

ALLEN CARR

Végre nem dohányzom!

**Az egyszerű módszer, amellyel le lehet szokni a
dohányzásról**

Fordította: Kövesdi Árpád

Tartalomjegyzék

Előszó

Miért is fordítottam le ezt a könyvet?

Bevezetés

1. Javíthatatlan dohányossal még nem találkoztam
 2. Az egyszerű módszer
 3. Miért is olyan nehéz a leszokás ?
 4. Közönséges csapda
 5. Miért dohányzunk tovább?
 6. A nikotinfüggőség
 7. Az agymosás és a tudatalatti
 8. Az elvonási tünetek enyhítése
 9. Stresszhelyzetek
 10. Unalom
 11. Koncentráció
 12. Kikapcsolódás, lazítás, pihenés
 13. A kombi-cigaretta
 14. Miről mondok le?
 15. Önsanyargatás, „rabszolgaság”
 16. X forintot spórolok hetente
 17. Egészség
 18. Energia
 19. Segít kikapcsolódni, és önbizalmat kölcsönöz
 20. A fenyegető fekete árnyak
 21. A dohányzás előnyei
 22. Az » AKARATERŐ MÓDSZER «
 23. Kevesebbet dohányozni? Vigyázat! Veszélyes csapda!
 24. Csak egyetlen egy szál cigaretta
 25. Alkalmi dohányosok, tinédzserek, nemdohányzók
 26. A zugdohányosok
 27. Szociális nyomás?
 28. A megfelelő időpont
 29. Hiányozni fog a cigaretta?
 30. El fogok hízni?
 31. Kerüljük a rossz motivációt
 32. A leszokás egyszerű metódusa
 33. Az elvonási periódus
 34. Csak egy slukk
 35. Nehéz lesz számomra?
 36. A kudarc fő okai
 37. Pótcselekvések, pótszerek
 38. Óvakodnom kell a kísértésektől?
 39. A megvilágosodás pillanata
 40. Az utolsó cigaretta
 41. Egy utolsó figyelmeztetés
 42. Öt év tapasztalat
 43. Segítsen a dohányosoknak a süllyedő hajón
 44. Egy tanács a nemdohányosoknak
- Befejező rész: Segítsen, hogy vége legyen ennek a botránynak

Előszó

Kedves Olvasó!

Miután én magam felhagytam a dohányzással és az elmúlt év folyamán több, mint 20 000 dohányosnak is sikerült a londoni kurzusaim alkalmával a nikotinfüggőségtől megszabadulni, teljesen biztos voltam benne, hogy az Easyway - módszerem más dohányosoknál is működik.

Mégis kétségeim voltak, hogy a ” Végre nem dohányzom!”-ot könyv formájában kiadjam. Kicsit körbeérdeklődtem, és a válaszok nem voltak túlságosan biztatóak: „Hogyan tudna nekem egy könyv segíteni a leszokásban? Amire szükségem van, az akaraterő!” vagy „Hogyan is tudna egy könyv a rettenetes elvonási tünetek ellen segíteni?”

Nagyon nehéz egy dohányzónak a leszokástól való félelmét megszüntetni, ha az egész könyvet nem olvassa el. De miért olvasná el az egész könyvet, ha a leszokástól való félelme előtte még nem szűnt meg.

Ez itt a klasszikus kérdés! Mi volt először a tyúk vagy a tojás?

Ezekből a nem éppen bátorító megjegyzésekből kiindulva nekem is kétségeim támadtak. A kurzusaimon gyakran átéltem, hogy egy dohányos egy fontos pontot félreértett. De a kurzuson ezt mindig ki tudtam javítani. De hogy tehetné meg ezt egy könyv?

Pontosan emlékszem, hogy olykor milyen frusztrált voltam a közgazdász képzésem egyetemi évei alatt, amikor a könyvben egy pontot nem értettem, vagy nem értettem vele egyet és nem tudtam a könyvnek válaszolni. Egyébként arról is meg voltam győződve, hogy a videó és televízió korában sok ember nincs könyvolvasáshoz szokva.

Plusz még ezen felül volt egy kételyem, mert nem voltam író és ezen a területen a saját korlátaim is teljesen tudatosak voltak bennem. Biztos voltam benne, hogy egy dohányost egy személyes beszélgetésben meg tudnám győzni arról, hogy mennyivel is szebbek a társasági szituációk nemdohányzóként és hogy mennyivel jobban tud az ember koncentrálni, vagy a stresszhelyzetekkel megküzdeni, illetve, hogy milyen könnyen és egyszerűen le lehet szokni.

Azt kérdeztem magamtól, hogy nem kellene-e inkább egy profi szerzőt felkeresnem. Szóval nem sok esélyt láttam arra, hogy egy könyv sikeres lehetne.

Az istenek megáldottak. ”A végre nem dohányzom” az angliai megjelenése után rögtön Bestseller lett. Naponta kapok leveleket a következő vagy hasonló megjegyzésekkel: „Ez a legjobb könyv, amit valaha is írtak!”, „Ön egy zseni”, „Lovaggá kellene ütni!”, „Miniszterelnöknek kellene lennie!”, „Ön egy szent!”. Remélem, hogy ezek a megjegyzések nem szálltak túlságosan a fejembe. Teljesen egyértelmű számomra, hogy ezeket a bókokat nem az irodalmi ill. nyelvészi

képességeim miatt kaptam. Ezeket egy egyszerű okból kapom: mindegy, hogy egy könyvet olvas el, vagy egy kurzust látogat meg,

Allen Carr Easyway módszere működik!

Illetve ha egy könyv egy nyelven hosszútávon működik, akkor miért ne lenne más nyelveken is hasonló a helyzet. Egész biztos, hogy ha egy könnyű utat mutat, hogy meggyógyuljunk a betegségből, amely több mint hárommillió embert öl meg évente világszerte, és mindenkit érint, függetlenül a nemzetiségétől, fajtól, vallástól vagy bőrszíntől.

Lehet, hogy elveszíti a „MÓDSZER MÁGIÁJA” a hatását a fordítás hatására? Ismét megmutatta a múlt, hogy Allen Carr metódusa minden nyelven sikeres, mert már több mint 20 nyelven létezik. A német verzió egész különösen sikeres. Biztosan el tudja képzelni, hogy mennyire örülök a világ minden tájáról érkező levélnek. Nagyon sok olyan pillanatom volt, amikor nagyon büszke voltam magamra, amióta a nikotinfüggőségnek harcot ígértem, de az egyik legszebb az volt, amikor hallottam, hogy a ” Végre nem dohányzom!” elfoglalta a német Bestseller lista első helyét.

Ennek a könyvnek az utolsó oldalán beszélek majd egy hógolyóról, amely remélhetőleg nemsokára egy lavinává válik. Volt idő, amikor még kételkedtem abban, hogy ezt a napot megérem, mert az elején elég lassan vándorolt az általam hirdetett üzenet egyik embertől a másikig.

Időközben sok köszönőlevelet kaptam azoktól az olvasóktól, akik a ” Végre nem dohányzom!”- ot olvasták. A hír mégis nagyon gyorsan elterjedt, és Önök segítenek nekem ezzel a legtöbbit, mert most már biztos vagyok, hogy megérem azt a bizonyos lavinát.

Amióta elkezdtem a dohányzásról való leszokással foglalkozni, azóta sok kudarc és csalódás ért, de pozitív tapasztalataim is vannak. A legszebb, hogy egy csoportban egészen különös és a legszélsőségesebben érdekelt emberekkel találkoztam. Azokra az egykori dohányosokra gondolok, akik az én módszeremmel szoktak le és akkora benyomást tett rájuk, hogy ők maguk is Trainer-ek akartak lenni. Ezzel kapcsolatban nagyon sok érdeklődő van, de kevés érdeklődő bír azokkal az előfeltételekkel, amelyekkel a megalapozott képzést elvégezhetnék. Nagyon büszkék vagyunk azokra a német anyanyelvű Trainer-ekre, akik egy meglepően rövid idő alatt egy ilyen minőségstandardot elértek. Nagyon bízom abban, hogy ha Ön a könyvet egy őszinte, nyitott beállítottsággal olvassa és követi az útmutatásokat, akkor rövid időn belül rátalál erre a csodálatos öröme és valóban megszabadul a nikotinfüggőségtől.

Minden jót kívánok Önnek,

Allen Carr London, 1998

Kövesdi Árpád Dunakeszi, 2003

Miért is fordítottam le ezt a könyvet?

Életemben nem olvastam még ehhez hasonló könyvet, és tudomásom szerint magyar nyelvterületen nem is létezik ehhez fogható. Kerestem ezt a könyvet nagyobb országos hálózatú könyvesboltban is, de nem ismerték Allen Carr nevét. Ezért úgy gondoltam, hogy lefordítom. Több ilyen témájú könyvet olvastam már magyarul, de egyikük sem fogott meg ennyire, mint ez.

Sokáig tartott, míg egyáltalán rávettem magam arra, hogy lefordítsam a könyvet. Igaz, már több mint egy éve elkezdtem, a munka kilencvenöt százalékát az utóbbi három hétben végeztem el. Ennek a könyvnek a segítségével szoktam le a cigarettáról és úgy gondoltam, hogy senkit sem foszthatok meg ettől a nagyszerű lehetőségtől, hogy megszabaduljon a förtelmes szenvedélybetegségétől.

Természetesen elsősorban az édesapámra, anyósomra, bátyámra, szóval közeli rokonaimra gondoltam, mivel ők elég kemény dohányosok, és közel állnak hozzám, de aztán rájöttem, hogy nagyon sok olyan ember van a környezetemben aki nem beszél idegen nyelvet és ez a könyv a hasznára válhat, ezért a legjobb barátainak és ismerőseimnek is szánom.

A könyv eredetileg angol nyelvű, én a német fordítást fordítottam magyarra. Ha bebizonyítja a módszer, hogy a dupla fordítás miatt sem veszített semmit a hatásából, és a rokonaim, közeli ismerőseim leszoknak a dohányzásról (amiben egyébként biztos vagyok), akkor mindenképp erőfeszítéseket fogok tenni annak érdekében, hogy az általam nagyrabecsült Allen Carr-ral felvegyem a kapcsolatot és megpróbáljam hivatalosan is kiadni a könyvét Magyarországon.

Nem szeretném túlságosan elhúzni a bevezetőt, hiszen nem ezért olvassa a könyvet, mégis szeretném Önt egy-két praktikus tanáccsal ellátni, amit fontosnak tartok a sikerhez.

Véleményem szerint három fő dolog van, ami alapvetően szükséges, ha Ön komolyan gondolja ezt a leszokási kísérletet:

1. A könyvet egy, maximum két hét leforgása alatt nyugodt tempóban is el lehet olvasni. Én is így tettem, illetve így tennék az Ön helyében is! Így tuti biztos az eredmény!
2. Allen Carr felhívja majd a figyelmet arra, hogy mindent, amit leír kérdőjelezen meg, és gondolkodjon el rajta. Én épp az ellenkezőjét is javasolhatnám. Higyjen vakon benne! Teljesen mindegy. Hiszen mindenképp sikerül ha eleget tesz a harmadik pontnak!

3. A nyitottság és a taníthatóság az élet más területein is nagyon fontos tulajdonság. Ennél a könyvnél ez fokozottan igaz! Legyen nyitott!

A könyv végén található egy rövidke kérdőív, feedback kártya. Kérem töltsé ki, ha lehet sajátkezűleg és juttassa vissza hozzám valamilyen formában! Előre is köszönöm.

A könyv egyébként javítás alatt van, úgyhogy nem kell meglepődni egy pár helyesírási ill. fogalmazási hiba esetén. Ez még a nyers fordítás komolyabb javítások nélkül, de a sürgető igény miatt muszály most kinyomtatnom pár példányban.

Sok szeretettel,

Kövesdi Árpád

Dunakeszi, 2003 május 2.

Ps.: Mivel végre elkészült a fordítás, egy teljesen ismeretlen embertől kaptam kölcsön egy könyvet pár napja, melynek címe: „Leszokni a dohányzásról? Nem is nehéz”, írta Allen Carr. Az 1985-ben írt könyvet 1988-ban, Szép Zsuzsanna fordításában adta ki Magyarországon az Idegenforgalmi Propaganda és kiadó vállalat.

Hát ilyen az én formám...

Ezt az újabb kiadást, mely több fejezetben is eltér az 1985 - östől, nem fordította még le senki, legalábbis nem tudok róla...

Kövesdi Árpád

Dunakeszi, 2003 május 13.

Bevezetés

„Meg fogom gyógyítani a világ összes dohányosát!”

Ezt mondtam a feleségemnek. Azt hitte, meghibbantam. Érthető, hiszen végig kellett néznie, amint kb. két évente egy igazán komoly erőfeszítésbe kezdtem, hogy a dohányzásról én magam leszokjak. Még érthetőbb, hogy mikor a legutóbbi kísérletem után úgy bömböltem, mint egy kis gyerek, mert 6 hónap után ismét pokoli kínokat szenvedtem el. Bőgtem, mert azt hittem, hogy életem végéig tovább kellene dohányoznom, ha most nem sikerül. Óriási energiát fektettem bele ebbe a kísérletbe és tudtam, hogy soha többé nem lesz ekkora erőm, hogy ezt a mártírságot még egyszer véghezvigyem.

Sőt, még érthetőbb, mert ezt akkor mondtam, amikor épp az utolsó – végérvényes? - cigarettámat nyomtam el. Nem csak magamat tartottam meggyógyultnak, hanem még az emberiséget is meg akartam gyógyítani. Ha visszapillantok az életemre, előfordul, hogy úgy érzem, mintha az egész eddigi életem csak egy felkészülés lett volna arra, hogy megoldjam a dohányzás problémáját.

Sőt, a közgazdászképzés és a munkában töltött utálatos évek is felbecsülhetetlenül értékesnek bizonyultak, mert sokat segítettek a nikotinfüggőség titkainak kutatásában. Állítólag nem sikerülhet, nagy embertömegeket tartósan félrevezetni, én úgy hiszem, hogy a dohányipar éveken át mégis ezt tette. Hiszem azt is, hogy én elsőként tényleg megértettem a nikotinfüggőség mechanizmusát. Ha ez arrogánsan cseng, akkor szeretném rögtön hozzáfűzni, hogy nem az én érdemem volt, hanem az életkörülményeimből így adódott. Az a nagy jelentőségű nap 1983. július 15.-e volt. Akkoriban nem egy fegyencszigetéről menekültem, de azt hiszem, hogy egy szokott fegyenc sem érezhetett nagyobb megkönnyebbülést, mint én, aki ezen a napon nyomtam el az utolsó cigarettámat. Megértettem, hogy valamit felfedeztem, amiről minden dohányos csak álmodozik: egy egyszerű módszert, amellyel le lehet szokni a dohányzásról.

Miután a módszert barátaimon és rokonokon kipróbáltam, tanácsadóvá lettem és más dohányosoknak segítettem a függőségüktől megszabadulni.

A könyv első fogalmazványát 1985.-ben írtam. Az egyik kudarcom vezetett ehhez az ötlethez, melyet a 25. fejezetben részletesen leírok. Kétszer keresett fel egy férfi, és mindkét alkalommal sírásban kitörve fejeztük be a beszélgetésünket. Annyira izgatott volt, hogy soha nem sikerült őt annyira ellazítani, hogy felvegye a szavaimat. Akkor jött az ötlet, hogy ha mindent felírnék, akkor olvashatná, amikor, és amilyen sűrűn csak akarná, és ez segíthetne neki a lényegét megérteni.

Ezt a bevezetőt a könyv új kiadásának alkalmából írom. Egy kis piros nyíl a borítón informál engem arról, hogy éveken át egy Bestseller volt. Azokra a levelekre gondolok, amelyeket a világ minden tájáról a dohányosoktól és a hozzátartozóiktól kaptam, a köszöneteikre, hogy megírtam ezt a könyvet. Sajnos

nincs időm minden levél megválaszolására, de minden egyes levélnek örülök és már egyetlen egy levél is elég fizetség lenne az egész fáradságért.

Nem győzök csodálkozni, hogy a dohányzás fenoménjáról nap mint nap tanulok valami újat. Ennek ellenére érvényesek maradnak ennek a könyvnek az alapvető gondolatmenetei. Perfekt soha nem lehet ugye semmi, mégis van egy fejezet, amelyen semmi pénzért egy kicsit sem változtatnék meg. Ez az a fejezet, amelyet a legegyszerűbben írtam meg és véletlenül a legtöbb olvasó kedvenc fejezete: A 21. fejezet.

A tanácsadásból származó tapasztalataim kiegészítéseként még ma is hasznot tudok húzni azokból a könyvre adott visszajelzésekből, amelyet az utóbbi öt évben kaptam. Az első kiadás változtatásai abból álltak, hogy a könyv mondanivalóját megpróbáltam pontosabban és tisztábban kifejezni. Különösen azokat az eseteket tartottam szem előtt, amelyekben a módszerem csődöt mondott és megpróbáltam ennek az okait kiküszöbölni.

Ezen esetek legtöbbször fiatalokról van szó, akiket a szüleik kényszerítették, hogy felkeressenek és ők maguk nem akartak a dohányzással felhagyni. Még ezeknek a dohányosoknak a háromnegyedét is meg tudtam gyógyítani. Alkalmanként egy valódi kudarcot tud az ember jelenteni, akinek az a kétségbeesett kívánsága van, hogy leszokjon a dohányzásról. Ilyen a 25. fejezetben leírt férfi története is. Ez mélyen érint, és néha álmatlan éjszakáim vannak emiatt, mikor elgondolkodom, hogyan is tudnék ennek a dohányosnak segíteni. Az ilyen balsikert nem a dohányos, hanem a saját kudarcomként tekintem, mert nekem nem sikerült elmagyarázni, hogy milyen egyszerű a leszokás és, hogy mekkora örömet fog lelteni az életben attól kezdve amint a rabságtól megszabadul. Tudom, hogy minden dohányos nem csak hogy könnyedén, hanem élvezettel le tud szokni, mégis akadnak egyes emberek, akik olyan szűk látókörűek, hogy a fantáziájukat képtelenek szabadjára engedni - a leszokástól való félelem gátolja őket, hogy új gondolataik szülessenek, soha nem értik meg, hogy ezt a félelmet éppen a cigaretta váltja ki és a leszokás legnagyobb nyeresége pontosan ettől a félelemtől való megszabadulásban rejlik. Ennek a könyvnek az első kiadását azoknak az embereknek ajánlom, akiket nem tudtam meggyógyítani. Egyébként a tanácsadásaimat azzal a garanciával vezetem, hogy ha nem sikerülne leszokni, akkor a pénzt visszaadom. Az évek folyamán a módszerem olyan sokszor lett kritizálva, de tudom, hogy minden dohányosnál hatásos. A legtöbbször ezt a panaszt hallom: "Az Ön módszere nálam nem vált be!" A dohányosok ilyenkor elmesélik, hogy hogyan jártak el és akkor válik számomra nyilvánvalóvá, hogy az utasításaim felét semmibe vették. – Ezek után sem fér még a fejükbe, hogy miért is van az, hogy még mindig dohányoznak. Képzeld el, hogy egy labirintusban bolyong, és nem találja a kijáratot. Nálam van a labirintus térképe, és azt mondom Önnek: "Most forduljon balra, majd jobbra. stb." Ha Ön egy irányt kihagy, akkor a többi utasítás értelmét veszti és soha nem jut ki a labirintusból. Eredetileg egyéni tanácsadásokat tartottam és csak nagyon kétségbe esett dohányosok kerestek fel. Egyesek kuruzslónak vagy affélének tartottak. Ma már a dohányzásról való leszokásnak vezető kutatója vagyok, és

emberek utaznak hozzám a világ minden tájáról. Ma már csak nyolc fős csoportfoglalkozásokat tartok, és még így sem tudok minden dohányost ellátni azok közül, akik nálam jelentkeznek, pedig a tanácsadást nem reklámozom. Ha a telefonkönyvben keres, akkor egyetlen olyan bejegyzést sem fog a nevemnél találni, amely a dohányzással kapcsolatos lenne. Minden foglalkozáson jelen van egy egykori alkoholista vagy heroinfüggő, vagy valaki, akinél több függőség is fenn áll. Kipróbáltam egy módszert heroinfüggőkön és alkoholistákon, ahol észrevettem, hogy őket egyszerűbb meggyógyítani, mint a dohányosokat - azzal a feltétellel, hogy korábban hasonló foglalkozásokon - mint például az Anonim Alkoholisták csoportjában - nem vettek részt. A módszer minden drogfüggőnél alkalmazható. Legjobban az a tény nyugtalanít, hogy az ex-függők milyen könnyen visszaesnek, ami ugyanúgy érvényes heroinfüggőkre, dohányosokra, mint alkoholistákra. A legszomorúbb levelek, amiket kapok, dohányosoktól származnak, akik ezt a könyvet olvasták vagy a videókazettám segítségével szabadultak meg függőségüktől, de ezután ismét rágyújtottak. Először olyan boldogok a szabadságérzésük miatt, hogy aztán másodszor is beleesnek ugyanabba a csapdába, és aztán észreveszik, hogy még egyszer nem sikerül a leszokás. Nagyon érdekel ennek a problémának a megoldása is, hogy ezek a dohányosok, hogyan tudnának ismét megszabadulni függőségüktől, és hogy az alkohol, más drogok, illetve a dohányzás közti kapcsolatot hogyan függ össze. Úgy látom, hogy ez egy másik könyv témája lesz. Épp ezen dolgozom.

A legsűrűbben elhangzó kritika úgy szól, hogy ez a könyv állandó ismétléseket tartalmaz. Ezért sem fogok bocsánatot kérni. Mint azt a könyvemben elmagyarázom, a fő problémát nem a testi függőség, hanem az agymosás jelenti, amely a függőséghez erősen kapcsolódik.

Mint mondtam, elég sok dicséretet és kritikát hallok. A kezdeti időkben az orvosok szkepszissel fogadták, ma már ők a legbuzgóbb híveim. A legkedvesebb bókot, amit valaha kaptam, egy orvos mondta: csak ennyit mondott: "Bárcsak én írtam volna ezt a könyvet!"

1. A javíthatatlan dohányossal még nem találkoztam

Talán először is el kellene magyaráznom, hogy miért is tartom magam képesnek egy ilyen könyv megírására. Nem, én sem pszichológus, sem orvos nem vagyok, az én kvalifikációm ennél sokkal specifikusabb. Életem 33 évét láncdohányosként töltöttem. Az utóbbi években rosszabb napokon 100 szál, más napokon sohasem kevesebb mint 3 doboz cigarettát szívtam el!

Több tucat kísérletet tettem a leszokásra.

Egyszer 6 hónapig nem cigarettáztam, de majd' a falra másztam, mindig dohányosok mellé álltam, a vonaton pedig mindig a dohányzó kocsiba szálltam.

A legtöbb dohányzó ember meg van győződve arról, hogy leszokna még mielőtt az egészségét komoly veszély fenyegetné.

Én elértem azt a stádiumot, amikor pontosan tudtam hogy a dohányzással megölöm magam. A folyamatos köhögés által okozott nyomástól krónikus fejfájásom volt. Állandóan éreztem a kopogást a vénámban amelyik homlokközépen fut fölfelé, és őszintén azt hittem, hogy a fejem bármelyik pillanatban szétrobbanhat, és agyvérzést kapok.

Habár ez megijesztett, mégsem jutottam el odáig, hogy komolyan le akartam volna szokni.

Elértem azt a stádiumot, hogy már nem is próbálkoztam tovább. Tulajdonképpen nekem a dohányzás semmilyen élvezetet nem okozott.

A legtöbb dohányos egyszer csak abban a tévképzetben szenved, hogy ízlik neki a cigaretta, de ez nálam soha nem volt így. Soha nem szettem az ízet és a szagát, mégis úgy gondoltam, hogy a cigaretta segít ellazulni ill. bátorságot és önbizalmat ad. A kísérleteimkor, amikor le akartam szokni, mindig nyomorultul éreztem magam, nem tudtam egy értékes életet cigaretta nélkül elképzelni.

Végül elküldött a feleségem egy hipnoterapeutához. Meg kell mondjam, hogy rendkívül szkeptikus voltam, mert akkoriban abszolút semmit nem tudtam a hipnózisról és valamiféle démoni alakot képzeltem el szűrős, ingázó szemekkel.

A szokásos illúzióim voltak, amiket a dohányosok a dohányzásról általában gondolnak - egyet kivéve – nem tartottam magamat egy akarategyenge embernek.

Az életben minden más dolgot kontroll alatt tartottam. Mégis a cigarettával ez pont fordítva volt. Azt hittem, hogy a hipnózis a motiváció megindításával van összefüggésben, és habár nem zárkoztam el (mint a legtöbb dohányos, sürgősen le akartam szokni), úgy gondoltam, hogy senki nem tudná nekem bebeszélni, hogy ne dohányozzak. Az egész találka tiszta idővesztegetésnek tűnt.

A terapeuta megpróbált rávenni, hogy emeljem fel a kezem és különböző dolgokat csináljak. Úgy tűnt, semmi sem sikerül igazán. Nem vesztettem el a tudatomat. Nem estem transzba, vagy legalábbis nem hittem azt, és ezután nemcsak hogy mégis leszoktam a dohányzásról, hanem élveztem a leszokást még az elvonási periódusban is.

Mielőtt Ön most elindulna, hogy felkeressen egy hipnoterapeutát, tisztázzunk valamit. A hipnózis egy kommunikációs eszköz, ha Önnek rossz információt adnak, akkor nem fog leszokni a dohányzásról. Nem szívesen kritizálom azt az embert akit felkerestem, mert időközben már hulla lennék, ha nem mentem volna el hozzá. De mikor leszoktam a dohányzásról, az nem az ő fáradozásai miatt volt. Azt a látszatot sem szeretném kelteni, hogy a hipnózist lekicsinylem, épp ellenkezőleg, a saját tanácsadásaim alkalmával is használom.

A szuggesztív hatása és a hatalmas ereje ugyanúgy jóra, mint rosszra felhasználható. Soha ne keressen fel egy olyan hipnoterapeutát, akit nem személyesen ajánlanak, aki iránt nem érez tiszteletet illetve bizalmat.

Azokban a rémes dohányos éveimben azt hittem, hogy az életem a cigarettától függ, és inkább meghaltam volna, minthogy lemondjak róla. Manapság is gyakran megkérdezik, hogy néha nem fog –e el a régi vágy. A válaszom a következő: Soha, soha, soha – éppen ellenkezőleg. Az életem csodálatos volt. Ha a dohányzás megölt volna, akkor sem panaszkodhatnék. Nagyon sok szerencsében volt részem az életben, mégis a legcsodálatosabb, ami megesett velem az az, hogy megszabadultam ettől a rémálomtól , ettől a rabszolgaságtól, egy életen át szisztematikusan lerombolni a testemet és ezért még drágán meg is fizetni.

Egy dolgot szeretnék már most a legelején tisztázni: Nincs semmilyen hajlamom a misztikára. Nem hiszek a varázslókban és a tündérekben. Analitikus észjárásom van és nem tudtam felfogni, hogy történhet meg velem egy ócska varázslat. Elkezdtem hát tudományos kutatásokat ovasni a hipnózisról és a dohányzásról. Abból, amit olvastam semmi nem szolgáltatott magyarázatot arra, ami velem történt. Miért volt a leszokás olyan nevetségesen egyszerű, miközben előtte hetekig kemény depresszióban szenvedtem?

Hosszú időbe telt, míg rájöttem a dolog lényegére, főként azért, mert a lóhoz akartam hozzá fogni a kocsit. Megpróbáltam kitalálni, hogy miért volt olyan egyszerű a leszokás, miközben a probléma abban leledzik, hogy a dohányosok miért találják olyan *nehéznek* a leszokást. Dohányosok borzasztó elvonási tünetekről beszélnek, de amikor visszatekintettem, és ezekre a rémségekre próbáltam emlékezni, egyszerűen nem sikerült, mert nem voltak. Nem volt semmiféle testi fájdalmam. Minden a fejben játszódtott le. Ma abból áll a teljesidős állásom, hogy más embereknek segítek , hogy a szokásuk terhét levetkőzzék. Ebben nagyon, nagyon sikeres vagyok. A segítségemmel ezer meg ezer dohányos meggyógyult. Egy dolgot szeretnék az elejétől fogva kihangsúlyozni: javíthatatlan dohányos nem létezik. Én még mindig nem találkoztam olyasvalakivel, aki annyira függő lett volna mint én (vagy legalábbis annyira beképzelte volna magának a függőséget). Mindenki le tud szokni a dohányzásról, sőt mindezt könnyedséggel megteheti. Alapjában véve a félelem az, ami az embereket további dohányzásra sarkallja, a félelem, hogy az élet cigaretta nélkül nem lesz többé olyan értékes, a félelem, hogy az embernek valamit nélkülöznie kell. Az élet »nélküle« nem csak ugyanolyan értékes, hanem sok

szempontból végtelenül több élvezetet nyújt, melyek közül a több energia, egészség, és pénz a legcsekélyebb előnyöket jelentik. Minden dohányos könnyen le tud szokni a dohányzásról – Ön is! Önnek csak annyit kell tennie, hogy teljes lelki nyitottsággal végigolvassa ezt a könyvet. Minél többet ért meg belőle, annál könnyebben fog menni. Sőt, ha egyetlen szót sem ért meg belőle, de pontosan betartja az utasításokat, akkor is könnyen fog menni. A legfontosabb: Ön nem fogja magát egy életen át vonszolni és állandóan a cigarettát siratni illetve nem kell veszteség érzésében szenvednie. Csupán érthetetlen lesz Önnek, hogy miért is dohányzott olyan sokáig.

Mégis előbb azért szeretném figyelmeztetni Önt. Csak két ok van, ami a módszeremet meggyűlölteti:

1. **Ha Ön eltér az útmutatásaimtól.** Egyesek ezt bántónak találják, hogy ennyire makacsul ragaszkodom bizonyos tanácsokhoz. Például fel fogom szólítani, hogy ne tegyen semmilyen kísérletet a dohányzás korlátozására, vagy hogy ne vegyen segítségül semmilyen pótló dolgot mint például édességet, rágógumit stb. (Főleg akkor ne ha ez nikotint tartalmaz). Ezen a ponton annyira dogmatikus vagyok, mert tényleg nagyon jól kiismerem magam ezen a területen. Nem tagadom, hogy sok olyan ember van, aki ilyen trükkökkel le tudott szokni a dohányzásról, ennek ellenére ők mégsem emiatt a trükk miatt szoktak le. Vannak emberek, akik egy függőágyon, állva tudnak szeretkezni, mégsem ez a legegyszerűbb módszer. Minden, amit Önnek mondok, annak van értelme: mégpedig az, hogy Önnek a leszokást megkönnyítse és ezáltal a sikert biztosítsa.
2. **Ha Önből hiányzik a megértés.** Ne tartson semmit egyértelműnek. Ne csak azt gondolja át, amit Önnek elmondok, hanem a saját véleményét is és azt is amit a társadalom tanított Önnek a dohányzásról. Például mindenki, aki a dohányzást egy rossz szokásnak tartja, meg kellene kérdeznie önmagát, hogy miért szoknak le könnyedén az emberek, egyébként kellemes szokásokról, miközben olyan nehéz leszokni valamiről, ami förtelmes ízű, egy vagyonba kerül és megöl minket. Aki azt hiszi, hogy egy cigaretta a számára élvezet, meg kellene kérdeznie magát, hogy az életben más, végtelenül élvezetesebb dolgokat miért teszi vagy tudja abbahagyni. Miért *kell* rágyújtania, és miért fogja el a pánik, amikor ezt nem teszi?

2. Az egyszerű módszer

E könyv célja, hogy egy belső beállítottságot közvetítsen Önnek, amely lehetővé teszi, hogy az első pillanattól kezdve lelkesedve fogjon neki, mintha Ön egy szörnyű betegségből gyógyulna fel. – ellentétben a szokásos módszerekkel, ahol olyan érzéssel indul neki, mintha a Mount Everestet kellene megmásznia és a következő heteket azzal tölti, hogy cigaretta után sóvárog és minden más dohányost irigyel. Idővel már csak csodálkozni fog amikor a cigarettára gondol. Hogy is tudta Ön ezt a cájgot valaha is elszívni? Irígység helyett sajnálattal fog tekinteni a többi dohányosra.

A dohányzást feltétlenül csak akkor hagyja abba, amikor már a könyvet végigolvasta. Ez Önnek talán paradoxnak tűnik. Később el fogom magyarázni, hogy a cigaretta abszolút semmit nem nyújt Önnek. A sok dohányzás körüli rejtvények egyike, hogy amikor éppen dohányzunk, megfigyeljük a cigarettát és megkérdezzük magunktól, hogy tulajdonképpen miért is szívjuk. A cigaretta csak akkor válik értékessé, amikor nincs. De mégis egyszerűen tételezzük fel, hogy Ön nikotinfüggőnek tartja magát, függetlenül attól, hogy ez Önnek most tetszik vagy nem. Ha Ön meg van győződve a függőségéről, akkor Ön soha nem tud teljesen ellazulni vagy koncentrálni anélkül, hogy rágyújtana. Tehát ne próbáljon leszokni, mielőtt az egész könyvet el nem olvasta. Az olvasás közben a dohányzás iránti vágya fokozatosan csökkenni fog. De el se kezdje, ha csak félig van meggyőződve. Az fatálisan végződhet. Ne felejtse el: Önnek egyszerűen csak be kell tartania az útmutatásaimat.

Ha visszatekintek a könyv első kiadása óta eltelt 5 évre, azt mondhatom, hogy emiatt az útmutatás miatt, miszerint a könyv végéig tovább kell dohányoznia, több frusztráció ért mint bármely más miatt, eltekintve a 28 fejezettől: „A megfelelő időpont”. Amikor leszoktam a dohányzásról, ezzel egyidőben sok rokonom és barátom is leszokott, csak azért mert én megtettem. Azt gondolták: „Ha ő megcsinálja, akkor mindenki meg tudja.” Az évek múlásával időről időre elejtettem egy-egy rövidke megjegyzést azok körében, akik nem szoktak még le, hogy milyen szép is az élet szabadon! Amikor aztán ez a könyv megjelent, odaajándékoztam egyet egy kemény fickónak, aki még mindig tovább pöfékelt. Feltételeztem, hogy ha még a legunalmasabb könyv is lenne, melyet valaha írtak, el fogja olvasni, mert egy barátja írta. Mikor hónapokkal később megtudtam, hogy még azt a fáradságot se vette, hogy végigolvassa, akkor meg voltam lepődve és meg voltam sértve. Sőt, azt is észrevettem, hogy az akkori legjobb barátom, akinek egy eredeti dedikált kiadást ajándékoztam, nem hogy nem olvasta el, hanem egyszerűen továbbajándékozta. Akkoriban meg voltam sértődve, de nem vettem figyelembe azt a rettenetes félelmet, amelyet a nikotinfüggőség kelt egy dohányosban. Ez a félelem erősebb lehet, mint bármilyen barátság. Ez majdnem váláshoz vezetett. Anyám egyszer azt kérdezte a feleségemtől: „Miért nem fenyegeted meg, hogy elhagyod, ha nem szokik le a dohányzásról?” A feleségem így válaszolt: „Mert, akkor elhagyna.”

Szégyenlem beismerni, de azt hiszem, hogy igaza volt. Olyan nagy a félelem, melyet a dohányzás az emberben ébreszt. Most már tisztán látom, hogy sok dohányos azért nem olvassa el a könyvet, mert észreveszik, hogy le kell szokniuk a dohányzásról, ha megteszik. Egyesek tudatosan csak egy sort olvasnak naponta, hogy eltolják azt a végzetes napot. Most már tisztában vagyok azzal, hogy sok olvasót a szerettei kényszerítik a könyv elolvasására. Tekintsen a dologra következőképpen: Mit veszíthet? Ha az olvasmány után nem szokik le a dohányzásról, akkor sincs rosszabb helyzetben mint most.

Nincs semmi vesztenivalója a dolgon, csak nyerhet vele! Ha egyébként egy pár napja vagy hete már nem dohányzik, de nem biztos benne, hogy dohányos, ex-dohányos vagy nemdohányos akkor hagyja a cigarettát a könyv olvasásakor. Ön gyakorlatilag már nemdohányos. Most már csak arról van szó, hogy az építménye alapját bepótolja. A könyv végére egy boldog nemdohányos lesz Önből.

A módszerem alapvetően teljességgel ellentétes az eddig ismert leszokási módszerekkel. A *normál módszer* annyit jelent, hogy a dohányzás jelentős hátrányait felsoroljuk és azt mondjuk: „Ha elég hosszú ideig ellen tudok állni a dohányzásnak, akkor végül el fog tűnni a dohányzás utáni vágyam. Aztán ismét élvezhetem az életet és nem leszek a dohány rabja.”

Ez a logikus módszer, és nap mint nap ezer meg ezer dohányos próbálkozik meg ennek a módszernek valamilyen válfajával, hogy leszokjon a dohányzásról. Mindenesetre elég nehéz ezzel a módszerrel sikert elérni, mégpedig a következő okok miatt:

1. Tulajdonképpen a probléma nem a dohányzásról való leszokásban van. Mindig, amikor Ön elnyom egy cigarettát, leszokik a dohányzásról. Egy napon talán elég nyomós okot talál arra, hogy azt mondja: „Nem akarok többet dohányozni.” Minden dohányosnak vannak minden nap ilyen okai, és az okok sokkal nyomósabbak annál, mint gondolná. A valódi problémát a második nap ill. a tizedik vagy tízezredik nap jelenti, amikor Ön egy gyenge pillanatában, pityókás pillanatában, vagy éppen egy erős pillanatában rágyújt egy cigarettára. Mivel drogfüggőségről van szó, kívánni fog egy második cigarettát és hirtelen azon kapja magát, hogy már megint dohányzik.
2. Az egészségünkre irányuló veszélyek miatt szokunk le a dohányzásról. Az eszünk azt mondja: „Szokj le róla! Tökfej vagy!” De a valóságban ez csak nehezebbé teszi a leszokást. Például akkor is dohányzunk, amikor idegesek vagyunk. Mondja el egy dohányosnak, hogy a legjobb úton halad, hogy megölje magát, és az első amit tenni fog, hogy egy cigaretta után nyúl. Anglia vezető rákkutatási klinikája, a Royal Marsden Kórház előtt több dohányos ácsorog, mint az összes többi klinika előtt az országban.

Az egyszerű módszerem lényege a következőkben rejlik: Felejtse el azokat az okokat, amiért le akar szokni, nézzen a cigarettaproblémájával szembe és tegye fel Önmagának a következő kérdéseket:

1. Mit nyújt nekem a dohányzás?
2. Tényleg élvezem?
3. Valóban rá vagyok kényszerítve, hogy egy életen át ezt a cuccot a számba vegyem, megfojtsam magamat és ezért még drágán meg is fizessek?

A kellemes valóság az, hogy Önnek a dohányzás abszolút semmit sem nyújt. Hadd tisztázzam ezt a dolgot teljesen: Nem azt mondom, hogy a dohányzás hátrányai az előnyeit felülmúlják – ezt tudja minden dohányos. Azt gondolom, hogy a a dohányzás *egyáltalán* semmit nem nyújt. Az egyetlen érdeme, melye valaha is volt, az egy társasági pluszpont volt. Ma már a dohányosok is inkább aszociális viselkedésnek tartják a dohányzást. A legtöbb dohányos szükségesen tartja, hogy racionális magyarázatot találjon arra, hogy miért dohányzik. De ezek az okok mind csak ámítások és illúziók. Elsőként ezeket az ámításokat és illúziókat fogjuk szépen rendbe rakni. Észre fogja venni, hogy Önnek valójában semmi feladni valója nincs, illetve nemdohányosként csodálatos pozitív dolgokat kap majd ajándékul, melyek közül az egészség és pénz csak két dolog. Amikorra az illúziója elszáll, hogy az élet cigaretta nélkül nem olyan élvezetes, amikorra tudatossá válik, hogy az élet »nélküle« nemcsak hogy ugyanolyan élvezetes, hanem még élvezetesebb, amikor az az érzés teljesen elmúlik, hogy valamit nélkülöznie kell vagy valamit elmulaszt teljesen elmúlik, akkor majd visszatérhetünk az egészségre és a spórolt pénzre - és a tucatnyi további jó okra, amely miatt érdemes leszokni. Ezek a felismerések további pozitív segítségekké válnak, amelyek Önt a valódi célja elérésében támogatni fogják: hogy az életét teljes egészében élvezhesse, miután a dohánytól megszabadult.

3. Miért is olyan nehéz a leszokás ?

Mint már korábban elmagyaráztam, a saját függőségem vezette az érdeklődésemet erre a témára. Mikor végül leszoktam, olyan volt mint egy csoda. A korábbi kísérleteimnél mikor le akartam szokni, heteken át szenvedtem kemény depressziókban. Néha-néha relatív boldog voltam, de a következő napon mégis visszaestem a depresszióba. Olyan ez, mint amikor ki akarnánk mászni egy csúszós veremből, de amikor már majdnem fent vagyunk és látjuk a napot, mégis visszacsúszunk. Végül ismét meggyújtjuk azt a híres cigarettát, amely förtelmes ízű és kínozzuk az agyunkat, hogy miért is kell ezt tennünk.

Az egyik kérdés, amit a dohányosnak felteszek a tanácsadás előtt, hogy „Le akar szokni a dohányzásról?” Valahol ez egy buta kérdés. Minden dohányos szívesen leszokna. Amikor az ember a legmegrögzöttebb dohányost kérdezi: „Ha visszatekerhetné az időt, ahhoz az időponthoz, amikor Ön még nem volt

nikotinfüggő, akkor a mai tudásszintjével rendelkezve ismét rászokna a cigarettára? ”, a válasz legtöbb esetben: „Soha az életben.”

Minden dohányos érzi, hogy valami ördögi dolog által van megszállva. Eleinte az ember még bebeszéli magának, hogy „Ismét leszokok róla, de nem mától hanem holnaptól.” Végül elérjük azt a pontot, amikor azt gondoljuk, hogy vagy nincs elég akaraterőnk, vagy a cigaretta tartalmaz valamit, amire szükségünk van, hogy élvezzük az életet.

Mint azt korábban már mondtam a probléma nem az, hogy megértessem miért olyan könnyű a leszokás, hanem sokkal inkább azt kell elmagyarázni, miért olyan nehéz. Kell, hogy legyen valamilyen magyarázat arra, hogy miért is szokik rá egyáltalán olyan sok ember, vagy hogy a népesség 60%-a legalább egyszer miért dohányozott.

