

ALEN KAR



Allen Carr's
EASYWAY
To Stop Smoking



LAK NAČIN DA OSTAVITE PUŠENJE

Pridružite se milionima ljudi
koji su postali nepušači uz pomoć Easyway metode

Sadržaj

Predgovor.....	3
Upozorenje.....	4
Uvod	6
1. Najgoreg zavisnika o nikotinu tek trebam sresti	11
2. Lak način	13
3. Zašto je teško prestati?	15
4. Perfidna zamka	17
5. Zašto i dalje pušimo?	18
6. Zavisnost o nikotinu	19
7. Pranje mozga i uspavani partner	24
8. Olakšavanje apstinentske krize	27
9. Stres	28
10. Dosada	29
11. Koncentracija	30
12. Opuštanje	31
13. Kombinacija	32
14. Čega se to odričem?	33
15. Dobrovoljno ropstvo	35
16. Ušteću x funta nedeljno	36
17. Zdravlje	37
18. Energija	42
19. Opušta me i daje mi samopouzdanje	43
20. Ta zlokobna mračna sjena	43
21. Prednosti pušenja	44
22. Prestanak pušenja Metodom snage volje	44
23. Čuvajte se smanjivanja	48
24. Samo jedna cigareta	50
25. Povremeni pušači, adolescenti, nepušači	51
26. Pušač koji puši u tajnosti	54
27. Društvena navika?	55
28. Odabir pravoga trenutka	56
29. Hoće li mi cigarete nedostajati?	59
30. Hoću li se udebljati?	60
31. Izbegnite lažnu motivaciju	61
32. Lak način da prestanete	62
33. Razdoblje odvikavanja	64
34. Samo jedan dim	66
35. Hoće li meni biti teže?	67
36. Glavni razlozi neuspeha	67
37. Zamenska sredstva	68
38. Trebam li izbegavati situacije koje vode u iskušenje?	70
39. Trenutak prosvetljenja	71
40. Ta poslednja cigareta	72
41. Poslednje upozorenje	73
42. Povratne informacije	74
43. Spasite pušača s broda koji tone	77
44. Savet nepušačima	78
Finale: Pomognite prekinuti tu svinjariju	79

Predgovor

Pretpostavite da postoji čarobna metoda za prestanak pušenja koja će omogućiti bilo kojem pušaču, uključujući vas osobno, da prestane pušiti:

ODMAH

TRAJNO

BEZ KORIŠĆENJA SNAGE VOLJE

BEZ APSTINENTSKE KRIZE

BEZ DOBIVANJA NA TEŽINI

BEZ ŠOK TERAPIJE, TABLETA, FLASTERA

ILI OSTALIH ZAMENSKIH SREDSTAVA

Pretpostavimo nadalje da:

NEMA POČETNOG RAZDOBLJA KADA SE OSEĆATE ZAKINUTIMA ILI JADNIMA ODMAH POČNETE VIŠE UŽIVATI U DRUŠTVENIM DOGAĐAJIMA, OSEĆATE VIŠE SAMOPOUZDANJA I SPREMNIJE SE NOSITE SA STRESOM MOŽETE SE BOLJE KONCENTRISATI, NEĆETE PROVESTI OSTATAK ŽIVOTA SUZDRŽAVAJUĆI SE OD NAPASTI DA ZAPALITE CIGARETU I NE SAMO DA ĆE VAM BITI LAKO PRESTATI, VEĆ ĆETE ZAPRAVO UŽIVATI U PROCESU OD TRENUTKA KADA UGASITE TU POSLEDNJU CIGARETU.

Kada bi takva čarobna metoda postojala, biste li je koristili? Najverovatnije, da. Ali, vi, naravno, ne verujete u čarolije. Niti ja. Međutim, metoda koju sam gore opisao postoji. Zovem je LAK NAČIN (u originalu se metoda zove EASYWAY). Metoda, u stvari, nije čarobna, samo se čini takvom. Upravo takvom se činila i meni kada sam je otkrio i znam da je mnogi od miliona bivših pušača koji su uspešno prestali pušiti koristeći metodu LAK NAČIN takođe gledaju na taj način. Naravno da vi i dalje teško možete poverovati mojim tvrdnjama. Ne brinite, smatrao bih vas pomalo naivnima ako biste moje tvrdnje prihvatili bez ikakvih dokaza. S druge strane, nemojte napraviti pogrešku i odbaciti ih zato što verujete da su vrlo preterane. Vi tako i tako najverovatnije čitate ovu knjigu na preporuku nekog bivšeg pušača koji je pohađao EASYWAY kliniku ili koji je pročitao ovu knjigu, Nije važno jeste li dobili preporuku direktno ili putem osobe koja vas voli i jako je zabrinuta da, ukoliko ne prestanete, neće vas više biti da biste bili voljeni.

Kako LAK NAČIN radi? Nije to lako objasniti ukratko. Pušači dolaze u naše klinike u raznim stanjima panike, uvereni da neće uspeti i verujući da će, ako nekim čudom i prestanu pušiti, prvo morati izdržati neodređeno razdoblje potpunog jada, da im druženja više nikad neće predstavljati užitak, da se neće moći dobro koncentrisati i nositi sa stresom i da, iako možda nikada više neće pušiti, nikada neće biti potpuno slobodni i da će do kraja života imati povremenu želju popušiti cigaretu pa će se morati odupirati napasti.

Glavnina takvih pušača napušta kliniku nakon nekoliko sati kao srećni nepušači. Kako uspevamo postići takvo čudo? Zakažite sastanak u jednoj od EASYWAY klinika kako biste to saznali. Međutim, ono što mogu reći jeste da većina pušača očekuje od nas da postignemo taj cilj govoreći im o strašnim rizicima za njihovo zdravlje, o tome da je pušenje prljavo, odvratna navika, da ih košta pravo bogatstvo te da su glupi što već nisu prestali pušiti. Ne, Ne, mi im ne govorimo s visoka stvari koje već znaju. To su problemi koje imaće kad ste pušač. To nisu problemi prestajanja pušenja. Pušači ne puše iz razloga iz kojih ne bi smeli pušiti. Kako bismo prestali pušiti, potrebno je otkloniti razloge zbog kojih pušimo. LAK NAČIN se bavi tim problemom. Čini to uklanjanjem želje za pušenjem. Jednom kada se ukloni želja za pušenjem, bivši pušač ne treba koristiti snagu volje.

Metoda LAK NAČIN postoji u obliku klinika, knjiga, video kasete, audio kasete, CD-a i seminara na internetu. U svim je oblicima metoda jednaka, radi se jednostavno o različitim oblicima predstavljanja metode. Koji biste oblik vi trebali koristiti? To je pitanje osobnog izbora. Neki ljudi više vole čitati knjige, drugi gledati video. Klinike imaju tako visok postotak uspeha da možemo nuditi jamstvo povrata novca. Cene zavise od lokacije klinike i ako ste jedna od onih 20 posto osoba koje trebaju više od jedne posete, možete doći na koliko god trebate dodatnih poseta besplatno. Mi nikada ne odustajemo niti od jednog pušača. Ako odlučite da više ne želite prestati pušiti, vratićemo vam sav uplaćeni novac. Temeljem našeg

jamstva da ćemo vam vratiti novac, prosek uspešnosti u našim klinikama iznosi preko **90** posto na svetskom nivou.

Nemojte nikako dopustiti da vas bilo što od gore napisanoga odvraća od vrednosti ove knjige. Knjiga je sama po sebi zaokružen seminar i milioni su pušača lako prestali pušiti tako što su samo pročitali ovu knjigu. Ako imate kakvih nedoumica, telefonirajte najbližoj klinici kako bismo vas savetovali šta dalje činiti. Popis klinika nalazi se na kraju knjige.

Upozorenje

Možda imate neke nedoumice o čitanju ove knjige. Možda vas, kao većinu pušača, sama pomisao o prestanku pušenja ispunjava panikom i, iako imate najbolju nameru prestati jednog dana, to nije današnji dan.

Ako očekujete da ću vas obavestiti o groznim rizicima za zdravlje kojima su pušači izloženi, o tome da pušači troše pravo malo bogatstvo tokom svog pušačkog života, da je pušenje prljavo, odvratna navika i da ste vi glupani, beskičmenjaci i bezoblična masa slabe volje, moraću vas razočarati. Te taktike nisu mi nikad pomogle da prestanem pušiti, a da su vama mogle pomoći, vi biste već prestali pušiti.

Moja metoda, koju ću zvati LAK NAČIN, ne radi na taj način. U neke će vam stvari koje ću reći biti dosta teško poverovati. Međutim, do trenutka kada budete završavali s čitanjem knjige, ne samo da ćete u njih verovati nego vam neće biti j sno kako ste uopšte mogli dopustiti da vam mozak bude toliko ispran da ste verovali u nešto drugo.

Postoji rašireno pogrešno shvatanje da mi sami odlučujemo da ćemo pušiti. Pušači ne odabiru pušenje ništa više nego što alkoholičari svojevolejno odlučuju postati alkoholičarima, a zavisnici o heroinu postati zavisnicima o heroinu. Istina je da sami odabiremo zapaliti te prve eksperimentalne cigarete. Ja ponekad odlučim otići u bioskop, ali je sigurno da nisam odabrao provesti celi svoj život u bioskopu.

Molim vas da razmislite o svom životu. Jeste li ikada čvrsto odlučili da u određenim trenucima vašeg života nećete moći uživati u obroku ili druženju bez pušenja, ili da se nećete moći koncentrisati ili se nositi sa stresom bez cigarete? U kojem ste trenutku odlučili da trebate cigarete, ne samo za druženja nego da ih trebate stalno imati kod sebe, i da se osjećate nesigurno te da vas čak hvata panika ako ih nemate?

