbiausią: kokį kelią pasirinktumėte, JŪS VISIŠKAI NETURITE KO PRARAST!

Jeigu perskaite knygą jūs nuspręsite, jog vis dar norite toliau rūkyti, niekas negalės jums sukliudyti. Skaitymo metu nėra jokio būtinumo lėtinti rūkymo tempus arba visai liautis rūkyti. Prisiminkite – mano knygoje nėra jokios šoko terapijos, o naujienos sukauptos joje ypatingai geros! Ar galite įsivaizduoti, kaip jautėsi grafas Montekristas, kai pagaliau atsidūrė laisvėje? Būtent taip jaučiausi ir aš, išsikapanojęs iš nikotino spąstų. Būtent taip jaučiasi milijonai buvusių rūkalių, perskaičiusių mano knygą. Neabejoju, kad būtent taip jausitės ir jūs!

SIEKITE SAVO TIKSLO!

IVADAS

„AŠ IŠGELBĖSIU NUO RUKYMO VISĄ PASAULĮ“

Kalbėjausi su žmona. Ji galvoja, kad visai išprotėjau. Jos reakcija visiškai suprantama, jei atsižvelgtume į tai, kad ji buvo visų mano nesėkmingų bandymų mesti rūkyti liudininke. Paskutinis bandymas įvyko dvejus metus prieš tai. Man pavyko iškęsti pusę metų ištisinių kančių tol, kol galutinai pasidaviau. Man nėra gėda pripažinti, jog verkiau kaip vaikas. Verkiau, nes žinojau, jog esu nuteistas visam gyvenimui likti rūkaliumi. Įdėjau į tą bandymą tiek jėgų, patyriau tiek kančių, nes žinojau, jog man jau niekada neužteks jėgų viską pakartoti nuo pradžių.

Nesu žiauraus būdo, bet jei koks nors nerūkantis tuo momentu pradėtų man aiškinti, jog visi rūkaliai mano, kad mesti rūkyti visam laikui lengva, aš tikrai negalėčiau atsakyti už savo veiksmus. Vis dėl to, aš tikiu, kad bet kokia prisiekusiųjų grupė, sudaryta vien tik iš rūkalių, išteisintų mane. Jums atrodo, kad visiškai neįtikėtina, jog bet kuris rūkalius staiga gali atrasti, kaip iš tikrųjų lengva mesti rūkyti? Tuomet, meldžiu jūsų neišmeskite šios knygos į šiukšlių dėžę. Prašau tikėkite manimi. Užtikrinu, net jūs suprasite, kad mesti rūkyti tikrai yra lengva.

Taigi, nuo to laiko praėjo du metai. Ką tik užgesinau cigaretę, kuri, kaip aš jau žinojau, bus paskutinė. Pranešiau žmonai, ne tik tai, jog tapau nerūkančiu, bet ir tai, kad ketinu išgydyti visą pasaulį. Turiu pripažinti, kad tuo metu žmonos skepticizmas smarkiai mane erzino. Tačiau, kaip nebūtų keista, tai ne kiek nepaveikė mano entuziazmo. Manau žavėjimasis tuo, kad esu laimingas nerūkantis, kažkuria prasme glumino ją. Dabar, atsigręždamas į savo gyvenimą, aš galiu suprasti mano žmonos požiūrį į savo džiaugsmą: pradedu suprasti, kodėl Joyce, artimieji ir draugai laikė mane pamišėliu.

Atsigręždamas į savo gyvenimą, aš matau, jog visas mano egzistavimas buvo tik rūkymo problemos sprendimo pasirengimu. Netgi neapkenčiami studentavimo metai ir darbas buhalterio pareigose pasirodė esą neįkainojami, kadangi jie labai pagelbėjo spręsti rūkymo spąstų problemą. Sakoma, jog neįmanoma amžinai kvailinti aplinkinių, bet aš esu įsitikinęs, jog tabako įmonės būtent tuo ir užsiima. Be to, išdrįsiu pasakyti, jog esu pirmas žmogus įminęs šių spąstų veikimo mechanizmą. Aš atrodau jums per daug savimi pasitikinčiu? Leiskite pridurti, jog tai greičiau ne mano nuopelnas, o mano gyvenimo susiklosčiusios aplinkybės.

1983 metų liepos 15 – ypatinga data mano gyvenime. Nesu pabėgęs iš Yvo pilies, bet esu šventai įsitikinęs, jog tie, kuriems tai pavyko padaryti, patyrė panašų laisvės ir užsidegimo jausmą, kaip ir aš, gesindamas savo paskutinę gyvenime cigaretę. Aš supratau, kad pagaliau atradau tai, apie

ką svajoja kiekvienas rūkalius: lengvas būdas mesti rūkyti. Patikrinęs savo metodą su savo rūkančiais draugais ir giminėmis, apleidau buhalterio darbą ir pradėjau užsiminėti konsultanto veiklą, padėdamas kitiems rūkaliams atsikratyti priklausomybės nuo tabako.

Pirma šios knygos versija buvo išleista 1985 metais. Jos priežastimi tapo mano nesėkmė – vyras, apie kurį pasakosiu 25 skyriuje. Jis lankėsi pas mane du kartus, ir kiekvieną kartą mes vienas kitą pravirkdydavome. Jis buvo taip susijaudinęs, jog net negalėjau priversti jo atsipalaiduoti ir suprasti ką jam noriu pasakyti. Tikėjausi, jei visas savo mintis perkelsiu ant popieriaus, jis turės galimybę perskaityti šituos užrašus jam patogiu laiku, tiek kartų, kiek norės ir tai turėtų jam padėti suvokti mano pagrindinę mintį.

Ne kiek neabejojau, kad „Lengvas būdas“ paveiks kitus rūkalius taip pat efektyviai kaip ir mane patį. Vis dėl to, svarstydamas savo metodo dėstymą knygoje, labai bijojau nesėkmės. Aš atlikau savarankišką marketingo tyrimą, ir jo rezultatai pasirodė nelabai įkvepiantys:

„Kaip knyga man gali padėti mesti rūkyti? Man tereikia turėti valios stiprybės.

„Kaip knyga gali sušvelninti baisias atpratimo kančias? “

Be šitų pesimistinių komentarų, turėjau ir savų abejonių. Klinikoje neretai tapdavo aišku, jog pacientas neteisingai suprato pagrindinę mintį. Tačiau ten aš galėjau ištaisyti situaciją. Bet kaip tai padarys knyga? Puikiai prisimenu savo studijavimo laikus, kai neretai nesuprasdavau arba nesutikdavau su kai kuriais teiginiais tekstuose, ir savo nusivylimą, jog knygos negalima paprašyti paaiškinimo. Be to, aiškiai supratau, jog žmonės nepratę skaityti, ypač šiais televizijos ir video laikais.

Turėjau dar vieną pagrindinę abejonę. Nebuvau rašytoju ir gerai žinojau savo galimybes šiuo požiūriu. Buvau įsitikinęs, jog sėdėdamas priešais rūkalių, galėsiu jį įtikinti tuo, kad susitikimai su draugais bus malonesni, susikaupimas ir streso valdymas lengvesni, ir svarbiausia, kad rūkymo atsikratymo procesas gali būti toks lengvas ir malonus. Bet ar galėsiu perteikti šį įsitikinimą knygoje? Aš net abejoju, ar turiu teisę dėstyti „Lengvą būdą“ knygos pavidalu ir, ar neturėčiau pasamdyti profesionalaus rašytojo. Nebuvau įsitikinęs savo sumanymo sėkme. Laimei, dievai buvo man palankūs. Gavau tūkstančius padėkos laiškų, kuriose buvo net tokių pasisakymų:

„Tai pati nuostabiausia knyga, kurią man teko skaityti“.

„Jūs esate mano mokytojas“.

„Jūs genijus“.

„Jūs turi išventinti i riterius“.

„Jūs šventasis“.

„Jūs turite tapti ministru pirmininku“.

Tikiuosi, kad šitie pasisakymai nesusuko man galvos. Aš aiškiai suprantu, jog visi šie teiginiai

buvo išsakyti, nes „Lengvas būdas“ veikia! (nesvarbu ar jūs kreipiatės į klinikas, ar tik skaitote šią knygą).

Šiuo metu mes disponuojam pasaulinio klinikų tinklu „Lengvas būdas“, o knyga, kuria skaitote išversta daugiau nei į 20 kalbų.

Praėjus maždaug metams vadovavimo klinikoms, kuriose galima išsivaduoti nuo rūkymo, aš jau buvau įsitikinęs, jog žinau visus įmanomus rūkalių gydymo būdus. Mano nuostabai, net praėjus 14-ai metų nuo „Lengvo būdo“ atradimo, aš vos ne kiekvieną dieną sužinau ką nors naujo. Kai buvau paprašytas peržiūrėti pirmą savo knygos versiją, šis faktas sukėlė man nerimą. Labiausiai bijojau, kad turėsiu pakeisti arba net išbraukti viską ką buvau parašęs iki tol.

Pasirodo, mano abejonės buvo nepagrįstos. Pagrindiniai „Lengvo būdo“ principai ir dabar lieka tokie pat efektyvūs ir patikimi, kaip tuomet, kai juos atradau. Pagrindinė mintis vis dar lieka ta pati – ATSIKRATYTI RŪKymo LENGVA!

Taigi, tai akivaizdus faktas. Vienintelis sunkumas – įtikinti tuo kiekvieną rūkalių. Klinikose mes siekiame pasiekti absoliutų rezultatą. Kai rūkaliams nepavyksta pasiekti planuoto rezultato, jie linkę tuo kaltinti save. Mes gi laikome tai savo asmenine nesėkme, nes nesugebėjome deramai įtikinti savo pacientų, kaip lengva ir malonu mesti rūkyti.

Pirmą knygos leidimą aš dedikavau visiems tiems, kurių nesugebėjau išgydyti. Nesėkmės atveju mes grąžiname rūkaliui visus pinigus, ir būtent remdamiesi šiuo rodikliu vertiname savo darbo efektyvumą. Šiuo metu viso klinikų tinklo nesėkmių skaičius sudaro mažiau nei 5 procentus. Tai rodo, kad mano metodo efektyvumas viršija 95 procentus. Nors buvau įsitikinęs, jog atradau kažką neįprasto, bet niekados, net drąsiausiose svajonėse, nesitikėjau panašaus efektyvumo. Jūs galite paprieštarauti man, teigdami, kad jei šventai tikėčiau savo galimybėmis, lengvai galėčiau pasiekti 100 procentinį efektyvumą!

Ne, aš niekada taip negalvojau. Kadaise tabako uostymas buvo pačia populiariausia priklausomybės nuo nikotino rūšimi. Laikui bėgant šis įprotis tapo asocialiu ir galiausiai buvo užmirštas. Tačiau vis dar yra keistuolių, kurie nesiliauja uostyti tabako, ir tokių žmonių tikriausiai bus visur ir visada. Įdomu, jog paskutinis tabako uostymo bastionas – yra Anglijos Parlamentas. Tiesą sakant, nėra kuo stebėtis, ypač jei prisiminsime, jog politikai maždaug šimtu metų atsilieka nuo savo laiko. Todėl visada bus keistuolių, kurie nesiliaus ruke. Žinoma, aš niekada; nesitikėjau, jog pajėgsiu išgydyti visus rūkančiuosius. Tiesiog man atrodė, kad atskleidęs rūkymo spąstų paslaptis, galėčiau panaikinti tokias įsisenėjusias ILIUZIJAS, kaip:

- Rūkaliai mėgaujasi rūkymu;
- Rūkaliai sąmoningai nusprendžia rūkyti

- Rūkymas nugali nuobodulį ir stresą;
- Rūkymas padeda susikaupti ir atsipalaiduoti;
- Rūkymas - tai įprotis;
- Jei nori mesti - turi būti valingu;
- Kartą pradėjęs rūkyti niekada nepajėgsi mesti;
- Būtina nuolatos kartoti rūkančiajam, jog rūkymas neša tik mirtį;
- Rūkymo pakaitalai padeda mesti rūkyti

Svarbiausia yra tai, jog, kai panaikinsiu iliuzijas, kad mesti rūkyti sunku, ir, kad pereinamasis skausmo ir kančių laikotarpis yra neišvengiamas, štai tada (kaip aš naiviai tikėjausi) visas pasaulis patikės manimi ir priims mano metodą.

Tuo metu, kaip maniau, didžiausiais mano priešu taps tabako pramonė.

Mano didžiausiai nuostabai, svarbiausiomis kliūtimis tapo, kaip tik tos visuomeninės institucijos, kurios turėjo būti mano pagrindiniais sąjungininkais: žiniasklaidos priemonės, vyriausybė, visuomeninės organizacijos ir tradicinė medicina.

Galbūt jūs matėte filmą "Kenijos sesuo". Jis buvo skirtas tam laikotarpiui, kai vaikų poliomielitas, kuris paralyžiuodavo vaikus, nebuvo tinkamai gydomas. Puikiai prisimenu, jog ankščiau žodis poliomielitas sukeldavo man tokią pat baimę, kaip dabar "vėžys". Poliomielitas ne tik sukeldavo kojų paralyžių, bet ir deformuodavo galūnes. Kaip gydymo metodas, buvo siūloma surišinėti galūnes grandinėmis ir taip stabdyti jų deformavimą. Iš tikrųjų tokie metodai sukeldavo paralyžių visam likusiam gyvenimui.

Kenijos sesuo buvo įsitikinusi, jog grandinės stabdo išgijimą. Ji daugiau nei tūkstantį kartų įrodė, kad raumenis vėl galima išmokyti judėti, o vaikus vaikščioti. Tačiau Kenijos sesuo buvo tik gailėtingąja seserimi, o ne profesionalia gydytoja. Kaip ji išdrįso įsibrauti į tik specialistams skirtą terpę? Būtent todėl niekas nenorėjo pripažinti jos propaguoto metodo.

Išgydyti vaikai ir jų tėvai buvo įsitikinę moters teisumu, tačiau tradicinės medicinos šalininkai na tik atsisakė pripažinti jos gydymo metodus, bet ir nušalino seserį nuo jo užimamų pareigų. Gydytojai pripažino savo klaidas tik praėjus 20 metų.

Pirmą kartą pamačiau šį filmą dar prieš „Lengvo būdo“ atradimą. Filmas buvo labai įdomus ir aišku teisingas. Vis dėlto buvo akivaizdu, jog Holivudas kažkiek jį pagražino. Vargu ar Kenijos sesuo atrado kažką, ko negalėjo pasiekti geriausi tų metų protai. Žinoma, tradicinės medicinos atstovai negalėjo būti tokiomis pabaisomis, kuriomis jie buvo vaizduojami filme. Ar galėjo jie net 20 metų nepripažinti rodos akivaizdžių faktų?

Kaip nebūtų gaila, bet net turėdamas priėjimą prie šiuolaikinio ryšio technologijų, aš per 14

metų nesugebėjau perteikti savo minčių. Žinoma aš įrodžiau savo teisumą: vienintelė priežastis dėl kurios jūs skaitote šią knygą, yra ta, jog ją jums rekomendavo kitas buvęs rūkalius. Nesu toks turtingas kaip ASH ir QUIET (2 didžiausios pasaulio su rūkymu kovojančios organizacijos). Kaip ir Kenijos sesuo, aš esu vienišius. Kaip ir ji esu žinomas tik todėl, kad mano metodas tikrai veiksmingas. Kaip ir ji, aš apgyniau savo požiūrį. Puiku, jog gailestingoji sesuo įrodė savo teisybę. Kas būtų su pasauliu, jei mes vis dar būtume naudoję neveiksmingus gydymo būdus?

Mano knyga baigiasi tokias pačiais žodžiais, kaip ir pirmame leidime: „Visuomenėje pakvipo permainingomis. Sniego gniūžtė vis auga, ir tikiuosi, kad su šios knygos pagalba ji pavirs sniego lavina“.

Iš viso to, kas prieš tai buvo pasakyta, jūs tikriausiai nusprendėte, kad aš negerbiu gydytojų. Tvirtai jums pareiškiu, jog nežinau kilnesnės profesijos už šią. Mūsų klinikose, būtent nuo gydytojų mes gauname daugiau patarimų negu iš kitų šaltinių; negana to, tarp mūsų klinikų pacientų daugiausia medicinos profesijų atstovų.

Kadaise gydytojai laikė mane žiniuoniu ar net šarlatanu. Pagaliau 1997 metais man atiteko didžiulė garbė skaityti lekciją Dešimtoje Pasaulinėje Konferencijoje "Tabakas ir sveikata", kuri vyko Pekine. Manau, kad esu pirmas, nediplomuotas gydytojas, kuriam buvo suteikta tokia galimybė, ir savaime tai mano pasiektos pažangos pripažinimas. Tačiau, kaip nebūtų gaila, su tokia pat sėkme aš galėjau skaityti lekciją plytų sienai.

Nuo to laiko, kai visiškai sužlugo bandymas nugalėti rūkymą nikotinine kramtomąja guma ir nikotininio pleistru, rodos net patys rūkantieji pripažino, jog neįmanoma kovoti su narkotine priklausomybe naudojant tuos pačius kvaišalus. Tai tas pats, kad pasakytume narkomanui, turinčiam heroino priklausomybę: nerūkyk heroino, rūkymas žudo, geriau pabandyk leisti jį tiesiai į veną (TIK MELDŽIU JŪSŲ JUOKIU BŪDU NEBANDYKITE ŠITO DARYTI SU NIKOTINU - MIRSITE PO 5 MINUČIŲ!). Kadangi nei tradicinė medicina, nei juolab žiniasklaida neturi supratimo, kaip padėti žmonėms mesti rūkyti, jie sustojo ties tuo, kas jau visiems yra žinoma: rūkymas kenkia sveikatai, tai vulgaru ir šlykštu, tai antivisuomeninis ir be to labai brangus įprotis. Tampa aišku, jog jiems niekada nebuvo nešoktelėjusi mintis, jog iš tiesų žmonės rūko visai ne dėl tų priežasčių, dėl kurių turėtų tai daryti! Būtent todėl svarbiausia yra likviduoti tikrąsias rūkymo priežastis.

Kiekvienais metais per nerūkymo dieną iš medicinos ekspertų lupų mes išgirstame, maždaug štai ką: "Šiandien būtent ta diena, kai visi pasaulio rūkaliai bando mesti rūkyti".

Bet juk kiekvienas rūkantysis žino, jog iš tiesų būtent šią dieną dauguma rūkančiųjų surūko dvigubai daugiau, nei įprastai, ir daro tai du kartus demonstratyviau. Žinoma, jiems visiems nepatinka, kai kas nors nurodinėja, ką jie turi daryti (ypač, kai tai sako žmonės, laikantys rūkalius visiškais kvailiais ir nesuprantantys, kodėl tie rūko).

Kadangi jie visiškai nesupranta pačių rūkančiųjų ir nežino kaip jiems padėti, dažniausiai

pasitenkina tokiais patarimais: "Pabandyk štai šitą. Jei nesuveiks, bandyk ką nors kitą". Pabandykime akimirksniui įsivaizduoti, jog pasaulyje egzistuoja 10 skirtingų apendicito gydymo būdų. Jei devyni iš jų išgydo 10 % pacientų, tai paprastai sakant jie nužudo 90 % sergančiųjų, o dešimtas būdas išgydo 95 % . O dabar įsivaizduokite, kad tas dešimtas būdas yra žinomas daugiau negu 14 metų, o dauguma gydytojų vis dar pataria naudoti kitus devynis.

Vienas iš konferencijoje dalyvaujančių gydytojų iškėlė labai svarbų klausimą, kuris man niekada nekildavo. Jis atkreipė dėmesį į tai, jog gydytojai turėtų būti baudžiami už savo profesinį aplaidumą, kadangi jie nesiūlo savo pacientams paties geriausio būdo mesti rūkyti. Ironija yra tame, kad tas gydytojas buvo aršus nikotino pakaitalų (tokių kaip nikotino gumos ir pleistrai) propaguotoju. Nesu kerštingas, bet nuoširdžiai tikiuosi, kad būtent jis taps pirmąja savo siūlymo auka.

Kaip jau esu minėjęs, JAV vyriausybė visai neseniai išleido 2,5 milijono dolerių televizijos šoko kompanijai parengti, kuri turėjo įtikinti jaunimą vengti rūkymo priklausomybės. Su tokia pat sėkme šie pinigai galėjo būti išleisti, bandant įtikinti paauglius, jog juos gali nužudyti motociklai. Argi valdžia nesupranta, jog jaunimas žino, kad cigaretė jų nenužudys ir, jog nei vienas iš jų netiki, kad gali įgyti priklausomybę.

Ryšys tarp vėžio ir rūkymo buvo nustatytas jau daugiau nei prieš 40 metų, vis dėl to, vis daugiau ir daugiau jaunų žmonių tampa nuo jo priklausomi. Jaunimui nėra reikalo žiūrėti "siaubiakų" apie nikotino priklausomybę. Bet kokiu atveju, rūkantieji stengiasi išvengti tokių programų. Praktiškai kiekvienas paauglys mūsų šalyje, tapo tikros rūkymo sukeltos dramos savo šeimoje liudininku. Stebėjau kaip nikotinas žudė mano tėvą ir seserį; tačiau tai neapsaugojo manęs nuo šių spąstų.

Kartu su gydytoju iš ASH buvau pakviestas į nacionalinės televizijos laidą apie kovą su rūkymu. ASH organizacija sudaryta iš niekada nerūkusiųjų ir jai nepavyko išgydyti nei vieno rūkalius, bet užtat kategoriškai pareiškė, jog minėta vyriausybės programa apsaugos jaunimą nuo rūkymo. Jei tik vyriausybė būtų turėjusi nors kiek sveiko proto ir duotų tuos 2,5 milijono man, jau seniai bučiau galėjęs garantuoti priklausomybės nuo nikotino žlugimą.

Šventai tykiu, jog sniego gniūžtė jau pasiekė futbolo kamuolio dydį. Tačiau praėjo jau 14 metų - ir tai vis dar tik lašas jūroje. Esu dėkingas tūkstančiams buvusių rūkalių, apsilankiusių mano klinikose, perskaičiusių mano knyga, peržiūrėjusių mano video filmus ir rekomendavusiųjų "Lengvąjį būdą" draugams, artimiesiems ir visiems kas panorą juos išklausyti. Vis dėl to ta sniego gniūžtė ne taps lavina, kol gydytojai ir žiniasklaida nenustos siūlyti metodus trukdančius atsikratyti rūkymo ir nepripažins, jog "Lengvas būdas" – tai ne šiaip dar vienas metodas: TAI VIENINTELIS TIKRAI VEIKIANTIS METODAS, KURĮ BŪTINA NAUDOTI!

Nesitikiu, jog šiame etape patikėsite manimi, tačiau, perskaitę knygą jūs mane suprasite. Netgi tie, nedaugelis rūkalių, kuriems nepavyko pas mus išsigydyti sakė: "Kol kas nepasiekiau tikslo, tačiau jūsų metodas daug veiksmingesnis, už bet kurį man pažįstamą".

Jeigu perskaitę knygą, jūs norėsite man atsidėkoti, galite tai padaryti šimteriopai, jai pasiūlysite "Lengvą būdą" draugams, arba jei, matydamas televizijos laidą, ar girdėdamas radijo programą, arba skaitydamas straipsnį laikraštyje, jūs paskambinsite arba parašysite autoriams ir užduosite tokį klausimą: "Kodėl jūs neremiate "Lengvojo būdo?". Taip jūsų veiksmas sukels laviną, ir jei aš išgyvensiu ir busiu viso šito liudininku, tik tuomet aš galėsiu mirti būdamas laimingu žmogumi.

Šio "Lengvojo būdo" leidimo tikslas – pateikti jums visus šiuolaikinius siūlomo metodo pasiekimus. Jus apėmė liūdesys ir likimo neišvengiamumo jausmas? Pamiškite tai! Savo gyvenime aš pasiekiau tikrai nemažai, bet svarbiausiu pasiekimu buvo tai, jog pagaliau pabėgau iš nikotino vergovės. Man pavyko išsivaduoti daugiau nei prieš 14 metų, bet net iki šiol negaliu apsiprasti su šiuo jausmu, jog esu laisvas. Nėra reikalo pulti į depresiją, nieko baisaus nevyksta – atvirkščiai, jums lemta pasiekti tai, apie ką svajoja bet kuris pasaulio rūkalius: TAPTI LAISVU!

1. Pats sunkiausias priklausomybės nuo nikotino atvejis, mano praktikoje

Gal, man iš pradžių reikėtų patvirtinti savo kompetenciją. Ne, nesu nei gydytojas, nei joks psichiatras, tačiau mus dominčioje temoje mane galima vadinti profesionalu. 33 metus aš buvau aistringas rūkalius. Paskutiniaisiais metais prieš atsisakymą, aš surūkydavau mažiausiai po šešiasdešimt cigarečių per dieną, o ypač sunkiomis dienomis - net iki šimto.

Per savo gyvenimą bandžiau mesti ne vieną dešimtį kartų. Kartą aš nerūkiau netgi šešis mėnesius, bet vis nerasdavau sau vietos, laikiausi arčiau tu, kurie rūkė, bandydamas įkvėpti tabako dūmų, teikdavau pirmenybę vagonams skirtus rūkantiesiems.

Sveikatos požiūriu visiems rūkaliams iškyla ta pati problema:

„Ar įstengsiu mesti rūkyti iki tol, kol mirsiu?“. Buvau pasiekęs tą stadiją, kai jau supratau, kad rūkymas mane žudo. Kentėjau nuo nuolatinių galvos skausmų, kuriuos lydėjo nepalaužiamas kosulys. Visą laiką jaučiau venos, esančios kaktos vidurį pulsaciją, ir nuoširdžiai tykiau, jog bet kuriuo momentu kraujagysles mano galvoje sprogs, ir aš mirsiu nuo kraujo išsiliejimo į smegenis. Tas nerimas jaudino mane, bet nesulaikydavo nuo rūkymo.

Buvau pasiekęs tokią būseną, kai net nebandžiau mesti rūkyti. Ir tikrai ne todėl, kad patirdavau nuo rūkymo malonumą. Kažkuriuo laikotarpiu dauguma rūkalių skendi iliuzijose, jog nuo atsitiktinės cigaretės jie patiria malonumą, tačiau aš niekada nepatirdavau tokių iliuzijų. Visada nekenčiau cigarečių skonio ir kvapo, bet buvau įsitikinęs, jog jos man padeda atsipalaiduoti. Jos suteikdavo man vyriškumo ir pasitikėjimo savo jėgomis, ir visada, kai bandžiau mesti rūkyti, tapdavau nelaimingu ir neįsivaizduodavau pilnavertiško gyvenimo be cigarečių.

Galų gale, žmona nusiuntė mane pas hipnoterapeutą. Turiu pripažinti, kad visada skeptiškai vertinau hipnozę. Buvau įsivaizdavęs grėsmingą žmogų su išvalgiomis akimis ir siūbuojančią svyruoklę. Turėjau visas iliuzijas, būdingas rūkaliams, išskyrus vieną: aš tikrai buvau įsitikinęs, jog nesu silpnavalis. Aš visiškai valdžiau visas savo gyvenimo puses, o cigaretės valdė mane. Buvau įsitikinęs, jog hipnozė – tai smurtas prieš valią, ir, nors nesipriešinau gydymui (man kaip ir visiems rūkaliams norėjosi mesti rūkyti), tačiau maniau, kad niekam nepavyks manęs apkvailinti ir įtikinti, jog neturiu poreikio rūkyti.

Seansas buvo tik laiko švaistymas. Hipnoterapeutas prašė manęs pakelti rankas ir atlikti kitus pratimus. Nieko iš to neišėjo: aš nepraradau sąmonės, nepasinėriau į transą. Vis dėl to, man po to

seanso ne tik pavyko mesti rūkyti, bet aš supratau, jog šis procesas (įskaitant atpratimo laikotarpį) – gana malonus.

Dabar, kol jūs dar nutrūktgalviškai nepasileidote pas hipnoterapeutą, leiskite man kai ką jums paaiškinti. Hipnoterapija – tai ryšio įrankis. Gavę neteisingą pranešimą, jūs nemesite rūkyti. Nenoriu kritikuoti gydytojo, į kurį kreipiausi pagalbos, kadangi jei ne jis, aš jau seniai bučiau miręs. Tai po gi aš nepuolu hipnoterapijos; netgi atvirkščiai ji mano vykdomų konsultacijų sudėtinė dalis.

Hipnoterapija – įtaigos jėga, beje labai galinga jėga, kuri gali būti panaudota ir geriems ir blogiems tikslams pasiekti. Niekada nesikreipkite į hipnoterapeutą, jei jis nebuvo rekomenduotas asmenų, kuriais jūs pasitikite.

Visus tuos siaubingus metus, kai rūkiau, buvau įsitikinę, jog mano gyvybė priklauso nuo cigarečių.

Verčiau nusižudyčiau, nei gyvenčiau be jų. Šiandien žmonės klausia, ar kada nors manę buvo aplankę stiprūs keisti skausmai. Atsakau: NIEKADA, NIEKADA, NIEKADA! Greičiau, atvirkščiai, daugiau neturiu jų ir mano gyvenimas yra nuostabus. Jei tik bučiau miręs nuo rūkymo, suprantama nebegalėčiau skustis. Buvau be galo laimingas, nors pats netikėčiausias mano gyvenimo įvykis buvo tai, jog aš išsivadavau iš vergovės, kuri skatino mane sistemingai griauti savo kūną ir leisti didelius pinigus veltui.

Sudėkime visus taškus ant „i“: aš nesu mistinis asmuo. Netykiu nei burtininkais, nei fėjomis. Mano mastymas pakankamai skeptiškas, tačiau, tai, kas man atsitiko negalima apibrėžti niekaip kitaip kaip stebuklu. Pradėjau domėtis viskuo kas susyja su hipnoze ir rūkymu. Atrodė niekas negali paaiškinti šio stebuklo. Kodėl gi šį kartą mesti rūkyti buvo taip lengva, juokingai lengva, o anksčiau mane visą laiką lydėdavo juodoji depresija.

Viskam suvokti man prireikė nemažai laiko, greičiausiai dėl to, kad klaidingai pasirinkau kelią. Stengiausi suprasti, kodėl man pavyko mesti taip stulbinančiai lengvai ir greitai, o pasirodo problema buvo kitokia – reikėjo surasti atsakymą, kodėl rūkaliams taip sunku mesti. Jie pasakoja apie siaubingas kančias patiriamas atpratimo metu, tačiau, kai aš atsigrėžiu atgal ir bandau prisiminti savo kančias, suprantu, jog jų niekada neturėjau. Nebuvo jokio fizinio skausmo. Viskas vyko tik smegenyse.

Šiuo metu aš nuolat esu užimtas, padedamas žmonėms išsivaduoti iš rūkymo liūno. Tai man pavyksta, esu išgydęs tūkstančius ir tūkstančius rūkančiųjų. Iškart turiu pabrėžti, jog nėra neišgydomų rūkalių. Iki šiol nesu sutikęs nei vieno rūkalius, kuris būtų toks pat beviltiškas, kaip ir aš kadaise. Bet kuris žmogus ne tik gali mesti rūkyti, bet ir supras kaip tai lengva padaryti. Pagrinde mus verčia rūkyti baimė: baimė, jog gyvenimas be cigaretės jau niekada nebus toks malonus ir baimė prarasti kai ką svarbaus. Kai jūs pagaliau mesite, jums liks tik vienas klausimas: „Kodėl aš rūkiau

taip ilgai?“

O dabar norėčiau jus įspėti. „Lengvas būdas“ numato tik dvi galimos nesėkmės priežastis:

1. Nesugebėjimas įvykdyti nurodymus. Kai kuriuos skaitytojus erzina mano kategoriškumas tam tikrų rekomendacijų atžvilgiu. Pavyzdžiui, aš primygtinai prašau, kad jūs nebandytumėte mažinti surūkomų cigarečių kiekį ar naudoti pakaitalus (saldainius, kramtomąją gumą, ir pan., ypač – viską, kas savyje turi nikotino). Esu toks kategoriškas, nes gerai išmanau savo darbą. Taip, neneigiu, yra nemažai žmonių, kuriems pavyko mesti, naudojant tokius būdus, tačiau tai greičiau išimtis, nei taisyklė. Yra žmonių, kuriems pavyksta mylėtis stovint ant kupsto, tačiau tai ne pats geriausias tam būdas. Viskas, ką aš jums bandau pasakyti turi vieną tikslą: padaryti atpratimą lengvu ir tokiu būdu, garantuoti pasisėkimą.

2. Nesugebėjimas suprasti. Netikėkite viskuo ką jums yra sakoma. Kai kalba eina apie rūkymą, abejokite ne tik mano žodžiais, bet ir savo požiūriais, ir patirtimi, kurią jums suteikė visuomenė. Pavyzdžiui, tiems jums, kurie laiko rūkymą tiesiog įpročiu, siūlau paklausti pačių savęs: „Kodėl yra taip paprasta atsisakyti kitų įpročių, kai kada net malonių, o nuo šio įpročio, kurio skonis šlykštus, kuris nemažai jums kainuoja, ir pagaliau kuris tiesiog ŽUDO jus – taip sunku atsikratyti?“

2. Lengvas būdas

Šios knygos tikslas – sukurti tokią nuotaiką, kad jūs iškart pajustumėte trykštančią laimę, tarsi būtumėte nugailėjęs baisią ligą. Bandydamas kitus metodus, jūs, tarsi kapanojatės į Everesto viršūnę, o po to ilgus metus ilgitės cigaretės ir beprotiškai pavydite kitiems rūkaliams. Vadovaudamasis mano „Lengvuojų būdu“, jūs jau pakankamai greitai žiūrėsite į cigaretės ir stebėsitės, kaip galėjęte jas rūkyti. Vietoj pavydo, jūs pradėsite gailėtis rūkalių. Labai svarbu jokių būdu nemesti rūkymo, tol, kol neperskaitėte knygos iki galo, aišku jeigu jūs nesate nerūkantis arba buvęs rūkalius. Šita taisyklė gali pasirodyti prieštaringa, bet vėliau aš būtinai paaiškinsiu, jog cigaretės jums nieko nesuteikia. Maža to, viena iš daugelių mįslių, susijusi su rūkymu, yra tame, jog, tą pačią akimirka, kai rūkome, mes žiūrime į cigaretę ir patys savęs klausiamo, „Kodėl mes tai darome?“. Cigaretė tik tuomet pasidaro mums brangi kai jos nėra šalia...

Tačiau, pabandykite pripažinti: patinka mums tai ar ne, jūs suprantate, jog esate „ant kabliuko“. Kai jūs patikėsite šituo „kabliuku“, jau niekada nebegalėsite normaliai atsipalaiduoti ir susikaupiti be cigaretės. **TODĖL NET NEBANDYKIT MESTI RŪKYTI NEPERSKAITĘS KNYGOS IKI GALO!!!** Beskaitant, jūsų noras rūkyti vis blės. Ir juokių būdų nesiimkite neapgalvotų veiksmų ir nepradėkite nieko daryti anksčiau numatyto laiko - tai tik gali viską sužlugdyti. Atsiminkite: viskas, kas iš jūsų prašoma – tai laikytis instrukcijų.

Skaitytojų atsiliepimai, sukaupti per 12 metų, nuo pirmos šios knygos redakcijos, patvirtina, kad taisyklės nemesti rūkymo beskaitant nepaisymas, - tai pagrindinė nesėkmių priežastis. Kai man pagaliau pavyko galutinai mesti rūkyti, daugelis mano giminaičių ir draugų irgi sugalvojo mesti. Jie galvojo taip: „Jeigu jis tai padarė, tai kiekvienas gali tai padaryti“. Per daugelį metų, nesudėtingais būdais man pavyko įkalbėti netgi tuos, kurie niekada negalvojo, kaip iš tikrųjų gera gyventi esant nepriklausomam nuo nikotino! Kai buvo išleista ši knyga, keletą egzempliorių aš padovanojau aistringiausiems savo draugams - rūkaliams, kuriems cigarečių dūmai dar teikdavo malonumą. Buvau įsitikinęs, jog, jei tai ir pati nuobodžiausia knyga pasaulyje, jie vis tiek ją perskaitys, bent jau dėl to, kad ją parašė jiems artimas žmogus. Po kelių mėnesių su nuostaba ir širdgėla sužinojau, jog jie net nebandė jos skaityti. Maža to, žmogus, kurį aš laikiau geriausiu draugu, kuriam pasirašiau ir padovanojau šios knygos egzempliorių, ne tik neperskaitė jos, bet ir atidavė ją kažkam kitam. Buvau giliai įskaudintas ir pažemintas. Tačiau tuo metu aš dar neteikiau reikšmės tai viską nustelbiančiai baimei, kurią įteigia vergiška rūkymo priklausomybė. Ši baimė daug stipresnė už draugystę. Kadaise ji vos nesugriovė mano santuokos. Kartą mano motina paklausė mano žmonos: „Kodėl tau

nepagąsdinus vyro, kad mesi jį, jei jis nenustos rūkyti?“. Į tai mano žmona atsakė: „Jei aš tai padarysiu jis greičiau mes mane, o ne rūkymą“.

Man labai gėda tai pripažinti, tačiau mano žmona buvo teisi taip sakydama – tokia stipri ta baimė, kurią mumyse gimdo rūkymas. Dabar aš suprantu, jog dauguma rūkalių nebaigia skaityti knygos tik todėl, kad bijo, jog su paskutiniu knygos puslapiu jiems teks atsisakyti rūkymo. O dauguma iš jų specialiai skaito po eilutę į dieną, tam kad „baisi diena“ ateitų kuo vėliau. Šiandien aš aiškiai suprantu, jog daugelio mano skaitytojų rankos būna surištos, kadangi šią knygą skaityti juos verčia jiems artimi žmonės. Pažvelkite į padėtį iš kitos pusės: ką jūs prarandate? Jei jūs nemesite rūkyti skaitymo pabaigoje, jūs netapsite blogesniu, nei esate dabar. Jūs visiškai neturite ko prarast, atvirkščiai – galite įgyti daug daugiau!

Tarp kitko, jei jūs neberūkote jau keletą dienų ar net savaitių, tačiau dar nesate įsitikinęs kas jūs: rūkalius, buvęs rūkalius ar nerūkantis, tuomet pasistenkite nerūkyti iki knygos pabaigos. Iš tikrųjų, jūs jau – nerūkantis! Viskas, ką mums reikia nuveikti, tai suvienyti jūsų smegenis ir kūną. Knygos pabaigoje jūs tapsite laiminguoju nerūkančiuoju!

Pagrinde mano metodas - visiška įprastinio metodo priešingybė. Įprastinio metodo esmė – visų neigiamų rūkymo aspektų surinkimas ir savęs įtikinimas: „Jei pakankamai ilgai man pavyks nerūkyti, tai laikui bėgant noras dings pats savaime. Tuomet aš ir vėl galėsiu džiaugtis gyvenimu, būdamas laisvas nuo nikotino vergijos“.

Tai logiškas kelias mesti rūkyti ir kiekvieną dieną tūkstančiai rūkalių atsikrato rūkymu, naudodamiesi šio metodo variantais. Tačiau pasiekti tikslą, naudojant šį būdą labai sunku dėl sekančių priežasčių:

1. Tikroji problema – ne problema mesti rūkyti. Kiekvieną kartą, užgesindamas cigaretę jūs metate rūkyti. Kažkurį dieną jūs galite pateikti svarių argumentų ir pasakyti sau: „Aš daugiau nebenoriu rūkyti“. Tokius argumentus turi kiekvienas rūkalius kiekvieną savo gyvenimo dieną ir šitie argumentai daug svaresni, nei jūs galite sau įsivaizduoti. Tikroji problema tame, kad ir antrą, dešimtą arba net dešimt tūkstantą dieną, silpnumo akimirka, triumfo metu arba, kai busite apsvaigęs nuo alkoholio, jūs surūkote vienintelę cigaretę, o kadangi rūkymas – kažkuria prasme narkotinė priklausomybė, jūs norite surūkyti dar vieną, po to dar vieną ir staiga vėl tampate rūkaliumi.

2. Susirūpinimas savo sveikata turėtų mus sustabdyti. Mūsų protas sako mums: „Mesk rūkyti kvaili!“, bet galiausiai mesti darosi dar sunkiau. Pavyzdžiui, mes rūkome kai esame susierzinę, bet pasakykite rūkaliams, kad rūkymas juos žudo ir pirmiausia, ką jie padarys – prisidegs cigaretę.

3. Pasirodo visi argumentai žymiai apsunkina rūkymo atsisakymo procesą dėl šių dviejų priežasčių: pirmą, susidaro pasiaukojimo išpūdis, kadangi mus verčia atsisakyti savo „mažąjo draugo“, arba savo atramos, arba nežymios ydos, o gal malonumo, tai priklauso nuo to, kaip tai

vertina pats rūkalius; antrą, jie uždeda mums „akidangčius“. Priežastys, dėl kurių mes rūkome skiriasi nuo tų, kodėl mes turime mesti rūkyti. Štai kaip skamba pagrindinis klausimas: “Kodėl mums reikalingas rūkymas?”

Lengvojo budo esmė glūdi tame, jog mes turėtume pamiršti visas priežastis dėl kurių mes norime mesti, ir taip pat turėtume pažvelgti į rūkymo problemą bendru aspektu ir užduoti patys sau šiuos klausimus:

1. Ką man duoda rūkymas?
2. Ar tikrai jis suteikia man malonumą?
3. Nejaugi aš noriu gyventi, mokėdamas didžiulius pinigus tik tam, kad dusčiau, kišdamas į burną šiuos daiktus.

Geros naujienos slypi tame, jog rūkymas jums visiškai nieko neduoda. Leiskite paaiškinti šią mintį. Aš nekalbu apie tai, kad rūkymo trūkumai žymiai lenkia jo privalumus; dauguma rūkalių ir taip tai kuo puikiausiai žino. Turiu omeny, jog rūkymas neturiu JOKIŲ privalumų. Kadaisė slaptasis socialinis motyvas buvo vienintelė teigiama rūkymo pusė; šiandien net patys rūkaliai rūkymą vertina, kaip antvisuomeninį įprotį.

Dauguma rūkalių bando surasti racionalų rūkymo paaiškinimą, tačiau jų pateikiami argumentai – vien tik prasimanymai ir iliuzijos.

Taigi, pirmiausia, ką mes padarysime, - paneigsime šiuos prasimanymus ir iliuzijas. Nėra nieko, ko jūs turėsite atsisakyti, negana to: būti nerūkančiuoju naudinga (pinigai ir sveikata – tai tik maža dalis tų privalumų, kurie bus jums suteikti). Kai tik mums pavyks paneigti prasimanymą, jog gyvenimas be cigaretės jau niekada nebus toks žavingas kaip anksčiau; kai tik jūs suprasite, jog gyvenimas be nikotino yra daug malonesnis; kai tik trūkumo jausmas arba liūdesys dėl cigaretės išnyks – mes vėl sugrįšime prie pinigų ir sveikatos, ir taip pat prie kitų dešimties rūkymo atsisakymo priežasčių.

Šito supratimas padės jums pasiekti tai, ko iš tikrųjų norite: džiaugtis gyvenimu be vergiškos priklausomybės nuo nikotino.

3. Kodėl mesti rūkyti taip sunku?

Kaip jau sakiau ankščiau, susidomėjau šiuo klausimu dėl savo potraukio rūkalams. Tas faktas, kad man pagaliau pavyko mesti rūkyti – tikras stebuklas. Kiekvieną kartą bandydamas mesti, aš puldavau į depresiją ir negalėjau atsitokėti keletą savaičių. Pasitaikydavo tokių dienų, kada buvau beveik laimingas, bet jau kitą dieną depresija vėl sugrįždavo. Tai panašėjo į bandymą išsikapanoti iš slidaus griovio, kai jau matai saulės šviesa ir staiga vėl nusmunki į bedugnę. Galu gale, jūs prisidegate cigaretę, - jos skonis šlykštus, - ir tada bandote susivokti, kam jums to net reikia.

Štai vienas iš klausimų, kurį aš visada užduodu rūkaliams prieš pradedamas gydymą:

„Ar norite mesti rūkyti?“. Kažkuria prasmė tai gan kvailas klausimas. Visi rūkaliai (įskaitant suaugusiųjų rūkalių teisių gynimo organizacijos „FOREST“ narius), be abejo norėtų mesti rūkyti. Paklauskite paties aistringiausio rūkaliaus: „Jeigu tau būtų suteikta galimybė grįžti į tuos laikus, kai dar nebuvai priklausomas nuo rūkymo, tačiau su tomis žiniomis, kurias turi dabar, ar pradėtum rūkyti?“ „Tikrai ne“, - atsakytų bet kas.

Paklauskite paties aistringiausio rūkaliaus – ko nors, kas nemano, jog rūkymas kenkia jo sveikatai, ko nors, kam nerupi visuomenės pasmerkimas ir kas gali tai sau leisti (o tokių žmonių ne taip jau ir daug): „Ar skatini savo vaikus rūkyti?“. „Aišku, NE“, - atsakytų bet kas. Visi rūkaliai jaučia, kad juos valdo kažkas velniško. Pačioje rūkymo pradžioje pasitaiko šitoks pasisakymas: „Mesiu rūkyti, bet ne rytoj, o poryt“. Galiausiai mes prieiname stadiją, kai pradedame galvoti, kad arba mes neturime valios, arba, kad cigaretėje yra kažko, kas suteikia gyvenimo laimę.

Kaip jau minėjau, problema ne tame, kaip paaiškinti, kodėl lengva mesti rūkyti, o tame, kaip suprasti, kodėl tai padaryti labai sunku. Svarbiausia – suvokti, kodėl dauguma žmonių iš viso pradeda rūkyti. To pasekoje tam tikrais momentais daugiau nei 60 % pasaulio gyventojų buvo rūkančiaisiais.

Susijusio su rūkymu verslo mechanizmo, neįmanoma racionaliai paaiškinti. Vienintelė priežastis dėl kurios mes vis dar apie jį kalbame, - tai tūkstančiai žmonių, kurie yra įtraukti į jį. Be to, kiekvienas iš jų apgailestauja, jog iš vis pradėjo rūkyti, ir visiškai įsitikinęs, kad rūkymas – tai laiko gaišimas ir pinigų leidimas veltui. Nors, stebint rūkančiuosius, sunku patikėti, kad jie nepatiria jokio malonumo. Rūkymas asocijuojasi su suaugusiųjų pasauliu, todėl mes aktyviai stengiamės prie jo priprasti. Vėliau mes visą gyvenimą pasakojame savo vaikams apie rūkymo žalą, o patys vis bandome nugalėti šią ydą.

Pradėję rūkyti, visą likusį gyvenimą mes išleidžiame cigaretėms didžiulius pinigus. Rūkalius, surūkantis po 20 cigarečių per dieną, per visą gyvenimą išleidžia maždaug 50 000 svarų sterlingų. Ką mes darome su šiais pinigais? Mes panaudojame juos sistemingai pripildydami savo plaučius

kancerogeninėmis dervomis, pamažu nuodydami ir teršdami savo kraujagysles. Kiekvieną dieną, visi mūsų organai ir raumenys jaučia deguonies stygių ir tampa vis suglebę. Mes patys save nuteisiame iki gyvos galvos šlykščiam smirdančiam burnos kvapui, patamsėjusiems dantims, pradeginčioms rūbams, dvokiančioms peleninėms ir tvankiam tabako kvapui. Tai vergovė iki gyvos galvos!

Ženklią savo gyvenimo dalį mes praleidžiame situacijose, kai visuomenė mums draudžia rūkyti (bažnyčiose, ligoninėse, mokyklose, metro vagonuose, teatruose ir pan.). Stengdamiesi sumažinti surūkomų cigarečių skaičių arba visai mesti rūkyti mes jaučiamės suvaržyti. Kitą gyvenimo dalį mes praleidžiame situacijose, kuriose rūkyti leidžiama, tačiau patys norėtume, kad tai būtų uždrausta. Labai jau keistas hobis: kai juo užsiimame, svajojame baigti, o kai neužsiimame – svajojame apie jį. Ar ne keistas gyvenimas, kai pusė visuomenės laiko jus raupsuotuoju? O kas baisiausia, tokį gyvenimą pasirenka sau protingas ir visais atžvilgiais adekvatus žmogus...

Rūkalius nekenčia savęs per visas nacionalines dienas prieš rūkymą; kiekvieną kartą, kai atsitiktinai perskaito Sveikatos ministerijos išspėjimus; kiekvieną kartą, kai vykdoma kompaniją prieš vėžį arba už švarų orą; kiekvieną kartą, kai jam suskauda krūtinę; kai jis lieka vieninteliu rūkaliumi nerūkančiųjų kompanijoje. Priverstas amžinai gyventi su kaltės jausmu ir baime, - ką jis gauna už tai? **VISIŠKAI NIEKO!** Malonumą? Džiaugsmą? Poilsį? Pagalbą? Tai tik iliuzijos, aišku jei jūs nelaikote ankštos avalynės nešiojimo malonumu tik tuomet, kai ją nusiimate!

Kaip jau anksčiau esu minėjęs, pagrindinė problema – pabandyti suprasti ne tik, kodėl rūkaliams sunku mesti, bet ir kodėl iš viso pasaulyje yra rūkoma.

Tikriausiai, jūs pasakysite: „Gera, aš viską tai žinau, bet kai tik prie to priprantate, mesti pasidaro labai sunku“. Kodėl taip sunku mesti rūkyti ir kodėl mes privalome mesti? Rūkaliai visą gyvenimą užduoda sau šiuos klausimus.

Jūs manote, jog atpratimo procesas yra lydimas nepakeliamų skausmų? Iš tikrųjų, fizinės kančios atpratimo proceso metu tokios nežymios (*žr. 6 skyrių*), jog daugumą rūkalių pragyveno ir mirė, net nežinodami, kad jie buvo – narkomanai.

Kai kurie sako, jog cigaretės jiems teikia malonumą. Netiesa! Viskas, kas yra susiję su tabaku - ganėtinai šlykštu. Paklauskite bet kurio rūkaliaus, kuris įsitikinęs, jog cigaretės jam teikia malonumą: jei jis negalėtų nusipirkti sau įprastų cigarečių pakelio, o vietoj jų gautų tik tas, kurių nekenčia, - ar tuomet jis mestų rūkyti? Patikėkite, rūkaliai greičiau pradės rūkyti seną virvę, negu nieko! Malonumas čia ne prie ko: man patinka omarai, tačiau man nėra būtina visą laiką su savim nešiotis 20 omarų. Gyvenime yra apstu užsiėmimų, kurie teikia mums malonumą, tačiau mes nesijaučiame visiškai sugniuždyti tik todėl, kad šiuo metu neužsiimame jais.

Kai kurie žmonės ieško giliai paslėpto psichologinio motyvų – „Froido sindromas“, „vaikas šalia motinos krūtinės“. Iš tikrųjų, viskas yra atvirkščiai: kaip taisyklė, mes pradėdami rūkyti,

demonstruodami, jog esame suaugę. Jeigu mums viešumoje reikėtų čiulpti čiulptuką, tikriausiai mirtume iš giedos.