Ez az egész dolog a dohányzással kapcsolatban különösen rejtélyes. Az egyetlen dolog, amiért belekezdünk, azok az ezrek, akik már benne vannak. Mégis mindenki azt kívánja közülük, hogy bárcsak sose kezdte volna el és elmeséli, hogy ez csak tiszta idő és pénzkidobás. Nem egészen hisszük el, hogy ő ezt nem élvezzi. A dohányzást a felnőtté válás egyik jelének tekintjük és azon fáradozunk, hogy függőek legyünk. Aztán az életünk többi részét azzal töltjük, hogy a gyermekeinknek bemagyarázzuk, hogy ne hogy elkezdjék és mi magunk is megpróbálunk leszokni. Azzal is töltjük életünket, hogy a mi kis kínunkért drágán megfizetünk. Egy átlag dohányos, aki napi egy dobozzal kijön, az életében kb. 5 000 000 forintot ad ki cigarettára. Mit csinálunk ezzel a pénzzel? (Még az sem lenne olyan rossz, ha az ablakon hajítanánk ki!) Arra használjuk fel, hogy szisztematikusan rákkeltő kátrányanyagokkal összecsomósítjuk a tüdőnket és lassan, fokozatosan eltömítség és megmérgezzük a véredényeinket. Minden nap minden izmunktól és szervünktől egyre több oxigént vonunk el, úgyhogy napról napra egyre renyhébbek és tehetetlenebbek leszünk. Önmagunkat ítéljük egy koszos életre, rossz lehelletre, sárga fogakra, égésnyomokra, koszos hamutartókra és az állott füst visszataszító bűzére. Ez nem más mint, hogy rabszolgaság egy életen át.

Fél életünkben olyan szituációkban vagyunk, ahol a társadalom megtiltja a dohányzást. (Iskolák, metró, színházak, kórházak, templomok stb.). Minden kísérletkor, mikor le akarunk szokni, vagy csak korlátozni akarjuk a cigarettázást, nyomorultul érezzük magunkat. Az életünk másik felében szabad dohányoznunk, de azt kívánjuk bárcsak ne kellene. Milyen hobbi az olyan, amelyet szívesen a szögre akasztanánk, de sóvárgunk utánna, ha tényleg mellőznünk kell. Egy életen át a társadalom fele által mintegy kirekesztettként vannak kezelve, sőt még ennél is rosszabb. Egy különben intelligens, értelmes emberi lény egy életen át bünteti magát saját maga megvetésével. A dohányosnak csak magával szemben marad megvetése, amikor meggondolatlanságból elolvassa az apróbetűs figyelmeztetést, vagy amikor egy szájszag- ill. rákellenes kampány indul, mikor légzési nehézségei vannak, szűrést érez a mellkasában, vagy mikor ő az egyedüli dohányos egy nem dohányzó csoportban. Milyen előnye származik ebből, hogy a tudatalattijában ezekkel a szörnyű fekete árnyakkal kell élnie. ABSZOLÚT SEMMI! Gyönyör? Élvezet? Kikapcsolódás? Segítség? Energia injekció? Merő, szintiszta illúziók, kivéve ha Ön a

szoros cipő hordását élvezetnek nevezi, mert mindig olyan kellemes amikor lehúzza azt. Mint mondtam, a valódi probléma nem csak abban áll, hogy kitaláljuk, miért vannak a dohányosoknak nehézségeik, hanem hogy valaki miért is dohányzik egyáltalán.

Valószínűleg most azt mondja: „Mindez szép és jó, de ha valakai egyszer rászokott a szivarra vagy cigarettára, akkor nagyon nehéz tőle megszabadulni.” De miért lenne ez olyan nehéz, és miért kell egyáltalán dohányozni? Dohányosok egy életen át keresik ezekre a kérdésekre a válaszokat.

Egyesek tartanak az elviselhetetlen elvonási tünetektől. A valódi elvonási tünetek a nikotintról való leszokás esetén annyira csekélyek (lásd 6. fejezet), hogy a legtöbb dohányosnak nem is jut el a tudatáig, hogy drogfüggő.

Mások azon a véleményen vannak, hogy a cigaretta egy intenzív élvezetet nyújt. Na ezt épp nem teszi! Piszkos, undorító holmi. Kérdezzen csak meg egy X – tetszés szerinti dohányost, aki beképzeli magának hogy csak az íze miatt dohányzik, lemondana-e a cigarettáról, ha a cigarettája elfogyna és csak egyféle márkát lehetne kapni, ami neki egyáltalán nem ízlik. A dohányos inkább szívna ócska kenderkötelet, mint egyáltalán semmit.

Az élvezetnek semmi köze ehhez. Nekem például ízlik a homár, de soha nem értem el azt a stádiumot, hogy napi 20 homárt kellett volna elfogyasztanom.

Más dolgokat élvezünk az életben, de mégsem érezzük azt a szerencsétlen érzést, ha éppen nem áll rendelkezésünkre.

Egyesek mélyen a pszichéjükbe ásnak okokat keresni, a „Freudi szindróma” szerint „Gyermek az anyja keblén”. De a valóságban ez épp fordítva van. Pontosan ezért kezdünk el általában dohányozni, mert meg szeretnénk mutatni, hogy felnőttünk és érettek vagyunk. Ha a többi ember előtt egy cuclit kellene szopogatnunk, akkor az elviselhetetlenül égő lenne.

Egyesek viszont azt hiszik, hogy épp ellenkezőleg, az a Macho- érzés, hogy füstöt vagy tüzet fujtatnak az orrlyukukon. Ez az argumentum sem áll meg a lábán. Egy égő cigaretta az orrlyukban nevetséges lenne. Mennyivel nevetségesebb, rákkeltő kátrányanyagokat belélegezni a tüdőnkbe.

Egyesek azt mondják: „Ennek a kezemhez van valami köze!” Miért kell akkor a cigarettát meggyújtani? „Ez egy orális kielégülés.” Minek akkor rágyújtani? „Az az érzés, ahogyan a füst kitölti a tüdőmet” Egy iszonyú érzés - ezt az emberek fulladásnak nevezik.

Sokan azt hiszik, a dohányzás segít az unalom ellen. Ez is egy tévedés. Az unalom egy lelki állapot.

Harminchárom éven át hittem azt, hogy a dohányzás ellazít, önbizalmat és bátorságot ad. Egyidejűleg tudtam, hogy megöl és egy vagyona kerül. Miért nem mentem el egy orvoshoz és kértem tőle valamilyen alternatívát, amely ellazít, önbizalmat és bátorságot ad? Nem tettem, mert tudtam, hogy felajánlott volna valamilyen alternatívát. Nem ez volt a valódi ok, ez csak a kifogás volt.

Egyesek azt mondják, hogy ők csak azért dohányoznak, mert a barátaik is dohányoznak. Ezek tényleg ennyire buták?

A legtöbb dohányos, aki elgondolkodik rajta, legtöbbször arra az eredményre jut, hogy a dohányzás csak egy szokás. Ez sem egy valódi magyarázat, de mivel minden más racionális magyarázatot el kellett hogy vessen, úgy tűnik ez az egyetlen bocsánat, mely megmaradt. Sajnos ez a következtetés is téves. Naponta változtatjuk a szokásainkat, ezek közül a nagyon élvezeteseket is. Az étkezési szokásaim még a dohányos korszakomból származnak. Sem reggel sem délben nem eszek, naponta csak egyszer étkezek, azt is este. Mégis mikor nyaralunk, a reggeli a kedvenc étkezésem. Azon a napon, mikor visszatérünk a nyaralásból, a legkisebb megerőltetés nélkül állok vissza a normál étkezési szokásaimra.

Miért függünk egy olyan szokástól, amely rettenetes ízű, megöl minket, egy vagyomban kerül, koszos és undorító és melyet legszívesebben abbahagynánk, hogy ha az egész amit tennünk kellene érte, csak annyi, hogy egyszerűen letesszük? Miért olyan nehéz ez? A válasz így hangzik: Nem nehéz. Nevetségesen egyszerű. Amint Ön a valódi okokat megérti és rájön, hogy miért is dohányzik, le fog szokni róla – csak úgy. Legkésőbb három hét múlva Ön csak csodálkozni fog, hogy miért is cigarettázott egyáltalán ennyi ideig.

Olvasson tovább.

4. Közönséges csapda

A dohányzás a legrafináltabb, legközönségesebb csapda, amely csak létezik. Ember ilyen zseniálisat nem is tudna kitalálni. Mi fog meg bennünket eleinte? Felnőttek ezrei, akik már benne csücsülnek. Igaz Ők figyelmeztetnek bennünket, hogy a dohányzás egy koszos, undorító szokás, amely végül elpusztít és elszegényít bennünket, de mi nem hisszük el, hogy semmilyen élvezetet nem nyújt nekik. A dohányzás sok tragikomikus aspektusának egyike, hogy mennyire keményen kell dolgoznunk azon, hogy függőek legyünk. Ez az egyetlen csapda, amiben nincs csali és sajtodarab. Amiről lemondunk, az nem a felséges ízű, hanem a borzalmas ízű cigaretta. Ha az első cigaretta olyan felséges lenne, akkor elkezdene a vészcsengő sivítani és intelligens ember módjára megérthetnénk, hogy miért is mérgezi magát az felnőtt emberek fele. De, mivel az első cigaretta borzalmas ízű, a fiatal elménk biztonságban érzi magát, hiszen soha nem válunk függővé és azt hisszük, hogy bármikor le tudnánk szokni, mivel a cigaretta nekünk semmilyen élvezetet nem jelent.

Ez a az egyetlen drog a természetben, mely visszatart valakit attól, hogy elérje a célját. A fiúk sokszor azért szoknak rá, mert keménynek akarnak látszani – egy Humphrey Bogart/ Clint Eastwood imidzset akarnak magukra húzni. Pedig a cigarettával kapcsolatban mindennek elképzelheti magát, csak keménynek nem. Megkockáztatja hogy letudózza, és ha túl sokat szívott, akkor először megszédül,

majd rosszul lesz. Akkor már csak a többi sráctól akar elválni, azt a piszkos cuccot elhajtani.

Lányok elsősorban a cool, világlátott, tapasztalt fiatal nőt akarják eljátszani. Mindannyian láttuk már, hogyan pöfékelik a cigarettájukat és milyen nevetségesen néznek ki ekkor. Ha a srácok egyszer csak megtanulták, hogyan nézzenek ki erősnek és férfiasnak, és a lányok coolnak és tapasztaltnak, akkor azt kívánják, bárcsak soha ne gyújtottak volna rá.

Aztán megpróbáljuk egész maradék életünkön át, megmagyarázni, hogy miért is dohányzunk, a gyerekeink lelkére kötjük, ne hogy ugyanabba a csapdába essenek és időnként mi magunk is megpróbálunk kiszabadulnibelőle.

A csapda úgy van kialakítva, hogy csak stresszes szituációkban próbáljunk meg leszokni, teljesen mindegy hogy éppen egészségügyi problémánk van, pénzsűkén vagyunk vagy éppen azért mert olyan érzésünk van, hogy különként kezelnek.

Amint leszokunk, még több stressz ér bennünket (a rettegett elvonási tünetek), és most a szer nélkül kell túljutnunk ezen, mely eddig megkönnyítette a stresszes helyzeteket. (A jó öreg mankónk: a cigaretta).

Egy pár gyötrelmes nap után arra a következtetésre jutunk, hogy biztos rossz időpontot választottunk. Ki kell várnunk egy stresszmentes időszakot, de mikor ez elérkezik, eltűnik az ok is, amiért le kellene szoknunk. Természetesen soha nem fog elérkezni ez az idő, mert úgymint meg vagyunk győződve arról, hogy az életünk egyre stresszesebb lesz. Mikor elhagyjuk a szülői házat, a dolgok természetes menete, hogy alapítunk egy saját háztartást, s jön a jelzőhitel, gyerekek, felelősségteljes munkahelyi feladatok stb. Ez egy tévedés. A valóságban minden élőlény a legstresszesebb időszakát korai gyermekkorban és a pubertáskorban éli át. Hajlamosak vagyunk a felelősséget és a stresszt felcserélni. Dohányosok automatikusan több stresszt éllnek át, mert a nikotin semmiképpen sem ellazít vagy stresszt csillapít, ahogyan azt a reklámok akarják bebeszélni nekünk. Pont az ellenkezőjét teszi, feszültebbé sőt idegesebbé tesz.

Sőt még a dohányosok, akik a dohányzásról leszoktak (a legtöbben megteszik ezt egyszer vagy többször életükben) teljesen boldogan és elégedetten eléledgelnek, mégis hirtelen visszaesnek a függőségbe.

A dohányzás összehasonlítható azzal, amikor valaki egy óriási labirintusba kerül. Amikor benne vagyunk, a gondolataink elködösülnek és összezavarodnak majd életünk hátralévő részét azzal a kísérlettel töltjük, hogy kitaláljunk. Sokaknak közülünk sikerül végül, később mégis belelépünk ugyanabba a csapdába.

Én harminchárom éven át bolyongtam és kerestem a kiutat a labirintusból. Mint minden dohányos, egyszerűen nem láttam át. Hála szokatlan körülmények összetalálkozásának, melyek között nem szerepel a fizetésem, sikerült a menekülés. Ezután azt akartam megtudni, hogy miért találtam olyan iszonyatosan nehéznek a leszokást ill. mikor végre sikerült abbahagyni, hogyan lehetett az, hogy nem csak egyszerű volt, hanem még élvezetet is nyújtott.

Amióta leszoktam a dohányzásról, a hobbim volt és később a hivatásommá lett, hogy nyomára bukkanjak annak a sok rejtélynek, melyet a dohányzás állít elénk. Ez egy kényes, izgalmas Puzzle és gyakorlatilag megoldhatatlan, mint a Rubik-kocka.

Mégis, mint minden más komplikált türelemjátéknál egyszerű a megoldás - ha az ember ismeri azt.

Én ki fogom Önt vezetni ebből a labirintusból és gondoskodom róla, hogy soha többé ne kerüljön vissza bele. Csak annyit kell tennie, hogy *követi a tanácsaimat*. Ha Ön csak egyszer a rossz utat választja, minden további útmutatásom értelmetlen.

Szeretném még egyszer kifejezetten hangsúlyozni, hogy mindenki egyszerűen leszokhat a dohányzásról, de elsőként a tényekkel kell szembenéznünk. Nem, nem azokra a tényekre gondolok, melyek félelmet keltenek bennünk s megrémisztenek. Tudom, hogy ezeket már ismerik. Már van elég információjuk a dohányzás káros hatásairól. Ha ezek Önt távol tartanák a dohányzástól, akkor már leszokott volna. Azokra gondolok, hogy miért tartjuk a leszokást oly nehéznek. Hogy ezt a kérdést megválaszoljuk, meg kell tudnunk a valódi okot, miért is dohányzunk.

5. Miért dohányzunk tovább?

Mindannyian idióta okokból kezdünk el dohányozni, legtöbbször csoportkényszerűségből vagy társaságban, de miért dohányzunk tovább ha észrevesszük, hogy függőek lettünk?

Egy átlagdohányosnak fogalma sincsen arról, hogy miért dohányzik. Ha a valódi ok ismert lenne előtte, akkor leszokna. Tanácsadásaim alkalmával dohányosok ezreinek tettem fel ezt a kérdést. A valódi ok minegyiknél ugyanaz, a válaszok mégis végtelenül sokfélék. A tanácsadás ezen részét találok a leginkább szórakoztatónak, egyidejűleg viszont a leginkább részvételtől is. Minden dohányos tudja a szíve mélyén, hogy egy félkegyelmű tökfű. Tudják, hogy a függőségük kezdete előtt semmi nem kényszerítette őket, hogy dohányozzanak. A legtöbben emlékeznek, hogy milyen rosszul esett az első cigaretta, és hogy nagy erőfeszítésükbe került, míg dohányossá küzdötték fel magukat. Gyakran irritálja őket, hogy a nemdohányosnak semmi sem hiányzik, és hogy tréfálkoznak rajtuk.

Mindazonáltal a dohányosok intelligens, ésszel megáldott emberek. Tudják, hogy óriási egészségügyi rizikót vesznek magukra, és hogy életük során egy egész vagyont adnak ki cigarettára. Emiatt van szükségük racionális magyarázatokra, melyekkel igazolhatják a szokásukat.

A tényleges ok, amiért a dohányosok mindig tovább dohányoznak, az egy rafinált kombinációja bizonyos faktoroknak, melyeket a következő két fejezetben írok le.

1. Nikotinfüggőség
2. Agymosás

6. Nikotinfüggőség

A nikotin, egy szintelen olajszerű vegyület, a dohányban lévő drog, mely a dohányost függővé teszi. Gyorsabban képez függőséget, mint bármelyik más az emberiség által ismert drog, legtöbbször elég hozzá egyetlen cigaretta.

Minden egyes szívás (slukk) egy kis dózis nikotint szállít a tüdőn keresztül az agyba és ez a dózis gyorsabban hat mint a heroin, amit a kábítós a vénájába spriccel. Ha valaki egy cigarettát húsz slukkból tud elszívni, akkor egyetlen cigarettából húsz adag drogot kap.

A nikotin egy gyorsan ható drog és a nikotinszint a vérben harminc perc alatt kb. a felére egy óra múlva a negyedére csökken. Ez magyarázza, hogy a legtöbb dohányos miért 1 dobozzal szív el naponta.

Amint a dohányos elnyomja a cigarettacsikket, elkezdi a nikotin gyorsan elhagyni a szervezetet és a dohányos elkezd elvonási tünetekben szenvedni.

Ezen a ponton kell hogy tisztázzuk a széles körben elterjedt véleményt az elvonási tünetekkel kapcsolatban. Ön azt hiszi, hogy az elvonási tünetek egyenlőek azzal a szörnyű traumával, melyben szenved, mikor megpróbál leszokni vagy arra kényszerítik, hogy szokjon le a dohányzásról. Ennek a traumának mégis elsősorban pszichikai okai vannak. A dohányos úgy érzi, hogy elraborták tőle a támaszát ill. a szórakozását. Ezt később részletesen elmagyarázom.

A tényleges elvonási tünetek nikotinelvonásnál annyira csekélyek, hogy a legtöbb dohányos soha nem lesz tudatában annak, hogy ő tényleg drogfüggő. Mikor azt a kifejezést használjuk, hogy nikotinfüggő, akkor általában azt gondoljuk ezzel, hogy egyszerűen hozzászoktunk a dohányzáshoz. A legtöbb dohányos rémülten utasítja el magától a drogokat, mégis éppen az: drogfüggő. Szerencsére könnyű ettől a drogtól megszabadulni, de elsőként el kell fogadnia, hogy Ön függő.

A nikotinelvonásnál nem szenved az ember semmilyen testi fájdalomban. Ez inkább az üresség nyugtalanító érzése, az érzés, amiért a dohányosok azt hiszik, hogy a kezeikkel kellene valamit tenniük. Ha sokáig tart ez az érzés, akkor a dohányos ideges lesz, bizonytalan, feszült és ingerlékeny. Ez olyan mint az éhség - egy mérég után, a nikotin után.

Hét másodperccel a cigaretta meggyújtása után ismét új nikotin áll rendelkezésre és a vágyakozásnak vége. Felválltja az ellazulás és az önbizalom érzése, melyet a cigaretta közvetít a dohányosnak.

Az elején, mikor elkezdünk dohányozni az elvonási tünetek illetve azok megszüntetése annyira jelentéktelenek voltak, hogy észre sem vettük milyen folyamat zajlik le körülöttünk. Mikor elkezdünk rendszeresen dohányozni azt hisszük, hogy vagy megtanultuk élvezni a cigarettát, vagy egyszerűen csak »hozzászoktunk, megszoktuk«. A valóság az, hogy már függők vagyunk, nem vesszük észre, de a kis nikotinbestia már befészkelődött a szervezetünkbe és ezt továbbra is táplánunk kell. Senkit nem kényszerítenek rá. Az egyetlen ok amiért

mindenki tovább dohányzik, hogy mértékkel vagy mértéktelenül az mindegy, abban áll, hogy a kis bestiának eledelt szerezzünk.

Az egész dohányzás tele van egy sor rejtéllyel. Minden dohányos tudja, hogy egy tőkfej és valamilyen kellemetlen csapdába esett. A legtragikusabb vonatkozása a dohányzásnak az én szemszögemből, hogy a dohányos a cigaretta által csupán azt a belső lelki békét, nyugalmat ill. önbizalmat kapja vissza, melyet a teste minden további nélkül birtokolt mielőtt a függősége elkezdődött volna.

Biztosan ismeri azt az érzést, mikor az egyik szomszédnál egész nap szól a riasztó vagy mikor Önnek egy kisebb, de huzamosabb ideig tartó terhet, háborgatást kell elviselnie. Aztán amikor hirtelen elhallgat a lárma – a béke és nyugalom csodálatos érzése tölti el. De hát ez nem valódi béke, hanem csak a háborgatás vége.

Mielőtt a nikotin csapdjába kerülünk, nem hiányzik a testünknek semmi. Aztán nikotint kényszerítünk rá és mikor a cigarettát elnyomjuk, már elvonási szimptómákban szenvedünk. – nem testi fájdalom, csak az üresség érzése.

Ennek az érzésnek tudatában sem vagyunk, mégis úgy hat ez a szervezetünkben, mint egy csöpögő vízcsap. Racionálisan nem értjük ezt meg. Nem is kell a továbbiakban, hogy megértsük. Csak annyit tudunk, hogy ismét szeretnénk egy szál cigarettát, s mikor meggyújtjuk, eltűnik a vágyunk és ebben a pillanatban elégedettek és optimisták vagyunk. – pontosan úgy mint a függőségünk előtt. A kielégülés mégis csak átmeneti, hiszen a testünknek állandóan több nikotint kell adagolnunk, hogy a vágyat csillapítsuk. Amint végigszívtuk a cigarettánkat újból kezdjük érezni a vágyat és az ördögi kör megy tovább. Egy életen át tartó ördögi kör. – **kivéve, ha Ön megállítja.**

A dohányzás ugyanolyan, mint amikor egy ember túl szűk cipőt hord, hogy a levételénél megkönnyebbülést érezzen. Általában három fő oka van annak, hogy a dohányos ezt a folyamatot nem látja át.

1. Nem szenved egy felismerhető testi fájdalomban. Ez csak egy olyan érzés.
2. Egy úgynevezett fordított hatásról van szó. Ezért olyan nehéz bármilyen drogfüggőségtől megszabadulni. Csak amikor *nem* dohányzik az ember, akkor érzi ezt a terhes, kellemetlen érzést. – nem a cigarettát hibáztatja. Amint egyre rágyújt, megkönnyebbülést érez – ezáltal esnek abba a téveszmébe, hogy a cigaretta támaszt vagy örömet jelent számukra.
3. A születésünk óta egy masszív agymosásnak vagyunk kitéve. Habár az életünkben semmi sem hiányzik mielőtt elkezdenénk a dohányzást, mégsem lepődünk meg, mikor egy fáradtságos tanulási folyamat után elkezdjük azt hinni, hogy a cigaretta élvezetet vagy biztonságot nyújt. Miért is kellene ezt megkérdőjeleznünk? Mi a »boldog és szerencsés dohányzó közösség« tagjai vagyunk.

Ezen a ponton a dohányzással kapcsolatos másik illúziót is ugyanígy fel kell hogy oszlassam. A » megszokás« nem létezik. A életünkben mindenféle változó szokásaink vannak, ezek közül némelyek elég örömet okoznak nekünk. Mégis egy

olyan szokás, mely förtelmes ízű, egy vagyonba kerül, melyet piszkosnak és utálatosnak tartunk és lehetőség szerint boldogan leszoknánk róla, akkor azt lazán le kellene hogy rázzuk magunkról. Miért esik ez olyan nehezünkre? A válasz annyi, hogy nem egy megszokásról, hanem drogfüggőségről van szó. Meg kell tanulnunk, hozzászokni a gondolathoz. Mielőtt tudnánk, hogy mi is történik velünk nem csak rendszeresen veszünk cigarettát, hanem kell hogy legyen nálunk valamennyi. Ha nem kapunk, akkor pánik uralkodik el rajtunk és idővel hajlamosak leszünk egyre többet cigarettázni.

Ez azért történik, mert a szervezetünk itt is, mint minden más drog esetében azt a tendenciát mutatja, hogy kezd a nikotin hatása ellen immunissá válni és ennek következtében egyre több nikotint kell magunkhoz vennünk. Már relatív rövid idő után nem szünteti meg a cigaretta teljesen az elvonási tüneteket, melyeket ő okoz, így egy cigaretta meggyújtása után bár jobban érezzük magunkat mint egy pillanattal korábban, de alapjában véve idegesebbek és feszültebbek vagyunk még a dohányzás ideje alatt is, mintha nemdohányosok lennénk. Ez még nevetségesebb mint a szűk cipő hordása, mert egyre nagyobb fájdalom érezhető továbbra is, miután már rég lehúztuk a cipőt. Sőt a szituáció még rosszabb, mert a nikotin gyorsan elillan a szervezetből mire a cigarettát végig szívtuk. Ez magyarázza, hogy egy dohányos stresszes szituációkban miért hajlik a láncdohányzás felé.

Mint mondtam, a » megszokás« egyáltalán nem létezik. A valódi ok, amiért minden dohányos tovább dohányzik, a benne lévő kis bestia. Folyton folyvást etetnie kell. A dohányos maga dönt, hogy ezt mikor teszi, általában a következő négy szituáció egyikében vagy ezek valamilyen kombinációjában. Melyek a következők:

unalom / koncentráció - két extrém ellentét!

stressz / ellazulás (kikapcsolódás, pihenés) - két extrém ellentét!

Milyen csodadrog tudja hirtelen azt a hatást elérni, melyet húsz perccel ezelőtt kellett az ellenkezőjére fordítani? Ha józan paraszti ésszel végiggondoljuk, az alvástól eltekintve milyen más szituáció van még az életünkben? A valóságban a dohányzás sem az unalom sem pedig a stressz ellen nem tesz semmit, és nem segít a koncentrációban ill. a pihenésben sem. Mindez csak képzelgés.

A nikotin nem csak egy drog, hanem egy erős hatású mérgező anyag is, melyet rovarirtószerekkel használnak fel. (Nézzen csak utána a lexikonban). Egy cigaretta nikotintartalma megölné Önt, ha direkt a vénájába spriccelné. A dohány egyébként számos más mérgező anyagot is tartalmaz, szénmonoxidot is beleértve.

Ha esetleg az lebeg Ön előtt, hogy pipára vagy szivarra szokik át, akkor szeretném tisztázni, hogy ez a könyv a dohány minden fajtájára vonatkozik.

Az emberi test a legkomplexebb dolog a planétánkon. Semmilyen faj, még a legprimitívebb amőbák vagy férgek sem élnék túl, ha nem tudnák megkülönböztetni a táplálékot a méregtől.

A természetes kiválasztódás folyamatában a testünk és az értelmünk különböző technikákat fejlesztett ki, hogy megkülönböztessük a táplálékot a méregtől illetve, megbízható módszereket arra, hogy az utóbbit kiadjuk magunkból.

Minden ember taszítónak találja a dohány ízet és szagát mindaddig, míg maga nikotinfüggővé nem válik. Ha Ön dohányfüstöt fúj egy állat vagy egy kisgyermek arcába, köhögni és köpködni fog.

Az első cigarettánk elszívásakor a füst inhalálása (letüdözése) egy köhögési rohamot vált ki. Ha elsőre túl sokat dohányzunk, akkor szédülünk vagy ténylegesen testileg kellemetlenül érezzük magunkat. Ezzel azt mondja nekünk a szervezetünk, hogy : » Mérget adsz nekem. Hagyd abba! « Ez az a stádium, amikor gyakran elvállik, hogy dohányosok leszünk vagy sem. Az egy butaság, hogy csak testileg és lelkileg gyenge emberek kezdenek el dohányozni. Aki az első cigarettáját visszataszítónak találja, nagy szerencséje van, nem készül ki a tüdeje és ő egy életre meg van gyógyítva. Vagy még nincs lelkileg a fáradságos tanulási folyamatra felkészülve, az inhalálást (letüdözést) kipróbálni úgy hogy nem köhög tőle.

Számomra az a legtragikusabb az egészben, hogy milyen keményen is kell dolgoznunk a függőségünkön és, hogy olyan nehéz visszatartani a fiatalokat a cigarettától. Mivel a dohányzást még mindig tanulniuk kell, mivel a cigarettát kellemetlennek találják, azt hiszik, bármikor le tudnak szokni róla. Miért nem tanulnak tőlünk? De miért nem tanultunk mi is a szüleinktől?

Sok dohányos azt hiszi, hogy a dohány szagát vagy ízet tényleg szereti. Ez egy illúzió. Amikor megtanuljuk a dohányzást, megtanítjuk a testünknek, hogy érzéketlenné váljon a szaggal ill. a rossz ízzel szemben, s ezzel megkapjuk a löketünket, mint a drogos, aki beképzeli magának, hogy az injekciót élvezzi. Az elvonási tünetek heroin esetében különösen erősek, és ami igazán örömet okoz, az a szimptóma befejezésének a rituáléja.

A dohányos megtanulja az érzékeit becsukni az íz és a szag ellen, hogy megkapja a löketét. Kérdezzen meg egy dohányost, aki beképzeli magának, hogy csupán azért dohányzik, mert ízlik neki a dohány: „Ha Ön a szokásos cigarettafajtáját nem kapná meg és csak egy márkát vásárolhatna, amelyet Ön nem szeret, akkor inkább leszokna?” Semmi esély. Habár eleinte rettenetes íze van , de egy kis makacssággal megtanulja szeretni azt a cigarettát. Sőt egy dohányos megfázás, mandulagyulladás, torokfájás, bronchitis vagy emfizéma esetén is megpróbál majd tovább dohányozni.

Az élvezethez semmi köze nincs. Ha lenne, senki nem szívna el többet egy szál cigarettánál. Ezer meg ezer ex-dohányos van, aki időközben függővé vált az orvosok által felírható förtelmes nikotin-rágógumitól, habár egyesek ezen túl még továbbra is dohányoznak.

A tanácsadásaim alkalmával eljut egy pár dohányos addig a felismerésig, hogy drogfüggők, nagyon nyutalanító, hiszen azt hiszik, hogy emiatt még nehezebbé válik a leszokás. De két ok is van amiért nem olyan rettenetes a valóság:

1. Az ok, amiért a legtöbben tovább dohányzunk, habár tudjuk, hogy az előnyök a hátrányokat felülműlják, amiatt van, mert azt hisszük, hogy a cigaretta tartalmaz valamit, amit mi ténylegesen élvezünk vagy az valamilyen

módon segít. Az az érzésünk, mikor leszokunk, hogy egy üresség keletkezik és bizonyos szituációk az életünkben nem lesznek ugyanolyanok mint korábban. Ez egy megtévesztés. Tény, hogy a cigaretta semmit nem nyújt nekünk; csak elvesz valamit és pótolja azt a látszatot amely az illúziónk által kelt. Ezt egy későbbi fejezetben részletesebben elmagyarázom.

2. Habár a nikotin a gyorsasága miatt, amivel függővé tesz, a világ leghatalmasabb drogja, mégis a tőle való függőség soha nem olyan erős. Mivel olyan gyorsan hat, csak három hétig tart míg a szervezetünkől kilencvenkilenc százalékban kiválasztódik és a valódi elvonási szimptomák annyira csekélyek, hogy a legtöbb dohányos egész életén át észre sem vette, hogy ebben szenvedett volna.

A kérdés nagyon is jogos, hogy miért is találja sok dohányos a leszokást olyan nehéznek, és ekkor miért kell hónapokon át kínokat elszenvednie, ill. egész fennmaradó életében még olykor-olykor egy cigaretta után vágyakoznia? A válasz rögtön magában hordozza a második választ is, miért is dohányzunk – az agyimosás miatt. A kémiai függőség egyszerűen leküzdhető.

A legtöbb dohányos kibírja egész éjszakán keresztül cigaretta nélkül. Az elvonási tünetek egyszer sem ébresztik fel. Sok dohányos ténylegesen csak akkor hagyja el a hálósobáját, amikor rágyújt az első cigarettára, sokan megreggeliznek előbb, sokan mások pedig várnak, amíg beérnek a munkahelyükre. Kibírnak egy tíz órás elvonást, és ez semmilyen problémát nem jelent, de ha napközben tíz órán keresztül le kellene mondaniuk a dohányzásról, falra másznának tőle.

Sok dohányos, aki új autót vásárol magának, nem dohányzik benne. Sokan járnak színházba, bevásárló központokba, templomokba stb. és minden további nélkül zavartalanul kibírják, hogy ott ne dohányozzanak. Sőt még a metróban sem volt lázadás emiatt. A dohányzók szinte örülnek, mikor valaki vagy valami arra készíti, hogy beszüntesse a dohányzást.

Ma már többen minden nagyobb erőfeszítés nélkül lemondanak a dohányzásról nemdohányzók lakásában vagy egyszerűen csak a társaságában. A legtöbb dohányosnál rendszeresen előfordul, hogy hosszabb ideig nem dohányoznak úgy, hogy különösebben gyötrődnének miatta. Sőt én magam minden este olyan boldogan ellazultam cigaretta nélkül. Későbbi dohányos éveimben már örültem az estéknek, amikor abbaahagyhattam a légzésemhez szükséges levegőutak elvágását. (Milyen nevetséges egy szokás).

A kémiai függőséggel könnyen túl leszünk, még akkor is ha még mindig függőek vagyunk, és létezik ezer meg ezer alkalmi dohányos, akik hosszú időszakokat dohányzás nélkül kibírnak. De ők éppúgy függőek mint a láncdohányosok. Sőt vannak kemény dohányosok, akik megmenekültek a szokásuktól, mégis olykor-olykor cigarettáért nyúlnak és az már elégséges a függőségük fenntartásához.

Mint mondtam a tényleges nikotinfüggőség nem a fő probléma. Ez csak katalizátorként működik, amely összezavarja a gondolatainkat, hogy ne ismerjük fel a valódi problémát. Az agyimosást.

Talán az vigaszt jelent az egész életén át keményen dohányzóknak, mikor megtudja, hogy neki éppoly könnyű leszokni a dohányzásról, mint az alkalmi dohányosoknak. Sőt, bizonyos értelemben még könnyebb is. Minél hosszabb ideig dohányzik, annál mélyebbre süllyed le és annál többet nyer vele, mikor leszokik.

Egy további vigasz lehet, hogy a híresztelések, melyek alkalmanként közszájon forognak (pl. „Hét évig tart míg az utolsó szutyok elhagyja a szervezetet.” vagy „Minden cigaretta melyet elszívunk öt perccel rövidíti meg az életünket”) nem igazak.

Ne higgye, hogy a dohányzás katasztrófális hatásai túlzottan lennének előadva. Ha egyáltalán, akkor inkább sajnós elbagatelizálják, de az „Öt-perc szabály” nyilvánvalóan csak egy durva saccolás, és csak akkor stimmel, ha valamilyen halálos betegségben szenved, vagy az artériái szívbénulásig eltömődtek.

Ténylegesen a » szutyok « a szervezetét soha nem fogja elhagyni. Ha dohányosok vannak a közelben, a levegő tele van vele, sőt nemdohányosok is felvesznek néhány százalékot belőle. De a szervezetünk mégis egy hihetetlen gépezet amely roppant hatalmas öngyógyító erővel rendelkezik, feltéve, hogy Ön még nem szenved egyetlen halálos betegségben sem. Ha Ön most leszokik, a teste pár héten belül szinte annyira regenerálódik, mintha soha nem dohányzott volna.

A leszokáshoz soha sincs késő. Sok dohányost kezeltem az ötvenes hatvanas éveikben, sőt egy párat a hetvenes nyolcvanasok közül is. Nemrég jött hozzám a klinikára egy kilencvenegy éves a hatvanöt éves fiával. Amikor megkérdeztem, hogy miért döntött úgy, hogy leszokik a dohányzásról ezt válaszolta: „Hogy jó példával járjak előtte.”

Minél csúnyábban bánt el Önnel a dohányzás, annál nagyobb lesz a megkönnyebbülés utána. Amikor én végül felhagytam a dohányzással és egy csapásra 100-ról nullára redukáltam a napi cigarettaadagom számát, egyetlen egyszer sem szenvedtem ádáz elvonási tünetekben. Örömet okozott, még a leszokási stádium is. Még az agy mosás nyomait le *kell* ráznunk magunkról.

7. Az agy mosás és a tudatalatti

Miért, illetve hogyan is szokunk rá egyáltalán a dohányzásra? Hogy ezt egész terjedelmében megértsük, meg kell hogy vizsgáljuk a tudatalatti, vagy ahogyan én nevezem az » alvó partner « óriási hatását.

Mi mindannyian szívesen tartjuk magunkat intelligens, gondolkodó lénynek, aki saját maga határozza meg az életútját. De valójában az életünk kilencvenkilenc százaléka előre meg van írva. Annak a társadalomnak a termékei vagyunk, melyben felnövünk – ez határozza meg, hogy milyen ruhát hordunk, milyen lakásokban lakunk, az alapvető viselkedési mintákat, sőt még azokat is, amelyekben szívesen különbözünk másoktól, pl. hogy politikailag inkább konzervatív vagy liberális beállítottságúan gondolkodunk. Az utóbbi sem véletlen, hanem igenis sok köze van

ahhoz, hogy melyik társadalmi rétegből származunk. A tudatalattink nagyon fontos befolyást gyakorol ránk. Főleg amikor tényekről és nem véleményekről van szó, hagyják magukat milliók félrevezetni. Mielőtt Kolombusz körbevitte a földet, a többség meg volt győződve arról, hogy a Föld korong alakú. Ma már ugye tudjuk, hogy gömb alakú. Irhatnék egy tucat könyvet, és megpróbálhatnám Önt meggyőzni arról, hogy a Föld mégiscsak egy korong, de nem sikerülne. Pedig hányan voltak közülünk a világűrben és mennyien látták a földgolyót a saját szemükkel? Még ha Ön személyesen a világot körberepülte, vagy körbehajózta volna, honnan tudja, hogy nem egy korong kerületén tette meg ezt az utat?

A reklámszakemberek ismerik a tudatalatti befolyásolhatóságát, ezért is készülnek az óriási poszterek és a hirdetések az újságokban, melyekbe lépten-nyomon belebotlunk.

Azt hiszi, hogy ez pénzkidobás? Hogy Önnek ezek nem tudják bebeszélni, hogy cigarettát vegyen? Sajnos nagyon téved. Próbálja csak ki egyszer saját maga. Legközelebb, amikor egy hideg napon egy kocsmába vagy étterembe betér és azt kérdi a kísérője, hogy mit iszik, akkor ne azt válaszolja, hogy „egy whiskyt” (vagy éppen amit szokott), hanem: „Tudod mi esne most igazán jól egy ilyen hideg nap után? Egy pohár jó kis tüzes whisky.” Észre fogja venni, hogy más emberek is csatlakozni fognak, még azok is akik talán nem is szeretik a whiskyt. Kis gyermek korunktól bombáznak minket üzenetekkel, melyek bebeszélik nekünk, hogy a cigaretta ellazít, bátorságot és önbizalmat ad, és hogy a világ legértékesebb dolga egy szál cigaretta. Úgy gondolja, hogy túlzok? Mikor egy filmjelenetet lát, melyben valakit épp kivégeznek vagy lelőnek, mi az utolsó kívánsága? Helyes, egy cigaretta. Ez nagyon mély benyomást hagy bennünk, melyet a tudatos részünk éppen nem regisztrál, de az » alvó partnerünknek « épp elég ideje van ahhoz, hogy beleszeressen az üzenetbe. Ami itt ténylegesen átjut, az a következő kijelentés: „Ezen a világon a legértékesebb az utolsó gondolatom, az utolsó tettem, egy cigaretta.” Minden háborús filmben kapnak a sebesültek egy cigarettát.

Azt hiszi, hogy ez az utóbbi időben megváltozott? Nem, még mindig omlik a gyermekeinkre az óriási reklámtáblákon és hirdetésekben keresztül. A dohányreklámokat állítólag már nem közvetíthetik a televíziók, mégis mennyi csúcsideőben adott filmben gyűjtanak meg a színészek élvezettel egy cigarettát? A mai trend a legvégzetesebb, cigarettát sporteseményekkel és Jet Set-tel kapcsolatba hozni, mindezt természetesen dohány-óriások által szponzorálva.

Grand-Prix versenyautó, amely bizonyos cigarettamárkára van formázva ill. róla van elnevezve – vagy ez fordítva van?

Láttam már olyan reklámszégyent is ahol, ágyban fekvő szerelmes pár szex után egy cigarettát oszt meg egymással. Egyértelmű, hogy ez milyen asszociációkat ébreszt. Mennyire csodálom minden egyes szivarka reklámot, nem a motivációja, hanem a ragyogása miatt: mindig egy férfi éppen a halállal vagy valamilyen katasztrófával néz szembe - ég a hőlégballonja és rögtön lezuhan, vagy a motorkerékpár oldalkocsija fog éppen egy folyóba zuhanni, vagy Ő Kolombusz és a hajója mindjárt fölborul a Föld peremén. Egy szó sem hangzik el. Halk zene szól. Meggyújt egy szivarkát, tiszta önkívület érzése tükröződik az arcán. A dohányos

talán egyáltalán nem is fogja fel tudatosan, de az » alvó partner « türelmesen szívja magába a közismert üzenetet.

Természetesen a másik oldal is csinál reklámokat: rákveszélyről, amputált lábokról, rossz lehelletről. Ez mégsem tartja vissza a dohányost a dohányzástól. Logika szerint azt kellene pedigg tennie, de mégsem teszi. Még csak a fiatalokat sem tudja visszatartani attól, hogy elkezdjék ezt a förtelmes szokást. Minden évben amíg dohányoztam, őszintén meg voltam győződve arról, hogy soha nem szoktam volna rá, ha fel lettem volna világosítva a cigarettafogyasztás és a tüdőrák összefüggéséről. A valóság az az, hogy az egész felvilágítósdinak a legcsekélyebb hatása sincs. A csapda ma is ugyanaz mint korábban. Az összes nemdohányzási kampány csak növeli a zavarodottságunkat. Sőt még magukra a termékekre, az aranyos, csillogó kis csomagolásukra, amelyek arra csábítanak, hogy beleszeressünk a tartalmába, még arra is rá van nyomtatva egy figyelmeztető felirat. Melyik dohányos olvassa ezt el, hát még ki von le ebből következtetéseket?