Kao i svaki drugi pušač, namamljeni ste u najpodmukliju suptilnu zamku koju su zajednički stvorili čovek i priroda. Nema roditelja na ovoj planeti, bio on pušač ili nepušač, kojem se sviđa pomisao da njegova ili njena deca puše. To znači da svi pušači žele da nikad nisu počeli pušiti. Zato stvarno ne iznenađuje da nikome nisu trebale cigarete da bi uživali u jelu ili se nosili sa stresom pre nego što su postali zavisni. U isto vreme, svi pušaci žele nastaviti pušiti. Napokon, niko nas ne tera da zapalimo, razumeli mi razloge ili ne, već sami pušači osobno donose odluku da će zapaliti.

Kada bi postojao čarobni prekidač koji bi pušači mogli pritisnuti i probuditi se sledećeg jutra kao da nikad nisu zapalili tu prvu cigaretu, jedini pušači koji bi preostali tog sledećeg jutra bili bi klinici koji su još u fazi eksperimentiranja. Jedina stvar koja nas sprečava da prestanemo pušiti je: STRAH!

Strah da ćemo morati preživeti neodređeno razdoblje jada, uskraćivanja i nezadovoljene žudnje kako bismo bili slobodni. Strah da obrok ili druženje nikad više neće biti tako ugodno bez cigarete. Strah da nikad nećemo biti u stanju koncentrisati se, nositi se sa stresom ili biti samopouzdana bez naše male potpore. Strah da će se naša osobnost i karakter promeniti. Ali najviše nas je strah od "jednom pušač - uvek pušač", toga da nikada nećemo biti potpuno slobodni i da ćemo provesti ostatak našeg života žudeći za povremenom cigaretom. Ako ste kao i ja već isprobali sve konvencionalne načine prestanka pušenja i proživjeli jad od onoga što ja opisujem kao metodu prestajanja upotrebom snage volje, ne samo da ćete biti obuzeti tim strahom, već ćete biti uvereni da ne možete prestati pušiti.

Ako ste zabrinuti, ako vas hvata panika ili osećate da nije pravi trenutak da prestanete pušiti, dopustite mi da vas uverim da su vase dvojbe ili panika posledice straha. To je strah kojeg se ne oslobađate cigaretama nego ga upravo one uzrokuju. Niste vi odlučili upasti u nikotinsku zamku. Kao i sve zamke, ona je

napravljena tako da osigura da ostanete zarobljeni. Zapitajte se, kada ste zapalili te prve eksperimentalne cigarete, jeste li odlučili ostati pušač toliko dugo? Pa kada ćete onda prestati? Sutra? Sledeće godine? Prestanite varati same sebe! Zamka je napravljena tako da vas zadrži celi život. Šta mislite, žasto svi ti ostali pušači ne prestaju pušiti sve dok ih to ne ubije?

Ovu je knjigu prvi puta izdao izdavač Penguing pre dvadeset godina i svake je godine do sada na listi najprodavanijih knjiga. Sada već mnogo godina dobivam povratne informacije o učinku knjige. Kao što ćete ubrzo pročitati, povratne su informacije otkrile podatke koji su nadmašili moje najsmjelije nade o učinkovitosti moje metode. Takođe, otkrila su se dva aspekta LAKOG NAČINA koja su uzrokovala moju zabrinutost. Drugi ću aspekt objasniti kasnije. Prvi se pojavio u pismima koja sam primao. Navešću tri tipična primera:

- Nisam verovao u Vaše tvrdnje i izvinjavam se zbog toga što sam sumnjao u Vas. Bilo je upravo tako lako i ugodno kao što ste i rekli da će biti. Dao sam primerke Vaše knjige svim svojim prijateljima i rođacima pušačima, ali nikako ne razumem zašto je ne čitaju.
- Dobio sam Vašu knjigu pre osam godina od jednog prijatelja koji je prestao pušiti. Tek sada sam je pročitao. Žao mi je jedino što sam potračio tih osam godina na pušenje.
- Upravo sam završila čitanje knjige. Znam da je tek prošlo četiri dana, ali osećam se tako dobro, znam da više nikada neću pušiti. Počela sam čitati Vašu knjigu pre pet godina, došla do polovine i uhvatila me panika. Znala sam da ću, ako dođem do kraja, morati prestati pušiti. Nisam li bila luckasta?

Ne, dotična mlada dama nije bila luckasta. Spomenuo sam već čarobni prekidač. LAK NAČIN radi upravo kao taj čarobni prekidač. Da pojasnim, LAK NAČIN nije magija, ali za mene i stotine i hiljade bivših pušača kojima je bilo toliko lako i ugodno prestati pušiti, činilo se kao da jeste!

Ovo je upozorenje. Imamo koka/jaje situaciju. Svaki pušač želi prestati pušiti i za svakog pušača to može biti lako i ugodno. Samo strah sprečava pušače da pokušaju prestati pušiti. Najveći je dobitak uklanjanje tog straha. Ali nećete ga se osloboditi dok ne završite čitati ovu knjigu. Upravo suprotno, kako je rekla gospođa u trećem primeru, taj se strah može povećati kako odmićete s čitanjem knjige i to vas može sprečiti da je pročitate do kraja.

Niste vi odlučili upasti u zamku, ali neka vam bude jasno, nećete se osloboditi iz nje dok nr donesete čvrstu odluku da to želite. Već se možda koprcate u želji da prestanete pušiti. S druge strane, možete imati dvoumljenje. U svakotn slučaju imajte na umu da **STVARNO NEMATE ŠTA IZGUBITI!**

Ako na kraju knjige odlučite da želite i dalje pušiti, ništa vas neće sprečavati u tome da to i napravite. Ne morate ni smanjiti pušenje niti prestati pušiti dok čitate knjigu, i zapamtite, nema nikakve šok terapije. Upravo suprotno, imam samo dobre vesti za vas. Možete li zamisliti kako se grof Monte Kristo osećao kada je napokon pobegao iz zatvora? Tako sam se ja osećao kad sam pobegao iz nikotinske zamke. Tako se osjećaju milioni bivših pušača koji su primenili moju metodu. Do kraja knjige **TAKO ĆETE SE I VI OSEĆATI!**

KRENITE!

Uvod

“IZLEČIĆU SVET OD PUŠENJA!”

Rekao sam to svojoj supruzi. Pomislila je da sam potpuno poludeo. Razumljivo, ako uzmete u obzir da je promarrala moje neuspehe u brojnim pokušajima da prestanem pušiti. Poslednji je bio pre dve godine. Uspeo sam preživeti šest meseci pravog pakla pre nego što sam konačno popustio i zapalio cigaretu. Nije me sram priznati da sam plakao kao dete. Znao sam da sam osuđen biti pušač do kraja života. Uložio sam toliko truda u taj pokušaj i patio toliko jako da sam znao da nikad više neću imati snage proći kroz takvu patnju još jednom. Nisam nasilan čovjek, ali da je neki pokroviteljski raspoloženi nepušač bio toliko glup da mi u tom trenutku kaže da svi pušači mogu lako prestati pušiti, odmah i zauvek, ne bih bio odgovoran za svoju reakciju. Uveren sam međutim da bi me bilo koja porota na svetu, sastavljena isključivo od pušača, oslobodila krivice smatrajući to ubistvom bez predumišljaja.

Možda i vi smatrate nemogućim da svaki pušač može lako prestati pušiti. Ako je tako, molim vas da ne bacite ovu knjigu u smeće. Molim vas da mi verujete. Uveravam vas da čak i vama može biti lako prestati pušiti.

Dve sam godine nakon poslednjeg neuspeha ipak ugasio cigaretu za koju sam znao da će mi biti poslednja i nisam samo rekao svojoj ženi da sam upravo postao nepušač već da ću izlečiti ostatak sveta. Moram priznati da sam tada njen skepticizam doživljavao prilično iritantnim. Međutim, to ni na koji način nije umanjivalo moj osećaj ushićenosti. Pretpostavljam da je moje uzbuđenje saznanjem da sam već srećni nepušač malo iskrivila moju percepciju. Gledano unazag, mogu se složiti s njenim stavom. Sada mi je jasno zašto su Joyce i moji bliski prijatelji i rođaci verovali da sam zreo za ludnicu.

Ako se osvrnem na svoj život, čini mi se da je celo moje postojanje bilo samo priprema za svladavanje problema pušenja. Sve one godine napornog učenja, kad sam se trudio postati dobar knjigovođa, i sve one godine rada u knjigovodstvu nisu mi nikako mogle pomoći u razotkrivanju misterije zvane zamka pušenja. Stara izreka kaže da ne možete varati sve ljude svo vreme, ali ja sam duboko uveren da upravo to već godinama uspeva duvanskoj industriji. Takođe verujem da sam prva osoba koja je u potpunosti razumela zamku pušenja. Ako vam zvučim arogantno, moram reći da za to nimalo nisam zaslužan ja osobno, već životne okolnosti u kojima sam se našao.

Ključni je dan bio **15. jun 1983.** godine. Nije baš da sam pobeo iz Colditza, ali verujem da su oni kojima je to uspelo iskusili jednak osećaj olakšanja i ushićenja koji sam ja osetio kada sam ugasio poslednju cigaretu. Shvatio sam da sam otkrio nešto o čemu sanjaju svi pušači: kako s lakoćom prestati pušiti.

Nakon isprobavanja metode na prijateljima i rođacima promenio sam zanimanje i počeo raditi puno radno vreme kao savetnik, pomažući drugim pušačima da prestanu pušiti.

Nakon dve godine napisao sam prvo izdanje ove knjige. Jedan od mojih neuspeha, čovek o kome govorim u **25.** poglavlju, bio je moj glavni motiv za pisanje ove knjige. Dva puta me posetio i oba smo puta završili u suzama. Bio je tako uzbuđen da ga nikako nisam uspeo učiniti dovoljno opuštenim da bi mogao razumeti o čemu govorim. Mislio sam da bi, ako svoju metodu opišem u knjizi, mogao sesti i pročitati knjigu kad bi mu to najviše odgovaralo, onoliko puta koliko god to želi, a to bi mu moglo pomoći da upije moju poruku.