Kiti, priešingai, išvelgia „tikro vyro“, „mačo“ įvaizdį. Kaip šaunu – iškvėpti pro nosį dūmus arba ugnį! Šis argumentuos niekuo neparemtas: ausyje deganti cigaretė atrodytų mažų mažiausiai juokingai. Bet kancerogeninių dervų įkvėpimas į plaučius – atrodo kur kas juokingiau!

Dar kiti sako: „Tai tik rankų užsiėmimas!“. Bet kam tada reikia pridegti cigaretę?

„Tai tik burnos užsiėmimas“. Ir vėlgi: kam reikia pridegti cigaretę?

„Tai tam tikras malonus į plaučius patenkančių dūmų pojūtis“ Bet gi tai šiurpus jausmas, vadinamas „dusuliu“.

Daugelis mano, jog rūkymas naikina nuobodulį. Tai irgi netiesa. Nuobodulis – tai galvosena, o gi cigaretėje nėra nieko smagaus.

Dingstimi rūkyti 33 metus man buvo įsitikinimas, jog rūkymas atpalaiduoja, suteikia man pasitikėjimo savimi ir vyriškumo. Aišku aš žinojau, kad jis mane žudo ir daug kainuoja. Kodėl gi aš nebuvau nuėjęs pas gydytoją ir neprašiau išrašyti man kokį nors pakaitalą, kuris padėtų man atsipalaiduoti, suteiktų man pasitikėjimo ir vyriškumo? Nesilankiau pas gydytoją, nes žinojau, kad jis man būtinai pasiūlys alternatyvią priemonę. O tai ką aš vadinau „rūkymo priežastimi“ pasirodo buvo tik mano pasiteisinimu.

Kai kurie mano, jog rūko, nes taip daro jų draugai. Ar tikrai esate tokie kvaili? Jei tai tiesa, tuomet melskitės, kad jūsų draugai nepradėtų kapoti sau galvų, kad atsikratytų galvos skausmo!

Dauguma rūkančiųjų, susimastę, galų gale prieina prie išvados, jog rūkymas – tiesiog įprotis. Tai netikras paaiškinimas, bet jei neatsižvelgsime į daugumą įprastų racionalių paaiškinimų, šit lieka vienintelis. Kaip ne būtų gaila, toks supratimas absoliučiai nelogiškas. Per savo gyvenimą mes reguliariai keičiame savo įpročius, nors kai kurie iš jų suteikia mums nemažai malonumo. Mus gerai, užkodavo, kad patikėtume, jog rūkymas – tai įprotis, o įpročio sunku atsisakyti. Bet ar tikrai tai taip sunku kaip atrodo? Didžiojoje Britanijoje priimta važiuoti kairiąja kelio puse. Tačiau Europoje arba Amerikoje mes iškart ir be jokių neigiamų pasekmių atsikratome šio įpročio. Pasisakymas, kad įpročiu sunku atsisakyti, - grynas melas. Iš tikrųjų, mes vos ne kiekvieną dieną įgyjame naujų ir atsikratome senų įpročių.

Taigi, kodėl gi mes manome, kad sunku atsisakyti įpročio, kurio šlykštus skonis, bjaurus kvapas, kuris tiesiog žudo mus, brangiai kainuoja, yra antivisuomeninis, kurio mes siekiame atsisakyti ir viskas, kas iš mūsų reikalaujama – tai liautis tai darius?

Atsakymas paprastas – tai ne įprotis, tai – PRIKLAUSOMYBĖ NUO NIKOTINO!

Kadangi rūkaliai nesuvokia, jog tai – narkomanija, jiems atrodo, kad „atsisakyti“ rūkymo be galo sudėtinga. Pagrindinė šios problemos priežastis – tai įsitikinimas, jog jie gauna tikrą malonumą

arba pagalbą nuo rūkymo, ir mano, jog mesdami jie aukojasi.

Turiu jums puikių naujienų: įsisąmonės nikotino priklausomybę ir tikrąsias rūkymo priežastis, jūs mesite rūkęs su skaičium trys. Po trijų – keturių savaičių jūs stebėsitės, kodėl taip ilgai rūkėte ir, kodėl jums niekaip nepavyksta įtikinti kitų rūkalių, jog būti **NERŪKANČIUOJU - LAIMĖ!**

4. Klatingi spąstai

Rūkymas – tai patys klatingiausi ir grėsmingiausi spąstai, kurie sukurti žmogaus ir gamtos jungtiniu pajėgu. Kas pirmiausia mus stumia į tuos spąstus? Tūkstančiai rūkančiųjų suaugusiųjų. Jie net išpėja mus, jog rūkymas – tai šlykštus įprotis, galiausiai griaunantis mūsų organizmą ir brangiai kainuojantis, tačiau mes niekaip negalime patikėti, jog jiems rūkymo procesas nesuteikia jokio malonumo. Vienas iš kuriozinių rūkymo aspektų – tai, jog reikia pasistengti, kad prie jo priprastum.

Tai vieninteliai gamtoje egzistuojantys spąstai, kuriuose nėra jokio masalo, net mažiausio sūrio gabalėlio. Spąstai užsidaro ne todėl, kad cigaretės skonis nuostabus, o atvirkščiai, kad jis šlykštus. Jei pačios pirmosios cigaretės skonis būtų nors kiek malonus, tikriausiai, jūsų galvoje suskambėtų mažytis aliarmas, ir, kaip ir visos protingosios būtybės jūs suprastumėte, kodėl pusė pasaulio suaugusiųjų sistemingai leidžia didžiulius pinigus, tik tam, kad galėtų save nuodyti. Tačiau, kadangi ta pirmoji cigaretė pasirodė be galo šlykšti, mūsų jaunatviška sąmonė buvo visai rami: niekada negalėčiau prie to priprasti, kadangi cigaretė nesuteikia jokio malonumo, vadinasi – galėsiu mesti kada panorėsiu.

Tai vienintelis gamtoje egzistuojantis narkotikas, kuris juokiu būdu neleis jums pasiekti savo tikslo. Berniukai įprastai pradeda rūkyti norėdami atrodyti „kietai“, mėgdžiodami Klinto Istvudo herojus. Tas „kietumas“ – mažiausiai tikėtinas dalykas, kurį jūs jaučiate po pirmos cigaretės. Jūs nesiryžtate užsitraukti pakankamai gyliai, o jei surūkysite daug – pajusite svaigulį ir pykinimą. Tokiu momentu labiausiai norite kuo greičiau pabėgti nuo kompanijos ir išmesti tas šlykščias cigaretes.

Merginos irgi nori atrodyti šiuolaikiškomis ir patyrusiomis. Iki tol, kol vaikinai išmoks atrodyti „kietai“, o merginos šiuolaikiškai, jie visi spės pasigailėti, kad kadaise pradėjo rūkyti. Įdomu sužinoti, ar rūkymas suteikia moterims patyrimo įvaizdį, ar tai tik neigiamas reklamos poveikis.

Visą likusį gyvenimą mes pralesime svarstydami, kodėl rūkome, aiškindami vaikams, kaip nepapulti į rūkymo liūną ir retkarčiais bandydami mesti.

Tačiau spąstai sukonstruoti taip, kad mesti rūkyti mes bandome tik tuomet, kai patyriame didelį stresą, susijusį su sveikata, pritrūkstame pinigų arba, kai mus ir vėl priverčia jaustis raupsuotais.

Metę rūkyti, mes patyriame dar didesnę stresą, versdami save apsieiti be to, kas mūsų manymu galėtų panaikinti stresą: be mūsų senojo draugužio – cigaretės.

Po kelių dienų bandymų nusprendžiame, jog pasirinkome netinkamą laiką: reikia palūkėti, kol praeis stresas. Kai tik mums į galvą ateina ši mintis, dingstis mesti visiškai išgaruoja. Akivaizdu, jog

toks „bestresinis“ laikotarpis niekada neateis, - visi mes kuo puikiau informuoti, kad gyvenimas tendencingai darosi vis įtampesnis. Kai mes paliekame tėvų namus, prasideda natūralūs procesai: busto paieška, skolų kaupimas, vaikų gimimas, karjeros darymas ir pan. Taigi, tikėdamiesi ramybės tik paskęstame savo iliuzijose. Be to, yra žinoma, jog labiausiai įtampiausiu gyvenimo periodai – tai ankstyva vaikystė ir jaunystė. Mes painiojame atsakomybę su stresu.

Rūkaliaus gyvenimas automatiškai tampa vis įtampesniu, kadangi tabakas neleidžia atsipalaiduoti ir negydo streso, kaip mus verčia manyti visuomenė. Pasirodo viskas yra atvirkščiai: būtent dėl rūkymo kaltės jūs vis dažniau jaučiate įtampą ir stresą.

Tie rūkaliai, kuriems bent kartą pavyko mesti rūkyti, gali jaustis laimingi tol, kol vėl nepakliūs į nikotino priklausomybę.

Visas rūkymo verslas primina klajones po didžiulį labirintą. Kai tik mes įeiname į jį, mūsų sąmonė aptemsta, ir likusį gyvenimą mes praleidžiame mėgindami ištrukti iš jo. Daugelis iš mūsų galu gale randa išėjimą, bet tik tam, kad vėl patektų į spąstus.

Praleidau 33 metus, bandydamas ištrukti iš to labirinto. Kaip ir visi rūkaliai aš net nenumaniau apie tai. Tačiau kai kurių aplinkybių dėka (ne viena iš kurių nedaro man garbės), aš nusprendžiau išsiaiškinti, kodėl per visą savo gyvenimą man buvo taip beprotiškai sunku mesti rūkyti ir, kodėl mano paskutinis bandymas buvo ne tik lengvas, bet ir malonus.

Nuo to momento, kai galutinai mečiau rūkyti, mano hobiu (o vėliau ir profesija) tapo sprendimas klausimų, susijusių su nikotino priklausomybe. Tai sudėtingas ir įdomus galvosūkis, kurio kaip ir rūbiko kubiką – praktiškai neįmanoma išspręsti. Tačiau, kaip ir daugelio galvosūkių atveju, jei sprendimas jums žinomas – tai lengva padaryti! Aš žinau, kaip lengvai mesti rūkyti. Aš išvesiu jus iš labirinto ir pažadu, jog jūs niekada ten nepateksite. Viskas, ką jūs turite daryti – tai *vykdyti nurodymus*. Jei pasuksite į šalį, visos kitos rekomendacijos bus bevertės.

Leiskite itin pabrėžti: kiekvienas gali atrasti, jog mesti rūkyti lengva, tačiau iki tol būtina nustatyti visus faktus. Ne, aš neturiu omeny faktus, verčiančius bijoti. Esu įsitikinęs, jog jūs jau pakankamai informuoti apie rūkymo žalą. Jei šis žinojimas būtų veiksmingas, jau senai būtumėte metę. Aš kalbu apie tai, kad svarbus priežasčių supratimas, kodėl yra taip sunku atsisakyti rūkymo. Kad galėtume atsakyti į šį klausimą, būtina nustatyti tikrąsias priežastis, kodėl mes vis dar rūkome.

5. Kodėl mes vis dar rūkome?

Mes visi pradedame rūkyti iš kvailumo, kaip dažnas atvejis, aplinkinių spaudžiami arba draugų vakarėliuose, tačiau, kai mes jaučiame, kad pradedame priprasti, - kodėl vis dar rūkome?

Nei vienas rūkantis žmogus nežino, kodėl jis rūko. Jei jis tai žinotų, tikrai mestų. Savo konsultacijų metu užduodavau šį klausimą tūkstančiams rūkalių. Teisingas atsakymas visiems vienodas, tačiau gautų atsakymų įvairovė mane pribloškė. Manau, ši konsultacijų dalis – pati įdomiausia, bet kartu ir liūdniausia.

Gyiliai viduje visi rūkaliai supranta, jog jie yra kvailiai. Prieš patekdami į nikotino vergiją jie žinojo, kad jiems nėra jokio reikalo rūkyti. Daugelis jų gali prisiminti bjaurų savo pirmos cigaretės skonį ir tai, kad jiems teko gerokai paplušėti, kol priprato prie rūkymo. Apmaudžiausia tai, jog protu jie suvokia, kad nerūkantieji ne tik nieko nepraranda, bet ir juokiasi iš rūkančiųjų.

Tačiau rūkantieji – mąstantys, racionalūs žmonės. Jie aiškiai supranta, kad savo sveikatai sukelia didžiulį pavojų, ir žino, kad per savo gyvenimą cigaretėms išleidžia, švelniai tariant, nemažus pinigėlius. Todėl, savo įpročiui pateisinti, jie būna priversti sugalvoti racionalų pasiaiškinimą.

Tikroji priežastis, dėl kurios rūkaliai vis dar rūko, - klastingas faktorių derinys, kurį būtinai išnagrinėsiu kituose dviejuose skyriuose. Tai:

1. PRIKLAUSOMYBĖ NUO NIKOTINO
2. “SMEGENŲ PLOVIMAS“

6. Priklausomybė nuo nikotino

Nikotinas – bespalvė, aliejuota medžiaga, randama tabake ir sukelianti stiprią priklausomybę. Šis narkotikas, iš visų žinomų žmonių, greičiausiai sukelia pripratimą: tam gali prireikti vienos vienintelės cigaretės.

Kiekvienas užsitraukimas nedidelę nikotino porciją tiekia tiesiai pro plaučius į smegenis, ši ji suveikia daug kartų greičiau, nei pavyzdžiui heroino dozė, kurią narkomanas bado į veną.

Jei rūkydami cigaretę jūs darote 20 užsitraukimų – tik vienos cigaretės dėka gaunate 20 narkotiko dozių.

Nikotinas – greitai veikiantis narkotikas, jo lygis kraujyje krenta per pus maždaug pusvalandžio bėgyje ir iki ketvirtadalio po valandos. Taip galima paaiškinti, kodėl vidutiniškai rūkaliai surūko po 20 cigarečių per dieną.

Kai tik cigaretė būna surūkyta, prasideda greitas nikotino šalinimo iš organizmo procesas, ir žmogus patiria atpratimo kančias.

Dabar aš išsklaidysiu atpratimo kančių legendą, paplitusią daugiausiai tarp rūkalių. Jie įsitikinę, jog skausmas, susijęs su atpratimo kančiomis – tai baisi trauma, atsirandanti būtent tada, kai jie savo valia arba priverstinai bando atsisakyti rūkymo. Iš tikrųjų, šios kančios dažniausiai būna protinės kilmės; rūkantysis jaučia, kad praranda malonumą ir pagalbinką. Truputėlį vėliau panagrinėsime tai kiek nuodugniau.

Tiesą sakant, fizinės kančios atpratimo proceso metu tokios nežymios, jog daugumą rūkalių pragyveno ir mirė, net nežinodami, kad jie buvo – narkomanai. Kai mes vartojame terminą „priklausomas nuo nikotino“, mes galvojame, kad tik „įsigijome dar vieną įprotį“. Daugelis rūkančiųjų neigiamai vertina narkotikus, tačiau net nesuvokia, jog patys yra narkomanai. Laimei, nikotinas – narkotikas, kurio lengva atsisakyti, bet pirmiausiai jūs privalote sutikti, jog tapote priklausomas.

Atpratimas nuo nikotino nėra lydimas jokio fizinio skausmo. Iš esmės tai tik grėsmingas tuštumos jausmas, tarsi kažko truktų. Dauguma rūkalių įsivaizduoja, kad tas kažkas, susijęs su jų rankomis. Jei šis jausmas išlieka, rūkantysis susijaudina, susierzina, pasidaro irzlus ir nepasitikintis savimi ir visu likusiu pasauliu. Nikotino troškimas panašus į stiprų alkį.

Po 7 sekundžių po cigaretės užsirūkymo nikotinas patenka į kraują, ir aistringas potraukis jam dingsta, palikdamas lengvumo ir pasitikėjimo savimi pojūtį, kuriuos rūkaliams suteikia cigaretė.

Jaunystėje, kai mes tik pradėjome rūkyti, atpratimo kančios ir jų malšinimas būna nežymūs ir

mes net nesuvokiame, kad jie egzistuoja. Rūkydami reguliariai, mes aiškiname tai potraukiui arba malonumu. O tiesa tame, kad mes pripratome prie nikotino; dar nesuvokiame to, bet mažoji nikotino pabaisa jau apsigyveno mūsų kūne, ir mes priversti jį maitinti.

Visi rūkantieji pradeda rūkyti iš kvailumo. Juk niekas nėra verčiamas rūkyti. Vienintelė priežastis, dėl kurios žmonės vis dar rūko (nesvarbu, ar jie aistringi rūkaliai, ar rūko progai pasitaikius) – noras pamaitinti savo mažą pabaisą.

Visas su rūkymu susijęs verslas, slepia savyje nemažai paslapčių. Savęs viduje visi rūkantieji žino, kad iš savo kvailumo pateko į grėsmingus spąstus. Tačiau liūdniausia rūkyme yra tai, kad malonumas, gaunamas nuo cigaretės, - tai pirmiausia malonumas, atsirandantis bandant sugrįžti į ramybės būseną, kurioje žmogus buvo iki tol, kol tapo nikotino vergu.

Prisiminkite tokias dienas, kai ilgas valandas kaukė kaimyno automobilinė signalizacija, arba jus kankino kiti pašaliniai garsai. Staiga triukšmas dingdavo ir jūs jautėte malonų palengvėjimą. Bet iš tikrųjų tai ne palengvėjimas, o tik triukšmo pabaiga.

Prieš pasiduodami nikotino kerams, mūsų kūnai būna idealūs. Tuomet mes įsivarome sau į kūną nikotiną, o kai numetame cigaretę, jis pradeda apleisti jį, ir mes patyriame atpratimo kančias – ne fizinį skausmą, o tiesiog vidinės tuštumos jausmą. Mes net nenutuokiame apie jo egzistavimą tačiau jis veikia giliai viduje, tarsi lašantis čiaupas. Mes nenorime šito suprasti, nes nematome reikalo tai daryti. Mums užtenka žinoti, kad mums reikalinga cigaretė, o kai mes ją prisidegame, įkylus noras dingsta, ir, kažkuriam laikui mes ir vėl jaučiamės laimingi ir pasitikintys savimi, visai kaip tais laikais, kai dar nebuvo priklausomi nuo tabako dūmų. Vis dėl to dabar tą cigarečių suteikiama laimė - tai tik laikinas dalykas, kadangi, rūkalų potraukiui malšinti mes priversti vartoti vis daugiau ir daugiau nikotino. Tą pačią minutę, kai jūs užgesinsite cigaretę, vėl atsiras potraukis, ir taip iki begalybės. Tai gyvenimo ilgumo pančiai, JEI NEIŠSIVADUOSITE IŠ JŲ.

Visas su rūkymu susijęs verslas panašus į ankštos avalynės nešiojimą, jaučiant malonumą tik tuomet, kai ji nuauinama. Štai trys priežastys, trukdančios rūkantiesiems suprasti šią tiesą:

1. Nuo pat gimimo mums „plauna smegenis“: reguliariai tenka girdėti, kad cigaretės suteikia rūkantiesiems didelį malonumą ir pagalbą. Kodėl neturėtumėme tikėti tai sakančiais žmonėmis? Kam jiems leisti didžiulius pinigus, norint mums pakenkti?

2. Kadangi fizinis atpratimas nuo nikotino nėra lydimas tikrų skausmu, o tik vidinės tuštumos ir nepasitikėjimu savimi, kuris mažai kuo skiriasi nuo paprasto alkio arba streso, ir kadangi norime rūkyti - mes linkę vertinti tai kaip normalų troškimą.

3. Rūkaliai negali įžiūrėti visos tiesos apie rūkymą, nes pripratimo procesas nepaprastai subtilus, ir pastebėti jį labai sunku. Iš pradžių vidinės tuštumos jausmą mes vertiname ramiai ir nesiejame jo su ką tik surūkyta cigarete. Užsitraukdami, jūs iškart jaučiate malonumą, jėgų antplūdį,

atsipalaiduojate, ir – cigaretė vėl pateisina jūsų pasitikėjimą jai.

Būtent šis subtilus procesas daro visų narkotikų atsisakymą tokiu sunkiu. Įsivaizduokite narkomaną kuriam pasibaigė heroinas. O dabar įsivaizduokite jo džiaugsmą, kai jam pagaliau pavyksta padaryti sau injekciją. Bet ar galite įsivaizduoti ką nors, kas tikrai gauna malonumą nuo narkotiko injekcijos, jeigu jau vien tik mintis apie narkotikus jus gąsdina? Narkomanai, priklausomi ne nuo heroino, nepuola į paniką, pagalvojus apie heroino trūkumą. Vadinasi, narkotikas ne tik neslopina panikos jausmo, o atvirkščiai skatina jį atsirasti. Nerūkantieji nepatiria tuštumos jausmo, ar staigaus poreikio užsirūkyti ir napanikuoja, kai pasibaigia jų cigarečių ištekliai. Nerūkantieji negali suprasti, kaip rūkaliai gauna malonumą, kišdami tuos šlykščius daiktus sau į burną, degindami juos ir įtraukdami mirtinus dūmus, taip pripildydami jais savo plaučius. Rūkantieji irgi negali suprasti, kodėl taip elgiasi

Mes jau kalbėjome apie paplitusią iliuziją, jog rūkymas ramina ir suteikia pasitenkinimą. Tačiau pasitenkinimo trokšta tik tie, kam kažko trūksta. Taigi, kodėl nerūkantieji nejaučia tokio trūkumo ir kodėl, po valgio, kai nerūkantieji viskuo patenkinti, rūkaliai negali susikaupti ir atsipalaiduoti, kol nepamaitins savo mažojo nikotininio siaubūno?

Turėsime šią temą išnagrinėti kiek plačiau. Pagrindinė priežastis, dėl kurios taip sunku mesti rūkyti glūdi tame, kad rūkantieji tyki tuo, jog atsisako realiai gaunamo malonumo ir svarios pagalbos. Čia jums labai svarbu suprasti, jog mesdami, jūs nieko neprarandate!

Lengviausias būdas suvokti šių spąstų klastą – palyginti juos su valgiu. Pripratę reguliariai maitintis, mes nebijome išalkti tarp valgymų. Tik valgio vėlavimo atveju mes suprantame, kaip mes esame alkani, ir mes visiškai dėl to nejaučiame fizinio skausmo, tiesiog atsiranda tuštumos ir nepasitikėjimo savimi jausmas, kurį galima apibudinti trumpiau – „turiu pavalgyti“. O pats alkio malšinimo procesas - labai smagus ir malonus laiko leidimas.

Tas pats vyksta ir su rūkymu. Tuštumos ir nepasitikėjimo jausmas pažystamas mums kaip „cigaretės troškimas“, panašus į alkį, nors čia vienas nėra patenkinamas per kitą. Kaip ir alkio atveju, nėra fizinio skausmo, ir tas diskomfortas toks nepastebimas, kad mes net nejaučiame jo rūkymo pertraukų metu. Pajusime jį tik tuomet, kai norėsime rūkyti, bet mums neleis to daryti. Tik pagaliau užsirūkydami pajusime pasitenkinimą.

Būtent panašumas su valgymu padeda mulkinti rūkalius, versdamas juos manyti, jog jie gauna ištisą neapsakomą malonumą. Kai kuriems rūkaliams būna sunku suvokti, kad rūkymas nesuteikia jokio malonumo ar pagalbos. Jie atsikerta: „Kaip jūs galite teigti, kad rūkymas nepalaiko manęs? Juk jūs sutinkate, jog užsidegdamas cigaretę, aš galiu nusiraminti“.

Nors valgymas ir rūkymas atrodo labai panašūs, realybėje šie procesai – visiškai priešingi:

1. Jūs valgote, kad išgyventumėte ir pratęstumėte savo gyvenimą, o rūkymas trumpina jį.

2. Maistas būna tikrai skanus, o valgymas – tai išties malonus procesas, kuriuo mes galime mėgautis visą gyvenimą. Rūkymas gi numato šlykščių ir kenksmingų dūmų įtraukimą į plaučius.

3. Valgymas neskatina alkio, o atvirkščiai malšina jį; savo ruožtu cigaretė daro pradžią nikotino priklausomybei, o kiekviena paskesnė – ne tik nemažina potraukio, o garantuoja, kad jūs kentėsite nuo jo visą likusį gyvenimą.

Dabar puiki akimirka išsklaidyti dar vieną plačiai paplitusį mitą apie rūkymą, - mitą apie tai, jog „rūkymas – tai įprotis“. Ar valgymas – tai įprotis? Jei taip manote – pasistenkite visiems laikams jo atsisakyti. Ne, jei valgymą vadinti įpročiu – tai tas pats kaip ir įpročiu vadinti kvėpavimą. Abu šie procesai gyvybiškai svarbūs. Žinoma, skirtingi žmonės malšina savo alkį skirtingu laiku ir skirtingais maisto tipais. Tačiau pats valgymas nėra įprotis. Vienintelė priežastis dėl kurios bet kuris rūkantysis užsidega cigaretę – bandymas panaikinti tuštumos ir nepasitikėjimo savimi jausmą, sukeltą paskutinės cigaretės. Be abejo, skirtingi rūkaliai malšina savo diskomfortą skirtingu laiku ir skirtingais būdais, tačiau pats rūkymas nėra įprotis.

Visuomenė rūkymą dažnai vertina kaip įprotį, todėl šioje knygoje dėl patogumo, aš irgi vadinu jį „įpročiu“. Vis dėl to, turėkite omenyje, kad rūkymas – tai ne įprotis, o PRIKLAUSOMYBĖ NUO NARKOTIKŲ.

Pradedami rūkyti, mes turime išmokti elgtis su cigaretėmis. Tik supratę tai, mes ne tik perkame jas reguliariai, bet ir priversti visada turėti su savimi. Dabar neturėdami cigarečių, mes puolame į paniką ir laikui bėgant, surūkome jų vis daugiau ir daugiau.

Panašiai atsitinka ir su bet kuriuo kitu narkotiku: mūsų organizmas bando priešintis nikotino poveikiui, ir tuo pačiu metu auga poreikis jam. Po trumpo laikotarpio cigaretė nustoja pilnai malšinti nikotino trukumo sukeltą diskomfortą, kurį pati ir sukuria. Todėl, užsirūkydami cigaretę jūs jaučiatės geriau, nei akimirka prieš tai; iš tikrųjų jūs tampate vis labiau irzlus ir įsitempęs, palyginus jei būtumėte nerūkančiuoju. Šis įprotis absurdiškesnis, nei įprotis avėti ankštą avalynę: vis didėjantis diskomforto jausmas pasilieka, net kai batai nuauti.

Bet tai toli gražu ne viskas: kai tik cigaretė surūkyta, prasideda greitas nikotino šalinimas iš organizmo, tai paaiškina, kodėl stresinių situacijų metu rūkalius rūko vieną cigaretę paskui kitą.

Kaip jau minėjau, „įpročio“ nėra. Tikroji priežastis, dėl kurios kiekvienas rūkalius nesiliauja rūkęs – tai tas pats mažas padarėlis, apsigyvenęs mūsų organizme. Kartkartėmis bet kuris rūkantysis turi jį „pamaitinti“. Jis pats sprendžia, kada tai daryti, tačiau egzistuoja keturi situacijų tipai arba jų kombinacijos:

NUOBODULYS/SUSIKAUPIMAS – visiškos priešingybės!

ĮTAMPA/ATSIPALDAVIMAS – irgi visiškos priešingybės!

Kuri magiška priemonė gali staigiai pakeisti poveikį, kurį dar prieš 20 minučių pati teikė?

Pagalvokite, kas išskyrus miegą, gali taip staigiai pakeisti realybę? Tiesa tame, jog rūkymas niekada nepalengvina streso ar nuobodulio ir tikrai neskatina susikaupimo arba relaksacijos. Visa tai tik iliuzija.

Negana to, kad nikotinas tai – narkotikas, tai dar ir stiprus nuodas, įeinantis į insekticidų sudėtį (Insekticidai (lot. insectum – vabzdys + caedo – žudau) – pesticidai žalingiems vabzdžiams naikinti. Jais naikinami augalų kenkėjai ir žmogaus bei gyvūnų parazitai). Jei vienoje cigaretėje esančią nikotino dozę įvesti tiesiai į veną, tai iškart nužudytų jus. Tabako augalas turi savyje daugybę nuodų, įskaitant smalkes, ir priklauso tai pačiai giminei, kaip ir visiems žinoma šunvyšnė (šunvyšnė turi atropino, kitų alkaloidų ir kitų biologiškai aktyvių medžiagų, veikiančių kaip nuodai, todėl galima mirtinai apsinuodyti suvalgius uogų ar kitų augalo dalių).

Jei svarstote galimybę pereiti prie pypkės arba cigarų, turėkite omeny, jog visas, kas pasakyta šioje knygoje liečia visas tabako rūšis, visas tabaką savyje turinčias medžiagas, įskaitant kramtomąją gumą, pleistrus ir inhaliatorius.

Žmogaus organizmas – pats sudėtingiausias objektas pasaulyje. Nei viena biologinė rūšis, net pati primityviausia - ar tai būtų ameba arba mažiausias sliekas, neišgyventų, neskirdamas maisto nuo nuodų. Per ilgus tūkstantmečius, vykstant natūraliajai atrankai, mūsų protas ir kūnas suformavo savyje galimybę skirti maistą nuo nuodų ir išmoko pastarąjį šalinti iš organizmo.

Absoliučiai visi žmonės bjaurėjasi tabako kvapu ir skoniu, bet tik tol, kol nepasiduoda jo poveikiui. Jeigu jūs iškvėpsite tabako dūmus tiesiai vaikui, kuris dar neįgijo nikotino priklausomybės, į veidą, jis greičiausiai pradės čiaudėti ir kosėti.

Kai mes rūkėme savo pirmąsias cigaretes, tabako dūmai sukeldavo mums kosulio priepuolius, ir, jei surūkėdavome per daug, atsirasdavo aiškūs fizinio negalavimo ir apsvaigimo požymiai. Tai mūsų kūnas šaukėsi pagalbos: „Tu nuodijai mane. Nustok!“. Dažniausiai būtent šioje stadijoje paaiškėja, tapsime mes rūkaliais, ar ne. Klaidinga manyti, kad rūkančiaisiais tampa tik fiziškai silpni arba psichiškai nestabilūs asmenys. Tiems, kam pirmoji cigaretė sukėlė atstūmimą, kurių plaučiai buvo nepajėgūs susidoroti su ja – labai pasisekė, tie žmonės išgelbėti nuo rūkymo visam gyvenimui. Kitaip sakant, jie nepasirengę pereiti žiauraus mokymosi proceso tam, kad išmoktų rūkyti nekosėdami.

Būtent šita aplinkybė man sukelia daugiausiai baimės. Mes kruopščiai dirbame, kol patenkame į priklausomybę, - štai kodėl taip sunku perkalbėti paauglius. Jie vis dar mokosi rūkyti, jie vis dar mano, jog cigarečių skonis šlykštus – ir todėl įsitikinę, jog bet kada galės mesti. Kodėl jie nesimoko iš mūsų klaidų? Kodėl mes patys nieko neišmokome iš savo tėvų?

Dauguma rūkančiųjų mano, jog tabako skonis ir kvapas suteikia jiems malonumą. Tai tik iliuzija. Kai mes mokomės rūkyti, pratiname savo organizmą nejausti bjauraus skonio ir kvapo.

Heroino mėgėjai taip pat tikina, jog jiems patinka badytis. Atpratimo nuo heroino skausmai kur kas žiauresni, iš tikrųjų narkomanams patinka tik tų skausmų malšinimo ritualas.

Kad gautų savo „dozę“, rūkantieji treniruoja savo protą nereaguoti į šlykštų kvapą bei skonį. Paklauskite rūkaliaus, įsitikinusio, kad rūko mėgaudamasis tabako skoniu bei kvapu: „Jeigu negalėtum nusipirkti sau įprastų cigarečių, o gautum tik tas, kurių skonis tau atrodo šlykštus, ar ir toliau rūkytum? – Aišku, rūkyčiau“. Rūkalius ir toliau rūkys. Ir visai nėra svarbu, ar jūs pereisite prie suktinių, cigarečių su mentoliu, cigarų ar pypkės: pačioje pradžioje dar jausite tą nemalonų skonį, bet laikui bėgant pamegsite jį. Rūkaliai bando rūkyti, net persišaldę, gripuodami, susirgę angina, bronchitu ar emfizema.

Ar malonumas turi ką nors bendro su tuo? Jei turėtų, niekas nerūkytų daugiau nei vieną cigaretę. Maždaug 7000 buvusių rūkalių pamėgo bjaurią nikotininę kramtomąją gumą, pasiūlytą gydytojų, ir dauguma iš jų vis dar rūko.

Mano konsultacijų metu kai kurie rūkantieji bijo patikėti, jog jie yra narkomanai. Jie mano, kad toks nusistatymas atsisakymo procesą daro dar sunkesniu. Aš įsitikinęs, kad šios žinios – geros, ir štai dėl ko:

1. Rūkymo trūkumai aiškiai lenkia jo privalumus. Vis dėl to, mes manome, jog cigaretėje yra kažkas, kas suteikia mums malonumą arba tam tikrą pagalbą, - todėl dauguma iš mūsų vis dar rūkome. Mes tikime, kad mesdami rūkyti, prarandame kažką svarbaus ir tam tikros gyvenimo situacijos jau nebebus tokios, kaip kadaise. Tai tik dar viena iliuzija. Tiesa tame, jog cigaretė mums nieko neduoda; ji tik atima, nors vėliau kažkiek grąžina – tik tam, kad palaikytų iliuziją. Plačiau panagrinėsiu tai kitame skyriuje.

2 Nors nikotinas – tai pats veiksmingiausias narkotikas pasaulyje, dėl to, kaip greitai prie jo priprantama, jūs niekada nebūsime visiškai nuo jo priklausomi. Kadangi tai greitai veikiantis narkotikas, jam visiškai pašalinti iš organizmo reikia tik trijų savaičių, o tikrosios atpratimo kančios tokios menkos, jog daugelis rūkančiųjų mirė net nesupratę, kad jas patyrė.

Visiškai teisingas būtų klausimas, kodėl gi daugeliui rūkančiųjų taip sunku mesti rūkyti ir, kodėl jie kenčia ilgus mėnesius, o po to visą gyvenimą ilgisi cigarečių. Atsakymas į šį klausimą slypi antroje priežastyje, dėl kurios mes rūkome, - „smegenų plovime“. Cheminę priklausomybę nugalėti yra daug paprasčiau.

Beveik visi rūkantieji naktį kuo puikiau išveria be nikotino. Atpratimo kančios net neprikelia jų. Prieš užsirūkydami pirmą dienos cigaretę, daugumą jų apleidžia miegamąji; daugelis pirmiausia papusryčiauja; kai kurie net sulaukia, kol parvažiuos į darbą. Jie gali apsieiti be nikotino 10 valandų kol miega, bet jei praleidžia 10 valandų darbe be cigarečių – pradeda plaukus nuo galvos rauti.

Šiais laikais kai kurie rūkantieji perka naujas mašinas ir jose nerūko. Daugelis jų lanko teatrus, prekybos centrus, bažnyčias ir pan., ir negalėjimas rūkyti šiose įstaigose jiems ne kiek netrukdo. Niekada dėl to nekilo masinių riaušių ir metro vagonuose. Rūkantieji beveik laimingi, kad kažkas draudžia jiems rūkyti.

Šiandien daugelis rūkalių stengiasi nerūkyti namuose ar nerūkančiųjų kompanijoje, patirdamas tik nežymų diskomfortą. Iš esmės, daugelis rūkančiųjų savo gyvenime turėjo periodų, kai be didesnių pastangų galėjo susilaikyti nuo rūkymo. Net aš, būdamas aistringų rūkaliumi, galėjau visiškai laimingai atsipalaiduoti vakarais be cigaretės. Kartais aš nekantriai laukdavau vakaro, kad galėčiau liautis „gniaužęs“ save.

Nugalėti cheminę priklausomybę yra labai lengva, net jei jūs vis dar priklausomi nuo rūkymo; egzistuoja daug žmonių, kurie visą savo gyvenimą rūko nereguliariai. Tačiau jie yra priklausomi lygiai taip pat, kaip ir visi aistringi rūkaliai. Jei aistringas rūkalius, atsikratęs „įpročio“, užsirūkys atsitiktinę cigaretę, priklausomybė vėl sugrįš.

Kaip jau minėjau, nikotino priklausomybė – tai nepagrindinė problema. Ji veikia, kaip katalizatorius, neleisdama mūsų sąmonei suvokti tikrosios „smegenų pudravimo“ problemos.

Aistringiems rūkaliams, rūkantiems visą gyvenimą, tikriausiai smagu bus išgirsti žinią, jog jie gali mesti rūkyti taip pat lengvai, kaip ir tie, kas rūko nereguliariai. Kažkokia prasme, tai padaryti jiems bus net lengviau. Kuo ilgesnis jūsų rūkymo stažas, tuo daugiau žalos Jūs patirsite, ir tuo svaresni bus jūsų atradimai.

Galimas daiktas, kad jus paguos tas faktas, jog plačiai paplitę gandai („reikia 8 metų, kad ši infekcija visiškai paliktų jūsų kūną“ arba „kiekviena cigaretė trumpina jūsų gyvenimą 5 minutėms“) – netiesa!

Negalvokite, kad neigiami rūkymo aspektai kiek perdėti: jie, greičiau, neįvertinti.

Akivaizdu, kad „penkių minučių“ taisyklė – išankstinis įvertinimas, naudojamas tik tais atvejais, jei jūs susirgote viena iš mirtinų ligų arba kaip reikiant apnuodijote save.

„Užkratas“, iš tikrųjų, niekada visiškai neišnyksta iš organizmo. Jeigu netoliese rūkoma, nikotinas skraido ore, ir net nerūkantieji gauna nedidelį jo kiekį. Bet, kadangi mūsų kūnai – tai neįtikėtini įtaisai; jie turi galimybę regeneruoti, aišku, jei jūs dar nepasiekėte ribos, už kurios negrįžtama. Jeigu dabar mesite rūkę, po kelių savaičių jūsų kūnas turėtų visiškai atsigauti ir sugrįžti į tokią būseną, kai jūs dar nerūkėte.

Kaip jau esu minėjęs, niekada ne per vėlu mesti rūkyti. Padėjau pagyti daugeliui pacientų vyresnių, nei 60 metų ir net keliems virš 70-80 metų amžiaus. Kartą mano kliniką aplankė viena 99 metų ponija kartu su savo 66 metų sūnumi. Į klausimą, kodėl ji nusprendė mesti rūkyti, moteris atsakė: „Kad sūnus imtų iš manęs pavyzdį“. Po šešių mėnesių ta pati ponija parašė man, kad jaučiasi

atjaunėjusi. Kuo labiau rūkymas griauja jus, tuo didesnę palengvėjimą patirsite išsilaisvinę. Kai pagaliau mečiau rūkyti nusirita nuo 100 cigarečių į dieną iki 0, ir niekuo nesusirgau. Atsisakymo procesas buvo išties malonus, net „atpratimo kančių“ periodo metu.

Tačiau iš pradžių mes privalome atsikratyti „smegenų plovimo“.

7. „Smegenų plovimas“ ir „miegantis partneris“

Pabandykime pasvarstyti, kodėl mes pradame rūkyti? Tam išsiaiškinti iki galo, jūs turite nuodugniau susipažinti su stipriu pasąmonės poveikiu, arba kaip aš jį vadinu, „snaudžiančiu partneriu“.

Visi mes linkę save laikyti protingais, kontroliuojančiais save žmonėmis, savarankiškai renkantys gyvenimo kelius. Pasirodo mūsų elgesis beveik 100 procentu atitinka tam tikrą modelį, nes esame mus auklėjusios visuomenės rezultatas. Taip jau yra, nesvarbu, ar kalba eina apie drabužius, kuriuos dėvime, apie namus, kuriuose gyvename, arba apie elgesio normas, kurių stengiamės laikytis. Pasąmonė daro neįtikėtinai stiprią įtaką mūsų gyvenimui. Milijonus žmonių galima suklaidinti ne tik paveikiant jų įsitikinimus, bet ir kasdieniais gyvenimo atvejais.

Iki tol, kol Kolumbas apiplaukė aplink pasaulį, visi žmonės manė, jog Žemė - plokščia. Šiandien mes žinome, kad ji apvali. Jei bučiau parašęs dešimtis knygų, bandydamas įtikinti jus, kad žemė - plokščia, tikriausiai patirčiau visišką fiasko, bet ar daug iš mūsų buvo kosmose ir savo akimis matė Žemės rutulį? Net jei esate apkeliavę aplink pasaulį lėktuvu ar garlaiviu, ar galite būti tikri, kad keliavote ne rutulio paviršiumi, o apskritimu, būdami plokštumoje?

Reklamos specialistams yra gerai žinomi pasąmonės manipuliavimo metodai, todėl ir atsiranda didžiuliai reklaminiai stendai, kuriuos rūkantysis mato, būdamas už vairo, ir reklamos kiekviename žurnale. Jūs manote, kad tai tik pinigų švaistymas? Galvojate, kad tai neskatina mus pirkti cigaretes? Klystate! Pabandykite atlikti nedidelį eksperimentą. Kitą kartą, žvarbią rudenišką dieną, užeidami į barą arba restoraną, į jūsų draugo klausimą, ką šiandien gersite, nesakykite tiesiog: „Brendį“, o vietoj to pasistenkite kaip nors pagražinti savo atsakymą. Pavyzdžiui, pasakykite: „Žinai, ko aš šiandien norėčiau labiausiai? Gurkšnio nuostabaus deginančio brendžio“. Pastebėsite, kad prie jūsų prisijungs net tie, kas visai negeria brendžio.

Nuo pat mažens mūsų pasąmonė bombarduojama informacija apie tai, kad cigaretės ramina ir suteikia stiprybės, kad cigaretė – tai svarbiausias dalykas pasaulyje. Galvojate aš perdedu? Kai žiūrite animacinį filmuką, vaidybinį filmą arba spektaklį, kuriame žmonėms gresia mirtis arba sušaudymas, koks būna jų paskutinis noras? Teisingai, cigaretė! Šios scenos poveikis nėra fiksuojamas sąmonėje, tačiau „snaudžiantis partneris“ spėja ją absorbuoti. Štai kokią mintį, mums bando įbrukti: „Brangiausias dalykas pasaulyje, apie kurį svajosi ir kurio sieksi paskutinę gyvenimo akimirką – tai cigaretė“. Prisiminkite, absoliučiai kiekviename kariniame filme sužeistajam duoda užsitraukti.

Esate įsitikinę, jog paskutiniuoju metu viskas pasikeitė? Ne, mūsų vaikai kaip ir anksčiau agresyviai veikiami reklaminių stendų ir žurnalinių reklamų. Manoma, jog šiais laikais cigarečių reklama televizijoje uždrausta, tačiau tuo metu, kai daugiausiai žmonių žiūri televizorių, geriausi pasaulio biliardo žaidėjai viešai rūko ir niekas jiems netrukdo tai daryti. Tokių laidų rėmėjais paprastai būna tabako kompanijos – milžinės, o ryšys tarp sporto renginių ir pelno jau tapo liūdna šiuolaikinės reklamos tendencija. Formulės-1 varžybose kai kurie bolidai pavadinti populiarių cigarečių markių pavadinimais – arba atvirkščiai? Dabartiniu metu televizijoje galima matyti reklaminių klipų, kur nuoga pora, po sekso dalijasi viena cigarete. Potekstė daugiau negu aiški.

Aš nuoširdžiai žaviuosi mažosios cigaretės reklamos kūrėjų talentu (aišku ne pačia idėja, o jos puikiu atlikimu). Žmogus žiūri mirčiai į akis – jo oro balionas paskendęs liepsnose, katastrofa rodos neišvengiama; arba jo motociklas tuojau įkris į upę; arba jis – Kolumbas, jo laivas ruošiasi išplaukti į pasaulio kraštą. Nėra sakomas ne vienas žodis. Groja švelni muzika. Jis užsidega cigarete; jo veide neapsakoma palaima. Sąmonė gali net neužfiksuoti, kad rūkalius žiūri būtent reklaminių klipų, tačiau „snaudžiantis partneris“ kruopščiai išanalizuos ir įsisavins tikrąją klipo prasmę.

Tiesa, egzistuoja kitokio pobūdžio reklama – vėžio grėsmė, amputuotos kojos, kompanija prieš dvokiantį kvėpavimą, - bet tikrovėje tokia reklama nesustabdo rūkančiųjų. Logiškai mąstant, ji turėtų būti veiksminga, bet faktiškai – tai tik lėšų švaistymas. Visos šios kompanijos nuo rūkymo nepajėgia apsaugoti net paauglių.

Visus tuos metus, kai rūkiau kaip kaminas, buvau įsitikinęs, kad jei bučiau žinojęs apie rūkymo ir plaučių vėžio ryšį, tirai nebūčiau pradėjęs rūkyti. Kaip nebūtų gaila, bet šitoks žinojimas nieko nekeičia. Šiandieniniai spąstai tie patys, kaip ir tuomet, kai į juos pateko ponas Volteris Rolls (anglų jūros karininkas, kuris pirmasis atgabeno tabaką į Angliją). Deja visos kompanijos prieš rūkymą sukelia daugiau žalos nei naudos. Net pati produkcija (dailūs blizgantys pakeliai tarsi vilioja jus juos atidaryti!), būtinai bent vienoje pusėje turi lipduką įspėjantį apie mirtiną pavojų sveikatai. Ar kas nors iš rūkančiųjų bent kartą perskaitė jį, nekalbant jau apie tokio įspėjimo apmastymą?

Esu įsitikinęs, jog didieji cigarečių gamintojai naudoja sveikatos apsaugos ministerijos įspėjimus, tam, kad padidintų savo produkcijos pardavimus. Daugelyje įspėjančiųjų klipų vaizduojami bauginantys padarai – vorai, laumžirgiai, plėšrūs augalai ir pan.. Įspėjimai apie pavojų sveikatai spausdinami tokiu šriftu, kad rūkantysis negalėtų jų nepastebėti, kaip besistengtų. Klaiki baimė rūkaliui asocijuojasi su auksiniu blizgančiu pakeliu.

Pagal likimo ironiją, lemiamas „smegenų plovimo“ faktorius – tai pats rūkantysis. Klaidinga manyti, kad visi rūkalių – silpnavalės ir fiziškai silpnos būtybės. Nuodams įveikti reikia turėti gerą sveikatą. Tai viena iš daugelių priežasčių, kodėl rūkantieji nenori pripažinti akivaizdžios statistikos, įrodančios rūkymo žalos žmogaus sveikatai. Visi jie prisimena kažkokį dėdę Fredą, kuris rūkydamas

po 40 cigarečių per dieną, nei karto rimčiau nesirgo ir mirė sulaukęs 80. Jie net atsisako atsižvelgti į šimtus rūkančiųjų kuriuos mirtis pasiglemžė, kai jie buvo dar jauni, arba į tai, kad, jei dėdė Fredas nerūkytų, būtų ir dabar gyvas ir sveikas.

Surenęs nedidelę savo draugų ir kolegų apklausą, jūs sužinosite, kad dauguma rūkančiųjų pasižymi didžiuliu ryžtu. Paprastai tokie žmonės turi savo verslą, įmonės vadovai arba tam tikrų profesijų atstovai, pavyzdžiui: gydytojai, teisininkai, policininkai, mokytojai, pardavėjai, medicinos seserys, sekretoriai, namų šeimininkės su vaikais ir t.t., kitaip sakant, visi tie, kas gyvena įtemptą gyvenimą. Pagrindinis rūkančiųjų klydimas yra tame, kad rūkymas nugali stresą ir asocijuojasi su lyderyste, - su tais, kas prisiima atsakomybę ir nebijo rizikuoti, tai yra su tais žmonėmis, kuriuos mes dieviname ir į kuriuos norime būti panašūs. Kita rizikos grupė – tai žmonės dirbantys monotonišką darbą, kadangi antroji rūkymo priežastis – tai nuobodulys. Tiesą sakant, pati mintis, kad rūkymas nugali nuobodulį, greičiausiai irgi klaidinga.

„Smegenų plovimo“ mąstai tiesiog neįtikėtini. Būdami visuomenės nariais, mes visi kaip vienas esame susirūpinę klijų uostymu, heroino priklausomybe ir t.t. Iš tikrųjų toksikomanų mirčių skaičius mūsų šalyje nesiekia ir dešimties, o heroino sukeltų mirčių nemažiau, nei 100 per tą patį laikotarpį.

Kitoks narkotikas – nikotinas. Tam tikru gyvenimo periodu daugiau nei 60 procentų mūsų pakliūname į jo priklausomybę, o daugumą gyvena išleisdami tabakui didžiules pinigų sumas. Didžioji tokių žmonių pinigų dalis leidžiama cigaretėms, o dėl jų priklausomybės tabakui šimtai tūkstančių žmonių kiekvienais metais griaua savo gyvenimus. Nikotinas mūsų visuomenėje – tai „žudikas №1“, įskaitant auto-katastrofas, gaisrus ir kt.

Kodėl gi klijų uostymą heroino priklausomybę mes laikome didžiausiu blogiu, o narkotikas kuriam išleidžiame krūvas pinigų ir kuris iš tikrųjų žudo mus, dar prieš keletą metų buvo laikomas visiškai normaliu visuomeniniu įpročiu? Pastaruoju metu rūkymas pradedamas vertinti, kaip visuomenės smerkiamas įprotis, kuris gali pakenkti sveikatai, tačiau tai yra visiškai legalus įprotis, demonstruojamas ir parduodamas gražiuose blizgančiuose pakeliuose kiekviename kioske, bare, klube, degalinėje arba restorane. Daugiausiai į rūkymą mūsų šalyje investavo vyriausybė. Ji kiekvienais metais iš rūkalių uždirba po 8 milijardus svarų sterlingų (kalbu apie Didžiąją Britaniją), o tabako kompanijos vien tik savo gaminių reklamai kasmet išleidžia virš 100 milijonų svarų sterlingų.

Jums būtina sukurti tokią pat „smegenų plovimo“ gynybos sistemą, kaip ir ta, kuria naudojotės, pirkdami automobilį, naudotų automobilių salone. Jūs pagarbiai linksėtumėte pardavėjui, tačiau netikėtumėte nei vienu jo žodžiu.

Pasistenkite pažvelgti į žvilgančias cigarečių pakuotes iš kito taško – pabandykite juose įžvelgti šlykštinę ir nuodus. Nesileiskite kvailindami briaunuotu peleniniu, auksiniu žiebtuvėliu ir

milijonu tų, kuriuos jau apgavo. Paklauskite savęs:

Kodėl aš tai darau?

Ar tikrai man to reikia?

NE, AIŠKU, KAD NE!

Manau, kalbant apie rūkymą, sunkiausia yra paaiškinti „smegenų plovimo“ mechanizmą. Kodėl taip atsitinka, kad paprastai protingi, nuovokūs žmonės tampa visiškais idiotais, kai kalba prasideda apie rūkymą? Man graudu pripažinti, jog iš tūkstančių žmonių, kuriems spėjau padėti, didžiausiu idiotu buvau aš pats.

Stebėjau savo tėvą – irgi aistringą rūkalių, tačiau vis tiek surūkydavau po 100 cigarečių per dieną. Jis buvo stiprus vyras, bet dėl rūkymo mirė būdamas visai jaunas. Būdamas visai vaiku aš mačiau, kaip jis rytais kosėjo ir spjaudėsi skrepliais. Mačiau ir tai, kad rūkymas neteikia jam jokio malonumo, jau tuomet man buvo aišku, kad mano tėvas apsėstas. Pamenu, kaip ne kartą sakiau mamai: „Prašau neleisk man tapti rūkaliumi“.