Sőt hiszem, hogy egy vezető dohánygyár az államilag előírt figyelmeztető szöveget arra használja, hogy eladja a termékeit. Sok rövid reklámfilmben láthatunk félelemkeltő részleteket, mint pókokat, óriási bogarakat vagy húsevő vénusz légycsapóját.

A figyelmeztetés így olyan nagyban és feltűnően van rányomtatva, hogy a dohányos még ha akarná sem tudna átnézni fölötte. A félelmek, melyeket a dohányos érez, az aranydobozos csillogó dobozkával kapcsolatos asszociációt ébresztenek.

Írónikus módon a leghatalmasabb faktor ennél az agyimosásnál maga a dohányos. Az egy tévedés, hogy a dohányosok akarategyenge és testileg elpuhult emberek lennének. Jó kondícióban kell lenni, hogy a mérget elviseljük. Ez az egyik ok, amiért a dohányosok vakok a statisztikákra, melyek meggyőzően bizonyítják, hogy a dohányzás káros az egészségre. Mindenki ismer egy Pista bácsit, aki napi két doboz cigarettát szívott el, soha az életben egy napot sem volt beteg és nyolcvan évig élt. Mások, dohányosok százai, akik a legszebb éveikben elhunytak, vagy az a tény hogy Pista bácsi még életben lenne, az senkit sem érdekel. Ezeket egyszerűen tényként elfogadjuk. Ha körbeérdeklődik a baráti és kollégái körében, észre fogja venni, hogy a dohányosok egyébként különösen akaraterős személyiségek. Gyakran vállalkozók, vezető beosztásúak, vagy bizonyos kvalifikált állásúak hozzátartozói.- mint például orvosok, ügyvédek, rendőrök, tanárok, eladók, kórházi nővérek, titkárnők, többgyermekes háziasszonyok – más szóval, mindenki, aki sok stressznek van kitéve. A dohányzás egyik legfőbb illúziója, hogy a dohányzásnak stresszcsökkentő hatása van. Ezért is szokták szívesen egy domináns embertípussal kapcsolatba hozni, olyan típussal, aki stresszt és felelősséget vállal magára és emiatt természetesen csodálják ill. követik példáját. Egy további nikotinfüggőségre hajlamos csoport az egyhangú munkát végző emberek csoportja, mert ugye az unalom dohányzás második fő oka. Hogy a cigaretta ez ellen segít, attól tartok ez egy további tévedés.

Az agyomosás mértéke hihetetlen. Társadalmunk megbotránkozik a ragasztószipósokon, heroinfüggőkön stb. A szipózástól mégsem hal meg több mint tíz ember évente, a heroinhullák száma sem több évente pár száznál.

De van itt még egy drog, a nikotin, amitől az emberek 60 százaléka valamikor egyszer függővé válik. A legtöbben ezért egy életen át drágán megfizetnek. A zsebpénzüik nagyrésztét cigarettára költik, és minden évben több ezer emberéletet pusztít el a dohányzás. A nyugati társadalmakban a dohányzás az egyes számú halálok, beleértve a közlekedési baleseteket, tüzeket stb.

Miért tekintjük a szipózást és a heroinfüggőséget olyan nagyon erkölcsileg romlottnak, miközben egy drog fogyasztását, melyért olyan sok pénzt kidobunk és amely ténylegesen megöl bennünket, egy pár évvel ezelőtt még teljesen elfogadható szociális viselkedésként értékeltünk? Az utóbbi években az általános vélemény változott valamennyit, miszerint a dohányzás enyhén aszociális szokás, ami lehetséges, hogy károsítja az egészséget, de a drog még mindig legális és csillogó dobozokban minden sarkon kapható. A legnagyobb érdekeltisége a kormánynak van benne. A dohányosoktól milliárdokat szed be adó formájában, és a dohányipar csak reklámra évente több száz milliót költ.

Ez ellen az agyomosás ellen egy ellenállást kell kifejlesztenie, pont úgy mint egy használtautó vásárlásakor egy kereskedőnél. Odafigyel és udvariasan bólogatva végighallgatja a fejtegetését, de egy szót sem hisz el abból, amit mond.

Elsőként nézzen a cigarettásdoboz tükröződő állhomlokzata mögé, hogy milyen mocskok és mérgek van elrejtve mögé. Ne hagyja magát elkápráztatni a kristályhamutartóktól, az aranyozott öngyújtóktól vagy a millióktól, akik már becsapatták magukat. Kérdezze csak meg Önmagától:

Miért teszem ezt tulajdonképpen?

Tényleg muszály ezt nekem csinálni?

Nem, természetesen nem kell.

Az agyomosásnak ezt a vonatkozását találok a legnehezebben elmagyarázhatónak. Miért válik egy egyébként racionális, intelligens ember gyengeelméjűvé, amikor a saját szenvedélyéről van szó? Elég nehezen vallom be, hogy az ezrek közül, akiknek segítettem, hogy kitörjenek a szokásuk börtönéből, én voltam a legnagyobb idióta.

Nem csak én magam értem el a napi száz szál cigarettát, az apám is erős dohányos volt. Erős ember volt, akit a dohányzás az életének virágkorában ragadott el. Emlékszem, mikor fiatal srácként figyeltem őt reggelente, ahogy köhögött és slejmot köpködött. Azt is láthattam, hogy nem élvezte, és egyértelmű volt számomra, hogy egy gonosz szellem szállta meg őt. Emlékszem mikor mondtam anyámnak, hogy: „Kérlek soha ne engedd, hogy dohányozzak.”

Tizenöt évesen egy fitnessz fanatikus voltam. A sport volt az életem, és majd kicsattantam az egészségtől, életerőtől és önbizalomtól. Ha valaki azt mondta volna nekem, hogy egyszer majd napi száz szál cigarettát fogok elszívni, feltettem volna az egész életen át kapott keresetemet, hogy ez soha nem fog megtörténni.

Negyven évesen testileg és lelkileg is egy cigarettadrogos voltam. Eljutottam addig a stádiumig, amikor a legbanálisabb testi vagy szellemi cselekvést nem tudtam

egy szál cigaretta nélkül elvégezni. A legtöbb dohányosnál az élet normális stresszei váltják ki a rágyújtást, például, mikor csörög a telefon vagy mikor társaságban kell mozognia. Én nem tudtam a tévén csatornát váltani vagy egy izzót kicserélni anélkül, hogy ne gyújtottam volna rá.

Tudtam, hogy a dohányzás megöl. Lehetetlen volt becsapni magamat. De, hogy miért nem fogtam fel, hogy mi játszódott le a fejemben, azt nem értem. Pedig ott volt az orrom előtt. Nevestséges, hogy a legtöbb dohányos valamikor abba az illúzióba esik, hogy a dohányzás számára élvezet. Ebben az illúzióban soha nem szenvedtem. Azért dohányoztam, mert azt hittem, hogy erősíti az idegeimet és könnyebben tudok tőle koncentrálni. Most nemdohányosként szinte alig hiszem el, hogy volt ilyen időszak az életemben. Olyan, mintha egy rémálomból ébredtem volna. De még milyen rémálomból! A nikotin az egy drog, amely az érzékelésünket – íz és szagérzékünket - megváltoztatja. A dohányzásnak nem az egészség- vagy „pénztárcakárosító” hatása a legrosszabb, hanem az hogy eltorzítja a pszichét. Az emberek mindenféle elfogadható magyarázatot keresnek, hogy tovább dohányozhassanak.

Emlékszem, mikor egy meghiúsult leszokási kísérlet után átmentem pipadohányosba, mert feltételeztem, hogy az kevésbé káros. Egyes pipadohányfajták abszolút visszataszítóak. Az illatuk talán egész kellemes, de ezeket elszívni förtelmes. Emlékszem mikor a nyelvem hegye három hónapon át olyan sebes volt mint egy kelevény. Alul a pipafejben egy barna lé gyűlik össze. Néha az ember véletlenül megemeli a pipáját a vízszintes sík fölé, és mielőtt még körülnézhetne, már le is nyelt egy adagot abból a mocskos léből. Általában rögtön elhanyagolja magát az ember függetlenül attól, hogy éppen milyen társaságban van.

Három hónapra volt szükségem míg elboldogultam a pipával, de azt nem fogom fel a mai napig sem, hogy valamikor ezalatt a három hónap alatt miért nem ültem le és kérdeztem meg magamtól, hogy miért kellett nekem ezt a kínt magamra vennem.

Ha egy dohányos egyszer megtanulta a pipa kezelését, természetesen boldogabbnak látszik, mint bárki más. A legtöbben meg vannak győződve, hogy azért dohányoznak, mert nekik a pipa ízlik. De miért kellett akkor ezt az élvezetet olyan fáradtságosan megtanulniuk, mikor előtte enélkül is egész boldogan éltek.

A válasz így hangzik: amint Ön egyszer nikotinfüggő lesz, az agy mosás dupla erősséggel hat. Az Ön tudatalattija tudja, hogy a kis bestiát etetni kell és minden mást kikapcsol az Ön gondolataiból. Mint már megállapítottam, a félelem hajtja az embereket arra, hogy tovább dohányozzanak, a félelem az üresség érzésétől és a bizonytalanságtól amely eluralkodik az emberen, ha a nikotinszint süllyed. Ha Ön nincs tudatában ennek a félelemnek, az nem jelenti, hogy nem létezik. Önnek nincs szüksége arra, hogy átlássa a mechanizmust, mint ahogyan a macska sem látja át a padlófűtés csöveinek elhelyezkedését, csak annyit tud, hogy jó meleget fog érezni, ha egy bizonyos helyre ül. Az agy mosás a fő nehézség a leszokáskor. Az agy mosás, melynek mindannyian alá lettünk vetve amíg felnőttünk, hozzájön még az agy mosás, amit a saját függőségünk okoz, és a leghatásosabb mind közül, melyeket barátoktól, rokonoktól és kollégáktól kapunk.

Az egyetlen dolog, ami arra bír minket, hogy rászokjunk a cigarettára, azok az emberek, akik már ezt teszik. Az az érzésünk, hogy egyébként valamit elszalasztanának. Annyit fáradozunk, hogy függővé váljunk, mégsem találja ki soha senki, hogy mit is mulasztunk el. Minden egyes alkalommal, amikor látunk valakit dohányozni, megerősít bennünket a hitünkben, hogy mégiscsak kell lenni valaminek benne, hiszen akkor ő sem szívná. Sőt mikor már leszokott róla, az ex-dohányosnak hiány érzete támad, amikor egy partin vagy más társasági összejövetelen rágyújtani lát valakit. Biztonságban érzi magát. Engedélyez magának egy cigarettát, s mielőtt még tudná, hogy mi történik vele, már megint a cigarettán lóg. Ennek az agymosásnak rendkívüli hatása van, melyet Önnek magában tudatosítania kell. Még emlékszem egy rádiós krimisorozatra, Paul Temple –re, mely egy nagyon kedvelt műsor volt a háború utáni időkben. Az egyik részben a hasisfüggőségről volt szó, mely „Pot”-ként vagy fűként is ismert. A gazemberek hasistartalmú cigarettát tekertek dohányosoknak a tudtuk nélkül. Nem volt semmilyen káros hatása, csupán függővé váltak tőle az emberek és továbbra is vásárolniuk kellett. (A tanácsadásaim alkalmával több száz dohányos bevallotta, hogy legalább egyszer már próbált hasist. Egyikük sem tudta megállapítani, hogy függővé vált volna.) Ekkoriban hét éves lehettem, amikor ezt az adást hallottam. Ezáltal kerültem kapcsolatba életemben először a drogfüggőség témájával. A szenvedély ill. a drog kényszerű továbbcsedésének bemutatása megrémített. Habár teljesen bizonyos vagyok abban, hogy hasis nem vált ki függőséget, mégis a mai napig sem kockáztatnám meg, hogy rágyútsak egy hasiscigarettára. Milyen paradox, hogy pont én az egyes számú kábítószer drogfüggője abba hagytam. Bárcsak magára a cigarettára figyelmeztetett volna Paul Temple. Milyen paradox, hogy több mint negyven évvel később, az emberiség több milliót költ rákkutatásra, de milliárdokat költ arra, hogy egészséges fiatalokat a förtelmes gaz elszívására csábítson, s emellett az állami kasszák zsebelik be a legnagyobb profitot!

Már közel járunk, hogy az agymosást visszacsináljuk. Nem a nemdohányosnak hiányzik valami, hanem szegény dohányosnak, aki egy életre elveszíti :

az egészségét
az energiáját
a jó módját
a belső nyugalomát
az önbizalmát
a bátorságát
az önbecsülését
és a szerencséjét.

Mit kap mindezért, amit odaad érte?

Egyáltalán semmit – azon az illúzió kivül, hogy visszanyeri a belső higgadtságát, nyugalomát és magabiztosságát, melyeknek egy nemdohányos egész idő alatt örülhet.

8. Az elvonási tünetek enyhítése

Mint azt már elmagyaráztam, a legtöbb dohányos azt hiszi, hogy az élvezet, az ellazulás vagy valami egyéb csúcserzés miatt dohányoznak, melyet ettől megkapnak. Ezzel valójában önmagukat tévesztik meg. A tényleges ok az elvonási tünetek megszüntetése.

Eleinte a cigarettát olyasmiként használjuk, amire egy társaságban támaszkodhatunk. Rágyújthatunk vagy hagyhatjuk. De az ördögi kör már el is kezdődött. A tudatalattink kezdi megtanulni, hogy egy cigaretta bizonyos időnként kellemes.

Minél erősebbé válik a nikotinfüggőségünk, annál sűrűbben lesz szükségünk, a megkönnyebbülés érzésére, annál jobban húz le minket a cigaretta a mélybe és annál jobban beképzeltjük magunknak, hogy az ellenkezőjét teszi. Ez az egész olyan lassan, alattomosan történik, hogy egyáltalán nem is vesszük észre. Egyik napon sem érezzük magunkat másként mint az előző napon. A legtöbb dohányos nem is ismeri fel a függőségét mielőtt egyszer megpróbálna felhagyni a dohányzással, sőt sokan még ekkor sem ismerik el a szenvedélyük iránti függőségüket.

Egy pár rendületlen egész életén át homokba dugja a fejét és megpróbálja önmagát és másokat arról meggyőzni, hogy ő élvezzi a dohányzást.

Fiatalok százaival folytattam a következő párbeszédet:

- Én: Tisztában van vele, hogy a nikotin egy drog, és az egyetlen ok amiért Ön dohányzik, abban áll, hogy nem tudja letenni?
- F: Badarság. Én élvezem. Ha nem élvezném, leszoknék róla.
- Én: Akkor egyszerűen szokjon le egy hétre, hogy bebizonyítsa nekem, hogy meg tudja tenni, ha akarja.
- F: Nem szükséges. Élvezem. Ha le akarnék szokni, megtenném.
- Én: Hagyja abba csak egy hétre, hogy Önmagának bebizonyítsa, hogy Ön nem függő.
- F: Mire lenne az jó. Én élvezem a dohányzást.

Mint mondtam, a dohányosok hajlamosak arra, hogy az elvonási tüneteiket akkor csillapítsák, mikor stresszes szituációkban vannak, mikor unatkoznak, vagy éppen amikor koncentrálni vagy pihenni akarnak. Ezekbe a következő fejezetekben egy kicsit részletesebben belemegyünk.

9. Stresszhelyzetek

Ezalatt nem csak az élet legnagyobb tragédiáit értem, hanem a legcsekélyebb stresszt is, pl. társasági helyzeteket, telefonhívásokat, anyai idegeskedéseket, mikor kiabál a gyerekeivel. Vegyünk egy telefonbeszélgetést példaként. A legtöbb ember, főleg üzletemberek a telefonbeszélgetést gyenge stresszként fogják fel. A hívások nagyrésze nem egy elégedett vevőtől vagy a főnöktől jön, aki éppen gratulálni akar. Legtöbbször gond van – valami nem sikerül, vagy valaki követeléseket támaszt. Ebben a pillanatban egy dohányos, akinek még nincs a szájában egy égő cigaretta, rögtön rágyújt. Nem tudja miért, de tudja, hogy ez valamilyen okból úgy tűnik, hogy segít. Valójában a következő történt. Anélkül, hogy eljutott volna a tudatáig, már stresszelve volt – az elvonási tünetek miatt. Ha ezeket az elvonási tüneteket eloszlatja, akkor az „összstressz” csökken, ezáltal a dohányos egy csúcsot él át. Ebben a pillanatban ez tényleg nem illúzió. A cigaretta meggyújtása után a dohányos jobban érzi magát mint előtte. Mégis mialatt elszívja a cigarettáját, a dohányos feszültebb, mint egy nemdohányos, mert minél erősebben függ a drogtól, annál mélyebbre süllyed és annál kevesebb megkönnyebbülést okoz neki a cigaretta.

Megígértem, hogy megkímélem Önt egy sokk-kezeléstől. A következő példával, amit megmutatok, nem szeretném sokkolni Önt, csupán szeretném kicsit keményebben tisztázni, hogy a cigaretta az Ön idegeit nem megnyugtatja, hanem elpusztítja.

Próbálja meg egyszer elképzelni, hogy elér egy ponthoz, amikor azt mondja Önnek egy orvos, hogy muszály lesz levágni a lábait, ha nem hagyja abba a dohányzást. Egyszerűen csak képzelje bele magát ebbe a helyzetbe egy pillanatra, és képzelje el az életét lábak nélkül. Próbálja beleképzelni magát egy olyan ember szellemi állapotába, aki a figyelmeztetések ellenére tovább dohányzik és levágják a lábait.

Gyakran hallottam ilyesfajta történeteket és teljesen abszurdnak tartva félretettem. Sőt azt kívántam, bárcsak nekem mondott volna ilyet egy orvos, akkor ugyanis leszoktam volna. Mégis napról napra vártam a szélütésre és arra, hogy nem csak a lábaimat hanem az életemet is elveszíthetem. Ekkoriban nem örülteként tekintettem magamra, hanem csupán mint egy erős dohányosra.

Az ilyen történetek nem abszurdak. Pontosan ezt teszi egy emberrel ez a szörnyűséges drog. Idővel szisztematikusan elrabolja az energiáját és életkedvét. Minél többet vesz be a vegyületből, annál jobban fog szenvedni abban a képzelgésben, hogy a cigarettának pont ellenkező hatása van.

Mindannyian hallottunk már arról a pánikról, amely egy késő este úton lévő dohányost fog el, amikor attól tart, hogy elfog fogyni a cigarettája. Nemdohányosok nem szenvednek ilyen érzésektől. A cigaretta váltja ki ezeket az érzéseket. Ez nem csak az életenergiáját viseli meg, hanem ez egy erős drog, mely lassan, fokozatosan a testi egészségét is lerombolja. Ha a dohányos egyszer eléri azt a stádiumot, hogy a

nikotin ténylegesen megöli, akkor teljesen meg van győződve arról, hogy a cigaretta ad neki erőt, és nem tud nélküle élni.

Egyszer s mindenkorra tisztázza Önmagában, hogy a cigaretta az idegeit nem megnyugtatja, hanem lassan, de biztosan elpusztítja. Egy felbecsülhetetlen nyereséget, ha leszokik a dohányzásról, mert ez jelenti az optimizmusának és önbizalmának a visszatérését.

10. Unalom

Ha most éppen dohányzik, valószínűleg már el is felejtette, amíg nem emlékeztettem rá. Egy további tévedés a dohányzással kapcsolatban, hogy a cigaretta segít az unalom ellen. Az unalom egy lelkiállapot. Ha Ön dohányzik, akkor nem szólnak a gondolatai folyamatosan, hogy: » Elszívok egy szál cigarettát. Elszívok egy szál cigarettát. « Ez csak akkor történik meg, ha hosszabb ideig le kellett mondania róla vagy megpróbálta lekorlátozni, ill. egy meghiusult leszokási kísérlet után az első pár cigaretta elszívásakor.

Valójában a szituáció a következő: ha Ön nikotinfüggő és éppen nem dohányzik, akkor hiányzik valami. Ha van valami dolga, ami elfoglalja a gondolatait úgy, hogy közben nem stresszeli, akkor relatív sokáig kibírja anélkül, hogy valódi nikotinhányban szenvedne. Azonban ha Ön unatkozik, akkor nincs semmi, ami ettől az elvonási stressztől elvonná a figyelmét, tehát megeteti a bestiát. Ha Ön most gátlástalanul hódol a szenvedélyének (ez annyit tesz, hogy nem próbál leszokni, vagy nem próbálja korlátozni a dohányzást), akkor a rágyújtás teljesen öntudatlan történik. Sőt a pipadohányosok és cigarettatekerők is meg tudják csinálni automatikusan a rituáléjukat. Ha egy dohányos megpróbál visszaemlékezni azokra a cigarettákra, amiket napközben szívott el, csak egy kis részét tudja az emlékezetébe idézni –például a nap első cigarettáját vagy az emésztőcigarettát étkezés után.

Indirekt módon a cigaretta fokozza az unalmat, mert egykedvűvé, közönyössé tesz, s ahelyett, hogy energikusak és aktívak lennének, a dohányosok hajlanak arra, hogy inkább unatkozva elüldögéljenek és az elvonási tüneteket enyhítsék.

11. Koncentráció

A cigaretta semmi esetre sincs jó hatással a koncentrációra. Ez csak egy képzelgés.

Ha Ön megpróbál koncentrálni, automatikusan megkísérel mindent kikapcsolni, ami elterelné a figyelmét, például azt, hogy meleg van vagy fázik. A dohányos máris szenved: a kis bestia táplálékot követel. Ha tehát koncentrálni szeretne, akkor

nem is gondolkodik tovább ezen. Automatikusan rágyújt, így a követelés részben elmúlik, teszi amit tennie kell és már el is felejtette, hogy dohányzik.

A cigaretta nem segíti a koncentrációs készséget. Inkább tönkreteszi azt, mivel egy idő után ismét jelentkeznek az elvonási tünetek. A dohányos növeli a cigarettafogyasztását, a probléma felerősödik.

Egy másik okból is károsodik a koncentrációs képesség. A mérgeanyagok lassú, fokozatos lerakódása a vénákban és az artériákban leszűkíti a véredényeket, s így az agy nem lesz olyan jól ellátva oxigénnel. Ha Ön visszafordítja ezt a folyamatot, a koncentrációs képessége és az inspirációja erősen javulni fog.

Éppen ezen a ponton a koncentráció miatt futottak zátonyra mindig a kísérleteim, amikor az » akareterő módszerrel « akartam leszokni a dohányzásról. Az ingerültséggel és a rossz hangulattal megbirkóztam, de ha valami nehéz dologra akartam valóban koncentrálni, egyszerűen szükségem volt egy cigarettára. Még mindig tisztán emlékszem arra a pánikra, melyet az a gondolat keltett bennem, hogy a könyvvizsgálói vizsgáimon nem dohányozhattam. Akkoriban már láncdohányos voltam, és meg voltam győződve arról, hogy nem tudnék három órán át cigaretta nélkül koncentrálni. Ennek ellenére mégis levizsgáztam és nem emlékszem, hogy akár csak egyszer is gondoltam volna a vizsga alatt a cigarettára. Mikor nem babra ment a játék, szemmel láthatóan nem számított. A koncentrációs képesség elvesztése, melyben a dohányosok leszokáskor szenvednek, nem a tényleges nikotinelvonáson alapszik. Mit tesz egy dohányos, amikor szellemileg leblokkol? Ha még nem dohányzik, akkor rágyújt. Ezzel nem szüntet meg semmiféle szellemi blokádot, de mit is tesz akkor? Azt, amit tennie kell: továbbra is vesződik a problémáival, ugyanúgy mint egy nemdohányos. Egy dohányos soha nem hibáztatja a cigarettát semmiért. Egy dohányos soha nem köhög a cigaretta miatt, hanem csak állandóan meg van fázva. Amint leszokik róla, bármit, ami az életében félresikerül, annak a hibájaként könyveli el, hogy nem dohányzik. Szóval ha szellemileg le van blokkolva, akkor nem rágódik ezen többet, hanem el kezd gondolkozni: „Ha most rágyújtanék egy szál cigarettára, akkor meg lenne oldva a problémám.” S ekkor elkezd megkérdőjelezni a saját döntését, melyet a dohányzásról való leszokással kapcsolatban hozott.

Ha Ön azt hiszi, hogy a dohányzás egy valódi koncentrációs segítség, akkor garantáltan nem lesz abban a helyzetben, hogy koncentrálni tudjon, ha emiatt aggódik. Nem a testi elvonási tünetek, hanem a kétkedés okozza a problémát. Ne felejtse el, hogy csakis a dohányosok szenvednek az elvonási tünetektől, a nemdohányosok nem.

Miután elnyomtam az utolsó cigarettámat, és a cigarettafogyasztásomat napi száz darabról máról holnapra nullára csökkentettem, nem fedeztem fel semmiféle koncentrációs problémát.

12. Kikapcsolódás, lazítás, pihenés

A legtöbb dohányos azt hiszi, hogy egy cigaretta segít ellazulni. A nikotin mégiscsak egy kémiai stimuláns. Ha Ön két szál cigaretta után megvizsgálja a pulzusát, meg fogja tudni állapítani, hogy észrevehetően megemelkedett.

A dohányosok egyik kedvence az » emésztő cigaretta « egy étkezés után. Étkezés közben hagyjuk a munkát, nyugodtan leülünk, eszünk iszunk amíg jól esik s ekkor totál elégedettek vagyunk. De a szegény dohányos még nem tud megnyugodni, még egy másfajta éhséget is csillapítania kell. Ő úgy tartja, hogy a cigarettával teszi fel az i betűre a pontot, közben meg csak a kis bestia ordít eleségért.

Egy nikotinfüggő valójában soha nem tud teljesen kikapcsolni ill. ellazulni, és az évekkkel ez egyre csak rosszabb lesz.

A legfeszültebb emberek ezen a világon, nem a nemdohányosok, hanem az ötvenes láncdohányos menedzserek, akik állandóan köhögnek, slejmot köpködnek, magas a vérnyomásuk és állandóan idegesek. Ebben a stádiumban a cigaretta már aligha csökkenti a tüneteket, amelyeket okozott. Még jól emlékszem azokra az időkre, amikor fiatal könyvvizsgáló voltam és családot alapítottam. Elég volt, ha csak az egyik gyermekem rossz fát tett a tűzre, olyan dühös lettem, hogy az nem állt arányban a rossztettel. Tényleg úgy éreztem magam, mintha egy démon szállt volna meg. Ma már tudom, hogy a cigaretta volt ez a démon. Ekkoriban azt gondoltam, hogy a világ összes problémája púp a hátamon, de ha visszatekintek, azt kérdezem magamtól, hogy miért is alakult ki bennem ez a nagymértékű stressz. Az életben mindent tudtam kontrollálni. Az egyetlen dolog, ami engem tartott kontroll alatt az a dohányzás volt. A legszomorúbb az egészben, hogy ma egyetlen gyermekemet sem tudom meggyőzni arról, hogy akkoriban az ingerültségem kiváltó oka a dohányzás volt. Minden alkalommal, amikor egy dohányos helyeseli és igazolja a függőségét, akkor a következő üzenetet kapják: » Ó, a cigaretta engem egyszerűen megnyugtat. Segít az ellazulásban. «

Pár évvel ezelőtt azzal fenyegetőztek az angliai örökbefogadási hivatalok, hogy többé nem engedélyeznek gyermekeket dohányzóknak adoptálni. Egy férfi dühödten hívta fel őket, sa következőket mondta: „Önök egy óriási hibát követnek el. Emlékszem mikor gyerekként vitatkoztam anyámmal, mindig arra vártam, hogy gyújtson már rá, akkor mindig kiengedett.” Miért nem tudott ez az ember beszélni az édesanyjával, amikor ő épp nem dohányzott? Miért olyan feszültek a dohányosok, mikor nem dohányoznak, még az étteremben étkezés után is? Hogy lehetnek a nemdohányosok ekkor teljességgel ellazultak? Miért nem tudnak a dohányosok cigaretta nélkül ellazulni? Ha legközelebb a bevásárlóközpontban egy fiatal anyát lát, aki a gyermekére ordít, figyelje csak meg, hogy mi történik a továbbiakban. Amint kilép az ajtón, rögtön rágyújt egy cigarettára. Kezdjen el dohányosokat megfigyelni, főleg olyan szituációkban, amikor nem szabad dohányozniuk. Észre fogja venni, hogy a kezükkel az arcuk közelében babrálhatnak, játszanak a kezükkel,

kopognak a lábukkal, a hajukat tekergetik, vagy összeharapják a fogaikat. A dohányosok nem nyugodtak és ellazultak. Már el is felejtették, hogy milyen teljességgel kikapcsolni és ellazulni. Ez a sok örömök egyike, amely Ön előtt áll.

Az egész dohányzás összehasonlítható egy léggel, aki egy húsevő virág kelyhébe került. Eleinte a légy iszik a nektárból. Egy észrevehetetlen pillanattól kezdve azonban elkezd enni a növény a legyet. Nem most van itt a legjobb ideje annak, hogy Ön kirepüljön a növényből?

13. A kombi-cigaretta

Nem, a cigaretta nem azt jelenti, amikor Ön kettő vagy több cigarettát egyszerre szív el. Ha már ilyesmi megtörtént Önnel, akkor kérdezze meg magát, hogy már az elsőt minek gyűjtotta meg. Egyszer megégettem a kézfejemet, mikor egy cigarettát szerettem volna a számba tenni, de egy már benne volt. Ez egyáltalán nem olyan hülyeség, mint ahogyan hangzik. Mint mondtam, a cigaretta végül már egyáltalán nem enyhíti az okozott elvonási tüneteket, és már dohányzás közben is hiányzik valami. Ezt a láncdohányzás rémes frusztrációja. Ha épp egy energialöketre lenne szüksége, már dohányzik, emiatt nyúlnak erős dohányosok gyakran más drogokhoz. De már elkalandoztam.

Egy kombi-cigaretta egy olyan cigaretta, amelynél kettő vagy több kiváltó ok is egyszerre jelen van. Erre példák a társasági összejövetelek, partik, esküvők, éttermi étkezések. Olyan szituációkról van szó, amelyek egyszerre stresszesek és nyugodtak. Ez első pillanatban ellentmondásként hangzik, de nem az. A többi emberrel történő együttlét bármely formája jelenthet stresszt, még barátokkal is, és ezzel egyidejűleg Ön szeretne kikapcsolódni és szórakozni.

Vannak szituációk, amelyeknél mind a négy kiváltó ok egyszerre van jelen. Ezekhez számolhatjuk az autóvezetést. Ha Ön éppen egy stresszhelyzetből kerül ki, mint például amikor kijön az orvostól vagy fogorvostól akkor most egy kicsit kikapcsolódhat. Ezzel egyidejűleg a forgalom mindig hordoz valamekkora stresszfaktort magában. Ön az életét kockáztatja. Önnek koncentrálnia is kell. Talán az utóbbi két faktor nem tudatos, de ez még nem jelenti azt, hogy ne lennének jelen. Amikor egy dugóban áll vagy egy hosszabb autópályaszakaszt kell megtennie, talán még unatkozik is.

Egy további klasszikus példa a kártyázás. Ha egy olyan játékról van szó mint a póker vagy bridzs, akkor koncentrálnia kell. Ha többet veszít, mint amennyi a kerete akkor stressz alatt áll. Ha hosszú ideig semmi normális lapja nincs, akkor a játék kezd unalmassá válni. Mindez a szabadidejében történik, amikor pihenni és kikapcsolódni szeretne. Kártyázáskor minden játékos, még az alkalmi dohányos is láncdohányossá válik, mindegy milyen gyengék az elvonási tünetek. Szempillantás alatt megtelik a hamutartó. A fejek fölött állandósul egy vastag füsttéreg. Ha egy

dohányosnak a vállára koppint és megkérdezi, hogy élvezi-e a dohányzást, a következő választ fogja hallani: »Ön biztosan viccel. «

Az ilyen, s ehhez hasonló éjszakák után, mikor az ébredéskor az ember torka hamutartónak tűnik, gyakran születnek döntések, hogy leszokunk a dohányzásról. Ezekben a kombi cigarettákon elég sok múlik, azt hisszük, hogy pont ezek fognak hiányozni, ha már nem dohányzunk. Azt hisszük, hogy soha többé nem fogjuk az életet igazán élvezni. De alapjában véve mindig a következő alapvető elvről van szó: a cigaretta csupán az elvonási tüneteket enyhíti, és bizonyos pillanatokban nagyobb a vágy mint másokban.

Szeretném még egyszer kifejezetten tisztázni. Ezekben az esetekben nem a cigaretta jelent valami különlegeset, hanem az alkalom. Amint letettünk a cigaretta iránti igényünkről, sokkal inkább fogjuk ezeket az alkalmakat élvezni és kevesebbet szenvedünk majd stresszhelyzetekben. Ezt a következő fejezetben részletesebben is kifejtem.

14. Miről mondok le?

Abszolút semmiről! Ami a leszokást számunkra megnehezíti, az a saját félelmünk. A félelmünk attól, hogy elveszítjük az élvezetünket vagy támaszunkat. A félelem, hogy bizonyos kellemes szituációk már nem lesznek olyan kellemesek. A félelem, hogy stresszhelyzetekben nem tudunk olyan jól helytállni.

Más szóval az agy mosás belekalapálta a fejünkbe, hogy gyengék vagyunk, vagy hogy a cigaretta tartalmaz valamit, amire szükségünk van, vagy hogy egy ürességet fogunk érezni, ha már nem dohányzunk.

Egyet tisztázzon Önmagával: **A cigaretta semmilyen ürességet nem tölt ki. Ő maga okozza azt!**

A szervezetünk a legagyafúrta, legkifinomultabb dolog, ami ezen a világon létezik. Hogy Ön egy alkotóban vagy a természetes szelekcióban hisz, vagy esetleg ezek valamilyen kombinációjában, a természetben vagy a rendszerben, mely a testünket létrehozta, mindegy, de az ezerszer effektívebben működik mint az ember. Az ember a legkisebb élő cellát sem tudja létrehozni, annál kevésbé érti a látóképesség, a szaporodás, a vérkeringés vagy az agy csodáját. Ha az alkotónk vagy az alkotórendszer figyelembe vette volna, hogy dohányzunk, akkor valamiféle szűrővel lettünk volna megalkotva, amely a szervezetünket védi a mérgektől és valamiféle kéményt is kaptunk volna.

De ezzel ellentétben a szervezetünknek igen is vannak különböző biztonsági- és figyelmeztető eszközei. Ilyenek például a köhögés, szédülés, émelygés, melyeket könnyelműen ignorálunk.

A csodálatos igazság az, hogy egyáltalán semmi sincs amiről le kellene mondanunk. Amint megszabadítja a testét a kis bestiától és elméjét az agy mosástól,

egyáltalán nem fog semmi vágyat érezni egy cigaretta iránt, és nem fogja szükségét látni a dohányzásnak.

A cigaretta nem finomítja az ételt, hanem tönkreteszi azt. Elpusztítja az íz és szagérzékelést. Nézzen meg egy vendéglőben dohányosokat, akik a menü fogásai közötti szünetben rágyújtanak. Ők egyáltalán nem élvezik az étkezést, alig tudják kivárni, hogy vége legyen már, mert ez a dohányzásuk útjában áll. Sokan közülük dohányoznak, habár tudják, hogy a nemdohányosok ellenzik. A dohányosok általában nem tapintatlanságból gyújtanak rá. Egyszerűen csak cigaretta nélkül olyan nyomorultul érzik magukat.

Mivel sokunk számára a társasági összejövetek adták a lökést az első cigarettához, meggyőződésünké vált, hogy a társasági összejöveteket már nem bíránk ki nélküle. Ez badarság. A dohány elrabolja az Önbizalmunkat. A nők magatartásán lehet a leginkább észrevenni, hogy mekkora félelmet gerjeszt a dohányzás. Gyakorlatilag minden nő nagy gondot fordít a külső megjelenésére. Nagyon számít nekik, hogy hivatalos rendezvényekre kifogástalanul előkészüljenek, kellemesen és jóillatúan jelenjenek meg. De a tudat, hogy a lehelletük egy öreg hamutartóként bűzlik, úgy tűnik a legkevésbé sem zavarja őket. Tudom, hogy nagyon is zavarja őket a szag – sokan a saját ruhájuk és hajuk szagát is utálják – de ez mégsem tartja őket vissza a dohányzástól. Ilyen nagy a félelem, melyet ez a rettentő drog vált ki a dohányosban.

A cigaretta társasági összejövetekkor nem segítség, hanem egy akadály. Egyik kezében kell tartani az italt, a másikban a cigarettát. Meg kell próbálnia a hamutól és az állandó csikkfolyamtól megszabadulni, s a beszélgetőpartnernek nem az arcába fújni a füstöt. Emellett még azt is megkérdezi Önmagától, hogy megérzi-e a szájszagát, ill. látja-e hogy milyen sárgák és a foltosak a fogai.

Nemcsak hogy nincs miről lemondania, hanem csodálatos dolgokat nyerhet. Mikor a dohányosok elkezdnek gondolkodni, hogy leszokjanak-e a dohányzásról, legtöbbször az egészségre, anyagiakra és a társadalmi kiközösítésre gondolnak. Ezek mind nyilvánvalóan nyomós argumentumok, de én személyesen azt tartom, hogy a pszichológiai természet legnagyobb nyereségei többek között:

1. Az önbizalom és elán visszatérése.
2. Megszabadul az önsanyargatásból.
3. Eltűnnek a fekete felhők a tudatalattijából, amelyek az életét elkomorítják, mert tudja, hogy az emberiség fele megveti Önt, sőt mi több Ön saját magát is megveti.

Nemdohányosként nem csak jobb életet élhet, hanem sokkal jobban is élvezi majd azt. Nem csak arra gondolok, hogy egészségileg és anyagilag jobban fog állni, arra is gondolok, hogy boldogabb lesz és az életben sokkal több örömet lel majd. A nemdohányzás csodálatos pozitív oldalait fogom a következő fejezetekben bemutatni.

Sok dohányosnak nehezebbre esik, az ürességgel kapcsolatos dolgot megérteni, talán segít nekik a következő összehasonlítás. Képzeld el, hogy elkap valamilyen

herpeszt, amely az arcán látszik. Van nekem egy csodálatos kenőcsöm, s azt mondom Önnek: „Próbálja csak ki ezt!” Ön felkeni a krémet és a fekély rögtön eltűnik. Egy héttel később ismét kiújul és Ön azt kérdi tőlem: „Van Önnek esetleg még több is abból a kenőcsből?” Én felkínálom Önnek: „Tartsa csak meg a tubust, talán szüksége lesz még rá.” Bekrémezi magát vele. Hókuszt pókuszt, a fekély ismét eltűnik. Minden egyes alkalommal, amikor feltűnik egyre nagyobb és fájdalmasabb lesz és ez egyre sűrűbben történik. Végül a fekély beborítja az egész arcát és kínzó fájdalmai vannak. Fél óránként mindig megjelenik. Ön tudja, hogy a kenőcs átmenetileg segít, de mégis nagy gondban van. A fekély végül az egész testére kiterjed? A tünetmentes lélegzetvételnél is el fognak tűnni? Elmegy az orvosához. Ő nem tudja a fekélyt meggyógyítani. Más dolgokat is kipróbál, de egyik sem segít ezen a csodakenőcsön kívül.

Időközben Ön már teljesen függővé vált ettől a kenőcstől. Nem mozdul ki otthonról úgy, hogy ne lenne magánál egy tubus. Ha elutazik, akkor több csomaggal is bepakol. Most már nem csak az egészségével van gondja, hanem anyagi problémái is vannak, mert minden egyes tubusért negyvenezer forintot kérek. Nem marad más Önnek, mint ezt az árat kifizetni.

Ezután egy újság orvostudomány rovatában olvassa, hogy nem csak Önt lepték el ezek a kiütések, hanem több más ember is így járt ezzel. A gyógyszerészek rájöttek, hogy a kenőcs a fekélyt valójában nem gyógyítja, hanem csak a bőr felülete alá szorítja vissza. A fekély gyógyításához nem kell mást tennie, mint egyszerűen abbahagyja a kenőcs használatát és nem krémezi be magát többé. Idővel a fekély magától lecseng.

Továbbra is használná a kenőcsöt?

Akaraterő kellene ahhoz, hogy ne krémezze be magát? Ha Önt ez a cikk nem győzné meg teljességgel, egy pár napon keresztül elgondolkodna rajta és amint észrevenné, hogy a fekély kezd gyógyulni, elmúlna rögtön az igénye, hogy bekenje magát a fekélycsökkentő krémmel.

Rosszul érezné magát ezalatt? Természetesen nem. Egy szörnyű problémával küzdött, melyet megoldhatatlannak tartott. Most megtalálta a megoldást. Sőt ha a gyógyulás egy egész évig tartana is, akkor is minden nap látná a javulást, amíg a fekély teljesen megszűnik s közben ezt gondolná: „Hát nem csodálatos, nem fogok meghalni.”

Ez volt az a bizonyos csoda, ami velem történt amikor azt az utolsó cigarettát elnyomtam. Egy dolgot szeretnénk a fekélyes és a kenőcsös példával kapcsolatban tisztázni. A fekély az nem a tüdőrák, az érszűkület, az emfizéma, az angina, a krónikus asztma, a hörg- légcsőhurut vagy a szívkoszorúérmegbetegedések. Mindez csak ráadás a fekély mellé. Nem is a forintok ezrei, melyet elégetünk, vagy az életfogytiglan tartó rossz lehellet és a foltos sárga fogak, a kimerültség, a köhögés, a füstfelhő, az évek, melyekben önmagunktól megvonjuk a levegőt és azt kívánjuk bár csak ne kellene ezt tennünk, az alkalmak, mikor tényleg szenvedünk, mert nem gyűjthetünk rá. Nem is az egész életen át tartó megvetés, amit mások éreznek vagy még rosszabb, amit mi magunk érzünk önmagunk iránt. Ezek mind csak ráadások a fekély mellé. A fekély az, ami mindezekkel szemben becsukja a szemünket. Ez az a

pánikszerű érzés: „Szükségem van egy cigarettára.” Nemdohányzók nem szenvednek ebben az érzésben. A legrosszabb, amiben egy dohányos szenved, az a félelem és a legnagyobb nyereség, amely az ölébe hullhat, a megszabadulás ettől a félelemtől.