Nisam imao nikakvih dvoumljenja da će LAK NAČIN delovati jednako učinkovito kod drugih pušača kao što je delovao kod mene. Međutim, kada sam razmišljao o izdavanju metode u obliku knjige, imao sam dvoumljenje. Napravio sam vlastito istraživanje tržišta. Komentari baš i nisu bili ohrabrujući.

"Kako mi knjiga može pomoći? Meni je potrebna snaga volje!"

"Kako knjiga može izbeći strašnu apstinentsku krizu?"

Imao sam ja i svojih dvoumljenja. Često je u klinikama bilo očito da je klijent pogrešno shvatio bitnu poruku koju sam prenosio. Bio sam u mogućnosti popraviti situaciju, Ali, kako će to napraviti knjiga? Dobro se sećam frustrirajućih situacija iz vremena kad sam učio za knjigovođu. Kada nisam shvatao nešto u knjizi ili se nisam slagao s nekom porukom, bio sam vrlo frustriran jer nisam mogao upitati knjigu da mi bolje razjasni ono što nisam razumeo. Takođe, bio sam potpuno svestan da u ovo vreme televizije i videa mnogi ljudi nemaju naviku čitanja.

Uz sve ove činjenice, imao sam jednu dilemu koja je bila jača od svih ostalih. Nisam bio pisac i bio sam vrlo svestan svojih ograničenja u tom pitanju. Bio sam uveren da mogu sesti nasuprot pušača i uveriti ga kako će mu druženja biti ugodnija, kako će se moći bolje koncentrisati i lakše se nositi sa stresom kao nepušači i kako proces prestanka pušenja može biti lak i ugodan. Ali, mogu li tako nešto preneti u knjizi?

Na sreću, bogovi su su bili milostivi. Dobio sam hiljade pisama zahvalnosti s komentarima poput ovih:

- Ovo je najbolja knjiga ikad napisana.“
- “Vi ste moj guru.”
- “Vi ste genije.“
- “Trebalo bi vam dodeliti titulu viteza.“
- “Trebali biste biti premijer.”
- “Vi ste svetac.”

Nadam se da nisam dopustio da mi takvi komentari udare u glavu. Potpuno sam svestan da takvi komentari nisu napisani kako bi pohvalili moje literarne sposobnosti, nego upravo suprotno njihovom nedostatku. Napisani su zato što, bez obzira na to da li vam draže posetiti kliniku ili pročitati knjigu:

EASYWAY SISTEM DELUJE!

Ne samo da sada imamo svetsku mrežu EASYWAY klinika, već je ova knjiga bila Penguinov bestseller svake godine od kad je prvi put izašla. U Norveškoj je čak nedavno nadmašila prodaju Harry Pottera te je tako postala najbolje prodavana knjiga na zajedničkoj listi književnih i publicističkih izdanja. Prodana je u otprilike četiri miliona primeraka i prevedena na više od dvadeset jezika.

Nakon otprilike godinu dana od pokretanja klinika za odvikavanje od pušenja, mislio sam da sam naučio sve što se može naučiti o pomaganju pušačima da prestanu pušiti.

Iznenadujuće, i dvadeset godina nakon otkrića metode, svaki dan naučim nešto novo. Ova me činjenica pomalo zabrinula kada su me zamolili da napravim dopune prvom izdanju nakon šest godina. Uplašio sam se da ću morati izmeniti ili povući praktično sve što sam napisao.

Međutim, nisam se trebao brinuti. Osnovna načela metode EASYWAY danas su jednako čvrsta kakva su i bila kada sam je otkrio. Divna istina glasi:

LAKO JE PRESTATI!

To je činjenica. Jedina je teškoća kako uveriti svakog pušača u tu činjenicu. Svo znanje koje sam stekao u preko dvadeset godina koristim kako bih omogućio svakom pušaču ugledati svetlo. U klinikama se trudimo dostići perfekciju. Svaki nas neuspeh duboko pogađa jer znamo da svaki pušač može prestati pušiti na lak način. Kada pušači ne uspeju prestati pušiti, obično to smatraju osobnim neuspehom. Mi to smatramo našim neuspehom — nismo ih uspele uveriti kako je lako i ugodno prestati pušiti.

Posvetio sam prvo izdanje ove knjige onim pušačima, njih **16** do **20** posto, koje nisam uspeo izlečiti. Ovaj postotak neuspeha izračunat je na temelju jamstva za povrat novca u našim klinikama. Trenutni prosek neuspeha u našim klinikama širom sveta je ispod **10** posto. To znači da nam je prosek uspešnosti veći od **90** posto.

Iako sam bio svestan da sam otkrio nešto čudesno, ni u svojim najsmjelijim maštarijama nisam očekivao da ću postići takve proseke. Možete s pravom primetiti da sam trebao očekivati da ću dostići 100 posto, ako sam već iskreno verovao da ću svet izlečiti od pušenja. Ne, nikad nisam očekivao da ću dostići stopostotnu uspešnost. Šmrkanje duvana bilo je prethodni najpopularniji način nikotinske zavisnosti sve dok nije postao antisocijalan i polako izumro. Međutim, i dalje postoji nekoliko čudaka koji šmrču duvan i uvek će, verovatno, postojati nekoliko takvih. Zapanjujuće, ali britanski je parlament jedan od zadnjih utvrda šmrkača duvana. Verujem da to i nije toliko iznenadujuće jer kad razmislite, političari su uvek otprilike stotinu godina iza svog vremena. Tako će uvek biti nekoliko čudaka koji će pušiti. Sigurno je da nisam očekivao da ću morati osobno izlečiti svakog pušača.

Ono što sam mislio da će se dogoditi jeste da ću, nakon što objasnim misterije zamke pušenja, razbiti i iluzije poput:

- Pušači uživaju u pušenju
- Pušači puše vlastitim odabirom
- Pušenje oslobađa od dosade i stresa
- Pušenje pomaže pri koncentraciji i opuštanju
- Pušenje je navika
- Potrebna je snaga volje da se prestane pušiti
- Jednom pušač, uvek pušač

- Uveravanje pusaca da ih pušenje ubija, pomaže im da prestanu pušiti
- Zamenska sredstva, naročito zamene za nikotin, pomažu pušačima da prestanu pušiti

Preciznije, nakon što sam razbio iluziju da je teško prestati pušiti i da morate proći kroz tranzicijsko razdoblje jada kako biste prestali, naivno sam mislio da će ostatak sveta takođe videti svetlo i prihvatiti moju metodu.

Mislio sam da će moj glavni neprijatelj biti duvanska industrija. Zapanjujuće, moje glavno kamenje spoticanja bile su upravo institucije za koje sam mislio da će mi biti glavni saveznici: mediji, vlada, dobrotvorne organizacije poput ASH (*Action on Smoking and Health*, op. p.) i QUIT i medicinska profesija. Verovatno ste videli film *Sestra Kenny*. U slučaju da niste, radi se o vremenu kada je harala dečja paraliza ili polio. Jasno se sećam da je sama reč u meni izazivala isti strah kao što reč rak izaziva danas. Učinak polia bio je ne samo paraliza nogu i ruku nego i iskrivljenje udova. Priznati medicinski treman bio je imobilizacija tih udova željeznim udlagama kako bi se sprečilo iskrivljavanje. Rezultat je bila doživotna paraliza.

Sestra Kenny je verovala da željezne poluge onemogućavaju oporavak i dokazala na hiljadama primera da se mišići može ponovno naučiti delovanju i da deca mogu ponovo hodati. Međutim, sestra Kenny nije bila lekar, bila je samo medicinska sestra. Kako se samo usudila zadreti u područje rezervisano za kvalifikovane lekare? Izgleda da nije bilo važno to što je sestra Kenny pronašla rešenje problema i dokazala da je njeno rešenje učinkovito. Deca koju je lečila sestra Kenny znala su da je ona u pravu, znali su i njihovi roditelji, ali službena medicinska profesija ne samo da je odbila prihvatiti njene metode već je štaviše sprečila sestru Kenny da ih provodi. Sestri Kenny je trebalo dvadeset godina truda pre nego što je medicinska profesija prihvatila očito.

Prvi sam put pogledao taj film godinama pre nego što sam otkrio LAK NAČIN. Film je bio vrlo zanimljiv i nesumljivo je bilo elemenata istine u njemu. Međutim, bilo je jednako tako očito da je Hollywood ovde uneo znatnu umetničku slobodu. Sestra Kenny nije nikako smela otkriti nešto što udružena znanja medicinske znanosti nisu uspjela. Poznati medicinski specijalisti sigurno nisu bili takvi dinosauri kakvima su prikazani? Kako je moguće da im je trebalo dvadeset godina da prihvate činjenice koje su im bile ispred nosa?

Kaže se da je život čudniji od romana. Izvinjavam se što sam optužio stvaratelje filma *Sestra Kenny* da su uzeli previše umetničke slobode. Čak i u ovo 'prosveteno' doba modernih komunikacija, nakon dvadeset godina, uz to što mi je omogućen pristup modernim komunikacijama, ipak nisam uspeo preneti svoju poruku. Da, dokazao sam svoje tvrdnje: vi čitate ovu knjigu samo zato što vam je knjigu preporučio neki bivši pušač. Zapamtite, ja nemam ogromnu finansijsku moc kao BMA (*The British Medical Association*, krovna britanska lekarska zadruga, op. p.), ASH ili QUIT. Kao i sestra Kenny, ja sam usamljeni pojedinac. Kao i ona, poznat sam jedino iz razloga što moj sistem radi. Već me smatraju najvećim guruom za pomoć pri odvikavanju od pušenja. Kao i sestra Kenny, dokazao sam svoje tvrdnje. Aji i sestra Kenny dokazala je svoje tvrdnje. Kakvo je to dobro donelo ako je ostatak sveta i dalje prihvatao postupke koji su bili potpuna suprotnost onome što su trebali biti?

Zadnje su rečenice knjige jednake i u prvom izdanju: "Vetar promena duva u današnjem društvu. Snežna grudva se zakotrljala i nadam se da će joj ova knjiga pomoći pretvoriti se u lavinu".