Penkiolikos buvau pamišęs dėl sporto. Sportas buvo mano gyvenimu, buvau pilnas energijos ir ryžto. Jeigu tuo momentu kas nors man būtų pareiškęs, jog užaugęs rūkysiu po 100 cigarečių per dieną, nedvejodamas susilažinčiau su juo dėl visų pasaulio turtų, kad to niekada neatsitiks.

Būdamas keturiasdešimties, fiziškai ir protiška tapau rūkančiuoju narkomanu. Buvau pasiekęs tokią būseną, kai neužsirūkęs, nepajėgdavau įvykdyti net paprasčiausios fizinės ar protinės užduoties. Daugeliui rūkančiųjų dingstis užsirūkyti tampa įprastos gyvenimiškos situacijos, pavyzdžiui, pokalbis telefonu arba susitikimas su draugais. Be cigaretės burnoje negalėjau nei perjungti televizijos kanalo, nei pakeisti perdegusios lemputės.

Žinojau, kad rūkymas žudo mane, ir jau nebegalėjau sau meluoti. Bet ir dabar nesuprantu, kodėl aš nepastebėjau to siaubingo rūkymo poveikio mano protui. Juk tai vyko man panosėje! Kaip nebūtų juokinga, bet tam tikrais laiko tarpais pas rūkančiuosius susidaro iliuzija, kad cigaretės jiems teikia malonumą. Savo ruožtu galiu pasakyti, jog rūkiau, nes buvau tikras stebuklingąja cigarečių galia gydyti nervus ir padėti susikaupti, ir tikrai nejutau jokio malonumo. Dabar aš nerūkau, ir man net sunku patikėti tuo, kas su manim dėjos. Galėčiau tai pavadinti pabudimu iš nakties košmaro!

Nikotinas – tai narkotikas, būtent todėl Jūsų skonio receptoriai ir uoslė silpsta. Pati baisiausia rūkymo pusė ne tame, kad jis žaloja jūsų sveikatą, ar tuština kišenes, o tame, kad rūkymas deformuoja jūsų psichiką. Jūs nesiliaujate ieškoję įtikinamų pasiteisinimų, kodėl vis dar rūkote.

Pamenu, po eilinio nesėkmingo bandymo mesti rūkyti, nusprendžiau pereiti prie pypkės. Buvau tikras, jog pypkės rūkymas mažiau kenks mano organizmui ir, kad tai padės man laipsniškai mažinti suvartojamo nikotino kiekį.

Kai kurios pypkinio tabako rūšys visiškai nefiltruojamos. Pačioje pradžioje jų aromatas gali

pasirodyti gan malonus, bet rūkyti jas siaubinga. Prisimenu, kaip maždaug tris mėnesius tvinko mano liežuvio galiukas. Pypkės puodelio dugne susikaupia rudi glitėsiai. Kartas nuo karto jūs nenorom pakeliate pypkę į horizontalią padėtį, ir dar nespėdami susivokti, praryjate tą šlykščią masę. Galiausiai jūs nedelsiant išspjaudote ją, ir nesvarbu kurioje kompanijoje tuo metu būtumėte.

Man prireikė trijų mėnesių, tam, kad įvaldyčiau pypkės valdymo meną, bet štai ko nesuprantu: kodėl per tuos tris mėnesius nesusigaudžiau paklausti savęs „Kam aš taip save kankinu?“

Be abejo, nėra aršesnių rūkymo šalininkų, už pypkių mėgėjus, bet tik tuomet, kai jie išmoksta su ją teisingai elgtis. Daugelis pypkorių įsitikinę, jog rūko, nes pypkę suteikia jiems daug malonumo. Bet kam jiems reikėjo tiek vargti, mokytis valdyti pypkę, jei iki tol jie buvo pilnai patenkinti ir be jos?

Atsakymas į šį klausimą slypi tame, jog, kai tik jūs priprantate prie nikotino, „smegenų plovimo“ poveikis išauga. Jūsų sąmonė žino, kad mažąją pabaisą būtina maitinti, todėl sąmonė nustumia kitus duomenis į šalį.

Kaip jau anksčiau buvau minėjęs, būtent baimė trukdo žmonėms mesti rūkyti – vidinės tuštumos ir nepasitikėjimo savimi baimė, atsirandanti, kai jūs nustojate pildyti nikotino atsargas organizme. Jei to nesuvokiate, tai dar nereiškia, kad problema neegzistuoja. Jūs ir neprivalote žinoti daugiau, negu katė supranta, apie tai, kur po grindimis paslėptos karšto vandens vamzdžiai. Ji nežino, jog atsisėdus tam tikroje vietoje, gali sušilti.

Būtent „smegenų plovimas“ labiausiai trukdo mesti rūkyti. Sąmonės poveikio rezultatai auklėjimo visuomenėje metu, stiprėja dėka savitaigos, sklindančios iš mūsų pačių priklausomybės, ir, ypač dėl „smegenų plovimu“ iš mūsų draugų, artimųjų ir kolegų pusės.

Ar pastebėjote, kad iki šiol aš dažnai vartoju posakį „mesti rūkyti“? Panaudojau jį ir prieš tai buvusios pastraipos pradžioje. Tai klasikinis ideologinio spaudimo pavyzdys, tai yra „smegenų plovimas“ Šis terminas reiškia savarankišką pasiaukojimą. Tačiau geroji naujiena yra ta, kad jums nieko nereikės prarasti. Atvirkščiai, Jūs nugalėsite siaubingą ligą ir igysite daugybę nuostabiausių privalumų. Pradėsime nedelsiant šalinti „smegenų plovimo“ padarinius. Nuo šios akimirkos mes vietoj „mesti“, sakysime „baigti“, „nutraukti“, o tinkamiausias žodis būtų -**ATSIKRATYTI!**

Vienintelė priežastis, kodėl mes pradėdame rūkyti – tai žmonės, kurie jau rūko. Mes jaučiame, kad kažko netenkame. Esame pasiruošę uoliai dirbti, kad taptume priklausomi nuo nikotino, tačiau dar niekas nebandė suprasti, ko būtent jis netenka. Kiekvieną dieną, kai mes sutinkame rūkantįjį, jis mums pareiškia, kad cigaretėje būtinai turi būti kažko ypatingo, kitaip nebūtų reikalo rūkyti. Net jei buvusiam rūkaliui pavyksta liautis rūkyti, būdamas vakarėlyje, ar kur kitur, jis jaučiasi esąs nuskriaustas, kai kas nors šalimais užsirūko. Jis būna įsitikinęs, jog tas žmogus tikrai yra laimingas. Jis surūko vieną vienintelę cigaretę, ir vėl tampa priklausomu, net nespėjęs to suvokti.

Ideologinis poveikis – tai siaubinga jėga, todėl jums būtina žinoti apie jos padarinius. Daugelis garbingo amžiaus rūkalių dar atsimena detektyvinį serialą apie Polą Templą, kuris pokario laikais buvo labai populiariu radijo spektakliu. Vienoje iš serijų buvo pasakojima apie pomėgį marihuanai, kuri labiau žinoma kaip „žolė“. Piktadariai paslapčia nuo rūkančiųjų pardavinėjo cigaretes, prikimštas „žolės“, kas savo ruožtu nekėlė jokio pavojaus sveikatai. Žmonės tiesiog tapo priklausomais ir turėjo pirkti cigaretes. (Savo konsultacijų metu šimtai rūkalių prisipažino, kad bandė „žolę“. Tačiau taip ir nepripažino, kad jie tapo nuo jos priklausomi.) Buvau koku septynerių, kai išgirdau tą radijo spektaklį. Iš jos pirmą kartą sužinojau apie narkotinę priklausomybę. „Priklausomybės“ sąvoka, kuri verčia žmogų vartoti narkotikus, siaubingai išgąsdino mane, ir net dabar, nepaisant mano gilaus įsitikinimo, kad „žolė“ nesukelia priklausomybės, neišdrįščiau net karto jos užsitraukti.

Pagal likimo ironiją galėjau baigti savo gyvenimą, būdamas paties populiariausio narkotiko pasaulyje, greičiausiai sukeliančio priklausomybę, narkomanu. Jei tik tuomet Polas Templas būtų mane apsaugojęs nuo cigarečių rūkymo!

Praėjo jau 40 metų, ir štai (ir vėl likimo ironiją) žmonija išleidžia tūkstančius svarų sterlingų vėžio tyrimams, tuo pačiu metu leidžia milijonus svarų sterlingų tik tam, kad galėtų sveikus paauglius paversti priklausomais nuo tabako, į kuri mūsų vyriausybė investuoja didžiules pinigų sumas.

Taigi, mes netrukus pagaliau išsilaisvinsime nuo „smegenų plovimo“. Tai ne nerūkantysis yra kažko nuskriaustas, o vargšas rūkalius, kuris praranda visą gyvenimą:

SVEIKATA,
ENERGIJA,
GEROVĖ,
SIELOS RAMYBĖ,
PASITYKEJIMĄ SAVIMI,
SAVIGARBĄ,
LAIME,
LAISVĘ.

Ką gi jis įgyja vietoje šių ženklių aukų? ABSOLIUČIAI NIEKO – išskyrus iliuziją, jog jis vis bando sugrįžti į ramybės, vidinės tvarkos ir pasitikėjimo savimi būseną, kuria nerūkantieji gali mėgautis nuolatos.

8. Atpratimo kančių sušvelninimas

Kaip jau anksčiau aiškinau, visi rūkantieji įsitikinę, jog rūko iš malonumo, norėdami atsipalaiduoti ar įgauti pasitikėjimo. Iš tikrųjų tai tik iliuzija. Tikroji priežastis – tai atpratimo kančių sušvelninimas.

Pačioje pradžioje mes naudojome cigaretę, kaip socialiniu palaikymu. Mes galime pasinaudoti juo arba nesinaudoti. Tačiau mes jau pradėjome kurti nematomą grandinę. Mūsų sąmonė pradeda suprasti, jog kai kuriais momentais rūkymas turi būti malonus.

Kuo didesnė jūsų priklausomybė nuo narkotiko, tuo stipresnis tampa poreikis sušvelninti atpratimo kančias, - tuo ilgiau cigaretės ardo jus iš vidaus, tuo ilgiau jus mulkina, bandydami įbrukti visai priešingą informaciją. Visa tai vyksta taip lėtai ir laipsniškai, jog jūs net nepastebite to. Jums atrodo, jog ši diena niekuo nesiskiria nuo vakarykštės. Dauguma rūkančiųjų net nesuvokia, jog tapo priklausomi nuo rūkymo, kol galų gale nepabando atsikratyti jo, bet net tuomet daugelis jų nenori to pripažinti. Kai kurie ypatingai atkaklūs rūkymo gerbėjai visą gyvenimą praleidžia „įsirausę“ galvas smėlyje, vis bandydami įtikinti kitus ir ypač save, jog rūkymas jiems tikrai patinka.

Žemiau pateiktas pokalbis įvykęs su šimtais paauglių.

Aš: Ar supranti, kad nikotinas – tai narkotikas ir, kad tu rūkai tik todėl, kad negali sustoti?

P: Nesąmonė! Man patinka rūkyti. Jei nepatiktų tikrai nustočiau.

Aš: Pabandyk nerūkyti bent savaitę, kad įrodytum man, jog galėsi nustoti, jei norėsi.

P: Nematau reikalo tai daryti. Man juk patinka. Jei norėsiu, nustosiu rūkęs.

Aš: Na, pasistenk nerūkyti savaitę, kad galėtum sau įrodyti, jog neturi priklausomybės.

P: O kam to reikia? Man juk patinka rūkyti.

Štai toks užburtas ratas...

Jau minėjau jog susinervinę, nuobodžiaudami, ypatingo susikaupimo, relaksacijos, arba šių elementų derinių metu rūkaliai stengiasi sušvelninti savo atpratimo kančias. Žemiau keliuose skyriuose ši mano mintis bus nagrinėjama smulkiau.

9. Stresas

Čia aš turiu omeny ne tik gyvenimo tragedijas, bet ir menkaverčius stresus: dalyvavimas visuomeniniame gyvenime, telefono skambutis, namų šeimininkės susierzinimas, sukeltas mažų vaikų bruzdesiu ir t.t.

Paimkime pavyzdžiui, telefoninį pokalbį. Daugeliui žmonių, ypač verslininkams, telefono skambutis sukelia nedidelį stresą. Didžioji dauguma skambučių būna ne nuo dėkingų klientų ar viršininko, norinčio jus pasveikinti su gimtadieniu. Dažniausiai telefono skambučiai asocijuojasi su santykių aiškinimusi, kai kas nors kažko nori iš jūsų, arba kai atsiranda kažkokia rimta problema. Tokią akimirką rūkalius, jei tik jau nerūko, būtinai užsirūkys. Jis nesupranta, kodėl taip daro, tačiau įsitikinęs, jog rūkymas kažkokiu būdu jam padeda. O iš tikrųjų vyksta štai kas. Pats to neįtardamas jis jau kentėjo dėl priklausomybės (t.y. patyrė atpratimo kančias). Rūkymas dalinai pašalina šią priklausomybę ir paprastą stresą, todėl, bendrai paėmus, bendras stresas kiek sumažėja, ir taip rūkančiajam yra suteikiama tam tikra pagalba. Tokiu momentu pagalba išties atrodo tikroviška. Rūkalius tikrai jaučiasi daug geriau, nei prieš užsidegdamas cigaretę. Tačiau net tada, kai rūko tą cigaretę, jis daug labiau įsitempęs, nei būdamas nerūkančiuju: kuo stipriau jūs priklausote nuo narkotiko, tuo stipriau jis ardo jus iš vidaus, ir tuo mažiau gražina jums, kai rūkote.

Žadėjau nenaudoti šoko terapijos. Bet vis dėl to, kitame pavyzdyje turėsiu ją panaudoti. Aš nesistengiu jus šokiruoti, o tik noriu įtikinti, jog cigaretės ne tik neramina jūsų nervų, bet netgi atvirkščiai – ardo juos.

Pabandykite įsivaizduoti, kad jūs pasiekėte tokią stadiją, kai gydytojas primigtinai jums pataria atsisakyti rūkymo, nes kitaip jis turės amputuoti jums abi kojas. Sustokite akimirkai ir pasistenkite aiškiai įsivaizduoti gyvenimą be kojų. Pabandykite įsivaizduoti tokio žmogaus mintis ir jausmus, kuris buvo įspėtas, bet nepaisant to vis rūkė, ir galu gale jam buvo amputuotos kojos.

Buvau girdėjęs panašių istorijų, bet nekreipdavau į jas dėmesio, nes man jos atrodė neįtikimos. Iš tikrųjų man net norėjosi, kad gydytojas man praneštų ką nors panašaus; tokiu atveju bent jau nustočiau rūkyti. Tuo pat metu aš kiekvieną dieną rimtai tikėjausi, jog man įvyks kraujo išsiliejimas į smegenis ir aš neteksiu ne tik kojų, bet ir gyvybės. Ogi aš laikiau save tik aistringų rūkaliumi, o ne silpnapročiu.

Tokios istorijos nėra išgalvotos: jos vaizduoja tai, ką su mumis daro nikotinas. Mums einant gyvenimo keliu, jis sistemingai vagia mūsų jėgas ir ryžtą. Kuo daugiau drąsos nikotinas vagia iš mūsų, tuo labiau mes kvailiname save, manydami, jog nikotino poveikis yra teigiamas. Visi

girdėjome apie tą panišką baimę, kuri užvaldo rūkančiuosius, kai jie iki vėlumos sėdi darbe ir bijo, kad tik pas juos nepasibaigtų rūkalai. Nerūkantieji savo ruožtu niekada nejaučia panašios baimės, nes ją sukuria cigaretės. Negana to, kad nikotinas gadina jums nervus, būdamas stipriu narkotiku, jis dar ir laipsniškai pakerta jūsų fizinį stovį. Tuo metu, kai rūkantysis pasiekia būseną, kai rūkymas tiesioginę prasmę žudo, jis jau tyki, jog tikrai nikotinas suteikia jam ryžto, todėl jis nerizikuoja sutikti mirties be cigaretės burnoje.

Aiškiai supraskite, jog cigaretės ne tik neramina jūsų nervų, bet lėtai, ir užtikrintai juos ardo. Kai pagaliau atsisakysite šio pražūtingo įpročio, pačiu svariausiu laimėjimu bus pasitikėjimo savimi ir savo jėgomis susigrąžinimas.

10. Nuobodulis

Jeigu šiuo metu rūkote – turbūt jau būtumėte pamiršęs apie tai, jei nebūčiau jums to priminęs.

Dar viena iliuzija, susijusi su rūkymu, - nuostata, kad cigaretės kovoja su nuoboduliu.

Nuobodulis – tai vidinė būseną. Kai rūkote, jūs gi nekartojate mintyse: “Aš rūkau cigaretę, Aš rūkau cigaretę“. Tai vyksta tik tuomet, kai ilgą laiką negalėjote rūkyti, arba kai bandote mažinti rūkymą, arba, kai vėl pradate rūkyti po nesėkmingo bandymo mesti.

Štai kas įvyksta iš tiesų: kai esate priklausomas nuo nikotino, bet pastaruoju metu nerūkote, jaučiate, kad jums kažko trūksta. Jeigu jums pavyksta rasti tokį užsiėmimą, kuris ne per daug jus vargintų, tuomet ilgą laiką galėsite ramiai gyventi, net negalvodami apie narkotiko trūkumą. Tačiau kai būna liūdna ir nėra kaip praskraidinti nuotaikos, jums tenka maitinti mažąją pabaisą. Kada pats sau pataikaujate (t.y. net nesistengiate atsisakyti arba bent jau mažinti rūkymo), cigaretės prisidegimas irgi tampa nesąmoningu veiksmu. Net tie, kas rūko pypkę arba suktinę, atlieka šį veiksmą automatiškai. Jei kas nors iš rūkančiųjų pabandytų prisiminti visas per dieną surūkytas cigaretes, vargu ar jam pavyktų prisiminti bent pusę jų, dažniausiai prisimenama pirmoji ir popietinė cigaretės.

Reikalas tame, jog cigaretės netiesiogiai skatina nuobodulio augimą, kadangi jos žadina apatiją, ir, užuot ką nors aktyviai darę, dažniausiai rūkaliai nuobodžiai slankioja ir bando kaip nors sumažinti atpratimo kančias.

Štai kodėl taip svarbu kovoti su „smegenų plovimu“. Tai faktas, jog nuobodžiaujant, rūkaliai dažniausiai rūko; taipogi faktas, kad mums nuo mažens aiškino, jog rūkymas kovoja su nuoboduliu, todėl net į galvą nešauna bandyti ginčytis su šia tiesa. Mus taip užprogramavo, kad tikime, jog net kramtomoji guma padeda atsipalaiduoti. Ir iš tiesų – kartais pakliuvus į stresinę situaciją žmonės griežia dantimis. Viskas, ką jums duoda kramtomoji guma, - tai tik įtikinamą dingstį griežti dantimis. Kitą kartą, kai stebėsite žmogų, kramtantį gumą, atkreipkite dėmesį į tai, kaip jis tai daro ir kaip tuo metu atrodo: atsipalaidavęs ar įsitempęs. Stebėkite žmones, kurie rūko dėl neturėjimo ką veikti. Cigaretės jiems aiškiai nepadeda, kadangi jie vis vien atrodo nuobodžiaujantys.

Kaip patyręs rūkalius, galiu jus patikinti, jog sunku įsivaizduoti nuobodesnio užsiėmimo, už rūkymą vienos cigaretės paskui kitą, ir taip diena iš dienos, metų metus.

11. Susikaupimas

Cigaretės nepadedą susikaupiti; tai tik eilinė iliuzija.

Bandydami susikaupiti, jūs automatiškai stengiatės išvengti visko, kas jums trukdo, pavyzdžiui, šalčio ar karščio jausmo. Rūkalius gi jau kenčia: maţoji pabaisa reikalauja savo dozės. Todėl, kai jis nori susikaupiti, tai net nesusimąsto apie būdą tam pasiekti. Rūkalius automatiškai užsirūko, taip dalinai tenkindamas norą rūkyti ir tik tada jau imasi numatyto darbo. Tuomet jis jau būna pamiršęs, kad rūko.

Cigaretės juokiu būdu nepadedą susikaupiti, greičiau vyksta atvirkštinis procesas. Po tam tikro laiko, net rūkydamas, žmogus negali pilnai pašalinti nikotininio bado. To pasėkoje jis didina dozę, bet nuo to problema tik paaštrėja.

Egzistuoja dar viena prieţastis, dėl kurios rūkymas trukdo susikaupiti.

Progresuojantis venų ir arterijų užkimšimas nuodingomis medžiagomis veda prie smegenų deguonies bado. Visiškai akivaizdu, jog jūsų sugebėjimas susikaupiti ir kūrybiškumas iškart pagerėtų, jei tik galėtumėte atsukti šį procesą.

Būtent šita problema sutrukdė man atsikratyti rūkymo, kai naudojau valios metodą. Tikriausiai galėčiau susitaikyti su irzlumu ir amţinai bloga nuotaika, tačiau kai man būdavo būtina susikaupiti dėl kažko sunkaus, cigaretė tapdavo būtinybe. Gera pamenu tą panišką baimę, kuri mane užvaldė, kai suţinojau, kad buhalterijos egzaminuose draudžiama rūkyti. Jau tuomet buvau patyręs rūkalius, įsitikinęs, jog be cigaretės negalėčiau susikaupiti net trims valandoms. Bet nepaisant to, egzaminus išlaikiau ir nepamenu, kad tuo momentu bučiau galvojęs apie cigaretes, nes atėjus lemiamai akimirksniai tai man jau nebetrukdė manęs.

Sugebėjimo susikaupiti praradimas, kurį patyria rūkantysis, tuo metu, kai bando mesti, iš tikrųjų vyksta ne dėl fizinių nikotino atpratimo kančių. Kai rūkote, įvyksta protinis sąstingis. Ką gi jūs darote, kai tai atsitinka? Jei tuo metu dar nerūkote, būtinai užsirūkysite. Tačiau tai ne kiek nepadedą ištrukti iš protinio sąstingio, todėl jums, kaip ir visiems nerūkantiems, telieka susitaikyti su juo. Negalima cigaretei versti visos kaltės, juk tai jūs esate rūkantysis. Štai puikus pavyzdys: rūkantieji niekada neturi kosulio, sukkelto cigarečių, - jie juk tik „amţinai peršalę“. Tą akimirksnį, kai jūs nustojate rūkęs, kaltė dėl visų jus gyvenime užplūdusių problemų tenka tam faktui, kad neberūkote. Tuo momentu, jei ir vėl užvaldė protinis sąstingis, jūs bandote nesutikti su tuo ir sakote: „Jei dabar galėčiau užsirūkyti, tai kaip tik išspręstų mano problemas“. Vėliau pradėdate abejoti savo sprendimu nutraukti rūkymą.

Jeigu tikite, kad rūkymas – tai geriausia pagalba bandant susikaupti, tuomet, galiausiai šis tikrumas prives prie visiško negalėjimo susikaupti be cigaretės. Būtent abejonės, o ne fizinės atpratimo kančios sukelia tikrąją problemą. Atsiminkite: atpratimo kančios persekioja tik rūkalius, o ne nerūkančiuosius.

Kai užgesinau savo paskutinę cigaretę, tik per vieną naktį perėjau nuo 100 cigarečių iki 0, neprarasdamas gebėjimo susikaupti.

12. Relaksacija

Daugelis rūkančiųjų yra įsitikinę, kad rūkalai jiems padeda atsipalaiduoti. Bet juk visiems yra gerai žinoma, jog nikotinas – tai žadinanti medžiaga. Jeigu pamatuosite savo pulsą, o vėliau surūkysite dvi cigaretes paeiliui, jūs pastebėsite, jog pulsas žymiai padidėjo.

Daugeliui rūkančiųjų, viena mėgstamiausių cigarečių – tai popietinė cigaretė. Pietūs – tai tas dienos metas, kai mes nustojame dirbti. Mes atsisėdame, ilsimės, valgome ir geriame, ir jaučiamės devintajam dangui. Tačiau vargšas rūkalius negali taip paprastai atsipalaiduoti, kadangi kiek kitoks badas jam neduoda ramybės. Jis svajoja apie cigaretę, tarsi ji būtų ne eilinė cigaretė, o cukrinis torto glajus, iš tikrųjų maistas reikalingas ne rūkaliui, o jo viduje esančiam padarėliui.

Patys labiausiai įsitempę žmonės pasaulyje – visai ne tie, kas nerūko, o penkiasdešimtmečiai amžinai kosintys verslininkai, rūkantys vieną cigaretę po kitos, jie kenčia dėl aukšto kraujospūdžio ir visą laiką būna kažkuo nepatenkinti. Jų rūkomos cigaretės jau net dalinai nepajėgia sušvelninti simptomų, kuriuos patys ir sukuria.

Pamenu, kaip būdamas jaunu buhalteriu, auklėjau savo vaikus. Jei kuris nors iš mano dviejų sūnų darydavo ką nors netinkamo, greitai netekdavau kantrybės ir mano pyktis būdavo nepalyginamai didesnis už vaiko išdaigą. Kartas nuo karto galvojau, kad mano prigimtyje slepiasi piktoji dvasia. Dabar tai jau žinau, kas man iš tikrųjų buvo nutikę. Tai nebuvo jokia paveldėta yda, o tik maža nikotininė pabaisa, kuri buvo visų mano problemų kaltininkė. Tais laikais buvau įsitikinęs, jog esu slegiamas sunkių problemų, bet atsigręždamas atgal, aš klausiu pats savęs: “Kodėl kadaise buvau toks nervingas ir įsitempęs?”. Visiškai kontroliavau savo gyvenimą, o cigaretės kontroliavo mane. Graudu, kad net dabar aš negaliu įtikinti savo vaikų, jog būtent rūkymas padarė mane tokiu irzliu. Kaskart, kai koks nors rūkalius bando pateisinti savo įprotį, jie girdi vieną ir tą patį leitmotyvą: “Cigaretės? Jos ramina mane ir padeda atsipalaiduoti”.

Prieš porą metų viena įvaikinimo organizacija grasino, jog uždraus rūkantiesiems tapti tėvais. Kartą į vieną tokią įstaigą paskambino susierzinęs žmogus ir pareiškė: “Jūs visiškai neteisūs! Atsimenu, kai pats buvau vaikas ir man su mama reikėdavo aptarti kokį nors svarbų klausimą, aš laukdavau, kol ji užsirūkys cigaretę ir atsipalaiduos“. Keista, kodėl tas vyras negalėjo kalbėtis su mama, kai ji nerūkė? Kodėl visi rūkaliai būna tokie įsitempę, kai po sočių pietų restorane negali užsirūkyti? Kodėl gi nerūkantys žmonės būna visiškai atsipalaidavę? Kodėl rūkaliai negali be cigaretės susikaupti? Kitą kartą, kai lankysitės prekybos centre ir išgirsite, kaip jauna motina rėkia ant savo vaiko, stebėkite ją išeinančią. Pirmiausia, ką ji padarys - užsidegs cigaretę.

Stebėkite rūkalius, ypač kai jiems būna draudžiama rūkyti. Pastebėsite, kad tokiais momentais jie laiko rankas prie burnos, maigo savo nykščius, liečia savo koją, arba pešioja plaukus ir suspaudžia dantis. Rūkaliai negali atsipalaiduoti, nes jie visai pamiršo, ką tai reiškia, būti visiškai atsipalaidavusiam. Tai tik vienas iš daugelio malonumų, kuriais jūs galėsite mėgautis!

Rūkantysis, kaip musė, pagauta vabzdžiaėdžio augalo. Iš pradžių musė ramiai sau gardžiuojasi nektaru, bet staiga augalas atgyja ir ją praryja. Ar ne laikas jums išlįsti iš to musgaudžio?

13. Kai yra daug priežasčių užsirūkyti, arba „kombinuotos „cigaretės“

Ne, „kombinuotos cigaretės“ – tai ne tas atvejis, kai rūkote dvi ar daugiau cigarečių vienu metu. Kai visgi tai atsitinka, jūs stebitės, pastebėję pirmąją cigaretę. Kartą nusideginau ranką, kišdamas į burną cigaretę, nors ten jau buvo viena. Aišku, viskas nėra taip beviltiškai kvaila, kaip galvojate. Jau minėjau, jog cigaretės, galu gale nustoja malšinti atpratimo kančias, ir jausmas, kad jums kažko trūksta, net rūkymo metu nepalieka jūsų. Tai ir yra patyrusio rūkaliaus didelio nusivylimo priežastis. Kai jums reikia pagalbos, pasirodo, kad jūs jau rūkote, - štai kodėl kai kurie aistringi rūkaliai pradeda vartoti alkoholį ir kitus narkotikus.

Bet aš nukrypau nuo temos...

„Kombinuotos“ cigaretės – tai tos, kurių priežastimis tapo 2 ar daugiau įprastų priežasčių užsirūkyti, pavyzdžiui, visuomeniniai krūviai, vakarėliai, vedybos, pietūs restorane. Yra įvykių, kurie kartu sukelia stresą ir atpalaiduoja. Iš pirmo žvilgsnio šis teiginys gali pasirodyti prieštaraujantis pats sau, tačiau taip nėra. Kiekviena visuomeninio gyvenimo forma gali sukelti įtampą, net susitikimai su draugais, bet tuo pačiu metu jūs siekiate visiškai atsipalaiduoti ir gauti malonumą.

Yra tokių situacijų, kai visi 4 atvejai egzistuoja vienu metu. Labiausiai iš jų paplitusi – vairavimas. Kai ištrunkate iš įtemptos situacijos, pavyzdžiui, kai išeinate iš stomatologo kabineto, galite atsipalaiduoti. Tačiau, būnant už vairo, jus visą laiką tykoja stresas. Jūsų gyvybė pastatyta ant kortos. Privalote susikoncentruoti. Galite ir nesuvokti dviejų paskutiniųjų faktorių, tačiau faktas, kad jie nesąmoningi, dar nereiškia, kad jų išvis nėra. O jeigu įstrigote automobilių kamštyje arba jums prieš akis ilga kelione, jus gali apimti nuobodulis.

Kitas klasikinis pavyzdys – žaidimas kortomis. Žaidžiant tokius žaidimus, kaip bridžas arba pokeris, būtinas susikaupimas. Jeigu pralaimite daugiau, nei galite sau leisti, tai būtinai sukelia jums įtampą. Jeigu jums neina korta, tai gali pradėti gerokai varginti. Vis dėl to žaidimo metu jūs ilsitės; manoma, kad jūs atsipalaiduojate. Žaidžiant kortomis, nežiūrint į tai koks atpratimo lygis yra pasiektas, visi rūkantieji pradeda rūkyti vieną cigaretę paskui kitą; net tie, kas rūko tik kartas nuo karto. Peleninės greitai persipildo. Virš galvų nuolat kaboja dūmų debesis. Jeigu tuo metu paplosite kuriam nors rūkaliui, sėdinčiam šalia per petį ir paklausite, ar jis rūkydamas jaučia malonumą, jis atsakys: „Tu turbūt juokauji?“. Labai dažnai, mes nusprendžiame visiems laikams atsisakyti rūkymo po panašių vakarėlių, pabudus su jausmu, kad gerklėje atsirado nuosėdų surinktumas..

„Kombinuotos“ cigaretės – tai ypatingos cigaretės, tos, kurių, kaip mums atrodo, mes ilgėsime labiausiai, kai svarstysime sprendimą atsisakyti rūkymo. Manome, jog gyvenimas jau niekada nebebus toks malonus kaip anksčiau. Iš tikrųjų, čia veikia tas pats principas: „kombinuotos“ cigaretės tiesiog mažina atpratimo kančias, ir būna tokių akimirkų, kai šių kančių numalšinimas mums būna vos ne gyvybiškai svarbus.

Pabandykime viską išsiaiškinti iki galo. Ypatinga yra ne cigaretė, o įvykis. Kai tik pašalinsime rūkalų poreikį, panašūs įvykiai bus kur kas mielesni, o įtemptos situacijos nebekels tiek rūpesčių. Kitame skyriuje mes plačiau panagrinėsime šį teiginį.

14. Ko aš atsisakau?

VISIŠKAI NIEKO! Būtent baimė mums neleidžia atsikratyti rūkymo. Baimė, kad galim netekti malonumo arba palaikymo. Baimė, kad malonios situacijos jau niekada nebebus tokios, kaip anksčiau. Baimė, kad nesugebėsime valdyti streso.

Kitaip sakant, ideologinio poveikio esmė yra klastos pagalba priversti mus patikėti rūkymo neišvengiamumu: tam tikru mūsų silpnumu, arba tuo, kad cigaretėje yra kažko labai svarbaus mums, ir atsisakę jos, mūsų viduje atsiras tuštuma.

Aiškiai supraskite: CIGARETĖS NEPRIPILDO TUŠTUMOS, JOS JĄ SUKURIA!

Mūsų kūnas – pats sudėtingiausias objektas planetoje. Ar jūs tikite Dievu, ar natūralia atranka, o gal šių dviejų faktorių deriniu, nežiūrint į tai, kokia sistema, ar padaras sukūrė mūsų kūnus, - jis turi būti daug kartų galingesnis už žmogų! Žmogus negali sukurti net mažytės gyvos ląstelės, nekalbant jau apie regos dovana, dauginimąsi, kraujo sistemą arba smegenis. Jei Kūrėjas, ar natūralioji atranka būtų numatę, jog mes rūkysime, jie būtų suteikę mums kokį nors filtruojantį įrenginį, kad jis neleistų nuodingoms medžiagoms patekti į organizmą, ir dar įtaisytų kokį dūmtakį.

Iš tiesų, mūsų kūnai turi patikimus signalinius įrenginius, tokius, kaip kosulys, svaigulys, vėmimas ir t.t., tačiau mes ignoruojame juos, rizikuodami savo sveikata.

Gerosios naujienos yra tame, jog jums nereikės nieko prarasti. Kai tik jūs pašalinsite tą padarą iš savo organizmo, o rūkymo propagandos padarinius iš savo galvos, jums jau niekada nesisinorės užsirūkyti, ir jums nekils net mažiausio nikotino poreikio.

Cigaretės negardina maisto – jos tik gadina jį. Jos taipogi slopina jūsų uoslę ir skonį.

Pabandykite restorane stebėti rūkalius, kurie rūko tarp patiekalų. Maistas jiems nesuteikia malonumo – jie tik laukia, kol pasibaigs pietūs, kadangi jie trukdo mėgautis rūkalais. Daugelis jų rūko bet kuriose situacijose, nors jiems yra puikiai žinoma, kad rūkymas įžeidžia arti esančius nerūkančiuosius. Problema ne tame, jog rūkaliai nėra pakankamai atidūs, o tame, jog jie tiesiogine prasme kenčia be cigarečių. Jie yra tarp kūjo ir priekalo. Jie turi tik 2 išeitis: arba susilaikyti ir jaustis nelaimingais, arba rūkyti ir taip pat jaustis nelaimingais, nes tuomet jie įžeidžia nerūkančiuosius, taip suprasdami savo kaltę ir niekindami pačius save.

Stebėkite rūkalius oficialių renginių metu, kai jiems tenka laukti tosto aukštų pareigūnų garbei. Dauguma jų skundžiasi silpna šlapimo pūslė, kai nori paslapčia išstrukti iš salės, kad galėtų užsitraukti. Būtent tokiais momentais galima vertinti rūkymą kaip nikotino priklausomybės pasekmę. Rūkaliai rūko ne todėl, kad jiems patinka tai daryti. Jie rūko, nes nerūkydami jaučiasi nelaimingi.

Kadangi daugelis mūsų pradeda rūkyti draugų vakarėliuose, kai mes dar esame jauni ir nedrąsūs, mes pradedame tikėti, jog be rūkymo jau negalėsime gauti malonumo bendraudami su draugais. Tai visiškai nesąmonė! Tabakas pasisavina jūsų pasitikėjimą savimi. Pats įtikinamiausias cigarečių sukeltos baimės įrodymas, - jų poveikis moterims. Visos moterys labai aiškingos dėl savo išvaizdos. Jos net negali įsivaizduoti savęs kur nors viešumoje neapsirengusių ir nuostabiai nepasikvepinusių

Net kai jos žino, kad jų burnos kvapas primena seną peleninę, tai joms ne kiek netrukdo. Bet aš žinau, kad rūkymas visą laiką joms *trūkdo* – daugelis nekenčia savo plaukų ir drabužių kvapo, ir vis dėl to tai jų nesustabdo. Būtent tokia yra baimė, kurią pagimdo šis pragaištingas narkotikas.

Cigaretės ne kiek nepadeda draugų vakarėliuose; jos tik gadina juos. Jums tenka vienoje rankoje laikyti vyno taure, o kitoje cigaretę, kratyti pelenus ir dar tuo pat metu tuštinti amžinai pilną peleninę. Visą tai darydami, jūs dar turite stengtis nedūmyti savo pašnekovui į veidą ir dar suprasti ar jis jaučia jūsų burnos kvapą ir ar mato jūsų pageltusius dantis.

Taigi, jums nereikės nieko „prarasti“, - jūs įgysite puikių pranašumų. Kai rūkaliai svarsto ar verta mesti rūkyti, jie dažniausiai bando koncentruotis ties sveikata, pinigais ir visuomenės pasmerkimu. Tai, be abejo, svarbūs ir pagrįsti klausimai, tačiau aš asmeniškai manau, jog svarbiausi rūkymo atsisakymo privalumai – psichologiniai:

1. Vyriškumo ir pasitikėjimo savimi susigrąžinimas.
2. Išsilaisvinimas iš vergiškos priklausomybės.
3. Galimybė gyventi, nesikankinant dėl „juodųjų skylių“ sąmonėje: suprasdamas, kad didelė žmonijos dalis niekina jus ir, kas dar blogiau, kad jūs pats save niekinate.

Nerūkančiojo gyvenimas daug malonesnis. Turiu omeny, kad jūs ne tik tapsite turtingesnis ir sveikesnis. Aš kalbu, apie tai, kad jūs busite laimingesnis ir gyvenimas jums teks daug daugiau malonumo nei anksčiau.

Sekančiuose skyriuose aptarsiu nuostabius nerūkančių žmonių privalumus.

Rūkaliams sunku įvertinti šia laisvę nuo nikotino. Galbūt jums padės sekanti analogija.

Įsivaizduokite, kad jums karštinė, visiems žinomas herpes o aš turiu stebuklingojo tepalo, gydančio šią ligą. Aš sakau jums: „Išbandykite jį“. Jūs įtrinate tepalą ir štai karštinės kaip nebuvo. Po savaitės ji vėl atsiranda. Jūs klausiate manęs ar dar turiu to stebuklingojo tepaliuko? O aš pasiūlau: „Pasiimk visą tūbelę sau. Tau jo prireiks“. Vėl juo tepatės ir karštinė dingsta.

Kiekvieną kartą atsinaujinusi liga būna vis skausmingesnė ir paveikia vis didesnę kūno plotą. Bandote kitus gydymosi būdus, tačiau niekas nepadeda, išskyrus šį stebuklingąjį tepalą.

Nuo šiol jūs esate visiškai priklausomas nuo jo. Jūs niekada neišeinate iš namų nepatikrinęs ar turite su savimi tūbelę. Jei vykstate į užsienį, pasiimate keletą pakuočių. Negana jūsų baiminimosi

dėl savo sveikatos, aš nustatau kainą už kiekvieną tūbelę – 100 dolerių. Tačiau jūs neturite kito pasirinkimo, kaip tik mokėti man.

Po kažkiek laiko laikraštyje, medicinos skyrelyje jūs perskaitote, kad tas pats atsitiko daugeliui žmonių. Farmacininkai nustatė, kad šitas tepalas negydo herpio. Viskas, ką jis daro, - paslepia karštinę po odos paviršiumi. Būtent šis tepalas paskatino karštinės plėtimąsi, ir dabar, kad atsikratytumėte herpio, jūs privalote liautis naudojęs tepalą: tuomet karštinė dings savaime.

Ar po viso šito dar naudosite tepalą? Ar jums reikia ypatingo valios, kad nustotumėte juo naudotis? Galimas daiktas, nepatikėję straipsniu, jūs dar keletą dienų dvejosite; bet kai pastebėsite, jog karštinė mažėja, būtinybė ir noras naudoti tepalą kaip tik išgaruos.

Ar jausitės nelaimingu? Aišku, kad ne. Turėjote baisią problemą, kuri jūsų manymu buvo neišsprendžiama. O dabar jos nebėra. Net jei kol karštinė dings prireiks metų, kiekvieną dieną matydami vis gerėjančią savo būklę, jūs galvosite: „Ar tai nenuostabu? Aš visai nesiruošiu mirti!“.

Būtent toks stebuklas įvyko ir man, kai užgesinau savo paskutiniąją cigaretę. Leiskite man paaiškinti analogiją su herpiu ir tepalu. Karštinė – tai ne plaučių vėžys ir ne arteriosklerozė, emfizema, stenokardija, chroniška astma, bronchitas, ar koronarinė širdies liga. Visa tai tik karštinės priedai. Ir tai ne tūkstančiai svarų sterlingų išmestų į balą, ne dvokiantis kvapas, ir ne visam laikui pageltonavę dantys, apatija, švilpiamas kvėpavimas ar kosulys. Tai ne dešimtmečiai, kurių metu mes patys save smaugiame, svajodami liautis tai darę. Ir tai tikrai ne tie atvejai, kai draudžiamoje vietoje mus bausdavo už rūkymą. Ne tas amžinas aplinkinių ir jūsų paties savęs paniekinimo jausmas. Tai tik paprasti karštinės padariniai!

Karštinė – tai, kas verčia mus užmerkti akis į visus šiuos dalykus. Tai visiems rūkaliams pažįstama panika: „Man reikia cigaretės!“ . Nerūkantieji nepatiria šio jausmo. Pats stipriausias jausmas, kuri kada nors buvote patyrę, - baimė, o didžiausias privalumas, kurį įgysite, - jos atsikratymas.

Tuomet jaučiausi, kaip žmogus netikėtai išniręs iš tiršto rūko. Staiga aiškiai supratau, kad paniškas noras užsirūkyti nebuvo mano ypatingo silpnumo pasekmė arba tam tikru stebuklingu cigaretės poveikiu. Šį norą sukėlė pirmoji cigaretė, o kiekviena sekanti, ne tik ne kiek nemalšino jo, o tik dar labiau didino. Staiga supratau, kad visi kiti „laimingieji“ rūkaliai gyvena tame pačiame košmare, kaip ir aš. Visi jie sugalvodavo neįtikinamų pasiaiškinimų (tiesą sakant ne blogesnių už manusius), tam, kad galėtų pateisinti savo pačių kvailumą.

NUOSTABU BUTI LAISVU!

15. Savanoriška vergija

Paprastai rūkaliai bando mesti rūkyti, nurodydami tokias pagrindines priežastis: sveikatą, pinigus ir šio pražūtingo įpročio socialinį nepritarimą

Praeitame šimtmetyje žmonės atkakliai kovojo už vergovės panaikinimą, ir vis gi rūkalius gyvena savanoriškame jūge. Atrodo, jis net nesuvokia, kad tais momentais kai jam leista rūkyti, jis norėtų būti nerūkančiuoju. Teisingai yra teigti, kad daugumai rūkančiųjų cigaretės, kurias jie surūko per savo gyvenimą ne tik neteikia jokio malonumo, bet net tai, kad jie nesuvokia, kad jas rūko. Tik po kažkiek laiko mes pradedame sau meluoti, manydami, kad cigaretė mums teikia malonumą (pavyzdžiui, pirmą rytinę, popietinę ir t.t.).

Tik tuomet cigaretė įgauna didžiulę vertę, kai bandome rūkyti mažiau arba išvis mesti, arba tada, kai visuomenė jėga priverčia mus tai daryti (pavyzdžiui, bažnyčioje, ligoninėje, prekybos centre, teatre ir t.t.). Aistringas rūkalius turi atsižvelgti į tai, kad šita tendencija vis stiprėja. Šiandien ji palietė metro vagonus. O rytoj – visos visuomeninės vietas.

Praėjo tie laikai, kai rūkantysis galėjo užėti pas draugą ar nepažįstamą žmogų ir paklausti: „Nieko prieš jei užsirūkysiu?“. Šiandien vargšas rūkalius, ateidamas į svečius pas nepažįstamą žmogų, karštligiškai žvalgosi aplinkui, tikėdamasis rasti peleninę su joje esančiomis nuorūkomis. Jei peleninės nesimato, jis bando išsilaikyti, o jei tai jam padaryti būna per sunku, prašo leidimo užsirūkyti ir, dažniausiai gauna atsakymą: „Rūkykite, jei tai jums būtina“, arba „Na mes pageidautume, kad jūs nerūkytumėte. Juk tabako kvapas ilgai neišsivėdina“.

Vargšelis ir taip jau jaučiasi menkinimas, o dabar meldžiasi, kad tik žemė atsivertų ir prarytų jį.

Prisimenu, kad būdamas rūkaliumi, kiekvienas bažnyčios lankymas man tapdavo tikru išbandymu. Net mano dukters vestuvėse, kai turėjau didžiulį savo dukrele, stovėjau ir galvojau: „Kad tik tai greičiau pasibaigtų, tuomet galėsime išeiti į lauką ir parūkyti“.

Jums labai padės rūkalių stebėjimas tokių ceremonijų metu. Jie buriuojasi, ir pas juos būtinai yra daug cigarečių. Kokie dvidešimt pakelių eina ratu, o pokalbis visada vienas ir tas pats:

-Jūs rūkote?

-Taip, ar norite cigaretės?

-Dėkui, pasivažiinsi vėliau.

Jie užsirūko ir gyiliai užsitraukia, galvodami „Visgi kokie mes laimingi! Mes gavome savo mažytę dovanelę. O vargšams nerūkantiems nieko nebeliko“.

Tačiau „vargšui“ nerūkančiajam tokios dovanos ir nereikia. Buvome sukurti ne tam, kad gyventume amžinai nuodydami savo organizmą. Graudu, bet net rūkydamas rūkalius nejaučia ramybės ir pasitikėjimo savimi, kuriuos nerūkantis turi visą laisvą nuo rūkymo gyvenimą. Būdamas bažnyčioje, nerūkantis nejaučia nerimo ir nenori, kad viskas kuo greičiau pasibaigtų. Jis pilnai gali mėgautis kiekviena gyvenimo akimirka.

Prisimenu, kaip vieną žiemą sniego gniūžčių karo metu, aš apsimečiau, kad noriu į tualetą, tik tam, kad galėčiau pasprukti ir užsirūkyti. Deja, jau nebuvo keturiolikmečiu moksleiviu, - o keturiasdešimtmečiu buhalteriu. Graudu... Ir net tada, kai grįžau į žaidimą, jis man jau nebeteikė malonumo. Vėl nekantriai laukiau žaidimo pabaigos, kad galėčiau užsirūkyti, nors manoma, kad rūkymas – tai būdas atsipalaiduoti ir gauti malonumą nuo mėgstamos veiklos.

Man didžiausias džiaugsmas būti nerūkančiuoju - tai laisvė nuo vergijos, galimybė gyventi taip kaip noriu, o ne leisti gyvenimą kęsdamas neįveikiamą norą užsirūkyti, o užsirūkydamas, gailėtis tai padaręs!

16. Kiek pinigų sutaupysiu?

Niekada nenustosiu kartojęs, kad būtent „smegenų plovimas“ trukdo mums mesti rūkyti ir, kad kuo daugiau jo sukurtų iliuzijų mums pavyks sugriauti, prieš pradėdami, tuo bus lengviau pasiekti užbrėžtą tikslą.

Laikas nuo laiko aš susiginčiju su žmonėmis, kuriuos vadinu „aistringais rūkaliais“. Pagal mano apibrėžimą, aistringas rūkalius – tai žmogus, kuris gali tai sau leisti, netikintis, kad rūkymas kenkia jo sveikatai ir kuriam nesvarbus visuomenės pasmerkimas. (Tiesą sakant, šiuo metu tokių žmonių vis mažėja)

Jei rūkalius – jaunas žmogus, aš sakau jam: „Negaliu patikėti, kad jums nerupi pinigai, kuriuos išleidžiate rūkalams“.

Dažniausiai jo akys įsižiebia. Jei bučiau užėmęs žalos sveikatai ir visuomenės nepritarimo poziciją, jis atsidurtų nepalankioje pozicijoje, piniginiu aspektu – „O! Aš galiu tai sau leisti. Tai tik tiek ir tiek svarų sterlingų per savaitę, manau tai to verta. Tai vienintelis mano trūkumas (arba malonumas)...“ ir t.t.

Ir jei jis – rūkalius surūko apie dvidešimt cigarečių per dieną, aš sakau jam: „Aš vis tiek negaliu patikėti, kad jūs nesijaudinate dėl pinigų. Per visą savo gyvenimą jūs ruošiatės išleisti daugiau nei 40000 svarų sterlingų. Ką jūs darote su šia pinigų suma? Jūs ne šiaip sudeginate ją ar išmetate. Iš esmės, jūs panaudojate šiuos pinigus, savo sveikatai sugriauti, sugadinti nervų sistemą ir prarasti pasitikėjimą savimi, gyvendami vergiškoje priklausomybėje, su amžinai dvokiančiu burnos kvapu ir pageltusiais dantimis. Ar tai jau turėtų jums rūpėti?“

Tokiu momentu, ypač jei reikalas liečia jaunus rūkalius, tampa akivaizdu, kad jie niekad nenagrinėja rūkymo iš išlaidų jam pusės. Daugumai pakanka žinoti vienos cigarečių pakuotės kainą. Laikas nuo laiko mes skaičiuojame, kiek išleidžiame per savaitę, šita suma šiek tiek mus neramina. Labai retai (ir tik tuomet, kai pradėdame svarstyti ar ne laikas mesti) mes suskaičiuojame kiek išleidžiame cigaretėms per metus – ir ši suma mus jau gąsdina, o viso gyvenimo išlaidos tiesiog pribloškia.

Tačiau kadangi tai ginčas, šventai tikintis rūkalius atsakys: „Aš galiu tai sau leisti. Nes aš išleidžiu šia pinigų suma per visą savaitę“. Jis tarsi bando pats save tuo įtikinti.

Aš tęsiu toliau: „Padarysiu jums pasiūlymą kurio jūs negalėsite atsisakyti. Jūs sumokate man 1000 svarų, o aš aprūpinu jus nemokomomis cigaretėmis iki pat mirties“.

Jei pasiūlyčiau perleisti savo įkeitimo raštą, kurio vertė 40000 svarų sterlingų, tik už 1000,

rūkalius tuoj pat priverstų mane pasirašyti būtinus dokumentus. Tačiau dar ne vienas aistringas rūkalius (prašau turėkit galvoje, kad aš kalbėjau ne su kuo nors kaip jūs, kas ruošiasi mesti rūkyti, o su tais, kas net nesiruošia to daryti) nesutiko su mano pasiūlymu. O, iš tikrųjų, kodėl?