Olyan volt, mintha egy vastag ködréteg illant volna el a fejemből. Tisztán felismertem, hogy ez a pánikszerű vágy a cigaretta iránt nem az én gyengeségem volt, ill. nem valamiféle mágikus tulajdonságnak tudható be. Ezt az első cigaretta váltotta ki és minden további amit elszívtam csak megerősítette ezt az érzést, ahelyett hogy megszabadított volna tőle. Ezzel egyidejűleg felismertem, hogy minden más hozzám hasonló boldog dohányos, ugyanezt a rémálmod élte át mint én. Az övük nem volt olyan rossz mint az enyém, de ők is buzgón igyekeztek látszatérveket kiszívni a kisújjukból, hogy igazolják a butaságukat.

Mindamellet olyan jó szabadnak lenni!

15. Önsanyargatás, „rabszolgaság”

Mikor egy dohányos leszokik a cigarettázásról, általában három fő oka van rá: egészség, anyagi megfontolás és a szociális kiközösítés. Az önsanyargatás része az agymosásnak, melyet ez az ilyesztő drog okoz. Az elmúlt évszázadokban keményen küzdöttek a rabszolgaság ellen, és a dohányos mégis egész életen át szenved a saját maga által kivetett rabszolgaságban. Elfojtja azt a tényt, hogy egész dohányos léte alatt azt kívánja, bár csak ne dohányozna. A legtöbb cigaretta esetében, melyeket életünkben elszívunk nem csak hogy nem érzünk semmiféle élvezetet, hanem még észre sem vesszük, hogy dohányozunk. Csak egy bizonyos idejű önmegtartóztatás után fog el az illúzió, hogy élvezzük a cigarettát. (Pl. az első reggel, vagy az étkezés utáni cigaretta stb.).

A cigaretta csak akkor válik értékessé, amikor megpróbáljuk bekorlátozni a cigarettafogyasztásunkat vagy le akarunk szokni, ill. ha a társaságunk erre kényszerít (Pl. templomban, kórházakban, bevásárlóközpontokban, színházakban, stb.).

A megrögzött dohányosok, jobb ha tudják, hogy a trend abba az irányba halad, hogy a dohányzási tilalmat egyre nagyobb körbe kiszélesítik. Ma érvényes a metróban, holnap érvényes lesz minden nyilvános helyen.

Már elmúltak azok az idők, amikor egy barát vagy idegen házába lépve megkérdezhettük: „Zavarja ha rágyújtok?”. Manapság a szegény dohányos, aki egy idegen házba lép, kétségbeesetten kezd el keresgélni egy hamutartó kinézetű tárgyat és reménykedik, hogy csikkeket is talál benne. Ha nem talál hamutartót, megpróbálja kibírni cigaretta nélkül. Ha ez sem sikerül, akkor engedélyt fog kérni, hogy rágyújthasson és olyan válaszokkal kell számolnia, mint: „Dohányozzon, ha mindenképp szükséges.”, vagy „Nos, szívesebben vennénk, ha nem gyújtana rá, a dohányfüst úgy megtelepszik itt.”

Szegény dohányos, aki már eddig is szegény féregnek érezte magát, ezek után legszívesebben a föld alá süllyedne.

Még emlékszem azokra az időkre, mikor dohányoztam, minden templommet egy gyötrellem volt ekkoriban számomra. Sőt a saját lányom esküvőjén, amikor büszke édesapaként kellett volna ott állnom – mit tettem? Arra gondoltam: „Remélhetőleg gyorsan vége lesz, és kimehetünk a friss levegőre, ahol rágyújthatunk.”

Az segít, ha ilyen szituációkban megfigyelünk dohányosokat. Csapatba gyűlnek. Soha nem csak egy dobozzal vesznek elő. Húsz dobozt nyújtogatnak körbe és a párbeszéd mindig ugyanaz.

- „Dohányzik?”
- „Igen, de gyújtson csak rá az enyémből.”
- „Később majd szívok egyet az Önéből.”

Meggyújtják a cigarettákat és hosszan szívják, miközben a következőre gondolnak: „Mekkora szerencsénk van! Megkaptuk a mi kis jutalmunkat. A szegény nemdohányosnak nincs semmi jutalma.”

Szegény nemdohányosnak nincs szüksége jutalomra. Nem arra szántak minket, hogy egész életünkön át szisztematikusan megmérgezzük magunkat. Szomorú az egészben, hogy a dohányos még amikor dohányzik, akkor sem tudja elérni a belső béke, önbizalom és nyugalom érzését, amit egy nem dohányzó egész életén át birtokol. A nemdohányos nem ül idegesen a templomban és kívánja, hogy gyorsabban teljen az idő. Ő az egész életét élvezheti.

Arra is emlékszem, mikor télen egy csarnokban bowlingoztunk úgy tettem, mintha gyenge lenne a hólyagom, s így kilopózhattam egyet cigarettázni. Nem, ekkoriban nem tizennégy éves iskolás suhanc voltam, hanem egy negyven éves adóellenőr. Milyen szánalmas. Sőt mikor játszottam, akkor sem tudtam igazán élvezni a játékot. Annak ellenére hogy ez volt a kedvenc időtöltésem, mikor ki kellett volna kapcsolódnom, már előre örültem a végének, amikor ismét rágyújthattam. Számomra a nemdohányoslét egyik legnagyobb öröme, a szabadság, a képesség, hogy az egész életemet élvezhetem, ahelyett, hogy az életem felét cigaretta utáni vágyakozással tölteném, s amint rágyújtok azt kívánom, hogy bárcsak ne tettem volna.

Ha dohányosok nemdohányzók házában vagy csak társaságában vannak, emlékezetükbe kellene idézniük, hogy nem az öntelt nemdohányos teszi tönkre a szórakozásukat, hanem a » kis bestia «.

16.X forintot spórolok hetente

Nem tudom elég sűrűn ismételni, hogy azért esik olyan nehezünkre a leszokás, mert egy alapos agymosásnak lettünk kitéve, és minél jobban átlátja az Ön agyába ágyazódott téveszméket, annál könnyebben érheti el a célját.

Esetenként vannak vitáim, nézeteltéréseim emberekkel, akiket én megrögzött dohányosnak nevezek. Azt a személyt értem ezalatt, aki anyagilag megengedheti megának a dohányzást, nem hiszi, hogy ezzel árt az egészségének és nem érdekli a szociális kiközösítés. (Ezekből manapság már nem sok van.)

Ha még fiatal, akkor a következőt mondom neki: „Nem hiszem, hogy Önnek teljesen mindegy, hogy mennyi pénzt dob ki erre.” Ezen a ponton felcsillannak a szemei. Ha az egészségével vagy a szociális kiközösítéssel kezdtem volna, akkor most hátrányban érezné magát, de a pénz – „Ó, én ezt megengedhetem magamnak. Ez csak heti x forint és ennyit nekem megér. Ez az egyetlen élvezetem vagy terhem, stb.” Ha napi egy dobozt szív el, akkor azt mondom neki: „Még mindig nem hiszem el, hogy Önt ez a kiadás totál hidegen hagyja. Ön az életében még több mint ötmillió forintot fog erre költeni. Mit csinál Ön ezzel a pénzzel? Még csak nem is elégeti vagy az kidobja az ablakon. Arra használja, hogy szisztematikusan lerombolja az egészségét, hogy az egész életét rabszolgaságban töltsse, hogy egész életen át tartó rossz lehelletet és koszos, foltos fogakat vásárol érte. Ez csak kell hogy zavarja Önt.”

Ezen a ponton válik nyilvánvalóvá főleg fiatal dohányosoknál, hogy még soha nem számolták össze ezen kiadásokat egész életükre vonatkoztatva. A legtöbb dohányos már egy dobozt is elég drágának talál. Alkalmanként kiszámoljuk, hogy mennyit költünk egy héten, vagy egy hónapban cigarettára- egész nyugtalanító összeg. Csak nagyon ritkán (és csak akkor, mikor a leszokáson gondolkodunk) megsaccoljuk, hogy egy évben és ami tényleg ijesztő, hogy egy egész életen át mennyit költünk – ez egyszerűen elképzelhetetlen.

De mivel mi éppen vitatkozunk, a megrögzött dohányos következőképpen válaszol: „Én ezt megengedhetem magamnak, csak ennyi és ennyi hetente.”

Erre én: „Teszek Önnek egy ajánlatot, amit nem fog tudni elutasítani. Ön most fizet nekem kétszázötvenezer forintot és én élete végéig ellátom ingyen cigarettával.” Ha azt ajánlottam volna fel, hogy átveszem az ötmillió jelzáloghitelét kétszázötvenezerért, akkor a dohányos rögtön aláíratta volna velem, hogy tényleg komolyan gondolom. De eddig még egyetlen megrögzött dohányos (Kérem ne felejtse el, hogy én most nem olyanokról beszélek mint Ön, aki le akar szokni a dohányzásról, hanem olyasvalakiről akinek nem áll szándékában, hogy leszokjon.) sem akarta az ajánlatomat. Miért nem?

Ha a tanácsadásom ezen pontjára érkeztem, akkor azt mondja a dohányos: „Figyeljen, a dolog anyagi oldaláról nem igazán gondolkodom.” Ha Ön is így gondolkodik, akkor meg kellene kérdeznie magát, hogy miért nem gondolkodik

rajta. Miért fáradozik annyit, hogy itt vagy ott egy pár forintot megspóroljon, és szemrebbenés nélkül ezreket költ a saját megmérgezésére. A válasz erre a kérdésre a következő. Minden más döntés az életében egy analitikus folyamaton alapszik, amelyben a mellette és az ellene szóló érveket megfontolja, majd egy racionális döntést hoz. Lehet hogy rosszul dönt, de legalább logikus átgondolás eredménye. Ha egy dohányos a dohányzás előnyeit és hátrányait mérlegeli, a végeredmény ezredszer is így hangzik: » Hagyd abba a dohányzást! Egy tökfey vagy! « Egy dohányos tehát nem azért dohányzik, mert ő akar vagy mert emellett döntött, hanem mert beképzeli magának, hogy ő nem tud leszokni. Ő önmagán elvégzi az ideillő agymosást. Nem marad más választása, mint hogy a fejét a homokba dugja.

Különös módon dohányosok egymás között gyakran kötnek különböző megállapodásokat, mint például: „Az első aki leszokik, fizet a másiknak huszonötezer forintot.” Az a tény, hogy ha leszokna forintok százazreit spórolná meg, úgy tűnik abszolút nem hatja meg. Mindez az agymosásnak a dohányosra gyakorolt hatását mutatja.

De egy pillanatra törölje csak ki a szeméből a homokot. A dohányzás az egy láncreakció, amely egy életen át megláncol. Ha Ön ezt a láncot nem robbantja fel, egy életen át a dohányzás rabszolgája marad. Most saccolja meg, hogy az életének a további részében mennyit költene cigarettára. Az összeg természetesen egyéenként más és más, de a példa kedvéért feltételezzük, hogy körülbelül négymillió forint körül mozog.

Rövid időn belül el fogja dönteni, hogy elszívja az utolsó cigarettáját (kérem még semmi esetre sem most – emlékezzen a könyv elején lévő utasításokra). Minden, amit ezek után tennie kell, hogy nemdohányos maradjon, hogy soha többé nem esik bele ebbe a csapdába. Ez annyit jelent, hogy azt a híres első cigarettát soha többé ne szívja el, ugyanis ha Ön ezt teszi, ez négymillió forintjába fog kerülni.

Ha Ön még mindig úgy gondolja, hogy a dolgot ilyen módon tekinteni nevetséges, akkor Ön még mindig árnítja magát valamivel. Számolja csak ki, hogy eddig mennyi pénzt takaríthatott volna meg a mostani pillanatig, ha Ön nem szívta volna el az első cigarettáját.

Ha ez az argumentum elég megalapozottnak tűnik, akkor gondolkozzon el, hogy mi lenne, ha holnap egy négymillió forintról szóló csekk a házába repülne. Ön örömeiben táncra perdülne! Nyugodtan el is kezdhet táncolni! Egy ekkora összeg fog nemsokára az ölébe hullani, és ez csak az egyike azoknak a gyönyörű ajándékoknak, amelyek Önre várnak.

Az elvonási időszakban kísértésbe fog esni, hogy még egyetlen egy utolsó cigarettát elszívjon. Sokkal könnyebben áll majd ellen, ha visszaemlékezik, hogy ez az egyetlen cigaretta négymillió forintjába fog kerülni. (Vagy éppen annyiba amennyire az Ön által saccolt érték rúg)!

Éveken át ismételtettem az ajánlatomat tévé és rádióműsorokban. Még mindig nem hiszem el, hogy egyetlen megrögzött dohányost sem érekelt. A golfklubom némelyik tagját mindig ezzel húzom fel, mikor a dohánycikkék áremeléséről hallom őket sajnálkozni. Tulajdonképpen félek attól, hogy egyszer valamelyikük tényleg elfogadná, ha túlságosan kárörvendő lennék. Egy vagyont veszítenék rajta.

Ha Ön ismer boldog, szerencsés dohányosokat, akik azt mesélik Önnek, hogy mekkora élvezetet nyújt számára a dohányzás, nyugodtan mondja el neki, hogy Ön ismer egy idiótát, aki egész életén át ingyen cigarettával látja el, ha most egy összegben kifizeti neki azt az összeget, amit egy évben kifizet cigarettára. Talán sikerül találniuk valakit, aki ezt az ajánlatot elfogadja.

17. Egészség

Ezen a területen a leghatásosabb az agymosás. A dohányosok azt hiszik, hogy ők teljességgel tudatában vannak az egészségügyi rizikóknak. Ez nem stimmel.

Ez rám is érvényes. Amikor azzal számoltam, hogy a fejemben bármelyik pillanatban szétrobbanhat valami és valóban hittem is benne, késznek éreztem magam a következmények elviselésére, akkor becsaptam magamat.

Ha ezeken a napokon kivettem volna egy cigarettát a dobozból és ekkor egy kis piros lámpa felvillant volna, amire egy hang szólalt volna meg: „Oké Allen, ez az utolsó csepp a pohárban. Szerencsére előre figyelmeztetek, hogy ezzel mi történik. Eddig elkerülted, de ha még egy szál cigarettát elszívsz, akkor szétrobban a koponyád.” Mit gondol, mi történt volna? A következő cigarettárét nyúltam volna!

Ha Ön kétkedik a válaszban, akkor menjen csak el egy nagyforgalmú főutcahoz, álljon az út szélére becsukott szemekkel és próbálja elképzelni, hogy választás előtt áll. Vagy leszokik a dohányzásról vagy átmegy becsukott szemmel az úton mielőtt a következő cigarettára rágyújthatna.

Nem kérdés, hogy mit választana. Azt tettem, amit minden dohányos egész életén át tesz. Kikapcsoltam az agyamat és a homokba dugtam a fejemet, abban a reményben, hogy egy napon felébredek és undorodok a cigarettától. A dohányosok nem engedhetik meg maguknak, hogy az egészségi rizikóval foglalkozzanak. Ha mégis ezt teszik, akkor még az élvezet illúziója is elvész.

Ez magyarázza, hogy miért olyan kevésbé sikeresek a sokkfilmek. Csak nemdohányosok tudnak erőt venni magukon, hogy ilyen filmeket megnézzenek. Ezzel magyarázható az is, hogy miért emlékeznek olyan jól a dohányosok Pista bácsira, aki 40 cigarettát füstölt el naponta és nyolcvan évig élt, de emberek ezreit ignorálják, akiket a nikotin ragadott el életük virágkorából.

Körülbelül hetente hatszor általában fiatalabb dohányosokkal a következő beszélgetést folytatom le:

- Én: Miért akar leszokni?
Dohányos: Nem engedhetem meg magamnak, túl drága.
Én: Nem aggódik az egészsége miatt?
Dohányos: Nem. Holnap elüthet egy villamos.
Én: Direkt egy villamos alá vetné magát?
Dohányos: Természetesen nem.

Én: Veszi a fáradságot, hogy mielőtt átmenne az utcán balra és jobbra tekint?
Dohányos: Magától értetődik.

Pontosan. A dohányosok gondosan odafigyelnek arra, nehogy a kerekek alá kerüljenek, és a valószínűsége, hogy mégis megtörténik egy a többszázezerhez. A dohányos mégis magára veszi a nikotin károsító hatásának szinte biztos rizikóját, s úgy tűni, hogy vak az egészségi veszélyekre. Ennyire komoly az agyomosás befolyása. Emlékszem egy híres britt golfjátékosra, aki nem vett részt amerikai versenyeken, mert félt a legyektől. Ennek ellenére láncdohányozva vonult át a golfpályán.

Hát nem különös, hogy nem ülünk fel olyan repülőre, amelyen a legcsekélyebb műszaki hibát feltételezzük, habár a lezuhanás esélye egy a többszázezerhez, de a cigaretta esetében magunkra vesszük az egy a négyes rizikóarányt, és ezt a ténytet szemmel láthatóan teljesen elfojtjuk?

Mit nyer a dohányos ezáltal?

Abszolút semmit!

Egy széles körben elterjedt legenda kering a dohányosok köhögéséről. Sok fiatal, aki felkeres, nem zavartatja magát az egészségi állapota miatt, mert nem köhög. Ennek pont az ellekezője lenne helyénvaló. A köhögés a természet egyik biztonsági rendszere, amely a tüdőből elszállítja az idegen, nem oda való anyagokat. A köhögés maga az nem betegség, hanem egy szimptóma, egy tünet. Amikor a dohányos köhög, akkor amiatt, mert a tüdeje megpróbálja a rákkeltő kátrány- és méreganyagokat eltávolítani. Ha nem köhög, ezek a méreganyagok benntmaradnak a tüdőben, ahol rákot okozhatnak.

Képzeld csak el a dolgot egyszer így. Van egy szép kis autója és úgy hagyja elrozdásodni, hogy semmit nem tesz ellene. Ez elég nagy butaság lenne, mivel az autója nemsokára egy szemétkupac lenne, és már nem tudná Önt sehová elszállítani. Mégsem lenne vége a világnak, ez csak pénz kérdés és ismét vehetne magának egy újat. Az Ön teste a karosszéria, amely Önt szállítgatja az életben mindenhová. Azt állítjuk mindannyian, hogy az egészség a legfontosabb. Hogy ez mennyire igaz, azt minden beteg milliomos alá tudja támasztani. Legtöbben vissza tudunk emlékezni valamilyen betegségre vagy balesetre, amikor azért imádkoztunk, hogy meggyógyuljunk. **(Hogy ezt milyen gyorsan elfelejtjük!?)**.

Ha Ön dohányzik, nem csak elrozdásodni hagyja a karosszériát, hanem szisztematikusan lerombolja azt, melyre szüksége van, egész életében, és csupán egyetlen dolgot kap mindezért.

Térjen észhez! Senki nem kényszeríti Önt arra, hogy dohányozzon, és gondoljon erre: **Ez Önnek abszolút semmit nem nyújt.**

Csak egy pillanatra vegye ki a fejét a homokból és gondolkodjon el: Ha egész biztosan tudná, hogy a következő cigaretta az, amely rákot okoz a szervezetében, akkor biztosan elszívna? Felejtse el a betegséget, (amibe egyébként nagyon nehéz belegondolni), de mégis képzelje el, hogy milyen lenne, ha egy rákklínikára beutlanák és különböző szörnyű vizsgálatokat kellene elviselnie – sugárkezeléseket

stb. Most nem a további életét, hanem épp a halálát tervezi. Mi fog a családjával és azokkal történni, akiket szeret. Mi van a terveivel és az álmaival?

Gyakran látok ilyen embereket, akikkel ez megtörtént. Ők soha nem gondolták, hogy ez pont velük fog megtörténni, és a legrosszabb nem maga a betegség, hanem az a tudat, hogy mindezt ők maguk okozták.

Egész dohányos életünkben ezt mondjuk: „Holnap leszokok.” Próbálja meg elképzelni, hogy mit érezhetnek azok az emberek, akik legvégül megnyomták a kioldó gombot. Számukra elmúlt az agy mosás. Ők valóban annak látják a szokásukat, ami valójában, és az életük hátralévő részét azzal töltik, hogy ezen töprengenek: „Miért is ámitottam magam, hogy mindenképp dohányoznom kell? Bár csak vissza tekerhetném az órát!”

A könyv elején megígértem Önnek, hogy megspórolok egy sokk-kezelést. Ha Ön már úgyis eldöntötte, hogy leszokik a dohányzásról, akkor ez Önnek nem is egy sokk-kezelés. Ha Ön még mindig kétkedik, ugorja át ennek a fejezetnek a maradék részét és csak akkor olvassa el, amikor már ez egész könyvet végigolvasta.

Kötetnyi statisztikát írtak már a veszteségekről, melyek a cigaretta egészségügyi vonatkozásával kapcsolatosak. A probléma arról szól, hogy a dohányos egyáltalán nem akar tudni ilyenekről, amíg el nem döntötte, hogy le akar szokni. Sőt az államilag előírt figyelmeztetés is csak egy felesleges időkidobás, hiszen a dohányos szemellenzőt hord, és ha véletlenül mégis elolvasná, megnyugtatóan rögtön rágyújt egy szál cigarettára. Dohányosok hajlanak arra, hogy feltételezik, a veszélyeztetettség az valami olyasmi, ami valakit vagy elkap vagy nem, mint amikor valaki egy aknára lép. Tisztázzon valamit Önmagával: ebben a pillanatban is éppen ez történik Önnel. Minden alkalommal, amikor elszív egy cigarettát, rákkeltő kátrányanyagokat inhalál a tüdejébe, és a rák semmi esetre sem a legrosszabb gyilkos, ami a nikotinnal összefüggésbe hozható. – Itt vannak még a szívbetegségek, érelmeszesedés, az emfizéma, az angina, a trombózis, a krónikus bronchitis és az asztma.

Dohányosok abban a tévhitben szenvednek, hogy a dohányzás katasztrofális hatásai el vannak túlozva. Ennek az ellentéte az igaz. Nem fér kétség ahhoz, hogy a nyugati társadalmakban a dohányzás az elhalálozási okok első helyezettje. Csak sok esetben, amikor cigaretta okozta, vagy közrejátszott a halál bekövetkeztében, nem a dohányzást teszik felelőssé, vagy statisztikailag nem ezt jegyzik.

Vannak becslések, melyek szerint a lakástüzek negyvennégy százaléka dohányzás következtében keletkezik. Ekkor megkérdezem magamat, hogy ugyan mennyi közlekedési baleset írható a dohányzás számlájára, amelyek a másodperc törtrésze alatt történnek, amíg nem figyel a forgalomra, mert épp rá akar gyújtani?

Általában óvatosan vezetek, de még soha nem kerültem a halálhoz közelebb (magán a dohányzáson kívül), mint amikor vezetés közben megpróbáltam tekerni magamnak egy cigarettát. Csak nagyon idegenkedve emlékszem vissza azokra az esetekre, amikor vezetés közben kiköhögtem a számból a cigarettát – mindig úgy tűnt, hogy az ülések közé esett. Biztos vagyok benne, hogy sok dohányos, csinálta már ugyanazt vezetés közben amit én. Mégpedig, egyik kézzel az égő cigarettát tapogatta, miközben a másikkal kormányozni próbált.

Az agyimosásra jellemző ez a jelenség, hogy úgy gondolkodunk, mint az az ember, aki egy százezeletesről leugrik.

Mialatt az ötvenedik emelet mellett zuhan azt gondolja: „Eddig minden rendben!” Azt gondoljuk, hogy ha már eddig eljutottunk, akkor egy további cigaretta már nem árthat.

Próbálja meg ezt teljesen más szögből nézni. A » megszokás « egy életen át tartó láncreakció, minden egyes cigaretta a következő iránti igényt idézi elő. Ha Ön rászokik, meggyújt egy gyújtózsínort. A probléma csak az, hogy Ön soha nem tudja, milyen hosszú ez a gyújtózsínor. Minden alkalommal, amikor meggyújt egy cigarettát, egy lépéssel közelebb kerül a bomba robbanásához. HONNAN TUDJA, HOGY NEM A KÖVETKEZŐNÉL ROBBAN?

18. Energia

A legtöbb dohányos tisztában van azzal, hogy elkátrányosítja a tüdejét, de nincs tisztában azzal az általános kimerültséggel, amelyet a dohányzás okoz.

A dohányos nem csak a tüdejét, hanem egyre inkább a vénáit és artériáit is olyan mérgező anyagokkal dugítja el, mint a nikotin, szénmonoxid és mások.

A tüdő és a véráram oxigént és különböző tápanyagokat szállít az egyes szerveinkhez. A dohányos az izmaitól és a szerveitől egyre inkább megvonja az oxigént, s ezáltal azok napról napra kevésbé működnek. Nem csak hogy minden nap egyre kimerültebb lesz, még a szervezetének a betegségek ellen védekező mechanizmusainak ereje is csökken.

Mivel mindez olyan lassan, fokozatosan történik, így a dohányos észre sem veszi, hogy mi történik. Egyik napon sem érzi magát másként mint az előző napon. Mivel nem érzi betegnek magát, azt hiszi, hogy azért olyan kimerült állandóan, mert öregszik.

Miután én fiatal koromban nagyon fitt voltam, jó harminchárom évig állandó fáradtságban éltem. Azt hittem, hogy csak gyerekek és tinédzserek lehetnek energikusak. Az egyik legnagyobb ajándék számomra az a hirtelen energialöket volt, melyet röviddel a leszokásom után éltem át. Ténylegesen ismét kedvet éreztem, hogy sportoljak.

A testünkön végzett erőszak és az energiahány általánosan további negatív viselkedéshez vezet. A dohányos szívesen kerül a sporttevékenységeket és más hobbikat, és hajlanak arra, hogy túl sokat egyenek és igyanak.

19. Segít kikapcsolódní, és önbizalmat kölcsönöz

Ez a legnagyobb tévedés mind közül, és az ettől való megszabadulás számomra egy szinten van az önsanyargatástól való megszabadulással. A legnagyobb nyereség, amit valaki a nikotinról való leszokáskor kaphat, hogy többé nem kell a bizonytalanság érzésével járnia kelnie az életében.

Sok leszokásból származó előnyöm, csak hónapokkal később, a dohányzási tanácsadásaim alkalmával lett tudatos számomra.

Tizenöt éven át vonakodtam, hogy orvossal megvizsgáltassam magamat. Egy biztosítás megkötésekor is magtagadtam, hogy orvosi vizsgálatnak vessenek alá, és ezért inkább magasabb összegeket fizettem. Utáltam a klinikai orvosi és fogorvosi látogatásokat. Nem tudtam elviselni az öregedés a nyugdíj stb. gondolatát.

Ezek közül semmit sem hoztam kapcsolatba a dohányzással, mégis amikor leszoktam, olyan volt, mintha egy rémálomból ébredtem volna. Ma minden napnak örülök. Természetesen kellemetlen dolgok is történnek az életemben és ugyanúgy, mint mindenki másnak meg kell birkóznom a feszültségekkel és a stresszes helyzetekkel, de az csodálatos, hogy akkora bizalommal rendelkezik az ember, hogy ekkora terhekkal is meg tud küzdeni. A jó időszakokat annál jobban élvezi az ember, mert testileg teljesítőképesebb, több energiával és önbizalommal rendelkezik.

20. A fenyegető fekete árnyak

A már nem dohányzás egy másik nagy előnye, hogy azok a fekete árnyak, melyek mindig a tudatalattink háttérében húzódnak meg, megelégedés esetén feloszlanak. Minden dohányos tudja, hogy egy tökfej, és szemet húny a dohányzás negatív hatásai fölött. Általában automatikusan dohányzunk, anélkül hogy elgondolkodnánk rajta, de a fekete árnyak mindig ott leselkednek a tudatalattinkban, közvetlenül a felszín alatt.

A dohányzós időszakunkban újra és újra akadnak olyan pillanatok, amikor ezek a fekete árnyak felemelkednek:

- amikor az egészségügyminiszter figyelmeztetését olvassuk,
- amikor a rákról hallunk,
- nemdohányzó kampányok alkalmával,
- egy köhögőrohamkor,
- amikor szúró fájdalmat érzünk a mellünkben,
- amikor valamelyik gyermekünk, egy barát vagy egy rokon fájdalmas pillantást vet ránk,

mikor a fogorvosnál, csókolózásnál, puszilkózásnál vagy egy nemdohányossal folytatott beszélgetéskor észrevevesszük, hogy milyen rossz a lehelletünk vagy, hogy milyen foltosak a fogaink,

az önbecsülésünk elvesztés által, mely a nikotintól való függőség velejárója.

Akkor is, ha ezeknek a dolgoknak nem vagyunk tudatában, ezek a fekete árnyak lesben állnak szorosan a felszín alatt, és annál jobban marcangolnak, minél mélyebbre süllyedünk a függőségben.

Ez csak akkor múlik el, amikor Ön eldönti, hogy megszabadítja magát ettől az iszonyatos kórtól.

Nem tudom eléggé hangsúlyozni, hogy milyen csodálatos végre gondtalanul, ezek nélkül a fekete árnyak nélkül élni, és tudatában lenni annak, hogy már nincs szüksége az embernek a dohányzásra.

Az utóbbi két fejezet azokról a jelentősebb előnyökről szólt, amelyeknek egy nemdohányos örvend. Egy kiegyensúlyozott tényelődáson fáradozva a következő fejezetben a dohányzás előnyeit sorolom fel.

21.A dohányzás előnyei

22. Az » AKARATERŐ MÓDSZER «

Társadalmunkban az a feltételezés uralkodik, hogy nagyon nehéz leszokni a dohányzásról. Sőt, gyakorlati tanácsadók, akik segíteni akarnak valakinek a leszokásban általában olyan fejtegetésekkel kezdik, miszerint ez olyan nagyon nehéz. A valóságban viszont ez nevetségesen egyszerű. Igen, megértem, ha Ön kétkedik, de gondolja csak át még egyszer a dolgot.

Ha Ön azt tűzi ki célul, hogy egy mérföldet (1,3 km) kevesebb mint négy perc alatt lefutja, akkor az nehéz. Valószínűleg éveken keresztül keményen kell edzenie ezért, és még az is lehet, hogy Ön testileg nincs képes állapotban rá. (A képzelőerőnk messzemenően meghatározza a teljesítményünket. Hát nem figyelemreméltó, hogy ez az időadat milyen elérhetetlennek tűnt mileőtt Bannister ténylegesen megcsinálta? Manapság ez már semmi különlegességet nem jelent.)

Ha arról van szó, hogy leszokik a cigarettáról, nincs más dolga, mint egyszerűen a továbbiakban nem rágyújtani. Senki nem kényszerít Önt arra, hogy dohányozzon (Önmagán kívül), és az étellel illetve itallal ellentétben nincs szüksége a túléléshez cigarettára. Ha Ön egyszer le akar szokni róla, akkor miért lenne ez olyan nehéz? A valóságban nem is az. A dohányos magának nehezíti meg a dolgot, ha egy nagy adag akaraterővel indul neki a dolgoknak. Így működik minden metódus, amely a dohányosban azt az érzést kelti, hogy neki valamiféle áldozatot kellene hoznia. Vegyük csak egyszer egy kicsit pontosabban szemügyre ezeket a módszereket, melyek akaraterőt követelnek tőlünk.

Nem hozunk olyan döntést, hogy dohányosok leszünk. Az első pár cigaretta csak egy kísérlet részünkről, és mivel szörnyű íze van, meg vagyunk győződve, hogy bármikor le tudnánk szokni róla, amikor csak akarunk. Elvileg ezt az első pár cigarettát csak akkor szívjuk el, amikor kívánjuk, nagyrészt más dohányosok társaságában.

Mielőtt úgy igazán megértenénk, hogy mi is történik, nem csak rendszeresen veszünk cigarettát és dohányozunk, hanem állandóan a cigarettán lógunk.

Általában elég sokáig tart, míg észre vesszük, hogy függővé váltunk, mert abba az illúzióba estünk, hogy a dohányosok az élvezet miatt dohányoznak és nem azért mert dohányozniuk *kell*. Habár soha nem élvezzük a dohányzást (ezt soha nem tesszük), de beképzeltük magunknak, hogy bármikor abba tudnánk hagyni.

Legtöbbször csak akkor vesszük ezt észre, hogy egy kis problémával kell szembenéznünk, amikor egy leszokási kísérletet teszünk. Általában az első leszokási kísérletek már a dohányzás elején megtörténnek legtöbbször pénzsűke miatt (A fiatal srác találkozik egy lánnyal, valaki spórol egy saját háztartásra és a pénzt nem akarja cigarettára elkótyavetyélni.) vagy egészségügyi okokból (a tini még egy aktív sportoló és észreveszi, hogy nem bírja szusszal). Bármilyen is legyen az indíték, a dohányos kivár egy stresszhelyzetet. Amint nem dohányzik, a bestia étekért kiabál. Ekkor aztán a dohányos vágyódik egy cigaretta után, és mivel nem dohányozhat, még jobban stresszeli magát. A stressz ellen normálisan használt ellenszer most nem áll rendelkezésre, így háromszorosan szenved emiatt. Egy bizonyos idő

kínlódás után, valószínűleg a következő kompromisszum születik: „Kevesebbet fogok dohányozni”, vagy az eredmény: „Rossz időpontot választottam”, vagy az a döntés, hogy: „Várom addig ,amikor már nem leszek ennyire stresszben”. Ha elmúlik a stressz, akkor viszont már nincs semmi szükség arra, hogy leszokjunk. Csak a következő stresszhelyzetben próbálkozik ismét a dohányos. Az időpont természetesen soha nem megfelelő, mert a legtöbb ember életében a stressz nem kevesebb, hanem egyre több lesz.

Elköltözünk a szülői házból, alapítunk egy saját háztartást, hiteleket veszünk fel, gyermekeink lesznek, a munkahelyünkön egyre nagyobb felelősségünk lesz stb. Természetesen egy dohányos életében a stressz soha nem hagy alább, mert a cigaretta az oka minden stressznek. A stressz egyre csak nő, minél több nikotint pumpál az ember magába, és annál nagyobb a függőség illúziója is.

A valóságban ez csak egy képzelgés, hogy a stressz az életünkben egyre nagyobb lesz, és ezt a képzelgést maga a dohányos kelti. Ezt a 28. fejezetben majd részletesebben megbeszéljük. Kezdetbeli kudarcok után a dohányos arra épít, hogy egy napon majd felkel, és egyszerűen nem lesz kedve többé dohányozni. Ezeket a reményeket legfőképpen olyan történetek éltetik, amelyek más ex- dohányosoktól hallottak. (pl. „Influenzás voltam és eztán nem volt többé kedvem dohányozni.”).

Ne csapja be magát. Én az ilyesfajta híreszteléseknek utána jártam és soha nem olyan egyszerű a dolog, mint ahogyan látszik. Legtöbbször a dohányos már belsőleg fel volt készülve a leszokásra, és az influenzát csak ugródeszkának használta. Én több mint harminc évet azzal töltöttem el, hogy arra vártam, amint egy reggelen felébredek, és nem lesz többé kedvem cigarettázni. Mindig, amikor náthás voltam, annyira örültem, hogy lecsengett a betegség, mert az keresztbe tett a dohányzásomnak.

Még sűrűbben fordul elő az, hogy emberek, akik » csak úgy egyszerűen « leszoknak, azok átéltek valamilyen sokkot. Talán egy közeli rokon valamilyen dohányosbetegségben meghalt, vagy valamilyen egészségügyi probléma miatt a végtagjaiba áll az ilyedtség. Mindig könnyebb ezt így elmesélni: „Egy napon egyszerűen eldöntöttem, hogy leszokok. Na ilyen nagyszerű ember vagyok én.” Hagyja az önámítást! Ilyesvalami nem történik csak úgy magától, valamit Önnek is kell tenni.

Most az egyszer szeretnénk egy kicsit pontosabban megvizsgálni, miért is olyan nehéz akaraterő elkeseredett bevetésével leszokni a dohányzásról. Általában a homokba dugjuk a fejünket és azt mondjuk magunknak: „Holnap leszokok.”

Néha-néha valami kivált belőlünk egy próbálkozást, amivel le akarunk szokni. Ezek lehetnek egészségügyi problémák, anyagi gondok, a szociális kiközösítés, vagy az utóbbi időben nagyon komoly légzési nehézségeink voltak és észrevettük, hogy alapjában véve nem is élvezzük a dohányzást.

Bármilyen is legyen az ok, kiemeljük a fejünket a homokból, és elkezdjük a dohányzás mellett és ellen szóló érveket mérlegelni. Kitaláljuk azt, amit egész életünkben tudtunk: ésszerű gondolkodás esetén az ember csak egyetlen egy céleredménye lehet a gondolkodásunknak: **Vége a dohányzásnak!**

Habár a dohányos tudja, hogy nemdohányosként jobban érzi magát, azt hiszi, hogy valamiféle áldozatot kell hoznia. Habár ez csak egy illúzió, de egy hatalmas illúzió! A dohányos nem tudja miért, de úgy hiszi, hogy a cigaretta a jó és a rosszabb időszakokban egyaránt segít. Mire megpróbál leszokni, az agyát már átformálta a társadalom, és saját szenvedélye csak megerősíti ebben. Ehhez hozzájárul egy még erősebb előítélet: "Nagyon nehéz leszokni."

Ő már hallott dohányosokról, akik már hónapok óta leszoktak, és még mindig cigaretta után áhitoznak. Ezek mind zsémbes ex-dohányosok, akik leszoknak és életük egész hátralévő részében síránkoznak, hogy de jó lenne egy szál cigaretta. Már hallott olyan dohányosokról, akik éveken át nem szívták, látszólag boldogok és elégedetten éldegélnek, de egyszer mégis rágyújtanak egy szálra és egy csapásra ismét függővé válnak. Valószínűleg ismer több olyan dohányost, akik a betegség előrehaladottabb stádiumában vannak, akik láthatóan elpusztítják saját magukat és nem is élvezik a dohányzást – ennek ellenére mégis tovább dohányoznak. Ráadásul ezek közül egy vagy több tapasztalatot már saját maga is megismert.

Szóval ahelyett, hogy azzal az érzéssel indulnánk neki a dolognak, hogy » Nagyszerű! Hallottad már? Nincs szükségem többé a cigarettára.« inkább a kárhozat borús érzésével indít, mintha a Mount Everest-et kellene megmásznia, és teljesen meg van győződve arról, hogy ha őt a kis bestia egyszer megkaparintotta, akkor mindörökre. Sok dohányos elkezd elnézéseket kérni a barátaitól, rokonaitól: „Nézd, épp le akarok szokni a dohányzásról. Az elkövetkező hetekben biztos ingerlékeny leszek egy kicsit, kérlek légy elnéző velem szemben.” A legtöbb ilyen kísérlet már az elejétől fogva kudarcra van ítélve. Tétélezzük fel, hogy a dohányos egy pár napig kibírja cigaretta nélkül. A fojtó érzés a tüdejében elég gyorsan alábbhagy. Nem vásárolt cigarettát az utóbbi időben, ebből következően több pénz van a zsebében. Az okok amiért eredetileg le akart szokni, elillantak a gondolataiból. Ez olyan, mint amikor az ember autóvezetés közben egy csúnya balesetet lát. Ezután egy ideig lassabban vezet, de következő alkalommal, amikor késésben van, addigra már mindent elfelejt és ismét padlóig tapossa a gázt.

A madzag másik végét ott rángatja a kis bestia a hasában, aki már egy jó ideje nem kapta meg a nikotindózisát. Nem szenved testi fájdalomban. Ha egy megfázás esetén ezzel összehasonlíthatóan rosszul érezné magát, akkor nem maradna távol a munkájától vagy esne depresszióba. Egyszerűen nevetve átvészelné az egészet. Minden, amire egy dohányos gondolni tud, hogy akar egy szál cigarettát. Hogy miért olyan fontos ez számára, nem tudja. A kis bestia a hasában ekkor kiszabadítja az agyában lévő nagy bestiát, és most az a személy aki pár órával vagy nappal ezelőtt készségesen leste azokat a jó okokat, amelyek miatt le kellene szoknia, most valamilyen kifogást keres, hogy ismét rágyújthasson. A dohányos ilyesmiket mond:

1. Az élet túl rövid. Talán holnap ledobnak egy bombát. El is üthet valamilyen jármű. Már úgyis olyan sokat dohányoztam. Manapság úgyis mindentől rákot lehet kani.
2. Rossz időpontot választottam ki. Csak a karácsonyi /a szünidő, szabadság / stresszhelyzet után kellett volna nekifognom.

3. Nem tudok koncentrálni. Ingerlékeny vagyok és rossz a kedvem. Nem tudok rendesen dolgozni. A családom és a barátaim már nem tudnak többé sajnálni. Legyünk őszinték: megint el kell kezdenem dohányozni, már csak a többiek miatt is. Én egy megrögzött dohányos vagyok és semmi esélyem, hogy valaha is boldog legyek cigaretta nélkül. (Ez tartott engem harminchárom éven át a rabságban.)

Ha elérkezik a dohányos eddig a pontig, akkor feladja. Rágyújt egy cigarettára és a skizofrénia még rosszabbá válik. Egyik oldalról óriási megkönnyebbülés uralkodik benne, hogy a vágyat csillapította, másik irányból pedig ha hosszabb ideig nem dohányzott, a cigaretta förtelmes ízű és a dohányos nem fogja fel, hogy miért is szívja. Ezért hiszi azt, hogy kicsi az akaratereje. Valójában semmi esetre sem hiányzik neki, csupán megváltoztatta a véleményét és a legújabb felismerések fényében egy teljesen okos, értelmes döntést hozott. Mi értelme van az egészségnek, ha az ember nyomorultul érzi magát mellette. Mit ér a gazdagság, ha az ember nyomorultul érzi magát közben? Egyik sem ér semmit. Egy rövid, de élvezeteli élet lényegesen jobb, mint egy hosszú, nyomorúságos.

Szerencsére ez nem helytálló, hanem ennek pont a totális ellentéte igaz. Nemdohányosként az ember végtelenül élvezetteljesebben él. Mégis emiatt a tévhit miatt dohányoztam harminchárom éven át, és meg kell hogy mondjam még mindig dohányoznék, ha igaz lenne. (Helyesbíték: már nem élnék.)

Az a gyötrellem, amit a dohányos átél, annak semmi köze az elvonáshoz. Habár az váltja ki a gyötrelmet, de a valódi küzdelem mégis a fejben játszódik le. Az okok: kétség és bizonytalanság. Mivel a dohányos azzal a meggyőződéssel indít, hogy áldoztot kell hoznia, nemsokára azt érzi, hogy valamit nélkülöznie kell- ez a stressz egyik formája. Minden esetben, mikor az agya szugerálja őt: » Szívj el mégis egy szálát! «, akkor stresszben szenved. Amint abbahagyja a dohányzást, kialakul egy cigaretta iránti igény. De mégsem gyújthat most rá, mert leszokott. Ez őt még jobban deprimálja, ami ismételten csak a cigaretta iránti igényt váltja ki.