Iz mojih ste gornjih navoda mogli doći do zaključka da nisam poštovalac medicinske struke. Ništa ne može biti udaljenije od istine. Jedan od mojih sinova je lekar i niti jedno zvanje ne smatram uglednijim od lekarskog. Ustvari, dobijamo više preporuka za naše klinike od medicinskih profesionalaca nego od bilo koje druge profesije i, iznenađujuće, više naših klijenata dolazi iz medicinske profesije nego iz bilo koje druge.

U samim počecima medicinska me profesija smatrala nečim između šarlatana i čudaka. U kolovozu 1997. godine imao sam veliku čast biti pozvan održati predavanje na Desetoj svetskoj konferenciji o duvanu ili zdravlju koja se održavala u Pekingu. Verujem da sam prva osoba bez medicinskog obrazovanja koja je dobila takvu čast. Taj je poziv na konferenciju puno govorio o napretku koji sam do tada postigao.

Međutim, mogao sam to predavanje jednako tako održati i zidu od cigle. Kako nikotinska žvakaća guma i flaster nisu uspjeli rešiti problem, pušači su izgleda sami prihvatili činjenicu da se ne možeš izlečiti od zavisnosti o drogi propisivanjem te iste droge. To je isto kao da kažete ovisniku o heroinu: Nemojte pušiti heroin, pušenje je opasno, probajte ga radije ubrizgati u venu (nemojte ovo pokušavati s nikotinom, ubiće

vas trenutno). Kako medicinska profesija, mediji i druge tipa ASH i QUIT nemaju pojma o pomaganju pušačima da prestanu pušiti, oni se koncentriraju na prenošenje poruka pušačima koje oni već odavno znaju: pušenje nije zdravo, to je prljavo i odvratno, nije socijalno prihvatljivo i skupo je. Izgleda da im nikada nije palo na pamet da pušači ne puše iz razloga zbog kojih ne bi smeli pušiti. Pravi je problem ukloniti razloge zbog kojih puše.

Na nacionalne dane nepušenja medicinski eksperti govore nešto poput: "Ovo je dan kada svaki pušač pokušava prestati pušiti!" Svaki pušač zna da je to jedan dan u godini kada će većina pušača iz inata popušiti dvostruko više nego što obično puše, jer pušači ne vole kad im se govori što trebaju raditi, osobito kada to rade ljudi koji tretiraju pušače kao potpune idiote i ne razumeju zasto oni puše.

Pošto sami ne razumiju pušače u potpunosti, ili kako im olakšati prestanak pušenja, njihov je stav sledeći: "Probaj ovu metodu. Ako ne deluje, probaj drugu." Možete li zamisliti da postoji deset različitih načina za lečenje upale slepog creva. Devet načina izlečilo je **10** posto pacijenata, što znači da je ubilo **90** posto pacijenata, a deseti je način izljuječio **95** posto pacijenata. Zamislite da je saznanje da postoji taj deseti način dostupno već dvadeset godina, ali većina medicinara i dalje preporučuje drugih devet načina.

Jedan od lekara na konferenciji izjavio je nešto do čega ja nisam došao. Upozorio je da bi lekari mogli biti pravno odgovorni za pogrešno lečenje ukoliko ne preporuče svojim pacijentima najbolji mogući način prestanka pušenja. Ironično, on je bio snažan zagovornik zamenske nikotinske terapije (žvakaće gume, flasteri i sl.). Jako se trudim ne biti osvetoljubiv, ali se nadam da će baš taj lekar postati prvom žrtvom svojih predloga.

Vlade redovno troše milione funti na šok kampanje kojima je cilj uveravanje mladih ljudi da ne postanu zavisni. Te bi novce isto tako mogli potrošiti na uveravanje mladeži da ih motocikli mogu ubiti. Zar oni ne shvataju da mladež zna da ih jedna cigareta neće ubiti i da niti jedan mladi čovek ne očekuje da će postati zavisno? Veza između pušenja i raka pluća dokazana je pre četrdeset godina. Ipak, sve više mladih postaje zavisno, sada i više nego pre. Mladež ne treba gledati pušačke horore na televiziji. Pušači se trude izbegavati takve programe. Praktično svaka mlada osoba u zemlji svedočila je stvarnoj šteti koju pušenje uzrokuje u svojoj vlastitoj porodici. Gledao sam kako taj korov uništava mog oca i sestru; to me nije sprečilo da ne padnem u zamku.

Pojavio sam se na nacionalnoj televiziji zajedno s lekarkom iz organizacije ASH koja nikad u životu nije pušila i nikad nije izlečila niti jednog pušača, koja je kategorički tvrdila naciji kako će zadnja vladina šok reklamna kampanja vredna dva i po miliona funti sprečiti mladež da postanu zavisnici. Da je barem vlada imala dovoljno zdravog razuma da meni dodeli te novce, mogao sam financirati kampanju koja bi jamčila smrt zavisnosti o nikotinu u nekoliko godina.

Stvarno verujem da je snežna grudva postala fudbalska lopta. Ali, nakon dvadeset godina to je i dalje kao pljuvanje u ocean. Zahvalan sam milionima bivših pušača koji su posetili moje klinike, pročitali moje knjige, gledali moj video i preporučili LAK NAČIN svojim prijateljima, rođacima i bilo kome ko ih je želeo saslušati i molim se da i vi učinite isto, Međutim, snežna grudva neće postati lavina sve dok medicinska profesija, mediji, ASH i QUIT ne prestanu preporučivati metode koje prestanak pušenja čine težim i prihvate da LAK NAČIN nije samo još jedna od mogućih metoda već je to:

JEDINA RAZUMNA METODA KOJU TREBA KORISTITI!

Ne očekujem od vas da mi u ovom trenutku poverujete, ali do trenutka kada pročitate knjigu, razumećete. Čak i onih nekoliko promašenih slučajeva na koje naiđemo kažu nešto slično ovome:

"Nisam još uspeo, ali Vaš je način bolji od svih za koje znam."

Ukoliko, kada završite s čitanjem knjige, osetite da ste mi dužni zahvalnost, možete taj dug platiti odmah. To nećete učiniti samo preporučivanjem metode LAK NAČIN vašim prijateljima, nego kad god vidite ih čujete na televiziji ili radiju da neko zagovara neku drugu metodu, ili ako pročitate takav članak u novinama, napišite pismo ili nazovite autore tih priloga pa ih upitajte zašto ne zagovaraju LAK NAČIN. To će pokrenuti lavinu i ako poživim toliko dugo da to vidim, umreću kao srećan čovjek.

Ovo izdanje knjige slavi dvadesetu godišnjicu otkrića metode i daje vam vrhunsku tehnologiju koja omogućuje da lako i ugodno prestanete pušiti. Dok sedim za svojim najmodernijim laptopom, teško mi je poverovati da je originalni rukopis ove knjige pisan rukom, jedva čitljivim rukopisom, najmanje čitljivim samom piscu i zatim prekucavan na pisačoj mašini marke Underwood. Kada sam ugasio svoju poslednju

cigaretu **15. juna 1983.** godine, bio sam potpuno siguran da sam otkrio nešto što je tražio svaki pušač: laku i trenutnu metodu bega iz nikotinskog roblja. Ono što nisam znao sigurno bilo je mogu li uveriti i jednog pušača u to, a kamoli celi svet.

S prodajom od preko četiri miliona primeraka i prevodom na više od dvadeset jezika, LAK NAČIN je nadmašio sva moja očekivanja.

Počelo je samo s Joyce i sa mnom osobno u našoj kući u Raynes Parku. Sada imamo mrežu od preko pedeset EASYWAY klinika u više od dvadeset zemalja sveta. Mojih trideset godina za vreme kojih sam pušio cigarete jednu za drugom bile su za mene noćna mora i drago mi je što mogu zahvaliti svojim kolegama, izdavačima i milionima bivših pušača koji su prestali uz pomoć LAKOG NAČINA što su učinili da mi poslednjih dvadeset godina izgleda kao život u raju.

Preplavljuje li vas osećaj tuge i jada? Zaboravite na to. Ja sam postigao dosta čudesnih stvari u svom životu, ali najveća od svih jeste zasigurno beg od robovanja nikotinskoj zavisnosti. Pobegao sam pre više od dvadeset godina i još uvek se ne mogu dovoljno nauživati u činjenici da sam slobodan. Nema potrebe za depresijom, ništa loše se ne događa — naprotiv, na putu ste dostizanja nečega što bi svaki pušač na planeti voleo dostići. **BITI SLOBODNI!**

1. Najgoreg zavisnika o nikotinu tek trebam sresti

Možda bih trebao započeti s objašnjenjem moje stručnosti za pisanje ove knjige. Ne, nisam ni doktor niti psihijatar, moje su kvalifikacije puno konkretnije. Trideset i tri sam godine bio teški strastveni pušač. Pretkraj sam za lošijih dana pušio oko stotinu cigareta dnevno; nikada međutim nisam pušio manje od šezdeset cigareta na dan.

Za vreme svojih pušačkih godina više sam desetina puta pokušavao prestati pušiti. Jednom nisam pušio čitavih šest meseci, ali sam se neprestano “verao po zidovima”, pokušavao stajati što bliže pušačima kako bih udahnuo malo dima; u vozu sam se još uvek vozio u odeljenjima za pušače.

Što se tiče zdravlja, s većinom pušača je isto. Misle da će zasigurno prestati pre nego im se ‘nešto dogodi’. Ja sam došao do stupnja u kojem sam postao svestan da me pušenje ubija. Često me bolela glava i bez prestanka mi se kašljalo. Osećao sam pulsiranje u veni koja se spušta od čela prema telu i bio sto posto siguran da će uskoro u mojoj glavi doći do eksplozije te da ću umreti od izliva krvi u mozak. Bio sam jako zabrinut, ali ipak ne dovoljno da bih prestao pušiti.