Dažnokai būtent tokiais momentais mano konsultacijų metu rūkantysis sušunka: „Klausykite, juk man iš tikrųjų nerūpi materialinė rūkymo pusė“. Jeigu jūs susimastysite dėl šių žodžių, paklauskite savęs, kodėl jums tai nerūpi? Kodėl visose kitose gyvenimiškose situacijose jūs pasiryžęs bet kam, kad tik sutaupytumėte keletą svarų, o paties nuodijimui išleidžiate tūkstančius svarų, ir tai jums ne kiek nerūpi?

O atsakymas visai paprastas. Bet kuris kitas jūsų gyvenimo veiksmas – tai analitinio proceso visų „už“ ir „prieš“ pasvėrimo rezultatas, t.y. loginių išprotavimų rezultatas. Kai rūkalius pasveria visus rūkymo „už“ ir „prieš“, kiekvieną kartą jis gauna vieną ir tą patį atsakymą: „Liaukis rūkęs kvailį!“ Štai kodėl visi rūkantieji rūko ne todėl, kad taip nori, ar taip nusprendė, o todėl, kad netyki, kad gali mesti rūkyti. Galiausiai jie patys sau „plauna smegenis“ ir būna priversti užkasti galvas į smėlį.

Ar nekeista, kad rūkaliai dažnai lažinasi tarpusavyje, pavyzdžiui: „Pirmasis kas pasiduos, moka visiems po 50 svarų“? Susidaro vaizdas, kad tūkstančiai svarų sterlingų, kuriuos jie gali sutaupyti, iš tikrųjų visiškai jiems nerūpi. Tai todėl, kad jie vis dar mąsto „gerai apdorotomis“ rūkalių smegenimis.

Akimirkai atsimerkite. Rūkymas- tai grandininė reakcija, ir šita grandinė gyvenimo ilgumo. Jeigu jos nesuplėšysite, amžinai liksite rūkaliumi. Dabar paskaičiuokite, kiek Jūsų manymu per visą likusį gyvenimą išleisite rūkalams. Aišku, suma skirsis priklausomai nuo žmogaus, bet šios užduoties labui nustatykite ją ties 10000 svarų sterlingų.

Jau greitai jums teks nuspręsti surūkyti paskutine cigaretę (bet tik ne dabar, prašau, - prisiminkite pradinius nurodymus). Viskas, ką jums reikia padaryti, kad liktumėte nerūkančiuoju, nepatekti į tuos pačius spąstus – t.y. neužsitraukti pačios pirmosios cigaretės. Jei tik užsitrauksite ją, tik ji viena jums kainuos 10000 svarų sterlingų.

Jei manote, kad tai tik bandymas pakreipti problemą tam tikru kampu,- jūs dar ir pats save kvailinate. Nepatingėkite suskaičiuoti, kiek sutaupytumėte pinigų jei nebūtumėte surūkęs savo pirmosios cigaretės.

Jei šis argumentas neatrodo jums įtikinamas, paklauskite savęs, ką jaustumėte, jeigu rytoj ant savo kilimo rastumėte 10000 svarų čekį nuo „Littlewoods's Pools“. Tikriausiai šoksitė iš laimės! Na jau galite pradėti šokti! Jau visai netrukus gausitė savo laimėjimą, ir tai tik vienas iš stebuklingųjų privalumų, kuriuos įsigysitė.

Atpratimo metu jus gali traukti surūkyti „tik vieną paskutinę cigaretę“. Esu įsitikinęs, kad jums

pavyks nugalėti šią pagundą, jei kartosite sau, kad ji kainuos jums 10000 svarų (arba tiek kiek buvote suskaičiavęs)!

Ilgus metus radijo ir televizijos programose aš siūlydavau šį sprendimą. Net ir dabar niekaip negaliu suprasti, kodėl nevienas aistringas rūkalius nepriėmė mano pasiūlymo. Mano golfo klube yra žaidėjų, kuriuos aš dažnai erzinu kiekvieną kartą, kai girdžiu iš jų apie pabrangusį tabaką. Tiesą sakant aš bijau, jeigu kas nors iš jų priims mano pasiūlymą, man teks išleisti jam visus savo turtus. Jei esate lamingų ir linksmų rūkalių kompanijoje, kuri teigia, kad rūkymas jiems teikia didžiausią malonumą, papasakokite jiems, kad pažįstate tokį kvailį, kuris gali aprūpinti juos cigaretėmis iki pat gyvenimo pabaigos, jeigu jie sumokės jam tiek, kiek išleidžia rūkalams per vienerius metus. Galbūt jums pavyks rasti tokį žmogų, kuris priims mano pasiūlymą?

17. Sveikata

Štai toji sritis, kurioje „smegenų plovimas“ pasiekia savo apogėjų. Rūkantieji mano, kad viską žino apie rūkymo teikiamą žalą sveikatai. Iš tikrųjų jie nieko apie tai neišmano.

Net mano paties atveju, kai laukiau, kad bet kuriuo momentu mano galva sprogs, ir nuoširdžiai tikėjau, kad esu pasirengęs tokioms pasekmėms, vis dėl to aš melavau pats sau.

Jei tą pačią akimirką, kai bučiau ištraukęs iš pakelio cigaretę, įsijungtų signalizacija, ir pasigirstų išpėjantis balsas: „Alenai, tavo laimei tu gauni išpėjimą. Štai jo esmė: iki šiol tu išnešdavai sveiką kailį, bet jei surūkysi dar vieną cigaretę, tavo galvą sprogs“, manote, kad tuomet mesčiau rūkyti?

Jei vis dar dvejojate atsakydami, nueikite prie greitkelio ir pastovėkite ant šaligatvio su užmerktomis akimis ir pabandykite įsivaizduoti, kad turite tik du pasirinkimus: mesti rūkyti, arba prieš užsirūkant pereiti kelią neatsimerkdamas.

Jūsų pasirinkimas nekelia jokių abejonių. Dariau tai, ką daro kiekvienas rūkalius visą savo rūkaliaus gyvenimą: užsimerkdavau ir užkasdavau galvą smėlyje, tikėdamasis, kad vieną nuostabų rytą aš pabusių ir jau nebenorėsiu rūkyti. Rūkantieji negali sau leisti galvoti apie žalą sveikatai. Jeigu jie pradės apie tai galvoti, pradingęs net šio „įpročio“ teikiamų malonumų iliuzija.

Tai gali paaiškinti, kodėl šoko terapija, naudojama žiniasklaidoje Tarptautinės nerūkymo dienos metu yra tokia neveiksminga.

Juk tik nerūkantieji lankosi anti- rūkymo renginiuose. Tai paaiškina, kodėl rūkaliai, prisimina dėdę Fredą, kuris surūkydavo po keturiasdešimt cigarečių per dieną ir pasiekė 80 metų amžių, ignoruos tūkstančius žmonių, mirusių, tik bepradedami gyventi, dėl juos nunuodijusio tabako poveikio.

Maždaug šešis kartus per savaitę vyksta štai toks mano pokalbis su rūkaliais (kaip taisyklė, su jaunais):

Aš: Kodėl jūs norite mesti rūkyti?

Rūkalius: Tai man per brangu.

Aš: O jūsų netrikdo poveikis sveikatai?

Rūkalius: Ne, juk rytoj mane gali suvažinėti autobusas.

Aš: Ar jūs savo noru šoksitė po autobusu?

Rūkalius: Aišku, ne.

Aš: O kai jūs einate per gatvę, ar nežiūrite į kairę ir į dešinę?

Rūkalius: Savaiame aišku, kad žiūriu

Visiškai teisingai. Rūkalius stengiasi iš visų jėgų, kad nepatektų po autobusu, o tikimybė, kad tai įvyks, sudaro kelis šimtus tūkstančių prie vieno. Tuo pat metu rūkalų žalos rūkaliaus sveikatai tikimybė sudaro maždaug 100%, ir nepaisant to, rūkantysis absoliučiai neatsižvelgia į tai. Tokia yra „smegenų plovimo“ jėgos galia. Prisimenu vieną žymų Britanijos golfo žaidėją, kuris niekada nevyko į Amerikoje vykusių turnyrus, nes paniškai bijojo skristi lėktuvu. Kaip ten bebūtų golfo lauke jis be paliavos rūkė. Ar nekeista, kad jausdami bent menkiausią lėktuvo nesklandumą, ne už ką neliptume į jį, net jei rizikos tikimybė būtų šimtai tūkstančių su vienu prieš mirtį! Tuo pat metu, rizika susijusi su cigaretėmis sudaro vieną ketvirtąją, bet mūsų tai ne kiek negąsdina. Ką gi rūkalius už tai gauna? OGI ABSOLIUČIAI NIEKO!

Kitas plačiai paplitęs mitas apie rūkymą – rūkaliaus kosulys. Daugelis jaunų žmonių atėjusių į mano konsultaciją, nesibaimina dėl savo sveikatos, kadangi jie nekosėja. Bet viskas yra atvirkščiai. Kosulys – vienas iš veiksmingiausių svetimkūnių pašalinimas iš plaučių metodas. Pats savaime kosėjimas nėra liga, o tik simptomas. Rūkantieji kosėja, kadangi jų plaučiai stengiasi atsikratyti kancerogeninių dervų ir nuodingųjų medžiagų. Nekosint šios dervos ir kenksmingosios medžiagos lieka plaučiuose – būtent taip jos skatina vėžio atsiradimą. Rūkaliai stengiasi nekosėti ir įgauna įprotį negiliai kvėpuoti, kad neprovokuotų kosulio. Kadaisė buvau įsitikinęs, jog šis nesibaigiantis kosulys pribais mane. Dabar jau žinau, kad atsikratydamas daugumos tų medžiagų, jis išgelbėjo man gyvybę.

Pabandykite galvoti apie kosulį iš kito kampo. Jei turėtumėte prabangią mašiną, ir savo neveiknumu leistumėte jei surūdyti, - tai būtų mažu mažiausia kvaila, kadangi automobilis greitai virstų surūdijusio metalo krūva, ir tikrai negalėtų jūsų vežioti. Bet tai nėra pasaulio pabaiga; bus pinigų, bus ir naujas automobilis. Jūsų kūnas – tai mašina, kuri jūs veža per gyvenimą. Visi žino, kad sveikata - brangiausias turtas. Apie tai, jums gali papasakoti sunkiai sergantys milijonieriai. Daugelis mūsų prisimena ligas ar avarijas, kai meldėmės, kad kuo greičiau pasveiktume. (KAIP GREITAI VISKĄ PAMIRŠTAME!). Rūkydamas, jūs ne tik leidžiate rūdims plėstis, nebandydamas išspręsti susiklosčiusios situacijos – jūs pats griunate mašiną, kuria važiuojate per gyvenimą, o juk šita mašina pas jus vienintelė.

Taigi, įsidėmėkite: jūs neturite jokios priežasties rūkyti ir, svarbiausia, - rūkymas JUMS ABSOLIUČIAI NIEKO neduoda.

Ištraukite galvą iš smėlio ir paklauskite savęs: jei tiksliai žinotumėte, kad sekanti cigaretė taps vėžio priežastimi, ar rūkysite toliau? Pamirškite apie ligą (būtų sunku tai įsivaizduoti), bet pasistenkite įsivaizduoti, kad jums teks lankytis onkologinėje ligoninėje ir ištverti baisias procedūras – švitinimą ir pan. Vadinas, jog jūs planuojate ne savo likusį gyvenimą, o savo mirtį. Kas atsitiks jūsų šeimai, žmonėms, kuriuos mylite, planams ir svajonėms?

Dažnai matau žmones, su kurias tai atsitiko. Jie irgi negalvojo, kad tai atsitiks būtent jiems; bet baisiausia čia ne liga, o žinojimas to fakto, kad šitie žmonės patys dėl jos kalti. Visą savo gyvenimą, kol rūkome, mes sakome: „Mesiu rytoj“. Įsivaizduokite, kaip jaučiasi tie, kurie peržengė ribą. Jiems „smegenų plovimas“ pasibaigė. Jie, pagaliau, pradeda suprasti ko jų „įprotis“ iš tikrųjų vertas, ir likusį gyvenimą leidžia apmąstymuose: „Kodėl taip ilgai kaliau sau į galvą, jog man būtina rūkyti? O, kad tik turėčiau galimybę grįžti į praeitį!“

Liaukitės melavęs sau. Jūs turite šansą. Tai kas vyksta – grandininė reakcija: surūkysite dar vieną cigaretę, ji išprovokuos antrą, trečią, ir t.t. Visa tai jau vyksta su jumis.

Knygos pradžioje žadėjau, netaikyti šoko terapijos. Jei tvirtai apsisprendėte, kad norite mesti rūkyti, jūs nepatirsite jokios šoko terapijos. O jei dar neesate apsisprendę, praleiskite šį skyrių ir grįžkite prie jo, kai busite perskaitę visą likusią knygą.

Apie cigarečių teikiamą žalą organizmui jau parašytą mokslinių veikalų tomų tomui. Problema tame, kad kol žmogus nenusprendžia mesti rūkyti, jis nieko nenori žinoti. Net valstybinės sveikatos apsaugos sistemos įspėjimai – tik eilinis laiko švaistymas, kadangi rūkalius yra „aklas“, o jei jam visgi pasitaikys toks įspėjimas, pirmą ką jis padarys, – užsirūkys.

Rūkaliai sveikatos riziką linkę vertinti, kaip bandymų ir klaidų klausimą: pavyzdžiui, kaip neužminti ant minos. Atsiminkite visam gyvenimui: jūsų sveikata jau pavojuje. Kiekvieną kartą užsitraukdami, jūs į plaučius įkvepiate kancerogenines dervas; beje vėžys nėra baisiausia iš jų sukeliamų mirtinų ligų. Nikotinas – galingas faktorius, sąlygojantis širdies ligų, aterosklerozės, emfizemų, stenokardijos, trombozės, chroniško bronchito ir astmos vystymąsi.

Kai dar rūkiau, nebuvo girdėjęs apie aterosklerozę ar emfizemą. Žinojau, kad švilpiamas kvėpavimas, kosulys ir vis dažnėjantys astmos ir bronchito priepuoliai – tai tiesioginė mano rūkymo pasekmė. Nors tai teikė man diskomfortą, tikrojo skausmo nebuvo, o su diskomforto jausmu kaip nors sugebėdavau susidoroti.

Dabar jau galiu prisipažinti, kad turbūt vien jau mintis apie susirgimą plaučių vėžiu klaidingai gąsdino mane, ir todėl aš išmečiau ją iš savo galvos. Keista, kaip siaubingos grėsmės sveikatai baimė, susijusi su rūkymu, buvo užgožiama baimė nutraukti rūkymą. Ir tikrai ne todėl, kad baimė neberūkyti stipresnė už vėžį, o todėl, kad mesti rūkyti reikia jau šiandien, ir ji nedelsiant pradės veikti, o baimė susirgti vėžiu – tai ateities baimė. Kam kreipti dėmesį į tamsiąsias gyvenimo puses? Gal tai ir neatsitiks. Juolab, kad aš bet kuriuo atveju tam momentui busiu metęs.

Paprastai rūkymą mes įsivaizduojame kaip lyno traukimą. Vienoje pusėje – viskas kas negatyvaus: tai žalingas, brangus, šlykštus ir jus pavergiantis įprotis. Kitoje pusėje – vien pliusai: mano malonumas, mano draugas, mano pagalbininkas. Atrodo, mums niekada neateidavo mintis, kad kitoje pusėje irgi vien tik baimė. Reikalas tas, kad esmė ne cigarečių teikiamame malonume,

greičiausiai mes bijome tapti nelaimingais, jų netekę.

Pagalvokite apie narkomanus, vartojančius heroiną, kai jie jo netenka; apie tas kančias, kurias jie netrukus patirs. O dabar įsivaizduokite jų džiaugsmą, kai jiems pagaliau leidžiama įdurti adatą į veną ir pabaigti savo kančias. Pabandykite įsivaizduoti, kad kas nors galėtų gauti malonumą, įbedant sau į veną švirkštą.

Narkomanai, „sėdintys“ ant heroino, nejaučia šio paniškos baimės. Heroinas ne kiek nemalšina baisaus potraukio, o atvirkščiai, pagimdo jį.

Nerūkantieji nenusimina, kai jiems draudžiama rūkyti po pietų, nuo to kenčia tik rūkaliai. Nikotinas ne kiek nemažina prislėgtumo jausmo, atvirkščiai tik sukuria ir paaštrina jį.

Baimė susirgti vėžiu neprivertė manęs mesti rūkyti, kadangi rūkymą aš vertinau kaip pasivaikščiojimą po minų lauką. Jei perėjote – puiku, o jei užmynėte ant minos – reiškia, tiesiog nepasisekė. Jūs žinojote apie pavojų, kurį kėlėte sau, ir jeigu buvote tam pasirengę, kuo čia dėti kiti?

Jeigu koks nors nerūkantysis būtų manę supažindinęs su rūkymo keliamo grėsme sveikatai, aš bučiau panaudojęs įprastą vengimo taktiką, kurią be išimties naudoja visi narkomanai.

„Visi nuo ko nors mirsime“.

Aišku, mirsite, bet argi tai svari priežastis savavališkai trumpinti ir be to trumpą gyvenimą?

„Gyvenimo kokybė svarbesnė už jo ilgį“.

Visiškai su jumis sutinku, bet tikiuosi jūs nesiruošiate man pasakyti, kad narkomano arba alkoholiko gyvenimo kokybė aukštesnė už tą žmogų, kuris nevartoja alkoholio ir narkotikų? Ar tikrai tikite, kad rūkančiojo gyvenimo kokybė aukštesnė negu nerūkančiojo? Akivaizdu, kad rūkalius praranda daug daugiau – ir jo gyvenimas daug trumpesnis, ir jis pats yra nelaimingesnis.

„Galbūt išmetamosios dujos mano plaučiams kenkia labiau nei rūkymas“.

Na, jeigu tai ir būtų tiesa, kam dar labiau kankinti savo vargšus plaučius? Ar pajėgsite įsivaizduoti tokį kvailį, kuris bandytų priglausti lūpas prie išmetamojo vamzdžio ir specialiai kvėpuotų tomis dujomis?

O JUK RŪKALIAI, IŠ ESMĖS, TAI IR DARO!

Pamastykite apie tai, kai kitą kartą stebėsite vargšelį rūkalių, tuo momentu, kai jis užsitrauks savo „brangiąją“ cigaretę!

Nesunku suprasti, kodėl nei venų užsikimšimas, nei pavojus susirgti plaučių vėžiu nesukliudė man mesti rūkyti. Sugebėjau išverti pirmąjį ir išmesti iš galvos antrąjį pavojų. Kaip jau žinote, mano metodo esmė nebauginti jūsų tol, kol mesite rūkyti, o visiškai atvirkštinė: aš noriu, kad jūs suprastumėte, koks nuostabus bus jūsų gyvenimas, kai pagaliau atsikratysite šio pražūtingo įpročio.

Tačiau esu įsitikinęs, jog jeigu bučiau matęs, kas dėjosi mano kūne, tai tikriausiai padėtų man mesti. Turiu omeny ne šokinį rūkaliaus plaučių spalvų demonstravimo metodą. Atsižvelgdamas į

savo nuo nikotino pageltusius dantis ir pirštus, tampa visiškai aišku, kad mano plaučių išvaizda tikrai ne pati maloniausia. Bet dar funkcionuodami jie sukelia kiek mažesnę diskomfortą, nei dantys ar pirštai, - mažu mažiausiai jų niekas nemato.

Pasakojau jums apie laipsnišką arterijų ir venų užsikimšimą, apie padidėjusį kiekvieno mūsų organizmo raumens ir organo deguonies badą, apie maistingųjų medžiagų, kurias pakeičia nuodingosios medžiagos ir anglies monoksidas (tai ne kas kita, kaip smalkės, kurių yra ne tik automobilių išmetamosiose dujose, bet ir tabako dūmuose).

Kaip ir dažnam automobilistui, man nepatinka jau vien mintis apie užterštą mano automobilio tepalą ar variklio filtrą. Ar galite įsivaizduoti, kad perkate naujausio modelio „Rols Roisą“ ir niekada nekeičiate jo tepalo ir tepalų filtro? Bet juk būtent tai mes taip atkakliai darome su savo organizmu, kai rūkome.

Šiandien gydytojai praktiškai visas ligas sieja su rūkymu, įskaitant diabetą, gimdos kaklelio ir krūtų vėžį. Tai manęs absoliučiai nestebina. Tabako pramonė jau daugelį metų naudoja savo reikmėms medikų nesugebėjimą moksliskai įrodyti, jog rūkymas – tiesioginė plaučių vėžio priežastis.

Šio klausimo statistika tokia pribloškianti, jog net nebūtina nieko įrodinėti. Niekas ir niekada neaiškino man, kodėl kai mušama plaktuku per nykštį, jį labai skauda. Pats tai savo laiku supratau.

Turiu pabrėžti, jog nesu gydytojas, bet kaip ir plaktuko ir nykščio atveju, man ganėtinau greitai tapo aišku, kad kraujagyslių užsikimšimas ir tas mano amžinas kosulys, dažni astmos ir bronchito priepuoliai tiesiogiai siejasi su rūkymu. Tačiau aš esu visiškai tikras, kad didžiausias rūkymo pavojus mūsų organizmui, - tai laipsniškas ir nuoseklus imuninės sistemos naikinimas, sukeltas organizmo teršimo eigoje.

Visi mūsų planetoje gyvenantys gyvūnai ir augalai kartas nuo karto yra puolami visokiausių mikrobus, virusų, parazitų ir pan. Galingiausia mūsų turima apsauga nuo ligų, - tai būtent imuninė sistema. Gyvenimo eigoje visi mes susergame infekcinėmis ir kitokiomis ligomis. Kiekvienas iš mūsų kenčia nuo kokių nors susirgimų. Vis dėlto aš netykiu, kad mūsų kūnai sukurti taip, kad sirgtų, ir jei jūs esate stiprus ir sveikas, jūsų imuninė sistema visomis išgalėmis stengsis apsaugoti jus nuo galimų atakų. Bet ar gali jūsų imuninė sistema dirbti efektyviai, kai iš kiekvieno savo organo ar raumens jūs atimate jam gyvybiškai būtiną deguonį ir maistingąsias medžiagas, keisdami juos anglies monoksidu ir kitomis kenksmingomis medžiagomis? Rūkymas netiesiogiai sukelia visus šiuos susirgimus: jis veikia kaip AIDS, t.y. laipsniškai naikina jūsų imuninę sistemą. Kai kurie neigiami rūkymo poveikio mano organizmui efektai (dėl kurių kentėjau daugelį metų) pasireiškė tik po tam tikro laiko, kai mečiau rūkyti.

Tuo metu, kai juokiausi iš tų kvailių, kurie verčiau prarastų savo kojas, nei mestų rūkyti, man pačiam net nekilo minties, kad sergu ateroskleroze. Savo veido nuolatinį pilką atspalvį laikiau

normaliu ir priskirdavau tai prie fizinių pratimų trūkumo. Niekada negalvojau, kad tas nesveikas odos atspalvis buvo sukeltas kraujagyslių užsikimšimo. Tik būdamas trisdešimties turėjau varikozinį venų išsiplėtimą, kuris stebuklingai dingo, kai tik mečiau rūkyti. Prieš penkerius metus iki paskutinės cigaretės jausdavau keistoką kojų tinimą. Tai nebuvo stiprus skausmas, kaip nuo adatų ar segtukų, bet pojūčiai buvo tikrai nemalonūs. Kiekvieną naktį Joyce turėjo daryti man kojų masažą. Pirmą kartą supratau, kad man jo jau nebereikia tik po metu, kai nustojau rūkęs.

Dvejus metus prieš tai, kaip mečiau rūkyti, mane kankino stiprūs krūtinės skausmai, kurie, kaip aš bijojau, buvo sukelti plaučių vėžio: dabar gi aš suprantu, kad tai buvo stenokardijos priepuoliai. Nuo to laiko, kaip mečiau, netūrėjau nei vieno tokio priepuolio.

Kai buvau vaikas, kiekviena mano žaizda smarkiai kraujuodavo. Tai aišku gąsdino mane. Niekas nebuvo man paaiškinęs, jog kraujavimas – tai natūralus ir svarbus gydantysis procesas ir, kad kai gydantysis procesas pasibaigia, kraujas sukreša. Maniau, kad sergu hemofilija, ir bijojau, jog galiu mirtinai nukraujuoti. Vėliau gyvenime turėjau labai gylių įpjovų, tačiau jos vos vos kraujavo – sunkėsi kažkoks raudonai rudas purvas.

Kraujo spalva kėlė man nerimą. Žinojau, kad jis turi būti raudonas, ir maniau, kad sergu kažkokia kraujo liga. Džiaugiausi kraujo tirštumu, kuris reiškė, kad daugiau neturėsiu gausių kraujavimų. Tik, po to, kai mečiau rūkyti sužinojau, kad rudas kraujo atspalvis buvo dėl deguonies trūkumo. Tuo metu dar negalėjau suprasti šitų padarinių, bet atsigręždamas į praeitį suvokių, kad būtent ši rūkymo poveikio mano organizmui išraiška, mane šiandien iš visų baugina labiausiai. Kai galvojau apie savo vargšę širdį, kuri visaip įmanydama dieną ir naktį pumpavo šį purvą per susiaurėjusias kraujagysles, nepraleisdama nei vieno smūgio, laikau stebuklu, kad nepatyrčiau infarkto. Tai privertė mane stebėtis, ne mūsų kūnų trapumu, o jo atsparumu ir sumanumu!

Po keturiasdešimties ant mano rankų atsirado „senatvės dėmės“ (rudos ir baltos pigmentinės dėmės, dažniausiai atsirandančios ant senų žmonių rankų ir veidų). Bandžiau nekreipti į jas dėmesio, manydamas, kad dėmės sukeltos dėl ankstyvo organizmo senėjimo, sąlygoto aktyvaus turiningo gyvenimo, kurį gyvenau. Kartą klinikoje išgirdau vieno žmogaus išreikštą pastabą, jog kai jis metė rūkyti pigmentinės dėmės savaime dingo. Nerūkiau jau penkerius metus, ir jau buvau visiškai pamiršęs apie savo dėmes, - kaip buvau nustebęs, kai jos irgi išnyko!

Kiek save pamenu, kiekvieną kartą, kai staigiai atsistodavau, ypač, kai maudydavausi, man visada prieš akis sukdavosi ratai. Jausdavau svaigulį, tarsi tuoj prarasiu sąmonę, tačiau niekada nesiejau to su rūkymu ir maniau, kad tai visiškai natūralu ir atsitinka visiems žmonėms. Ir kol prieš penkis metus buvęs rūkalius nepasakė man, kad jis jau nebepatiria šio jausmo, man nebuvo dingtelėjusi mintis, jog ir aš nieko panašaus nebejačiu.

Jums gali susidaryti nuomonė, jog esu hipochondrikas. Manau, kad buvau juo, kol dar rūkiau.

Rūkymas kvailina mus, verčia manyti, kad jis suteikia mums vyriškumo, kai iš tikrųjų laipsniškai ir nepastebimai atima jį iš mūsų. Prisimenu savo šoką, kai tėvas tarė, kad nenorėtų pragyventi iki penkiasdešimties. Vargu ar numaniau, kad jau po dvidešimties metų kaip ir jis nebeturėsiu noro gyventi.

Šis skyrius jums gali pasirodyti pernelyg baisus ir šiurpus, ir gal net abejosite jo būtinumu. Patikinu jus: šis skyrius būtinas! Būdamas vaiku labai bijojau mirties. Tikėjau, kad rūkymas padės man nugalėti šią baimę. Kažkuria prasme jis padėjo, pakeisdamas mirties baimę į šimtą kartų šiurpesnę : BAIME GYVENTI!

Mirties baimė vėl sugrįžo, bet ji jau netrukdo taip stipriai: suvokių, jog ji egzistuoja tik todėl, kad gyvenimas man suteikia malonumą. Dabar aš daug rečiau galvoju apie mirtį nei būdamas vaiku. Gyvenu turiningą gyvenimą ir neturiu laiko apie tai galvoti. Tikriausiai neturiu šansų pragyventi iki šimto metų, bet aš stengsiuos. Maža to: mėgausiuos kiekviena neįkainuojamo gyvenimo akimirka!

Yra dar 2 sveiko gyvenimo privalumai, kurie, kol dar rūkiau, nebuvo atėję man į galvą. Pirmasis privalumas – besitęsiančių naktinių košmarų, kankinusių mane kiekvieną naktį pabaiga. Sapnuodavau, kad mane kažkas vejasi. Sprendžiu, kad tai nikotino trūkumo nakties metu ir nesaugumo jausmo, kurį jis sukeldavo pasekmė. Dabar vienintelis košmaras lankantis mane, - košmaras, kad aš vėl rūkau. Toks sapnas gan paplitęs tarp buvusių rūkalių. Kai kurie pergyvena, jog jis gali reikšti nesąmoningą cigaretės ilgėjimąsi. Nesijaudinkite dėl to. Esu tikras, kad šis sapnas išreiškia jūsų džiaugsmą, jog tapot nerūkančiuoju. Po bet kurio košmaro seka pusiaumiegio zona, kai jūs atsibundate ir negalite nuspręsti, ar dar miegate, ar jau nebe – tačiau, kaip gera po to suprasti, kad tai tebuvo sapnas!

Kai aprašinėjau, kad kiekvieną naktį mane kažkas vejasi, parašiau vietoj „persekiojimas“ – „nekaltybė“ (nuo vertėjo: žodžiai „persekiojimas“ (*chase*) ir „nekaltybė“ (*chaste*) anglų kalboje skiriasi tik viena raide). Galbūt tai buvo viena iš „Froido spaudos klaidų“, tačiau ji padėjo man pereiti prie kito privalumo. Klinikose, nagrinėdamas rūkymo poveikį sugebėjimui susikaupti, aš kartais paklausiu: „Kuriam jūsų kūno organui labiau už kitus reikia geros kraujotakos? „Kvailos vyrų šypsenos liudija, kad jie nevisai suprato klausimo esmę. Kaip bebūtų, jie yra visiškai teisūs.

Būdamas senamadžiu angliu, manau, kad ši tema gan kebloka, ir tikrai neketinu gilintis į kenksmingą rūkymo poveikį mano paties seksualiniam aktyvumui ir malonumui, arba kitų buvusių rūkalių, su kuriais aptarinėjau šią temą seksualiniam aktyvumui. Pasakysiu tik štai ką: tol, kol nemečiau rūkyti, nesuvokiau apie rūkymo poveikį ir siejau savo seksualinį šaunumą ir aktyvumą (o tiksliau jo nebuvimą) su artėjančią senatvę.

Pažiūrėję populiarius mokslinius filmus, suprasite, jog svarbiausias gamtos įstatymas – tai išlikimas, o antras pagal svarbą – rūšies išlikimas arba dauginimasis. Gamta garantuoja, kad

dauginimasis neįvyks, kol abu partneriai nesijaučia sveiki, nėra užtikrinę savo teritorijos ir maisto saugumą, ir taipogi, kol nesuradę sau tinkantį partnerį. Vyrų išradingumas leido mums šiek tiek pakeisti šias taisykles, tačiau aš tikrai žinau, kad rūkymas gali lemti impotenciją. Galiu taipogi patikinti, jog būdant laisvam ir sveikam, seksas jums suteiks daug daugiau malonumų ir galėsite mėgautis juo daug dažniau.

Rūkaliai dažnai klysta, manydami, jog neigatyvios rūkymo pasekmės yra smarkiai perdėtos. Iš tikrųjų viskas yra kaip tik atvirkščiai. Nėra abejonių, jog dauguma mirčių mūsų visuomenėje nulemia būtent cigaretės. Problema tame, jog daugelyje atvejų, kai cigaretės tampa mirties priežastimi arba skatinančiu faktoriumi, statistika tai kaip tik nuslepia.

Yra paskaičiuota, kad 44% namų gaisrų sukeliami rūkymu. Įdomu būtų sužinoti, kiek rūkymo sukeltų automobilinių avarių, įvyksta tuomet, kai jūs nusisukate nuo kelio, kad galėtumėte prisidegti eilinę cigaretę?

Esu gan atsargus vairuotojas, bet arčiausiai mirties (neskaitant rūkymo bendrai paėmus) buvau, kai būdamas už vairo, bandžiau susukti cigaretę. Nemėgstu prisiminti, kiek kartų kosulio priepuolio metu cigaretė iškrisdavo man iš burnos, vis mėgindama nukristi kur nors gyčiau tarp sėdinių. Manau, jog jokiai vairuotojui–rūkaliui tai nėra svetima: bandyti viena ranka vairuoti, o kita ieškoti vietos, kur būtų galima įkišti cigaretę.

„Smegenų plovimas“ verčia protauti, kaip žmogus, krentantis nuo šimtaaukščio pastato. Praskrisdamas 50-tą aukštą, jis pažymi: „Kol kas viskas vyksta gerai“. Manome, jog jeigu taip toli nuėjome su rūkymu, dar vieną cigaretę situacijos nepablogins.

Pažvelkime į situaciją kitu kampu: „įprotis“ – tai nepertraukiama gyvenimo ilgio grandinė, kadangi kiekviena cigaretė sukuria sekančios poreikį. Problema tik tame, jog jūs nežinote dagties ilgio. Kaskart prideddami cigaretę jūs žengiate vieną žingsnį link bombos sprogo. **IŠ KUR JŪS ŽINOTE, AR SEKANTI CIGARETĖ NEBUS LEMTINGA?**

18. Veiklumas

Dauguma rūkančiųjų žino apie laipsnišką kraujagyslių užteršimo, deguonies bado ir maistingųjų medžiagų stygiaus poveikį plaučiams. Nepaisant to, retas jų žino kaip šie procesai veikia organizmo energijos lygį.

Vienas iš klatingųjų rūkymo spąstų ypatumų pasireiškia tame, jog šio proceso poveikis mūsų fizinei ir protinei būklei vyksta taip lėtai ir nepastebimai, jog mes net nenumanome apie jį ir vertiname jį kaip normalų procesą. Rūkymo poveikis daug kuo primena netaisyklingo maitinimosi įpročio efektą. Didelis pilvas atsiranda taip lėtai, jog jo augimas ne kiek neverčia mus nerimauti. Stebėdami drūtus žmones, mes stebimės, kaip jie galėjo leisti sau pasiekti tokią būklę.

O dabar pabandykime įsivaizduoti, kad visa tai įvyko vos per vieną naktį. Atsigulėte būdamas lieknu žmogumi, sveriančiu 65kg., su išraiškingais raumenimis ir be gramų riebalų. Kai pabudote, Jūs jau svėrėte 85kg., tapote storu išpurtėliu, pas jus atsirado nemažas pilvukas. Vietoj to, kad išsoktumėte iš lovos, jausdamas energijos perteklių, jūs atsikėlėte būdamas nelaimingas ir vangus, ir vos atplėšėte akis. Greičiausiai, jūs pulsitė į paniką: kokia gi baisi liga jus naktį užpuolė? Bet tai juk ta pati liga – tik ji jus aplankys po kokių 20 metų.

Jei tik galėčiau akimirksniu perkelti jūsų kūną ir protą laike, kad galėtumėte palyginti, kaip jausitės, nerūkydami tik tris savaites, šito pilnai užtektų, įtikinti jūs galutinai mesti. Jūs galvotumėte: „Ar tikrai jausiuos taip nuostabiai?“ Bet tai lygu minčiai: „Nejaugi taip žemai puoliau?“

Pabrėžiu, kad neturiu omeny vien tik fizinės sveikatos ir energijos: jūs jausitės žymiai užtikrinčiau ir laisviau, ir galėsite geriau koncentruotis.

Prisimenu, kai buvau lakstančiu per gyvenimą paaugliu. Perkopęs trisdešimt metų, mane vis dažniau persekiodavo nuovargis ir apatija. Devintą ryto man jau buvo sunku atsikelti. Po vakarienės atsiguldavau ant fotelio žiūrėti televiziją, ir jau po penkių minučių užmigdavau. Kadangi mano tėvas elgdavosi lygiai taip pat, laikiau savo elgesį normaliu. Maniau, jog energingumas – tai tik vaikų ir paauglių prerogatyvą, o senatvė prasideda kažkur po dvidešimties metų.

Surūkęs paskutinę cigaretę, aš greitai su palengvėjimu pajutau, kad kosulys ir kraujagyslių užsikimšimas pradingo, kartu su jais dingo ir astmos ir bronchito priepuoliai. Be to įvyko tikrai stebuklingas dalykas: pradėjau keltis septintą ryto ir jaučiuosi pailsėjęs ir pilnas jėgų. Dabar man norisi daryti rytinę mankštą, bėgioti ir plaukioti. Būdamas 48 metų negalėjau nubėgti nei žingsnio, nei metro nuplaukti. Mano užsiėmimai sportu apsiribodavo tokiomis šakomis, kaip boulingas (švelniai vadinamas „senių žaidimų“) ir golfas, kurio metu važinėdavau su „bagiu“. Šiuo metu man 64 ir aš kiekvieną dieną nubėgu 2-3 mylias, darau 30 minučių rytinę mankštą ir nuplaukiu 20

distanciją. Nuostabu turėti jėgų, o kai dar jautiesi fiziškai ir protišcai pajėgiu, atsiranda džiaugsmas gyvenimu.

Be abejo, kai nustojate rūkyti, fizinė ir protinė sveikata grįžta irgi neiškart. Bet tai visai nepanašu į čiuožimą į duobę. Jei dabar pergyvenate nesėkmę, ištikusią jus bandant valingumo metodą, visi sveikatos ir finansiniai pagerėjimai ištirps depresijos, kurios išvengti nepavyks fone.

Deja, aš negaliu perkelti jus trimis savaitėmis į priekį. Bet jūs pats tai galite padaryti! Jūs instinktyviai jaučiate, jog kalbu tiesą. Jums tereikia **PASINAUDOTI SAVO VAIZDUOTE!**

19. Rūkymas atpalaiduoja mane ir padaro stipresniu

Tai blogiausia iš visų galimų, su rūkymu susijusių iliuzijų, ir, manau iliuzijų sąrašė ji seka paskui vergišką priklausomybę. Didžiausias laimėjimas, kurį gaunate mesdami rūkyti, tai, kad jums jau nebereikės gyventi su nuolatiniu nepasitikėjimu savimi, kurį patyria visi rūkantieji.

Būtent cigaretės sukelia paniką, atsirandančią, kai vėlai vakare liekame be jų. Nerūkančiuosius nekankina toks jausmas – jį sukelia būtent nikotinas.

Apie daugelį atsisakymo nuo rūkymo būdus sužinojau konsultacijų su kitais rūkaliais metu tik po daugelio mėnesių, kai jau pats buvau metęs.

Dvidešimt penkerius metus nesinaudojau medicinine pagalba. Jei drausdavau savo gyvybę, stengdavausi kuo mažiau mokėti už draudimo polisus, vis reikalaudamas tokių, kurie nedengė visų išlaidų medicininei pagalbai, ko pasėkoje, turėjau sumokėti daug daugiau. Aš mirtinai bijojau lankytis ligoninėse, pas gydytojus ir stomatologus. Negalėjau pakęsti vien minties apie senėjimą, pensiją, ir t.t.

Nei vieno iš šių reiškinių aš nesiejau su rūkymo „įpročiu“, tačiau išsilaisvinimas nuo jo buvo panašus į nubudimą iš košmaro. Šiandien aš su nekantrumu laikiu kiekvienos naujos dienos. Be abejo, mano gyvenime atsitinka ir blogų dalykų, esu veikiamas stresų ir nuovargio, - bet kaip nuostabu būti tikram, jog galiu viską nugalėti! Negana to, net džiaugsmo akimirkos būna daug malonesnės, kai jauti jėgų, energijos ir pasitikėjimo savimi antplūdį.

20. Grėsmingi juodi šešėliai

Dar vienas išsigelbėjimo nuo rūkymo džiaugsmas - tai laisvė nuo baimės ir kaltės jausmo, temdančių mūsų sąmonę.

Absoliučiai visi rūkaliai supranta, kad jie kvailiai, bet užsimerkia prieš pragaištingas rūkymo pasekmes. Didelę gyvenimo dalį mes rūkome automatiškai, o mūsų sąmonėje visuomet slepiasi juodi šešėliai.

Yra keletas privalumų, kuriuos įgaunate, metęs rūkyti. Kai dar buvau rūkančiuoju, aš apie kai kuriuos jų kuo puikiausiai žinojau: riziką sveikatai, pinigų švaistymą ir paties rūkymo veiksmo kvailumą. Tačiau baimė nustoti rūkyti buvo pernelyg stipri, vien mintis apie tai taip gąsdino mane, jog priešindavausi bet kokiems bandymams, žmonių, norėjusių mane įtikinti mesti šį pragaištingą įprotį. Visa mano vaizduotė ir energiją buvo nukreipti tam, kad galėčiau surasti bet kokias, net ir menkavertes priežastis toliau rūkyti.

Keista, bet pačias gudriausias iš jų buvau sugalvojęs būtent tuomet, kai bandžiau mesti rūkyti. Jos, žinoma, buvo sukeltos baimės ir kančių, kurias patyriau, naudodamas valios metodą. Taip, nebuvo jokių galimybių užblokuoti savo protą nuo pinigų švaistymo ir rizikos sveikatai įsisąmoninimo. Tačiau dabar, kai esu laisvas, stebiuosi kaip man sėkmingai pavykdavo slėptis nuo dar didesnių privalumų, kuriuos gauna metantis rūkyti žmogus. Jau minėjau absoliučią vergišką rūkaliaus priklausomybę: praleisti pusę gyvenimo laukiant leidimo užsirūkyti, ir automatiškai rūkyti, paslapčiom peikiant save už tai, kad visą tai pradėjo. Kitą gyvenimo pusę mes jaučiamės nelaimingi, kadangi visuomenė neleidžia mums rūkyti. Ankstesniame skyriuje paminėjau stulbinantį energijos susigražinimo džiaugsmą. Bet man asmeniškai didžiausiu išsilaisvinimo džiaugsmu buvo ne pinigai, sveikata, energingumas, ar vergiškos priklausomybės pabaiga, o greičiau baimės ir gėdos jausmo, temdančių mano sąmonę išnykimas. Labiausiai už viską mane džiugina tai, kad pagaliau atsikračiau jausmo, kad mane niekina, ir kaltės jausmo prieš nerūkančiuosius, o dar labiau džiaugiasi atgavęs savigarbą.

Daugelis rūkalių – ne silpnavaliai, bestuburiai ištiziželiai, kokiais juos dažniausiai laiko visuomenė, ir jie patys. Aš visiškai valdžiau likusiuosius savo gyvenimo aspektus, nors pats sau jaučiau panieką, nes buvau priklausomas nuo tabako, kuris, ir aš tai kuo puikiausiai žinojau, griaua mano gyvenimą. Negaliu net išreikšti to susižavėjimo, sukulto išsilaisvinimo laisvės pojūčio nuo priklausomybės ir savęs paniekinimo. Taipogi negaliu jums perpasakoti, koks tai nuostabus džiaugsmas turėti galimybę žiūrėti į visus rūkančiuosius (nesvarbu jaunos ar senus, aistringus ar tuos,

kas rūko retkarčiais, progai pasitaikius), be pavydo, o su gailesčiu ir su džiaugsmu į tuos, kuriems kaip ir man pasisekė ištrukti iš šios klastingos vergovės.

Paskutiniai šios knygos skyriai skirti reikšmingiems nerūkančiųjų gyvenimo privalumams aprašyti. Manau, jog sistemą būtina sugrąžinti į pusiausvyrą, todėl sekantis skyrius išvardys visus rūkalių privalumus.

21. Rūkančiojo privalumai

22. Valios metodas

Mūsų visuomenėje įprasta manyti, jog mesti rūkyti sunku. Net tos knygos, kurios pataria mesti rūkyti, dažniausiai prasideda aprašymu, kaip jums bus sunku tai padaryti. Iš tikrųjų, tai juokingai lengva. Suprantu jūsų skeptiškumą dėl mano išsakyto pastebėjimo teisingumo, bet prašau jūsų, atsižvelkite į tai.

Jei jūsų tikslas - nubėgti mylią per keturias minutes, tai būtų sunku įgyvendinti. Greičiausiai jums daugelį metų tektų intensyviai treniruotis, ir gal net po viso to negalėsite pasiekti norimo rezultato. (Dauguma pasiekimų įvyksta mūsų sąmonėje. Ar ne keista, kodėl tai buvo taip sunku, kol Banisteris nepasiekė savo užbrėžto tikslo, o šiandien – tai įprasta?) (nuo vertėjo: Rodžeris Banisteris, gimė 1929m., anglų gydytojas ir bėgikas pirmasis nubėgęs mylią (1,6km) per mažiau nei 4 minutes).

Tačiau, kad atsisakytumėte rūkymo, būtina įvykdyti tik vieną sąlygą: daugiau neberūkyti. Niekas neverčia jūsų per prievartą rūkyti (išskyrus jūsų paties) ir, skirtingai nei maistas ar gėrimai, jums nereikia rūkyti, kad išgyventumėte. Todėl nesuprantama, kodėl turi būti sunku mesti? Tiesą sakant, atsisakymo nuo rūkymo procesas apsunkinamas rūkaliaus naudojamo valios metodu. Pagal mano apibrėžimą, *Valios metodas* - tai bet kuris metodas, verčiantis rūkalių manyti, kad jis aukojasi. Panagrinėkime jį kiek plačiau.

Mes nenusprendžiame būti rūkančiais. Tos pirmosios cigaretės buvo tarsi eksperimentas, o kadangi jų skonis buvo šlykštus, mes buvome įsitikinę, jog nustosime, kai tik to norėsime. Tik didelių pastangų dėka mes visiškai surūkome tas pirmąsias cigaretės, ir paprastai tai įvyksta kitų rūkančiųjų būryje. Dar nespėję suprasti kas vyksta, mes jau ne tik reguliariai perkame cigaretes, rūkome kada panorėję, bet ir darome kiekvieną dieną. Rūkymas jau tapo mūsų kasdienybe. Mes visada patikriname, ar pasiėmėme savo cigaretes. Esame įsitikinę, jog tabakas padaro pietus ir vakarėlius malonesniais ir padeda atsipalaiduoti. Atrodo, jog mums net neateina mintis, kad cigarečių, surūkytų po pietų ir paimtų iš to paties pakelio skonis, nieko nesiskiria nuo pirmosios rytinės cigaretės. Be abejo, rūkymas niekada nedarė maistą skanesniu, draugų susitikimą linksmesniu, ir tikrai niekada nepadėdavo atsipalaiduoti. Rūkaliai tiesiog tiki, jog be cigaretės nebegalės gauti malonumo pietaujant ar nugalėti stresą. Paprastai tam, kad suprastume, jog tapome priklausomi, reikia daug laiko, kadangi mes guodžiame save, jog rūkaliai rūko, nes cigaretės suteikia malonumą, o ne todėl, kad priversti tai daryti. Negaudami malonumo nuo rūkymo (o juk niekada jo negauname), mes klystame, jog galėsime mesti, kada panorėję. Dažniausiai klystame tol, kol rimtai nepabandome mesti, ir tik tuomet sužinome apie šios problemos egzistavimą.

Dažniausiai pirmieji bandymai atsitinka, kai dar esame jauni, paprastai dėl pinigų stygiaus

(vaikinas sutinka merginą, jie nusprendžia kaupti pinigus savo nuosavam lizdeliui, ir nenori švaistyti pinigų cigaretėms) arba dėl rūpinimosi savo sveikata (paauglys sportuoja ir staiga pastebi, jog jį kankina dusulys). Nesvarbu, dėl kokios priežasties, svarbiausia, jog rūkalius visada laukia stresinės situacijos – finansinėje ar sveikatos sferoje. Kai jis liaujasi rūkęs, mažoji pabaisa iškart pradeda reikalauti maisto. Rūkantysis nori surūkyti savo cigaretę, bet kadangi to jam negalima daryti, jis kenčia dar labiau. Cigaretės, kurias jis dažniausiai naudojo stresui numalšinti, dabar nepasiekiamos, ir todėl jis su trigubą energiją veržiasi rūkyti. Savęs kankinimo periodo pasekmė gali būti kompromisas: „Aš sumažinsiu rūkymą“, arba „Pasirinkau netinkamą laiką“, arba „Palauksiu, kol ateis ramesni laikai“. Tačiau, kai įtampa nulsūgsta, dingsta būtinybė liautis rūkyti, ir rūkalius nutaria palaukti iki dar geresnių laikų. Tai, juk, tikru tikriausias uždaras ratas, kadangi laikui bėgant daugeliui žmonių gyvenimas ne tik netampa ramesniu, bet atvirkščiai vis intensyvėja. Išlekiame iš tėvų namų, sukuriame savo namus, prisidarome skolų, susilaukiame vaikų, kylame karjeros laiptais ir t.t. Rūkaliaus gyvenimas niekada nebus ramesnis, kadangi būtent rūkalai sukelia stresą. Vis didesnės suvartojamo nikotino dozės lemia didesnes rūkančiojo kančias, taipogi paaštrėja savo priklausomybės nuo cigarečių iliuzija.

Iš tikrųjų, tikėjimas tuo, jog gyvenimas vis intensyvėja –tai tik eilinis klydimas, kurį sukelia rūkymas ar analogiška „pagalba“. Šią temą nuodugniau aptarsime 28 skyriuje.

Po pirmųjų nesėkmių rūkalius dažniausiai pradeda tikėtis, jog pabudęs vieną gražų rytą, jis visai nebenorės rūkyti. Toks naivus tikėjimas skatinamas kitų buvusių rūkalių prasimanymų. (Pavyzdžiui: „Sirgau gripu, ir išsigydęs jau nebenorėjau rūkyti“.) Neapgaudinėkite savęs! Buvau išanalizavęs panašius gandus, jie nebuvo tokie jau paprasti kaip atrodė iš pirmo žvilgsnio. dažniausiai rūkantysis ruošdavo save morališkai, ir tiesiog panaudodavo gripą, kaip improvizuotą trampliną. Daugiau nei 30 metų gyvenau ir tikėjau, jog vieną rytą pabudęs jau nebenorėsiu rūkyti. Tačiau atsiradus skausmams krūtinės srityje, su nekantrumu laukdavau, kol jie išnyks, nes jie trukdydavo man rūkyti.

Dažnai žmonės, kuriems pavyko ganėtinai lengvai išsigydyti, išgyveno tam tikrą šoką. Galbūt dėl rūkalų sukeltos ligos mirė jiems artimas žmogus, arba jie patys patyrė tam tikrą išgastį. Be abejo, jiems lengva sakyti: „Kartą tiesiog nusprendžiau neberūkyti. Štai koks aš šaunuolis!“ Neapgaudinėkite savęs! Niekas nebus jei nesistengsite.

Pabandykite išsiaiškinti, kodėl taip sunku mesti rūkyti, naudojant vien tik valios metodą. Didesnę gyvenimo dalį gyvendami pagal stručio principą, įkišdami galvą į smėlį. Mūsų pagrindinis devizas buvo: „Mesiu rytoj“. Laikas nuo laiko kažkas nematomo skatina mus bandyti mesti vėl ir vėl. Priežastimi gali būti rūpinimasis sveikata, pinigai, visuomenės smerkimas, arba sunkus dusulio priepuolis, po kurio mums tampa akivaizdu, jog rūkymas neteikia mums malonumo. Kokia bebūtų

toji priežastis, mes ištraukiame galvą iš smėlio ir imame svarstyti visus rūkymo „už“ ir „prieš“. Po tam tikro laiko prieiname prie išvados, kuri mums buvo žinoma jau nuo pat pradžios: logiško vertinimo pagrindu galima daryti vienintelę išvadą – BŪTINA MESTI RŪKYTI!