Egy további nehézséget jelent a várakozás arra, hogy valami történjen. Ha Ön azt a célt tűzi ki maga elé, hogy megszerzi a jogosítványt, amint letette a vezetői vizsgát, elérte a célját. Az » AKARATERŐ MÓDSZER « esetében ez annyit jelent: » Ha Ön elég sokáig kibírja cigaretta nélkül, akkor egy idő múlva elmúlik végül a cigaretta iránti vágy. «

Honnan tudja Ön, hogy mikor érte el a célját? Soha nem fogja megtudni, mert arra vár, hogy valami történjen, de semmi nem történik. Ön leszokott a dohányzásról, miután elnyomta azt utolsó cigarettáját és alapjában véve csak arra vár, hogy meddig tart, amíg ismét gyengévé válik.

Mint mondtam, ezt a kint, amelyben egy dohányos szellemileg szenved a bizonytalanság okozza. Habár nem érezhető testi fájdalom, de a hatása erős. A dohányos nyomorultul és bizonytalanul érzi magát. Nagyon távol áll attól, hogy el tudná felejteni a dohányzást, a gondolatait teljesen ez foglalja le. Napokra, sőt

hetekre mély depreesszióba esik. A gondolatai csak kétségek és félelmek körül keringenek.

» Meddig fog még ez az örült követelő érzés tartani? «

» Leszek még valaha boldog? «

» Fogom még az étkezéseket élvezni? «

» Hogyan fogok tudni valaha is a jövőben megbirkózni a stresszhelyzetekkel? «

» Hogyan fogom egy partin még egyszer jól érezni magam? «

A dohányos arra vár, hogy a dolgok jobbra fordulnak, de mindaddig amíg lógatja az orrát, addig a cigaretta csak egyre értékesebbé, kívánatosabbá válik.

A valóságban tényleg történik valami, de a dohányos ezt egyáltalán nem veszi észre. Ha három hét radikális nikotinelvonást kibír az illető, akkor eltűnik a nikotin iránt érzett testi vágyakozása. De mint már mondtam, a nikotin esetében az elvonási tünetek annyira csekélyek, hogy a dohányos egyáltalán nem is érzékeli. Mégis kb. három hét elteltével sok dohányos azt hiszi, hogy neki sikerült. Hogy ezt bebizonyítsa magának, rágyújt egy cigarettára és az ismét elkapja őt. Rossz íze van, de az ex –dohányos ismét nikotint csempészett a szervezetébe és amint elnyomja ill. a nikotinszint csökken, egy halk hang sutog a tudatalattijában: „Te akarsz még egyet.” Tényleg sikerült neki, de ismét függővé tette magát.

Legtöbbször a dohányos nem rögtön ezután gyújt rá egy további cigarettára. Így gondolkodik: „Nem akarok ismét függővé válni.” Hagyja, hogy elteljen egy biztonsági időszak. Talán órák, napok akár hetek. „Nos, mivel szerencsére nem lettem ismét függő, nyugodtan elszívhatok egy másodikat.” Ismét beleesik ugyanabba a csapdába, mint első alkalommal és már egy síkos kötélén egyensúlyoz.

Dohányosok, akik a dohányzásról akaraterő segítségével szoknak le, általában hosszadalmasnak és nehéznek tartják, mivel a fő probléma az agyomosásban rejlik. Hosszú ideig, amikor a testi vágy már rég elmúlt, még mindig áhítozik a cigaretta után. Ha elég sokáig kitart, arról kezd ábrándozni, hogy tényleg nem fog engedni. Abbahagyja a sírákozást és elfogadja, hogy az élet cigaretta nélkül megy tovább és élvezetes.

Sok dohányosnak sikerül ennek a módszernek a segítségével, de ez mégis nehéz és fáradságos, ill. sokkal sűrűbben vezet kudarchoz mint sikerhez. Sőt, azok, akiknek sikerül, egy életen át sebezhetőek maradnak. Még mindig hat bizonyos szinten az agyomosás, és azt hiszik, hogy egy cigaretta jó ill. rossz időkből egy energiainjekciót adhat. (A legtöbb nemdohányos is ebben az illúzióba ringatja magát. Ők is áldozatai az agyomosásnak, csak ők nem tudják megtanulni, „élni” a dohányzást, vagy nem akarnak a dohányzás hátrányaiba belekeveredni, nem, kösz!) Ez magyarázza, hogy miért kezdenek el ismét dohányozni olyan dohányosok, akik sokáig nem gyújtottak rá.

Sok ex-dohányos elszív alkalmanként egy szivart vagy egy cigarettát mint valami » különleges cukorkát «, vagy hogy meggyőzzék magukat, milyen rossz is az íze. Eddig rendben, de amint csökken a nikotinszint és megszólal a halk hang a tudatalattiban: „Te akarsz még egyet.” Még mindig rossz íze van és az ex-dohányos

gratulál magának: „Csodálatos! Amíg a dohányt nem élvezem, addig nem válok tőle függővé. Karácsonyi/ szünidő, szabadság / stresszhelyzet után ismét leszokok.

Túl késő. Már megint függő! A csapda, melybe elsőre belesett, másodszor is becsapta.

Ahogy mindig is mondom, az élvezetnek semmi köze az egészséghez. Soha nem is volt! Ha azért dohányoznánk, mert élvezetet keresnénk, akkor senki nem szívna el többet az első cigarettájánál. Csak azért feltételezzük, hogy élvezzük a cigarettát, mert nem hisszük el, hogy olyan buták lehetünk, hogy akkor is dohányoznánk, ha egy csepp élvezet sem lenne benne. Ezért történik a dohányzás olyan gyakran öntudatlanul. Ha minden egyes cigarettánál, amelyet elszív, figyelembe venné a koszt, szutykot, amelyet a tüdejébe pumpál és azt kellene mondania: „Ez az öröm az életemben tízmillió forintomba kerül, és ez a szál cigaretta lehet az, amelyik a tüdőmben rákot okoz.”, akkor még az élvezet illúziója is elszállna. Ha megpróbáljuk, a negatív következményeket a gondolatainkból tudatosan kikapcsolni, akkor butának tűnünk a saját szemünkben is. Mégis, ha meg kellene vitatnunk, szembe kellene néznünk velük, akkor az elviselhetetlen lenne! Aki megfigyel dohányosokat, főleg társasági alkalmakkor, az látni fogja, hogy csak akkor boldogok, ha egyáltalán nem is veszik észre, hogy dohányoznak. Amint észreveszik, kellemetlenül érzik magukat és hajlanak arra, hogy elnézést kérjenek. Azért dohányozunk, hogy a kis bestiát etessük... és amint Ön a kis bestiát a testéből és a nagy bestiát az agyából kiűzte, sem igényelni, sem kívánni nem fogja a cigarettát.

23. Kevesebbet dohányozni? Vigyázat! Veszélyes csapda!

Sok dohányos bekorlátozza a cigarettafogyasztását vagy a végleges leszokás előkészítéseként, vagy hogy megkísérelje a kis bestiát kontrollálni. Sok orvos és tanácsadó ajánlja ezt a segítő lépést.

Egyértelmű, minél kevesebbet dohányozik, annál jobb Önnek, de a kevesebb dohányzás egy igen rossz ugródeszka mindazoknak, akik végleg le szeretnének szokni a dohányzásról. Pontosan ezek a kísérleteink, hogy bekorlátozzuk magunkat, gondoskodnak arról, hogy egy életen át a csapdában üljünk.

Általában akkor dohányozunk kevesebbet, amikor a leszokási kísérletünk csődöt mondott. Egy pár óra vagy nap önmegettartóztatás után a dohányos valami ilyesmit mond: „Nem tudom elviselni, hogy teljesen cigaretta nélkül éljek, ezért mostantól csak a kedvenc cigarettáimat fogom szívni vagy napi tíz szállra korlátozom be a fogyasztásomat. Ha ez sikerül, akkor vagy tartom magamat ezen a szinten, vagy tovább tudom korlátozni.”

Nos itt valami borzalmas dolog történik.

1. A dohányos mind közül a legrosszabbat választotta. Még mindig nikotinfüggő és életben tartja a bestiát, nem csak a testében, hanem a gondolataiban is.
2. Már csak a következő cigarettáját várja, és eközben a falra mászik.
3. Mielőtt bekorlátozta, mindig akkor gyújtott meg egy cigarettát, amikor kívánta és ezzel legalább részben feloldotta az elvonási tüneteket. A mindennapok normál stresszéhez így még hozzáveszi idejének a nagy részében az elvonási tüneteket. Ő maga gondoskodik arról, hogy nyomorúságosan és rosszkedvűen érezze magát.
4. Amikor a váagnak engedett, akkor a cigaretták nagy részét nem élvezte, egyáltalán nem vette észre, hogy dohányzik. Automatikusan történt. Azt hitte, hogy csupán azokat a cigarettákat élvezi, melyeket egy bizonyos nélkülözési időszak után szívott el. (Pl. a nap első cigarettája, vagy az emésztőcigaretta stb.)

Most minden egyes cigarettára egy órán keresztül vár, és mindegyiket » élvezi.« Minél tovább vár, annál nagyobbak tűnik az » élvezet «, melyet mindenesetre nem maga a cigaretta, hanem a feszültség vége jelent, aminek az okozója a sóvárgó, mohó, gyenge testi nikotinelvonás miatti vágy, vagy a pszichikai vágyakozás. Minél tovább szenved, annál nagyobb lesz az » élvezet « minden cigaretta elszívásakor. A fő gond a cigarettáról való leszokáskor nem a kémiai függőség. Ez egyszerűen legyőzhető. Ön éjjelenként tíz órán át szemrebbenés nélkül kibírja cigaretta nélkül. Ha Önnek napközben tíz órán keresztül kellene cigaretta nélkül kibírnia, akkor kiugrana a bőréből. Új autó vásárlásakor sok dohányos lemond az autóban való dohányzásról. Dohányosok el járnak szupermarketba, színházba, orvoshoz, kórházba, fogorvoshoz, stb., anélkül, hogy túlzottan szenvednének az önmegtartóztatás miatt. Sőt még a metróban sem volt semmilyen tüntetés a dohányzási tilalom ellen. A dohányosok szinte örülnek, ha valaki megtiltja nekik a dohányzást. Titokban örömet okoz nekik, amikor hosszabb ideig cigaretta nélkül ki kell bírniuk. Ez adja nekik azt a reményt, hogy egy napon talán nem fognak vágyakozni utána. A valódi probléma a leszokásnál az agymosásban rejlik, az illúzióban, hogy a cigaretta bármilyen probléma esetén egy támaszt jelent vagy örömet okoz és, hogy cigaretta nélkül az élet már soha nem lesz olyan mint volt. Ha Ön a cigarettafogyasztását bekorlátozza, akkor az semmi esetre sem fogja Önt a cigarettáról leszoktatni, hanem csak gondoskodik arról, hogy Ön bizonytalanul és nyomorultul érezze magát, illetve, hogy arra a meggyőződésre jusson, hogy a világ legnagyobb kincse a következő cigaretta, és nélküle az életben soha többé nem lehet boldog. Nincs szánalmasabb, mint az a dohányos, aki megkísérel kevesebbet dohányozni. Belesik abba a hibába, hogy azt hiszi, ha kevesebbet dohányzik, akkor kevésbé fog vágyani a cigarettára. Ennek épp az ellentéte igaz. Minél kevesebbet dohányzik, annál tovább szenved az elvonási tünetekben; minél jobban élvezi a cigarettát, annál rosszabb ízű lesz az. De ez az ő számára nem jelent akadályt. Az íz még soha nem játszott szerepet. Ha a dohányosok azért cigarettáznának, mert a

cigaretta állítólag olyan jó ízű, akkor senki nem szívna el többet egy szál cigarettánál. Nehezebbre esik, hogy ezt elhigye? Jó, akkor beszéljük át a dolgot. Melyik cigaretta a legrosszabb ízű? Helyes. A nap első cigarettája, az amelyik télen egy köhögőrohamot idéz elő, amitől slájmot öklendezünk fel. Melyik a legtöbb dohányos kedvenc cigarettája? Helyes, a nap első cigarettája! Ön valóban azt hiszi, hogy Ön azért szívja el ezt a cigarettát, mert olyan jó ízű és illatos, vagy inkább azt tartja ésszerű magyarázatnak, hogy ez az első cigaretta a kilenc órás elvonás tüneteit szünteti meg.

A kísérlet, hogy valaki kevesebbet dohányzik, az nemcsak hogy kudarcra van ítélve, hanem a kínzás egyik legkellemetlenebb módja. Azért hiúsul meg, mert a dohányos tévesen azt reméli, hogy ha rá tudja szoktatni magát, hogy egyre kevesebbet dohányozzon, akkor idővel egyre kevésbé fog vágyani rá. De itt nem egy szokásról van szó. A dohányzás az egy szenvedély, és a szenvedély mivoltjából adódik, hogy az ember egyre több „anyagot” követel, nem egyre kevesebbet. Ha a dohányos be akarja korlátozni a cigarettafogyasztását, akkor neki egy életen át akarat erősebbnek és fegyelmesebbnek kell lennie. A dohányzásról való leszokáskor a fő problémát nem a kémiai nikotinfüggőség jelenti. Ezt játszva megoldja az ember. Az az óriási tévedés, hogy a cigaretta a dohányosnak valamiféle élvezetet nyújt. Ez az illúzió egyébként eredetileg az agy mosás számlájára írható, aminek már akkor ki vagyunk téve mielőtt még elkezdenénk dohányozni, és ez aztán a szenvedélyünk miatt még jobban kiaknázódik. Minden fajta korlátozás csak erősíti bennünk ezt az illúziót, még hozzá annyira, hogy a dohányos életét teljesen a cigaretta irányítja, és arra a meggyőződésre jut, hogy a világon a legszebb dolog az a következő cigaretta.

Amint már mondtam, az adag csökkentése semmi esetre sem megoldás, mivel ehhez akarat erősebbre és fegyelmesebbre van szükség. Ha Önnek nincs elég akaratereje és fegyelme arra, hogy leszokjon a dohányzásról, akkor arra sem lesz, hogy a dohányzását korlátozza. A leszokás sokkal egyszerűbb és kevésbé gyötrelmes. Én szó szerint esetek ezreiről hallottam, ahol a dohányzás korlátozására irányuló kísérlet miatt mondtak csődöt. Annak a maréknyi sikernek az esetében, amelyekről tudok, relatív rövid idejű korlátozás után értek célra, miután egy csapással abbahagyták a dohányzást. Ezek a dohányosok a cigarettafogyasztásuk korlátozása ellenére, és nem miatta hagyták abba a cigarettázást. Az ember ezáltal csak meghosszabbítja a kínlásait. Egycsödbe ment cigarettafogyasztás csökkentési kísérlet után, a dohányos egy ideg roncs, és meg van győződve arról, hogy egy életen át függő marad. Ez elég ahhoz, hogy öt éven át tovább pöfékeljen mielőtt egy következő kísérletbe belefogna.

A cigarettafogyasztás bekorlátozása azért mégis szépen szemlélteti a dohányzás perverzitását, mert ez egyértelműen mutatja, hogy egy szál cigaretta csak egy bizonyos idejű önmegettartóztatás után válik értékessé, élvezetessé Önnek fejjele neki kell rohanni a falnak (ez annyit jelent, hogy elvonási tünetekben kell szenvednie) ahhoz, hogy átélhesse azt a kellemes érzést amikor a fájdalom elmúlik.

Szóval a következő választási lehetőségei vannak:

1. Egy életen át kevesebbet dohányozni. Ez egy önmagunkra kivetett kínzás, és ez úgysem fog sikerülni.
2. Lassan, de biztosan megfulladni. Ennek mennyi értelmét lárja?
3. Kedves lehet önmagához és leszokik a dohányzásról.

A másik fontos pont, ami a dohányzás bekorlátozása által válik világossá, az az, hogy egy olyasvalami, mint egy szál alkalmi cigaretta nem létezik. A dohányzás egy láncreakció, egész hátralévő életében folytatódik, hacsak Ön saját erejéből meg nem próbál ebből kitörni.

GONDOLJON ERRE: A KEVESEBB DOHÁNYZÁS CSAK TÖNKRETESZI ÖNT.

24. Csak egyetlen egy szál cigaretta

Azt az elképzelést, hogy csak még egyetlen egy cigarettát elszív, verje ki teljesen a fejéből. Ez egy mítosz. Csak egyetlen egy szál cigaretta elég volt ahhoz, hogy Ön egyáltalán elkezdje a dohányzást. Csak egyetlen egy szál cigaretta, amely át kellene segítsen a nehézségeken, vagy egy különleges alkalomkor meg kellene, hogy jutalmazzon minket, szokta a leszokási kísérleteket csődbe vinni.

Csak egyetlen egy szál cigaretta visszadobja azt a dohányost a csapdába, aki már sikeresen legyőzte a szenvedélyét. Néha csak megerősítést szeretne kapni, hogy neki már tényleg nincs szüksége rá, és meg is kapja ezt tőle. Nagyon rossz íze van, és meg is győzi a dohányost, hogy ő soha többé nem válik függővé tőle, de már azzá is vált.

Gyakran az a gondolat tartja vissza a dohányosokat, hogy le akarjanak szokni a dohányzásról, hogy van az az egy bizonyos cigaretta - az első reggelente, vagy az emésztőcigaretta.

Kérem véssé be az agyába, hogy olyasvalami mint » egyetlen egy szál cigaretta « nem létezik. A dohányzás láncreakció, ami egy életen át tart, ha Ön ezt nem szakítja meg.

Pontosan erről a különleges szál cigarettáról szóló mítosz miatt szenvednek örökké egyesek, akik leszoktak a dohányzásról. Még hébe-hóba se képzelje el azt az alkalmi szál, vagy doboz cigarettát, ez csak tiszta fantáziálás. Amikor Ön a dohányzásra gondol, gondoljon inkább a kosszal, mocsokkal teli életre, amiért egy kisebb vagyont kifizet - csak azért a kiváltságért, hogy testileg és szellemileg lerombolhassa, egy életen át sanyargathassa magát, és hogy egy életen át bűdös lehet a szája.

Kár, hogy semmi hasonló dolog nincs, mint a cigaretta, ami ugyanúgy jó és rossz időkben is alkalmi energiainjekció vagy kellemes élvezet lehet. Kérem véssé jól az agyába: egy cigaretta semmi ilyesmit nem jelent. Vagy egy egész nyomorúságos életen keresztül ettől fog függeni, vagy egyáltalán nem. Almában sem gondolna

olyasmire, hogy ciánkálit fog bevenni, mert az olyan finom mandula ízű, úgyhogy ne büntesse magát a továbbiakban egy alkalmi cigaretta vagy szivar gondolatával.

Kérdezzen csak meg egy dohányost : „Ha lehetősége lenne, hogy visszamenjen az időben addig az időpontig, amikor még nem volt nikotinfüggő, hogy ismét el kezdene – e dohányozni? ” Elkerülhetetlen a következő válasz: „Maga most viccell? ” Mégis minden dohányos nap mint nap ott áll a választási lehetőség előtt. Miért nem dönt az egyetlen helyes út mellett? Mert fél. Fél, hogy nem tud leszokni, vagy hogy az élet ezek után nem lesz ugyanolyan mint korábban.

Hagyja abba ezeket a képzelgéseket. Meg tudja csinálni. Mindenki meg tudja csinálni. Nevetségesen egyszerű.

Hogy megkönnyítse a saját dolgát, csak bizonyos alapvető igazságokat kell tisztáznia. Ezek közül már háromról beszéltünk:

1. Nincs semmi, amit fel kellene adnia. Csak nyerhet – csodálatos pozitív dolgokat.
2. Ne ámítsa magát az alkalmi cigarettával. Ilyen nincs. Csak egy mocsokkal és betegséggel teli élet létezik.
3. Ön nem egy » különösen nehéz eset. « Bármely dohányosnak könnyen sikerülhet leszokni a dohányzásról.

25. Alkalmi dohányosok, tinédzserek, nemdohányzók

Aki sokat dohányzik, gyakran irigyeli az alkalmi dohányosokat. Ezt megspórolhatja magának. Egy bizonyos furcsa módon, az alkalmi dohányosok függőbbek és sajnálatraméltóbbak, mint a kemény dohányosok. Habár a rettegett egészségügyi rizikónak kevésbé vannak kitéve, és nem is ad ki annyi pénzt cigarettára mint Ön. Mégis más szempontból sokkal rosszabb helyzetben van. Ne felejtse el, hogy egyetlen dohányos sem élvezi valójában a cigarettát. Csupán azt a lélegzetvételnyi időt élvezi az elvonási tünetek között. Emiatt áll fenn egy természetes tendencia a láncdohányzáshoz.

A három fő ok amely megakadályozza a láncdohányzást:

1. **Anyagiak.** A legtöbben nem engedhetik meg maguknak.
2. **Egészség.** Hogy megszabaduljunk az elvonási tünetektől, mérget kell magunkhoz venni. A test képessége, hogy feldolgozza ezt a mérget, emberenként más és más, és az egyén aktuális pillanatától, a szituációtól is függ. Ez a cigarettafogyasztásnak automatikusan bizonyos határokat szab.
3. **Fegyelem.** Ezzel a társadalom sújtja a dohányost, a munkahelyén, barátok és rokonok által, vagy saját magától az állandó huzavona következtében, amely a dohányos fejében játszódik le.

Ezen a ponton talán előnyös lehet, ha tisztázunk egy pár definíciót.

A nemdohányos: valaki, aki soha nem esett bele a csapdába, és nincs is szüksége rá, hogy beleképzelje magát. Ő nemdohányos csupán Isten kegyelméből. Minden dohányos meg volt győződve arról, hogy ő soha nem válik függővé, és néhány nemdohányos elszív néha- néha egy szál cigarettát.

Az alkalmi dohányos: Ebből két alaptípus van:

1. A dohányos, aki anélkül, hogy észrevenné már a csapdában üldögél. Őt nem kell, hogy sajnálja. Ő csupán a létra legalsó fokán áll, és nagy valószínűséggel nemsokára a kemény dohányosok közé fog tartozni. Emlékezzon: Ön is alkalmi dohányosként kezdte.
2. A dohányos, aki eredetileg sokat dohányzott és azt hiszi, hogy nem tud teljesen leszokni róla. Ezek a dohányosok mind közül a leginkább sajnálatraméltóak. Ők különböző alcsoportokba sorolhatók, melyeket különösképpen meg kell vitatnunk.

A dohányos, aki napi öt szál cigarettát szív el. Ha a dohányzás akkora élvezetet nyújt neki, akkor miért csak öt szálát szív el naponta? Ha nem függő és ugyanannyi erővel akár le is tudná tenni a cigarettát, akkor miért dohányzik egyáltalán? Emlékszik még, a szokás a valóságban azt jelenti, hogy fejjel rohanunk a falnak, hogy azt az üdítő érzést érezzük, amikor abbahagyjuk. A napi öt szálát szívó dohányos még csak óránként sem szünteti meg az elvonási stresszt. A nap maradék részében a falnak rohangál, anélkül, hogy tudatában lenne, és ugyanezt teszi az életének a nagy részében. Csak napi öt szálát szív, mert nem tudja finanszírozni, vagy aggódik az egészségéért. Egy kemény dohányost könnyű arról meggyőzni, hogy neki a dohányzás semmilyen élvezetet nem okoz, de próbáljon csak meg egyszer egy alkalmi dohányost meggyőzni ugyanerről. Mindenki, aki már egyszer megpróbált kevesebbet dohányozni, tudja, hogy az egy valódi tortúra, szinte egy garancia, hogy egész életén át függő marad.

A dohányos, aki csak reggelente és esténként gyújt rá. Egy fél napon át bünteti magát elvonási stressz tüneteivel, hogy aztán a nap másik felében megszüntesse. Ismételten megkérdezhetné tőle, hogy miért nem dohányzik egész nap, ha akkora élvezetet okoz neki, vagy hogy miért dohányzik egyáltalán, ha nem élvezi.

A negyedévdohányos. (Avagy „Én bármikor le tudok szokni. Már ezerszer megtettem.”) Ha annyira élvezi a dohányzást, akkor minek hagyja egy negyedévre abba? Ha nem élvezi, akkor miért kezdi ismét el? Valójában soha nem szabadul meg a szenvedélyétől. Habár megszabadítja magát a testi függőségtől, de a fő probléma megmarad: az agymosás. Minden egyes alkalommal reméli, hogy sikerült végleg leszokni, de mégis nemsokára ismét csapdába esik. Sok dohányos irigyli

azokat a dohányosokat, akik mindig le ill. rászoknak. Azt gondolják: „Milyen jó, ha valaki kontrollálni tudja, hogy akkor dohányzik amikor szeretne és bármikor le tud szokni.” De egyáltalán nem veszik észre, hogy ez a dohányos egyáltalán semmit nem tud kontrollálni. Ha dohányzik, azt kívánja, bárcsak ne tenné. Aztán abba hagyja és végigcsinálja az egész vesződséget, ami ezzel jár. Végül legyőzi őt az érzés, hogy valami hiányzik neki és ismét csapdába esik. Aztán azt kívánja, bárcsak ne dohányozna. Ő az összes közül a legrosszabbat választotta magának. Ha dohányzik akkor legszívesebben nemdohányos lenne és amikor sikerült, akkor ismét dohányozni szeretne. Ha ezen az ember komolyan elgondolkodik, akkor észreveszi, hogy ez a normál dohányosra is igaz. Ha dohányozhatunk, akkor az nem jelent számunkra semmi különöset, sőt ha lehet akkor inkább hagyjuk a cigarettát. Csak amikor nem szabad, akkor válik igazán értékesé. Ez az a kegyetlen dilemma, amibe egy dohányos kerül. Soha nem tud tőle megszabadulni, mert egy mítosznak, egy illúzióknak hisz. Csak egy kiút létezik: le kell szokni a dohányzásról és az illúzió siratásáról!

A dohányos, aki csak különleges alkalmakkor dohányzik. Igen, mi mindannyian ezt tesszük eleinte. Nem meglepő, hogy milyen gyorsan megsaporodnak az alkalmak és mielőtt észrevennénk, már minden alkalommal dohányzunk?

A dohányos, aki leszokott, de még időnként mindig elszív egy-egy alkalmi cigarettát vagy szivart. Bizonyos értelemben neki a legrosszabb. Vagy állandóan az az érzése, hogy valamit nélkülöz, vagy abból az egy szál alkalmi cigarettából gyakran válik kettő. Egy csúszós kötélén áll, ami csak egy irányba vezet- lefelé. Előbb vagy utóbb erősen fog dohányozni. Ugyanabba a csapdába esett, mint amibe először, amikor elkezdett dohányozni.

Van még két különböző típusa az alkalmi dohányosoknak. Az egyik, aki társasági összejövetelekkor szív el egy alkalmi cigarettát vagy szivart. Ez a dohányos alapjában véve nemdohányos. A dohányzás nem jelent élvezetet számára. Csak az az érzése, hogy különben elzárkózik a többiektől. Szeretne ő is hozzájuk tartozni. Mindannyian így kezdjük. Amikor legközelebb szivart kínálnak körbe, figyelje meg a dohányosokat, ahogy egy idő után már nem is gyűjtják meg. Sőt még az erős dohányosok is alig bírják kivárni, amíg végigszívják. Sokkal szívesebben szívják a saját márkájukat. Minél nagyobb és drágább a szivar, annál nagyobb a frusztráció – úgy néz ki ez az átkozott cucc egész éjszaka kitart.

A második csoportba tartozó dohányosokat nagyon nehéz találni. Az ezek közül, akik a segítséget kérték, körülbelül egy tucat példa jut eszembe. Ezt a típust talán úgy írhatom le a legjobban, ha elmesélem Önnek egyik utóbbi esetemet.

Egy nő hívott fel és egy privát találkozót kért tőlem. Egy ügyvédnőről van szó, aki körülbelül tizenkét éve dohányzott, de soha nem szívott el többet napi két száznál. Egyébként egy különösen akaraterős asszony volt. Elmagyaráztam neki, hogy csoportos foglalkozások alkalmával az eredményességi mutató magasabb mint a négyzetközöttinél és, hogy ilyen privát órákat csak olyan személyekkel tartok, akik

a hírességük miatt a csoportot akadályozták. Erre ő elkezdett sírni és én nem tudtam a könnyeinek ellenállni.

A találka drága volt; a legtöbb dohányos okkal csodálkozik, hogy miért is akart ez a hölgy leszokni a dohányzástól. Örömmel leszámolnák azt a pénzösszeget, amit ettől a hölgytől kértem, ha abba a helyzetbe kerülnének, hogy csak napi két szál cigarettát szívnának el. Ők tévesen azt feltételezik, hogy az alkalmi dohányosok elégedettebbek, és a dolgot jobban konrtól alatt tudják tartani. A kontrollal még csak stimmel a dolog valahogy, de emiatt ők egyáltalán nem boldogabbak. Ebben az esetben a hölgy mindkét szülője tüdőrákban halt meg, mielőtt ő maga nikotinfüggővé vált. Mint ahogy én, ő is nagyon félt a dohányzástól, mielőtt elszívta volna az első cigarettát. Mint ahogyan én, ő is a masszív külső nyomás hatására vált áldozattá, és próbálta ki az első cigarettát. Mint ahogyan én, ő is emlékezett, hogy milyen rossz ízű volt. Nem úgy mint én, aki kapituláltam és gyorsan láncdohányossá váltam, neki sikerült nem túl mélyre süllyednie.

Az egyetlen élvezet, amelyet valakinek egy szál cigaretta valaha okozhat, az az utána érzett mohó vágy elmúlása, a megszünése a nikotin iránti, alig észrevehető testi vágyakozásnak, annak a pszichikai kínzásnak, ami olyan mint amikor nem vakarhatja meg magát az ember ha éppen viszket valamije. Maga a cigaretta csak kosz és méreg. Csak akkor esik valaki abba az illúzióba, hogy élvezzi a dohányzást, amikor már egy ideig nem dohányzott. Pontosan úgy mint az éhségnél és a szomjúságnál, annál nagyobb a kielégülés, minél tovább le kellett mondania róla. Dohányosok abba a hibába esnek, hogy bebeszélnek maguknak, hogy a dohányzás csak egy szokás. Ezt hiszik: „Ha sikerül egy bizonyos darabszámra bekorlátoznom magamat, vagy csak bizonyos alkalmakkor dohányoznom, akkor egy idő után a testem és az agyam hozzászokik ehhez. Ekkor alacsonyan tudom tartania vagy tovább korlátozhatom majd a cigarettafogyasztásomat, ha úgy akarom.” Értse meg azt a dolgot: itt nem » megszokásról « van szó. A dohányzás egy drogfüggőség. Minden szenvedélybeteg arra hajlamos, hogy enyhítse az elvonási tüneteit és nem pedig arra, hogy elviselje azokat. Sőt ha Ön ugyanazon a szinten szeretne maradni, amin jelenleg van, az élete hátralévő részében akkor is akarateréjét és fegyelmét kell mozgósítania, mivel a teste fokozatosan immunissá válik a droggal szemben és egyre többre lesz szüksége, nem pedig egyre kevesebbre. Amikor a drog Önt olyan mértékben kezdi testileg és pszichikailag lerombolni, hogy fokozatosan tönkreteszi az idegrendszerét, a vitalitását és az önbizalmát, egyre kevésbé fog tudni ellenállni az egyre sűrűsödő ingernek, hogy rágyújtson. Ezért tudunk a dohányos életünk elején olyan könnyen lemondani a cigarettáról. Ha megfázunk, egyszerűen felfüggesztjük. Ez azt is megmagyarázza, hogy egy olyasvalaki, mint én, aki soha nem átérezte magát azzal, hogy élvezzi a cigarettázást egész léte alatt láncdohányosként kellett tengődnie, habár minden egyes cigaretta testi kínzást jelentett.

Ne irigyelje ezt a nőt. Ha csak minden tizenkét órában egy szál cigarettát szívhat el, akkor az a világ legértékesebb dolgának fog tűnni. Tizenkét éven át tépelődött a nő saját belső vitáiban. Nem volt abban a helyzetben, hogy leszokjon, de annyira tartott attól, hogy tüdőrákot kap, mint a szülei, hogy ügyelt arra, nehogy többet

dohányozzon. Mégis minden egyes napon huszonhárom órán és tíz percen keresztül meg kellett küzdenie a próbálkozásaival. Ez egy hihetetlen óriási akaraterőt igényel. Ezért olyan ritkák az efajta esetek. A végére a hölgy egy könnyekben úszó ideggronccsá vált. Gondoljuk csak át egyszer a dolgot logikusan. Vagy nyújt valamilyen valódi előnyt illetve élvezetet a dohányzás, vagy nem. Ha igen, akkor miért kellene egy órára, napra vagy egy hétre lemondanunk róla? Miért tagadnánk meg magunktól azt az élvezetet vagy azt az előnyt? Ha nincs belőle valódi előnyünk vagy élvezetünk, akkor minek dohányzunk egyáltalán?

Emlékszem egy másik esetemre, egy férfire, aki napi öt szál cigarettát szívott el. Rekedt hangon kezdte a telefonbeszélgetésünket: „Mr.Carr, mielőtt meghalok, szeretnék leszokni a dohányzásról.” Majd így ismertette a férfi az életét: „Hatvanegy éves vagyok. A cigarettázás miatt gégerákot kaptam. Most már csak napi öt szál cigarettát tekerhetek magamnak. Korábban mélyen átaludtam az éjszakákat. Most óránként felkelek és nem tudok másra gondolni, mint a cigarettára. Sőt, mikor alszom, akkor is a dohányzásról álmodok. Az első szál cigarettámat délelőtt tíz órakor szívhatom el. Öt órakor kelek fel és az egyik teát csinálom a másik után. A feleségem nyolc körül kel, és mivel olyan rossz kedvem van, kihajít a házból. Kimegyek a melegházba és megpróbálok ott tenni-venni valamit, de a gondolataim a dohányzással vannak elfoglalva. Kilenc óra körül elkezdem megtekerni az első cigarettámat, és addig csinálom, amíg perfekt nem lesz. Hogy perfekt vagy nem, az teljesen mindegy, mindenesetre addig is van egy jó kis elfoglaltságom. Azután várok tíz óráig. Ekkor már kontrollálhatatlanul remegnek a kezeim. Nem gyújtom meg rögtön a cigarettát. Ha ezt tenném, akkor három órán át kellene várnom a következőig. Végül meggyújtom, szívok egy slukkot és rögtön elnyomom. Ezzel a trükkel el tudom nyújtani a cigarettát egy óra hosszáig. Addig szívom, amíg a vége körülbelül fél centiméter hosszú és ezután várok a következőre.” Mindehez még az egész ajakra kiterjedő égési sérülések is társultak, mert ez a férfi a cigarettát túl sokáig szívta. Valószínűleg most egy sajnálatraméltó ostoba embert lát a szeme előtt. Hát nem volt az. A férfi magasabb volt mint egy méter kilencven, a haditemgerészet egykori altisztje. Korábban sportoló volt és soha nem volt szándékában dohányozni. Az utóbbi háborúban mégis az a téves feltételezés uralkodott, hogy a cigaretta bátorságot ad, és a katonák között ingyen porciók lettek szétosztogatva. Ennek az embernek úgymondván megparancsolták, hogy dohányos legyen. Az élete hátralévő részében drágán megfizetett érte, mások adóit támogatta és ezért testileg és szellemileg összeomlott. Ha egy állat lenne, már régen megkapta volna a kegyelemlövést. De a mi társadalmunk ezt engedélyezi, hogy fiatal, egészséges embereket szisztematikusan a szenvedélybetegségbe üldözzek.

Talán túlzónak tartja a felvázolt esetet. Ez minden bizonnyal egy extrém eset, de nem az egyetlen. Ezer hasonló eset létezik. Ez a férfi kiöntötte nekem a szívét, de ön biztos lehet abban, hogy a barátai és ismerősei sokan irigyelték azért, mert csak napi öt szál cigarettát szív. Ha ön most azt hiszi, hogy Önnel ilyesmi soha nem fordulhat elő, akkor **kérem hagyja abba az önámítást.**

Mert máris ez történik.

Mindenesetre a dohányosok notórikus hazudozók, még önmagukkal szemben is. Azok kell, hogy legyenek. A legtöbb alkalmi dohányos lényegesen több cigarettát szív el lényegesen több alkalommal, mint amennyit beismer. Nagyon sokat beszélgettem olyan emberekkel, akik csak napi öt szál cigarettát szívnak el, de ezt a limitet már a beszélgetésünk alkalmával túllépték. Figyeljen meg alkalmi dohányosokat társasági összejövetelekkor, mint például esküvőkön vagy bulikban. Nem állnak távol a már elmagyarázott láncdohányosoktól.

Nem kell sajnálnia az alkalmidohányosokat. Önnek egyáltalán nem kell dohányoznia. Cigaretta nélkül az élet végtelenül szép.

Általában a tinédzsereket nehezebb lebeszélni a dohányzásról, nem azért mert nekik nehezebb lenne leszokni, hanem mert nem hiszik el hogy már szenvedélybeteg, vagy mert ők még csak a betegség első stádiumában vannak, és azt az illúziót táplálják, hogy ők a második stádium előtt már maguktól leszoknának. Elsősorban azokat a szülőket szeretném figyelmeztetni, akiknek a gyerekei utálják a cigarettázást: Ne ringassa magát hamis biztonságban. Minden gyermek utálja a dohány szagát és ízét, mindaddig, amíg lépre nem mennek. Önnél is így volt ez valaha. Ne bízsa magát az állami elrettentőkampányokra sem. A csapda még mindig ugyanaz mint korábban. A gyerekek tudják, hogy a cigaretta az embert megöli, de azt is tudják, hogy egy szál cigaretta senkit nem öl meg. Valamikor egy barátja, egy barátnöje, egy iskolatársa vagy kollégája befolyásolni fogja. Talán azt hiszi, hogy elegendő lesz ha a gyermeke kipróbál egy szál cigarettát, amely rossz ízű és ez távol fogja őt tartani attól, hogy a csapdába essen. *Figyelmeztesse a gyermekeit a valódi tényekről.*

26. A zugdohányosok

A titokban dohányzókat az alkalmi dohányzókhöz sorolhatnánk, de a titokban dohányzás hatása annyira alattomos, hogy ezért egy egész fejezetet érdemel. Kapcsolatok mehetnek tönkre miatta. Az én esetemben ez szinte váláshoz vezetett.

Emlékszem egy időszakra, amikor ismét sikertelenül próbálkoztam a leszokással. A fáradásaim indítéka a feleségem aggodalma volt, az állandó köhögésem és nehéz légzésem miatt. Azt válaszoltam, hogy én nem aggódom az egészségem miatt. Erre ő a következőt mondta: „Tudom, hogy te nem aggódsz, de hogy éreznéd magad, ha végig kellene nézned, ahogy egy számodra kedves ember szisztematikusan elpusztítja magát?” Ez egy olyan argumentum volt, amellyel nem tudtam szembeszállni, és ezért megpróbáltam leszokni a dohányzásról. A kísérlet három héttel később végződött egy régi barátommal folytatott heves vita után. Csak évekkal később jöttem rá, hogy ezt a vitát a szellemi zavarodottságomban én magam provokáltam. De akkor mégis én éreztem magam megsértve. De ez a vita nem volt véletlen, hiszen ezzel a barátommal soha korábban illetve a későbbiekben sem vitáztam. Ez egyértelműen a kis bestia műve volt. Mindenesetre megvolt a

kifogásom. Mindenképp szükségem volt egy szál cigarettára és ismét elkezdtem dohányozni.

Nem tudtam elviselni azt a gondolatot, hogy a feleségem mennyire csalódott lenne, ezért inkább nem mondtam neki semmit. Csak akkor dohányoztam, amikor egyedül voltam. Aztán lassacskán már a barátok társaságában is cigarettáztam, míg végül már mindenki tudta a feleségemen kívül, hogy dohányzom. Emlékszem, hogy akkoriban mennyire elégedett voltam magammal. „Na ja, ilyen módon legalább kevesebbet dohányzom.” Végül a fejemhez vágta, hogy biztosan tovább dohányzom. Én magam egyáltalán nem is vettem észre, de ő felsorolta nekem, hogy milyen gyakran kezdeményeztem vitát, aztán pedig elszáguldottam otthonról. Máskor két órára volt szükségem, hogy valami apróságot megvásároljak, illetve olyan alkalmakkor, amikor minden esetben magammal hívtam volna őt is, gyenge kifogásokkal dumáltam ki magam, hogy egyedül mehessek.

A szociális szakadék a dohányosok és a nemdohányosok között egyre nagyobbá válik, és több ezren kerülnek emiatt a szörnyű szenvedélybetegség miatt a barátok vagy rokonok társaságát, vagy csak ritkán találkoznak. A legrosszabb a titokban dohányzásban, hogy megerősíti a dohányosban azt az illúziót, hogy valamit nélkülöznie kell. Egyidejűleg vele jár az önbecsülés nagymértékű elvesztése. Egy egyébként igazságszerető ember magára erőlteti, hogy a családját és a barátait félrevezesse. Ezt már valószínűleg Ön is átélte vagy még mindig átéli valamilyen formában.

27. Szociális nyomás?

A fő ok, amiért a hatvanas évek óta több mint tízmillió ember leszokott a dohányzásról Nagy-Britanniában, az a társadalmi átalakulás, amely éppen zajlik.

Igen, tudom: egészség és második helyen a pénz a fő ok, amiért az embereknek le kellene szokniuk, de ezek az okok mindig is léteztek. Valójában nem kell, hogy ilyesztő jelentéseket olvassunk a rákról ahhoz, hogy tudjuk, hogy a cigaretta veszélyezteti az életünket. A testünk nagy fejlettségű műszer, és minden dohányos tudja az első slukktól fogva, hogy a cigaretta mérgező.

Az egyetlen ok, amiért készek vagyunk dohányozni, az a szociális nyomás, melyet a barátaink táplálnak. Az egyetlen valódi plussz, amit a dohányzás valaha is elkönnyelhetett magának, hogy valaha társadalmilag teljesen elfogadható volt. Ma már általánosan, sőt még maguk a dohányosok által is antiszociális viselkedésként van megítélve.