Bio sam došao i do faze kad više nisam ni pokušavao prestati pušiti. Ne zato što sam uživao u pušenju. U nekim razdobljima života pušači žive u uverenju da uživaju u cigareti; ja nikada nisam patio od te zablude. Uvek mi je ukus i miris cigarete bio gadan, ali sam mislio da me opušta. Davala mi je hrabrost i samopouzdanje i uvek sam bio jadan kad sam pokušavao prestati pušiti. Nikada nisam mogao sebi predložiti život u kojem bih bez cigarete mogao biti zadovoljan i opušten,

Jednom me supruga poslala osobi koja provodi terapiju hipnozom. Moram priznati da sam bio više nego skeptičan jer tada nisam znao ništa o hipnozi. Zamišljao sam si kako me dočekuje tip koji izgleda kao indijski maharadža, s turbanom na glavi i pronicljivim očima. Bio sam žrtva svih pušačkih zabluda osim jedne — znao sam da nikako nisam osoba slabe volje. To su potvrđivali svi drugi segmenti mog života koje sam čvrsto držao pod kontrolom. Ja sam međutim bio pod kontrolom cigareta. Smatrao sam kako je cilj hipnoze nekome nametnuti nečiju tuđu volju, ali ipak nisam sabotirao (kao i većina pušača, imao sam iskrenu želju da prestanem pušiti), samo sam mislio da je nemoguće uveriti me da nemam potrebu pušiti.

Cela je seansa izgledala kao potpuni gubitak vremena. Hipnoterapeut me je pokušavao dobiti da podignem ruke te da radim razne druge stvari. Izgledalo je da ništa ne ide po planu. Nisam izgubio svest. Nisam pao u ni u kakav trans, barem mislim da nisam. Ali ipak, neposredno nakon te seanse ne samo da sam prestao pušiti već sam uživao u tome da prestajem pušiti čak i tokom razdoblja odvikavanja.

Međutim, pre nego što pojurite k prvom slobodnom hipnoterapeutu, želeo bih nešto razjasniti. Hipnoterapija je način komunikacije. Ako vam je prenesena kriva poruka, nećete prestati pušiti. Nemam nameru kritikovati terapeuta kod kojeg sam bio jer da ga nisam posetio, sada bih možda već bio mrtav. S druge strane, siguran sam da sam prestao pušiti uprkos njemu, a ne zahvaljujući njemu. To ne znači da mislim da hipnoterapija nije uspešna i korisna — i ja se njome služim na svojim tečajevima. Moć sugestije može se koristiti i za dobro i za zlo. Nemojte nikada koristiti usluge hipnoterapeuta ako vam ga nije preporučila osoba koju cenite i u koju imate poverenja.

Svih onih groznih godina dok sam pušio, mislio sam da moj život zavisi o cigaretama i da bi mi bilo lakše umreti nego živeti bez cigareta. Danas me ljudi pitaju osećam li još uvek jaku želju za cigaretom. Odgovor je nikada, nikada i nikada — upravo obrnuto. Moj je život bio vrlo lep. Da sam kojim slučajem umro još dok sam bio pušio, ne bih se imao na što požaliti. U životu sam imao podosta sreće, aii najbolja stvar koja mi se dogodila jest konačno oslobođenje od noćne more, tog ropstva koje čoveka tera da ide kroz život sistematski uništavajući svoje telo i još to doslovno skupo plaćajući.

Želio bih odmah na početku sve razjasniti. Nisam ja nikakav mitski lik. Ne verujem u čarobnjake i vile. Moj je mozak prilično realističan i usmeren na nauku, tako da mi nije jasno što je to tako 'čarobno' uticalo na mene. Počeo sam čitati knjige o hipnozi i pušenju. Ništa od onoga što sam pročitao nije mi objasnilo čudo koje mi se dogodilo. Zašto je odjednom postalo tako lako prestati pušiti kad sam pre nedeljama patio od teške depresije i jada?

Dugo mi je trebalo da pronađem odgovor na ovo pitanje jer sam išao krivim putem. Pokušavao sam odgovoriti na pitanje zašto je tako lako prestati pušiti, međutim, pravo je pitanje bilo zašto je pušačima tako teško prestati pušiti. Pušači govore o apstinentskoj krizi, o bolnoj želji za cigaretom, ali kad se prisetim svoga primera i pokušam se priseliti te jake i bolne želje, moram reći da je u mome slučaju nije bilo. Nije bilo nikakve fizičke boli. Sve se to događalo samo u mojoj glavi.

Moj je posao danas pomaganje ljudima da se odviknu od te strašne navike. Mogu reći da sam vrlo, vrlo uspešan, Pomogao sam izlečiti hiljade pušača. Moram odmah naglasiti sledeće: **ne postoji okoreli pušač!** Nisam još upoznao nikoga ko je bio veći zavisnik (ili ko je mislio da je veći zavisnik) od mene. Svi mogu prestati pušiti i svima može biti lako prestati pušiti. Ono što nas čini zavisnicima u stvari je strah da nećemo više tako uživati u životu ako prestanemo pušiti i da ćemo biti u nečemu zakinuti. U stvari, ništa nije dalje od istine. Ne samo da ćete moći uživati u životu, već ćete uživati znatno više u svakom pogledu. Zdraviji život, s više energije i novca, samo su neke od prednosti.

Svim je pušačima lako prestati — čak i vama! Sve što trebate učiniti jest pročitati ovu knjigu bez ikakvih predrasuda. Što se dubije udubite u knjigu, to će vam biti lakše. Čak i u slučaju da vam ništa ne bude jasno, samo sledite uputstva i shvatićete kako je lako prestati pušiti. Najvažnije je od svega da nećete više ići kroz život s osećajem stalne želje za cigaretom ili s osećajem stalne zakinutosti za cigaretu.

Sada sledi upozorenje: moja metoda se može pokazati bezuspešnom u samo dva slučaja:

1. Nepridržavanje uputstava. Nekim ljudima smeta što se tako dogmatično držim određenih preporuka. Na primer, reći ću vam da ne pokušavate smanjivati broj cigareta postupno ili da ne koristite surogate kao

što su slatkiši, gume za žvakanje i sl. (pogotovo bilo što što sadrži nikotin). Razlog zašto sam tako čvrst u svojim stavovima je to što vrlo dobro znam o čemu govorim. Ne poričem da su mnogi ljudi prestali pušiti koristeći se takvim pomagalicama, ali budite sigurni da su uspeli uprkos, a ne zahvaljujući dotičnim 'pomagalima'. Ima ljudi koji mogu voditi ljubav stojeći na cirkuskoj žici, ali priznajte da to baš i nije najlakši način. Sve što vam govorim ima svoju svrhu: svrha je prestati pušiti i tako sami sebi osigurati uspeh.

2. Nerazumevanje. Nemojte ništa uzimati zdravo za gotovo. Preispitajte i ono što vam ja govorim, i vaše vlastite stavove, i ono što vas je društvo naučilo o pušenju. Na primer, ako mislite da je to samo navika, razmislite o svojim drugim navikama (neke su vrlo ugodne) i zašto ih je lako prekinuti, dok je ovu užasnu naviku koja nas košta novaca i zdravlja tako teško prekinuti.

Obraćam se onima koji misle da uživaju u cigareti. Zapitajte se zašto se nekih drugih stvari u životu, prvenstveno onih koje su vrlo ugodne, vrlo lako možete odreći. Zasto baš *morate* pušiti i zašto vas hvata panika ako ne pušite?

2. Lak način

Svrha ove knjige je dovesti vaš um u stanje u kojem, kada prestanete pušiti, nećete imati osećaj da se uspinjete na Mont Everest i u kojem nećete provesti sledećih nekoliko nedelja očajnički želeći zapaliti cigaretu i u kojem nećete zavideti ostalim pušačima, već ćete se odmah osećati lagano i ispunjeno, kao da ste se upravo izlečili od neke strašne bolesti. Od toga ćete se trenutka, i nadalje kako budete išli kroz život, često pitati kako ste upošte mogli pušiti. Gledaćete na druge pušače sa sažaljenjem, a ne sa zavisti.

Ako niste nepušač ili bivši pušač, bitno je da nastavite pušiti sve dok ne pročitate knjigu u celosti. Ovo vam može zvučati kao kontradikcija. Kasnije ću vam objasniti da vam cigarete ne služe baš ničemu. U stvari, jedna od mnogih zagonetki pušenja je to što nam dok pušimo cigaretu nije jasno zašto to činimo. Tek kad smo zakinuti, tj. kad nemamo cigareta, postaju nam dragocene. Međutim, moramo prihvatiti, sviđalo se to nama ili ne, da verujemo da smo zavisni o cigaretama. Kad ste uvereni da ste zavisnik o cigaretama, nikada ne možete biti potpuno opušteni ili potpuno koncentrirani ako ne pušite. Zato nemojte pokušavati prestati pušiti pre nego što pročitate celu knjigu. Što više odmićete s knjigom to će u vama sve više jenjavati želja za cigaretom. Nemojte prestati čitati na polovini knjige, to može biti presudno. Zapamtite, sve što trebate učiniti je da pažljivo sledite uputstva.