Jeigu mintyse kiekvienam sprendimo mesti rūkyti privalumui priskirtumėte atitinkamą balą nuo 1 iki 10, o po to tą patį padarytumėte su rūkymo privalumai, bendra balų suma, esančių rūkymo atsisakymo pusėje akivaizdžiai nusvertų šio sprendimo trukumus.

Vis dėlto, nors rūkalius žino, jog daug geriau būti nerūkančiuoju, jis nuoširdžiai tiki, kad mesdamas rūkyti, jis aukojasi. Nors tai tik eilinė iliuzija, tačiau tai *nepaprastai pavojinga* iliuzija. Rūkantis, pats nesupranta, kodėl jis tiki, kad cigaretės jam padeda varge ir džiaugsme.

Dar prieš bandymą mesti rūkyti, visuomenė jam kaip reikiant „išplauna smegenis“, vėliau savo priklausomybės pasėkoje rūkantis pats tęsia „plovimo“ procesą. Verta paminėti dar stipresnį „smegenų plovimą“: „Kaip būna sunku mesti rūkyti“.

Vargšas rūkalius girdėjo nemažai prasimanymų apie rūkančiuosius, kurie metė jau prieš daugelį mėnesių, bet vis dar desperatiškai siekia surūkyti bent vieną cigaretę. Taipogi, žmogutis buvo sutikęs rūkalių, kurie įsigudrino mesti, bet nuo to laiko jie, švelniai tariant, buvo be ūpo (kalbu apie tuos, kurie išsilaisvino nuo rūkymo, tačiau visą likusį gyvenimą aprauda šį faktą). Jam buvo pasakojama ir apie rūkalius, kurie nerūkė daugelį metų, buvo patenkinti gyvenimu, bet vėliau nesusilaikė ir surūkė vienintelę cigaretę, vėl tapo priklausomi. Galimas daiktas, jis pats pažįsta keletą rūkančiųjų, esančių paskutinėse ligos stadijose, kai cigaretės lėtai, bet akivaizdžiai juos žudo, jie negauna jokio malonumo iš cigarečių, tačiau net neketina jų atsisakyti. Galiausiai, jis galbūt pats patyrė vieną ar kelis išvardintus išgyvenimus.

Todėl vietoje to, kad džiaugtųsi, sakydamas; „Kaip puiku! Ar jau girdėjote naujieną? Aš neberūkau“, jis skundžiasi savo gyvenimo beprasmiškumu ir lemties neišvengiamumu, tarsi jis būtų nusprendęs užkopti į Everestą. Jis yra įsitikinęs, jog kai mažoji pabaisa išmeigia į jį savo nagus, priklausomybė tampa neišvengiama ir tai tęsis iki gyvenimo pabaigos. Kai kurie rūkaliai savo bandymą mesti rūkyti pradeda nuo savo artimųjų ir draugų atsiprašymo: „Žinote, aš stengsiuosi visiškai atsisakyti rūkyti. Greičiausiai kelias artėjančias savaites būsiu kiek irzlus. Pasistenkite mane suprasti“. Daugumai panašių bandymų lemta žlugti.

Tarkime, jog rūkaliui pasiseka keletą dienų nerūkyti. Jo plaučiai greitai išsivalo. Jis nepirko cigarečių, todėl jo piniginiėje lieka daugiau pinigų. Dėl to, tos mintys, kurios privertė jį atsisakyti rūkalų greitai išgaruoja jam iš galvos. Tai tas pats, kaip važiuojant automobiliu stebėti įvykusią autokatastrofą. Įvykis priverčia jus sulėtinti, bet po to prisimenate, jog vėluojate į svarbų susitikimą, kuris išgaravo jums iš galvos, ir jūsų koja pati savaime paspaudžia akseleratorių.

Kitoje lyno pusėje - jūsų kūne tūnanti mažoji pabaisa, kuri negavo eilinės dozės. Toks jausmas

nesukelia fizinio skausmo: jei panašus diskomfortas būtų sukeltas peršalimo, jūs net nebaigtumėte dirbti ir tikrai nepultumėte į depresiją. Jūs paverstumėte viską juokais. Rūkantysis žino tik vieną: jis nori cigaretės. Jis ir pats nesupranta, kodėl tai jam taip svarbu. Vėliau mažoji pabaisa nusiunčia didžiąją pabaisą tiesiai į jūsų smegenis, ir žmogus, kuris dar visai neseniai vardiavo priežastis, dėl kurių jis atsikrato rūkymo, puola desperatiškai ieškoti pasiteisinimų vėl pradėti rūkyti. Jis samprotauja maždaug taip:

1. Gyvenimas perdaug trumpas. Bet kuria akimirka gali sprogti bomba. Rytoj galiu patekti po autobusu. Per vėlai mečiau rūkyti. O juk sakoma, kad vėžį mūsų laikais gali sukelti bet kas.

2. Pasirinkau netinkamą laiką. Turėjau palūkėti iki Kalėdų (atostogų pabaigos ar dar kokio nors svarbaus įvykio mano gyvenime).

3. Negaliu susikaupti. Tampu irzlus ir mano charakteris vis prastėja. Pablogėja mano darbo efektyvumas. Mano šeima ir draugai išsižadės manęs. Turiu pripažinti, jog dėl sau artimų žmonių privalau vėl pradėti rūkyti. Esu įsitikinęs rūkalius, todėl negaliu būti laimingas be cigarečių. (būtent dėl šios priežastis aš rūkiu 30 metų)

Paprastai būtent šioje stadijoje rūkantysis pasiduoda. Jis užsirūko ir šizofrenija atsinaujina. Iš vienos pusės, kai mažoji pabaisa, pagaliau gauna savo laukimą dozę, ateina didžiulis palengvėjimas, sukeltas aistringų norų rūkyti. Iš kitos pusės, jei jam pavyko išsilaikyti ilgesnį laiką, cigaretės skonis jam tampa šlykštus, ir rūkalius jau negali suprasti, kodėl jis tai daro. Štai kodėl jis mano, jog jam trūksta valios. Iš tikrųjų, tai ne valios trūkumas; jam tereikia pakeisti sąmonę ir atsižvelgdamas į naujausią informaciją, priimti protingą sprendimą. Kokia prasmė būti sveiku, jei tuo pat metu esate nelaimingas? Kokia prasmė būti turtingu, jeigu kenčiate? Jokios prasmės! Daug geriau pragyventi trumpą, bet laimingą gyvenimą, negu ilgą ir nelaimingą.

Laimei, viskas yra atvirkščiai: nerūkančiojo gyvenimas yra be galo malonus. Bet mane ši iliuzija privertė rūkyti 30 metų, ir privalau pripažinti: jeigu jis būtų teisingas, rūkyčiau toliau (tiksliau sakant, manęs jau nebūtų tarp gyvųjų).

Rūkaliaus patiriamos kančios neturi nieko bendro su fizinėmis kančiomis, kurių paprastai laukiama atpratimo nuo nikotino laikotarpio metu. Tiesa, jos gali jas sukelti, tačiau tikrovėje šios kančios vyksta tik sąmonėje, jas sukelia abejonės ir nepasitikėjimas savimi. Kadangi rūkalius meta rūkyti su mintimi, jog aukojausi, jis jaučiasi nuskriaustu, o tai - savotiška streso forma. Kai smegenys jam sako: „Užsirūkyk cigaretę“, - tai yra streso akimirka. Todėl, kai žmogutis pabaigia vieną cigaretę, jis užsinori kitos. Bet dabar jam negalima rūkyti, juk jis nerūkantysis. Tai tik dar labiau prislegia jį, ir buvęs rūkalius vėl griebiasi cigaretės.

Dar vienas faktorius, stabdantis rūkymo atsikratymo procesą –tai laukimas, to, kas greitai turėtų įvykti. Jeigu jūsų tikslas – išlaikyti vairavimo testą, jūs pasiekiate savo tikslą kai tik išlaikote jį. Pagal

valios metodą jūs sakote sau: „Jeigu įstengsiu išsilaikyti nerūkydamas ganėtinai ilgai, noras rūkyti dings savaime“. O kaip jūs sužinosite, kad jau pasiekėte savo tikslą? Esmė tame, jog jūs niekada to nesužinosite, kadangi laukiate kažko, kas turėtų neužilgo įvykti, bet juk daugiau nieko neįvyks... Jūs metėte rūkyti tą akimirką, kai surūkėte paskutinę cigaretę. Šiuo metu, iš esmės, jūs tik stebite kiek prabėgs laiko, kol pasiduosite.

Kaip jau sakiau, agonija, kurią priverstas kęsti buvęs rūkalius - protinė, ją sukelia nepasitikėjimas savimi. Nors jos ir nelydi fizinis skausmas, tačiau ji vis vien stipriai paveikia žmogų: rūkantysis nesijaučia būdamas laimingas ir nepasitiki savo jėgomis. Jis niekaip negali pamiršti rūkymo, jį kankina mintys apie cigaretes.

Jį užvaldo ilgesys, tai gali tęstis dienu dienas ar net savaites, o jo protą užvaldo abejonės ir baimės:

„Kaip ilgai dar norėsiu rūkyti?“

„Ar kada nors dar būsiu laimingas?“

„Ar norėsiu keltis rytais?“

„Ar galėsiu kada nors vėl mėgautis maistu?“

„Kaip ateityje kovosiu su stresu?“

„Ar bendravimas su draugais man teiks malonumą?“

Rūkalius laukia, kad tuojau viskas pasikeis į gerąją pusę, tačiau, ir tai visiškai natūralu, kol jis bus prislėgtas, cigaretė jam įgys vis didesnę vertę.

Iš tikrųjų kai kas visgi vyksta, tačiau rūkantysis to nepastebi. Jeigu jis sugebėjo išsilaikyti be rūkymo 3 savaites, nikotino fizinė trauka išnyksta. Tačiau, kaip buvo minėta, atpratimo nuo nikotino kančios tokios nežymios, jog rūkalius net nenumano apie jų egzistavimą. Maždaug po trijų savaičių daugelis rūkančiųjų nusprendžia, kad užbaigė šį reikalą. Tuomet jie užsirūko cigarete, kad tai sau įrodytų, ir – galas! Taip, cigaretės skonis klaikus, bet dabar buvęs rūkalius įvedė į organizmą nikotino dozę, ir, kai tik cigaretė bus surūkyta, nikotinas pradės trauktis iš organizmo. Rūkančiojo sąmonėje iškart įsižiebs lentelė: „Kaip norisi dar vienos!“. Taip, jis metė rūkyti, bet dabar vėl tapo priklausomu.

Paprastai rūkalius ne iškart uždega sekančią cigaretę. Jis svarsto: „Aš juk nenoriu vėl būti priklausomas nuo nikotino“. Todėl jisai vėl išlaukia tam tikrą laiką, kuris gali trukti valandas, dienas ar net savaites. Tuomet jis gali tvirtai pasakyti: „Na, jeigu aš vėl išvengiau priklausomybės, kodėl negaliu surūkyti dar vienos cigaretės“. Ir tą pačią akimirką patenką į be galo pažystamus spąstus, ir jau stoja į pavojingą kelią.

Rūkantieji, kuriems pavyko mesti valios metodo pagalba, paprastai sako, jog tai buvo sunkus išbandymas, pareikalavęs iš jų nemažai jėgų. Tai galima paaiškinti tuo, jog esminė problema slypi

„smegenų plovime“, ir dar ilgai po fizinės priklausomybės išnykimo, rūkalius nuobodžiauja be cigarečių. Galu gale, jeigu jam pavyksta išsilaikyti pakankamai ilgai, jis pagaliau pradeda suprasti, jog jam nebūtina pasiduoti. Tuomet jis baigia nuobodžiauti ir pamato, jog gyvenimas ir be rūkalų gali būti nuostabus.

Nemažai daliai rūkančiųjų pavyksta pasiekti tikslą, naudojant tik valios metodą, tačiau tai pernelyg sunku, o nesėkmės pasitaiko daug dažniau negu laimėjimai. Net tie, kuriems pavyksta susilaikyti nuo rūkymo, gyvena, jausdamiesi nuskriaustaisiais. Jie neįstengė nugalėti „smegenų plovimo“ pasekmių ir vis dar tiki, jog džiaugsmo ar liūdesio akimirkomis cigaretė gali suteikti apčiuopiamą pagalbą. (Daugelis nerūkančiųjų taipogi yra paveikti tokių iliuzijų, kadangi jie pavergti „smegenų plovimo“. Tačiau jie arba supranta, kad neįstengs „mėgautis“ rūkymu, arba nenori ant savęs bandyti negatyvių rūkymo pasekmių – už tai jiems didelis AČIU!) Tuo paaiškinama, kodėl daugumą rūkančiųjų, ilgainiui metusių rūkyti, vėl pakliūva ant kabliuko.

Nemažai buvusių rūkalių laikas nuo laiko surūko cigaretę: arba kaip „išskirtinį patiekalą“, arba, kad įtikintų save cigarečių šlykštumu. Būtent taip viskas ir įvyksta, tačiau, kai jie surūko tą vienintelę cigaretę, nikotinas pradeda šalintis iš organizmo, o tilus balselis pradeda kartoti: „Tu nori dar vienos cigaretės!“ Jei jie surūko dar vieną cigaretę, jos skonis pasirodo toks pat šlykštus, ir rūkaliai patys sau sako: „Valio! Kol negaunu malonumo iš cigarečių, tol nebūsiu nuo jų priklausomas. Mesiu rūkyti po Kalėdų/atostogų/gautos traumos“.

Bet tuomet jau būna per vėlu, kadangi rūkaliai vėl tampa priklausomi nuo rūkymo. Spąstai, į kuriuos jie kadaise pateko, vėl pareikalavo aukų.

Kaip jau nekartą esu minėjęs, rūkymas neteikia ir niekad neteikdavo jokio malonumo! Jeigu mes rūkytumėme tik dėl malonumo, niekas nurūkytų daugiau vienos cigaretės. Mes manome, jog mėgaujamės rūkymu tik todėl, jog negalime patikėti, kad esame tokie kvaili, kad rūkytumėme, negaudami nuo to jokio malonumo. Štai kodėl mūsų rūkymas toks nesąmoningas. Jeigu jūs kiekvienos cigaretės rūkymo metu aiškiai suprastumėte apie nuodingųjų medžiagų, patenkančių į plaučius kiekį ir jų poveikį, jums tektų pasakyti sau: „Taigi, viską susumavus, per savo gyvenimą tai man atsieis 50 000 svarų sterlingų, ir, galbūt, būtent ši cigaretė bus ta, nuo kurios prasidės plaučių vėžys“. Bet tuomet išnyktų net pati malonumo iliuzija. Jaučiamės kvilai, bandydami užblokuoti savo protą nuo negatyvių rūkymo pusių. O jeigu mums tektų susitaikyti su jomis, tai būtų tiesiog nepakenčiama! Jeigu stebėtumėte rūkalius, ypač jiems atliekant visuomenines funkcijas, mes suprastumėte, jog jie būna laimingi, tik tuomet, kai nesuvokia, kad rūko. O kai jie tai suvokia, juos iškart apima kaltės jausmas. Mes rūkome, kad pamaitintume mažąją pabaisą... ir kai tik jūs pašalinsite ją iš savo kūno ir proto, nebeturėsite nei menkiausios priežasties, nei noro rūkyti.

23. Venkite rūkymo mažinimo

Daugelis rūkančiųjų naudoja rūkymo mažinimo metodą, kaip laikiną priemonę, visiško atsisakymo kelyje, arba norėdami kontroliuoti mažąją pabaisą. Rūkymo mažinimą, kaip palaikymo priemonę rekomenduoja dauguma gydytojų ir konsultantų.

Akivaizdu, kad kuo mažiau rūkote, tuo geriau jaučiatės. Tačiau surūkomų cigarečių skaičiaus mažinimas – tai fatališka tarpinės stadijos klaida, siekiant visiško rūkymo atsisakymo. Būtent bandymai mažinti rūkymą neleidžia mums ištrukti iš šių spąstų visą gyvenimą.

Paprastai rūkymo mažinimas seka paskui nevykusius bandymus mesti rūkyti. Po kelių susilaikymo valandų ar dienų rūkalius sako sau ką nors panašaus: „Negaliu net galvoti apie gyvenimą be cigaretės, todėl, pradedant šia akimirka, rūkysiu tik ypatingomis progomis arba mažinsiu surūkomų cigarečių kiekį iki dešimties per dieną. Jeigu įstengsiu pereiti prie įpročio rūkyti 10 cigarečių per dieną, tai galėsiu išsilaikyti šiame lygyje, arba net mažinti šį skaičių“.

Tą pačią akimirką rūkaliui atsitinka tam tikri labai nemalonūs dalykai:

1. Jam atsitiko blogiausia. Jis vėl priklausomas ir palaiko pabaisą ne tik savo kūne, bet ir prote.
2. Dabar jam noris, kad belaukiant sekančios cigaretės gyvenimas bėgtų greičiau.
3. Anksčiau, dar iki bandymų mažinti rūkymą, jis automatiškai užsirūkydavo, tuo ,bent jau iš dalies mažindavo atpratimo kančias. Dabar gi, prie įprastų stresų ir įtemptų gyvenimiškų situacijų, jis pats save priverčia kentėti, sukeldamas atpratimo nuo nikotino kančias, graužiančias jį visą gyvenimą. Todėl jis pats save verčia būti nelaimingu ir turėti blogą charakterį.
4. Kol rūkalius nuolaidžiauja savo norams, jis negauna malonumo iš daugumos surūkomų cigarečių ir net nesuvokia, kad jas surūko. Viskas vyksta automatiškai. Vienintelės cigaretės, kurios jo manymu teikia jam malonumą, - tai cigaretės, surūkomos po tam tikro susilaikymo periodo (pavyzdžiui, pirmoji rytinė cigaretė, popietinė ir t.t.).

Dabar, lūkuriuodamas papildomą valandėlę prieš cigaretę, jis „gauna malonumą“ iš kiekvienos cigaretės. Kuo ilgiau rūkantysis laukia, tuo cigaretė jam tampa malonesnė; kadangi „malonumas“ nuo cigaretės – tai nėra pati cigaretė, o jaudinimosi, sukulto nikotino traukos pabaiga (ir nesvarbu, ar tai būtų silpna fizinė trauka, ar tik nuobodulys). Kuo ilgiau kenčiate, tuo kiekviena cigaretė tampa „malonesnė“.

Pagrindinis rūkymo atsisakymo sunkumas – ne cheminė priklausomybė. Tai kaip tik lengva. Juk rūkaliai kuo ramiausiai miega be cigarečių; noras rūkyti net nežadina jų. Daugelis jų prieš užsirūkydami išeina iš miegamojo. Kiti net spėja papusryčiauti. O kai kurie nerūko tol, kol pasiekia

darbą.

Rūkantieji pajėgūs nerūkyti dešimt valandų, ir tai visai jiems netrukdo. Jeigu jie bandytų nerūkyti dešimt valandų dieną, pradėtų rauti sau plaukus nuo galvos.

Pirkdami naują automobilį, daugelis jų joje nerūko. Rūkaliai, be ypatingų kančių lanko teatrus, prekybos centrus, gydytojus, ligonines, stomatologus ir t.t. Daugelis susilaiko nuo rūkymo nerūkančiųjų kompanijose. Net metro traukiniuose nei karto nekilo visuomeninių neramumų. Rūkantieji beveik džiaugiasi, kai kas nors sako, kad jiems negalima rūkyti. Iš tikrųjų jie gauna malonumą ilgą laikotarpį gyvendami be rūkalų. Tai jiems suteikia vilčių, kad galbūt, vieną gražią dieną visai nenorės rūkyti.

Kai meti rūkyti, pagrindinė problema būna „smegenų plovimas“, iliuzija, jog cigaretė – tam tikra pagalbos ar dovanos forma ir, kad be jos gyvenimas niekada nebus toks, kaip anksčiau. Rūkymo mažinimo mintis ne tik neskatina visiško atsisakymo, bet palieka nepasitikėjimo savimi ir gailėsčio sau pačiam jausmą, ir įtikina, kad svarbiausias dalykas pasaulyje –tai sekanti cigaretė. Todėl būtų neįmanoma įsivaizduoti, kad ateityje busite laimingas be cigaretės. Nėra liūdnesnio vaizdo, nei rūkalius, bandantis mažinti rūkymą. Jis kenčia nuo iliuzijos, kad kuo mažiau rūkys, tuo mažiau jam norės. Iš tikrųjų viskas yra atvirkščiai. Kuo mažiau jis surūko, tuo ilgiau patiria atpratimo kančias, tuo labiau mėgaujasi cigarete ir tuo šlykštesnis atrodo jos skonis. Bet tai nesustabdo rūkaliaus. Į cigaretės skonį niekada nebuvo atsižvelgiama. Jeigu cigaretės tikrai teiktų malonumą, rūkaliai niekada nesurūkytų daugiau nei vienos. Jums sunku tuo patikėti? Gerai, pabandykime išaiškinti tai. Kurios cigaretės skonis pats šlykščiausias? Teisingai, pirmosios rytinės, - tos, kuri žiemos metu provokuoja kosulį ir atsikosėjimą. Kuri cigaretė rūkaliams brangiausia? Teisingai, pirmoji rytinė! Ar nuoširdžiai tikite, jog rūkote, kad gautumėte malonumą nuo cigarečių skonio ir kvapo? O gal jus tenkina racionalesnis paaiškinimas, jog jūs tiesiog taip malšinate devynių valandų atpratimo kančias?

Prieš tai kai surūkysite paskutinę cigaretę, mes turime išsklaidyti visus su rūkymu susijusius klydimus. Jei neišblaškysite iliuzijų, kad jums patinka tam tikros cigarečių rūšies skonis iki tol, kol užgesinsite paskutinę, jūs neturite juokių šansų įrodyti tai praktikoje, vėl netapdamas priklausomu. Taigi, toj pat užsirūkykite (jei tik jau nerūkote). Padarykite šešis gilius įtraukimus, pripildydami pilnus plaučius šio nuostabaus tabako dūmais, ir paklauskite savęs paties: „Kas gi tokio puikaus yra šiame skonyje?“. Galbūt, jūs manote, jog tik tam tikros cigaretės pasižymi geru skoniu, pavyzdžiui, popietinės cigaretės. Jeigu tai tiesa, kodėl surūkote visas likusias cigaretes? Todėl kad pripratote rūkyti? Kodėl žmonės rūko tas cigaretes, kurių skonis jiems nemalonus? Ir kodėl, cigaretė iš to paties pakelio, priklausomai nuo paros laiko, įgauna vis kitokių skonių? Juk maisto skonis po cigaretės nesikeičia, tai kodėl po valgio cigaretės skonis būna kitoks? Netikėkite manimi akiai, o patikrinkite patys: sąmoningai po valgio surūkykite cigaretę tam, kad įsitikintumėte, jog jos skonyje nėra nieko

ypatingo. Daugelis rūkalių mano, kad rūkalų skonis po pietų, ar per vakarėlius su alkoholiu būna geresnis todėl, kad tokiomis akimirkomis ir rūkantieji ir nerūkantieji pasijunta tikrai laimingais. Tačiau priklausantis nuo tabako narkomanas niekada negalės būti laimingu, jei jame tūnanti mažoji nikotino pabaisa liks nepatenkinta. Popietinė cigaretė rūkaliams neteikia didžiulio malonumo: juk mes nevalgome tabako, iš kur gi atsiranda jo skonis? Reikalas tas, kad rūkantieji būna nelaimingi, kai jiems neleidžiama numalšinti nikotino atpratimo simptomų. Todėl skirtumas tarp rūkymo ir nerūkymo – tai skirtumas tarp laimės ir nelaimės. Štai kodėl atrodo, kad kai kuriais momentais cigaretės skonis geresnis. Rūkaliai, kurie užsirūko tik atsikėlę ryte, būna nelaimingi nepriklausomai nuo to, ar rūko šiuo metu ar ne.

Rūkymo mažinimo metodas ne tik nėra veiksmingas, bet dar ir didelė kančia rūkančiajam. Jis neveiksmingas, nes rūkalius tiki, jog įprasdamas rūkyti vis mažiau, jis galės sumažinti savo norą rūkyti. Tačiau tai nėra įprotis. Tai – priklausomybė, o bet kurio įpročio prigimtis norėti vis daugiau ir daugiau, o ne mažiau ir mažiau. Todėl, norėdamas mažinti rūkymą, rūkaliui teks visą savo gyvenimą rodyti valią ir discipliną.

Cheminė nikotino priklausomybė nėra pagrindinė rūkymo atsisakymo priežastis. Ją lengva nugalėti. Esminė priežastis – klaidingas tikėjimas, jog cigaretės jums suteikia malonumą. Šis klaidingas įsitikinimas sukeliamas „smegenų plovimu“, kuris vyksta dar iki mums pradėdant rūkyti, o vėliau paskatinimas realia priklausomybe. Iš tiesų, rūkymo mažinimas tik sustiprina šią iliuziją, suteikdamas rūkalams galimybę visiškai užvaldyti rūkaliaus gyvenimą, versti jį tikėti, jog sekanti cigaretė – tai svarbiausias dalykas pasaulyje.

Kaip jau minėjau, rūkymo mažinimas niekad nesuveiks, kadangi jums visą gyvenimą teks rodyti valią ir discipliną. Jeigu neturite pakankami valios mesti rūkyti, jums tikrai jos neužteks sumažinant surūkomų cigarečių kiekį. Mesti rūkyti yra daug paprasčiau ir mažiau skausminga.

Girdėjau apie tūkstančius atvejų, kai rūkymo mažinimas pasibaigdavo nesėkme. Keletas sėkmingų bandymų, kurie man yra žinomi, buvo pasiekti staigiu rūkymo atsisakymu, po ganėtinai neilgo rūkymo mažinimo laikotarpio. Iš tikrųjų tie žmonės metė rūkyti ne dėka mažinimo, o nepaisant jo. Rūkymo mažinimas nesuteikdavo jiems nieko, išskyrus agonijos pratęsimą. Nesėkmingas surūkomų cigarečių bandymas sukelia visišką nervų pakrikimą, o pats rūkalius vis dar tikina save, kad jo nikotino priklausomybė iki gyvos galvos. Paprastai to užtenka, kad priverstų jį rūkyti dar penkis metus iki sekančio bandymo mesti.

Tačiau rūkymo mažinimas padeda pamatyti visišką rūkymo beprasmiškumą, kadangi jis vaizdžiai iliustruoja, jog rūkalai teikia malonumą tik po tam tikro susilaikymo laikotarpio. Turite liautis daužyti galvą į sieną, kad galėtumėte pajauti kaip nuostabu to nedaryti.

Taigi, prieš jus sekantys pasirinkimai:

1. Sumažinti rūkymą visam gyvenimui, kas savo ruožtu taps savanorišku savęs kankinimu, ir beje, praktiškai neįgyvendinama.
2. Ir toliau visą likusį gyvenimą smaugti save. Kokia to prasmė?
3. Pažiūrėti į save su meile ir galutinai mesti rūkyti. Rūkymo mažinimas įrodo, dar vieną faktą: nėra tokio dalyko, kaip „atsitiktinė cigaretė“. Rūkymas – tai grandininė reakcija, kuri tęsis visą gyvenimą tol, kol nesiimsite ryžtingų veiksmų ją nuraukti.

ATMINKITE: RŪKYMO MAŽINIMAS – TAI KELIAS Į PRAŽŪTĮ!

24. „Vienintelė cigaretė“

„Vienintelė cigaretė“ – tai mitas, kurį privalome išmesti sau iš galvos. Būtent nuo šitos „vienintelės“ cigaretės prasidėjo mūsų rūkymas.

„Vienintelė cigaretė“, leidžianti mums išsilaikyti sunkiais momentais ar surūkyta būnant svečiuose, panaikina daugumą mūsų bandymų mesti rūkyti.

Tuo atveju, kai rūkančiajam pavyksta nugalėti savo priklausomybę „vienintelė cigaretė“, vėl suvilioja jį į spąstus. Kartais rūkalius užsirūko tik tam, kad įsitikintų, jog cigaretės jam daugiau nebereikalingos, ir būtent ši cigaretė paverčia perniek visas jo pastangas. Jos skonis būna nepakenčiamas, tai įtikina rūkalių, kad jis daugiau niekada nebus priklausomu, o iš tikrųjų jis jau yra priklausomas.

Vien tik mintis apie „vienintelę cigaretę“ neleidžia rūkančiajam mesti rūkyti. Pirmoji rytinė cigaretė arba popietinė cigaretė.

Aiškiai supraskite: nėra tokios sąvokos, kaip „vienintelė cigaretė“. Rūkymas – grandinė reakcija, kuri tęsis visą likusį gyvenimą tol, kol jūs sąmoningai ne nutrauksite jos.

Būtent ypatingų cigarečių ar retkarčiais surūkomų cigarečių mitas sukelia prislėgtą rūkalių nuotaiką, kurie bando mesti rūkyti. Įpraskite niekada nesvajoti apie atsitiktinę cigaretę ar cigarečių pakelį – visa tai tik vaizduotės vaisius. Kai tik galvosite apie rūkymą, pabandykite įsivaizduoti gyvenimą pilną paniekos jums, kurio metu jūs sumokate didžiulius pinigus už abejotiną privilegiją naikinti savo protinę ir fizinę sveikatą, gyvenant vergijoje ir turėti dvokiantį kvėpavimą.

Gaila, jog nėra nieko panašaus į cigaretę, ką būtų galima naudoti liūdesio ir džiaugsmo akimirkomis, kaip išskirtinę pagalbą ar malonumą. Tačiau aiškiai supraskite, jog cigaretė nesuteikia jokios pagalbos ar malonumo. Jūs arba įklimpsite į nuolatinę depresiją arba ne. Jūs gi nesvajosite apie arseną tik todėl, kad jums patinka migdolų skonis? Todėl liaukytės baudęs save mintimis apie atsitiktinę cigaretę.

Paklauskite rūkančiojo: „Jeigu jums būtų suteikta galimybė grįžti į tuos laikus, kai dar nebuvote priklausomas nuo cigarečių, ar taptumėte rūkaliumi?“ Atsakymas visada bus tas pats: „Ar tyčiojatės iš manęs?“. Bet, vis dėl to, tokią galimybę turi kiekvienas rūkalius kiekvieną jo gyvenimo dieną. Bet kodėl jis nekeičia savo pasirinkimo? Atsakymas vienas – baimė. Baimė, kad jis nesugebės mesti, arba, kad gyvenimas be rūkalų niekad nebus toks, kaip anksčiau.

Liaukytės sau meluoti. Jūs galite tai padaryti. Bet kas gali. Tai labai! lengva.

Egzistuoja keletas esminių principų, kuriuos būtina aiškiai įsisavinti, norint lengvai mesti

rūkyti. Iki šiol jau apsvaistėme tris jų:

1. Apskritai, nėra ko atsisakyti. Galima tik įgyti puikių privalumų, kuriuos jūs ir gausite.
2. Niekada negalvokite apie „atsitiktinę cigaretę“. Ji neegzistuoja. Tėra tik gyvenimas, pilnas ligų ir nemalonumų.
3. Jūsų atvejis nėra unikalus. Bet kuris rūkantysis gali prieiti prie išvados, jog mesti rūkyti lengva.

Daugelis mano, kad jie „nepataisomi“ rūkaliai arba tiesiog linkę rūkyti. Patikėkite manim, tokios sąvokos nėra. Iki tol, kol žmonės prisiriša prie narkotiko, jie neturi poreikio rūkyti. Būtent nikotinas sukelia priklausomybę, o ne tam tikra jūsų asmenybės savybė. Tai narkotikų veikimo efektas, būtent jie verčia jus tikėti, jog esate linkę juos naudoti. Tačiau svarbu, kad nugalėtumėte šį įsitikinimą: jei tikėsite savo nikotino priklausomybe, liksite priklausomi nuo jo, net po mažosios nikotino pabaisos mirties. Dar būtina pašalinti visus „smegenų plovimo“ padarinius.

25. Nereguliarūs rūkaliai, paaugliai, nerūkantieji

Aistringi rūkaliai linkę pavydėti tiems, kas rūko tik retkarčiais. Visiems mums pažįstami personažai: „Taip, aš galiu gyventi visą savaitę be cigaretės, ir tai man ne kiek netrukdo“. Mes galvojame: „Kaip būtų puiku, jeigu ir aš taip galėčiau“. Žinau, tuo sunku patikėti, bet vienam rūkaliui nepatinka būti rūkaliumi. Nepamirškite:

- Nei vienas rūkantysis niekada nebuvo savanoriškai nusprendęs tapti rūkančiuoju (nesvarbu, astringu ar ne).
- Visi rūkaliai jaučiasi kvailais, ir todėl:
- Visi rūkaliai linkę meluoti sau ir kitiems, veltui bandydami pateisinti savo kvailumą.

Kadaise buvau golfo mėgėju. Bet aš girdavausi tuo, kiek kartų sužaidžiau, o norėjau sužaisti dar daugiau. Kodėl gi rūkaliai giriasi tuo, kaip mažai jie rūko? Jeigu tai – esminis kriterijus, tai pasiekti tikrajam susižavėjimui, be abejo būtina išvis nerūkyti.

Jeigu aš bučiau pareiškęs: „Žinote, aš galiu visą savaitę gyventi be morkų, ir tai man ne kiek netrukdo“. Tikriausiai pamanytumėte, kad pas mane ne visi namie. Jeigu man patinka morkos, kodėl aš gi aš noriu susilaikyti nuo jų visą savaitę? Jeigu aš negaunu nuo jų jokio malonumo, tai kam man daryti tokį pareiškimą? Todėl, kai rūkalius pareiškia: „Aš galiu visą savaitę gyventi be cigarečių, ir tai man ne kiek netrukdo“, jis bando įtikinti save ir jus tuo pačiu, jog neturi problemų. Iš tikro jis sako štai ką: „Man pavyko nerūkyti visą savaitę“. Kaip ir bet kuris kitas rūkalius, jis, tikriausiai tikisi, jog po šio laikotarpio jam pavyks nerūkyti visą likusį gyvenimą. Bet, juk jam pavyko susilaikyti tik savaitę, kokia gi turėjo būti tos cigaretės vertė, kuri buvo taip ilgai jam nepasiekiamą?

Štai kodėl žmonių, rūkančiųjų tik retkarčiais priklausomybė nuo nikotino daug stipresnė, nei astringų rūkalių. Jų malonumo iliuzija didesnė ir jie praktiškai nesiekia atsikratyti rūkymo, kadangi išleidžia mažiau pinigų ir mažiau rizikuoja savo sveikata.

Atminkite: vienintelis malonumas, kurį gauna rūkantysis –tai atpratimo kančių mažinimas, ir, kaip jau buvau minėjęs, net šis malonumas tėra tik iliuzija. Įsivaizduokite mažąją nikotino pabaisą, tūnančią jūsų kūne kaip nuolatinį niežėjimą, tokį nežymų, jog didelę laiko dalį jūs net nejaučiate jo.

Pats natūraliausias noras nuolatinio niežulio metu – pasikasyti. Kai organizmas pripranta prie nikotino, įprotis rūkyti vieną cigaretę paskui kitą, tampa visiškai įprastu.

Galima išskirti 3 esmines priežastis, sulaikančias rūkantįjį nuo nuolatinio cigarečių rūkymo.

1. PINIGAI. Daugumai tai tiesiog ne pagal kišenę.
2. SVEIKATA. Atpratimo kančių mažinimui, mes priversti vartoti nuodus. Žmogaus

gebėjimas susidoroti su nuodais keičiasi, priklausant nuo situacijos ir jo amžiaus. Jis veikia kaip automatinis stabdis.

3. DRAUSMINGUMAS. Jį diktuoja visuomenė arba rūkančiojo darbo aplinkybės, draugai, giminės, arba pats rūkalius, nuožmios kovos, besitęsiančios kiekvieno rūkančiojo prote, pasėkoje.

Anksčiau įprotį rūkyti vieną cigaretę paskui kitą laikiau silpnybe. Niekaip neįstengdavau suprasti, kaip mano draugams pavykdavo apsiriboti 10 arba 12 cigarečių per parą. Esu įsitikinęs, jog buvau valingu žmogumi. Man niekada net nešaudavo į galvą, kad daugelis rūkančiųjų tiesiog negali nesustojant rūkyti, kadangi tam reikia turėti stiprius plaučius. Aistringi rūkaliai linkę pavydėti tiems, kas surūko „tik“ po penkias cigaretes per parą. Gali būti, jog šie žmonės dėl savo kūno sudėjimo tiesiog nepajėgia surūkyti daugiau; o gal jiems daugiau rūkyti ne pagal kišenę; arba dėl to „kaltos“ jų darbo ar aplinkos sąlygos. O gal jų pačių neapykanta savo priklausomybei neleidžia jiems rūkyti daugiau.

Tikriausiai, šioje stadijoje būtų pravartų, prateikti keletą apibrėžimų.

Nerūkantysis. Žmogus, kuris niekada nebuvo patekęs į panašius spąstus, bet kuriam nederėtų tuo girtis. Jis – nerūkantysis tik iš Dievo malonės. Visi rūkantieji kadaise buvo įsitikinę, jog niekada netaps priklausomi, o kai kurie nerūkantieji vis bando retkarčiais surūkyti vieną kitą cigaretę.

Nereguliarus rūkalius. Yra 2 pagrindiniai nereguliarių rūkalių tipai.

1. Rūkalius, kuris jau pateko į spąstus, tačiau dar nesuprato to. Nepavydėkite jiems: jie tik ragauja nektarą nuo plėšriųjų augalų ir, greičiausiai, po tam tikro laiko taps aistringais rūkaliais. Atminkite: kaip ir visi alkoholikai pradeda nuo atsitiktinės taurelės, taip ir visi rūkantieji iš pradžių rūko tik retkarčiais.

2. Rūkalius, kuris anksčiau buvo astringu rūkaliumi, įsitikinęs, jog jau niekada neįstengs mesti. Tokie rūkaliai sukelia daugiausiai gailesčio. Jie skirstomi į kelias kategorijas, iš kurių kiekviena reikalauja atskirų komentarų.

Rūkalius, surūkantis penkias cigaretes per parą. Jei cigaretės jam teikia malonumą, tai kodėl jis surūko tik penkias per dieną? Jei jam vis vien, tai kodėl išvis rūko? (Tikiuosi, jūs prisimenate, ką šis „įprotis“ iš tiesų reiškia – daužyti galvą į plytų sieną, siekiant gauti malonumą, kai liausies. Rūkalius, surūkantis penkias cigaretes per parą, malšina savo atpratimo kančias mažiau nei valandai per dieną. Visą likusį laiką, nors nejausdamas to, jis „daužo galvą į sieną“, ir tai tęsiasi didelę jo gyvenimo dalį. Jis surūko „tik“ penkias cigaretes per dieną, nes negali sau leisti daugiau arba bijo dėl savo sveikatos. Lengva įtikinti astringą rūkalių, jog cigaretės jam neteikia jokio malonumo, o pabandykite tuo įtikinti nereguliarių rūkalių. Bet kuris, kas bandė mažinti rūkymą, žino, jog – tai pati rafinuočiausia iš visų kančių, kuri praktiškai 100% garantuoja, kad visam gyvenimui liksite priklausomas nuo nikotino.

Rūkalius, rūkantis tik rytais arba tik vakarais. Jis baudžia save atpratimo kančiomis pirmąją dienos dalį, tam, kad galėtų jas numalšinti antroje dienos pusėje. Kyla klausimas, kodėl, jeigu jam patinka rūkyti, jie nerūko visą dieną, o jeigu jam tai nepatinka, kodėl išvis rūko?

Rūkalius, pradėjęs arba metęs rūkyti prieš šešis mėnesius. (Arba „Aš galiu mesti, kada panorėsiu. Aš mesdavau tūkstantį kartų“.) Jeigu jam patinka rūkyti, tai kodėl nutraukė jis rūkymą šešiams mėnesiams? Jeigu jis negauna nuo rūkymo jokio malonumo, tai kodėl vėl pradėjo rūkyti? Reikalas tas, kad jis vis dar yra priklausomas nuo nikotino. Nors jam pavyko atsikratyti fizinės priklausomybės, jis neišsprendė pagrindinės problemos – „smegenų plovimo“. Kiekvieną kartą jis tikisi, jog galės mesti visam laikui, tačiau greitai vėl patenka į spąstus. Daugelis rūkančiųjų pavydi tiems, kas metė ir vėl pradeda rūkyti. Jie galvoja: „Kaip jiems pasisekė, kad gali kontroliuoti rūkymą, t.y. rūkyti ir mesti kada panorės“. Tačiau jie net nepagalvoja, kad tie žmonės, kurie meta, pradeda ir vėl meta rūkyti, visai nekontroliuoja rūkymo proceso. Kai jie rūko, paslapčiomis svajoja nerūkyti. O, kai jie jau nerūkantieji, svajoja užsirūkyti. Jei susimąstysite, jums bus aišku, jog šis teiginys tinka ir visiems kitiems rūkaliams. Kai mums leidžiama rūkyti, tai mes vertiname, arba kaip būtinybę, arba norime būti nerūkančiais.

Cigaretės mums tampa brangios tik tuomet, kai nėra galimybės rūkyti. Tokia yra siaubinga rūkančiųjų dilema. Jie niekada negalės laimėti, kadangi deda visas savo viltis į iliuziją. Yra tik vienas būdas nugalėti: mesti rūkyti ir liautis nuobodžiauti.

Rūkalius „Rūkau tik ypatingomis progomis“. Taip, mes visi nuo to pradėjome. Bet ar nenuostabu, kaip staigiai išauga ypatingų progų skaičius, ir dar nespėjęs suprasti to, mes jau rūkome bet kokią progą.

Rūkalius „Aš mečiau, bet retkarčiais surūkau cigaretę arba cigarą“. Tam tikrą prasme, šie rūkaliai sukelia didžiausią gailestį, jų atsitiktinis cigaras pavirsta dviem. Jie vis dar stovi slidžiam kelį, kuris veda tik į vieną pusę - ŽEMYN. Anksčiau ar vėliau jie vėl taps aistringais rūkaliais. Jie vėl ir vėl patenka į tuos pačius spąstus, į kuriuos jau nekartą anksčiau buvo patekę.

Yra dar dvi nereguliarių rūkalių kategorijos. Pirmasis tipas – rūkaliai, surūkantys tik atsitiktinę cigaretę arba cigarą vakarėliuose. Iš tikro – jie nerūkantieji. Jiems net nepatinka rūkymas. Jiems tik atrodo, kad kažką praranda ir nori būti įvykių sukuryje. Mes visi panašiai pradėjome rūkyti. Kitą kartą, kai cigaras eis ratu, atkreipkite dėmesį į tai, kad po tam tikro laiko visi dalyviai nebeužsitraukia. Net patys aistringiausi rūkaliai negali sulaukti galimybės užgesinti cigarą. Jie verčiau rūkytų savuosius cigarus. Kuo brangesnė ir didesnė cigaretė, tuo ją sunkiau būna rūkyti, - atrodo, jog rūkymas tęsiasi visą amžinybę.

Antrosios kategorijos rūkaliai pasitaiko gan retai; iš tūkstančių pas mane besikreipusių žmonių, galiu prisiminti tik dešimtį atvejų. Štai vienas jų.

Man paskambino užsiregistravusi į konsultaciją moteris. Ji –advokatė, rūko jau apie 12 metų, ir per visą tą laiką nesurūkydavo daugiau ar mažiau dviejų cigarečių per dieną. Tarp kitko, ji labai valinga ir ryžtinga moteriškė. Aiškinau jai, jog grupinių užsiėmimų efektyvumas ne kiek nemažesnis už individualius, ir, bet kuriuo atveju, aš individualiai konsultuoju, tik jei žmogaus garsumas trukdytų darbui su grupe. Ji pradėjo verkti, ir aš negalėjau atsilaikyti prieš jos ašaras.

Konsultacija brangiai kainuoja; o juk dauguma rūkančiųjų nustebtų, kodėl ji išvis panoro mesti rūkyti. Jie su džiaugsmu apmokėtų sąskaitą, kurią aš pateikiau tai poniai, kad tik galėtų rūkyti po dvi cigaretes per dieną. Jie klysta, manydami, kad tie, kas rūko tik retkarčiais būna laimingesni ir gali kontroliuoti savo „įprotį“. Galbūt ir gali kontroliuoti, tačiau jie tikrai nėra laimingesni. Šiuo atveju, abu šios moters tėvai mirė nuo plaučių vėžio, dar iki tol, kol ji pati pamėgo rūkyti. Kol nesurūkė pirmosios cigaretės, ji kaip ir aš, baisiai bijojo rūkymo. Kaip ir mane, surūkyti pirmąją cigaretę, ją privertė didelis visuomenės spaudimas. Kaip ir aš, ji vis dar prisimena jos šlykštų skonį. Tačiau skirtingai nei aš, ji ne kapituliavo ir netapo aistringa rūkale, o atvirkščiai aršiai tam priešinosi.

Viskas, kas jums kada nors patiko cigaretėje, - tai traukos jai nutraukimas, nepriklausomai nuo to, ar ji buvo sukelta vos juntamos fizinės priklausomybės nuo nikotino, ar proto kančios, kurios šaltinis – draudimas pasikasyti peršančią vietą. Pačios cigaretės – tai šlykštūs nuodai. Štai kodėl patiriate cigarečių teikiamų malonumų iliuziją tik praėjus tam tikram susilaikymo laikotarpiui. Tai labai panašu į alkio ir troškulio jausmą - kuo ilgiau kenčiate nuo jų, tuo malonesnis pasidaro maistas ar gėrimas. Rūkaliai klysta manydami, jog rūkymas – tai įprotis. Jie galvoja: „Jei įstengčiau sumažinti rūkymą iki tam tikro lygio arba jei galėčiau rūkyti tik ypatingomis progomis, tai mano kūnas būtų man dėkingas. Vėliau, jeigu norėsiu, galėsiu išlaikyti surūkomų cigarečių skaičių tam pačiam lygyje arba net jį sumažinti“. Aiškiai supraskite: nėra jokio „įpročio“. Rūkymas – tai narkotinė priklausomybė. Natūraliu siekiu galima laikyti norą numalšinti atpratimo kančias, o ne dar jas pratęsti. Net siekis stabilizuoti rūkymo apimtį tam pačiam lygyje, kurį dabar esate pasiekę, pareikalaus iš jūsų begalinio valingumo ir drausmės visam likusiam gyvenimui: augant organizmo neimlumui narkotikui, jums norisi rūkyti vis daugiau ir daugiau, o ne mažiau ir mažiau. Griaus jūsų fizinę ir protinę sveikatą ir pakrikdys jūsų nervų sistemą, pasitikėjimą savimi savo jėgomis, jums vis sunkiau seksis priešintis norui mažinti pertraukas tarp cigarečių. Štai kodėl pačioje pradžioje mes dar galime rūkyti arba nerūkyti. Jeigu mes peršalome, tai iškart nustojame rūkyti. Tai paaiškina, kodėl mano tipo žmonės, niekada nepatyrę cigarečių teikiamo malonumo iliuzijos, buvo priversti rūkyti vieną cigaretę paskui kitą, nežiūrint į tai, jog kiekviena sekanti cigaretė tapdavo tikra fizine kančia.

Prašau jūsų, nepavydėkite tai moteriai. Kai per dvylika valandų jūs surūkote vieną vienintelę cigaretę, ji jums tampa svarbiausiu dalyku pasaulyje. Vargšė moteriškė net po dvylika valandų kovodavo pati su savim. Jai taip ir nepavyko mesti rūkyti, be to, jinai klaikiai bijojo didinti nikotino

kiekį, kadangi ją baugino tikimybė susirgti plaučių vėžiu, kaip ir jos tėvai. Tačiau kovoti su pagunda ji turėjo po 23 valandas ir 10 minučių kiekvieną dieną. Tam, ko ji pasiekė, prireikė didžiulės valios, ir kaip jau sakiau tokie atvejai ganėtinai rėti. Bet galu gale tai privertė ją raudoti. Pažvelkite į situaciją iš logikos pusės: arba rūkyme yra tikras malonumas ir pagalba, arba jame nieko nėra. Jeigu jame iš tikrųjų kažkas yra, kas norėtų laukti valandą, dieną ar savaitę? Kodėl tam tikrą laiko tarpą žmonės atsisako suteikti sau malonumą ar pagalbą? O jeigu rūkymas nesuteikia jokio malonumo arba pagalbos, tai kam išvis rūkyti?

Dar prisimenu kitą atvejį – vyras rūkė penkias cigaretes per parą. Savo pokalbį telefonu jis pradėjo užkimusiu balsu: „Pone Karai, aš tik norėjau mesti rūkyti iki tol, kol mirsiu“. Štai kaip šis žmogus aprašė savo gyvenimą.

„Man 61 metai. Dėl rūkymo man išsivystė gerklės vėžys. Dabar aš galiu surūkyti tik penkias suktines per parą. Anksčiau visą naktį galėjau ramiai miegoti. Bet dabar aš atsibundu kas valandą, ir daugiau negaliu apie nieką galvoti kaip tik apie tabaką. Net kai miegu, sapnuoju tabaką. Man negalima rūkyti iki 10 valandos ryto. Atsikeliu penktą ryto ir išgeriu daugybę puodelių arbatos. Mano žmona atsikelia apie 8, ir, kadangi dabar mano charakteris tapo nepakenčiamu, ji neleidžia man pasilikti namuose. Einu į šiltnamį ir bandau kuo nors užsiimti, tačiau mane vis nepalieka mintys apie rūkymą. Devintą valandą pradedu sukti savo pirmąją cigaretę ir suku ją tol, kol ji nebus ideali. Iš tikro man nėra taip jau svarbu, kad cigaretė būtų ideali, tiesiog taip turiu užsiėmimą. Po to laukiu 10 valandos. Kai artėja laikas, mano rankos pradeda nekontroliuojamai drebti. Aš prisidegu ne iškart. Juk, jei užsirūkysiu, kitos cigaretės teks laukti tris valandas. Galu gale, aš prisidegu, kartelį užsitraukiu ir tuoj pat gesinu cigaretę. Tokiu būdu vienos cigaretės rūkymą aš tęsti visą valandą. Rūkau cigaretę tol, kol iš jos liks tik ketvirtis colio (0,6 cm.), ir tada laukiu sekančios“.

Negana to, vargšelis nusidegino sau abejas lūpas, nes dažnokai surūkydavo cigaretę iki paties galiuko. Tikriausiai dabar įsivaizduojate visiškai kvailą žmogų. Bet tai anaiptol netiesa. Žmogus, apie kurį jums pasakoju – buvęs jūsų pėstininkų seržantas. Anksčiau jis užsiminėjo lengvąja atletika ir visai nesiruošė būti rūkančiuoju. Tačiau paskutiniame kare visuomenė manė, jog cigaretės suteikia vyriškumo, ir visi kariai su sausu daviniu gaudavo cigarečių pakelius. Faktiškai, jam buvo įsakyta tapti rūkaliumi. Visą likusį gyvenimą jis leido didžiulius pinigus cigaretėms ir gydėsi, taip švaistydamas mokesčių mokėtojų lėšas. Visa tai suardė jo sveikatą ir sunaikino gyvenimiškas jėgas. Jeigu jis būtų gyvūnas, visuomenė tikriausiai pagailėtų jo ir numalšintų jo kančias, bet kaip bebūtų mes vis dar leidžiame protiškai ir fiziškai sveikiems paaugliams patekti į rūkymo priklausomybę.