Korábban az erős embernek egyszerűen dohányoznia kellett. Aki nem dohányozott, az puhánynak számított, és mi mindannyian azon fáradoztunk, hogy rászokjunk a dohányzásra. Minden kocsmában vagy bárban büszkén szívták és fújták a dohányfüstöt a férfiak. Mindig vastag füstfelhők gomolyogtak a levegőben,

és minden mennyezet, amit nem festettek rendszeresen, nemsokára besárgult majd be barnult. Ma a szituáció pont fordított. A ma erős férfiya nem függ egy drogtól.

Ennek a szociális átalakulásnak a folyamán minden dohányos komolyan gondol arra, hogy leszokik a dohányzásról, és aki cigarettázik az általánosságban gyengének számít.

Feltűnt, hogy 1985 óta, amikor ennek a könyvnek az első kiadását írtam, a legjelentősebb trend az, hogy a dohányzás antiszociális aspektusa egyre jobban kiemelkedik. Azok a napok már lejártak, amikor a cigaretta a művelt nő vagy a kemény fickó büszke jelképe volt. Ma már mindenki tudja, hogy a dohányosok egyetlen ok miatt dohányoznak tovább: vagy mert megghiúsul a leszokási kísérletük vagy annyira félnek, hogy meg sem próbálnak leszokni. Minden nap érzi a dohányos a szociális kiközösítést: dohányzási tilalmakon keresztül az irodában, füstmentes zónák által nyilvános helyeken, ex-dohányosok támadásai által, akik a papnál is jobban prédikálnak. A dohányosok viselkedése egyre kényszeredettebb lesz. Az utóbbi időkben olyan szituációkat éltem át, amelyek még fiatal koromból ragadtak meg az emlékezetemben, de éveken keresztül nem láttam ilyet. Például olyan dohányosok, akik a tenyerükbe vagy a zsebükbe hamuztak, mert túlságosan zavarban voltak, hogy egy hamutartót kérjenek.

Körülbelül három évvel ezelőtt egy étteremben voltam egy karácsonyi ünnepségen. Éjfél volt. Mindenki készen volt a vacsorával. Ez az az időpont, ami épp egy cigarettára érett, de senki nem dohányzott. Beképzeltén azt gondoltam: „Óh! A könyvem lassacskán kezdi megmutatni hatását.” Meg is kérdeztem a pincért: „Ez egy nemdohányzó étterem?” Mire ő nemmel válaszolt. „Milyen különös. Tudom, hogy sokan leszoknak a dohányzásról, de csak kell, hogy legyen itt egy dohányos.”- gondoltam. Végül valaki rágyújtott az egyik sarokban, mire jelzőtüzek gyulladtak fel az egész étteremben. Minden dohányos ott ült és arra gondolt: „Az nem lehet, hogy én vagyok az egyetlen dohányos itt!”

Sok dohányos nem dohányzik a menü fogásai között, mert annyira gátlásosak. Sokan nem csak a saját asztaluknál ülőktől kérnek elnézést, hanem még körbe néznek, hogy nem kapnak e bombákat valamelyik irányból. Miközben nap mint nap több dohányos hagyja el a süllyedő hajót, elfogja mindazokat a pánik, akik még rajta ülnek, hogy ők lehetnek az utolsók.

Gondoskodon róla, hogy ne Ön legyen az.

28. A megfelelő időpont

Eltekintve attól a nyilvánvaló tényről, hogy a dohányzás káros és bármikor időszerű abbahagyni, szerintem az időzítés nagyon fontos. A társadalmunk a dohányzást könnyen tekinti egy kellemetlen szokásnak, amely rossz hatással lehet az egészségre. Hát ez éppen nem az. Ez egy drogfüggőség, egy betegség és a nyugati társadalmak első számú gyilkosa. (Killer No. 1.) A legrosszabb, ami a dohányos

életében történik, amikor ettől a rettenetes növénytől függővé válik. Ha az is marad, akkor szörnyű dolgok történnek. A megfelelő időpont kiválasztása fontos, mégpedig azért, mert akkor jó esélye van a gyógyulásra. Gondolkodjon el egyszer azon, hogy mely időpontokban vagy milyen alkalmakkor tűnik a dohányzás fontosnak az Ön számára. Ha Ön egy üzletember és azért dohányzik, mert azzal ámítja magát, hogy a cigaretta megkönnyíti Önnek a stresszt, akkor egy olyan időszakot válasszon ki, amikor relatív kevés dolog történik, például az éves szabadság kínálkozik ilyenkor. Ha Ön elsősorban kikapcsolódáskor dohányzik, vagy amikor unatkozik, akkor pont az előző ellentéte érvényes Önre. Mindenesetre a dolgot komolyan át kell hogy gondolja és a kísérletét az életében a legfontosabb dologgá kell hogy tegye.

Keressen a naptárában körülbelül három hetet és vegyen figyelembe minden olyan eseményt, amely a terv megghiúsulásához vezethet. Olyan alkalmak mint például egy esküvő vagy karácsony nem feltétlen kell, hogy visszatartsák Önt, feltéve, ha Ön már ráhangolódott és nincs az az érzése, hogy bármiben is hiányt kellene szenvednie. Ne próbálja meg addig is a dohányzást bekorlátozni, mert az csak azt az illúziót gerjeszti, hogy a cigaretta élvezetet jelent. Sőt talán még az segít inkább, ha olyan sokat erőltet le a torkán ebből a mocskos dologból, amennyit csak lehet. Miközben az utolsó cigarettáját szívja, figyeljen tudatosan a szagára és a rossz ízére és gondolja el azt, hogy milyen csodás lesz, ha engedélyezi magának a leszokást.

Bármit is tervez, ne essen abba a hibába, hogy azt mondja: „Most nem. Majd később.”, hogy a dolgot ezzel elfojtsa. Már most készítse el az időtervét és örüljön neki.

Emlékezzen arra, hogy Ön semmit sem ad fel. Épp ellenkezőleg: Ön nemsokára csodálatos ajándékokat fog kapni.

Már évek óta arról beszélek, hogy a dohányzás titkairól sokkal többet tudok, mint bárki más ezen a bolygón. A probléma a következő: habár minden dohányos csak azért dohányzik, hogy a kémiailag okozott nikotin iránti vágyát csillapítsa, mégsem maga a nikotinfüggőség teszi a dohányost függővé, hanem az agymosás, mellyel a szenvedély kéz a kézben jár. Egy intelligens ember csak egyszer dől be egy csalásnak. Csak egy ostoba ember megy lépre újból és újból ha már egyszer a csalást, mint olyat leleplezte. Szerencsére a legtöbb dohányos nem ostoba; csupán annak tartják magukat. Minden dohányzó individuum megkapta a saját, egyéni agymosását. Ezért tűnik úgy, hogy olyan sokféle típusú dohányos van, ami az egészséget még átláthatatlanabbá teszi.

Ha ezt az öt év feedback-et a könyv első kiadásától számítva áttekintem és átgondolom, hogy naponta valami újat tanulok a dohányzásról, akkor kellemesen meg vagyok lepve, hogy az első kiadásban leírt alapgondolatok még mindig érvényesek. Az évek során nagyon sok tapasztalatot gyűjtöttem, hogy hogyan is tudnám a dohányosoknak leginkább személyre szabottan átadni ezt a tudást. Amiatt, hogy tudom, mennyire könnyű bármely dohányosnak leszokni a szenvedélyéről és, hogy az elvonást még élvezheti is, akkor az nem csak hogy hatástalan, hanem különösen frusztráló, ha nem sikerül mindezt elmagyaráznom neki.

Gyakran hallottam: „Ön azt mondja,, hogy addig tovább kell dohányoznia az embernek, amíg a könyvet végig nem olvasta. Ez oda vezet, hogy a dohányosnak örökké tart míg a könyvet végigolvassa, vagy egyszerűen nem is olvassa végig és ezzel slussz. Ezért ezt a pontot meg kell változtatnia.” Ez logikusan cseng, de ha azt mondanám: „Most rögtön hagyja abba a dohányzást.”, akkor sok dohányos el se kezdené olvasni a könyvet.

Valamikor a legelején felkeresett egy dohányos, aki a következőket mondta: „Rettenetesen mérges vagyok magamra, hogy a segítségét kell kérnem. Tudom, hogy egy erős akaratú ember vagyok. Az élet minden más területén én határozom meg, hogy mi történjen. Hogy lehet az, hogy mindenki más egyedül le tud szokni az akaratereje segítségével és nekem Önhöz kell jönnöm?” Így folytatta: „Azt hiszem egyedül is sikerülne, ha közben dohányozhatnék.”

Ez elég paradoxnak tűnik, de tudom, mire gondolt a férfi. Azt hisszük, hogy a dohányzásról való leszokás valami különösen nehéz dolog. Mire van szükségünk nehézségek esetén? Szükségünk van a mi kis barátunkra. Ha még erről le is kell mondanunk akkor ez duplán érint minket. Nem csak egy nehéz feladatot kell megoldanunk, ami így magában is elég, hanem még a mi kis segítőnk sem áll rendelkezésre, amihez ilyen esetekben normálisan mindig nyúlunk.

Csak hosszú idővel ennek a férfinak nyújtott tanácsadásom után tűnt fel, hogy a módszeremben a továbbdohányzás megkövetelésében rejlik a valódi ravaszság. Ön tovább dohányozhat, mialatt a leszokás folyamatán végigmegy. Elsőként megszabadul minden kétségtől és félelemtől, majd végül amikor a legutolsó cigarettáját is elnyomja, akkor Ön már egy nemdohányos és élvezi, hogy az lehet.

Korábban azt javasoltam Önnek, hogy tartsa magát a szabadság időszakához, ha mindig a munkahelyi stresszhelyzetekben nyúl cigarettához, ill. fordítva. Tulajdonképpen nem ez a legegyszerűbb módszer. A legegyszerűbb az lenne, ha az életében a *legnehezebb* időszakot választaná ki, mikor társasági találkozók halmozódnak, stressznek vagy unalomnak van kitéve vagy koncentrálnia kell. Amint Ön egyszer bebizonyította magának, hogy az élet legnehezebb szituációival is elbánik és mindezt ezenfelül még élvezi is, akkor minden más szituáció gyerekjátékká válik. Ha ilyen utasítást adnék Önnek, akkor megkísérelné egyáltalán a leszokást? Szeretnék itt ehhez egy kis összehasonlítást felvázolni. A feleségem és én gyakran járunk együtt úszni. Bár egyszerre érkezünk meg az uszodába, mégis ritkán úszunk egyszerre. Az ok: ő először csak az egyik lábújját mártja be a vízbe és fél óra múlva úszik ténylegesen. Ezt az elnyújtott tortúrát én nem bírom ki. Tudom, hogy teljesen mindegy milyen hideg a víz, egyszer úgymint bele kell mennem. Szóval a legegyszerűbb módon teszek, rögtön beleugrok. Tétélezzük fel, hogy egyszer elmagyaráznám neki kategorikusan, hogy ha ugyanúgy mint én nem ugrik bele, akkor nem fog tudni úszni. Eredmény: nem is úszna. A probléma egyértelmű.

Tapasztalatból tudom, hogy sok dohányos a megfelelő időpont kiválasztására irányuló javaslatomat arra használta, hogy azt a bizonyos sorsfordító napot egyre csak eltolja. A következő gondolatom az volt, hogy bevezetek egy technikát, amit a dohányzás előnyei című fejezetben használtam, körülbelül így: „A megfelelő időpont kiválasztása nagyon fontos, és a következő fejezetben fogok Önnek egy

tanácsot adni, hogy mikor is kezdje el a kísérletét.” Lapozza át és olvasson most egy óriásit. Ez lenne valóban a legjobb tanács, de elfogadná ezt Ön? Ez a bonyolult az egész dohányzásban. Ha valódi stressznek vagyunk kitéve, akkor az nem megfelelő időpont a leszokáshoz, ha az élet stressz nélkül telik, akkor abszolút nem akarunk leszokni.

Válaszolja meg saját magának a következő kérdéseket.

Amikor Ön az első cigarettáját szívta, akkor Ön valóban eldöntötte, hogy az élete további részében tovább fog dohányozni, minden nap, egész nap úgy, hogy nem tud leszokni róla?

Természetesen nem!

Az életének a további részében tovább fog dohányozni, minden nap, anélkül, hogy valaha is le tudna szokni róla?

Természetesen nem!

Tehát mikor fog leszokni? Holnap? Jövőre? Vagy éppen azután?

Feltette Ön magának ezeket a kérdéseket mióta felismerte a függőségét? Abban reménykedik, hogy egy napon majd felébred és nem lesz kedve többé rágyújtani? Ne áltassa magát. Harminchárom éven át ilyesmire vártam. A drogtól való függőség nő és nem csökken. Azt hiszi, hogy holnap könnyebb lesz? Ön még mindig áztatja magát. Ha Önnek ma nem sikerül, miből gondolja, hogy ez holnap egyszerűbb lesz? Addig vár, amíg a halálos megbetegedések egyikét nem sikerül megkapnia? Ennek nem lenne túl sok értelme.

A valódi csapda, az a meggyőződés, hogy nem most van a megfelelő időpont-holnap mindig egyszerűbb lesz. Azt hisszük, hogy annyira stresszeltek vagyunk. Alapjában véve ez egyáltalán nem stimmel. Az életünk legnagyobb stresszhelyzetétől már megszabadultunk. Amikor elhagyjuk az otthonunkat, nem kell attól félnünk, hogy vadállatok karmai közé kerülünk. A legtöbbszörünknek nem kell aggódni azért, hogy a következő étkezéskor mit fogunk enni, vagy hogy este lesz e tető a fejünk fölött. Képzeld csak el egyszer egy vadállat életét. Mindig, amikor egy nyuszi kisurran az udújából egy gorillaháború közepébe csöppen, és mindezt egész életén át. De a nyuszi mégis zöld ágra vergődik ezzel a helyzettel. Van a szervezetében adrenalin és más hormonok- mint nekünk is. A stresszben gazdag élethelyzethez minden teremtnyennek valójában a gyermek és fiatalkor jelenti. De három millió év természetes kiválasztódás után elég jól fel vagyunk szerelvek, hogy megküzdjünk a stresszhelyzetekkel. A háború kitörésekor öt éves voltam. Kibombáztak minket és két éven át elválasztottak a szüleimtől. Olyan embereknél voltam elszállásolva, akik barátságatlanul kezelték. Ez az életem nagyon kellemetlen időszaka volt, mégis megbirkóztam a helyzettel. Nem hiszem, hogy tartós sebet hagyott volna bennem, ellenkezőleg, úgy gondolom, hogy ezáltal a személyiségem erősödött. Ha visszatekintek az életemre, csak egy dolog van amivel nem tudtam megbirkózni, és ez attól az ördögi dohánytól való függőségem volt.

Pár éve azt hittem, hogy óriási problémáim súlya össze fog lapítani. Öngyilkoshangulatban voltam- nem abban az értelemben, hogy leugrottam volna egy tetőről, hanem állandóan tudtában voltam annak, hogy a dohányzás nemsokára meg fog ölni. Úgy gondoltam, ha már az élet az én kis segítőmmel is ilyen rossz, akkor nélküle biztos nem is lenne értelme élni. Nem ismertem fel, hogy az egyszerűen mindent teljesen kicsinál, mikor az ember egy testi és lelki roncs. Most ismét egy fiatal embernek érzem magam. Csak egyetlen dologgal értem el ezt a változást.

Egészség nélkül nem ér semmit az egész élet. Ez egy sablon duma, de az abszolút igazság. Korábban a fitneszfanatikusok az idegeimre mentek. Körülzengtem, hogy vannak jobb dolgok is az életben, mint a fittség érzése: mégpedig az alkohol és a dohány. Ez badarság. Ha Ön testileg és szellemileg erős, akkor élvezni tudja a csúcspontokat és át tudja vészelné a mélypontokat. Összekeverjük a stresszt a felelősséggel. A felelősségből csak akkor válik stressz, ha nem vagyunk elég erősek ahhoz, hogy felvállaljuk azt. A világ Richard Burtonjai testileg és szellemileg erősek. Amik őket rombolják, azok nem a munkahelyi vagy az élet stresszhelyzetei vagy az öregség, hanem a kis segítő, amihez fordulnak, és ez nem más mint illúzió. Sajnos ezek a segítőik gyilkossá válnak, az ő esetében és millió hasonló esetben.

Tekintse a dolgot egyszer a következő módon. Ön már eldöntötte, hogy nem akar egész életében ebben a csapdában maradni. Emiatt valamikor az életében meg kell hogy szabaduljon ettől, teljesen mindegy, hogy Ön ezt most könnyűnek vagy nehéznek találja. A dohányzás se nem szokás sem pedig egy szórakozás. Ez drogfüggőség és egy betegség. Már megállapítottuk, hogy nem lesz egyszerűbb holnap leszokni, hanem épp ellenkezőleg, nehezebb lesz. Egy betegséget, amely folyamatosan rosszabbodik, leginkább *most rögtön* kellene kikúrálni- vagy legalábbis olyan gyorsan ahogyan csak lehet. Gondoljon csak arra, hogy milyen gyorsan elrohannak a hetek az életünkben. Többre nincs is szükség. Gondoljon csak arra, hogy milyen szép lesz, ha élete hátralévő részét az Önre zuhanó, egyre sokasodó árnyékfelhő nélkül élvezheti. Ha Ön tartja magát az összes útmutatásomhoz , akkor nem lesz szüksége öt napos várakozásra sem. Nem csak egyszerűnek fogja találni, hanem miután elnyomta az utolsó szál cigarettáját: **Ön élvezni fogja!**

29. Hiányozni fog a cigaretta?

Nem! Ha a kis bestia halott és a szervezete már nem vágyódik nikotin után, akkor az agyfosás maradék nyomai is semmivé fognak válni, és észre fogja venni, hogy éppúgy testileg mint szellemileg olyan helyzetbe kerül, hogy nem csak a feszültségekkel és stresszhelyzetekkel tud könnyeben bánni, hanem a jó időszakokat is teljesen ki tudja élvezni.

Csak egyetlen egy veszély fenyeget, még hozzá azoknak az embereknek a befolyása, akik még mindig dohányoznak. Hogy a szomszéd kertjében lévő cseresznye édesebb, az egy régi igazság, amely az életünk sok területére érvényes és könnyen belátható. Miért hajlamosak ex-dohányosok arra, hogy irigyeljék a dohányosokat, amikor a hátrányok olyan óriásiak az egyébként csak beképzelt »előnyökkel« szemben?

Tekintettel az agymosásra, melynek kiskorunkban lettünk alávetve, egész érthető, hogy csapdába esünk. Miért rohanunk egyenest ugyanabba a csapdába vissza, habár felismertük, hogy mekkora idiotizmus a dohányzás és sokunknak sikerül leszokni róla? Ez a dohányosok befolyásán múlik.

Legtöbbször alkalmi összejövetelekkor történik, nagyrészt étkezés után. A dohányos rágyújt és az ex-dohányos egy szúrást érez. Ez tényleg sajtóságos, főleg, ha Ön ennek a közvéleménykutatásnak az eredményeit is elképzele: nem csak a világ összes nemdohányzója boldog, hogy ő nemdohányos, hanem a világ összes dohányosa azt kívánja bárcsak soha ne vált volna függővé, sőt mindezt még az összezavarodott, függő agyában és a tévhitében teszi, miszerint a dohányzás élvezetet és kikapcsolódást nyújt. Akkor miért is irigyli néhány ex-dohányos a dohányosokat az ilyen alkalmakkor?

1. » Csak egy szál cigaretta. « Gondoljon arra, hogy ilyen nem létezik. Ezt az indokot most már ne elszigetelten, hanem a dohányos szempontjából nézze. Lehet, hogy Ön irigyli őt, mégis ő maga sem fogadja el a viselkedését; ő irigyli Önt. Figyeljen meg más dohányosokat. Ők lesznek a legnagyobb segítség abban, hogy Ön megszabaduljon a betegségétől. Nézze csak meg, milyen gyorsan végigég a cigaretta és, hogy milyen gyorsan meg kell gyújtania egy újat. Figyeljen mindenekelőtt arra, hogy egyáltalán nem is veszi észre, hogy dohányzik és hogy teljesen automatikusan gyújtja meg a cigarettát. Gondoljon arra, hogy ő ezt abszolút nem élvezzi, egyszerűen csak nem érzi jól magát nélküle. Gondoljon mindenekelőtt arra, hogy neki tovább kell dohányoznia, ha az Ön társaságát elhagyja. Amikor a következő reggel felkel és egy pöcegödör szerű mellkassal ébred, akkor továbbra is megvonja magától a levegőt. A következő mellkasi fájdalomnál, a következő nemdohányzó világnapon, a következő alkalommal, amikor véletlenül egy pillantást vet az egészségügyi miniszter felhívására, a következő rákellenes kampánynál, legközelebb a templomban, a metrón, egy kórházban, egy könyvtárban, a fogorvosnál, orvosnál, bevásárlóközpontban, legközelebb nemdohányzók társaságában, egy életen át magával kell hogy hurcolja ezt a terhet. Drágán megfizet azért a privilégiumért, hogy saját magát testileg és szellemileg tönkre teheti. Előtte egy kosszal, piszokkal, szájszaggal, foltos fogakkal, a rabszolgasággal, önrombolással és a tudatalatti fekete árnyékaival teli élet áll. És milyen célt szolgál ez az egész? Az illúziót, hogy ismét elérhesse azt az állapotot, amiben akkor volt mielőtt nikotinfüggővé vált volna.

2. A második ok, amiért egyes ex-dohányosok hasonló alkalmakkor szurkálást éreznek, az az, hogy a dohányos aktívan tesz valamit, mégpedig szív egy cigarettát míg a nemdohányos nem, s emiatt az az érzése támad, hogy valamit nélkülöz. Kérem vesse az agyába a következőket mielőtt nekikezd. Nem a nemdohányos nélkülöz valamit, hanem a szegény dohányos, mégpedig:

Egészséget
Energiát
Pénzt
Önbizalmat
Belső békét
Bátorságot
Higgadtságot
Szabadságot
Önbecsülést.

Szokjon le arról, hogy irigyli a dohányosokat, és kezdjen rájuk a legszánalmasabb és legsajnálattamértőbb teremtményekként tekinteni, amelyek valójában. Tudom, én voltam mind közül a legrosszabb. Ezért olvassa Ön most ezt a könyvet, és aki ezzel a ténnyel nem tud szembe nézni, akinek továbbra is áltatnia kell magát, az a legsajnálattamértőbb mind közül.

Egy heroinfüggőt nem irigyelne. Herointól Angliában kevesebb mint háromszáz ember hal meg évente. A Nikotinnak évente több mint százezer halottja van, amely világszerte két és fél millió embert jelent. Már több embert megölt a bolygónkon, mint a történelem összes háborúja együttvéve. Mint minden más drogfüggőség, az Öné sem fog magától javulni. Évente egyre csak romlik. Ha Ön már ma nem élvezi, hogy dohányzik, akkor ezt holnap még kevésbé élvezi majd. Ne irigyeljen más dohányosokat. Érezzen együtt velük. Hígyjen nekem: **Szükségük van az Ön részvételére.**

30. El fogok hízni?

Ez egy további tévhit, főleg dohányosok által terjedt el, akik az » Akaraterő módszerrel « próbálkoznak és az elvonási tünetek enyhítésére pótcselekvésként édességhez stb. nyúlnak. Az elvonási tünetek nikotin esetében hasonlóak az éhségjelzésekhez, könnyen össze is keverik őket. Mialatt az éhség étkezéskor teljesen kielégíthető, a tünetek a nikotinmegvonásnál soha nem elégíthetők ki teljességgel. Mint minden drog esetében a test itt is egyszer immunissá válik vele szemben és a drog már nem elégíti ki a megvonási tüneteket teljes mértékben.

Amint elnyomunk egy cigarettát, gyorsan elkezd csökkenni a nikotinszint a szervezetünkben úgy, hogy a dohányos egy állandó éhségérzetben szenved. A természetes tendencia az irányba mutat, hogy végül láncdohányosokká válnak. Mégis a legtöbb dohányos a következő okok egyike vagy akár mindkettő ok miatt nem hagyja magát idáig jutni.

1. Anyagi okokból – nem engedhetik meg maguknak, hogy többet dohányozzanak.
2. Egészségügyi okokból – hogy enyhítsük az elvonási tüneteket, mérget kell magunkhoz vennünk, ami automatikusan korlátozza annak a cigarettának a számát, amennyit el tudunk szívni.

Emiatt éhezik a dohányos állandóan nikotin után és soha nem tudja ezt az éhséget csillapítani. Ezért eszik sok dohányos túl sokat, iszik túl sokat vagy akár nyúl keményebb drogokhoz, hogy betöltse az ürességet. **(A legtöbb alkoholista erős dohányos. Azt kérdelem magamtól, hogy itt egyáltalán nem egy dohányos problémáról van szó?)**

A dohányos hajlamos a cigarettát étkezéspótlóként használni. A saját rémálmom éveiben elértem azt a stádiumot, amikor teljesen lemondtam a reggeliről és az ebédre. Ehelyett napközben egymás után gyújtottam meg a cigarettákat. Az utolsó években már úgy örültem az estéknek, mert csak akkor tudtam abbahagyni a dohányzást. Mindenesetre egész este rágcáltam valamit. Úgy gondoltam, hogy éhes vagyok, de valójában a nikotinmegvonásától szenvedtem. Más szavakkal, napközben az ennivalót nikotinnal pótoltam, este pedig a nikotint ennivalóval. Akkoriban tizenhárom kilóval voltam nehezebb mint ma és nem tudtam vele mit kezdeni.

Amint kiüzi a bestiát a testéből, véget ér az a rémes, bágyadt, erőtlen érzés. Visszatér az önbizalma és ezzel egyidejűleg az önbecsülés csodálatos érzése. Megkapja a biztonságot, hogy életét kontrollálni tudja és nem csak az étkezési magatartását, hanem minden mást is. Ez az egyike a nemdohányzás sok felbecsülhetetlen értékű előnyeinek. Mint mondtam, az elhízásról szóló tévhit azon alapszik, hogy az elvonási periódusban pótcselekvésként, kárpótló dolgokhoz nyúlnak. Ezek nem könnyítik meg Önnek a leszokást, hanem csak megnehezítik. Ezt egy későbbi fejezetben részletesebben elmagyarázom, amely a pótcselekvésekkel foglalkozik.

31. Kerüljük a rossz motivációt

Sok olyan dohányos, aki az » Akaraterő módszer « szerint jár el, megkísérlik erősíteni a motivációjukat és ehhez minden lehetséges rossz indítékot összegyűjtnek.

Erre van két példa. Tipikus példa erre: „A családom és én elmehetünk egy jó kis nyaralásra abból a pénzből, amit spórolok.” Ez egy logikus és okos gondolatnak tűnik, de alapvetően rossz, mert minden egyes dohányos egy kis önbecsüléssel inkább ötvenkét héten át dohányzik és ezért lemond a nyaralásról. Mindenesetre kétség mardossa, mert nem csak hogy ötven hétig le kell mondania a cigarettáról, hanem arról sincsen meggyőződve, hogy élvezné –e egyáltalán a nyaralást cigaretta nélkül. Egy ilyen indíték csak megerősíti a dohányost abban az érzésében, hogy egy óriási áldozatot hoz, ami az ő elgondolásában csak még értékesebbé teszi a cigarettát. Ezek helyett inkább a másik oldalra kellene koncentrálnia: » Mit kapok én a dohányzástól? Miért kell nekem egyáltalán dohányozni?« Egy további példa: „Megengedhetek magamnak egy jobb autót. ” Ez igaz és mindaddig ösztönzi is Önt, amíg meg nincs az autó, de amint az újdonság varázsa megszűnik, akkor a lemondás érzésében fog szenvedni és előbb vagy utóbb ismét csapdába fog esni.

Egy további tipikus példa a munkahelyi kollégákkal, családtagokkal kötött szerződés. Ennek megvan az az előnye, hogy bizonyos napszakokban kikapcsolja a kísérletezést. Általában mégis csődöt mondanak, még hozzá a következő okokból:

1. Az ösztönzés nem kifogástalan. Miért akarna leszokni a dohányzásról, csak mert mások is ezt teszik? Ez csak plusz nyomást okoz, ami erősíti az áldozati érzést. Rendben lenne mindez, ha minden dohányos őszinte vágyat érezne, hogy egy bizonyos időpont alkalmával abbahagyja. De egyetlen dohányost sem lehet arra kényszeríteni, hogy leszokjon, habár titokban mind vágyakozik utánna. Egy ilyen szerződés olyan plusz nyomással nehezedik az emberre mindaddig, míg belsőleg még nem készült fel rá száz százalékosan, és erősíti a dohányzás iránt érzett vágyát. Titokban fog dohányozni és egyre függőbbnek fogja érezni magát.
2. » Megosztott szenvedés « vagy kölcsönös függőség. A dohányos megpróbál az » Akaraterő módszerrel « leszokni és miközben vár, hogy elmúljon a cigaretta utáni vágya, addig átél egy szenvedő időszakot. Ha ő enged, akkor ő és mindenki nagyot csalódik benne. Az » Akaraterő módszernél « szinte előre van programozva, hogy előbb vagy utóbb az egyik résztvevő gyengévé válik. A többi résztvevőnek most már megvan a kifogása, amire várt. Nem az ő hibájuk. Ők kibírták volna. Aki nem bírta, az a fekete bárány. A valóságban a legtöbbjük már titokban csalt.

3. A » Megosztott dicséret « pont az ellentéte a » Megosztott szenvedésnek.« Itt a tekintélyvesztés nem olyan nagy, ha meghiúsul, mert közösen viszik el a balhét. Akinek sikerül abbahagyni, az egy csodálatos érzést él át, mivel valami óriási dolgot teljesített. Ha ezt teljesen egyedül teljesíti, akkor a barátok, kollégák és rokonok tetszése nagy ösztönzést jelent, ami az első pár napon átsegíti. Ha mindenki más egyidejűleg ugyanazt teszi, akkor a dicséretet meg kell osztani és az ösztönzés ebből adódóan csekélyebb lesz.

Egy további klasszikus példa a rossz motivációra a megvesztegetés (például mikor a szülők felajánlanak a gyerekeknek egy bizonyos összeget, ha a tinédzser nem dohányzik többé. Ilyen még a fogadás : „Fizetek neked negyvenezer forintot ha gyengévé válok.”) Egyszer láttam ilyesmit egy filmben. Egy rendőr , aki megpróbált leszokni a dohányzásról, egy tízezrest dugott a cigarettás dobozába. Kötött magával egy egyezséget. Csak akkor dohányozhatott újra, ha először a pénzt gyűjtötte meg. Ez egy pár napig visszatartotta attól, hogy rágyújtson, de végül elégette a pénzt.

Ne áltassa magát semmivel. Ha sem a négymillió forint, amit egy átlagdohányos az életében elfüstöl, nem tartja távol a dohánytól, sem az egy a négyes rizikó arra, hogy a szörnyű betegségek egyikét megkapja, sem az életen át tartó szájszag, a pszichikai kínzás és rabszolgaság, sem a megvetés, melyet a népesség nagy része tanúsít, önmagát is beleértve, akkor ezzel a pár látszatmotivációval sem fog semmit elérni. Csak felfújja az áldozatot, amit úgy gondol, hogy meg kell hoznia. A kötélhúzásnál figyeljen inkább a másik oldalra.

Mit nyújt a dohányzás nekem? ABSZOLÚT SEMMIT.

Miért kell dohányoznom? NEM KELL! CSAK ÖNMAGÁT BÜNTETI EZZEL.

32. A leszokás egyszerű metódusa

Ez a fejezet egyszerű útmutatásokat tartalmaz, hogy hogyan szokjon le a dohányzásról. Feltéve, hogy Ön tartja magát ezekhez, észre fogja venni, hogy a leszokás folyamata a relatív egyszerűtől az élvezetesig terjed. A leszokás nevésségesen egyszerű, csak két dolgot kell tennie:

1. Döntse el, hogy soha többé nem akar dohányozni.
2. Ne búslakodjon emiatt. Örvendjen, vigadjon.

Valószínűleg most azt kérdezi: „Mire jó akkor a könyv még fennmaradó része? Miért nem mondta ezt mindjárt az elején?” A válasz így hangzik, hogy Ön egy bizonyos ponton valószínűleg búslakodott volna és emiatt előbb vagy utóbb megváltoztatta volna a véleményét. Ezt már valószínűleg többször is megtette

korábban. Mint mondtam, az egész dohányzás egy agyafúrt, végzetes csapda. A leszokáskor a fő problémát nem a kémiai függőség okozza, hanem az agymosás, amelyet Ön is végigcsinált és ezért volt szükséges elsőként az illúziók és tévhitek tisztázására, rendberakására. Értsd meg az ellenséged. Ismerd fel a taktikáját és így könnyen legyőzheted.

Én az életem nagyrészt dohányzásról való leszokási próbálkozásokkal töltöttem el és heteken át erős depresszióban szenvedtem. Amikor végre abbahagytam, egy csapásra száz helyett egyetlen egy cigarettát sem szívtam el és nem éltem át semmiféle mélypontot. Sőt még az elvonási időszakban is élveztem az életet és azóta sem éreztem semmiféle sajnálatot. Ellenkezőleg, az volt a legsodálatosabb, ami az életemben megesetett.

Nem bírtam felfogni, hogy miért volt ilyen egyszerű és hosszú időre volt szükségem, amíg kitaláltam. A következő történt. Egész biztos voltam benne, hogy soha többé nem dohányoznék. Habár ezt a korábbi kísérleteim alkalmával is eldöntöttem, de akkor csak megpróbáltam leszokni a dohányzásról és reméltem, hogy elég sokáig kibírom cigaretta nélkül, míg végül az utánna érzett vágy elmúlik. Természetesen nem múlt el, mert arra vártam, hogy majd történni fog valami, és minél inkább sopánkodtam, síránkoztam, annál inkább sürgetőbbé vált az igényem egy cigarettára és a vágyat már állandóan éreztem. A végső próbálkozásom másként történt. Mint minden más dohányos ma, én is komolyan elgondolkodtam a problémán. Minden zátonyra futott kísérletem után, azzal vigasztaltam magamat, hogy a következő majd egyszerűbb lesz. Soha nem gondoltam arra, hogy életem végéig dohányoznék. Ez a gondolat iszonyattal töltött el, úgyhogy nagyon alaposan elkezdtem utánajárni ennek a témának.

Ahelyett, hogy automatikusan meggyújtottam volna egy cigarettát, elkezdtem megvizsgálni, analizálni az érzéseimet dohányzáskor. Ezzel alátámasztottam, amit már eddig is tudtam. Nem élveztem azt, ocsmány és undorító dolog volt.

Elkezdtem nemdohányosokat megfigyelni. Mindaddig a nemdohányosokat üres, erőtlen, magányos, pedáns embereknek tartottam. De amikor rendesen odafigyeltem, akkor úgy tűntek fel, mint általában erős és fesztelen személyiségek. Úgy tűnt, olyan helyzetben vannak, hogy jobban meg tudnak bírkozni a stresszhelyzetekkel, feszültségekkel és a társasági összejöveteleket is jobban élvezték mint a dohányosok. Egyértelműen nagyobb lendülettel és temperamentummal rendelkeztek, mint a dohányosok.

Elkezdtem ex-dohányosokkal beszélgetni. Mindaddig az ex-dohányosokat olyan embereknek tartottam, akik a dohányzásról egészségügyi vagy anyagi okoktól kényszerítve leszoktak, de titokban még mindig cigaretta után sóvárogtak. Közülük egy páran a következőt mondták: „Néha néha érez az ember vágyat, de olyan ritkán, hogy egyáltalán nem éri meg foglalkozni vele.” De a legtöbbször a következőképpen válaszolt: „Hogy hiányzik – e a cigaretta? Maga biztosan viccel. Soha nem éreztem magam jobban az életben.”

Az ex-dohányosokkal folytatott beszélgetéseim egy másik mítoszt is szétduzzasztottak, melyet mindig magammal hordoztam a tudatalattimban. Úgy gondoltam, hogy van egy velem született gyengeségem, de hirtelen derengeni

kezdett, hogy legbelül minden dohányos ugyanígy a saját kis rémálmát éli át. Ezt mondtam magamnak: „Emberek milliói szoknak le a dohányzásról és teljesen boldogan és elégedetten élnek. Nem kényszerített semmi arra, hogy dohányozzak, mielőtt elkezdtem, és még emlékszem, hogy mekkora fáradságomba telt amíg hozzászoktattam magam ehhez az undorító dologhoz. Miért kellene akkor most dohányoznom?” A dohányzás számomra nem jeletett élvezetet. Utáltam az egész mocskos rituálét és nem akartam az életem hátralévő részét a dohány rabságában eltölteni.

Aztán ezt mondtam magamban: **„Allen, most teljesen mindegy hogy akard vagy sem, most szívjad el az utolsó cigarettádat.”**

Rögtön tudtam, hogy soha többé nem gyújtanék rá. Nem vártam, hogy ilyen egyszerű lesz, hanem tulajdonképpen épp az ellenkezőjét. Biztos voltam benne, hogy hónapokon át tartó depressziók elé nézek és, hogy egész életemben egy szúrást fogok érezni. Ehelyett az elejétől fogva tiszta szórakozás volt.

Sokáig tartott, míg rájöttem, hogy miért is volt olyan egyszerű és egyetlen egyszer sem szenvedtem azokban az elkerülhetetlen elvonási tünetekben. Az ok: mivel nem léteznek. Mindez csak kétség és bizonytalanság által keletkezik. A valóság egyszerű: **Könnyű leszokni a dohányzásról.** Csak a határozatlanság és a síránkozás nehezítik meg. Bizonyos alkalmakkor még a dohányosok is relatív hosszabb ideig kibírják cigaretta nélkül úgy, hogy felizgatnák magukat miatta. Csak akkor szenved az ember amikor cigarettázni akar, de nem szabad.

A kulcs ennek a megoldásához, hogy egyszerű legyen, egy sziklaszilárd elhatározás, nem *remélni* hanem *tudni*, hogy vége a dohányzásnak és a döntést soha nem szabad kétségbe vonni vagy megkérdőjelezni. Hanem állandóan örüljön neki.

Ha Ön elejétől fogva biztos ebben a pontban, akkor egyszerű lesz. De hogyan is tudja Ön az elejétől fogva ezt a biztonságot birtokolni? Ezért fontos a könyv további része, hogy a következő pontokat jól jegyezze meg mielőtt elkezdi.

1. Tisztázza önmagával, hogy Ön ezt meg tudja csinálni. Ön egy kicsit sem más mint a többiek, és az egyetlen ember aki Önt ráveheti, hogy a következő cigarettát elszívja, az Ön.
2. Semmi sincs amit fel kellene adnia. Ellenkezőleg, Önnek csak tömérdek előnye származik belőle. Ezzel nem csak arra gondolok, hogy egészségesebb vagy gazdagabb lesz.
3. Értse meg egyszer s mindenkorra, hogy olyasvalami, mint » egyetlen egy szál cigaretta « nem létezik. A dohányzás egy drogfüggőség és láncreakció. Ha Ön az alkalmi cigarettáját gyászolja, akkor csak Önmagát bünteti teljesen feleslegesen.
4. Ne úgy tekintsen a dohányzásra, mint egy lehetséges káros szokásra, amire rászokott, hanem mint drogfüggőségre. Nézzen szembe a ténnyel, hogy ön szenvedélybeteg, függetlenül attól, hogy ez Önnek tetszik vagy sem. A betegség nem fog azáltal elmúlni, hogy a homokba dugja a fejét. Gondoljon erre: mint minden degeneratív betegség ez is, nemcsak hogy életfogytig tart,

hanem egyre rosszabb lesz. A gyógyulás legkézenfekvőbb időpontja *most* van.

5. Tegyen különbséget a betegség (ez takarja a kémiaileg okozott függőséget) és a dohányos illetve nemdohányos szellemi állapota között. Ha a dohányos vissza tudná tekerni az időt ahhoz az időponthoz mielőtt függő lett, akkor mindannyian még ma üstökön ragadnák az alkalmat! Egyáltalán ne vegye fel azt a magatartást, hogy Ön » feladta « a dohányzást. Amint meghozta a végérvényes döntést, és az utolsó cigarettáját elszívta, akkor Ön már gyakorlatilag egy nemdohányos. A dohányos ekkor már, egy olyan szegény fickó, aki önpusztítással kell, hogy végigélje az életét. Ezt egy nemdohányosnak nem kell. Amint meghozta a végérvényes döntést, Ön már elérte a célját. Örüljön neki. Ne üljön síránkozva és várja, hogy kémiaileg okozott függőség eltűnjön. Menjen rögtön emberek közé és élvezze az életet. Az élet csodálatos, még akkor is ha Ön nikotinfüggő és napról napra szebb, ha nem az.

A kulcs, hogy tényleg egyszerű legyen, az az, ha Ön biztos benne, hogy az elvonási időszakban (maximum három hét) egyetlen szál cigarettát sem szív el. Ha Önnek megfelelő a belső beállítottsága, akkor ezt nevétségesen egyszerűnek fogja találni.

Időközben Ön már valószínűleg meghozta ezt a döntést, hogy leszokik a dohányzásról, ha Ön belülről eléggé nyitottá vált, amire az elején kértem Önt. Önnek most annyira izgatottnak kellene lennie mint egy pórázát rángató kutyusnak és alig várnia, hogy kiűzhesse a mérget a szervezetéből.

Ha Ön inkább nyomottnak érzi magát, akkor annak a következő okai lehetnek:

1. Önnél még nem kattant be a lényeg. Olvassa el még egyszer a fenti öt pontot és kérdezze meg önmagától, hogy hisz -e a helyességükben. Ha kétsége merül fel valamelyik pontnál, akkor olvassa el ismét a megfelelő fejezeteket.
2. Ön fél a kudarctól. Ne aggódjon. Olvasson tovább. Önnek sikerülni fog. Az egész dohányzás egy gigantikus méretű csalás. Intelligens emberek is belekerülnek, de csak az ostoba ember áztatja magát továbbra is, ha már egyszer sikerült átlátnia a szitán.
3. Ön mindegyik ponttal egyetért, mégis nyomorultul érzi magát. Ne tegye! Nyissa ki a szemét. Éppen valami csodálatos dolog történik. Nem sokra van már attól, hogy kiszabaduljon a börtönéből.

Lényeges, hogy a megfelelő belső hozzáállással induljon neki. Hát nem csodálatos, hogy nemdohányos vagyok? Akkor már csak arra van szüksége, hogy ezt a belső hozzáállást megtartsa az elvonási időszakban is, és a következő fejezet speciálisan azzal foglalkozik, hogy Önt ebbe a helyzetbe hozza. Az elvonási időszak után nem lesz szüksége, hogy tudatosan ezen az állásponton tartsa magát. Automatikusan így fog gondolkodni és csak egyetlen dolgon fog csodálkozni: „Ez

olyan világos, eddig miért nem láttam én ezt? ” Két fontos dolgot vegyen mégis figyelembe.