Dvanaest godina nakon prvog izdanja knjige već sam dobro upoznat s učincima koje je knjiga imala na čitaoce, ali uputstvo da nastavite pušiti sve dok ne pročitate celu knjigu još uvek me više frustrira od bilo čega drugoga (osim **28.** poglavlja Odabir pravog trenutka). Kada sam prvi put prestao pušiti, nekoliko je mojih prijatelja i rođaka takođe prestalo pušiti. Njihov je motiv bilo to što sam ja prestao pušiti. Mislili su: "Ako može *on*, mogu i ja!" Tokom godina neprestano sam nabacivao sitne primedbe onima koji nisu prestali, s ciljem da shvate kako je lepo biti slobodan. Kad je izašlo prvo izdanje knjige, poklonio sam nekoliko primeraka najokorelijim pušačima iz svoje okoline. Mislio sam, čak i da je moja knjiga najdosadnija i najgora na svetu, pročitati barem iz pristojnosti prema prijatelju koji ju je napisao. Neugodno sam se iznenadio kad sam nakon nekoliko meseci saznao da nisu imali volje pročitati je do kraja. Čak sam otkrio da moj najbolji prijatelj, kojem sam poklonio jedan primerak knjige i napisao mu lepu posvetu, ne samo da ju nije pročitao već ju je poklonio nekoj drugoj osobi. Bio sam jako povređen jer sam u tuzi zaboravio na užasan strah kojim robovanje duvanu uništava pušača. Taj strah može uništiti prijateljstvo. U mom je slučaju zamalo prouzrokovao razvod braka. Jednom je moja majka upitala moju suprugu: "Zašto mu ne zapreliš da ćeš ga ostaviti ako ne prestane pušiti?" Supruga joj je odgovorila: "Zato jer bi onda on mene ostavio". Sram me je priznati, ali mislim da je bila u pravu; takva je pozadina straha koji uzrokuje pušenje. Sada shvatam da mnogi pušači prekidaju s čitanjem knjige jer osećaju da bi trebali prestati pušiti. Neki namerno pročitaju tek jedan redak dnevno kako bi odgodili taj strašni 'dan D'. Znam isto tako da mnogi pušači čitaju knjigu pod prisilom nakon što su ih na to naterali članovi njihove porodice koji ih vole i žele im dobro. Molim vas, gledajte na celu stvar ovako: što možete izgubiti? Ako ne prestanete pušiti kad pročitate knjigu, nećete biti u nimalo lošijoj poziciji nego što ste sada. **NE MOŽETE APSOLUTNO NIŠTA IZGUBITI, A TOLIKO TOGA MOŽETE DOBITI!** Ako slučajno niste pušili zadnjih nekoliko dana ili nedelja i niste sigurni jeste li pušač ili bivši pušač ili nepušač, onda nemojte pušiti dok čitate knjigu. U stvari, vi ste već sada nepušač. Sve što sada morate učiniti je omogućiti svome mozgu da sustigne vaše telo. Do kraja knjige bićete srećni nepušač.

U osnovi je moja metoda potpuno obrnuta od svih drugih metoda odvikavanja od pušenja. *Normalna* bi metoda bila da od vas zatražim da nabrojite sve loše stvari koje pušenje donosi te da kažete: "Kada bih barem uspeo biti dovoljno dugo bez cigarete, želja za pušenjem bi valjda napokon nestala. Tada bih mogao uživati u životu, slobodan od robovanja duvanu".

Taj je način izuzetno logičan i hiljade pušača svakoga dana prestaje pušiti koristeći neku od varijanti ove metode. Međutim, izuzetno je teško uspeti na taj način, a razlozi su sledeći:

1. Prestati pušiti nije uopšte pravi problem. Svaki put kada gasite cigaretu, vi prestajete pušiti, Možete imati izuzetno jake razloge da prestanete pušiti i jednoga dana kažete: "Ja više ne želim pušiti". Svi pušači imaju jake razloge, i imaju ih svakoga dana; ti razlozi su puno ozbiljniji nego što to uopšte možete zamisliti. Pravi se problem javlja drugoga dana, ili desetoga ili hiljaditog dana kada, u trenutku slabosti, u trenutku pijanstva ili kada se događa nešto izuzetno važno ili uzbudljivo, zapalite jednu cigaretu. Baš zato što je cigareta obična droga, zaželećete još jednu, pa još jednu i odjednom ste ponovno pušač.

2. Zdravstveni razlozi bi nas trebali pokrenuti da prestanemo pušiti. Naš racionalni um kaže: "Prestani. Baš si budala", ali upravo ti razlozi čine prestajanje pušenja jos težim. Pušimo, na primer, kada smo živčani. Recite pušaču da ga pušenje ubija i on će toga časa zapaliti novu cigaretu. U krugu bolnice Royal Marsden Hospital, najboljoj i najpoznatijoj bolnici za lečenje bolesnika obolelih od raka, postoji više skrivenih pušionica nego u bilo kojoj drugoj bolnici u Engleskoj.

3. Svi razlozi protiv pušenja u biti vam otežavaju prestanak pušenja iz dva razloga. *Prvo*, stvataju nekakav osećaj žrtvovanja. Stalno nas neko tera da se odrekemo svog malog prijatelja, svog malog užitka ili svog malog poroka, kako već pušači vide svoju zavisnost. *Drugo*, oni stvaraju neku vrstu slepila. Ne pušimo iz razloga iz kojih trebamo prestati. Pravo je pitanje: "Zašto želimo ili moramo pušiti?"

Lak način je u stvari sledeći: na početku treba zaboraviti razloge zbog kojih želite prestati pušiti; treba se suočiti s problemom pušenja i zapitati se:

1. Čemu to meni služi?

2. Uživam li ja u pušenju?

3. Trebam li uistinu celi život skupo plaćati kako bih gurao te stvari u usta i pritom se gušio?

Prava i lepa istina je: pušenje vam apsolutno ničemu ne služi. Želio bih naglasiti sledeće: ne želim reći da loše strane pušenja daleko nadmašuju dobre strane; svi to pušači jako dobro znaju celoga života. Želim reći

da u pušenju nema *nikakvih* dobrih strana. Jedina prednost koju je pušenje ikada imalo bila je društvena korist, sada to više nikako nije tako. Danas se pušenje smatra asocijalnom navikom.

Mnogi pušači pokušavaju racionalno sagledati razloge zašto puše, međutim, nema racionalnih razloga - Sve je puko samozavaravanje i čista iluzija.

Prvo što ćemo učiniti je otkloniti to samozavaravanje i iluziju. U stvari, shvatit ćete da se ne odričete ničega. Ne samo da ništa ne gubite već, kao nepušač, mnogo dobijate - zdravlje i novac samo su dva od mnogih postignuća. Jednom kada iluzija da život nikada neće biti tako lep bez cigarete bude uklonjena. Jednom kada shvatite da je život bez cigarete jednako lep i ugodan, čak još lepši i ugodniji, jednom kada shvatite da niste ni za šta zaknuti, možemo se vratiti na zdravlje i novac - i na desetine drugih razloga da prestanete pušiti. Ta saznanja biće vam dodatna pomoć kod dostizanja željenog cilja - a taj je potpuno uživanje u životu, oslobođeno robovanja duvanu.

3. Zašto je teško prestati

Kao što sam već rekao, problem pušenja zainteresovao me radi moje vlastite zavisnosti. Kad sam napokon prestao, osećao sam se čudesno. Kada sam ranije pokušavao prestati pušiti, prolazio sam kroz teške depresije. Tu i tamo se događalo da sam koji dan relativno dobro raspoložen, ali već bih sledeći dan pao u depresiju. Osećao sam se kao da pužem uz mračni i klizavi bunar i u trenutku kad sam blizu vrha i već vidim sunčevu svetlost, otklizavam natrag na mesto s kojeg sam krenuo. Onda bih ipak zapalio tu cigaretu; bilo bi mi jasno da ima odvratan ukus pa bih se rada zapitao zašto sam je uopšte morao zapaliti.

Jedno od pitanja koje uvek pitam pušače pre nego što krenu na moj tretman je: "Želite li prestati pušiti?". Na neki je način to vrlo glupo pitanje. Svi pušači, pa i oni najokoreliji, voleli bi prestati pušiti. Onim najtvrdokornijima uvek postavijam sledeće pitanje: "Kada biste se mogli vratiti u doba pre nego što ste počeli pušiti, biste li počeli pušiti?". Odgovor je: "NI U KOM SLUČAJU!"

Upitajte najtvrdokornijeg pušača, nekoga ko ne misli da pušenje šteti zdravlju, ko ne mari za socijalne aspekte pušenja i ko si tako može priuštiti trošak koji pušenje stvara (a takvih je u današnje vreme vrlo malo) sledeće: "Podstičete li vi svoju decu da puše?" Odgovor je: "NI U KOM SLUČAJU!".

Svi pušači misle da ih je obuzelo nešto zlo. U početku se zavaravaju govoreći si da će prestati, ali ne danas nego sutra. Kasnije dođu u fazu u kojoj misle ili da nemaju dovoljno snage volje za prestanak ili da u cigareti postoji nešto što nužno moramo imati kako bismo mogli uživati u životu.

Kao što sam ranije rekao, nije problem objasniti zašto je tako lako prestati pušiti, problem je objasniti *zaštoje tako teško prestati pušiti*. U stvari, pravi je problem objasniti zašto je iko ikada uopšte počeo pušiti ili zašto je u jednom trenutku pušilo **60** posto stanovništva.

Sve u vezi s pušenjem je čudna zagonetka. Jedini razlog zašto počinjemo pušiti je taj što hiljade drugih ljudi već puši. Međutim, svi ti koji puše bili bi srećni da nikada nisu počeli pušiti i govore nam kako je to bacanje novca i vremena. Ne možemo baš poverovati da u pušenju ne uživaju. Mi to izjednačavamo sa zrelošću i poprilično se trudimo da se sami naviknemo na pušenje. Zatim provodimo ostatak života govoreći svojoj deci kako ne treba pušiti, a uz to se i sami pokušavamo odviknuti.