Galite įtarti, kad šis konkretus atvejis kiek perdėtas. Taip, tai kraštutinis atvejis, bet toli gražu, ne vienintelis. Man yra žinomi tūkstančiai panašių istorijų. Tas vyras išliejo man savo širdį, bet galiu jus užtikrinti, kad visi jo pažystamai pavydi jam, kadangi jis surūko tik po penkias cigaretes per

dieną. Jeigu galvojate, kad jums neatsitiks nieko panašaus, LIAUKITĖS KVAILINTI SAVE.

TAI JAU JUMS ATSITIKO.

Bet kuriuo atveju, rūkaliai – begėdžiai melagiai, meluojantys net patys sau. Jie yra priversti meluoti. Daugelis nereguliarių rūkančiųjų rūko daug daugiau ir dažniau, nei sako. Turėjau daug pokalbių su vadinamaisiais „penkios cigaretė per dieną“ – rūkaliais, kurių metu, jie tik mano akivaizdoje surūkydavo daugiau nei penkias cigaretes. Stebėkite nereguliuosius rūkalius vakarėlių, vestuvių ar gimtadienių metu. Kaip ir dauguma kitų rūkančiųjų jie be paliovos rūkys.

Jums nereikėtų pavydėti nereguliuosius rūkaliams. Jums visai nederėtų rūkyti. Gyvenimas be galo malonesnis be rūkalų.

Kaip taisyklė, paauglius išgydyti daug sunkiau, ir visai ne dėl to, kad jiems atrodo, jog sunku mesti rūkyti. Jie netiki, jog pamėgo nikotiną, arba vis dar serga pirmąją ligos stadiją ir kenčia nuo iliuzijų, jog spės mesti tol, kol pereis į antrąją stadiją. Ypač man norėtusi išpėti tuos tėvus, kurių vaikai nepakenčia rūkymo, kad jie nepatirtų apgaulingo saugumo jausmo. Tabako skonis visiems vaikams nepatinka tik tol, kol jie nepripranta prie jo. Kąkada ir jums rūkymas nepatiko. Taipogi neapsigaukite valstybinėmis kompanijomis prieš rūkymą. Spąstai ne kiek nesikeičia. Vaikai žino, kad rūkymas žudo, bet jie taipogi žino, jog viena cigaretė jų nenužudys. Tam tikru gyvenimo momentu jie gali pasiduoti draugo ar draugės, klasioko ar bendradarbio įtakai. Tikriausiai manote, jog jiems tereikia užsirūkyti vienintelę cigaretę, kurios skonis bus toks šlykštus, jog jie jau niekada nenorės rūkyti.

Mano manymu pati liūdniausia iš visų mūsų aptariamų problemų pusių – tai visuomenės nesugebėjimas apsaugoti mūsų vaikus nuo nikotino ir kitų narkotikų priklausomybės. Daug galvojau apie tai ir parašiau knygą, kurios pagrindinis tikslas – padėti išvelgti tame problemą, kaip apsaugoti mūsų vaikus nuo rūkymo priklausomybės ir kaip padėti jiems atsikratyti šios priklausomybės, jeigu jie jau pateko į spąstus. Didžioji dauguma paauglių, patenkančių į daug pavojingesnių narkotikų priklausomybę, pirmą kartą susipažįsta su cheminės priklausomybės sąvoka, kai įklimpsta nikotino liūne. Todėl, padedamas jiems ištrukti iš jo, žymiai sumažinate tikimybę, kad jie pamėgs kitus daug pavojingesnius narkotikus. Būtina apsaugoti paauglius pačiame ankstyvame amžiuje, ir, jeigu turite vaikų, aš primygtinai patariu jums perskaityti mano knygą. Net jeigu, jūs įtariate, jog jūsų atžala jau yra priklausomas nuo narkotikų, knyga padės, kaip ją išgydyti.

26. Slaptas rūkalius

Slaptąjį rūkalių vertėtų priskirti prie tos pačios kategorijos, kaip ir nereguliarųjį, tačiau slaptojo rūkymo poveikis toks klastingas, jog jam būtina skirti atskirą skyrių. Toks rūkymas lengvai gali sugriauti asmeninius santykius. Mano atveju, slaptasis rūkymas vos nenulėmė mano skyrybų.

Praėjo trys savaitės po mano eilinio nesėkmingo bandymo mesti rūkyti. Jo dingstimi tapo žmonos susirūpinimas mano nuolatiniu kosėjimu ir švilpiančiu kvėpavimu. Aš pasakiau jai, jog nesijaudinu dėl savo sveikatos. Ji atsakė: „Žinau, jog nesijaudini, bet kaip jaustumeisi, jei būtum priverstas stebėti, kaip tas, kurį myli, sistemingai žaloja save?“ Toks teiginys man pasirodė nepaneigiamas, beje, jis ir pagreitino mano bandymą mesti. Praėjus trims savaitėms po aistringo kivirčo su senu draugu, mano bandymas mesti rūkyti patyrė fiasko. Tik po daugelio metų supratau, jog tą nelemtą kivirčą iššaukė mano paklydęs protas. Buvau labai nusiminęs. Netykiu, kad tai tik buvo paprastas sutapimas, juk nei iki to barnio, nei po jo, su šiuo draugu nebuvau nors kiek susipykęs. Visiškai aišku, jog – tai mažosios pabaisos darbas. Kaip ten bebūtų, bet aš gavau sau dingstį. Man desperatiškai norėjosi cigaretės, todėl aš vėl pradėjau rūkyti.

Man buvo nepakenčiamai sunku galvoti, kaip mano sprendimu vėl pradėti rūkyti nusivils žmona, todėl nusprendžiau jai nieko nesakyti. Rūkiau patyliukais. Vėliau pradėjau rūkyti draugų kompanijose, kol, galiausiai, situacija pakrypo taip, kad visi aplinkui, išskyrus mano žmoną, žinojo kad rūkau. Prisimenu koks patenkintas buvau. Galvojau: „Na, aš bent jau mažinu nikotino sunaudojimą“. Galų gale, žmona apkaltino mane tuo, kad nesiliauju rūkės. Ji išvardino man visus atvejus, kai mano paties sukulto barnio įkarštyje, įniršęs išbėgdavau iš namų, nors ir nevysiškai tai suprasdavau. Kitose situacijose man prireikdavo kelių valandų, kad nusipirkčiau kokią nors smulkmeną, ir jei anksčiau į prekybos centrą ėjome kartu, tai dabar aš vis surasdavau neaiškias dingstis, kad galėčiau eiti vienas.

Visuomenėje augant bedugnei tarp rūkalių ir nerūkančiųjų, atsiranda nemažai atvejų, kai vien dėl šlykštaus potraukio rūkyti būna suvaržyti arba visai nutrūksta santykiai su draugais ir artimaisiais. Baisiausia, jog slaptasis rūkymas palaiko rūkalių iliuziją, kad jiems kažko trūksta. Be to, jis visiškai sumenkina savigarbą: kadaise buvęs sąžiningas žmogus priverstas meluoti savo draugams ir artimiesiems.

Galbūt, kažkas panašaus vyksta ir jums dabar.

Su manim tai buvo atsitikę keletą kartų. Ar kada nors žiūrėjote televizijos serialą „Detektyvas Kolombas“? Visų serijų siužetinė linija maždaug vienoda. Nusikaltėlis, paprastai, pasiturintis ir

gerbiamas verslininkas, įvykdo, jo manymu „idealų nužudymą“, kurio, kaip jis galvoja, neišmanoma ištirti. Jo nebaudžiamumo tikrumas paremiamas, kai jis sužino, jog tyrimas paskirtas neišvaizdžiam ir nedarančio didelio įspūdžio detektyvui Kolombo.

Kolombas turi nemalonų įprotį po apklausos uždaryti duris, tarsi patikindamas nusikaltėlį, jog jis nėra įtariamasis, bet dar nespėjus pasitenkinimo išraiškai dingti nuo žudiko veido, Kolombas vėl atsiranda kambarį su žodžiais: „Yra tik vienas mažas nesklandumas, pone, kurį, manau, galėtumėte man paaiškinti...“ Įtariamasis pradeda painiotis, ir nuo tos akimirkos ir jis, ir mes žinome, jog Kolombas galiausiai prigriebs jį.

Tokiais momentais man būdavo visiškai nesvarbu, koks bjaurus bebūtų įvykdytas nusikaltimas, aš jausdavau simpatiją žudikui. Aš tarsi pats buvau juo – būtent taip mane vertė jaustis paslaptingojo rūkymo prieuoliai. Gerai prisimenu tas ilgas valandas, kurių metu negalėjau rūkyti, o po to patyliukais broviausi į garažą, kad galėčiau nors trumpai parūkyti, arba dešimt minučių virpėjau nuo šalčio, negalėdamas suprasti, kodėl rūkymas nebeteikia įprasto malonumo. Dar prisimenu baimę, kad galiu būti sugautas. O jei žmona suras mano slaptavietę, kurioje aš slepiu cigaretes, žiebtuvėlį ir nuorūkas? Pamenu palengvėjimą, kai man pavykdavo įsigauti namo nepastebėtam, o po to iškart – vėl baimė, kad žmona užuos nikotino kvapą, likusį ant drabužių arba mano kvėpavimą. Su kiekviena šios baimės dieną, aš vis aiškiau suvokdavau, jog anksčiau ar vėliau mane vis tiek prigaus. Galutinis paniekinimas ir giedos jausmas, kai pagaliau tai įvyko, ko pasėkoje vėl grįžau prie nuolatinio rūkymo. O, TAS LAIMINGAS RŪKALIAUS GYVENIMAS!

27. Visuomeninis įprotis?

Pagrindinė priežastis, kodėl Didžiojoje Britanijoje nuo XX- to amžiaus šešto dešimtmečio daugiau nei 15 milijonų žmonių metė rūkyti, įvykęs visuomenės nuomonės, susijusios su rūkymu, perversmas.

Taip, aš sutinku: pinigai ir sveikata – svarios priežastys, kodėl mes turime mesti rūkyti, bet juk jos egzistavo visą laiką. Visai nebūtina diskutuoti apie vėžio pavojų, kad įrodyti, jog cigaretės griaua mūsų gyvenimus. Mūsų kūnai – tobuliausia objektai pasaulyje, ir kiekvienas rūkalius, po pirmojo užsitraukimo žino, jog rūkymas pražūtingas.

Vienintelė priežastis, dėl kurios mes pradedami rūkyti, - tai draugų spaudimas. Vieninteliu kada nors egzistavusiu svariu rūkymo „plusu“ buvo tai, jog kadaise jis buvo laikomas visiškai priimtiniu visuomeniniu įpročiu.

Šiandien visuotinai pripažinta (ir net pačiais rūkančiaisiais), jog rūkymas – priešvisuomeninis įprotis.

Senai laikais rūkė stiprūs žmonės. Jeigu jūs nerūkydavote, jus laikydavo silpnu, todėl mes visi uoliai stengėmės pamėgti rūkymą. Kiekvieniame pabe arba bare dauguma vyrų išdidžiai įkvėpdavo ir iškvėpdavo cigarečių dūmų kamuolius. Viduje visada kabojo dūmų debesis, o lubos, kurias retai balino, amžinai buvo geltonos arba rudos spalvos.

Mūsų laikais reikalai kardinaliai pasikeitė, ir stipriam žmogui jau nebūtina rūkyti. Šiandien stiprūs žmonės nepriklauso nuo narkotikų.

Šiandien, socialinės revoliucijos dėka, visi rūkantieji rimtai svarsto atsikratymą nuo rūkymo, o pačius rūkalius faktiškai laiko silpnavaliais.

Pagrindinė tendencija, kurią pastebėjau po pirmojo šios knygos leidimo 1985 metais, buvo vis augantis dėmesys, skirtas priešvisuomeninei rūkymo pusei. Laikai, kai rūkymas buvo patyrusios ponios ar kieto vaikino požymiu jau senai praėjo. Šiandien visi žino: vienintelė priežastis, kodėl žmonės nesiliauna rūkė – arba jų nesėkmingas bandymas mesti, arba jie net bijo tai bandyti.

Rūkalių įpročiai kinta, kadangi juos kiekvieną dieną smerkia per administracinius draudimus ar besiplečiančius draudimus rūkyti visuomeninėse vietose ir juos visą laiką puola veidmainiški buvę rūkaliai. Visai neseniai aš buvau situacijos, kurią prisimenu dar nuo vaikystės, bet su kurią nebuvau susidūręs jau ilgus metus, liudininku. Pavyzdžiui, aš jau senokai nemačiau, kad rūkantieji purtytų pelenus sau į delną ar į kišenę, nes jiems nepatogu prašyti peleninės.

Prieš keletą metų aš lankiausi restorane. Jau buvo vėlu, ir visi baigė valgyti. Tuo momentu, kai

paprastai visi dūmija cigaretėmis arba cigarais, nevienas žmogus salėje nerūkė. Aš naiviai pagalvojau: „Aha! Atrodo, aš pradėdau daryti išpūdį“. Aš kreipiausi į padavėją, klausdamas, ar šiame restorane galima rūkyti. Jo atsakymas buvo teigiamas. Aš pagalvojau: „Keista... Žinau, kad daugelis meta rūkyti, bet čia turi būti bent vienas rūkalius“. Galiausiai kažkas kampe užsirūkė, ko pasėkoje įsižiebė dešimtys ugnelių, ir restoranas pavirto kalėdine eglute. Tikriausiai likusieji rūkaliai sėdėjo ir galvojo: „Na, juk negaliu čia rūkyti vienas!“

Šiandien dauguma rūkančiųjų nerūkėtų tarp patiekalų, kadangi tuomet jaučiasi nejaukiai. Dagelis netik atsiprašinėja žmonių sėdinčių už to paties stalo, bet dar žvalgosi aplinkui, kad įsitikintų, jog neiššauks kieno nors nepasitenkinimo. Kiekvieną dieną vis daugiau rūkalių palieka skęstantį laivą, ir todėl tie, kurie lieka jame, nuogąstauja, kad liks vieni.

JUOKIU BŪDU NELEISKITE, kad tuo žmogumi būtumėte jūs!

28. Laiko pasirinkimas

Neskaitant akivaizdžios užuominos, kad dabar tinkamiausias laikas nutraukti rūkymą, kadangi jis neduoda jums jokios naudos, aš vis tiek įsitikinęs, jog esminę reikšmę turi laiko pasirinkimas. Mūsų visuomenė rūkymą linkusi vertinti lengvabūdiškai, tarsi tai būtų šiek tiek nemalonus įprotis, kuris gali pakenkti sveikatai. Bet juk tai netiesa. Rūkymas – tai narkotinė priklausomybė, liga ir žudikas „Nr. 1“. Baisu tapti priklausomam nuo nikotino, bet dar baisiau būti nuo jo priklausomam visą gyvenimą. Laiko nikotino priklausomybės gydymui pasirinkimas turi didžiulę reikšmę.

Pirmiausia, nustatykite tuos momentus ar įvykius, kai rūkymas jums atrodo tiesiog būtinu. Jeigu esate verslininkas ir rūkote vien dėl iliuzijos, jog galite numalšinti stresą, pasirinkite santykinai ramų laikotarpį, pavyzdžiui kasmetines atostogas. Jeigu jūs paprastai rūkote iš nuobodulio ar dykinėjimo, pasirinkite atvirkštinę būklę. Bet kuriuo atveju, rimtai žiūrėkite į problemą ir paverskite šį bandymą svarbiausiu įvykiu jūsų gyvenime.

Pažvelkite į ateitį trimis savaitėmis į priekį ir pabandykite nuspėti kiekvieną įvykį, kuris galėtų lemti nesėkmę. Tokie įvykiai, kaip vestuvės ar Kalėdos, neturėtų jūsų varžyti, aišku jei numatėte juos iš anksto, ir todėl nesijausite nuskriaustas. Tuo metu nebandykite mažinti rūkymo, kadangi tai tik stiprina gaunamo nuo cigaretės malonumo iliuziją. Iš tikro ji tik skatina jus kišti sau į burną visoki šlamštą. Surūkydami savo paskutiniąją cigaretę, gerai įsidėmėkite jos baisų kvapą ir skonį, ir pagalvokite, kaip bus gera, kai pagaliau leisite sau nerūkyti.

KĄ BEDARYTUMĖTE, JOKIU BŪDU NEPATEKITE VĖL Į SPĄSTUS, SAKYDAMI SAU: „NE DABAR. VĖLIAU“. MESKITE IŠ GALVOS ŠIĄ MINTĮ. JAU DABAR SUDARYKITE SAU TVARKARAŠTĮ IR NEKANTRUMU LAUKITE. Įsidėmėkite: jūs nieko neprarandate, o tik ruošiatės pasiekti didelių laimėjimų.

Daug metų aš nuolat kartočiau, jog žinau daugiau rūkymo paslapčių nei bet kuris pasaulio žmogus. Didžiausia problema glūdi tame, jog, nors kiekvienas rūkantysis rūko, kad numalšintų cheminę nikotino trauką, būtent „smegenų plovimas“ skatina priklausomybę, o ne nikotino poreikis. Net protingas žmogus užkimba ant kabliuko, kai piktnaudžiaujama jo pasitikėjimu. Laimei, dauguma rūkalių – ne kvailiai; jie tik laiko save kvailiais. Kiek yra rūkančiųjų – tiek yra ir „smegenų plovimo“ metodų. Štai kodėl atrodo, jog egzistuoja daug skirtingų rūkančiųjų tipų, o tai tik sunkina padėtį.

Remdamasis ilgalaikio susirašinėjimo ir susitikimų su rūkaliaus patirtimi, kurią sukaupiau nuo pirmojo šio knygos leidimo, ir žinodamas, jog kiekvieną dieną atrandu ką nors naujo apie rūkymą, buvau maloniai nustebintas, supratęs, jog filosofija, kurią pasiūliau pirmajame leidime dar veikia. Patirtis, kurią per paskutinius metus įgijau, liečia būtent tai, kaip perduoti informaciją kiekvienam

konkrečiam rūkančiam. Mano asmeninis žinojimas, tai, jog kiekvienas rūkalius gali atrasti, kad mesti rūkyti lengva ir net gauti iš šio proceso malonumą, neturi jokios prasmės, jei aš negalėsiu perduoti jo pačiam rūkaliui.

Daugelis sakydavo man: „Jūs siūlote rūkyti tol, kol neperskaitysiu knygos“. Bet dėl to rūkaliui prireikia ilgų metų, kad jis perskaitytų knygą, arba jis tiesiog nebaigia jos skaityti. Jums derėtų pakeisti šį nurodymą“. Skamba logiškai, bet aš žinau, jeigu nurodymas skambėtų taip: „Tuo pat metu rūkyti“, daugelis rūkančiųjų net nebandytų jos skaityti.

Pačioje savo veiklos pradžioje buvau konsultavęs vieną žmogų. Jis pasakė: „Man tikrai nepatinka, jog esu priverstas kreiptis pas jus. Aš tikras, kad esu valingas žmogus. Bet kurioje kitoje veikloje aš galiu viską kontroliuoti. Kodėl gi kitiems rūkantiesiems pavyksta mesti rūkyti, pasitikint vien savo valią, o man tenka eiti pas jus? Manau, jog galėčiau mesti, jei tik būtų galima rūkyti, kol tai darau“.

Toks teiginys gali pasirodyti kiek prieštaringas, tačiau aš suprantu, ką jis turėjo omeny. Mes esame įsitikinę, jog sunku mesti rūkyti. Ko mums reikia įvykdyti ką nors sunkaus? Mums tiesiog būtina mūsų mažoji draugė – cigaretė. Todėl rūkymo atsisakymas mums atrodo „dvigubu smūgiu“. Prieš mus ne tik sunki užduotis, kurią turime įvykdyti: tai, kuo mes galėjome remtis sunkiomis akimirkomis, tapo neprieinama.

Dar ilgai po to, kai tas vyras išėjo, man nebuvo atėjusi mintis, jog nurodymas nesiliauti rūkyti – tai mano metodo išskirtinumas. Jūs galite rūkyti tol, kol bandote įveikti savo „įprotį“. Iš pradžių jų atsikratote visų savo baimių ir abejonių, o kai užgesinsite savo paskutiniąją cigaretę, - jus jau tapsite nerūkančiuoju, ir tai jums tikrai patiks.

Vienintelis skyrius, kuris mane stipriai privertė suabejoti savo pirmutiniu patarimu, - tai būtent šis skyrius, kuris skirtas tinkamo laiko pasirinkimui. Aukščiau buvau minėjęs, jog jeigu stresinėse situacijose, ofise jums norisi užsirūkyti, pasiimkite atostogas ir pabandykite mesti rūkyti, ir atvirkščiai. Lengviausias būdas tai padaryti – pasirinkti laikotarpį, kurį jūs vadinate sunkiuoju, nesvarbu ar tai būtų stresas, ar aukštuomenės vakarėlis, susikaupimo ar nuobodulio akimirka. Kai tik įrodysite, jog galite tai įveikti ir dar gauti malonumą nuo gyvenimo pačia baisiausią akimirka, - bet kuri kita situacija jums pasirodys juokingai lengva. Bet jeigu aš jums būčiau davęs panašų, aiškų nurodymą, ar kada nors bandytumėte mesti rūkyti?

Leiskite man nutiesti analogiją. Mes su žmona ruošiamės kartu paplaukioti. Mes atvažiuojame į baseiną kartu, tačiau dažniausiai plaukiojam atskirai. Esmė tame, kad ji iš pradžių įmerkia į vandenį tik kojų piršteliu ir tik po pusvalandžio pradeda plaukioti. Aš negaliu ištverti tokios lėtos kančios. Jau iš anksto žinau, jog nepriklausomai nuo vandens temperatūros aš ketinu plaukioti. Štai kodėl aš tai darau lengviausiu būdu: iškart neriū. Tarkime, aš pareikščiau, jog jei mano žmona iškart neners,

tai visai negalės plaukioti. Esu tvirtai įsitikinęs, kad ji jau nebenorės plaukioti. Ar dabar suprantate kur yra problema? Iš atsiliepimų aš žinau, jog dauguma rūkalių pasinaudojo mano laiko pasirinkimo patarimu; atidėti tą dieną, kuri jų manymu bus baisia diena. Vėliau man šovė mintis naudoti tą pačią metodiką, kurią panaudojau skyriuje apie rūkymo privalumus. Galėčiau parašyti ką nors tokio: „Laiko pasirinkimas labai svarbus, ir sekančiame skyriuje aš jums patarsiu kokį laiką geriausiai pasirinkti“. Jūs perverčiate puslapį, o ten tik vienas žodis: DABAR. Tai geriausias patarimas, bet ar jūs paseksite juo?

Štai kur yra klastingiausias rūkymo spąstų ypatumas. Stresas - tai negeriausias metas mesti rūkyti, o kai nėra streso – nėra ir noro mesti. Užduokite sau sekančius klausimus.

Kai rūkėte savo pačią pirmąją, ar tikrai buvote nusprendęs, jog rūkysite visą likusį gyvenimą, kiekvieną dieną, be galimybės sustoti? – AIŠKU, KAD NE!

Ar ruošiatės rūkyti visą likusį gyvenimą, kiekvieną dieną, be galimybės sustoti? –AIŠKU, KAD NE!

Taigi, kada ruošiatės mesite rūkyti? Rytoj? Kitais metais? O gal po metų?

Ar ne to klausiate savęs nuo tų laikų, kai pirmą kartą supratote, kad pamėgote rūkalus? Ar nuoširdžiai tikite, jog vieną nuostabų rytą atsibudę jau nebenorėsite rūkyti? Liaukytės pats sau melavęs. Aš 30 metų laukiau šio stebuklo. Patekę į narkotinę priklausomybę, jūs įklimpate vis gyliau. Tikitės, kad rytoj bus geriau? Juk patys žinote, kad tai melas. Jeigu esate nepajėgus padaryti tai šiandien, kas verčia jus manyti, kad rytoj bus lengviau? Ruošiatės laukti tol, kol nesusirgsite viena iš mirtinų ligų? Bet tai beprasmiška...

Įsitikinimas, jog šiandien negeriausia diena mesti, o rytoj bus daug lengviau, tėra tik dar vieni spąstai.

Mes manome, jog gyvename įtemptą gyvenimą. Tai irgi netiesa. Patys sunkiausi stresai jau praeityje. Juk kiekvieną kartą išeidami iš namų nebijote, kad jus sudraskys laukiniai gyvūnai. Daugeliui mūsų nebūtina jaudintis dėl to, kur šią naktį surasti maistą, ar stogą virš galvos. Tik įsivaizduokite kaip gyvena laukinis gyvūnas. Kiekvieną kartą, išlįsdamas iš savo urvelio, zuikis rizikuoja, tarsi jis būtų kariu mūsų lauke. Tačiau zuikučiui pavyksta nugalėti savo baimę. Tiesa, jis turi adrenalino ir kitus hormonus, - bet juk ir mes juos turime. Tiesa ta, jog patys sunkiausi kiekvieno gyvo organizmo gyvenimo periodai – vaikystė ir jaunystė. Tris milijardai natūraliosios atrankos metų paruošė mus įveikti stresą. Kai prasidėjo karas man buvo penkeri. Mūsų namas buvo subombarduotas ir dvejus metus turėjau gyventi atskirai nuo savo tėvų. Buvau apgyvendintas pas žmonės, kurie blogai su manimi elgėsi. Tai buvo nemalonus mano gyvenimo periodas, tačiau aš atsilaikiau. Nemanau, kad jis mano sieloje paliko randų; greičiau jis padarė mane stipresniu. Kai atsigręžiu į savo gyvenimą, matau, jog jame yra tik vienas dalykas, su kuriuo nepajėgiau susitvarkyti – tai vergiška

priklausomybė nuo tabako.

Prieš keletą metų galvojau, jog mane užgriuvo viso pasaulio liūdesys. Stovėjau prie savižudybės slenksčio – ne ta prasme, kad norėčiau nušokti nuo stogo, o tame, jog žinojau, kad rūkymas greitu laiku nužudys mane. Buvau įsitikinęs, jog nėra prasmės toliau gyventi be cigaretės pagalbos. Tuomet dar nebuvau supratęs, jog kai žmogus fiziškai ir dvasiškai prislėgtas, viskas aplinkui jį erzina ir atrodo baisu. Dabar vėl jaučiuosi berniūkščiu. Vienintelis dalykas, kuris pasikeitė mano gyvenime, tai, jog aš pagaliau išsiropščiau iš spąstų.

Žinau, jog posakis „Jeigu neturite draugų – neturite nieko“ – literatūrinis šampas, bet juk jis visiškai teisingas. Anksčiau fitneso mėgėjus aš laikiau ribotais žmonėmis. Aš tvirtinau, jog gyvenime yra kur kas įdomesnių dalykų, nei jaustis žvaliai, pavyzdžiui alkoholis ar tabakas. Tai visiškai nesąmonė! Kai fiziškai ir dvasiškai jaučiatės žvaliai, jūs galite mėgautis pakilimais ir susitvarkyti su nuosmukiais. Mes vis painiojame atsakomybę ir su stresu. Atsakomybė lydi stresą tik tuomet, kai jaučiate, kad neesate pajėgus jį nešti. Mūsų laikų Ričardai Bartonai (Ričardas Bartonas (1925-1984) – žymus anglų aktorius. Jis gyveno gan audringą gyvenimą buvo penkis kartus vedęs, gydėsi nuo alkoholizmo, daug rūkė. Mirė nuo kraujo išsiliejimo į smegenis, kas Vakaruose laikoma rūkymo pasekme) stiprūs ir fiziškai ir dvasiškai. Juos žudo ne gyvenimiškieji stresai, darbas ar amžius, o žalingi įpročiai, kurie, jų manymu, „padeda“ jiems, bet deja tai tik iliuzija. Graudu suvokti, jog Ričardo Bartono ir milijonuose panašių atvejų, tokia „pagalba“ būna pražūtinga.

Pažvelkime į situaciją iš kitos pusės. Jūs jau nusprendėte, kad nesiruošiate pasilikti spąstuose iki gyvenimo pabaigos. Todėl kažkuriuo gyvenimo momentu, nesvarbu ar jums bus lengva ar sunku, reikės praeiti pro išsilaisvinimo procesą. Rūkymas – nėra įprotis ar malonumas. Tai – liga ir narkotinė priklausomybė. Mes jau išsiaiškinome, jog teigimas „rytoj mesti rūkyti bus lengviau“ - toli nuo tiesos, kadangi laikui bėgant mesti rūkyti pasidaro vis sunkiau ir sunkiau. Kai kalbama apie pamažu progresuojančią ligą, tinkamiausias laikas ją gydyti - DABAR (arba kaip įmanoma greičiau). Susimastykite, kaip greitai lekia gyvenimo dienos, - tuo viskas ir pasakyta. Susimastykite, kaip nuostabu būtų džiaugtis gyvenimo malonumais, nesuterštais šiais grėsmingais kaltės ir baimės šešėliais. Bet jeigu įvykdysite mano nurodymus, jums nereikės laukti net penkių dienų. Užgesinę paskutinę cigaretę, jūs ne tik suprasite, jog mesti rūkyti lengva: JUMS TAI TIESIOG PATIKS!

29. Ar ilgėsiuos cigarečių?

Ne! Kai tik mirs mažoji nikotino pabaisa ir jūsų kūno jau nebekankins nikotino priklausomybė, o „smegenų plovimo“ likučiai dings. Tuomet pastebėsite, kad jums daug geriau fiziškai ir dvasiškai sekasi susidoroti su gyvenimo stresais ir krūviais. Maža to: jūs džiaugsitės galėdami gyventi pilnavertį gyvenimą.

Egzistuoja tik vienas realus pavojus – rūkančių žmonių poveikis. „Svetimame lauke žolė visada žalesnė“ – žinomas posakis, taikomas daugelyje jūsų gyvenimo sričių, ir tai visiškai suprantama. Kodėl rūkymo atveju, kai minusai akivaizdūs ir jų daug daugiau, palyginus su iliuziniais „plusais“, buvę rūkaliai linkę pavydėti rūkantiesiems?

Atsižvelgiant į pradėto dar vaikystėje „smegenų plovimo“ intensyvumą, nesunku išvelgti, kodėl mes, suprasdami, koks nedėkingas procesas yra rūkymas, ir net išsivadavę iš šio įpročio, vėl tiesiai einame į tuos pačius spąstus. Tai – rūkančiųjų poveikis.

Paprastai tai įvyksta vakarėliuose, ypač po valgio. Rūkalius užsirūko, o buvusį rūkalių užplūsta skausmo priepuoliai. Tai keista anomalija, ypač turint galvoje tyrimų duomenis: kiekvienas pasaulio nerūkantysis džiaugiasi, kad jis nerūkantysis; kiekvienas pasaulio rūkalius, nukentėjęs nuo „smegenų plovimo“, priklausomas nuo iliuzijos, jam patinka arba ramina ji, - tačiau ir jis vieną gražią dieną svajoja mesti rūkyti. Taigi, kodėl kai kurie buvę rūkaliai, patekę, pavyzdžiui į gimtadienio šventę pavydi rūkantiesiems?

1. „Vienintelė cigaretė“. Atminkite: tai iliuzija. Liaukitės laikyti šį vakarėlį kažkokiu unikaliu įvykiu, pažvelkite į jį iš rūkančiojo pusės. Galbūt, pavydite jam, - bet juk jis pats nepritaria sau, ir pavydi jums. Pradekite stebėti kitus rūkančiuosius; jie padės jums išsiropšti. Atkreipkite dėmesį, kaip greitai cigaretės sudega ir kaip greitai rūkantysis turi užsirūkyti sekančią. Būtinai atsižvelkite į tai, jog jis ne tik supranta, kad rūko cigaretę, bet net užsirūko ją automatiškai. Atminkite: jis negauna jokio malonumo nuo rūkymo, - jis tiesiog nepajėgia gauti malonumo be cigaretės. Dar turėkite omenyje, jog jis rūkys, net palikęs jūsų kompaniją. Kitą rytą, atsibudęs su pojūčiu, jog jo viduje sukauptos viso pasaulio šiukšlės, jis vis tiek ir toliau save smaugs. Rūkalius priverstas amžinai vilkti paskui save priklausomybės grandines: eilinį kartą pajautęs skausmus krūtinėje; eilinę Pasaulinę nerūkymo dieną; kiekvieną kartą, netyčiom pastebėjęs Sveikatos apsaugos ministerijos išpėjimą ant cigarečių pakelio; kai kitą kartą kils vėžio grėsmė, būdamas bažnyčioje, metro vagone, lankant ligoninę, biblioteką, stomatologą, atėjus į prekybos centrą; kiekvieną kartą atsidūręs nerūkančiųjų kompanijoje, - nepaisant viso šito, jis priverstas vilkti savo gyvenimo ilgumo grandines, mokėdamas

didžiulius pinigus už abejotiną privilegiją žaloti ir niekinti save patį. Vardan ko jis taip elgiasi, ko nori pasiekti? Tikriausiai, jis tikisi sugrįžti į pačią pradžią, į tą būklę, kurioje buvo dar iki vergovės pradžios.

2. Antroji priežastis, dėl kurios kai kurie buvę rūkaliai patiria diskomfortą vakarėlių metu, glūdi tame, jog rūkantysis būna kažkuo užsiėmęs, veikia kažką, t.y. rūko cigaretę, o nerūkantysis – ne nieko neveikia, todėl buvęs rūkalius jaučiasi nuskriaustas. Dar prieš tai, kol pradėsite mesti rūkyti, aiškiai suvokite: čia nuskriaustas yra ne nerūkantysis, o atvirkščiai, tai vargšas rūkalius, kuris daug ką praranda:

SVEIKATĄ
ENERGIJĄ
PINIGUS
PASITIKĖJIMĄ SAVIMI
DVASINĘ RAMYBĘ
VYRIŠKUMĄ
ŠALTUS NERVUS
LAISVĘ
SAVIGARBĄ

Liaukitės pavydėti rūkantiesiems ir pradėkite matyti juose nelaimingus, apgailėtinus padarus, kokie jie iš tikrųjų ir yra. Žinau, aš buvau blogiausių iš jų, todėl ir skaitote šią knygą. Tačiau tie rūkaliai, kurie neįstengia pažvelgti tiesai į akis ir priversti patys sau meluoti,- labiausiai apgailėtini iš visų.

Jūs gi nepavydėsite narkomanui, vartojančiam heroiną? Mūsų šalyje heroinas nužudo apie 100 žmonių per metus, o nikotinas – daugiau nei 120 000. Visame Pasaulyje jis nusineša 2,5 milijono gyvybių. Rūkymas pražudė daugiau žmonių, nei visi karai kartu paėmus. Jūsų narkotinė priklausomybė nebus lengvesnė už kitų, ir kiekvienais metais vis sunkės ir sunkės. Jeigu jums šiandien nepatinka būti rūkaliumi, rytoj tai jums patiks dar mažiau. Nepavydėkite kitiems rūkantiesiems. Geriau pagailėkite jų. Patikėkite manimi: JIEMS REIKIA JŪSŲ GAILĖSČIO.

30. Ar sustorėsiu?

Tai tik eilinis rūkymo mitas, daugiausia skleidžiamas tų rūkančiųjų, kurie savo laiką bandė mesti rūkyti, naudodami vien valios metodą, pakeisdami nikotiną saldinaisiais ir pan., kad nuslopintų atpratimo kančias. Atpratimo nuo rūkymo kančios labai panašios į alkį, todėl dažnai jie painiojami. Tačiau alkis gali būti numalšintas maistu, o visiškai panaikinti atpratimo nuo nikotino kančias tiesiog neįmanoma.

Kaip ir bet kurio narkotiko atveju, po tam tikro laiko, organizmas tampa jam neimlus, ir tuomet narkotikas jau nepajėgia visiškai numalšinti atpratimo kančių. Kai tik cigaretė būna surūkyta, nikotinas greitai pasišalina iš organizmo, todėl nikotino narkomanas nuolat jaučia alkį. Vienintelė natūrali išeitis – pagaliau tapti aistringų rūkaliumi, t.y. rūkyti vieną cigaretę paskui kitą. Tačiau daugumai rūkančiųjų tai sunku padaryti dėl dviejų priežasčių:

1. Pinigai – mums ne pagal kišenę nuolat didinti nikotino kiekį.

2. Sveikata – tam, kad malšintume atpratimo kančias, mes priversti vartoti nuodus, veikiančius, kaip automatinis cigarečių, kurias mes galime surūkyti, skaitiklis.

Todėl rūkalius nuolat jaučia alkį, kurio jis niekada negalės visiškai numalšinti. Tam kad nuslopintų savo troškulį, daugelis rūkančiųjų tampa rajūnais ar girtuokliais arba naudoja vis stipresniu narkotikus. (DAUGUMA ALKOHOLIKŲ –RŪKALIAI. ĮDOMU, GALBŪT, TAI IRGI – RŪKYMO PROBLEMA?)

Rūkančiajam lieka vienintelė išeitis – pakeisti nikotiną maistu. Per daugelį siaubingų metų aš pasiekiau tokią stadiją, jog visiškai atsisakiau pusryčių ir pietų. Visą parą aš rūkiau. Vėliau su nekantrumu laukdavau vakaro, kai galėjau nebesmaugti savęs. Tačiau visą vakarą aš ką nors kramtydavau. Maniau, jog tai alkis, bet pasirodo tai buvo atpratimo nuo nikotino kančios. Kitaip sakant, visą dieną aš keisdavau maistą nikotinu, o vakare atvirkščiai.

Tomis dienomis aš svėriau 12 kilogramais daugiau, nei sveriu dabar, ir negalėjau nieko su tuo padaryti. Kai tik mažoji pabaisa pasišalins iš jūsų kūno, kartu dings ir siaubingas nesaugumo jausmas. Jūs įgysite tikrumą, kad kontroliuojate savo gyvenimą, ir ne tik savo valgymo įpročius, bet ir visas kitas sritis. Tai dar vienas žymus atsisakymo nuo tabako privalumas.

Kaip anksčiau sakiau, mitas apie nutukimą egzistuoja dėka pakaitalų naudojimo, atpratimo laikotarpio metu. Iš tikrųjų, jie ne kiek atsisakymo proceso nelengvina. Greičiau, net sunkina jį. Plačiau šis teiginys bus aprašytas skyriuje apie nikotino pakaitalus.

31. Venkite klaidingų stimulų

Daugelis rūkančiųjų, bandydami mesti rūkyti, vien valios metodo pagalba, stengiasi pakelti motyvaciją, iškeliant klaidingus stimulus.

Štai keletas tokių stimulų pavyzdžių. „Už tuos pinigus, kuriuos sutaupysiu, leis man nuostabiai pailsėti su šeima“. Toks požiūris atrodo gan sveikas ir logiškas, bet deja, jis klaidingas, kadangi kiekvienas save gerbiantis rūkalius verčiau rūkys 52 savaites per metus ir jokių būdu neims atostogų. Bet kuriuo atveju, gyiliai viduje rūkalius abejoja, ir ne tik todėl, kad jam reikės 52 savaites susilaikyti nuo rūkymo. Jis nėra tikras ir dėl to, jog gali gauti malonumą iš atostogų praleistų be cigarečių. Toks požiūris tik priverčia rūkalių manyti, kad jis aukojasi. O tai, savo ruožtu jo akyse padidina cigaretės vertę. Ir visa tai užuot susitelkus ties kitą problemos pusę: „Ką man suteikia rūkymas? Kodėl aš turiu rūkyti?“

Dar vienas pavyzdys: „Galėsiu sau leisti nusipirkti naują automobilį“. Taip, tai tiesa, toks stimulus gali priversti jus susilaikyti nuo rūkymo, bet tik tol, kol nenusipirksite to automobilio. Bet kai tik naujumo jausmas išgaruoja, jūs pradodate jaustis nuskriaustu, todėl anksčiau ar vėliau vis tiek pateksite į tuos pačius spąstus.

Kitas tipiškas pavyzdys – susitarimas mesti rūkyti, sudarytas su bendradarbiais ar šeimos nariais. Tokie susitarimai turi vieną didelį privalumą – jie tam tikram laikui panaikina pagundą. Vis dėlto, dėl sekančių priežasčių, jie irgi pasibaigia nesėkme:

1. „Klaidingas stimulus“. Kodėl jūs turite mesti rūkyti tik todėl, jog meta kiti? Toks stimulus tik sureikšmina jūsų „aukojimąsi“. Būtų nuostabu jeigu viena gražią dieną visi rūkantieji staiga panorės nustoti rūkyti. Tačiau jūs negalėsite priversti juos mesti rūkyti, nors paslapčia jie visi to nori. Kol jie dar nepasirengę mesti rūkyti, panašūs susitarimai tik didins cigarečių vertę ir skatins rūkymą. Tokie susitarimai savo dalyvius paverčia slaptaisiais rūkaliais, kas savo ruožtu dar labiau susitirpina priklausomybės jausmą.

2. „Supuvusio obuolio“, arba abipusės atsakomybės teorija. Pagal valingumo metodą rūkalių laukia atpildo metas, kurio metu jis nuolat laukia, kol dings noras rūkyti. Jeigu jis pasiduoda, ateina nesėkmės jausmas. Pagal šį metodą anksčiau ar vėliau vienas iš susitarimo dalyvių pasiduoda. Tuomet likę dalyviai gauna pasiteisinimą, kurio jie taip laukė. Tai ne jų kaltė... Jie būtų ištverę... tai Džonas dėl visko kaltas... O tiesa tame, jog daugelis jų paslapčiomis laužė duotą susitarimą.

3. „Pasekmių pasiskirstymas“ - stimulus, priešingas «supuvusio obuolio» teorijai. Čia baimė

apsijuokti, nesėkmės atveju daug mažesnė, kadangi ji paskirstyta tarp visų dalyvių. Mesdamas rūkyti, rūkalius jaučiasi, tarsi būtų ant sparnų. Kai jus metate vienas, pirmomis dienomis jūsų draugų ir artimųjų susižavėjimas stipriai jus palaiko. O kai rūkyti meta iškart keli žmonės, atsakomybė paskirstoma po lygiai visiems, ko pasėkoje sumažėja ir susižavėjimas.

Kitas klasikinis klaidingų stimulų pavyzdys – taip vadinamas „kyšis“ (pavyzdžiui, kai tėvai pasiūlo paaugliui tam tikrą pinigų sumą už atsisakymą rūkyti arba siūlo lažybas: „Jei pralaimėsiu, duosiu tau 100 svarų sterlingų“). Kažkada vienoje televizijos laidoje buvo pateiktas toks pavyzdys. Policininkas, bandantis mesti rūkyti, į cigarečių pakelį įdėjo 20 svarų kupiūrą. Jis susilažino pats su savimi: jis gali užsirūkyti tik sudegindamas šią kupiūrą. Tai padėjo jam keletą dienų nerūkyti, bet galu gale, jis visgi sudegino tuos 20 svarų sterlingų.

Liaukytės kvailinti save. Jeigu rūkaliaus nesustabdo nei 50 000 svarų sterlingų, kuriuos vidutinis rūkantysis per visą savo gyvenimą išleidžia cigaretėms, nei rizika susirgti sunkiomis ligomis, kurios tikimybė vienas prie dvejų, nei gyvenimas su dvokiančių burnos kvapu, nei fizinės ir dvasinės kančios, nei vergiška priklausomybė, nei visuomenės pasmerkimas ir žemas savęs paties vertinimas – vargu ar netikri stimulai gali nors kiek pakeisti situaciją. Jie tik gali dar labiau sureikšminti pasiaukojimo jausmą. Pažiūrėkite į kitą traukiamo lyno pusę.

Ką man duoda rūkymas? **VISIŠKAI NIEKO.**

Kodėl aš turiu rūkyti? **JUMS NEBŪTINA RŪKYTI!**

RŪKYMU JŪS BAUDŽIATE PATS SAVE.

32. Lengvas būdas mesti rūkyti

Šiame skyriuje rasite instrukcijas, susijusias su lengvu būdu mesti rūkyti. Laikantis jų, suprasite, kad rūkymo atsisakymo procesas gali būti net tik lengvas bet ir malonus! Tačiau nepamirškite rekomendacijų. (Nepamirškite anekdoto: „Brunetė – tai mergina, neteisingai perskaičiusi instrukciją ant plaukų dažų tūbelės“)

1. Nuspręskite daugiau niekada nerūkyti.

2. Nenusiminkite dėl to. Džiaukitės!

Greičiausiai dabar jūs stebitės: „O kam išvis reikėjo rašyti visą šią knygą? Kodėl negalėjote iškart tai pasakyti?“ Galėjau, bet tuomet jūs būtumėte nusiminęs, ir galiausiai anksčiau ar vėliau pakeistumėte savo sprendimą. Tikriausiai būtent taip jau ne kartą elgėtės anksčiau.

Kaip jau anksčiau sakiau, visas tabako verslas – tai klastingi ir grėsmingi spąstai. Esminė rūkymo atsisakymo problema glūdi ne cheminėje priklausomybėje, o „smegenų plovime“, todėl pirmiausia būtina išsklaidyti visu mitus ir prasimanymus. Pažinkite savo priešą, sužinokite jo taktiką: tuomet lengvai jį nugalėsite.

Didelę savo gyvenimo dalį aš bandžiau mesti rūkyti, nuolatos slegiamas baisios depresijos. Kai pagaliau mečiau rūkyti, nuo 100 cigarečių per dieną aš perėjau prie 0 ir visiškai nejaučiau jokių negatyvių pasekmių. Net atpratimo laikotarpiu jausčiausi kuo geriausiai, ir nuo to laiko nebuvau patyręs jokio diskomforto. Atvirkščiai, tai geriausia, kas galėjo įvykti mano gyvenime.

Niekaip negalėjau suprasti, kodėl buvo taip lengva mesti rūkyti, ir man prireikė nemažai laiko tam suprasti. O priežastis buvo tame, jog aš tvirtai žinojau, kad daugiau niekada neberūkysiu. Ankstesnių bandymų metu, koku ryžtingu nebuvau, vis *bandžiau* mesti rūkyti, tikėdamas, jog, jeigu man pavyks išsilaikyti pakankamai ilgai, noras rūkyti dings pats savaime. Natūralu, kad jis nedingo, kadangi aš laukiau, jog neužilgo kažkas turi įvykti. Kuo labiau dėl to nusimindavau, tuo vis labiau norėjau rūkyti, todėl noras rūkyti niekad nedingdavo.

Mano paskutinis bandymas buvo visiškai kitoks. Kaip ir visi rūkaliai šiandien, aš rimtai mąščiau apie šią problemą. Kiekvieną kartą patirdamas nesėkmę, aš guosdavau save, jog kitą kartą mesti rūkyti bus lengviau. Man niekad nebuvo šovusi mintis, jog taip elgdamasis pasmerkiu save rūkymui iki gyvenimo pabaigos. Ši mintis išgąsdino mane ir privertė rimčiau pažvelgti į problemą.

Vietoj nesąmoningo rūkymo, aš pradėjau analizuoti savo pojūčius rūkymo metu. Ir šis stebėjimas patvirtino tai, ką aš jau seniai žinojau: man nepatinka rūkymas, o cigaretė – neįtikėtinai šlykštus dalykas.

Pradėjau stebėti nerūkančiuosius. Prieš tai aš laikiau juos silpnais, nedraugiškais, pedantiškais žmonėmis. Tačiau kai išžiūrėjau į juos, jie pasirodė man daug stipresni ir laisvesni. Jie pasirodė man žmonėmis, sugebančiais įveikti gyvenimiškus stresus ir kitus sunkumus, ir susidarė toks ispūdis, jog iš bendravimo jie gauna daug daugiau malonumo, nei rūkantieji.

Pradėjau bendrauti su buvusiais rūkaliais. Iki tol maniau, jog buvę rūkaliai – tai žmonės, kuriuos privertė mesti rūkyti, problemos su sveikata ar pinigais, ir patyliukais jie vis dar patyria stiprų norą rūkyti. Keli žmonės man pasakė: „Na taip, kartais kankina noras užsitraukti, bet jis būna toks nežymus ir pasitaiko taip retai, kad neverta dėl to jaudintis“. Tačiau daugelis žmonių sakė: „Ar aš ilgiuosi rūkymo? Jūs turbūt juokaujate. Niekada gyvenime taip puikiai nesijaučiau“.

Pokalbiai su buvusiais rūkaliais išskleidė dar vieną mitą, besisukantį mano galvoje. Aš visada buvau įsitikinęs, jog turiu tam tikrą charakterio silpnybę, ir staiga man dingtelėjo mintis, kad visi rūkaliai pereina pro šį slaptą košmarą. Pasakiau sau: „Šiandien milijonai žmonių meta rūkyti ir gyvena laimingą gyvenimą. Juk man nesinorėjo rūkyti kol nepradėjau, ir kuo puikiausiai prisimenu, jog turėjau smarkiai paprakaituot, kad priprasčiau prie bjauraus cigarečių skonio. Kodėl aš dabar turiu rūkyti?“ kaip ten bebūtų, rūkymas man absoliučiai nepatiko. Nekenčiau viso šio pasibjaurėtino ritualo ir nenorėjau likusį gyvenimą praleisti sumauto tabako vergijoje.

Vėliau pasakiau sau: „ALENAI, PATINKA TAU TAI AR NE, BET TU KĄ TIK SURŪKEI SAVO PASKUTINIAJĄ CIGARETĘ“.

Ir tuo momentu aš tvirtai žinojau, jog daugiau niekada neužsirūkysiu. Ir visai nemaniau, kad man bus lengva. Buvau visiškai įsitikinęs, jog mane laukia sunkios depresijos mėnesiai ir, kad likusią gyvenimo dalį man teks periodiškai kentėti. Tačiau atsisakymas rūkyti jau nuo pat pradžios suteikdavo man tik laimę.

Man prireikė ilgų metų, kad suprasčiau, kodėl taip lengva buvo mesti rūkyti ir kodėl tą kartą nejaučiau jokių atpratimo kančių. Dabar aš žinau priežastį: tokių kančių išvis nėra, jas sukelia abejonės ir nepasitikėjimas savimi. Tiesa yra tame, jog MESTI RŪKYTI YRA LENGVA. Procesą sunkina vien tik abejojimas ir prislėgta nuotaika. Tam tikrais gyvenimo periodais net patys aistringiausi rūkaliai gali išgyventi be rūkalų ganėtinai ilgai, net nesijaudindami dėl to. Jus kenčiate tik tuomet, kai jums draudžia rūkyti.

Lengvo atsisakymo rūkyti raktas – tai jūsų tikrumas priimtu sprendimu – mesti rūkyti. Reikia ne tikėti, o žinoti, jog priimdami tokį sprendimą jūs jau metėte rūkyti. Niekada juo neabejokite. Atvirkščiai, visada džiaukitės juo. Aš patikinu jus, jog mesti rūkyti lengva. Bet kaip jūs galite būti tikras tuo, ko nežinote? Todėl jums derėtų perskaityti paskutinį šios knygos skyrių – kai kuriuos esminius momentus būtina išaiškinti dar iki tol, kol pradėsite įgyvendinti savo tikslą.