1. Tolja el az utolsó cigaretta elszívásának időpontját mindaddig, amíg végig nem olvasta a könyvet.
2. Már többször is említettem az elvonási időszakot, amely maximum három hétig tart. Ez félreérthető. Talán az a nyomasztó érzése van, hogy Önnek három héten át szenvednie kell. Nem ez a helyzet. Másodszor pedig óvja magát attól a tévedéstől, hogy: „valahogy három hétig tisztának kell maradnom, aztán szabad leszek.” Három hét elteltével semmi feltűnő nem fog történni. Nem fogja magát hirtelen nemdohányosnak érezni. A nemdohányosok sem érzik magukat másként mint a dohányosok. Ha ön most búslakodik, hogy három hétig nem dohányozhat, akkor valószínűleg a jövőben is ez fog történni. Ezzel a következőt szeretném mondani. Ha Ön a legelejétől olyan beállítottságú, hogy: „Soha többé nem fogok rágyújtani. Hát nem nagyszerű?”, akkor három hét múlva minden kísértés meg fog szűnni. De ha Ön ezzel szemben azt mondja: „Ha három hétig túlélem cigaretta nélkül ”, akkor Ön a három hét elteltével bármit meg fog adni egyetlen szál cigarettáért.

33. Az elvonási periódus

Lehetséges, hogy Ön az utolsó cigarettája után maximum három hétig elvonási tünetekkel fog találkozni. Itt két egymástól teljesen elkülönülő faktort lehet megkülönböztetni.

1. A nikotinmegvonás hatása, ez az üresség és bizonytalanság érzése, olyan éhségszerű érzés, amit a dohányos sürgető vágyként érzékel, vagy szükségszerűnek érzi, hogy a kezével csináljon valamit.
2. Bizonyos kiváltó okok pszichikai hatása, amit például telefonáláskor fog megfigyelni.

A dohányosoknak ezért vannak általában olyan nehézségeik az » Akaraterő módszerrel «, mert nem értik és nem tudják megkülönböztetni e két faktor. Ez az oka annak is, amikor sok dohányos aki már leszokott ismét csapdába esik.

Habár a nikotinmegvonásnál semmilyen testi fájdalom nem lép fel, nem szabad alábecsülnie az elvonási tünetek hatalmát. Ha egy egész napon át nem eszünk, korog a gyomrunk, de testi fájdalomban nem szenvedünk. Az éhség mégis egy hatalmas hajtóerő, és nagyon idegessé válunk, ha nem kapunk enni. Hasonló a helyzet, amikor a szervezetünk nikotin iránt éhezik. A különbség annyi, hogy

ételre szükségünk van, méregre pedig nincs. A megfelelő hozzáállással az elvonási szimptómák könnyedén legyőzhetőek és nagyon gyorsan eltűnnek.

Azoknál a dohányosoknál is gyorsan eltűnik a nikotin iránti vágy, akiknek sikerül az » Akaraterő módszerrel « pár napig kibírni cigaretta nélkül. Ami megnehezíti a dolgot, az a második összetevő. A dohányos hozzászokott, hogy adott időpontokban, bizonyos alkalmakkor a testi vágyát csillapítja, s ezáltal gondolati összefonódások alakultak ki (például: „Nem tudom meginni a kávémat cigaretta nélkül”). Talán egy második példa érthetőbbé teszi ezt a mechanizmust.

Ön pár éven keresztül olyan autót vezet, amelyen az irányjelzőkapcsoló a kormány bal oldalán van elhelyezve. A következő autójánál ugyanez jobb oldalon van. Ön tudja, hogy a jobb oldalon van, mégis egy pár héten keresztül az ablaktörlőt fogja bekapcsolni, amikor indexelni akar.

Hasonlóan működik, ha Ön leszokik a dohányzásról. Az elvonási időszak elején bizonyos alkalmakkor bekattan a kiváltó ok. Ekkor erre gondol: „Akarok egy cigarettát ” . Ez alapvetően döntő fontosságú, hogy ön az elejétől fogva kérlelhetetlenül ellenálljon az agy mosás kísérőjelenségeinek. Ekkor ezek az automatikus beidegződések gyorsan el fognak tűnni. Az » Akaraterő módszer « esetében a dohányos nem irtja ki ezeket a kiváltó mechanizmusokat, hanem még erősíti, mivel meg van győződve arról, hogy ő áldozatot hoz.

Egy gyakran előforduló kiváltó ok az étkezés, különösen egy éttermi étkezés baráti társaságban. Az ex-dohányos máris nyomorultul érzi magát, mivel meg van fosztva a cigarettájától. A barátai rágyújtanak, és az érzés, hogy tőle meg van tagadva valami, csak erősödik benne. Most már a finom ételt és a boldog együttlétet már egyáltalán nem is élvezi. Mivel az étkezést és a társasági összejövetelt gondolatban összeköti a dohányzással, már triplán szenved és az agy mosás még jobban elmélyül. Ha elég határozott illetve eltökélt és elég sokáig kitart, akkor végül beletörődik a sorsába és visszatér a megszokott mindennapokhoz. De az agy mosás részben továbbra is hat. A második legrosszab az a dohányos , aki egészségügyi vagy anyagi okokból kifolyólag leszokott a dohányzásról, de bizonyos alkalmakkor még éveken át cigaretta után sóvárog. Egy illúzió miatt gyötrődik, ami csak a fejében létezik és értelmetlenül kínozza magát.

Sőt még az én módszeremnél is a kiváltó okokra való reagálás a leggyakoribb ok a sikertelenségre. Az ex-dohányos hajlamos arra, hogy a cigarettát egyfajta placebo-nak vagy cukorpirulának tekintse. Azt gondolja: „Tudom, hogy a cigaretta semmi jót nem tesz velem, de ha *beképzelem* magamnak, hogy mégis nyújt valamit, akkor bizonyos alkalmakkor a segítségemre lehet.”

Habár egy cukorpirula semmilyen kémiai hatást nem vált ki, mégis hatalmas pszichológiai segítséget jelenthet, ami a tünetet ténylegesen megszünteti és ezáltal hasznot hoz. De a cigaretta mégsem egy cukorpirula. Ő először létrehozza a tünetet, amit utána megszüntet és egy idő elteltével már nem is szünteti meg a tünetet teljes egészében. A pirula saját maga tesz beteggé, attól teljesen eltekintve, hogy a nyugati társadalmak első számú gyilkos mérge.

Talán a nemdohányosok vagy ex-dohányosok példáján keresztül szemléletesebbé válik a hatás. Vegyük egy nő esetét, aki elveszíti a férjét. Egy ilyen esetben gyakran

előfordul, hogy egy dohányos a legjobb indulattal felajánl egy cigarettát: „Gyújts rá. Ez majd megnyugtat.”

Ha elfogadja a cigarettát, nem nyugszik meg, mivel a nő nem nikotinfüggő és nincs elvonási tünete, amit csillapítani kellene. Legjobb esetben is a cigaretta egy átmeneti pszichológiai támasz. Ha végigszívta, az eredeti tragédia semmit nem változott. Sőt inkább még romlott azáltal, hogy most a nő már elvonási tünetekben szenved és választhat, hogy elviseli azt, vagy rágyújt még egy cigarettára és ezáltal beindítja az ördögi kört. A cigaretta semmi mást nem nyújtott mint egy pillanatnyi pszichológiai támaszt adott. Ugyanezt érhattük volna el vígasztaló szavakkal vagy egy ital felajánlásával. Nagyon sok nemdohányos vagy ex-dohányos vált már ilyen alkalmakkor nikotinfüggővé.

Döntő fontosságú, hogy az agymosásnak elejétől fogva ellenálljon. Most és mindörökké jegyezze meg, hogy Önnek nincs szüksége a cigarettára, és, hogy csak saját magát kínozza, ha azt valamiféle segítségnek vagy mankónak tartja. Nem kényszeríti Önt abszolút senki, hogy egy rákás szerencsétlenségnek érezze magát. Cigaretta nem csábít egy éttermi étkezésre vagy egy baráti körhöz, hanem éppen hogy lerombolja azt. Gondoljon arra is, hogy a dohányosok az étteremben nem azért dohányoznak, mert a cigaretta akkora élvezetet jelent nekik. Azért dohányoznak, mert muszály. Ők drogfüggők. A drogjuk nélkül nem tudják az ételüket illetve az életüket élvezni. Oszlassa el magában azt a feltevést, hogy a cigaretta önmagában és önmagáért élvezetes. Sok dohányos ezt gondolja: „Bárcsak létezne olyan cigaretta, ami nem káros!” Van ilyen cigaretta. Minden dohányos, aki kipróbálta a gyógynövénycigarettát, hamar rájött, hogy nem éri meg azt szívni. Értse meg, az egyetlen ok, amiért ön dohányzott, az az , hogy egy adag nikotint juttasson a szervezetébe. Amint megszabadult a nikotin iránti vágyakozástól, nem lesz nagyobb ingerenciája arra, hogy egy szál cigarettát a szájába vegyen, mint hogy a fülébe dugjon.

Függetlenül attól, hogy a vágyat egy kiváltómechanizmus vagy az elvonási tünet (az üresség érzése) váltotta ki, egyszerűen csak akceptálja, fogadja el. Testi fájdalom nincs és a megfelelő hozzáállással nem lesz semmi probléma. Ne aggódjon az elvonás miatt. Maga az érzés nem olyan rossz. A probléma csak egy hőn áhitott, de tiltott cigaretta asszociációjában rejlik.

Ahelyett, hogy búslakodik, inkább csak ennyit mondjon magában: „Tudom, hogy mi ez. Ez csak a nikotinelvonás hatása. A dohányosok egész életükben el kell hogy viseljék ezt, ez az ami egyáltalán a fogva tartja őket. Nemdohányzók nem szenvednek emiatt. Ez csak egy, a drog sok kellemetlen oldala közül. Hát nem csodálatos, hogy én ezeket a kellemetlen dolgokat gyökerestől kiragadom a testemből?”

Más szavakkal, Ön egy kissé sérültnek érzi majd a testét az elkövetkezendő három hétben, de ezalatt egy csodálatos dolog történik, amely egész életen át tart. Ön egy szörnyű betegségtől fog megszabadulni. Ez a bónusz az Ön csekély szenvedését több mint kiegyenlíti, és még élvezni is fogja az elvonási tüneteket. Szórakozássá fog válni.

Alakítsa át az egész dolgot egy izgalmas játékká. Tekintse a nikotinbestiát az Ön hasában lévő galandféregnek. Három héten keresztül kell éheztetnie és ő mindenféle trükköt ki fog találni, hogy Önt dohányzásra kényszerítse, hogy életben maradjon.

Néha meg fogja próbálni az életét megnehezíteni. Néha nem lesz résen. Valaki megkínálja Önt egy szál cigarettával és Ön talán elfelejti, hogy leszokott a dohányzásról. Ha emlékszik rá, akkor a nélkülözés halk hangját fogja hallani. Az ilyen csapdákra jó előre fel kell készülni. Bármilyen kísértésbe esne, gondoljon arra, hogy a testében lévő bestia felelős érte. És mindig, amikor ellenáll a kísértésnek, akkor egy további halálos csapást mér rá.

Ne próbálja meg semmi esetre sem a dohányzást elfelejteni. Ez azoknak a dolgoknak az egyike, amely azoknak a dohányosoknak, akik az » Akaraterő módszer« szerint cselekszenek órákon át taró depressziókat okoz. Napközben abban a reményben vonszolják magukat, hogy valamikor egyszerűen elfelejtik a dohányzást.

Ez olyan mint az alvászavar esetén. Minél többet tűnődik rajta, annál nehezebben fog elaludni.

Mindenesetre elfelejteni nem fogja tudni. Az első pár napon a kis bestia emlékeztetni fogja Önt rá, és mindaddig amíg minden sarkon cigarettareklámok vannak, addig folyamatosan konfrontálódni fog a dohányzással. A szép az egészben, hogy nincs is szüksége rá, hogy elfelejtse a dohányzást. Hiszen semmi rossz dolog nem történik. Valami csodálatos történik. Ha Ön akár naponta ezerszer is gondol rá, alaposan élvezzen ki belőle minden pillanatot. **Emlékezzen újra és újra arra, hogy milyen csodálatos ismét szabadnak lenni. Gondoljon arra a tiszta öröme, hogy soha többé nem kell megvonnia magától a levegőt.**

Ekkor fognak a megvonási tünetek a gyönyör pillanataivá válni, és Ön meg fog lepődni, hogy milyen gyorsan eltűnik a gondolataiból a dohányzás.

Bármit is tesz, **soha ne kételkedjen a döntésében.** Amint elkezd kételkedni, akkor rögtön elkezd sírálni és minden rosszra fordul. Ehelyett használja ki ezt a pillanatot, hogy új energiát merítsen. Ha egy depresszió hibás az Ön kétkedése miatt, akkor emlékeztesse magát arra, hogy ezt az állapotot csakis a cigarettának köszönheti. Ha egy barátja egy szál cigarettával kínálja, mondja büszkén: „Szerencsére már nincs szükségem rá.” Habár ez őt meg fogja sérteni, de ha látja, hogy ez Önnek abszolút nem számít, akkor már félig az Ön oldalán áll. Gondoljon arra, hogy Önnek nagyon súlyos okai voltak arra, hogy így döntött. Emlékezzen arra a többmillió forintra, amibe Önnek egy szál cigaretta fog kerülni, és kérdezze meg magától, hogy tényleg meg akarja –e riszkózni azokat a szörnyű betegségeket. Tudatosítsa Önmagában, hogy ez az érzés nemsokára elmúlik, és, hogy Önt minden pillanat közelebb viszi a céljához.

Néhány dohányos attól fél, hogy egész életüket azzal kell majd eltölteniük, hogy az » automatikus kiváltó okokat « átfordítsák. Más szavakkal mondva, azt hiszik, hogy pszichológiai trükkök segítségével be kell beszélniük maguknak, hogy alapjában véve nincs is szükségük a cigarettára. Ez nem így van. Emlékezzen csak, hogy az optimista az üveget félig telinek, míg a pesszimista félig üresnek látja. A

dohányzás esetében az üveg üres, a dohányos mégis azt hiszi, hogy tele van. Ezt az agymosás számlájára írhatjuk, amelyet minden dohányos végigcsinált. Ha egyszer elkezdi mondogatni magának, hogy nincs szüksége cigarettára, akkor nagyon rövid idő múlva arra sem lesz szüksége, hogy ezt ismétlgesse. Ez azért lesz így, mert nagyszerű az igazság... De nem elég, ha úgy érzi, nincs szüksége arra, hogy dohányozzon (ez a legutolsó, amire szüksége lehet), afelől is biztosnak kell lennie, hogy NEM IS AKAR RÁGYÚJTANI.

34. Csak egy slukk

Ez lesz sok dohányosnak a végzete, akik az » Akaraterő módszerrel « akarnak leszokni. Három négy napig sikerül nekik, aztán vagy alkalmanként rágyújtanak, vagy szívnek egy-két slukkot, hogy megússzák az akadályokat. Azt nem veszik észre, hogy milyen katasztrofális hatással van ez az erkölcsi moráljukra. A legtöbb dohányosnak ez az első slukk nem ízlik és ez ad neki hajtóerőt. Azt hiszi: „Jó. Ezt nem élveztem. A cigaretta iránti vágyam kezd csökkenni.” De pontosan az ellentéte az igaz. Értse meg, hogy **a cigaretta soha nem volt élvezet**. Nem az élvezet volt az oka annak, hogy Ön dohányzott. Ha a dohányosok az élvezet miatt dohányoznának, akkor soha nem szívtak volna el többet egyetlen szálnál.

Az egyetlen ok, amiért Ön továbbdohányzott, az a kis bestia volt, aki élelemért kiáltott. Gondolja csak meg: Ön már négy napig éhezettette őt. Milyen értékes kell hogy legyen a számára ez az egy cigaretta vagy akár csak az egyetlen slukk. Tudatosan mindezt nem veszi észre, de a tudatalattijában ez regisztrálódik és ez aláássa az egész gondolatbéli előkészületit. A tudatalattijában mindig ott fog sugdolózni egy halk hang: „Minden logika ellenére a cigaretta valami nagyszerű dolog. Akarok még egyet.”

Ha csak egy slukkot szív, akkor annak két megsemmisítő hatása van:

1. Életben tartja ezzel a testében a kis bestiát.
2. Még rosszabb, hogy a nagy bestia is tovább él a fejében. Az első slukk megkönnyíti a következőt.

Gondoljon arra, hogy egyetlen egy cigaretta elég ok arra, amiért a dohányosok egyáltalán dohányossá válnak.

35. Nehéz lesz számomra?

Végtelenül sok összetevő van, amelyek összetalálkozásától függ, hogy egy dohányosnak mennyire lesz könnyű a leszokás. Mindegyikünknek van egy saját karaktere, egy saját munkastílusa és a személyes életkörülményei, mindenki más időpontot választ stb.

Bizonyos foglalkozások esetén talán egy kicsit nehezebb mint másokban, mégis ha feltételezzük, hogy az agymosás nyomai teljesen eltűntek, akkor nem kell hogy így legyen. Egy pár példa segít a probléma tisztázásában.

Egészségügyi dolgozók különös nehézségek elé néznek. Mi úgy gondoljuk, hogy az orvosoknak nem esik nehezükre, mivel ők az egészségügyi következményeket jobban ismerik és nap mint nap találkoznak vele. Habár ezzel a dohányzásról való leszokás okai még kényszerítőbbé válnak, de a dolog ezzel nem válik egyszerűbbé. Méghozzá a következő okokból:

1. Az egészségügyi rizikó állandó tudata félelmet kelt, egyike azon okoknak, amely kiváltja bennünk azt az igényt, hogy csillapítsuk az elvonási tüneteket.
2. Az orvosokat a szakmájuk extrém stresszhelyzeteknek teszi ki, és legtöbbször a még plusszban adódó elvonási stresszt nem tudják munka közben enyhíteni.
3. Ehhez jön még az a stressz, amelyet a büntudat ébreszt. Egy orvosnak az az érzése, hogy a fennmaradó népesség előtt neki kellene jó példával járni. Ez további nyomás alá helyezi őt és felerősíti azt az érzését, hogy le kellene mondania valamiről.

A nehezen megkeresett szünetekben, amelyekben a normál stressz átmenetileg megszűnik és az orvos végre csillapíthatja az elvonási kínjait, a cigaretta valami nagyon értékessé válik. Kényszerítettségből ő is egyfajta alkalmi dohányos, mint minden más dohányos, akinek hosszabb ideig le kell mondaniuk a cigarettáról. Az » Akaraterő módszernél « a dohányos rosszul érzi magát, mert le kell mondania valamiről. Sem a szüneteket, sem a vele összekötődő csésze kávé vagy teát nem élvezi. A veszteségérzése extrém módon felerősödik, és a meglévő asszociációk miatt a cigaretta az egész szituáció apropójává válik. De ha Önnek mégis sikerül először megszabadulni az agymosástól és leszokni a cigaretta siratásáról, akkor mialatt a teste még nikotin után kiállt, Ön már magában élvezni fogja a kávéját.

Egy másik szituáció az unalom, mindenekelőtt akkor, amikor stressz és unalom kéz a kézben jár. Tipikus esetek erre a sofőrök vagy háziasszonyok kis gyerekekkel. A munka stresszes, mégis gyakran egyhangú. Ha egy háziasszony az » Akaraterő módszerrel « próbál leszokni, sok ideje van arra, hogy a veszteségét visszasírja, ami a kedvtelenség érzését erősíti. Ez a szituáció is leküzdhető a megfelelő belső

beállítottsággal. Ne aggódjon amiatt, hogy állandóan arra gondol, hogy leszokott a dohányzásról. Örüljön minden pillanatban annak a ténynek, hogy Ön megszabadítja magát a pokoli bestiától. Ha az Ön beállítottsága pozitív, akkor a megvonási tünetek szórakozássá válhatnak. Minden dohányos, mindegy milyen korú, nemű, intelligenciaszintű vagy foglalkozású, szórakozva élheti át a leszokást, feltéve, hogy **tartják magukat az összes útmutatáshoz, melyeket adok nekik.**

36. A kudarc fő okai

A leszokási kísérletek általában két ok miatt hiúsulnak meg. Az első a többi dohányos által gyakorolt befolyás az egyénre. Egy gyenge pillanatban vagy egy társasági összejövetelkor valaki rágyújt egy szál cigarettára. Ezt a témát egyszer már részletesen átbeszéltük. Használja ki az alkalmat, hogy előhívja a gondolataiban, hogy olyasvalami, mint egyetlen szál cigaretta nem létezik. Örüljön annak, hogy megszabadult a béklyótól. Tegye tudatossá önmagában, hogy a dohányos irigyli Önt, és sajnálja őt. Higgyen nekem, szüksége van az együttérzésére.

A második fő ok a kísérlet meghiúsulására, amikor valakinek egy rossz nap jön közbe. Tegye tudatossá önmagában, hogy vannak jó napok és rossz napok egyaránt, úgy dohányosok mint a nemdohányzók számára. Az életben minden relatív, és az ember nem élhet át csúcspontokat, ha előtte nem vészelt volna át mélypontokat. Az »Akaraterő módszer« esetében az a probléma lép fel, hogy a dohányos az első rosszabb nap után elkezd fogyasztani a cigarettát és, ekkor egy rossz nap természetesen még rosszabbá válik. A nemdohányos testileg és lelkileg is jobban felkészült, hogy elviselje a feszültségeket és a stresszhelyzeteket. Az elvonási időszakban ha egy rossz napja van, egyszerűen szálljon szembe vele. Gondoljon arra, hogy Ön rosszabb napokat is átélt mialatt cigarettázott (különbön nem döntött volna úgy, hogy leszokik róla). Ahelyett hogy búslakodik, mondjon magának valami olyasmit mint: „Hát rendben, ma nincs valami jó napom, de a dohányzás sem segít ellene. Holnap egy szebb nap lesz, és pillanatnyilag van egy nagyszerű plussz az én oldalamon. Leráztam magamról ezt a szörnyű dohányzási szokást.”

Dohányosként be kell, hogy csukja a szeméit a dohányzás káros hatásaival szemben. A dohányosok soha nem a dohányzás miatt köhögnek, hanem csak állandóan meg vannak fázva. Ha az Ön autója pampák közepén tönkremegy, akkor rágyújt egy cigarettára és emiatt boldoggá és szerencsésé válik? Természetesen nem. Amint valaki leszokik a dohányzásról, hajlamos arra, hogy bármi ami az életben elromlik, azt a cigarettatilalom hibájaként könyvelje el. Szóval, ha az Ön autója tönkremegy erre gondol: „Korábban ilyen esetben rágyújtottam volna egy szál cigarettára”. Ez stimmel, csak azt felejtí el, hogy a cigaretta a problémát nem oldotta volna meg és Ön csak saját magát bünteti, ha egy illuzórikus segítség után síránkozik. Ön lehetetlen szituációba hozza magát. Nyomorultul érzi magát, mert nem dohányozhat, de ha mégis rágyújt akkor még silányabbul érzi magát. Ön tudja,

hogy a legjobb döntést hozta, szóval ne kínozza magát azzal, hogy kétségbe vonja ezt a döntést.

Ne felejtse el: pozitív gondolkodás mindennek az alfája és ómegája.

37. Pótcselekvések, pótszerek

Sokan nyúlnak cigaretta helyett rágógumihoz, édességekhez, borsmenta cukorkákhoz, pirulákhoz. **TARTSA TÁVOL AZ UJJAIT TÖLÜK!** A pótszerek csak megnehezítik, és nem megkönnyítik az Ön dolgát. Ha Ön egy cigaretta utáni vágyat érez és azt valami mással akarja csillapítani, akkor az csak felerősödik és tovább tart. Mert Ön valójában ezt mondja: „Dohányoznom kell vagy valahogy ki kell töltenem valamivel az ürességet” Ez olyan, mint amikor valaki egy zsarolónak vagy dacos kisgyerekeknek enged. A vágy újra és újra elfogja Önt, így a kínzás elhúzódik és a pótcselekvés nem tudja kielégíteni a vágyat. Ön nikotin után vágyódik, nem étel után. Ezzel csak azt éri el, hogy állandóan a dohányzásra fog gondolni. Vesse az agyába a következőket:

1. A nikotint semmi sem tudja helyettesíteni.
2. Önnek nincs szüksége nikotinra. Ez nem étel, hanem egy mérge. Ha sürgetően jelentkeznek az elvonási tünetek, akkor emlékezzen arra, hogy csak a dohányosok szenvednek, a nemdohányosok ezzel szemben nem. Úgy tekintsen rá mint a drognak egy további kellemetlenségére. Tekintse ezt a bestia halálkiáltásának.
3. Gondoljon erre: a cigaretta gerjeszti az üresség érzését, nem pedig megszünteti. Minél gyorsabban érti meg és vési az agyába, hogy senki és semmi nem kényszerítheti Önt a dohányzásra vagy hogy ehelyett bármi más tegyen, annál gyorsabban válik szabaddá.

Mindenekelőtt jó nagy ívben kerülje el a nikotinrágógumit vagy bármely más nikotint tartalmazó készítményt. Elméletileg az elvonási időszakot, mialatt leszokik a dohányzásról megkönnyítené Önnek, mert a szervezete nikotinszintjét megtartaná és ezáltal megspórolná Önnek a kellemetlen elvonási tüneteket. A gyakorlatban mégis megnehezítik a leszokást, még hozzá pontosan emiatt. A dohányzáskor arra szokunk rá, hogy az elvonási szimptomákat enyhítsük. A nikotinnak önmagában semmilyen pozitív hatása nincs. Csak azért szívja, hogy csillapítsa az elvonási tüneteit, és a tünetekkel együtt megszűnik a szokás is. Ezek különben is annyira csekélyek, hogy nem fontos bármit is tenni ellene. A dohányzás fő problémája, mint azt már elmagyaráztam, nem a kémiai függőség, hanem az agymosás, amely az Ön gondolatait összezavarta. A nikotintartalmú rágógumi csak meghosszabbítja a kémiai függőséget, amely ismét csak meghosszabbítja a pszichikai függőséget.

Sok ex-dohányos függ ma a nikotinrágógumitól. De vannak olyan rágógumifüggők is, akik még mindig dohányoznak.

Ne áltassa magát azzal, hogy a rágógumi rossz ízű. Csak arra emlékezzen, hogy mennyire ízlett Önnek az első cigaretája.

Minden másfajta pótcselekvés pont ilyen hatással van mint a nikotinrágógumi. Most arról a véleményről beszélek miszerint: „Ha már nem dohányozhatok, akkor normál rágógumira állok át, vagy édességekre, vagy borsmentacukorkára, hogy kitöltsem az ürességet.” Habár a cigaretta iránt érzett üresség érzése nem sokban különbözik az éhségérzettől, az egyiket a másik nem tudja pótolni. Ha Ön teletömi magát borsmentacukorkával vagy rágógumival, akkor az a legbiztosabb módszer arra, hogy ellenálthatatlan érzést ébresszen a cigaretta iránt. De ami a legrosszabb a pótcselekvésekben, hogy kiterjesztik a valódi problémát, azokat az furcsa ötleteket, amelyeket az agymosás alkotott bennünk. Szüksége van Önnek valamire az influenza helyett amikor az már elmúlt? Természetesen nem. Ha Ön azt mondja: „Szükségem van valamire a cigaretta helyett”, akkor valójában Ön azt mondja, hogy: „Áldozatot hozok.” Azok a depressziók alkalmával, amelyek az » Akaraterő módszert « oly gyakran kísérik, alapjában véve az a dohányos meggyőződése, hogy ő áldozatot hoz. Ezzel ő az egyik problémát felcseréli egy másikkal. Nem túl örömteli dolog édességekkel teletömni magunkat. Csak meg fog hízni és nyomorultul érzi magát, majd egy szempillantás alatt ismét a cigarettán fog lógni.

Jegyezze meg: Önnek nincs szüksége semmilyen pótcselekvésre. Az elvonási tünet egy méreg iránti vágy és nemsokára el fog múlni. Ez a tudás a következő napokban elég segítség kell, hogy legyen. *Élvezze*, ahogyan a testét egy méregtől, a lelkét pedig a rabszolgaságtól és a függőségtől megszabadítja. Ha Önnek most nagyobb az étvágya, az étkezéseknek alaposabban nekilát, ha az elkövetkező pár napban egy pár kilót felszed, ne aggódjon miatta. Ha Ön átéli a » megvilágosodás pillanatát«, melyet később írok le, akkor bizalommal fog eltelni és meglátja, hogy minden probléma, ami pozitív gondolkodással megoldható, azt Ön kézben tarthatja, beleértve az étkezési szokásait is. Egy dolgot nem szabad tennie: a fő étkezések között nekifogni nassolni. Ha mégis ezt teszi, csak dagadt és boldogtalan lesz, illetve soha nem fogja tudni, hogy mikor vészelté már át a dohányzást. Csak meg fogja hosszabbítani a problémát, ahelyett, hogy megszabadulna tőle.

38. Óvakodnom kell a kísértésektől?

Eddig kategorikus voltam a tanácsaimmal és szeretném Önt kérni, hogy azokat inkább utasításokként, mint javaslatokként értse. Azért vagyok ilyen kemény, mert a tanácsaimnak nyomós gyakorlati oka van, másrészt, mert több ezer esettanulmány ezt bizonyította. Ami azt a kérdést illeti, hogy az elvonási periódusban inkább kerülje vagy ne a kísértéseket, sajnálom, de erre nem fogok tudni ilyen kategorikusan válaszolni. Ezt minden dohányosnak önmagának kell eldöntenie. Mégis tudok Önnek ehhez egy pár, talán hasznos tanácsot adni.

Szeretném megismételni, hogy a félelem arra sarkal bennünket, hogy egy életen át tovább dohányozzunk és ennél a félelemnél két stádium különböztethető meg.

1. Hogyan tudom cigaretta nélkül túlélni?

Ez a félelem az a pánikszerű érzés, ami akkor fogja el a dohányost, amikor úton van és a cigarettája elfogy. A félelmet nem az elvonási tünetek váltják ki, hanem a pszichikai függőség félelme -cigaretta nélkül nem lehet élni. Ez a félelem akkor éri el a csúcspontját, amikor a legutolsó cigarettáját szívja. Ekkor van a legcsekélyebb elvonási érzete. Ez valójában a félelem az ismeretlentől, olyan félelem, amelyet mindenki ismer, aki a fejesugrást megtanulja. Az ugrókő csak harminc centiméter magas, mégis két méteresnek tűnik. A víz mélyebb mint két méter, mégis csak harminc centisnek tűnik. Bátorságra van szükség, hogy a vízbe ugorjunk. Ön meg van győződve arról, hogy be fogja ütni a fejét. Az elugrás a legnehezebb. Ha Ön ehhez összeszedi a bátorságát, akkor a többi már egyszerű. Ez magyarázza, hogy egyébként akaraterős dohányosok soha nem próbáltak leszokni a dohányzásról, vagy ha ezt teszik csak pár óráig bírják ki nélküle. Olyan dohányosok is vannak, akik napi egy dobozkával szívják el és amint eldöntik, hogy leszoknak róla, még gyorsabban rágyújtanak a következő cigarettára mintha el sem döntötték volna. A döntés pánikérzést idéz elő, ami stresszt jelent. Ez azokhoz az alkalmakhoz tartozik, amikor az agy jelez: „Gyújts rá”, de most nem szabad dohányoznunk. Valamiről le kell mondania – ez még nagyobb stresszt okoz. Ismét jön a jelzés az agytól – a biztosíték kiolvad, és Ön rágyújt. Ne aggódjon. Ennek a pániknak csak pszichikai okai vannak. Ez csak a függőségtől való félelem. A valóságban Ön már akkor sem függő, ha még nikotinfüggő. Semmi pánik! Egyszerűen csak bízson bennem és ugorjon!

2. A félelem második stádiuma hosszabb időintervallumra vonatkozik. Ide tartozik a félelem, hogy cigaretta nélkül a jövőben, bizonyos szituációkban nem fogjuk örömmel lelni, vagy hogy az ex-dohányos nem fogja tudni átvészelni a rossz élményeket cigaretta nélkül. Ne aggódjon. Ha az elugrás sikerül, akkor észre fogja venni, hogy pont az ellenkezője igaz.

A kísértések elkerülésekor két problémával van dolgunk.

1. „Van otthon cigarettám, akkor is ha már nem szívom el őket. Biztosabban érzem tőle magam, ha tudom, hogy ott van.” Rájöttem, hogy az ilyen embereknél, akik otthon cigarettát tartanak a kudarcot vallók aránya sokkal magasabb, mint azoknál, akik eldobják. Azt hiszem, hogy ez nagyrészt azon múlik, hogy sokkal egyszerűbb a kéznél lévő cigarettára rágyújtani, ha az elvonási periódusban valami egészen kellemetlen dolog történne. Ha mégis olyan mélyre süllyedne, hogy elmegy otthonról venni egy dobozzal, akkor nagyobb annak a lehetősége, hogy ellenáll a kísértésnek és a vágy úgyis valószínűleg elmúlik addig amíg odaér a bolthoz. Mégis azt hiszem, hogy a

kudarca fő oka, hogy a dohányos nem tökélt el az elejétől fogva száz százalékosan, hogy ő le akar szokni. Emlékezzen a siker két fő szabályára:

Belső meggyőződés,

Örülni annak, hogy milyen csodás, hogy többé nem kell dohányozni.

Mi a csudához van Önnek szüksége otthon cigarettára? Ha Ön még mindig igényli, hogy cigarettát hordozzon magával, akkor csak annyit tudok ajánlani, hogy még egyszer előlről olvassa el ezt a könyvet. Ez ugyanis azt jelenti, hogy Önnél még nem, esett le a tantusz.

2. „Inkább kerüljem a stresszhelyzeteket és a társasági összejöveteleket?” Azt javaslom, igen, próbálja meg a stresszhelyzeteket elkerülni. Nincs értelme felesleges nyomásnak kitennie magát. Ami a társasági összejöveteleket illeti, az ellenkezőjét tanácsolom. Nem, menjen csak ki és élvezze az életet, most rögtön. Önnek nincs szüksége cigarettára, még akkor sem ha még nikotinfüggő. Menjen el bulizni és örvendezzen, hogy már nincs szüksége többé a cigarettára. Nemsokára meg fogja kapni a bizonyítékot arra, hogy az élet mennyivel szebb cigaretta nélkül – és gondoljon csak arra, milyen szép lesz, amint a kis bestiát a méreggel együtt kiűzte a testéből.

39. A megvilágosodás pillanata

A megvilágosodás pillanata legtöbb esetben körülbelül három héttel azután érkezik el, miután a dohányos leszokott a dohányzásról. Az ég kivilágosodni látszik, és ebben a pillanatban az agy mosás utolsó nyomai is véglegesen kitörlődnek. Már nem mondhatja magának, hogy senki nem kényszerítheti Önt a dohányzásra, hanem hirtelen felismeri, hogy az utolsó szalag is elszakadt és az élete hátralévő részét anélkül élvezheti, hogy még egyszer valamilyen vágyat érezne a cigaretta iránt. Ettől a pillanattól kezdve más dohányosok sajnálatraméltó lénynek fognak tűnni. Dohányosok, akik az » Akaraterő módszerrel « próbálkoznak, rendszerint nem élik meg azt a pillanatot, mert habár boldogok, de soha nem mondanak le arról az érzésről, hogy ők áldozatot hoznak.

Minél többet dohányzott, annál csodálatosabb a pillanat élménye, és mindez egy életen át tart.

Úgy hiszem, sok szerencsém volt az életben és sok csodálatos pillanatot éltem át, mégis a legcsodálatosabb a megvilágosodás pillanata volt. Emlékszem, hogy az életem minden más pontján boldognak éreztem magam, de azt az érzést már nem tudom feleleveníteni. Az az öröm, hogy soha többé nem kell dohányoznom, soha nem hagy el. Ha manapság rossz napom van és valami ösztönzésre van szükségem, még mindig arra gondolok, hogy mennyire gyönyörű, hogy már nem függök ettől a szörnyű drogtól. Azoknak az embereknek a fele, akik leszoktak a dohányzásról, ugyanazt mesélik el, hogy ez volt az életük legcsodálatosabb érzése. Milyen boldogságteli pillanatok állnak Ön előtt!

A könyv megjelenéséig öt év alatt szerzett tapasztalatom alapján, melyet a dohányosoknak tartott tanácsadásaimon szereztem bizton állíthatom, hogy a megvilágosodás pillanata a legtöbb esetben nem három hét múlva, mint azt korábban felvázoltam, hanem már jóval korábban, egy pár nap után megtörténik.

Én személyesen már akkor átéltem, mielőtt elnyomtam volna az utolsó cigarettámat, és tanácsadásaim alkalmával, amikor személyes beszélgetéseket folytattam, többször mondta a dohányos a kezelés vége előtt, hogy : „Nincs szükség arra, hogy bármi mást mondjon, Allen. Minden teljesen tisztán itt van a szemem előtt, tudom, hogy soha többé nem fogok rágyújtani.” A csoportos kezeléseik alkalmával időközben már tudom, hogy mikor történik meg, anélkül, hogy az emberek egyenként odajönnének és elmondanák. A levelekből, melyeket kapok, kiderül, hogy sokszor már a könyv olvasásakor megtörténik.

Ideális esetben rögtön le kellene hogy essen, amint Ön az összes útmutatásomat betartotta és a pszichikai folyamatokat megértette.

Ma azt mondom a dohányosoknak a csoportomban, hogy az érezhető testi elvonási tünetek körülbelül öt nap után múlnak el és cirka három hétig tart amikor már az ex-dohányos a teljes szabadságot élvezheti. Bizonyos szempontból idegenkedek attól, hogy ilyen időadatokat adjak meg. Ez két okból válhat

problematikussá. Először is azért, mert több ember ezt úgy értelmezi, hogy öt nap és három hét közötti időszakon át kell szenvednie. Másodszor pedig azért, mert hajlik az ex-dohányos a következőre: „Ha öt napig vagy három hétig kibírom cigaretta nélkül, akkor elvárhatom, hogy ennek az időszaknak a végén valami nagyszerű dolog történjen.” Talán mégis átél öt kellemes napot vagy három kellemes hetet és aztán átél, egy olyan katasztrofális napot, amely nemdohányosok és dohányosok életében egyaránt előfordulhat és semmi köze sincs a cigarettához, hanem az életünk teljesen más faktoraitól függ. Itt áll tehát a mi ex-dohányosunk és várja a megvilágosodás pillanatát, és mit él át ehelyett? Depressziót. Ez eláthatja a bizalmát.

Mégis, ha nem adok meg semmilyen időbeli támpontot, akkor valószínűleg azzal tölti el az ex-dohányos az egész életét, hogy vár valamire, ami soha nem fog megtörténni. Feltehetőleg pont ez esik meg azokkal a dohányosokkal, akik az »Akaraterő módszerrel« próbálkoznak. Korábban próbáltam azt mondani, hogy a megvilágosodás rögtön meg kellene hogy történjen. Ha nem így történt azon nyomban, akkor az ex-dohányos elvesztette a bizalmát és úgy gondolta, hogy valószínűleg soha nem is fog megtörténni.

Gyakran kérdezik tőlem, hogy honnan szedem ezt az öt napot vagy három hetet, Csak úgy a hasamra ütve kitaláltam? Nem. Biztos, hogy nem megcáfолhatatlan időadatokról van szó, de azon a megszámlálhatatlan tapasztalaton alapszanak, amit éveken át gyűjtöttem. Körülbelül öt nappal az utolsó cigaretta elszívása után szűnnek meg az ex-dohányos gondolatai a dohányzás körül forogni. Ezidőtájt éli át a legtöbb dohányos a megvilágosodás pillanatát. Legtöbbször ez úgy történik, hogy valamilyen stresszhelyzetbe kerülnek, melyet korábban nem tudtak volna cigaretta nélkül átvészelni, vagy olyan társaságban vannak, amit cigaretta nélkül soha nem élveztek. Hirtelen felismerik, hogy nem csak a szituációval bánnak el könnyedén, hanem hogy a cigaretta gondolata nem is jutott az eszükbe. Általában ettől a pillanattól kezdve válik a dolog gyerekjátékká. Mivel már tudja, hogy szabad lehet.

A korábbi »Akaraterő módszeres« kísérleteim és sok más dohányosok elmondása alapján feltűnt, hogy körülbelül három héten át a legkomolyabb leszokási kísérletek is kudarcra futnak.

Véleményem szerint a következő történik: a dohányzás igénye eltűnt. Az ex-dohányos be akarja ezt bizonyítani magának és rágyújt egy szál cigarettára. Nagyon rossz íze van. Bebizonyította, hogy megszabadult a betegségétől. Viszont adagolt a szervezetébe egy löket nikotint, ami után három hétig sóvárgott a szervezete. Amint végigszívta a cigarettát, elkezd csökkenni a nikotinszint a szervezetében. Most kezd egy halk hang: „Még nem vagy túl rajta. Akarsz még egy szál cigarettát.”

A következőt nem rögtön gyújtja meg, mivel nem akar ismét függő lenni. Hagyja hogy elteljen egy biztonsági időszak. A következő kísértésnél már mondhatja, hogy: „Mivel nem lettem függő, ezért semmit nem árt, ha elszívok még egy szálát.” Mális a rossz úton halad.

Ennek a problémának a megoldása annyi, hogy nem kell a megvilágosodás pillanatára várni, hanem tisztázni kell önmagunkkal, hogy abban a pillanatban vége

a dohányzásnak, amint Ön az utolsó szál cigarettáját elnyomta. Ön már minden szükségeset megtett. Megállította a nikotinutánpótlást. A földön semmilyen hatalom nem gátolhatja Önt abban, hogy szabaddá váljon. Ugorjon bele az életbe, elejétől fogva szálljon szembe vele. Így nem kell majd sokat várnia a megvilágosodás pillanatára.

40. Az utolsó cigaretta

Kész az időterve, megérett arra, hogy elszívja az utolsó szál cigarettáját. Mielőtt ezt teszi, vizsgálja meg még egyszer a két fontos feltételt:

1. Ön mélyen meg van győződve a sikerről?
2. Nyomottnak illetve fenyegetve érzi magát, vagy inkább izgatott, hogy épp most fog valami csodálatos dolgot véghezvinni?