Takođe, provodimo ostatak života trošeći ogromne svote novaca na cigarete. Prosečni će pušač, onaj koji puši 20 cigareta na dan, potrošiti u svom životu oko **50.000** funta na cigarete. Šta mi činimo s tim novcem? (Bilo bi u stvari bolje da ga bacamo u kanalizaciju.) Mi ga koristimo za sistematsko zagađivanje svojih pluća kancerogenim stvarima i polagano začepljivanje i trovanje vlastitih krvnih žila. Svaki dan sve više i više izgladnjujemo mišiće i ostale organe ne dajući im dovoljno kiseonika i tako svakim danom padamo dublje u letargiju. Osuđujemo sami sebe na doživotnu nečistoću, loš zadah, žute zube, progorelu odeću, smrdljive i prljave pepeljare i smrad dima cigareta. Osuđujemo se na doživotno robovanje cigareti. Pola života provodimo u situacijama u kojima nam društvo zabranjuje pušenje (u crkvama, školama, bolnicama, autobusima, tramvajima, pozorištima, bioskopima, itd.) i u kojima se, jednako kao i kad pokušavamo prestati pušiti, osećamo zakinutim. Ostalu polovinu života provodimo u situacijama u kojima nam je pušenje dopušteno, ali bismo bili srećniji da ne pušimo. Kakav je to hobi u kojem kada radite ono što želite u stvari biste radije da to ne radite, a ako to ne radite, onda to bas žarko želite? To je život u kojem vas polovina društva tretira kao neku vrstu gubavca, i što je još gore, život koji jednom inače inteligentom i racionalnom čoveku prolazi u nezadovoljstvu. Pušač sam sebe prezire kad gleda reklame Ministarstva zdravstva protiv pušenja, kad pročita upozorenja utisnuta na kutijama cigareta, kada gleda emisiju o pušenju na televiziji i svaki put kad mu bude zlo od previše pušenja, kad ga zaboli u prsima, kad shvati da je jedini pušač u nekom društvu. S takvim mislima idu pušači kroz život i šta imaju od toga? **APSOLUTNO NIŠTA!** Užitek? Zadovoljstvo? Opuštenost? Podsticaj? Dodatnu snagu? Sve su to iluzije ako ne spadate među one kojima je užitek nositi tesne cipele radi trenutka olakšanja kada ih skinu!

Kao što sam već rekao, pravi problem nije u objašnjavanju zašto je pušačima tako teško prestati pušiti, već je problem objasniti zašto iko uopšte puši.

Sada ćete verovatno reći: "To je sve lepo i krasno i ja to sve znam, ali kad se jednom navikneš na cigarete, jako je teško prestati." Ali zašto je to tako teško, i zašto moramo pušiti? Pušači traže odgovor na ovo pitanje celi život.

Neki kažu da razlog leži u teškim zavisničkim krizama. U stvari su prave krize zbog nedostatka nikotina tako blage (vidi 6. poglavlje), da su mnogi pušači proživeli čitav život nikada ne shvatajući da su zavisnici.

Neki kažu da su cigarete fine. One to nikako nisu. Cigarete su prljave i odvratne. Upitajte bilo koga pušača bi li prestao pušiti da s tržišta ponestane njegovih najomiljenijih cigareta i da ostane samo onih cigareta koje ne voli? Pušači bi radije pušili komad starog užeta nego prestali pušiti. Ukus s time nema nikave veze. Ja jako volim jesti jastoga, ali nikada nisam dosao u fazu u kojoj moram konzumirati dvadeset jastoga na dan U drugim stvarima u životu možemo uživati i mogu nam biti fine, ali se ne osećamo zakinuti ako ih neprestano ne konzumiramo.

Neki traže duboke psihološke uzroke, npr. frejdovski sindrom deteta i majčinih grudi. U stvarnosti je upravo obrnuto. Najčešće počinjemo pušiti zato da dokažemo kako smo odrasli i zreli. Ako bismo u društvu trebali sisati lutku, umrli bismo od srama.

Neki kažu da je stvar obrnuta, tj. da je reč o mačo-efektu koji stvara dim dok izlazi iz vaših nosnica. Ni ovaj argument ne drži vodu. Cigareta koju bismo zataknuili u uho izgledala bi užasno glupo. Ništa gluplje ne bi trebala izgledati ni cigareta koju smo zataknuili u usta kako bismo unosili kancerogene materije u naša pluća. Neki kažu da puše kako bi imali šta da rade s rukama. Zašto onda uopšte zapale cigarete?

"To je oralno zadovoljstvo." Opet, zašto onda zapale?

Stvar je u osećaju dima koji prolazi kroz pluća." Pa to je užasan osećaj - to je osjećaj koji nazivamo gušenjem.

Mnogi veruju da pušenje smanjuje dosadu. To je takođe potpuno pogrešno. Dosada je stanje duha. Nema baš ništa interesantno u cigaretama.

Trideset i tri godine sam verovao da pušim jer me pušenje opušta, daje mi samopouzdanje i hrabrost. Takođe sam znao da me ubija i da me košta pravo bogatstvo. Zašto nisam otišao lekaru i zatražio neko alternativno sredstvo koje bi me opustalo i davalo mi samopouzdanje i hrabrost? Nisam išao jer sam bio uveren da bi lekar sigurno pronašao to alternativno sredstvo. To nije bio razlog mom pušenju, to je bio samo izgovor,

Neki kazu da puše zato što njihovi prijatelji puše. Zar su stvarno tako glupi? Ako je tome tako, molim se za njih da njihovi prijatelji ne počnu lečiti glavobolje tako što će sebi odrubiti glave!

Mnogi pušači koji razmišljaju o razlozima pušenja jednom ipak shvate da je to navika. To nije pravo objašnjenje, ali raskrinkavši sva uobičajena objašnjenja, izgleda da je to jedini izgovor koji je preostao. Na žalost, ovo je objašnjenje jednako nelogično. Svaki dan menjamo navike, menjamo čak i vrlo ugodne navike. Ispiru nam mozak kako bismo verovali da je pušenje navika, a da je navike teško menjati. Je li stvarno teško menjati navike? U Velikoj Britaniji smo navikli voziti levom stranom autoputa. Međutim, kada krenemo na put po Evropi, istoga časa menjamo naviku gotovo bez ikakvog napora. Sasvim je jasno da je pogrešno verovanje kako je navike teško menjati. Činjenica je da u životu stvaramo i menjamo navike svakoga dana.

Dakle, zašto ostajemo pri navici koja ima tako grozan ukus, koja nas ubija, koja nas skupo košta i koja je tako prljava i grozna i koju bismo rado prekinuli, kad jedino što moramo učiniti je promeniti tu naviku? Odgovor je da pušenje nije navika: TO JE ZAVISNOST O NIKOTINU! To je razlog zašto izgleda teško prestati pušiti. Možda mislite da ovo objašnjenje objašnjava zašto je teško 'ostaviti' pušenje. Ono stvarno objašnjava zašto većina pušača smatra da je teško 'ostaviti' pušenje. Razlog leži u tome da ne razumeju zavisnost o drogi. Glavni je razlog taj da su pušači uvereni da ima u pušenju nekog stvarnog užitka i/ili potpuno i veruju da se pokušavajući prestati pušiti stvarno žrtvuju.

Divna je istina da ćete jednom kada shvatite zavisnost o nikotinu i prave razloge zašto pušite, prestati pušiti samo tako - i u roku od tri nedelje jedino što vam nikako neće biti jasno je zašto ste mislili da je bilo nužno pušiti svo ono vreme dok ste pušili i zašto ne možete uveriti ostale pušače u to KAKO JE LEPO BITI NEPUŠAČ!

4. Perfidna zamka

Pušenje je najsuptilnija, perfidna zamka koju su se čovek i priroda udružili napraviti. Šta je to što nas uopšte hvata u tu zamku? To su hiljadu odraslih ljudi koji već puše. Oni nas čak i upozoravaju da je reč o prljavoj, groznoj navici koja će nas jednom uništiti i koja će nas koštati bogatstvo, ali mi ne možemo poverovati da oni u njoj ne uživaju. Jedan od mnogih bednih aspekata pušenja je trud koji moramo uložiti kako bismo se navikli na cigarete.

Pušenje je jedina zamka u prirodi koja nema nikakav mamac, nikakav komad sira na koji se trebamo uloviti. Ono što nas privlači nije to što su cigarete silno ukusne, već to što su izuzetno neprivlačnog ukusa. Kad bi nam prva cigareta bila fina, mi bismo, kao inteligentna bića, odmah shvatili zašto se polovina svetskog stanovništva finansijski uništava samo da bi se njome trovali. Međutim, baš zato što cigareta ima odvratn ukus, naši su mladi mozgovi sigurni da se nikada nećemo moći naviknuti na cigaretu te mislimo da nam, s obzirom na to da u cigaretama ne uživamo, neće biti nikakav problem u bilo kojem trenutku prestati pušiti.

Cigareta je jedina droga koja nas u biti sprečava u našem cilju. Dečaci obično počinju pušiti kako bi izgledali kao frajeri — žele sliku Humphrey Bogarta ili Clint Eastwooda. Kad zapali prvu cigaretu, klinac se nikako ne može

osećati kao frajer. Ne usuduje se uvlačiti dim, a ako povuče previše, počinje osećati vrtoglavicu, a nakon toga mu je zlo. Jedino što mu je tada na pameti je da nekud zbríše od ostatka društva i pošteno isprovraća taj užas.

Kod žena je cilj izgledati kao profinjena mlada dama. Svi smo videli devojčice kako otpuhuju male dimove i izgledaju izuzetno smešno. Onoga trenutka kad deca s cigaretom počnu izgledati kao frajeri, a devojke nauče kako izgledati profinjeno već je kasno, tada im je već žao što su uopšte počeli pušiti. Pitam se izgledaju li žene ikad sofisticirano kada puše, ili je to samo proizvod naše mašte kreiran kroz reklame za cigarete. Meni se čini da ne postoji nikakva srednja faza između očitog početnika i najokorelijeg pušača.

Nakon toga celi život pokušavamo sebi objasniti zašto pušimo, govorimo svojoj deci da ne puše i povremeno i sami pokušavamo prestati pušiti.

Perfidnost zamke vidi se i u tome što pokušavamo prestati isključivo u trenucima kada smo pod stresom, bez obzira je li u pitanju zdravlje, nedostatak novca ili se jednostavno osećamo kao gubavci.

U trenutku kad prestanemo pušiti još smo pod jačim stresom (strah nas je apstinentskc krize), a na ono što mislimo da nam je najbolja pomoć kada smo pod stresom (na našu staru podršku cigaretu), sada ne možemo računati.