Patikėkite tuo, jog jūs galite pasiekti tikslą. Jūs niekuo nesiskiriate nuo kitų, todėl vienintelis

žmogus, kuris gali priversti jus surūkyti sekančią cigaretę - jūs pats.

1. Iš esmės nėra ko prarast. Atvirkščiai, jums bus suteikti neįkainojami privalumai. Tirių omenų ne tik tai, jog tapsite sveikesnis ir turtingesnis: malonios gyvenimo akimirkos jums teiks malonumo, o liūdėsis bus lengvai nugalimas.

2. Aiškiai supraskite, jog nėra tokios sąvokos kaip „vienintelė cigaretė“. Rūkymas –tai narkotinė priklausomybė ir grandininė reakcija. Patyliukais svajodami apie cigaretę, jūs tik bausite pats save, nors tame nėra jokio būtinumo.

3. Pažvelkite į cigaretę ne kaip į visuomeninį įprotį, kuris gali jums pakenkti, o kaip į narkotinę priklausomybę. Patinka tai jums ar ne, tačiau JŪS SERGATE. Liga niekur nedings, jei tik slėpsite galvą smėlyje. Atminkite: kaip ir visos sunkios ligos, jūsų liga ne tik chroniška (t.y. besitęsianti visą gyvenimą), bet dar ir progresuojanti. Geriausias metas jai gydyti –*tiesiog dabar*.

4. Atskirkite ligą (t.y. cheminę priklausomybę) nuo dvasinės rūkančiojo ar nerūkančiojo būklės. Jeigu rūkaliui suteikti galimybę sugrįžti į tuos laikus, kai jis dar nebuvo pažinęs cigarečių „malonumų“, jis su didžiausiu džiaugsmu priimtų šį pasiūlymą. Šiandien turite tokią galimybę! Net negalvokite apie ją kaip rūkymo „atsisakymą“. Priimdami galutinį sprendimą, jog jau surūkėte savo paskutinę cigaretę, jūs iškart tampate nerūkančiuoju. Rūkantysis – vienas tų nelaimingųjų, kurie priversti gyventi, žalojant savo sveikatą nikotinu. Nerūkantysis – tas, kuris neturi tokio poreikio. Kai tik priimsite galutinį sprendimą, iškart pasieksite savo tikslą. Džiaukitės tuo. Neverta sėdėti ir laukti kol išgaruos cheminė priklausomybė. Iškart meskite rūkyti ir pradėkite mėgautis gyvenimu. Gyvenimas yra nuostabus net, kai esate priklausomas nuo nikotino, o kai jūs nebusite priklausomas, su kiekvienas dieną jis atrodys jums vis gražesnis.

Lengvo rūkymo atsisakymo raktas – tikėjimas, jog pasieksite užbrėžtą tikslą, ir būtinai visiškai susilaikykite nuo rūkymo atpratimo nuo rūkymo metu (daugiausiai trys savaitės). Jeigu teisingai nusiteiksite, nustebsite kaip lengva mesti rūkyti.

Jeigu jau atmerkėte akis, kaip prašiau pačioje pradžioje, tai jau iki šios akimirkos turėjote nuspręsti mesti rūkyti. Dabar greičiausiai nekantriai laukiate, kaip šuo, įtempiantis pavadėlį; jau negalite sulaukti, kai galėsite pradėti savo organizmą valyti nuo nuodų.

Jeigu esate nusiminęs ir ateitis jums atrodo niūri, tai galima paaiškinti šiomis priežastimis.

1. *Jūs neįsisavinote kažkurio svarbaus momento*. Dar kartelį perskaitykite penkis aukščiau pateiktus punktus, ir paklauskite savęs, ar tikite jais. Jeigu abejojate dėl jų, perskaitykite atitinkamus knygos skyrius.

2. *Jūs bijote patirti nesėkmę*. Nesijaudinkite. Tiesiog skaitykite toliau. Jums būtinai pasiseks. Rūkymas primena stambaus masto apgaulingą triuką, ir tik kvailys, kartą įminęs apgaulę, vis tiek sau meluos.

3. *Sutinkate su visais punktai, bet vis tiek jaučiatės nelaimingas.* Liaukitės! Atsimerkite pagaliau. Juk vyksta kai kas nuostabaus. Jūs bet kurią akimirką pabėgsite iš siaubingo kalėjimo.

Svarbu pradėti mesti rūkyti tinkamai nusiteikęs: kaip gerai, kad aš –nerūkantysis!

Dabar mums belieka palaikyti šį nusiteikimą atpratimo laikotarpio metu, ir sekantys keli skyriai aptars ypatingus metodus, padėsiančius jums jį išlaikyti. Pasibaigus atpratimo periodui, jums jau nebereikės taip specialiai galvoti, tai bus visiškai įprasta.

Vienintelė mintis, kuri drums jums gyvenimą, bus apgailestavimas: „Juk tai akivaizdu! Kodėl gi aš nebuvo supratęs šito anksčiau?“ .Vis dėlto, leiskite įspėti jus.

1. Juokių būdu nemeskite rūkyti, tol kol neperskaitysite šios knygos iki galo.

2. Keletą kartų esu minėjęs, jog atpratimo laikotarpis trunka iki trijų savaičių. Toks teiginys gali suklaidinti skaitytoją. Pirmiausia, nevalingai manysite, jog reikės tris savaites kentėti. Ne, nereikės. Antra, venkite spąstų, kurie lūkuriuoja tų, kurie galvoja: „Kaip nors išsilaikysiu tris savaites ir tada jau busiu laisvas“. Iš tikrųjų po trijų savaičių nieko neįvyks. Staiga nepajusite, jog tapote nerūkančiuoju. Nerūkantieji, paliginus su rūkančiaisiais, nieko ypatingo nejaučia. Jeigu tas tris savaites kenčiate dėl atsisakymo rūkyti, greičiausiai, net šiam periodui pasibaigus jūs liksite prislėgtu. Kalbu apie tai, kad jeigu jau dabar galite sau pasakyti: „Aš niekada nerūkysiu. Argi tai ne puiku?“, tai po trijų savaičių pagunda rūkyti išnyks pati savaime. Bet jeigu jūs pasakysite: „Man tik reikia išsilaikyti tris savaites be cigarečių“, tai ir šiam laikotarpiui pasibaigus jūs vis tiek siaubingai norėsite rūkyti.

33. Atpratimo laikotarpis

Iki trijų savaičių po paskutinės surūkytos cigaretės jūs galite patirti taip vadinamąsias „atpratimo kančias“. Jas sudaro du visiškai skirtingi faktoriai.

1. Atpratimo nuo nikotino diskomfortas, vidinės tuštumos ir nepasitikėjimo savimi jausmas, primenantis alkį – jausmas, kurį rūkaliai įvardija, kaip norą rūkyti ar kuo nors užimti rankas.

2. Psichologinis paleidimo mechanizmas (tam tikri veiksniai, pavyzdžiui, pokalbis telefonu ar pietų pabaiga, sukeliantys įprastą norą rūkyti).

Būtent nesugebėjimas suprasti ir atskirti šiuos faktorius stipriai apsunkina užsibrėžto tikslo siekimą, naudojant valios metodą. Nesupratimas taipogi lemia, kad daugelis rūkalių, pasiekusių savo tikslą, vėl patenka į tuos pačius spąstus.

Nors atpratimo nuo nikotino kančios nekelia fizinio skausmo, nederėtų jų nuvertinti. Kai visą dieną būname nevalgę, tuomet kalbame apie „alkio priepuolius“; jūsų pilvas gali „urgzti“, bet nėra fizinio skausmo. Tačiau net šiuo atveju, alkis – galinga jėga, ir, greičiausiai, jei negalėsime pavalgyti, tapsime labai suirzę. kažkas panašaus vyksta ir tuomet, kai mūsų organizmas patyria nikotino trauką. Skirtumas tik tame, kad maistas būtinas mūsų organizmui, o nuodai – ne, todėl teisingai nusiteikus, būna nesunku numalšinti atpratimo kančias.

Jeigu rūkaliui pavyksta valios metodo pagalba susilaikyti nuo rūkymo keletą dienų, tai noras rūkyti greitai išnyks. Tai antrasis, sunkumus sukeliantis faktorius. Rūkantysis yra pripratęs malšinti atpratimo kančias tik tam tikru laiku ir tam tikrų įvykių metu, kas savo ruožtu sukelia „vaizdų asociaciją („Be cigaretės aš negalėsiu gauti malonumo nuo gėrimų“). Galbūt, šį efektą bus lengviau suprasti pateikus pavyzdį.

Keletą metų jūs turėjote automobilį, kurio posūkio svirtis buvo iš kairės nuo vairo. O jūsų naujoje mašinoje ši svirtis yra dešinėje. Jūs puikiai žinote, jog ji dešinėje, bet dar keletą savaičių junginėsite lango valytuvą. Rūkymo atsisakymas labai panašus į tai. Tam tikromis akimirkomis atpratimo periodo pradžioje suveiks rūkymo psichologinis paleidimo mechanizmas. Jūs galvosite: „Noriu cigaretės“. Jeigu nuo pat pradžios priešinsitės „smegenų plovimui“, tai šios mechaninės reakcijos greitai dings. Pagal valios metodą rūkalius tiki, jog auchojasi. Dėl to jam sugenda nuotaika, ir jis vis laukia, kol dings aistringas noras rūkyti. Galiausiai, vietoj to, kad sumažintų psichologinių paleidimo mechanizmų poveikį, jis tik sustiprina juos.

Gan paplitęs rūkymo paleidimo mechanizmas – tai valgymas, ypač restorane susitinkant su draugais ir t.t. Buves rūkalius jau jaučiasi nelaimingu, nes negali rūkyti. Kai jo draugai užsirūko,

nuskriaustumo jausmas sustiprėja. Dabar nei vakarienė, nei pats susitikimas su draugais neteikia jam jokio malonumo. Asocijuojant cigaretę su valgymu ir bendravimu, noras rūkyti, kaip ir jo kančios patrigubėja. Tuo pat metu suaktyvėja ir „smegenų plovimas“. Jeigu jis nepalūš ir išsilaikys pakankamai ilgai, galu gale jis pasirinks teisingai ir daug pasieks gyvenime. Tačiau „smegenų plovimo“ poveikis dalinai pasilieka, ir todėl rūkantysis, metęs rūkyti dėl rūpinimosi savo sveikata ar finansine padėtimi, net po kelių metų jaus stiprų norą rūkyti. Jis kęs iliuzijas, esančias tik jo vaizduotėje, ir be jokio reikalo pats save baus.

Net mano metode dažniausiai pasitaikančios nesėkmės, susijusios su tuo, jog rūkalius pasiduoda psichologinių paleidimo mechanizmų poveikiui. Buvęs rūkalius linkęs cigaretę laikyti savotiška saldžiąja raminančia piliule. Jis galvoja taip: „Žinau, kad cigaretė man nieko neduoda. Bet jei negalvočiau apie tai, tam tikromis akimirkomis ji galėtų padėti man“.

Saldžioji piliulė, nors ir nesuteikia jokios fizinės pagalbos, visgi gali tapti stipriu psichologiniu veiksmu, leidžiančiu numalšinti realius simptomus ir, tokiu būdu atnešti naudą. Tačiau cigaretė – tai ne saldžioji piliulė. Ji sukelia simptomus, kuriuos pati ir malšina, o praėjus tam tikram laikui ji nustoja juos malšinti; t.y. „piliulė“ šiuo atveju sukelia ligą, nekalbant jau apie tai, kad ji dar nuodinga – visuomenės žudikas „Nr. 1“.

Galbūt, jums bus lengviau suprasti šį efektą, pateikus nerūkančiojo ar prieš keletą metų metusio rūkalius pavyzdį. Paimkite moters, netekusios savo vyro, atvejį. Tokiais momentais rūkaliui visiškai įprasta iš geriausių paskatų pasakyti: „Imkite cigaretę. Ji padės jums nusiraminti“.

Jeigu moteris priima cigaretę, ji neturės raminančio poveikio: ši moteriškė neturi nikotino priklausomybės, todėl ji negali patirti atpratimo kančių, kurias būtina numalšinti. Vienintelis dalykas, kurį gali duoti cigaretė - suteikti momentinę psichologinę pagalbą. Cigaretė surūkyta, bet baisi tragedija niekur nedingo. Ji tik pasunkėjo, kadangi dabar moteris kentės dėl nikotino stygiaus. Ji gali pasirinkti: iškęsti nikotino alkį ar kiek numalšinti jį, surūkydama sekančią cigaretę, taip tiesdama sau kelią į priklausomybę. Taigi, viskas, ką padarys cigaretė, - suteiks trumpalaikę psichologinę pagalbą. Tačiau panašaus rezultato buvo galima pasiekti, užjautus ar pasiūlius išgerti. Daugelis rūkančiųjų ir buvusių rūkalių būtent tokių atvejų pasėkoje įgijo savo tabako priklausomybę.

Svarbu nuo pat pradžių priešintis „smegenų plovimui“. Atminkite: jums nereikia cigarečių, jūs tik kankinate save, laikydami jas savotiška pagalbos forma. Nėra jokio reikalo būti nelaimingu. Tabakas nepadaro pietų skanesniais, o susitikimą su draugais malonesniu; veikliau jis viską gadina. Nepamirškite: rūkaliai valgymo metu rūko ne todėl, kad tai jiems teikia malonumą. Jie rūko, nes priversti tai daryti. Juk jie narkomanai. Be cigarečių jie negali džiaugtis nei maistu nei gyvenimu apskritai.

Atsisakykite minties, kad įprotis rūkyti pats savaime yra malonus. Dauguma rūkančiųjų

galvoja: „Jeigu tik egzistuočių cigaretės be nikotino“. Tokios cigaretės yra. Kiekvienas rūkalius, ragavęs žolines cigaretes, greitai supranta, kad tai tik laiko gaišimas. Supraskite, jog vienintelė priežastis, kodėl jūs rūkote –tai nikotino gavimas. Kai tik potraukis jam dings, jums bus absoliučiai vis vien, kur kišti cigaretę – į burną ar į ausį.

Nesvarbu, ar kančios sukeltos realiai egzistuojančių atpratimo simptomų ar psichologiniu rūkymo mechanizmu, jums teks susitaikyti su diskomfortu. Jūs neįsivaizduojate fizinio skausmo, ir teisingai nusiteikus neturėtų kilti problemų dėl atsirandančio potraukio rūkyti. Nesijaudinkite dėl atpratimo laikotarpio, šis jausmas nėra jau toks baisus.

Nesikrimskite dėl to, o geriau pasakykite sau: „Aš žinau kas tai. Tai- atpratimo nuo nikotino kančios. Štai kodėl rūkaliai visą gyvenimą kenčia, štai kas verčia juos rūkyti! Nerūkantieji nepatiria nieko panašaus. Dabar aš stebiu dar vieną šio narkotiko pragaištingą poveikį. Koks aš laimingas, kad išvalau savo organizmą nuo šito blogio!“

Taip, pirmąsias tris savaites jūs jausite nežymų kūno negalavimą, bet tuo laikotarpiu ir visą likusį gyvenimą, su kiekviena dieną jūs jausitės vis geriau ir geriau. Šis jausmas, pereinantis į euforiją lengvai nusvers nežymaus diskomforto pojūtį, ir jūs net jausite malonumą, atprasdami nuo nikotino. Šis laikas jums bus džiaugsmingas. Įsivaizduokite viską, kas susiję su rūkymu, kaip įdomų žaidimą. Nikotino pabaisa jame būtų kirminu, apsigyvenusiu jūsų organizme. Tris savaites jums teikės marinti jį badu, o jis savo ruožtu, kad išgyventų, visokiomis gudrybėmis stengsis priversti jus rūkyti.

Tam tikromis akimirkomis jis stengsis priversti jus jaustis nelaimingu. Laikas nuo laiko jūs būsite neatsargus. Kas nors galbūt pasiūlys jums cigaretę, o jūs pamiršite, apie savo duotą pažadą. Kai prisiminsite, atsiras lengvas trūkumo jausmas. Iš anksto pasiruoškite tiems spąstams. Aiškiai supraskite: pagunda egzistuoja tik todėl, kad jūsų viduje tūno mažoji pabaisa, ir kiekvieną kartą atsisakydamas pagundos, jūs šioje kovoje smogiate priešui dar vieną mirtiną smūgį.

Ką bedarytumėte, jokių būdų nepamirškite rūkymo. Tai vienas iš tų momentų, kurie sukelia ilgą rūkančiųjų depresijos valandą, naudojančių valios metodą. Jie gyvena svajone, jog galų gale pamirš apie rūkymą.

Prisiminate, kas atsitinka, kai jus kankina nemiga? Kuo daugiau apie ją galvojate, tuo sunkiau būna užmigti. Bet kuriuo atveju jums nepavyks išmesti rūkymo iš galvos. Per pirmąsias kelias dienas „mažoji pabaisa“ jums nuolat primins apie jį, ir jums nepavyks šito išvengti; kol egzistuoja rūkaliai ir rūkalų reklama, tol jums nuolat bus primenama apie rūkymą.

Tačiau jums nėra būtina jo užmiršti. Nieko blogo neįvyko, veikiau atvirkščiai: vyksta kai kas nuostabaus. Net jei apie rūkymą galvojate tūkstančius kartų per dieną, DŽIAUKITĖS KIEKVIENĄ AKIMIRKĄ. KARTOKITE SAU, KAIP PUIKU TAPTI LAISVU, DŽIAUKITĖS, JOG JUMS

NEBEREIKĖS DAUGIAU SMAUGTI SAVĘS.

Kaip jau anksčiau sakiau, jūs suprasite, jog diskomfortas taps malonumu, ir nustebsite kaip greitai užmiršote rūkymą.

Ką bedarytumėte – NEI SEKUNDEI NEABĖJOKITE SAVO SPRENDIMU. Pradėjęs juo abejoti, jūs nusiminsite, ir nuo to bus tik blogiau. Geriau panaudokite šį momentą kaip ramstį. Jeigu abejonių priežastis – depresija, priminkite sau, jog ją sukėlė nikotinas. Jei draugas jums pasiūlys užsirūkyti, išdidžiai atsakykite jam: „Žinai, aš džiaugiuosi tau sakydamas, kad cigaretės man daugiau nebereikalingos“. Jūsų žodžiai gali jį ižeisti, bet supratęs, kas atsisakymas rūkyti jums ne kiek netrukdo, jis jau beveik norės prisijungti prie jūsų.

Atminkite svarbiausią: jūs turite daug svarių priežasčių mesti rūkyti. Priminkite sau apie tą pinigų sumą, kurią jums kainuos vienintelė cigaretė, ir paklauskite savęs, ar tikrai norite rizikuoti susirgti baisiomis ligomis. Ir, aišku, nepamirškite, jog šis jausmas – laikinas, ir su kiekvieną minutę jūs vis artėjate prie savo tikslo.

Kai kurie rūkaliai bijo, jog bus priversti visą likusį gyvenimą praleisti kovoje su „psichologiniu paleidimo mechanizmu“. Kitaip tariant, jie mano, jog visą gyvenimą teks apgaudinėti save, teigiant, kad cigaretės jiems nereikalingos. Tai netiesa. Atminkite, jog optimistas mano pusiau pilną butelį, o pesimistas – pusiau tuščią. Rūkymo atveju butelis yra tuščias, o rūkalius mato, kad jis – pilnas. Tačiau juk būtent rūkalius buvo paveiktas „smegenų plovimo“. Būtinybė kartoti sau, kad jūs neturite poreikio rūkyti, gan greitai dings pats savaime: pamatysite, kad tikrai nejaučiate tokio poreikio. (Tikriausiai, tai paskutinis dalykas, kurio iš jūsų reikalaujama šioje istorijoje. Bet sutikite, jog tai toli gražu ne paskutinis darbas jūsų gyvenime.)

34. Vienintelė cigaretė

Tai – daugelio rūkančiųjų, norinčių mesti su valios metodo pagalba, pražūtis. Jiems pavyksta išsilaikyti 3-4 dienas, o po to surūko atsitiktinę cigaretę arba kartą užsitraukia, kad galėtų išsilaikyti ilgiau. Jie nesuvokia tokių poelgių viso niokojančio poveikio jų dvasinei būklei.

Daugumai rūkančiųjų pirmojo užsitraukimo skonis atrodo šlykštus, ir jie pagalvoja: „Nuostabu. Tai taip bjauru. Atrodo, kad dingsta noras rūkyti“. Tačiau iš tiesų viskas yra atvirkščiai. Aiškiai supraskite – CIGARETĖS NIEKADA NESUTEIKIA MALONUMO. Mėgavimasis –tai visai ne priežastis, dėl kurios jūs rūkėte. Jeigu rūkaliai rūkytų tik dėl malonumo, jie tikrai nerūkytų daugiau nei vieną cigaretę per dieną.

Vienintelė priežastis, dėl kurios rūkėte, tai jūsų noras pamaitinti savo nikotino pabaisą. Tik pagalvokite: keturias dienas marinote ją badu. Kokia svarbi jai turėtų būti ši cigaretė ar net vienintelis užsitraukimas! Mes nesuprantame tai sveiku protu, tačiau informacija apie dozę, kurią gaus jūsų kūnas, pateks į jūsų sąmonę, ir visas kruopštus darbas nueis perniek. Jūsų sąmonės gilumoje pasigirs plonas balselis, kuris virs kartos: „Ką logika besakytų, cigaretės – tai vertingas daiktas. Noriu dar vienos“.

Šis „vienintelis“ užsitraukimas sukelia iškart 2 žalingus efektus:

1. Jis palaiko mažąją pabaisą, tūnančią jūsų organizme.
2. Jis, kas dar blogiau, padeda išgyventi didžiąją pabaisą, tunančią jūsų prote. Jeigu užsitraukėte „vienintelį“ kartelį, - sekantį kartą užsitraukti bus daug lengviau.

Pamenate: „vienintelė cigaretė“ – būtent taip žmonės palūžta per pirmą bandymą mesti rūkyti.

35. Ar man bus sunku?

Egzistuoja begalybė faktorių kombinacijų, lemiančių koks lengvas būtų rūkymo atsisakymas kiekvienam konkrečiam rūkančiajam: juk kiekvienas mūsų turi savo charakterį, darbą, asmenines aplinkybes, laiko pasirinkimą ir t.t. Tam tikrų profesijų atstovams gali būti daug sunkiau mesti rūkyti, nei visiems kitiems, bet taip neturi būti – su sąlyga, kad „smegenų plovimas“ panaikintas. Tam išsiaiškinti mums padės keletas pavyzdžių.

Susidaro įspūdis, jog ypač sunku mesti rūkyti medicinos profesijų atstovams. Mes įsitikinę, kad gydytojams turėtų būti lengviau tai padaryti, kadangi jie žino apie šios ligos poveikį ir kiekvieną dieną susiduria su jos poveikio įrodymais. Nors šis faktas ir prideda prie noro mesti rūkyti svarių argumentų, jis ne kiek nepadeda. O priežastys būtų tokios:

1. Nuolatinis žinojimas apie pavojų sveikatai sukelia baimę, pavirsdamas viena iš aplinkybių, kurios metu, mums reikia malšinti patiriamas atpratimo kančias.

2. Gydytojo darbas susietas su didžiule įtampa, ir, kaip taisyklė, nesugeba darbo metu numalšinti papildomo streso, sukeltų atpratimo kančių.

3. Gydytojas patiria papildomą stresą kaltės jausmo pavidalu. Jis supranta, kad turi rodyto pavyzdį kitiems. Tai tik dar labiau spaudžia jį ir jis dar labiau jaučiasi nuskriaustas.

Sunkiai pasiektų pertraukų tarp rūkymo metu, cigaretė akimirksniu nugali įprastinį stresą, įgaudama vis didesnę vertę: ji, pagaliau, malšina atpratimo kančias. Tai viena iš nereguliaraus rūkymo formų, taikytina bet kuriai situacijai, kurioje rūkalius priverstas susilaikyti nuo rūkymo ilgą laiką. Pagal valios metodą jis jaučiasi nelaimingu, kadangi negauna cigaretės. Rūkalius negauna malonumo nei nuo poilsio pertraukėlės, nei nuo kavos ar arbatos, kurią geria jos metu. Todėl netekties jausmas daug kartų sustiprėja ir, pagal asociacijos ryšį cigaretė pradeda valdyti situaciją. Tačiau jeigu pradžioje jums pavyks panaikinti „smegenų plovimo“ pasekmes ir liautis svajoti apie cigaretę, jūs mėgausitės ne tik poilsiu ir arbatos puodeliu net tada, kai organizmas vis dar jaus stiprų nikotino potraukį. Kita rimtą problema – nuobodulys, ypač streso metu. Tipiškas to pavyzdys – vairuotojai ir namų šeimininkės su mažais vaikais. Jų darbas įtemtas ir dažniausiai monotoniškas. Bandymų mesti rūkyti, naudojant valios metodą, metu, juos ilgam užvaldo melancholija dėl savo „netekties“, tuo padidinama patiriamų netekčių jausmą.

Bet, kaip jau žinote, panašią situaciją lengva išverti, kai teisingai nusiteikęs. Nesijaudinkite dėl to, kad jums amžinai kartoja, jog esate metęs rūkyti. Naudokite šiuos momentus tam, kad eilinį kartą galėtumėte pasidžiaugti atsikratęs siaubingos pabaisos. Jeigu teisingai nusiteikėte, jūsų patiriamas

diskomfortas pavirs malonumu.

Atminkite: bet kuris rūkantysis, nepriklausomai nuo amžiaus, lyties, intelekto ar profesijos, gali sužinoti, kaip lengva ir malonu mesti rūkyti, aišku jeigu VYKDYSITE VISUS NURODYMUS.

36. Pagrindinės nesėkmių priežastys

Galima išskirti 2 pagrindines. Pirmoji priežastis – kitų rūkančiųjų poveikis. Gali taip atsitikti, jog jūsų silpnumo akimirka kas nors šalia užsirūkys. Jau buvau sustojęs ties šią temą. Naudokite tokį momentą, kad primintumėte sau, jog tokios sąvokos kaip „vienintelė cigaretė“ nėra. Pasidžiaukite tuo, kad sugebėjote nutraukti grandinę. Atminkite, jog rūkalius pavydi jums, ir būtinai pagailėkite jo. Patikėkite manimi, jam reikia jūsų užuojautos. Kita labiausiai paplitusi nesėkmės priežastis – nelaiminga diena. Dar prieš metant rūkyti, įkalkite sau į galvą, jog „laimingos“ ir „nelaimingos“ dienos nutinka visiems, nepriklausomai nuo to ar esate rūkalius ar ne. Gyvenime viskas reliatyvu, ir jūs negalėsite džiaugtis tik pakilimais, bus ir nesėkmių.

Rūkymo atsisakymo problema, naudojant valingumo metodą esmė tame, jog, kai rūkaliui sunki diena, jis pradeda ilgėtis cigaretės, ko pasekoje iš sunkios diena pavirsta pragariška. Gyvenimiškose situacijose, nerūkantieji daug geriau prisitaikę kovoti su stresais ir sunkumais.

Jeigu atpratimo laikotarpio metu jums pasitaiko sunki diena – tiesiog nenusiminkite. Priminkite sau, kad sunkios dienos jums pasitaikydavo ir tuomet, kai jus rūkėte (priešingu atveju jus nebūtumėte nusprendę mesti rūkyti). Vietoj to, kad dejuotumėte dėl to, pasakykite sau: „Rytoj bus geriau, o bent jau šiai dienai aš turiu puikų privalumą. Atsikračiau siaubingo įpročio rūkyti“.

Kai esate rūkalius, jūs būnate priverstas blokuoti savo sąmonę nuo minčių apie tamsiąsias rūkymo puses. Rūkantieji niekada nepatiria „rūkalių kosulio“, o tik nuolatinį peršalimą. Kai jūsų mašina sugenda negyvenamoje vietoje, jūs užsidegate cigaretę, bet ar jums nuo to pagerėja? Aišku, kad ne. Kai tik nustosite rūkyti, jums atrodo, kad visos gyvenimo problemas tik dėl to, kad neberūkote. Dabar, jeigu jūsų automobilis sugenda, jūs galvojate: „Toku atveju aš jau tikrai būčiau užsirūkęs“. Tai tiesa, tačiau jūs užmirštate, jog cigaretė neišsprendžia pačios problemos. Gedėdamas iliuzinio ramsčio, jūs tik pats save baudžiate. Jūs sukuriate neišsprendžiamą situaciją: esate nelaimingas, dėl to, jog nerūkote, bet busite dar labiau nelaimingas, jei užsirūkysite. Jūs gi žinote, kad priėmėte teisingą sprendimą, mesdamas rūkyti, todėl nebauskite savęs, abejodami juo.

Atminkite: visada ypač svarbus pozityvus psichologinis požiūris.

37. Pakaitalai

Į pakaitalus įeina kramtomoji guma, saldainiai, metiniai ledinukai, žolinės cigaretės ir piliulės. NEVARTOKITE JOKIŲ PAKAITALŲ. Jie tik apsunkina procesą, o ne lengvina jo. Jeigu kenčiate ir dar naudojate pakaitalą, jis tik prailgina tas kančias ir sustiprina jas. Iš tiesų jūs pats sau sakote: „Man būtina parūkyti arba užpildyti tuštumą“. Tai būtų tas pats, kaip pasiduoti plėšikams ar nusileisti susierzinusiam vaikui. Juk tai tik prailgins diskomfortą ir savęs paties kankinimą. Bet kuriuo atveju, pakaitalai nenumalšins atpratimo kančių. Jūs jaučiate potraukį nikotinui, o ne maistui. Pakaitalai gali tik priversti jus galvoti apie rūkymą. Atminkite šiuos momentus:

1. Nėra nikotino pakaitalų.

2. Nikotinas jums nereikalingas. Tai ne maistas, o nuodai.. Kai vėl jausite diskomfortą, priminkite sau, jog atpratimo kančios būdingos tik rūkantiesiems. Galvokite, kad šios kančios –tai dar vienas narkotiko blogis. Įsivaizduokite, jog atpratimo kančios- tai nikotino pabaisos agonija.

3. Atminkite: cigaretė sukuria tuštumą, o ne užpildo ją. Kuo greičiau suprasite, jog neturite jokio reikalo rūkyti ar ką nors vietoj to daryti, tuo greičiau tapsite laisvu.

Ypač venkite bet kurios produkcijos, kurios sudėtyje yra nikotino, nesvarbu ar tai būtų kramtomoji guma, pleistras, purškiklis, ar įmantrus naujoviškas prietaisas – inhaliatorius, savo išvaizda primenantis plastmasinę cigaretę. Taip, nedidelė dalis rūkalių, vartojusių pakaitalus, pasiekė savo tikslą, ir dabar savo pasiekimus priskiria jų naudojimui. Tačiau jie metė rūkyti ne dėka pakaitalų naudojimo, o greičiau nepaisant jo. Labai skaudina tai, kad dauguma gydytojų vis dar rekomenduoja naudoti pakaitalus kaip gydymo metodą.

Tai nenuostabu: juk jeigu jūs ne iki galo suprantate visą nikotino spąstų esmę, nikotino pakaitalų metodas jums atrodo visai priimtinas. Jis paremtas įsitikinimu, jog jūs bandote mesti rūkyti, prieš jus stoja 2 stiprūs oponentai, kuriuos jūs turėsite nugalėti:

1. Įprotis, kurį reikia palaužti.

2. Atpratimo nuo nikotino kančios, kurias būtina ištvirti.

Jeigu jums reikia nugalėti 2 stiprius priešus, protingiau būtų su jais kovoti iš eilės. (o ne iškart su abiem). Todėl, mesdamas rūkyti, pačioje pradžioje jūs vartojate kokį nors nikotino pakaitalą. Kai tik įprotis būna palaužtas, po truputį mažinamas nikotino kiekis, t.y. kovojama su kiekvienu priešu atskirai.

Skamba visai logiškai, bet deja, šis metodas grindžiamas klaidinga prielaida. Rūkymas nėra įprotis, o narkotinė priklausomybė. Fizinis skausmas, patiriamas atpratimo metu, praktiškai

nejuntamas. Mesdami rūkyti, jūs siekiate tuo pat metu nužudyti mažąją nikotino pabaisą, gyvenančią jūsų kūne, ir didžiąją pabaisą - jūsų prote. Pakaitalų metodas padeda išgyventi mažajai pabaisai, kuri savo ruožtu, palaiko didžiąją pabaisą.

Atminkite: „Lengvas būdas“ leidžia jums iškart mesti rūkyti. Jūs nužudote didžiąją pabaisą („smegenų plovimas“) dar iki tol, kol surūkysite paskutinę cigaretę. Neužilgo mirs ir mažoji pabaisa, bet tai jums neatrods didesne problema, nei tuomet, kai dar buvote rūkaliumi, net tuo metu kai pabaisa silpnės.

Pamastykite, ar galima išgydyti narkomano priklausomybę, rekomenduojant jam vartoti tą pati narkotiką? Vienas žymus ir gerbiamas gydytojas kartą per nacionalinę televiziją buvo pasakęs, kad kai kurie rūkantieji taip priklausomi nuo nikotino, jog, jeigu jie mes rūkyti, tai visą likusį gyvenimą jiems reikės nikotino pakaitalų. Kaip šis gydytojas galėjo taip save suklaidinti, kad patikėtų, tuo jog žmogaus organizmas gali būti priklausomas ne tik nuo maisto, vandens ar deguonies, bet ir nuo stipriai veikiančių nuodų?

Į mūsų klinikas dažnai užeina rūkaliai, kurie sugebėjo mesti, bet pateko į nikotininės kramtomosios gumos priklausomybę. Kiti, dar rūkydami, ją pamėgo. Ir tegul šlykštus kramtomosios gumos skonis jūsų nesuklaidina – toks pats buvo ir pačios pirmosios cigaretės skonis.

Absoliučiai visi pakaitalai sukuria tą patį efektą, kaip ir nikotininė kramtomoji guma: „Negaliu rūkyti cigaretės, todėl tam, kad užpildyčiau tuštumą, pasiimsiu kramtomąją gumą ar ledinuką“. Nors neįmanoma atskirti tuštumos jausmo, sukkelto noru rūkyti ir alkiu, taipogi neįmanoma numalšinti vieno alkio, malšinant kitą. Reiškia, ledinukų čiulpimas ir gumos kramtymas skirtas būtent tam, kad priverstų jus norėti rūkyti.

Bet esminis pakaitalų blogis – tai, kad jie prailgina pagrindinės problemos egzistavimą, t.y. „smegenų plovimą“. Ar jums reikia gripo pakaitalo, kai jis praeina? Aišku, kad ne! Jūsų žodžiai „Man reikia rūkalų pakaitalo“ iš tikrųjų skamba taip: „Aš aukojosi“. Depresija, lydinti valingumo metodą, sukelta tuo, kad rūkalius įsitikinęs, jog jis aukojasi. Jūs tik keičiate vieną problemą kita. Nėra jokio malonumo valgyti saldainius, jūs tik nutuksite ir tapsite nelaimingu, ir greitai vėl grįšite prie tabako.

Nereguliariems rūkaliams sunku atsisakyti minties, jog iš jų jėga atima mažąją dovaną: cigaretę per pietų pertrauką ofise ar fabrike, kur uždrausta darbo metu rūkyti, arba mokytojų poilsio tarp pamokų ar greito gydytojų parūkymo tarp pacientų priėmimų metu. Kai kurie sako: „Jeigu nerūkyčiau, išvis nedaryčiau pertraukų poilsui“. Tai tik patvirtina, kad neretai pertraukėlė imama ne dėl to, kad ji reikalinga rūkaliui ar jis tiesiog nori pailsėti, o todėl, kad jam tiesiog knieti pakasyti peršančią vietą.

Atminkite: cigaretės niekada nebuvo tikrąją dovaną. Prisiminkite veržiančių batų pavyzdį, kuri

aš buvau pateikęs. Jeigu jums reikės tokios dovanos, jums vertėtų darbo metu avėti avalynę mažesnę vienu didžiu, nei nešiojate paprastai, ir leisti sau nusiimti ją tik pertraukėlės metu, ir nusiėmus, patirti nuostabią relaksacijos ir pasitenkinimo akimirką. Manote, kad tai kvaila? Jūs esate visiškai teisūs. Bet būtent taip elgiasi visi rūkaliai, nors tai ir sunku įžvelgti, kol neesate patekę į spąstus. Dar sunkiau įsivaizduoti, kad greitai laiku jums jau nebus reikalinga šita maža „dovanėlė“, ir pradėsite gailėtis savo vis dar rūkančių draugų, niekaip nesuprasdamas, kodėl jie to nesupranta.

Tačiau jeigu jūs vis dar meluosite sau, kad cigaretė jums buvo tikrąja dovana arba turite ją kuo nors pakeisti, jausitės nuskriaustu ir nelaimingu, ir, greičiausiai, vėl pradėsite rūkyti. Jeigu jums – namų šeimininkėms, mokytojams, gydytojams ir kitų profesijų atstovams – iš tikrųjų būtinas poilsis, tai greitai galėsite mėgautis juo dar labiau, nei anksčiau, kadangi jums daugiau nebereikės smaugti savęs.

Atminkite: jums nereikia pakaitalų. Jūsų kančios – tai stiprus nuodų potraukis, kuris neužilgo dings. Tegul ši mintis palaiko jus ateinančias kelias dienas. *Mėgaukitės* organizmo nuo nuodų išsivalymu ir savo sąmonės išsilaisvinimu – nuo vergovės ir priklausomybės.

Jeigu, dėl padidėjusio apetito daugiau valgysite, ir per kelias dienas priaugsite nereikalingą kilogramą, nesikrimskite dėl to. Kai ateis „tiesos akimirka“, kurią aš aprašysiu kiek vėliau, jūs įgausite pasitikėjimą savimi ir įsitikinsite, jog pajėgūs išspręsti bet kokią iškilusią problemą, kurią įmanoma išspręsti pozityviu mastymu, įskaitant ir valgymo įpročius. Tačiau jums juokių būdu nederėtų užkandžiauti tarp valgymų. Jeigu tik pradėsite tai daryti, tikrai sustorėsite ir tapsite nelaimingu, taip ir nesužinodami, kada tiksliai atsikratėte potraukio rūkyti: jūs neišspręsite problemos, tik pakeisite ją kita.

38. Ar turėčiau vengti pagundos?

Iki šiol visos mano rekomendacijos buvo kategoriškos, aš prašiau jūsų mano patarimus traktuoti greičiau kaip nurodymus, o ne pageidavimus. Esu kategoriškas, kadangi visi mano patarimai pagrįsti svariomis priežastimis ir sustiprinami daugelio atskirų atvejų studijavimu.

Deja, aš negaliu būti toks kategoriškas dėl klausimo apie pagundų vengimą atpratimo laikotarpio metu. Kiekvienam rūkaliui reikės pačiam savarankiškai priimti tokį sprendimą. Tačiau aš galiu išsakyti rekomendacijas, kurios mano manymu galėtų būti jums naudingos.

Priminsiu, jog būtent baimė verčia mus visą gyvenimą rūkyti. Baimė susidaro iš 2 fazių.

Kaip aš gyvensiu be cigarečių? Ši baimė primena tą paniką, kurią patiria rūkantysis, kai jis vėlai naktį dar negrįžo namo, o jo cigaretės jau pasibaigė. Šita baimė ne dėl atpratimo kančių, tai – psichologinė priklausomybės baimė: jūs bijote, kad negalėsite išgyventi be cigarečių. Ji pasiekia savo kritinę ribą tik tuomet, kai rūkote paskutinę cigaretę. Ši baimė – nežinomybės baimė, jos atmaina, kurią patiria žmonės, mokindamiesi nardyti. Šuolių į vandenį bokštelio aukštis tik 30 cm, o atrodo - 180 cm. Vandens lygis - 180cm, o atrodo –tik 30cm. Tam kad šoktum reikia narsos: juk jūs įsitikinęs, kad susitrenksite galvą. Jeigu išdrįsite ir šoksate, tai visą kitą bus lengva. Tai paaiškina, kodėl rūkaliai, demonstruojantys nepalaužiamą valią visur, kas tik nesusieja su rūkymu, niekada nebandė mesti rūkyti arba, mesdami galėjo išsilaikyti tik keletą valandų. Yra rūkančiųjų, kurie surūko po 20 cigarečių per dieną, jie nusprendžia mesti rūkyti, tačiau užsidega sekančią cigaretę daug anksčiau, nei jeigu nebūtų priėmę tokio sprendimo. Būtent jis iššaukia paniką, kuri savo ruožtu sukelia stresą: smegenys įsako jums užsirūkyti, o jūs to negalite padaryti. Jaučiatės nelaimingu, ir – vėl stresas. Vėl iš smegenų atkeliauja nurodymai, įvyksta trumpas jungimasis...jūs užsirūkote. Nesijaudinkite. Tai psichologinės būklės panika, priklausomybės baimė. Bet iš tikro jūs jau esate laisvas, netgi jei dar jaučiate narkotinę priklausomybę nuo nikotino. Nepulkite į paniką. Patikėkite manimi – ir šokite.

Antrąją baimės stadiją rūkaliui sunkiau sekasi įveikti. Ji apima baimę, kad jums negalėsite mėgautis tam tikromis situacijomis arba būgštavimus, jog be cigaretės jūs negalėsite susidoroti su tam tikrais sunkumais. Nesijaudinkite. Jeigu šoksate, suprasite, jog viskas yra atvirkščiai.

Egzistuoja du pagrindiniai elgesio tipai pagundų vengimo metu.

„Aš laikysiu cigaretes prieinamoje vietoje, nors ir nerūkysiu. Jaučiuosi užtikrinčiau, kai žinau, kad jas turiu su savimi“. Pastebėjau, jog nesėkmių procentas tarp žmonių, besielgiančių taip, daug aukštesnis, nei pas tuos, kurie cigarečių atsikrato. Manau, kad tai daugiausia susiję su tuo, kad atpratimo laikotarpio metu, kai jums būna sunki akimirka, užsirūkyti jau turimas cigaretes pakankamai lengva. Jeigu tam jums būtina nusižeminti, išeiti į lauką ir nusipirkti cigarečių pakelį –

greičiausiai tikimybė nugalėti pagundą bus didesne. Be to, skausmo priepuolis išnyks dar jums nespėjus pasiekti rūkalų kioską. Manau, jog nesėkmės tikimybė tokiuose atvejuose aukštesnė dėl to, kad rūkantysis dar nejaučia esąs pasirengęs mesti rūkyti. Atminkite šiuos du esminius sėkmės sudedamuosius aspektus:

a.) Tikrumas

b.) „Kaip šaunu, kad man jau nebereikia rūkyti“.

Kam, iš tiesų, jums reikalingos cigaretės? Jeigu vis dar jaučiate potraukį laikyti jas su savimi, patarčiau jums dar kartelį perskaityti šią knygą. Tai reiškia, kad kažko dar neįsisavinote.

„Atpratimo laikotarpio metu, man vertėtų vengti stresinių situacijų ir draugų susitikimų“ Taip, pasistenkite vengti stresinių situacijų. Stenkitės neperkrauti savęs.

O draugų vakarėlių atveju patarčiau jums atvirkštinį variantą. Eikite ir linksminkitės! Net atpratimo laikotarpio metu jums nebūtinos cigaretės. Eikite į vakarėlį ir mėgaukitės tuo, jog nereikės rūkyti, ir taip jums greitai įrodys, kad gyvenimas be rūkalų daug spalvingesnis ir malonesnis. Pamastykite apie tai, koks puikus bus jūsų gyvenimas, kai mažoji pabaisa, ir visi šie nuodai paliks jūsų kūną.

39. „Tiesos akimirka“

Paprastai, po paskutinės cigaretės, praėjus trimis savaitėms, ateina „tiesos akimirka“. Atrodo, kad dangus tapo ryškesnis, ir tai būtent tas momentas, kai „smegenų plovimas“ visiškai išgaruoja. Tuomet jūs liaujatės sau kartojęs, jog nenorite rūkyti, ir staiga suprasite: nutruko paskutinis siūlas, galima iš tikrųjų mėgautis gyvenimu be mažiausio noro rūkyti. Dažniausiai nuo šios akimirkos jūs pradodate žiūrėti į kitus rūkalius kaip į vien gailesčio vertus žmones.

Rūkantieji, naudojantys valios metodu, paprastai, nepatiria nieko panašaus, kadangi, jie nors ir džiaugiasi, kad nerūko, bet vis gi įsitikinęs, jog jie aukojasi.

Kuo daugiau rūkote, tuo laimingesnis bus ši akimirka, ir ji tesis visą likusį gyvenimą.

Aš manau, kad man pasisekė, gyvenime turėjau daug nuostabių įvykių, bet pats nuostabiausias iš jų buvo ši „tiesos akimirka“. Gerai prisimenu visus esminius įvykius, ir prisimenu, jog tai buvo laimingos akimirkos, tačiau aš niekada negalėjau atkurti to laimės jausmo. Tačiau aš taip ir negaliu priprasti prie to laimės jausmo, kad man daugiau niekada nebereikės rūkyti. Jeigu šiandien aš turiu blogą nuotaiką arba man reikalingą pagalbą, - užtenka prisiminti, jog esu laisvas nuo klastingojo tabako. Dauguma, su manimi bendravusių žmonių, po to, kai metė rūkyti, taipogi laiko tai laimingiausiu įvykiu savo gyvenimu. Kad tik žinotumėte kokia laimė jūsų laukia!

Skaitytojų, per dvylika metų lankusių mano konsultacijas, atsiliepimai leido man sužino, kad daugumoje atvejų „tiesos akimirka“ ateina ne po trijų savaitių, kaip anksčiau buvau minėjęs, o po kelių dienų.

Mano paties atveju ji atėjo dar iki tol, kol surūkiau paskutinę cigaretę. Neretai pačioje individualių konsultacijų pradžioje rūkantysis sakydavo man: „Alenai, jums daugiau nieko nereikia sakyti. Dabar aš viska kuo puikiausiai suprantu. Esu tikras, kad daugiau niekad nerūkysiu“. Aš išmokau nustatyti momentą, kai atskirus rūkalius, grupinių konsultacijų metu aplanko apreiškimas. Iš gaunamu laišku aš žinau, kad neretai tas pats nuvyksta ir tiems, kas skaito knygą.

Jeigu laikotės visų nurodymų ir visiškai suprantate psichologinę problemos pusę, tai jums turi atsitikti iškart.

Šiandien per konsultacijas aš sakau rūkaliams, jog tam išnyktų fizinė trauka, reikia maždaug penkių dienų, ir dar trijų savaitių reikės, kad buvęs rūkalius visiškai išsilaisvintu. Man nepatinka duoti tokius nurodymus, kadangi tai gali lemti dvi problemas. Pirmoji yra tame, jog aš įdedu į žmogaus sąmonę mintį, kad jam reikės kentėti nuo penkių dienų iki trijų savaitių. Antroji problema

yra tame, kad rūkantysis paprastai galvoja: „Jeigu man pavyks išsilaikyti nuo penkių dienų iki trijų savaitių, šiam laikotarpiui pasibaigus aš įgausiu visišką palengvėjimą“. Tačiau, greičiausiai tikėtina, kad jis išsilaikys penkias malonias dienas arba tris malonias savaites, po kurių seks viena iš tų nelaimingų dienų, kurios pasitaiko kaip nerūkantiems, taip ir rūkaliams. Tokios dienos su rūkymu neturi nieko bendro, nes jas sukelia visiškai kiti gyvenimo faktoriai. Ir tuomet mūsų rūkalių vietoj „tiesos akimirkos“ apims depresija, kuri savo ruožtu gali sužlugdyti jo pasitikėjimą savimi.

Bet jeigu aš neduočiau tokių instrukcijų, buvęs rūkalius taip ir lauktų kažko visą likusį gyvenimą. Aš įtariu, jog būtent tai ir įvyksta daugumai žmonių, metančių su valios metodo pagalba.

Kartą man taip ir knietėjo pasakyti, kad „apreiškimas“ turi ateiti nedelsiant. Bet jeigu aš bučiau tai pasakęs, o tai neįvyktų, buvęs rūkantysis būtų praradęs pasitikėjimą savimi ir būtų nutaręs, jog „apreiškimas“ niekada neateis.

Žmonės dažnai klausinėja manęs apie *penkių dienų ir trijų savaitių* prasmę. Ar pats sugalvojau tuos skaičius? Ne. Aišku, kad tai netikslios datos, tačiau jos atspindi egzistuojančią daiktų būklę. Nuo rūkymo atsisakymo praeina maždaug penkios dienos ir rūkantįjį rečiau aplanko mintys apie rūkymą. Maždaug šiuo laikotarpiu dauguma buvusių rūkalių pergyvena „tiesos akimirką“. Paprastai tai nutinka taip: jūs esate įtemptoje situacijoje arba žmonių aplinkoje, kurioje net nedrįstumėte pagalvoti, jog galite išsilaikyti be cigaretės. Staiga jūs suprantate, jog netik mėgaujatės bendravimu ir kuo puikiausiai susidorojate su stresine situacija, bet netgi pati mintis apie cigaretę ne karto neatėjo jums į galvą. Nuo šios akimirkos jūs plaukiate pasroviui. Būtent dabar jūs suprantate, jog esate laisvas.

Ankstesnių bandymų mesti rūkyti, naudojant valingumo metodą, metu, ir taipogi dėka kitų rūkančiųjų pasakojimų, aš pastebėjau, kad trijų savaitių laikotarpis – tai laikas, kurio metu nesėkmę patiria daugumą rūkalių rimtų mesti rūkyti bandymų. Įvyksta maždaug štai kas: po maždaug trijų savaitių, jūs jaučiate, kad noras rūkyti dinga. Bandote tai sau įrodyti ir užsirūkote. Cigaretės skonis šlykštus. Jūs įrodėte sau, kad metėte rūkyti. Bet tuo pačių vėl įvedėte į organizmą nikotiną, kurio tris savaites taip ilgėjosi jūsų kūnas. Kai tik surūkysite šią cigaretę, prasidės nikotino šalinimas iš organizmo. Dabar silpnas balselis pradės jums kartoti: „Jūs neatsisakėte rūkymo. Jūs norite dar vienos cigaretės“. Aišku jūs užsidegate sekančią cigaretę, bet neiškart – juk jūs nenorite vėl tapti priklausomu. Jūs laukiate, kol praeis saugus laikotarpis. Bet kai kitą kartą jums siūlys užsirūkyti, tikriausiai tarsite sau: „Juk nepamėgau rūkymo, todėl nebus nieko baisaus, jeigu surūkysiu dar vieną cigaretę“. Ir jūs vėl stojate ant slidaus kelio, vedančio tik žemyn.

Jeigu tikrai norite laimėti, nelaukite „tiesos akimirkos“, supraskite, jog problema dinga, kai užgesinote paskutinę cigaretę. Viskas, kas turėjo būti padaryta, jau padaryta. Jūs nutraukėte nikotino tiekimą. Jokia pasaulio jėga negali jums sutrukdyti būti laisvu, aišku jei nesikankinsite ir nelauksite stebuklo.