Ha Önnek még bármiféle kétsége merülne fel, akkor olvassa el a könyvet még egyszer.

Ha Ön száz százalékgig késznek érzi magát, akkor szívja el az utolsó cigarettáját. Egyedül és teljesen tudatosan szívja el azt. Koncentráljon minden egyes slukkra. Koncentráljon az ízére és a szagára. Koncentráljon arra a rákkeltő füstre, amely kitölti a tüdejét. Koncentráljon azokra a mérgeanyagokra, amelyek lerakódnak a vénáiban és artériáiban. Koncentráljon a nikotinra, amely átjárja a testét.

Amikor elnyomja, egyszerűen gondoljon arra, hogy milyen szép is lesz, amikor már többé nem kell ezt tennie. A rabszolgaságot felcserélni a szabadsággal, egy olyan boldogító érzés, mint mikor maga mögött hagyja azt a világot, mely tele van sötét felhőkkel és kilép a napsütésbe.

41. Egy utolsó figyelmeztetés

Egyetlenegy dohányos sem döntene amellet a mai tudásszintjével, hogy elkezdje a dohányzást, ha lehetősége lenne arra, hogy visszatekerje az időt a betegség kezdete előtti időszakra. Sok dohányos, aki felkeres meg van győződve arról, hogy az életben soha többé nem nyúlna még egyszer cigarettához, ha segíteni tudok neki, hogy leszokjon a dohányzásról. Mégis nagyon sok ex-dohányos, aki éveken át nem cigarettázott, ismét beleesik a csapdába.

Én teljesen meg vagyok győződve arról, hogy Önnek ez a könyv meglehetősen megkönnyíti a leszokást. De engedje meg hogy figyelmeztessem: azoknak a

dohányosoknak, akiknek könnyen megy a leszokás, az is könnyen megy, hogy ismét elkezdje.

Ne kerüljön ebbe a csapdába.

Mindegy, hogy már milyen rég óta nem dohányzik, vagy hogy mennyire biztos Ön abban, hogy soha többé nem válik nikotinfüggővé. Tegye az életének a legfontosabb szabályává, hogy semmilyen okból ne gyújtson rá ismét. Szálljon szembe a milliókkal, amit a dohányipar kiad reklámra, és hívja elő a gondolataiból, hogy ekkor egy gyilkos drogot illetve az egyes számú mérget magasztalják. Soha nem hagyná magát arra csábítani, hogy akár csak egyszer is kipróbálja a heroint, és mégis százezrekkel magasabb a nikotinhalottak száma a heroináldozatokánál a nyugati társadalmakban.

Gondoljon arra, hogy az első cigaretta nem nyújt Önnek semmit. Nincs semmilyen kényszer, hogy bármiféle elvonási tüneteket kellene csillapítania, és az íze förtelmes. A cigaretta csupán nikotint csempész a szervezetébe és felébreszti a halk hangot a tudatalattijában, ami ezt mondja: „Akarsz még egy szál cigarettát?” Ekkor Ön választás előtt áll, hogy egy hétig nyomorultul érzi magát vagy az egész mocskos ördögi kört ismét elindítja.

42. Öt év tapasztalat

A könyv első megjelenése óta most már öt év feedbackre tekinthetek vissza, úgy a tanácsadói munkámból, mint a könyvön keresztül. Az elején küzdenem kellett. Az úgynevezett tudósokkal, akik felhúzták az orrukat a módszerem miatt. Ma a világ minden tájáról érkeznek hozzám dohányosok, hogy részt vegyenek a csoportos tanácsadásaimon, és közülük több az orvos mint a más foglalkozású. Nagy-Britanniában ez a könyv már a leghatásosabb leszoktató segédeszköz, és a hírneve nagyon gyorsan terjed külföldön is.

En nem vagyok jótevő. A dohányzással küzdök – nem a dohányossal, hangsúlyozom – tisztán abból az önző okból, mert ez örömet okoz nekem. Minden alkalommal, amikor egy dohányosról hallok, akinek sikerült kitörnie a börtönből, akkor ez olyan elégtételt okoz nekem, még akkor is, ha semmi közöm hozzá. Elképzelhetik, hogy mekkora örömet okoznak nekem azok a köszönőlevelek, amelyeket az évek folyamán kaptam.

De vannak nagy csalódások is. Az ok általában kétféle típusú dohányos. Mindenekelőtt azok a dohányosok okoznak nekem gondot, akik az előző fejezet figyelmeztetésének ellenére, habár gond nélkül leszoknak, de a második nekifutásra már nem sikerül még egyszer. Az nem csak ennek a könyvnek az olvasóira igaz, hanem a csoportjaim résztvevőire is.

Körülbelül két évvel ezelőtt felhívott egy férfi. Teljesen magán kívül volt, sőt még sírt is. Ennyit mondott: „Fizetek magának négyszázezer forintot, ha Ön tud nekem segíteni, hogy egy héten át leszokjak a dohányzásról. Tudom, hogy ha egyetlen egy hétig kibírom, akkor már sikerülni fog.” Mondtam neki hogy egy fix honoráriumra tartok igényt és nem kell annál több pénzt fizetnie. Részt vett az egyik csoportomban és a legnagyobb meglepődésére könnyen ment neki a leszokás. Egy nagyon kedves köszönő levelet küldött nekem.

Gyakorlatilag az utolsó dolog, amit a csoport elhagyásakor az ex-dohányosoknak útravalóul adok, az a következő:

- „Ne feledje: soha többé egyetlen egy szál cigarettát sem szabad elszívnia.”

Pont ez a férfi mondta:

- „Ne aggódjon, Allen! Ha sikerül leszoknom, egész biztos, hogy soha többé nem gyújtok rá.”

Már akkor láttam, hogy a figyelmeztetés nem igazán jutott el az agyáig, így azt mondtam.

- „Tudom, mit gondol momentán erről, de mi lesz hat hónap múlva?”
Ellenkezett:

- „Allen, én soha többé nem gyújtok rá.”

Körülbelül egy évre rá ismét felhívott.

- „Allen, karácsonykor elszívtam egy szivarkát és most ismét napi két doboznyit elfüstölök.”

Ezt válaszoltam:

- „Emlékszik az első telefonhívására? Annyira utálta a dohányzást, hogy négyszázezer forintot fizetett volna nekem, ha lehetővé tettem volna az Ön számára, hogy egy hétig ne dohányozzon.”
- „Emlékszem. Hát nem egy hülye voltam?”
- „Emlékszik arra, amikor megígérte, hogy soha többé nem fog rágyújtani?”
- „Tudom. Egy idióta vagyok.”

Ez olyan, mint amikor rátalál egy emberre, aki nyakig benne van a mocsárban és mindjárt teljesen elmerül. Ön kihúzza őt. Ő nagyon hálás, de hat hónappal később ismét visszaugrik.

Amit ez a férfi egy kezelés alkalmával mesélt az úgy cseng mint a sors iróniája:

„Ez hihetetlen. Felkínáltam a fiának négyszázezer forintot, ha a huszadik születésnapjáig nem szokik rá a dohányzásra. Kifizettem. Most huszonkettő és úgy füstöl mint egy gyárkémény. Nem hiszem el, hogy lehetett ilyen ostoba?” Erre azt válaszoltam neki: „Nem értem, hogy szidhatja le a fiát ostobának. Mindenesetre Ő huszonkét éven keresztül elkerülte a csapdát és nem tudja, hogy még milyen nyomorúság vár rá. Ön viszont pontosan tudta és mégis csak egy évig tette azt.”

Azoknak a dohányosoknak, akiknek könnyen megy a leszokás, mégis ismét rágyújtanak, ők egy külön problémát jelentenek, és hogy nekik is segítsék, nemsokára egy második könyvet fogok megjelentetni. De ha Ön most szabadul meg a betegségétől, akkor **kérem ne essen ugyanabba a hibába még egyszer.** Dohányosok, azt hiszik, hogy az emberek azért gyújtanak rá ismét, mert még mindig függőek és hiányzik nekik a cigaretta. De annyira könnyűnek találják a leszokást, hogy elveszítik a dohányzástól való félelmüket. Így gondolkodnak: „Nyugodtan megkínálhatom magam időnként egy szál cigarettával. Ha tényleg függővé válnék, akkor ismét könnyen abba hagynám.” Attól tartok, hogy ez sajnos nem ilyen egyszerű. A dohányzásról könnyű leszokni, de lehetetlen a betegséget kézben tartani. A leglényegesebb feltétele a leszokási kísérletnek, az, *hogy nem dohányzunk.*

A második ex-dohányos kategória, akik csalódást okoznak nekem. Azok, akik egyszerűen túlságosan félnek, hogy egyáltalán megpróbálják, vagy akiknek annyira küzdeni kell, ha mégis megpróbálják. Úgy tűnik, a fő nehézségeket a következők okozzák:

1. Félelem a kudarctól. Ha nem sikerül, az nem szégyen, de ha valaki egyszer sem próbálja meg, az totál butaság. Szemlélje ezt egyszer másként: Ön elbújik, de senki sem keresi! A legrosszabb ami Önnel történhet, hogy nem sikerül, és ekkor semmivel sincs rosszabb helyzetben, mint most. Gondoljon csak arra, hogy milyen csodálatos lenne, ha mégis sikerülne? De ha meg sem próbálja az egy garantált balsiker.
2. Félelem a pániktól és a pszichikai nyomorúságtól. Emiatt ne aggódjon. Gondoljon csak arra, hogy mi a legrosszabb dolog, ami Önnel történhet ha soha többé nem szív el egy szál cigarettát sem. Abszolút semmi. Kellemetlen dolgok csakis akkor történnek, ha Ön tovább dohányzik. Mindenesetre a cigaretta a pánik kiváltó oka, amely gyorsan el fog múlni. A legnagyobb nyereség, hogy megszabadul ettől a félelemtől. Komolyan azt gondolja, hogy a dohányosok beletörődnek a kéz és lábamputációkba, mert akkora élvezetet nyújt nekik a dohányzás? Ha elfogja a pánik érzése, segít ha mély levegőt vesz. Ha mások akarják kikészíteni, akkor húzzon el onnan. Meneküljön egy üres garázsba vagy egy üres irodába vagy bánom is én hová.
Ne szégyelje, ha vágyat érez a sírásra. Ez egy természetes szelep, amin keresztül megszabadulunk a feszültségektől. Még senkinek nem sikerült úgy kisírnia magát, hogy utána ne érezte volna jobban magát. Rosszat teszünk a kis gyerekekkel, amikor arra tanítjuk őket, hogy nem szabad sírni. Megpróbálják visszatartani a könnyeiket, de csikorgatják az állkapcsukat. Régóta nem tartjuk férfiasnak, ha valaki kimutatja az érzéseit. Mégis ezért teremtettünk, hogy szabadjára engedjük az érzéseinket és nem pedig, hogy elfojtsuk. Rikácsoljon, üvöltsön, ordítson, gázoljon végig papírkartonokon vagy rúgjon bele az iratszékénybe. Tekintse a küzdelmét olyan meccsnek, amit nem veszíthet el.

Senki nem tudja az időt megállítani. Minden eltelt pillanatban egy kicsit meghal Önben a bestia. Örvendjen az elkerülhetetlen győzelemnek.

3. Ha valaki nem követi a tanácsaimat. Hihetetlen, de egy pár dohányos így jön oda hozzám: „Az Ön módszere nekem egyszerűen nem jött be.” Aztán leírja, hogy hogyan hagyta figyelmen kívül nem csak egy, hanem gyakorlatilag szinte minden útmutatásomat. (Hogy tisztázzuk a dolgot, a végén még egyszer összefoglalom majd egy Ellenőrző listában őket a fejezet végén.)
4. Az utasításaim félreértelmezése. Ezek közül a legfontosabb félreértések a következők lehetnek:
 - a. „Nem tudom abbahagyni, hogy ne a dohányzásra gondoljak.” Természetes, hogy nem tudja és minden kísérlet csak kényszerképzeteket és macskajajt idéz elő. Ez pont olyan, mint amikor valaki el akar aludni. Minél inkább akarja, annál nehezebb lesz. Én felkeléskor és lefekvéskor körülbelül kilencven százalékban a dohányzásra gondolok. Ami igazán fontos, az csak annyi, hogy *mit* gondol róla. Ha azt gondolja, hogy : „Óh, de jó lenne egy szál cigaretta, vagy „Mikor leszek végre szabad?” akkor Önnek elég rossz kedve lesz. Ha arra gondol, hogy : „Éljen, szabad vagyok!”, akkor boldog lesz.
 - b. „Mikor fog a testi vágy elmúlni?” A nikotin nagyon gyorsan elhagyja a szervezetét. De lehetetlen előre megmondani, hogy mennyi idő múltán nem fog a teste nikotin után vágyakozni. A bizonytalanság és üresség érzését a teljesen normális éhség, kedvtelenség vagy stressz okozza. Cigaretta csak felerősíti ezt. Ezért soha nem lehetnek biztosak azok a dohányosok, akik az » Akaraterő módszerrel « próbálkoznak, hogy mikor szoktak le végleg a dohányzásról. Sőt ha a szervezetünk semmiféle vágyat nem érez a nikotin iránt, hanem csupán éhes vagy stressznek van kitéve, az agy még mindig jelez: „Ez azt jelenti, hogy akarsz egy szál cigarettát.” Az egészben az a vicc, hogy Önnek nem kell arra várnia, hogy a nikotinfüggőség elmúljon, ez amúgyis olyan csekély, hogy alig vesszük észre. Ezt csak úgy ismerjük, hogy: „Most el akarok szívni egy szál cigarettát.” Amikor Ön a fogorvosi kezelés után elhagyja a rendelőt, vár arra, hogy mikor múlik már el a fájdalom az álkapcsából? Természetesen nem. Egyszerűen csak éli tovább az életét. Még ha az álkapcsa tovább fáj, akkor is vidám és jókedvű.
 - c. A megvilágosodás pillanatára való várakozás. Ha Ön erre vár, akkor csak egy további kényszerképzetet ébreszt. Egyszer három hétig bírtam az » Akaraterő módszerrel « cigaretta nélkül. Találkoztam egy régi iskolatársammal, barátommal, aki ex-dohányos.

Így üdvözölt:

- „Na, hogy vagy?”

Erre én:

- „Három hetet túléltem.”

- „Hogy érted azt, hogy három hétig túlélted?”

Elmagyaráztam neki:

- „Három hete nem gyújtottam rá.”

- „És mit akarsz most tenni? Az életed további részét *túlél*ni? Mire vársz még? Már megcsináltad. Te már egy nemdohányos vagy.”

Arra gondoltam: „Abszolút igaza van. Mire várok még tulajdonképpen?”

Sajnos akkoriban még nem láttam át a csapda működési mechanizmusát és nemsokára ismét benne csücsültem, de ezt a pontot megjegyeztem magamnak. Azon nyomban nemdohányossá válik, amint elszívta az utolsó cigarettáját. Fontos emellett, hogy Ön egy boldog nemdohányos legyen.

d. „Még mindig sóvárgok egy cigarettáért.” Akkor Ön nagyon buta. Hogyan állíthat ilyet: „Szeretnék nemdohányos lenni.” És aztán: „Szeretnék elszívni egy szál cigarettát.”? Ez egy ellentmondás. Ha Ön azt mondja, hogy: „Szeretnék elszívni egy szál cigarettát”, akkor ön gyakorlatilag ezt mondja: „Én dohányos akarok lenni.” Nemdohányzók nem akarnak egy szál cigarettát sem elszívni. Ön már tudja, hogy mi akar lenni, ne büntesse magát!

e. „Vége az életemnek.” Miért? Mindaz, amit Ön mostantól nem tehet az annyi, hogy nem vonhatja meg magától a levegőt. Nem kell véget vetnie az életének. Figyeljen csak, milyen egyszerű. A következő pár nap talán egy kicsit kellemetlen lesz. A teste nikotin után fog vágyódni. De gondolja csak meg, Ön nem fogja rosszabbul érezni magát mint korábban. Pont ugyanezt élte át az egész dohányos pályafutása alatt minden esetben alváskor, a templomban, a bevásárlóközpontban, egy könyvtárban. Amikor még dohányzott, nem tűnt túl nagy problémának mindez, és ha Ön most nem szokik le, akkor egész életében ezt az elvonási stresszt fogja érezni. A cigaretta nem teszi élvezetesebbé az étkezést, az ivást vagy a baráti ünnepléseket, hanem inkább tönkreteszi azokat. Sőt, még mialatt a teste nikotinra szomjazik, egy jó kis étel vagy egy baráti találka is egy csodálatos élmény lehet. Az élet csodaszép. Menjen társadalmi eseményekre, még akkor is ha húszt dohányzást talál ott. Emlékezzen arra, hogy nem *Önnek* kell segítséget szenvednie, hanem a *dohányosnak*. Közülük minden egyes ember szívesebben lenne az Ön helyében. Élvezze, hogy eljátszhatja a primadonnát és hogy a figyelem középpontjába kerül. A dohányzásról való leszokás egy fantasztikus beszédtemát kínál, főleg, ha a

dohányosok látják, hogy Ön emellett szerencsés és boldog. Ön csodálatot fog kelteni. Döntő fontosságú a dologban, hogy Ön az elejétől fogva élvezze az életet. Nincs semmi oka, hogy irigyelje a dohányosokat.

- f. „Nyomorultul és ingerültnek érzem magamat.” Ez csak akkor lehetséges, ha Ön nem követte az utasításaimat. Gondolkodjon el rajta, hogy hol akadt meg. Egyes emberek megértene és elhisznek mindent amit mondok, ennek ellenére mégis világvége hangulatba helyezkednek a startgödörben, mintha valami szörnyűség történe. Nemcsak hogy valami olyat tesz, amit Ön személyesen nagyon szeretne, hanem amit minden más dohányos a bolygónkon szívesen tenne. Minden ex-dohányos szívesen érne el - mindegy milyen módszerrel – egy olyan lelki egyensúlyt, hogy mindig, amikor a dohányzásra gondol, akkor belsőleg örvendezni tud: „Hurrá, szabad vagyok!” Ha ez az Ön célja is, akkor miért vár még mindig? Rögtön induljon neki egy ilyen lelki hidegvérrel és soha többé ne veszítse el azt. A könyv további része arra szolgál, hogy megértesse Önnel, hogy nincs más alternatíva.

Ellenőrző lista

Ha Ön ezeket az egyszerű útmutatásokat követi, nem történhet semmi gond.

1. Tegyen le egy ünnepélyes fogadalmat, hogy soha többé nem szív, rág vagy szopogat semmit, ami nikotint tartalmaz.
2. Tudatosítsa önmagában a következőt. Nincs semmi, amit *fel kellene adnia*. Ezalatt nem csak azt értem, hogy Ön nemdohányosként minden szempontból sokkal jobban fogja érezni magát (ezt eddig is tudta.) Nem is csak azt értem alatta, hogy bár semmi értelmes ok nincs ami a dohányzás mellett szólna, de Önnek ennek ellenére kell hogy jelentsen valamilyen élvezetet vagy segítséget, hiszen akkor nem csinálná. Hanem arra gondolok, hogy a cigaretta sem valódi élvezetet, sem pedig igazi segítséget nem jelent. Ez csak egy illúzió, mint amikor azért megy valaki fejjel a falnak, mert olyan kellemes érzés amint elmúlik a fájdalom.
3. Nem létezik, „megrögzött”, javíthatatlan dohányos. Ön csak egyike a millióknak, aki ebbe a rafinált csapdába belebotlott. Mint ahogy az ex-dohányosok milliói, akik egyszer azt hitték, hogy nem tudnak megszabadulni, mégis megszabadultak a betegségüktől.

4. Ha Ön mindig a a dohányzás előnyeit és hátrányait hasonlítja, akkor az egyértelmű válasz így hangzik: „Szokj le róla. Egy idióta vagy.” Ez soha nem fog megváltozni. Ez mindig is így volt és mindig így is lesz. Amint meghozta a döntését, aminek a helyességéről meg van győződve, ne kínozza magát soha azzal, hogy kétkedik benne.
5. Ne próbálja a dohányzásra vonatkozó gondolatait elfojtani, és ne aggódjon, hogyha állandóan arra gondol. De amikor arra gondol – ma, holnap, vagy akármikor a hátralévő életében – akkor a következő formában: „Éljen! Nemdohányos vagyok!”
6. Ne használjon semmilyen pótcselekvést, pótterméket.
Ne tároljon cigarettatartalékokat.
Ne kerülje más dohányosok társaságát.
Az életstílusát ne csupán amiatt változtassa meg, mert már nem dohányzik.

Ha Ön a fenti utasításokat követi, akkor nemsokára átéli a megvilágosodás pillanatát. De:

7. Ne várjon erre a pillanatra. Egyszerűen csak éljen tovább. Élvezze a csúcspontokat és vészelve át a mélypontokat. Akkor nem fog vártni magára ez a pillanat.

43. Segítsen a dohányosoknak a süllyedő hajón

Manapság pánik uralkodik a dohányosok körében. Érzik, hogy valami megváltozik a társadalomban. A dohányzás napjainkban antiszociális magatartásformát jelent, még a dohányosok körében is. Nekik is az az érzésük, hogy ez az egész dolog a végéhez közeleg. Dohányosok milliói szabadítják meg magukat a szenvedélybetegségeiktől, és ezzel minden dohányos tisztában van.

Minden alkalommal, amikor egy dohányos elhagyja a süllyedő hajót, akkor a fennmaradók még nyomorultabbul érzik magukat. Minden dohányos ösztönösen tudja, hogy nevetséges, szárított, papírcsőbe összetekert levelekért jó pénzt fizetni, meggyújtani és aztán a rákkeltő kátrányt a tüdejükbe lélegezni. Ha Ön ezt a viselkedést még mindig nem találja ostobaságnak, akkor próbáljon meg egy égő cigarettát a fülébe dugni és kérdezze meg, mi a különbség. Csak egy dolog: hogy ilyen módon nem jut az ember nikotinhoz. Ha le tudja szoktatni magát arról, hogy a cigarettát a szájába dugdossa, akkor nem lesz szüksége nikotinra.

A dohányosok egyetlen értelmes okot sem tudnak mondani, hogy miért dohányoznak, de ha mások is ezt teszik akkor nem tűnnek olyan idiotának.

Dohányosok teljesen közismerten hazudoznak valakinek vagy éppen maguknak, a dohányzásukkal kapcsolatosan. Erre vannak kényszerítve. Hogy ne veszítsék el az egész önbecsülésüket, maguk gondoskodnak az agymosásukról. Igényük van arra,

hogy a szokásuk helyességét bizonygassák, nem maguknak, hanem a nemdohányosok számára. Ezért nyilatkoznak állandóan úgy, hogy milyen szép és kellemes állítólag a dohányzás. Ha egy dohányos az » Akaraterő módszerrel « próbálkozik, hogy leszokjon a dohányzásról, akkor mindig az lesz az érzése, hogy valamiről le kell mondania és emiatt síránkozik. Ez megerősít más dohányosokat abban, hogy milyen igazuk van amikor tovább dohányoznak. Ha egy ex-dohányosnak tényleg sikerül leszokni a cigarettáról, akkor hálás, hogy többé nem kell lábbal tipornia az egészségét és, hogy nem kell többé elkótyavetyélnie a pénzét. De nem tesz semmi olyat, amiért magyarázkodnia kellene, ezért nem megy sehová és nem meséli el, hogy milyen csodálatos a nemdohányzás. Mindezt csak akkor tenné, ha kérnék rá és a dohányosok nem fognak ilyesmit kérni tőle. Mert csak kellemetlen dolgokat hallana. Gondoljon arra, hogy egy dohányos azért dohányzik, mert őt a félelem hajtja, és inkább a homokba dugja a fejét, minthogy bármit is halljon a nemdohányos lét csodálatos dolgairól.

Csak amikor a leszokás pillanata elérkezett, akkor akarnak a dohányosok hallani róla.

Segítsen a dohányosoknak. Vegye el a félelmüket. Mesélje el nekik, hogy milyen gyönyörű, hogy nem kell állandóan az egészségét rombolnia és hogy milyen nagyszerű reggelente egészségesen és fitten felébredni ahelyett, hogy köhögne és levegőért küszködnie. Azt is mondja el, hogy milyen csodás kiszabadulni a rabszolgaságból, hogy milyen jó ismét teljességében élvezni az életet, miután a fekete árnyak eltűntek az életéből.

Vagy még jobb, ha rávezeti, hogy ezt a könyvet olvassa el. Nagyon fontos, hogy a dohányost nem szabad támadásokkal leszidni, hogy ő megfertőzi a levegőt vagy, hogy valamilyen módon nem lenne tiszta. Általában azt hallani, hogy az ex-dohányosok ebből a szempontból a legrosszabbak. Ennek a véleménynek biztos van valami alapja, és azt hiszem, hogy ez az » Akaraterő módszer « miatt van így. Mivel az ex-dohányos megszabadult a szokásától, de nem a szabadult meg az agymosás összes nyomától, így még mindig azt hiszi, hogy valamilyen áldozatot hoz. Sérülékenynek érzi magát és ezért egy természetes védekező mechanizmus hatására támadja a dohányost. Ez lehet, hogy segít az ex-dohányosnak, de semmivel sem viszi előbbre a dohányost. Ő ekkor csak felállítja a tüskéit, még szerencsétlenebbül érzi magát és még nagyobb szüksége van a vigasztaló cigarettára.

Habár a dohányzás elleni beállítottság fő oka általánosan a társadalmi átalakulás, amiért több millió dohányos lemond a szenvedélyéről, de ez az átalakulás nem teszi ezt a számukra könnyebbé. Ellenkezőleg, jelentősen megnehezíti a dolgot. A legtöbb dohányos manapság abban a hitben van, hogy ő egészségügyi okokból szokik le a dohányzásról. Ez nem egészen így van. Habár a szerfeletti egészségügyi rizikó a fő ok kifelé, amikor valaki leszokik a dohányzásról, mégis évtizedeken át halálradohányozták magukat az emberek, anélkül hogy ez bármiféle konzekvenciát mutatott volna. A fő ok sokkal inkább az, hogy a társadalom egyre inkább kezdi felismerni, hogy mi is valójában a dohányzás: egy közönséges drogfüggőség. Az élvezet mindig is egy illúzió volt, és a dohányosnak nem is marad más.

A londoni metrókban kihirdetett teljes dohányzási tilalom egy klasszikus példája annak a dilemmának, amibe a dohányos kerül. A dohányos vagy amellett dönt, hogy „Na szép. Ha nem dohányozhatok a metróban, akkor más tömegközlekedési eszközzel fogok járni.” Amivel a metró üzemeltető elegendő nagy bevételtől marad el, vagy azt mondja: „Jó. Ez fog nekem segíteni abban, hogy kevesebbet dohányozzak.” Ahelyett hogy egy vagy két szál cigarettát elszívna a metróban, amit nem élvezne, egy órán keresztül le kell mondania róla. Mégis ezalatt a kényszerített absztinencia alatt nem csak pszichikailag szenved és várja a jutalmát, hanem a teste is sürgősen nikotin után vágyakozik – és milyen felséges lesz a következő cigaretta, amikor végre meggyújthatja.

Kényszerített önmegtartóztatás nem csökkenti a cigarettafogyasztást, mert a dohányos még többet dohányzik, ha végül ismét szabad neki. Csupán megerősödik a véleménye, miszerint a cigaretta értékes és hogy mennyire függ ő tőle. A legalattomosabban a kényszerített absztinencia a terhes nőknél jelentkezik. Hagyjuk, hogy a sajnálatraméltó tinikorú gyermekeink masszív reklámnak legyenek kitéve, amely egyáltalán elsőként hajtja őket a szenvedélybe. Az az időszak, ami a fiatal asszonyoknak valószínűleg a legstresszesebb időszakot jelenti és ebből adódóan a legnagyobb a téves vágyakozásuk a cigaretta iránt, az egészségügyiek által nyomás alá kerülnek, hogy szokjanak le, a magzatot fenyegető károsodások miatt. Sokaknak ez nem sikerül és egész életen át büntudatban szenvednek, anélkül hogy bármit is tehetnének. Sokaknak sikerül és örülnek neki, azt gondolják: „Csodálatos, ezt most a gyermekemért teszem és kilenc hónap múlva úgymeggyógyulok.” Aztán jönnek a fájások és a szüléstől való félelem, aztán az élet legszebb pillanatainak egyike. A fájdalom és a félelem elmúltak, és itt a baba. És a régi kiváltó ok ismét működik. Az agyimosás hátrahagyta nyomait és szinte mielőtt még elvágnák a küldökzsinórt, a fiatal anya szájából már lóg is egy cigaretta. A határtalan örömeiben észre sem veszi, hogy milyen rossz íze van. „Csak ez az egy szál cigaretta.” Túl késő! Ismét függővé vált. Ismét nikotin került a szervezetébe. A régi vágy ismét fellángol és ha nem is rögtön kezd el ismét dohányozni, valószínűleg a gyermekági depresszió adja meg a fennmaradó részt.

Habár a heroinfüggők a törvény szerinti bűnözők, a társadalmunk teljesen jogosan teszi fel azt a kérdést, hogy: „Mit tehetünk, hogy ezeknek a sajnálatraméltó embereknek segítsünk?” Ugyanezt a hozzáállást kellene a szegény dohányosokkal szemben is felvennünk. Ő sem azért dohányzik, mert annyira szeretne, hanem mert azt hiszi, hogy ezt kell tennie és a heroinfüggőkkel ellentétben neki általában évekig pszichikai és testi kínokat kell elszenvednie. Mindig azt mondjuk, hogy egy gyors halál jobb, mint egy lassú. Ne irigyelje hát a szegény dohányost. Neki szüksége van az Ön részvételére.

44. Egy tanács a nemdohányosoknak

Bírja rá a barátait és rokonait, hogy olvassák el ezt a könyvet.

Mindenekelőtt vitassa meg önmagával ennek a könyvek a tartalmát és kísérelje meg, egy dohányos helyébe gondolni magát. Se ne kényszerítse a dohányost, hogy elolvassa ezt a könyvet, se ne próbálja szemrehányásokkal lebeszélni a dohányzásról, hogy rombolja az egészségét és, hogy csak az ablakon dobálja ki a pénzét. Ezt ő maga jobban tudja mint Ön. A dohányosok nem azért az élvezetért dohányoznak, amit a cigarettától kapnak vagy azért mert ők egyszerűen csak dohányozni szeretnének. Ezt csak bebeszélik maguknak és másoknak, hogy megvédjék az önbecsülésüket. Azért dohányoznak, mert függnek a cigarettától, mert azt hiszik, hogy a cigarettán keresztül ellazulásra, életerőre vagy önbizalomra találnak, és hogy nincs az életben semmi öröm cigaretta nélkül. Próbáljon meg egy dohányost leszokásra kényszeríteni, úgy érzi magát mint egy állat, aki csapdába esett és csak még jobban fog vágyódni egy cigaretta után. Talán titokban dohányzóvá válik és a cigaretta így még értékesebbé válik számára.

Ehelyett koncentráljon inkább az érem másik oldalára. Hozza össze őt más erős dohányossal, aki leszokott a dohányzásról (millió meg egy van ilyenekből.) Ő el kellene hogy mesélje neki, hogy ő egykor úgy gondolta, hogy soha nem fog ettől a szenvedélytől megszabadulni, és, hogy mennyivel szebb az élet nemdohányosként.

Amint Ön eljutott vele addig, hogy hisz a saját képességeiben, hogy le tud szokni, akkor ő belülről meg fog nyílni. Aztán kezdje el neki elmagyarázni, hogy az elvonási tünetek a realitás érzékelését eltorzítják. A cigaretta nem ad neki új energiát, hanem ezzel ellentétben aláássa az önbecsülését és ő felelős az ingerültségért és a feszültségért.

Most kellene, hogy ő maga is elolvassa ezt a könyvet. Bizonyára azt fogja várni, hogy oldalakon keresztül tüdőrákról és szívinfarkusról stb. szóló leírásokkal fogjuk bombázni. Magyarázza el neki, hogy ez a könyv totál más irányból közelíti meg a dolgot, és, hogy a betegségek megvitatása csak a könyv egy töredék részét teszik ki.

SEGÍTSEN NEKI AZ ELVONÁSI FÁZISBAN.

Hogy az ex-dohányos most tényleg szenved vagy sem, hagyja csak rá, hogy azt teszi. Ne próbálja az ő szenvedését lenézni azzal, hogy rámutat arra, hogy milyen egyszerű is leszokni. Inkább mondogassa neki ehelyett újra és újra, hogy milyen büszke rá, és, hogy mennyire jól néz ki, mennyivel kellemesebb az illata, mennyivel könnyebben lélegzik. Ez különösen fontos, hogy az Ön támogatása ne hagyjon alább. Ha a dohányos egy kísérletet tesz, hogy leszokjon a cigarettáról, akkor a kezdeti csúcserzés és a figyelmesség, melyet a kollégáitól és barátaitól kap átsegíthetik az első átmeneten. Mivel az ember túl gyorsan felejt, dícsérje őt tudatosan tovább.

Mert ő nem beszél a dohányzásról, Ön azt hiszi talán, hogy már rég elfelejtette és nem akarja őt erre emlékeztetni. Az » Akaraterő módszer « esetén általában épp az

ellenkezője történik, mivel itt a dohányos hajlik arra, hogy mint egy megszállott csak arra tud gondolni. Ne féljen beszélni a témáról és árássa el továbbra is dicséretekkel, ő majd szólni fog, amikor már nem akarja, hogy emlékeztesse a dohányzásra.

Fáradozzon azon is, hogy az elvonási időszakban olyan kevés elvonási stressz érje, amilyen kevés csak lehet. Jusson az eszébe valami, hogy apró örömmel és élvezetekkel megédesítse az életét. Még nemdohányosok számára is nehéz időszak lehet. Ha a csoport egyik tagja ingerült, akkor az mindenenütt rossz hangulatot kelthet. Belsőleg fegyverkezzen fel az ellen, mikor az ex-dohányosnak rossz hangulata van. Talán Önre zúdítja, de ne ugyanazzal fizessen érte, épp most van szüksége legjobban együttérzésre és a dicséretre. Ha Ön is ingerült, próbálja meg ezt ne kimutatni.

Azon trükkök egyike, melyet a leszokási kísérleteim alkalmával az » Akaraterő módszerrel « én magam is bevettem, abból állt, hogy egy dühkitörést színletem és reméltem, hogy a feleségem vagy a barátaim azt mondják: „Már nem bírom elviselni, hogy így szenvedni látlak. Az isten szerelmére gyűjts már rá egy szál cigarettára.” Ekkor ugyanis nem veszíti el a dohányos a szeme világát, mivel nem »enged« a szenvedélyének – a cigarettát többé kevésbé elrendelték neki. Ha ezzel a csellel jönne a dohányos, akkor semmi esetre se bátorítsa dohányzásra. Mondja ehelyett a következőt: „Ha a cigaretta ilyen hatással van rád, akkor térdre rogyva köszönheted Istennek, hogy nemsokára megszabadulsz tőle. Nagyszerű, hogy volt bátorságod és eszed, hogy leszokj a dohányzásról.”

Befejező rész: Segítsen, hogy vége legyen ennek a botránynak

Én a dohányzást személy szerint a nyugati társadalom legnagyobb botránynak tartom, atomfegyvereket is beleértve.

A civilizáció alapja, az ok, amiért az emberi faj ekkorát előrelépett, az a képességünk, hogy a tudásunkat és tapasztalatunkat nem csak egymásnak, hanem a jövő generációjának is továbbadjuk. Sőt egyes magas fejlettségű állatfajok is felismerik annak a fontosságát, hogy az utódjaikat az élet csapdáira figyelmeztetni kell. A nukleáris fegyverek támogatói továbbra is önelégülten terjeszthetik, hogy: „Ezek a fegyverek védik a békét.” Ha egy bombát ledobnak, az úgyis megoldja a dohányzás problémáját és a politikusoknak is megvan az a plussz az oldalukon, hogy nem marad senki, aki felelősségre vonná őket: „Ön tévedett!” (Azt kérdem épp magamtól, hogy a politikusok nem-e pontosan ezért támogatják az atomfegyvereket.)

Akár mennyire is atomfegyverellenes vagyok, de legalább be kell ismernem, hogy ezeket a döntéseket jó hiszemben, valódi meggyőződésből hozzák, hogy ezzel az emberiségnek tényleg szolgálatot tesznek, de ami a dohányzást illeti, a

tények unos-untig ismertek. Talán a legutóbbi háborúban még komolyan gondolták az emberek, hogy a cigaretta bátorságot és önbizalmat ad. Ma már tudják a hivatalok, hogy ez nem stimmel. Nézzen csak meg egy mai cigarettareklámot. Nem támaszt semmiféle igényt azzal szemben, hogy a termék élvezetet vagy ellazulást nyújtson. Csupán cigarettaméretéről, vagy a dohány minőségéről van benne szó. Miért adnánk egy mérge méretére vagy minőségére?

A képmutatás hihetetlen. A társadalmunk felháborodik a ragasztó szipósokon és a heroinfüggőkön. A dohányzással összehasonlítva ezek csupán apró szépséghibák a társadalmunkban. A népesség hatvan százaléka nikotinfüggő, vagy volt függő, és ezeknek a nagy része a zsebpénze javát cigarettára költi. Évente több tízezren rombolják le az életüket, mert beleesnek a szenvedélybetegségbe. A dohányzás magasan vezeti a nyugati társadalmakban a halálokok listáját, és kinek van ebből a legnagyobb előnye? A kedves Pénzügyminisztériumunknak. A nikotinfüggők nyomorúságán évente forintok milliárdjait kaszálja le, és a dohányipar évente milliókért reklámozhatja a szennyet.

Milyen okos, hogy a cigarettagyártók a figyelmeztetést rányomtatják a dobozaikra és a kormány egy kisebb összeget felvilágosító kampányokra költ, műsorokra a rákveszélyről, szájszagról, amputált lábokról. Ez adja meg a morális öngazolás lehetőségét, hogy azt mondhatják: „Mi felhívtuk a figyelmét a veszélyre. Szabad választása volt.” A dohányosnak már nincs választási lehetősége, mint a heroinfüggőnek. A dohányosok nem döntenek el, hogy ők most nikotinfüggők lesznek, őket rafináltan törbe csalják. Ha valóban meg lenne a dohányosok választási lehetősége, akkor holnap már senki nem szívna a cigarettát, kivéve a fiatalokat, akik azt hiszik, hogy bármikor le tudnának szokni.

Miért mérünk kétféle mértékkel? Miért bűnözők a heroinfüggők, s mégis szenvedélybetegeknek regisztráltathatják magukat és aztán ingyen kapnak heroint és megfelelő orvosi kezelést, hogy megszabaduljanak a betegségüktől? Próbálja csak meg a vicc kedvéért, nikotinfüggőként regisztráltatni magát. Soha nem fogja a cigarettát még csak az előállítási árán sem megkapni. Önnek a háromszorosát kell kifizetnie, és mindig amikor az állami kassza üres, a pénzügyi miniszter felemeli a dohányadót. Mintha a dohányosoknak nem lenne így is elég gondjuk!

Ha Ön orvoshoz megy és a segítségét kéri, vagy azt mondja Önnek, hogy: „Szokjon le róla, a dohányzás megöli magát.”, amit már eddig is tudott, vagy felír Önnek egy rágó gumit, amiért a recept nélküli árat kell fizetnie, és pont azt a drogot tartalmazza, amitől Ön meg akar szabadulni.

Megfélemlítési kampányok nem segítenek a dohányosnak. Csak megnehezítik neki a leszokást. Pánikba ejti, ami csak azt a vágyat kelti benne, hogy még többet cigarettázzon. Nem egyszer tinédzserek hagyják magukat lebeszélni arról, hogy rászokjanak a dohányzásra. A tinédzserek tudják, hogy a dohányzás megöli az embert, de azt is tudják, hogy egy szál cigaretta esetén nem áll fent ez a veszély. Mivel a dohányzás annyira elterjedt, a tinédzser előbb vagy utóbb egyszer csak el

fog szívni egy szál cigarettát, legyen az kíváncsiságból vagy szociális nyomás hatására. *Mivel* olyan rossz íze van, valószínűleg függővé válik.

Miért nézzük tétlenül ezt a botrányt? Miért nem szervez végre egyszer már egy hatásos kampányt a kormány? Miért nem mondja meg nekünk, hogy a nikotin egy drog és egy halálos mérge, hogy nem nyugtat meg és önbizalmat sem ad, hanem elpusztítja az életerőnket és hogy gyakran egyetlen cigaretta elegendő ahhoz, hogy egy embert függővé tegyünk?

Még emlékszem arra, amikor H.G. Wells-től *Az időgép* -et olvastam. A könyv elmondott egy távoli jövőben játszódó esetet, amikor egy ember a vízbe esett. A társai ott üldögéltek a parton mint az örök, és nem hallgattak a segélykiáltásaira. Én ezt a viselkedést emberetelennek és ijesztőnek találtam. Azt hiszem, hogy ez az általános apátia, amely a dohányos probléma láttán a társadalmunkban elterjedt, ehhez nagyon közel áll. Miért nézzük tétlenül, hogy a társadalmunk olyan egészséges fiatal embereket, akiknek semmi nem hiányzik, drágán megfizettetik azért a privilégiumért, hogy testileg és lelkileg lerombolhatják magukat és egész életükben raboskodjanak, mialatt pizsokban és betegségek közepette vegetálnak?

Talán azt hiszi, hogy túlzok. Ez nem igaz. Az apám az ötvenes évei elején halt meg a dohányzás miatt. Úgy gondolom, hogy engem a negyvenes éveimben egy hajszál választott el a haláltól, habár az én halálom nem a dohányzás, hanem az agyvérzés számlájára lett volna írva. Most tanácsadóként töltöm az életemet és olyan emberek keresnek meg, akiket a betegség megnyomorított, vagy akik már az utolsó stádiumban vannak. Ha Ön megerőlteti magát egy kicsit és egyszer elgondolkozik rajta, akkor valószínűleg rájön, hogy Önnek is sok ilyen ismerőse van.

A társadalmunkban manapság más szelek fújnak. Egy hógolyó indult el lefelé, és én remélem, hogy ez a könyv segít abban, hogy ebből a hógolyóból egy lavina legyen.

Ön is segíthet, ha ennek a könyvnek a gondolatait továbbadja.

Feedback kártya

Hurrá, végre nem dohányzom!

Név:

Cím:
.....

Életkor:

Megjegyzés:.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Elérhetőség:
Kövesdi Árpád
2120, Dunakeszi Bulcsú utca 38.
Tel: +36 20 452 4017