40. Paskutinė cigaretė

Taigi, jeigu jūs jau esate tam pasirengęs, išsirinkite laiką, kada surūkysite paskutinę cigaretę. Bet prieš tai atsakykite sau į 2 svarbius klausimus:

1. Ar jūs tikite savo sėkme?
2. Ar ateitis jums atrodo niūri ir miglota, ar esate įkvėptas savo busimo laimėjimo?

Jeigu bent menkiausias abejonės kankina jus – dar kartą perskaitykite šia knygą.

Atminkite: jūs niekada nebuvote nusprendę patekti į nikotino spąstus. Tačiau jie sudaryti būtent taip, kad pavergtų jus visam gyvenimui. Išsilaisvinti iš jos galima tik tvirtai nusprendus surūkyti paskutinę cigaretę.

Nepamirškite: vienintelė priežastis, dėl kurios jūs perskaitėte knygą iki šio skyriaus yra tame, jog jums baisiai norisi mesti rūkyti. Taigi, būtent dabar priimkite teigiamą sprendimą. Iškilmingai prisiekite, kad surūkydamas paskutinę cigaretę, nepaisant to ar jums bus sunku ar lengva, jūs daugiau niekada neužsirūkysite kitos.

Galbūt, jums kelia nerimą tai, jog prieš tai jau keletą kartų panašiai prisiekęs, bet vis tiek dar rūkote, arba tai, jog jums teks išgyventi sunkų laikotarpį. Nebijokite. Baisiausia, kas gali jums atsitikti – tai bandymo mesti rūkyti žlugimas, todėl jums visiškai nėra ko bijoti. O galite įgyti tiek daug!

Liaukitės galvoti apie nesėkmę. Juk mesti rūkyti ne tik paprasta –šiuo procesu galima mėgautis. Šį kartą jūs ruošiatės panaudoti „Lengvą būdą“! Jums tereikia laikytis tų nurodymų, kuriuos aš jums siūlau:

1. Iškilmingai prisiekite daugiau nerūkyti.
2. Surūkykite paskutinę cigaretę, sąmoningai gyiliai užsitraukiant šia bjaurybę, kad jį patektų tiesiai į plaučius. Po to paklauskite savęs: „O kas čia gali būtų malonaus?“
3. Rūkydami šią cigaretę, juokiu būdu negalvokite: „Aš privalau niekad daugiau nerūkyti“ arba „Man daugiau negalima rūkyti“. Mastykite taip: „Kaip puiku! Aš laisvas! Pagaliau pasibaigė ši nikotininė vergija! Daugiau niekada nekišiu sau į burną šios šlykštynės!“
4. Atminkite: dar keletą dienu jūsų viduje gyvens mažasis nikotino išdavikas. Galbūt jūs turėsite tik vieną norą: „Norių rūkyti“. Aš vadinu tai „mažosios nikotininės pabaisos“ potraukis nikotinui. Tvirtai tariant, tai netiesa, ir svarbu, kad jūs suprastumėte kodėl. Kadangi, kad mirtų mažoji pabaisa reikia apie trijų savaitių, buvę rūkaliai mano, jog jie ilgėsis tabako net ir po to, kai surūkys paskutinę cigaretę. Todėl jų manymu būtina naudoti valios metodą ir taip šiuo periodo metu priešinsis pagundai. Tai irgi netiesa. Organizmas nejaučia stipraus nikotino potraukio, o nikotino

ilgesys egzistuoja tik jūsų prote. Jeigu jūs vis tik sugebėsite per kitas kelias dienas įveikti pojūtį „Aš noriu rūkyti!“ , jūsų smegenyse liks paprastas pasirinkimas. Galėsite rinktis: arba likti su tuštumos ir nepasitikėjimo savimi pojūčiu, sukeltu dar pirmosios cigaretės, arba atsakyti jam „Valio! Aš nerūkau! Bet kuriuo kitu atveju jūs galite ilgėtis cigaretės ir kentėti visą likusį gyvenimą. Susimastykite akimirksniai. Ar gi ne kvaila iš pradžių pasakyti: „Niekada daugiau nenorėsiu rūkyti“ , ir vėliau visą gyvenimą sau kartoti: „Kaip gi norėčiau surūkyti cigaretę!“ Būtent taip elgiasi rūkaliai, naudojantys valingumo metodą. Nenuostabu, kad jie jaučiasi nelaimingi: jie gyvena, desperatiškai liūdėdami to, ko taip pat desperatiškai nori atsikratyti. Nenuostabu, kad jie retai pasiekia pergalę ir kad jie niekada nesijaučia visiškai laisvi.

5. Tik abejonės padaro rūkymo atsisakymą sunkiu. Todėl niekada neabejokite savo sprendimu , juk kuo puikiau žinote, kad jis teisingas. Jeigu pradėsite juo abejoti, tai atsidursite aklavietėje. Trokšamas cigaretės, bet neleisdamas sau užsirūkyti, jausitės nelaimingu. O jeigu vis tik užsirūkysite, tapsite dar nelaimingesniu. Kokia sistema besinaudumėtė, principiniu lieka tik vienas klausimas: ko jūs siekiate, mesdamas rūkyti? Niekada daugiau nerūkyti? Ne! Daugelis buvusių rūkalių nerūko, bet ilgisi cigaretės. Kuo iš tikrųjų skiriasi rūkantieji ir nerūkantieji? Nerūkantieji neturi nei būtinybės, nei noro rūkyti; jie nepasiilgsta cigarečių, kad nerūkytų, jiems nereikia naudoti valios. Tai jūsų tikslas, ir jūs esate pajėgus jį pasiekti. Jums nereikia laukti, tam, kad taptumėte nerūkančiuoju ir liautumėtės ilgėtis cigarečių: tai įvyksta tuomet, kai surūkote paskutinę cigaretę. Nutraukdamas nikotino patekimą į organizmą, JŪS JAU TAMPATE LAIMINGUOJU NERŪKANČIUOJU!!!

Tačiau tam, kad liktumėte tokioje būklėje visam laikui, jums reikės priimti kai kurias sąlygas:

1. Niekada neabejokite savo priimtu sprendimu.
2. Nelaukite, kad „tapsite nerūkančiuoju“: daugiau nieko ypatingo neįvyks, o bereikalingas laukimas tik formos fobija.
3. Nebandykite negalvoti apie rūkymą ir nelaukite kol ateis „tiesios akimirka“. Šis kelias irgi veda į fobiją.
4. Nenaudokite nikotino pakaitalų.
5. Žiūrėdami į rūkančiuosius, stenkitės pamatyti juose tuos, kas jie iš tikro yra; gailėkitės juos, o ne pavydėkite.
6. Nekeiskite savo gyvenimo dėl to, kad metėte rūkyti, kokios dienos jus beužgriūtų, laimingos ar sunkios. Nėra jokio reikalo aukotis. Atminkite, jog jūs nesiliovėte gyventi ir nieko savo gyvenime neatsisakėte. Atvirkščiai: jūs išgydėte save nuo siaubingos ligos ir sugebėjote pabėgti iš pražūtingo kalėjimo. Laikui bėgant, jūsų fizinė ir dvasinė būklė gerės ir gyvenimo pakilimai atrodys aukštesni, o kritimai mažiau skausmingesni, nei tuomet kai buvote rūkaliumi.

7. Kada jūs nepagalvodami apie rūkymą, per sekančias dienas ar likusio gyvenimo bėgyje, mastykite taip: „VALIO! AŠ – NERŪKANTYSIS!!!”

41. Paskutinis perspėjimas

Nevienas rūkantysis, jei jam būtų pasiūlyta sugrįžti į tuos laikus, kai dar nebuvo pamėgęs rūkymo, su tomis žiniomis, kurias jis dabar turi, nepadarytų sprendimo palankesnio rūkymui. Daugelis rūkalių, besikreipusių pas mane, yra įsitikinę, jog jeigu aš padėčiau jiems mesti rūkyti, jie jau niekada nesvajotų sugrįžti vėl į spąstus. Vis dėlto, tūkstančiams rūšantiesiems pavyksta mesti rykyti ilgiems metams ir gyventi absoliučiai laimingą gyvenimą, o po to vėl patekti į tuos pačius spąstus.

Tikiu, kad ši knyga padės jums įsitikinti, jog mesti rūkyti tikrai paprasta. Tačiau atminkite: rūkaliai, kurie įsitikino, kad mesti rūkyti paprasta, taipogi žino, kad lengva vėl pradėti rūkyti.

NEUŽSIMAUKITE ANT TO PATIES KABLIUKO!

Nesvarbu, kaip ilgai jūs nerūkėte ir kaip esate įsitikinę, jog niekada nepateksite į rūkymo priklausomybę, padarykite savo gyvenimo taisyklę – niekada ir juokiu atveju nerūkyti. Priešinkitės milijonams dolerių, kuriuos rūkalų kampanijos išleidžia savo gaminiam reklamuoti, ir atminkite, jog jie reklamuoja narkotiką – žudiką „Nr. 1“ ir siaubingą nuodą. Jūs gi nesusigundytumėte pabandyti heroino, o cigaretės žudo šimtais tūkstančių daugiau, nei jis.

Nepamirškite, jog pirmoji surūkyta cigaretė nieko jums nesuteiks. Nejausite nikotino potraukio, kurį reikia numalšinti, ir jos skonis bus nepakenčiamas. Visa tai prives prie nikotino dozės patekimo į jūsų organizmą, ir silpnas balselis jūsų viduje vėl prabilis: „Tu nori dar!“. O tuomet vėl reikės rinktis: ar tam tikrą laiką kentėti, ar pradėti viską nuo pradžių.

42. Grįžtamasis ryšys

Jau praėjo 12 metų (nuo pirmojo „Lengvo būdo“ leidimo) susirašymų ir pokalbių su žmonėmis skaičiusių šią knygą arba besikreipusių pas mane pasikonsultuoti. Iš pradžių „ekspertai“ nerimtai žiūrėjo į mano metodą, ir tai buvo sunki kova. Šiandien rūkantieji atskrenda į mano konsultacijas iš visų pasaulių kraštų, ir tarp jų daugiausia medicininių profesijų atstovai. Didžiojoje Britanijoje „Lengvas būdas“ laikomas pačiu efektyviausia priemone, padedančia mesti rūkyti, ir tokia nuomonė pasklinda po visą pasaulį.

Nelaikau save žmonijos geradariu. Savo kovą, kuri, pabrėžiu, nukreipta ne prieš rūkančiuosius, o prieš rūkymo spąstus, - aš naudoju vardan egoistinių paskatų. Kas kartą, sužinodamas apie eilinį rūkalių, išsikapanojusį iš vergijos, aš patyriu didžiulę laimę, net jeigu tai niekaip nesusyja su manim. Ar galite įsivaizduoti, kokią palaimą man sukelia tūkstančiai dėkingų laiškų, kuriuos aš gavau per visus tuo metus!

Bet ir kartais aš patyriu nusivylimų. Mano nusivylimai, dažniausiai susiję su dviem rūkančiųjų tipais. Nepaisant įspėjimų, išreikštų praėjusiame skyriuje, man neduoda ramybės rūkalių skaičius, kurie, supratę kaip lengva mesti rūkyti, vėl pradeda rūkyti, ir sekantį kartą išaiškėja, kad jie nepajėgus atsikratyti savo priklausomybės. Tai liečia ne tik skaitančius mano knygas, bet ir lankančius mano konsultacijas.

Prieš keletą metų man buvo paskambinęs vyriškis. Jis siaubingai sielvartavo; jis tiesiog raudėjo. Jis man pasakė: „Sumokėsiu jums 1000 svarų sterlingų, jeigu padėsite man savaitę nerūkyti. Žinau, jog jei sugebėsiu išsilaikyti savaitę, tai galėsiu mesti visam laikui“. Atsakiau jam, jog mano paslaugos turi fiksuota kainą, ir tai viskas, ką jam reikia sumokėti. Jis lankė mano grupinius užsiėmimus ir, savo didžiajai nuostabai, sužinojo, kad mesti rūkyti paprasta. Vėliau jis man atsiuntė labai jaudinantį dėkingo žmogaus laišką.

Buvusiems rūkaliams, išeinantiems po mano užsiėmimų, aš paprastai sakydavau: „Atminkite, jūs niekada neturite užsirūkyti sekančios cigaretės“. Tas vyriškis atsakė man tuomet: „Nebijokite, Alenai. Jeigu man pavyko mesti, tai aš jau tikrai niekad nerūkysiu“.

Jau tuomet aš buvau įsitikinęs, jog mano įspėjimas nebuvo visiškai suprastas, ir atsakiau: „Žinau, dabar jūs jaučiatės būtent taip, bet kaip jums seksis po pusės metų?“

Jis atsakė: „Aš niekada daugiau nerūkysiu“. Po metu man paskambino tas pats vyras: „Alenai, surūkiau mažytę cigaretę per Kalėdas, ir dabar vėl sugrįžau prie sau įprastų 40 cigarečių per dieną“.

Pasakiau jam: „Ar pamenate, kodėl jūs paskambinote man pirmąjį kartą? Jums taip įgriso

rūkymas, jog norėjote man sumokėti 1000 svarų sterlingų, jeigu padėsiu jums mesti rūkyti savaitei“.

„Prisimenu. Ar gi ne kvailys aš buvau?“

„Ar prisimenate, žadėjote man daugiau neberūkyti?“

„Žinau. Aš – visiškai mulkis“.

Tai lygiai tas pats kaip rasti žmogų, kuris iki kaklo įklimpęs pelkėje ir toj klampinė jį įtrauks. Jūs padedate jam išsigelbėti. Jis jums dėkoja, ir po 6 mėnesių, pats neria į tą pačią pelkę.

Pagal likimo ironiją šiam vyrui atsitiko juokinga istorija. Kartą atėjęs į užsiėmimą, jis pareiškė: „Ar galite patikėti? Aš pasiūliau savo sūnui sutartį: jeigu jis iki 21-jo gimtadienio nepradės rūkyti, sumokėsiu jam 1000 svarų sterlingų. Sumokėjau. Ir ką gi jūs manote? Dabar jam 22 ir jis rūko kaip kaminas. Negaliu patikėti, kad jis buvo toks kvailys!“

Aš pasakiau: „Nesuprantu, kodėl jūs vadinate jį kvailiu. Jis, bent jau vengė šių spąstų 22 metus, ir, be to jis nežino, kokios kančios jo laukia ateityje. O jūs visą tai kuo puikiausiai žinojote, ir išsilaikėte vos metus“.

Rūkantieji, kurie suprato, kaip lengva mesti ir vėl pradėti rūkyti, sudaro išskirtinę problemą. Prašau jūsų, kai tapsite laisvu, NEKARTOKITE ŠIOS KLAIDOS.

Manoma, jog tokie žmonės vėl pradeda rūkyti, nes vis dar yra priklausomi ir ilgisi cigaretės. Bet iš tikro, sužinoję, kaip yra lengva mesti rūkyti, jie nustoja bijoti rūkymo. Jie galvoja: „Galiu laikas nuo laiko surūkyti cigaretę. Net jei ir vėl tapsiu priklausomu nuo rūkymo, galėsiu lengvai mesti“.

Bijau, kad viskas ne taip paprasta, kaip atrodo. Taip, mesti rūkyti paprasta, tačiau kontroliuoti nikotino priklausomybės neįmanoma. Vienintelis dalykas, kurį reikia padaryti, norint nerūkyti – tai *nerūkyti*.

Kitas rūkančiųjų tipas, kuriais esu nusivylęs, - tie, kurie per daug išsigandę, kad bandytų mesti rūkyti. Jeigu jie bando tai padaryti, rūkymo atsisakymas jiems atrodo tikru mušiu. Esminės tokio nusistatymo priežastys būtų tokios:

1. „Nesėkmės baimė“. Nėra gėdinga pralaimėti, bet tikra nesąmonė sėdėti rankas sudėjus. Pažvelkite į situaciją iš kitos pusės: jums nereikia ne nuo ko slėptis. Baisiausia, kas jums gali nutikti, - jūs pralaimėsite, bet dėl to nebusite blogesniu nei esate dabar. Užtat kaip puiku būtų pasiekti savo tikslą! Jeigu jūs nebandysite, tai nesėkmė garantuota!

2. „Baimė įpulti į paniką“. Nesijaudinkite dėl to. Susimastykite: kas baisaus jums gali atsitikti, jeigu niekada nesurūkysite nei vienos cigaretės? Visiškai nieko! Siaubinga, jeigu jūs vis dar rūkysite. Be kuriuo atveju, paniką sukelia nikotinas, greitai ji išnyks. Šios baimės atsikratymas bus jūsų didžiausiu laimėjimu. Nejaugi jūs tikite, jog rūkantieji ryžtųsi leisti amputuoti sau koją ar ranką už tą malonumą, kurie jie gauna nuo rūkymo? Jeigu jaučiate, kad galite supanikuoti, jums padės gilus

kvėpavimas. Jeigu esate tarp žmonių, kurie jus erzina, išeikite iš ten. Eikite į garažą, tuščią ofisą ar dar kur nors. Jeigu jaučiate, kad tuoj pravirksite, nesigėdykit. Verkimas – natūralus būdas numalšinti įtampą, po verkimo mums pasidaro lengviau. Tai, kad mes mokom mažius berniukus neverkti – klaida. Atkreipkite dėmesį kaip jei suspaudžia žandus, kai stengiasi sulaikyti ašaras. Kaip tikri anglai, mes išmokstame suspausti žandus, nerodydami savo emocijų. Bet mes neturėtumėme tramdyti savo emocijų ir slėpti jas giliai savyje. Surėkite, leiskite išsilieti savo įniršiui. Paspirkite kartoninę dėžę ar spintelę. Žiūrėkite į rūkymą, kaip į bokso dvikovą, kurioje negalima pralaimėti. Niekad negali sulaikyti laiko. Su kiekvieną akimirką mažoji pabaisa, tūnanti jūsų kūne, miršta. Džiaukitės – jūsų sėkmė neišvengiama.

3. Nurodymų nesilaikymas. Sunku tai suvokti, tačiau kai kurie rūkaliai man pareiškia: „Man jūsų metodas nepadėjo“. Tuomet jie pradeda pasakoti, kaip būtent jie ignoravo net ne vieną, o praktiškai visus nurodymus. (Kad būtų aiškiau, surinkau visus nurodymus, kaip kontrolinį sąrašą skyriaus pabaigoje.)

4. Klaidingas nurodymų supratimas.

a) „Aš negaliu negalvoti apie rūkymą“. Aišku negalite, o jei vis tik bandysite, tai tik užsidirbsite fobiją ir tapsite nelaimingu. Tai tas pats kaip bandyti užmigti per nemigą: kuo labiau stengies, tuo sunkiau sekasi užmigti. 90 % viso savo laiko aš galvoju apie rūkymą. Svarbu, ką būtent jūs galvojote. Jeigu jūs svajojate: „Su malonumu surūkyčiau cigaretę“ arba „Kada pagaliau busiu laisvas?“, tapsite nelaimingu. Jeigu galvojate: „Valio! Aš –laisvas“ – busite laimingu.

b) „Kada pagaliau mirs tą mažoji pabaisa?“ Nikotinas žaibiškai palieka jūsų organizmą. Tačiau neįmanoma tiksliai pasakyti, kada jūsų kūnas nebejaus silpno fizinio atpratimo nuo nikotino pojūčio. Toks netikrumo ir tuštumos pojūtis primena įprasto alkio, prislėgtumo ir įtampos pojūtį. Cigaretė tik sustiprina šį alkį. Todėl rūkaliai, metantis su valingumo metodo pagalba, niekada nebus tikri ar jau atsikratė savo įpročio. Net kai jūsų organizmas jau nebejaučia įprasto alkio ar streso, jūsų smegenys vis tiek kartos jums: „Tai dėl, kad tu nori surūkyti cigaretę“. Jums nereikėtų laukti, kol išnyks nikotino potraukis – jis yra toks nežymus, jog mes net nepastebime jo. Jis žinomas mums tik kaip pojūtis „Aš noriu rūkyti“. Juk jūs, paskutinį kartą išeidami iš stomatologo kabineto, nelaukiate, kol žandas liausis skaudėjęs? Aišku, kad ne. Jūs tiesiog gyvenate. Jūsų nuotaika puiki, net tuomet kai žandas dar kažkiek skauda.

c) „Tiesos akimirkos“ laukimas. Belaukdami, kol tai įvyks, jūs tik sukuriate dar vieną fobiją. Kadaise aš mečiau rūkyti trims savaitėms, naudodamas valios metodą. Sutikau seną mokyklos draugą ir buvusį rūkalių. Jis manęs paklausė: „Kaip sekasi?

Aš jam atsakiau: „Išsilaikiau tris savaites“.

Jis nustebė: „Ką turi omeny taip sakydamas?

O aš atsakau: „Išsilaikiau tris savaites be cigarečių“.

Jis tarė: „Ir ką ruošies daryti ateityje? Laikytis visą likusį gyvenimą? Ko tu lauki? Tu jau viską padarei. Tu – jau nerūkantysis“.

Ir aš pagalvojau: „O juk jis velniškai teisingas. Ko aš laikiu? „Deja, kadangi tuo metu aš dar nebuvo visiškai supratęs rūkymo spąstų prigimtį, vėl pradėjau rūkyti, tačiau pastebėjau šią savybę. Jūs tampate nerūkančiuoju, kai surūkote paskutinę cigaretę. Labai svarbu, kad jūs nuo pat pradžios būtumėte laimingas.“

d) „Aš vis dar pasiilgstu cigarečių“. Ką gi, tuomet jūs elgiatės be galo kvailai. Kaip jūs galite teigti: „Noriu tapti nerūkančiuoju“, o po to sakyti: „Noriu rūkyti“? Ar gi tai ne prieštaravimas? Sakydamas: „Noriu rūkyti“, jūs, faktiškai, pareiškiate: „Noriu tapti rūkančiuoju“. *Nerūkantieji nenori rūkyti*. Jūs gi jau žinote ko iš tikro norite, todėl liaukitės save kankinti.

e) „Aš atsisakiau gyvenimo“. Kodėl? Jums tesiūloma liautis save smaugti. Jums visiškai nebūtina liautis gyventi. Pažvelkite, kaip viskas paprasta. Tam tikrą trumpą laiką jums teks gyventi su nežymią traumą. Jūsų kūnas kentės dėl beveik nepastebimo būklės pablogėjimo, sukkelto atpratimu nuo nikotino. Tačiau jūs puikiai žinote, kad tai būklė: būtent taip jūs kentėjote būdami rūkančiuoju – kai užmigdavote ar buvote bažnyčioje, prekybos centre arba bibliotekoje. Atrodo, jog kai buvote rūkančiuoju, tai visiškai jums netrukdė. Bet jeigu jūs nemesite rūkyti, kentėsite visą likusį gyvenimą. Cigaretės nepadaro pietų skanesniais, o draugų vakarėlį linksmesni- greičiau jos tik viską gadina. Net tol, kol jūsų kūnas jaučia nikotino potraukį, susitikimas su draugais būna puikūs. Pats gyvenimas yra puikus! Drąsiai eikite visuomeninius renginius, net jei ten bus 20 rūkančiųjų. Atminkite: tai ne jūs, o jie jaučia nepriteklių. Kiekvienas jų su džiaugsmu norėtų atsidurti jūsų vietoje. Mėgaukitės savo „pirmojo smuiko“ padėtimi ir busite dėmesio vidury. Rūkymo atsisakymas – puiki pokalbio tema, ypač kai rūkaliai mato, jog jūs esate laimingas ir linksmas. Tikriausiai, jie nuspręs, kad jūsų atvejis unikalus. Svarbu, kad jūs nuo pat pradžios džiaugtumėtės gyvenimu. Neturite jokio reikalo pavydėti rūkantiesiems – tai jie pavydės jums.

f) „Esu nelaimingas ir irzlus“. Tai todėl, kad jūs nesilaikėte mano nurodymų. Nustatykite, kokio patarimo nepaisėt. Kai kurie rūkaliai supranta mane ir tiki viskuo, ką aš jiems sakau, bet vis dėlto vykdo planą su liūdesio ir neišvengiamumo jausmu, laukdami kažko baisaus. O kam? Juk jūs ne tik įgyvendinate savo norą, bet ir darote tai, ką norėtų padaryti bet kuris planetos rūkalius. Pagal bet kurį atsisakymo nuo rūkymo metodą, kiekvienas rūkantysis žmogus siekia pasiekti tam tikrą galvosena, kai, kada jis negalvotu apie rūkymą, jis galėtų pasakyti sau: „Valio! Aš laisvas!“ Jeigu tai – jūsų tikslas, kam laukti? Nuo pat pradžios laikykitės šios minties ir neišleiskite jos sau iš galvos. Paskutinė knygos dalis skirta tam, kad priverstu jus suprasti, kodėl nėra alternatyvos.

KONTROLINIS SĄRAŠAS.

Jūs nepralaimėsite, jeigu laikysitės šių paprastų nurodymų.

1. Duokite iškilmingą priesaiką, kad daugiau niekada – *niekada* – nerūkysite, nekramtysite ir nečiulpsite nieko, ko sudėtyje yra nikotino, ir laikykitės savo duoto pažado.

2. Aiškiai supraskite: absoliučiai nėra nieko, ko jūs *atsisakote* ar to, ką *metate*. Tai sakydamas, turiu omeny ne tik tai, kad būdamas nerūkančiuoju jūs gyvensite geriau (jūs tai visada žinojote). Ne, aš kalbu apie kai ką kitą: nors jūsų rūkymas niekaip nepaaiškinamas logiškai, jis turėtų teikti jums savotišką malonumą ar pagalbą – priešingu atveju jūs to nedarytumėte. Bet aš tvirtinu, kad rūkyme nėra jokio malonumo ar pagalbos – nebent jums patinka trankyti galvą į sieną dėl malonumo, kurį patiriate, kai baigiate šį atrakcioną.

3. Nėra tokios sąvokos, kaip „įsitikinęs rūkalius“. Jūs esate tik vienas iš milijonų patekusių į šiuos klatingus spąstus. Kaip ir milijonai kitų buvusių rūkančiųjų, kurie kadaise galvojo, kad jiems nepasisekė išsikapanoti, jums pavykti tai padaryti.

4. Kada bepradėtumėte sverti visus rūkymo „už“ ir „prieš“, jūs visada prieisite prie tos pačios išvados: „Liaukis rūkyti, kvaili!“ Niekas niekada šito nepakeis. Taip visada buvo ir bus. Žinodami, kad priėmėte teisingą sprendimą, nekankinkite save, abejodami juo.

5. Nesistenkite negalvot apie rūkymą ir nesijaudinkite, dėl to, kad visą laiką apie jį galvojate. Tačiau kada begalvosite apie jį, - šiandien, rytoj ar vėliau – mastykite taip: „VALIO! AŠ – NERŪKANTYSIS!

6. NEVARTOKITE juokių pakaitalų.

NELAIKYKITE su savimi cigarečių.

NEVENKITE kitų rūkalių.

NEKEISKITE savo gyvenimosi, tik dėl to, kad metėte rūkyti.

Jeigu laikysitės visų šių nurodymų, greitai jus aplankys „tiesos akimirka“. Bet:

7. Nelaukite, kol ji ateis. Tiesiog gyvenkite kaip anksčiau. Mėgaukitės gyvenimo pakilimais ir kovokite su nuosmukiais. Neužilgo būtinai įsitikinsite, jog ši akimirka atėjo.

43. Padėkite rūkaliui, paliktam skęstančiame laive

Mūsų laikais rūkaliai apimti panikos. Jie jaučia visuomenėje vykstančias permainas. Šiandien rūkymas laikomas antivisuomeniniu įpročiu, ir taip galvoja net patys rūkantieji. Jie taipogi jaučia, kad jų laikas baigėsi. Šiandien milijonai žmonių meta rūkyti, ir tai yra žinoma visiems.

Kaskart, kai skęstanti laivą palieka dar vienas rūkalius, likę jaučiasi dar labiau nelaimingi. Gyčiai viduje, kiekvienas jų žino, kad juokinga mokėti didžiulius pinigus už išdžiovintus lapus, įvyniotus į popierių ir kvėpuoti kancerogeninėmis dervomis. Jeigu jūs vis dar nemanote, kad tai kvaila, pabandykite degančią cigaretę įkišti sau į ausį ir paklauskite savęs, kur skirtumas. Skirtumas tik tas, kad: tokiu būdu jūs negalėsite gauti nikotino. Liaukitės kišti cigaretės sau į burną, ir nikotino jums daugiau nebereikės.

Rūkantieji negali surasti logiškos rūkymo priežasties, bet kai šalia jų kas nors rūko, jie jau nesijaučia taip kvailai.

Rūkantieji atvirai meluoja apie savo įprotį, ne tik kitiems žmonėms, bet ir patys sau. Jie priversti tai daryti: jeigu nori išsaugoti nors kokią savigarbą, jie turi „plauti smegenis“ ir sau ir kitiems. Jie jaučia būtinybę pateisinti savo priklausomybę ne tik sau, bet ir kitiems nerūkantiems. Todėl jie nuolat reklamuoja iliuzinius rūkymo privalumus.

Jeigu rūkantysis bando mesti rūkyti, naudodamas savo valią, jis vis tiek jaučiasi esąs nuskriaustas ir linkęs pavirsti į niurzgą. Matydami jo verkšlenimą, kiti rūkaliai įsitikina, kokie teisūs jie buvo, tęsdami rūkymą.

Jeigu rūkaliui pavyksta palaužti savo įprotį, jis džiaugiasi tuo, kad jam daugiau nebereikės gyventi, nuodijant save ir leidžiant pinigus veltui. Tačiau, kadangi jis nejaučia turįs teisintis kitiems, jis nepasakoja apie tai. Jis dar tik kam nors paprašius, tačiau rūkaliai niekada neužduotų tokių klausimų. Kadangi jiems nepatyktų atsakymas. Atminkite: kad būtent baimė verčia juos rūkyti, sukeldama norą „užkasti galvą į smėlį“.

Jie šį klausimą užduos vieną vienintelį kartą – kai ateis laikas mesti rūkyti.

Padėkite rūkaliui. Išgelbėkite jį nuo šių baimių. Papasakokite jam, kaip malonu gyventi, nenuodijant savęs; kaip nuostabu atsibusti, jaučiantis sveiku ir žvaliu, užuot kosėjus ir kvėpuoti švilpiančiais; kaip puiku būti laisvu nuo vergiškos priklausomybės, mokėti džiaugtis gyvenimu ir atsikratyti baimės ir kaltės jausmo, temdžiusių sąmonę. Arba, dar geriau, kad jis perskaitytų šią knygą.

Labai svarbu nežeminti rūkančiojo, nurodant jam, kad jis teršia atmosferą, arba, kad jis pats

tam tikra prasme pasibjaurėtinas. Egzistuoja paplitęs supratimas, kad šiuo atveju blogiausia – buvę rūkaliai. Manau, jog ši nuomonė teisinga tiems rūkaliams, kurie mesdavo rūkyti, su valios metodo pagalba. Nors buvęs rūkalius nugalėjo savo įprotį rūkyti, jam nepavyko iki galo įveikti „smegenų plovimo“, ir kažkuri jo dalis vis dar tiki, kad jis pasiaukuoja. Jis jaučiasi esąs pažeidžiamas, ir natūraliu apsaugos mechanizmu jam būna rūkančiojo užpuolimas. Tai gali padėti buvusiam rūkaliui, bet rūkančiajam tai nieko neduoda. Toks elgesys tik priverčia rūkalių priešintis jausdamas save dar nelaimingesniu, taip dar labiau išauga jo poreikis rūkyti.

Nors pasikeitęs visuomenės požiūris į rūkymą – esminė priežastis, dėl kurios milijonai rūkalių meta rūkyti, tai ne kiek jiems nepadeda. Atvirkščiai, tai net apsunkina atsisakymo nuo rūkymo procesą. Šiandien dauguma rūkančiųjų mano, jog pagrinde, jie meta rūkyti, rūpindamiesi savo sveikata. Tai nėra visiškai tikslu. Nors akivaizdu, kad didžiulė rizika sveikatai reikalauja rūkymo atsisakymo, rūkaliai nuodija save daugelį metų ir rizika sveikatai niekaip to nepaveikė. Esminė priežastis, dėl kurios jie meta rūkyti, yra ta, kad visuomenė pagaliau pradeda matyti rūkyme tai, kas ji iš tikrųjų yra – šlykščią narkotinę priklausomybę. Mėgavimasis cigarete visada buvo tik iliuzija; toks visuomenės požiūris išsklaido ją, ir todėl rūkantysis visko netenka. Visiškai draudimas rūkyti Londono metropolitenos sistemoje – klasikinis rūkaliaus dilemos pavyzdys. Rūkalius gali pasakyti sau: „Puiku, jeigu aš negaliu rūkyti metro vagone, surasiu kitą transporto rūšį“, kas, aišku nieko gero neduos, gal tik sumažins Londono metropolitenos pajamas. Jis gali pasakyti kitaip: „Puiku, tai privers mane sumažinti surūkomų cigarečių kiekį“. Ko pasėkoje, užuot surukęs vieną kitą cigaretę metro vagone, ne nuo vienos iš kurių jis negautų jokio malonumo, jis valandą susilaiko nuo rūkymo. Tačiau šio priverstinio susilaikymo laikotarpio metu, ji ne tik patirs dvasines kančias ir lauks savo dovanėlės, bet ir jo kūnas smarkiai trokš nikotino. Kokia brangi bus ta cigaretė, kai jam pagaliau bus leista užsirūkyti!

Priverstinio susilaikymo periodai nepriverčia sumažinti nikotino patekimą į organizmą, kadangi, kai rūkaliui pagaliau leidžia rūkyti, jis jau gali savęs nevaržyti, ir surūkys daug daugiau cigarečių. Tai tik sustiprina jo sąmonėje cigaretės vertę ir priklausomybę nuo nikotino.

Manu, jog priverstinio susilaikymo periodai klastingiausia veikia nėščias moteris. Mes leidžiame vargšioms merginoms gyventi po masinių reklamų puolimu, kas savo ruožtu sukelia priklausomybę nuo nikotino. Tuomet, galbūt labiausiai įtempto laikotarpio metu, kai jų pasiklydusi sąmonė vis kartoja joms, kad jos kaip niekad būtinos cigaretės, o gydytojai šantažuoja, kad jos mestų rūkyti dėl žalos, kurią rūkymas gali padaryti busimam vaikui. Daugelis jų negali mesti ir būna priverstos kentėti nuo kaltės jausmo visą gyvenimą. Kai kurioms jų pasiseka mesti, ir jos būna laimingos, manydami: „Puiku, aš padarysiu tai dėl vaiko, o po devynių mėnesių noras rūkyti išnyks“. Vėliau ateina gimdymo baimė ir skausmas, po kurių seka pats aukščiausias pakėlimas mūsų

gyvenime. Štai dingo ir baimė ir skausmas, gimė nuostabus naujas žmogutis, ir vėl pradeda veikti seni paleidimo mechanizmai. Dalis „smegenų plovimo“ išliko, ir dar prieš tai, kai bambagyslė bus nupjauta, mergina vėl kišą į burną cigaretę. Situacijos euforiją slopina nepakenčiamas cigaretės skonis. Jis neturi jokio noro vėl patekti į priklausomybę nuo nikotino. „Vienintelė cigaretė“ jau per vėlu! Ji jau pateko į vergiją, ir nikotinas vėl pateko į jos organizmą. Atsibunda senasis potraukis, ir net jeigu ji nepateks į rūkymo priklausomybę, pogimdyminė depresija, tikriausiai pribaigs ją

Keista, kad nors narkomanai, vartojantys heroiną, pagal įstatymą laikomi nusikaltėliais, visuomenės požiūris jų atžvelgiu gal humaniškas: „Kuo mes galima padėti vargšams žmonėms?“. Gera būtų išmokti panašiai žiūrėti ir vargšus rūkalius. Jie rūko ne todėl, kad to nori, o todėl, kad laiko save priverstais, ir, skirtingai nei priklausomi nuo heroino, ilgus metus patyrią dvasines ir fizines kančias. Mes visą laiką sakome, jog greita mirtis – geresnė už lėtą mirtį, todėl nepavydėkite rūkančiajam. Jam reikia jūsų gailesčio.

44. Patarimas nerūkantiems

**PADĖKITE PADARYTI TAIP, KAD JŪSŲ DRAUGAI IR ARTIMIEJI RŪKALIAI
PERSKAITYTŲ ŠIĄ KNYGĄ**

Iš pradžių išnagrinėkite knygos turinį ir pasistenkite atsistoti į rūkančiojo vietą. Neverskite jo jėga skaityti knygos, ir tuo labiau mesti rūkyti, pasakodami, jog jis kenkia savo sveikatai arba veltui švaisto savo pinigus. Jis tai žino net geriau už jus. Rūkaliai rūko ne todėl, kad mėgaujasi tuo ar tiesiog, kad nori rūkyti. Jie tik taip sau ir kitiems sako, kad išsaugotų savigarbą. Jie rūko, nes jaučia esą priklausomi nuo cigarečių, ir mano, jog cigaretės padeda jiems atsipalaiduoti, suteikia vyriškumo ir pasitikėjimo savimi. Jie bijo, kad be cigaretės gyvenimas jau niekada nebus kaip anksčiau. Jeigu jūs jėga priversite rūkalių mesti rūkyti, jis jausis priremtu į kampą gyvūnu ir dar labiau norės rūkyti. Tai gali priversti jį tapti slaptuoju rūkančiuoju, ir cigaretė jo manymu įgys dar didesnę vertę. (žr. 26 skyrių).

Geriau pabandykite užėti iš kitos pusės. Atveskite jį į buvusių rūkalių kompaniją (vien Didžiojoje Britanijoje jų apie 15 milijonų). Paprašykite jų papasakoti rūkaliui, kaip jie buvo įsitikinę, jog pakliuvo į priklausomybę visam gyvenimui ir kiek geresnis tapo jų gyvenimas, kai jie nustojo rūkyti.

Kai tik jūs priversite jį patikėti tuo, kad ir jis gali mesti rūkyti, rūkaliaus sąmonė prašviesės. Tuomet pradėkite nagrinėti iliuzijas, sukeltus atpratimo kančių. Atminkite: cigaretės ne tik ne kiek nepadeda, bet ir griaua pasitikėjimą savimi ir padaro žmogų irzliu ir įsitempusiu.

Dabar jis turėtų būti pasirengęs savarankiškai perskaityti knygą. Jis tikės, jog jam reikės skaityti daugybę puslapių apie plaučių vėžį, širdies ligas ir pan. Paaiškinkite jam, jog šioje knygoje yra naudojamas visiškai kitoks požiūris, o nuorodos į ligas sudaro tik nedidelę medžiagos kiekį.

PADĖKITE BUVUSIAM RŪKALIUI VISO ATPRATIMO PERIODO METU!

Nesvarbu, ar buvęs rūkalius kenčia ar ne: galvokite, kad jis kenčia. Nebandykite numalšinti jo kančių, pranešdami jam, kad mesti rūkyti paprasta; jis ir pats kuo puikiausia gali tai padaryti. Vietoj to nuolat kartokite jam, kaip jūs juo didžiuojatės, kiek geriau jis atrodo, kiek geriau jis kvepia, kiek lengvesnis tapo jo kvėpavimas. Labai svarbu nuolat tai kartoti. Kai rūkantysis bando mesti rūkyti, jam padeda pats euforijos jausmas ir dėmesys, kurį jam suteikia draugai ir kolegos. Tačiau jie paprastai greit apie tai užmiršta, todėl kuo dažniau girkite jį.

Kadangi buvęs rūkalius nebekalba apie rūkymą, jūs galite pagalvoti, kad jis pamiršo apie jį, ir bijosite jam apie tai priminti. Taip elgiamasi tik naudojant valios metodą. Nebijokite kelti šią temą ir

girkite jį kuo dažniau: jis pats jums pasakys, jei nenorės, kad jam kartotų apie rūkymą.

Atpratimo laikotarpio metu, iš visų jėgų stenkitės mažinti jo darbo krūvius. Stenkitės sugalvoti būdų, kaip padaryti jo gyvenimą įdomesniu ir malonesniu.

Šis laikotarpis sunkus ir nerūkantiesiems. Jeigu vienas grupės narys suirzęs, tai visoje grupėje gali sukelti grandininę reakciją. Stenkitės nuspėti tokias situacijas. Jūsų globotinis gali išlieti savo susierzinimą ant jūsų, bet neatsakykite jam tuo pačiu: būtent dabar jam labiausiai reikia jūsų pagyrimo ir simpatijos. Jeigu pats esate susierzinęs, pasistenkite jo nerodyti.

Kai aš pats bandžiau mesti rūkyti su valios metodo pagalbą, neretai imdavausi gudrybių: pavyzdžiui, leisdavau sau susierzinti tikėdamasis, jog mano žmona ar draugai pasakys: „Negaliu daugiau į tai žiūrėti, kaip tu kankinies. Dėl Dievo meilės, užsirūkyk cigaretę.“. Tokiu momentu rūkaliaus sąžinė švari: jis visai „*nepasiduoda*“ - jam įsakė tai padaryti. Jeigu buvęs rūkalius naudojami tokia gudrybe, juokiu būdu neskatinkite jo rūkymo. Pasakykite jam: „Jeigu tai būtent tai, iki privedė tave rūkymas, ačiū Dievui, kad tu neužilgo tapsi nerūkančiuoju. Kaip nuostabu, kad turi ryžtą ir protą, kad mestum rūkyti“.

Išvados: padėkite užkirsti kelią šiai gėdai

Mano manymu, rūkymas – didžiausia mūsų visuomenės gėda, net didesnė, nei branduolinis ginklas.

Civilizacijos pamatai, priežastis, dėl kurios žmogaus rūšis taip ženkliai pasistūmėjo savo išsivystyme yra tame, jog mes galime perduoti mūsų žinias ir patirtį ne tik vienas kitam, bet ir sekančioms kartoms. Net patys primityviausiems gyvūnams būtina įspėti savo atžalas apie busimus gyvenimo spąstus.

Manoma, jog jeigu atominis ginklas neišeis iš kontrolės – pasaulyje neliks problemų, reikalaujančių sprendimo. Ginklavimosi varžybų ginėjai gali su pasitenkinimu sakyti: „Branduolinio sulaikymo politika - taikos garantas“. Jei branduolinis ginklas bus nors kartą panaudotas, tai išspręstų ir rūkymo ir visas kitas problemas. Politikų dovana tai, kad Žemėje neliktų nieko, kas galėtų pasakyti: „Jūs buvote neteisūs“. (Įdomu ar tik ne dėl to jie palaiko ginklavimosi varžybas?)

Tačiau, nepaisant to, kad esu branduolinio ginklo priešininkas, aš negaliu nesutikti, jog tokie sprendimai priimami, bent jau su sveiku protu ir nuoširdžiai tikint, jog tai padės žmonijai. Su rūkymu viskas kiek kitaip. Greičiausiai, paskutinio karo metu, žmonės nuoširdžiai tikėjo, kad cigaretės suteikia jiems vyriškumo ir pasitikėjimo savimi. Šiandien visiems (įskaitant valdžią) yra žinoma, kad tai tik iliuzija. Tačiau pažvelkite į šiuolaikinę cigarečių reklamą. Ji netvirtina, kad cigaretės atpalaiduoja ir suteikia malonumą. Visi joje esantys tvirtinimai, susiję tik su tabako kokybę. Koks jūsų reikalas, kokia yra tabako kokybė?

Visuomenės dviveidiškumas šiame klausime tiesiog stebina! Kaip visuomenės nariai mes protestuojame prieš toksikomaniją ir heroiną. Palyginus su nikotino vartojimu, šios problemos – tik spuogeliai ant visuomenės kūno. Priklausomi nuo nikotino buvo iki 60 % gyventojų ir dauguma jų leisdavo didelę atliekamų pinigų cigaretėms įsigyti. Dešimtys tūkstančių žmonių kiekvienais metais žlugdo savo gyvenimus vien dėl priklausomybės rūkymui. Rūkymas visuomenėje tapo masiniu žudiku, ir tuo pat metu, būtent į jį buvo investuoti didžiausi Didžiosios Britanijos Sveikatos apsaugos ministerijos pinigų kiekiai. Narkomanų, priklausomų nuo nikotino laimei, ji kasmet uždirba 8 000 000 000 svarų sterlingų, o pramoniniams tabako gigantams šių nuodų reklamai leista išleisti 120 000 000 svarų sterlingų kasmet.

Tabako kompanijos gudriai sukuria neraiškius įspėjimus apie rūkymo riziką sveikatai, talpindamos juos ant cigarečių pakelių, o televizijos kompanijoms, kurių metu pasakojimą apie vėžio pavojų, dvokiantį kvėpavimą ir kojų amputaciją, valdžia beveik neskiria lėšų. Maža to, vyriausybė

dar suranda moralinių pasiteisinimų, pareikšdama: „Juk mes jus išpėjome apie pavojų. Tai buvo jūsų pasirinkimas“. Rūkantysis anaipol neturi didesnio pasirinkimo už narkomaną, vartojantį heroiną. Rūkaliai nebuvo nusprendę tapti jais, juos įviliojo į žabangus. Jeigu rūkaliai iš tikrųjų turėtų pasirinkimą, jau rytoj vieninteliais planetoje rūkančiaisiais liktų paaugliai, manantys, jog bet kuriuo metu galės mesti.

Kodėl egzistuoja dvigubi standartai? Kodėl heroino mėgėjai, kuriuos visuomenė laiko nusikaltėliais, turi galimybę užsiregistruoti kaip heroino narkomanai ir gauti medicininę pagalbą, kad išstruktų iš savo priklausomybės? Pabandykite užsiregistruoti kaip nikotino narkomanas! Jūs net negalite įsigyti cigarečių pagal jų savikainą. Jūs esate priverstas mokėti tris kart daugiau už jų tikrąją vertę, ir kiekvienais metais valdžia jūsų gyvenimą daro vis sunkesniu. Lyg rūkaliui neužtenka jo turimų problemų!

Jeigu kreipiatės pas gydytoją, jis pasakys jums: „Meskite rūkyti, arba rūkymas nužudys jus“. Bet jūs pats tai kuo puikiausiai žinote. Arba išrašys receptą preparatams nuo nikotino priklausomybės, kurių sudėtyje bus tas pats narkotikas, kurio bandote atsisakyti!

Kompanijos prieš rūkymą ne tik nepadedą rūkantiesiems mesti rūkyti, bet net apsunkina šį procesą, gąsdindamos rūkalius, kas verčia juos dar labiau norėti rūkyti. Jos net nesugeba apsaugoti paauglių. Paaugliai žino, kad rūkymas žudo, tačiau jie taipogi supranta, jog viena cigaretė jų nenužudys. Šis įprotis toks paplitęs, kad anksčiau ar vėliau, visuomenės spaudimas ar smalsumas priverčia juos paragauti vieną vienintelę cigaretę. Ir kadangi jos skonis būna *toks* šlykštus, paauglys greičiausiai „užsimaus ant kabliuko“.

Kodėl mes leidžiame, kad ši skandalinga situacija tęstųsi? Kodėl mūsų valdžia nevykdo jokios specialios kompanijos? Kodėl ji nepareiškia, jog nikotinas – tai narkotikas ir mirtinas nuodas, kad jis nenumalšins jūsų streso ir nesuteiks jums pasitikėjimo savimi, o tik gali sugriauti jūsų nervų sistemą? Kodėl ji viešai nepraneša, jog vienintelė cigaretė gali padaryti jus priklausomu nuo nikotino?

Prisimenu vieną epizodą iš Herberto Velso romano „Laiko mašina“, kuriame pasakojama apie tolimos ateities įvykius. Žmogus krenta į upę ir pradeda skęsti. Jo palydovai buriuojasi krante, kaip avinų banda, ir nekreipia jokio dėmesio į jo pagalbos šauksmus. Šis epizodas man pasirodė visiškai nežmogišku. Visuotinė mūsų visuomenės apatija labai primena aprašytą situaciją. Piko valandomis per televiziją mes leidžiame demonstruoti smiginio varžybas, kurias finansuoja tabako kompanijos. Pasigirsta šauksmas: „180 taškų“, ir tuoj pat kamerą rodo, kaip žaidėjas užsirūko. Įsivaizduokite tokį skandalą, kad varžybų rėmėja būtų mafija, žaidėjas būtų narkomanu, ir mums rodytų kaip jis sau į veną bado heroiną.

Kodėl mes leidžiame visuomenei, kad ji sveikus paauglius ir jaunimą, kurių gyvenimas, iki jiems pradėjus rūkyti buvo idealus, verčia mokėti milžiniškus pinigus už abejotiną privilegiją griauti

savo fizinę ir dvasinę sveikatą, būti vergiškoje priklausomybėje nuo šių nuodų ir gyventi ligų pilną gyvenimą?

Tikriausiai jūs pasakysite, jog aš per daug viską dramatizuoju. Deja taip nėra. Dėl rūkymo mano tėvas mirė būdamas penkiasdešimties metų. Jis buvo stiprus vyras ir galėjo dar ir dabar gyventi.

Žinau, kad būdamas keturiasdešimties, aš pats vos nemiriau, tačiau, greičiausiai mano mirties priežastimi būtų pripažintas kraujo išsiliejimas į smegenis, nesusiejant jo su rūkymu. Dabar aš konsultuoju rūkalius, netekusius darbingumą arba esančius paskutinėje ligos stadijoje. Jeigu apie tai susimastysite, galbūt prisiminsite nemažai tokių žmonių.

Visuomenėje pakvipo permainomis. Sniego gniūžtė jau pradėjo augti, ir, tikiuosi, kad šios knygos dėka ji pavirs į laviną. Dabar, kai perskaitėte šią knygą, jūs irgi galite suteikti pagalbą, platindami šią žinią.

PASKUTINIS PERSPĖJIMAS.

Dabar jūs galite mėgautis gyvenimu, būdami laiminguoju nerūkančiuoju. Kad būtumėte tikri savo sėkme, jums reikia sekti paprastais nurodymais:

1. Visada laikykite šią knygą po ranka. Nepameskite jos ir neatiduokite jos nei trumpam, nei visam laikui.

2. Jei kada nors pradėsite pavydėti kitam rūkančiajam, prisiminkite, kad jam reikės pavydėti jums. Juk kenčia jis, o ne jūs.

3. Atminkite, jog jums nepatiko būti rūkančiuoju, todėl jūs ir metėte rūkyti. Dabar jūs mėgaujatės tuo, jog esate nerūkantysis.

4. Nepamirškite, kad nėra tokios sąvokos, kaip „vienintelė cigaretė“.

5. Kas beatsitiktų, neabejokite savo sprendimu nerūkyti. Jūs žinote, jog tai buvo teisingas sprendimas.

6. Jeigu susidursite su kokiais nors sunkumais, kreipkitės į artimiausią Aleno Karo kliniką.

Naudota literatūra:

1. Allen Carr's – Easy Way To Stop Smoking (Third edition), Penguin Books, 1999
2. http://en.wikipedia.org/wiki/Allen_Carr
3. <http://www.stopsmoke.ru/>
4. <http://allencarr.com>
5. <http://antismoke.info/>
6. <http://narkotik.altnet.ru/>
7. <http://lt.wikipedia.org>