Nakon nekoliko dana mučenja sigurni smo da smo izabrali pogrešan trenutak da prestanemo pušiti. Morali bismo pričekati na trenutak kad nećemo biti pod stresom, a kad bi taj trenutak došao, najednom bi nestao razlog zašto želimo prestati pušiti. Natavno da taj trenutak neće nikada doći jer svi mi mislimo da su naši životi sve stresniji i stresniji. Nakon što napustimo sigurnost roditeljskog doma, kreće potraga za stanom, krediti, deca, odgovorniji poslovi itd., itd. Ali i to je, u stvari, jedna od iluzija. Istina je da je najstresniji period u čovekovom životu upravo detinjstvo i adolescencija. Često se događa da ne shvatamo dobro razliku između odgovornosti i stresa. Životi pušača prirodno postaju sve stresniji i stresniji, jer ih duvan ne opušta bez obzira na to što nas društvo tome uči. Upravo obrnuto; pušenje vas čini sve živčanijima i rastresenijima.

Čak i oni pušači koji su se odvikli od pušenja (većina pripada ovoj kategoriji, tj. svi su barem jednom prestali pušiti) mogu biti savršeno srećni i zadovoljni pa se ipak opet 'navući' na cigarete.

Cela ta stvar s pušenjem poprilično podseća na tumananje ogromnim lavirintom. Onoga trenutka kad uđemo u lavirint naš se mozak zamagli i provodimo ostatak života pokušavajući iz njega pobeći. Mnogi od nas napokon i uspeju pobeći da bi se kasnije ponovno o njemu našli.

Trideset i tri sam godine pokušavao pobeći iz tog lavirinta. Kao i ostali pušači, nikako ga nisam mogao svladati. Međutim, zahvaljujući nizu neuobičajenih okolnosti, od kojih niti jedna nije sa mnom imala nikakve veze, želio sam shvatiti zašto je tako užasno teško prestati pušiti, a kada sam napokon prestao pušiti, shvatio sam da je to ne samo lako već da u tome prilično uživam.

Otkada sam prestao pušiti, moj hobi, a kasnije i zanimanje, postalo je razrešavanje zagonetaka povezanih s pušenjem. Tu kompleksnu i fascinirajuću zagonetku, kao i Rubikovu kocku, skoro je nemoguće razrešiti. Međutim, kao kod svih takvih zagonetaka, kad vam neko pokaže rešenje, shvatate da je ono u stvari vrlo jednostavno. Ja znam rešenje za lak prestanak pušenja. Izvešću vas iz lavirinta i pobrinuti se da se nikada više u njemu ne nadete. Sve što trebate učiniti je pratiti moja uputstva. Ako jednom pogrešno skrenete, ostatak će puta biti beskoristan.

Ponovno naglašavam da svakome može biti lako prestati pušiti, ali prvo moramo utvrditi neke činjenice. Ne, ne mislim na ništa zastrašujuće. Znam da ste poprilično svesni svih zastrašujućih činjenica koje prate pušenje. Kada bi one bile dovoljne da prestanete pušiti, sigurno biste to već odavno učinili. Mislim se vratiti na pitanje zašto je tako teško prestati pušiti. Kako bismo odgovorili na to pitanje, trebamo biti svesni pravog razloga zašto još uvek pušimo.

5. Zašto i dalje pušimo?

Svi počinjemo pušiti iz glupih razloga, najčešće nas na to nagovori društvo, ali jednom kad počnemo osećati da smo se 'navukli' na cigarete, zašto i dalje pušimo?

Niti jedan pravi pušač ne zna zašto u stvari puši. Kad bi znali pravi razlog, odmah bi prestali pušiti. To sam pitanje postavio hiljadama pušača na svojim kursevima. Pravi je, i tačan, odgovor jednak za sve pušače, a ipak sam dobio bezbroj različitih objašnjenja. Upravo mi je taj deo mog konsultanskog rada najzabavniji, a ujedno i najjadniji.

Svi pušači su na kraju krajeva svesni da sami sebe varaju. Svi pušači znaju da pre nego što su se 'navukli' na pušenje nisu imali apsolutno nikakve potrebe pušiti. Većina ih se dobro seća kako je odvratna ukus imala prva cigareta koju su u životu zapalili i kako su se morali jako truditi naviknuti se na taj grozan ukus. Najgore je to što su svesni da nepušači ni u čemu nisu zakinuti, da imaju puno pravo gledati s visoka kako pušači bez razloga bacaju gomile novca.

Bez obzira na sve o čemu sam do sada govorio, pušači su inteligentna, razumna bića. Pušači dobro znaju da sami sebi neverovatno ugrožavaju zdravlje i da će tokom života na cigarete potrošiti pravo bogatstvo. Zato im je potreban racionalan razlog kako bi objasnili svoj porok.

Pravi razlog zašto pušači nastavljaju pušiti leži u kombinaciji dva faktora o kojima ću govoriti u sledeća dva poglavlja. To su:

1. ZAVISNOST O NIKOTINU

2. PRANJE MOZGA

6. Zavisnost o nikotinu

Nikotin, bezbojna uljasta supstanca — to je ta droga u duvanskom dimu koja nas čini zavisnima, Na svetu ne postoji niti jedna druga droga na koju se tako brzo možemo navući; dovoljna katkada samo jedna jedina cigareta. Sa svakim dimom cigarete, kroz pluća pa u mozak, unosimo malu dozu nikotina koja će delovati znatno brže od doze heroina koju zavisnik ubrizgava u venu.

Ako jedna cigareta 'sadrži' dvadeset dimova, vi tom jednom cigaretom primete dvadeset doza droge.

Nikotin je droga brzog delovanja. Nivo nikotina u krvi brzo opada. Trideset minuta nakon što ste popušili cigaretu ona je za polovinu manja, a nakon jedan sat smanjuje se na četvrtinu. Tako se može objasniti zašto prosečni pušači puše oko dvadeset cigareta na dan.

U trenutku kad pušač ugasi cigaretu nikotin počinje napuštati telo i pušač počinje patiti od apstinentske krize.

Ovde moram raskrinkati zabludu koju mnogi pušači imaju o apstinentskoj krizi. Pušači misle da je apstinentska kriza užasna trauma kroz koju moraju proći kada pokušaju (ili kada ih neko prisili) prestati pušiti. Međutim, sve

je to samo stvar psihe; pušač se oseća zakinutim za svoj uobičajeni užitak ili podršku. Bolje ću to objasniti kasnije.

Nikotinske apstinentske krize tako su blage da mnogi pušači prožive čitav svoj život nesvesni da su u stvari zavisni o drogi. Kad kažemo “zavisnik o nikotinu”, mislimo samo na nekoga ko ima lošu naviku. Mnogi se pušači užasavaju droga, ali oni su upravo to — zavisnici o drogama, Srećom je to droga od koje se zapravo lako može odviknuti, naravno, ako pre svega prihvatite činjenicu da ste zavisnik.

Ne postoji nikakva telesna bol u nikotinskoj apstinentskoj krizi. Reč je tek o osećaju praznine i uznemirenosti, osećaju da nam nešto nedostaje zbog čega se mnogi pušači žale da, ako prestanu pušiti, neće znati kuda s rukama. Što kriza duže traje, pušač je sve živčaniji, nesigurniji i nesnosniji. To izgleda kao glad — glad za otrovom, NIKOTINOM.

Sedam sekunda nakon što je cigareta zapaljena, nova doza nikotina je stigla, žudnja prestaje i sada je tu onaj osećaj opuštenosti i samopouzdanja koji cigareta daje pušaču.

Kad smo počeli pušiti, apstinentska kriza i njen kraj bili su tako blagi da ih uopšte nismo primećivali. Kada postanemo pravi pušači i počnemo kontinuirano pušiti, mislimo da je to stoga što u tome uživamo ili stoga što smo stekli naviku, istina je da smo se već ‘navukli’; iako toga nismo svesni, malo nikotinsko čudovište već se nalazi u našem trbuhu i svako malo ga moramo nahraniti.

Svaki pušač počinje pušiti iz glupih razloga. Nikome to nije potrebno. Jedini razlog zašto neko i dalje puši, bez obzira puši li stalno ili povremeno, je potreba nahraniti ono malo čudoviste.

Cela ta priča s pušenjem niz je zagonetaka. Svi pušači napamet znaju da su prevareni i da ih je obuzelo neko zlo. Mislim da je najužasnija i najjadnija stvar u vezi s pušenjem ta, da užitak koji pušač dobija od cigarete proizlazi iz pokušaja da se vrati u isto ono stanje duha, mirnoće i samopouzdanja u kojem je bio pre nego što je počeo pušiti.

Poznato vam je kakav osećaj stvara susedov auto-alarm koji se slučajno uključio i trubi celi dan, ili pak neki bučni građevinski uređaj na ulici. Onoga trenutka kada buka prestane imate osećaj prekrasnog mira i tišine. Nije stvar u miru, već u prestanku iritantnih zvukova.

Pre nego što postanemo zavisnici o nikotinu, naše je telo kompletno. Nakon toga silom unosimo nikotin u telo, a kad cigaretu ugasimo i kad nikotin počne napuštati telo, počinje apstinentska kriza — ne fizička bol već osećaj praznine. Mi čak nismo ni svesni da ona postoji, ali ona se nalazi u nama. Naš racionalni um to nikako ne shvata, ali to nije ni potrebno. Sve što znamo je da želimo tu cigaretu i da kada ju zapalimo, žudnja prestaje i za trenutak smo zadovoljni, onako kao što smo to bili pre nego što smo postali zavisnici. Međutim, zadovoljstvo je samo privremeno jer da bismo zadovoljili žudnju, potrebno nam je sve više i više nikotina. Čim ugasimo cigaretu, želja je ponovno tu i lanac se ne prekida. Taj će vas lanac sputavati celoga života. AKO GA NE PREKINITE.

Sigurno vas ovo sve podseća na vic u kojem glavni lik nosi tesne cipele kako bi uživao u trenutku kada ih skine. Zašto sve ovo nije pušačima kristalno jasno? Tri su razloga:

1. Od rođenja smo izloženi izuzetno snažnom pranju mozga koje nam govori da pušači dobijaju velik užitak i/ili podršku od pušenja. Zašto im ne bismo verovali? Zašto bi inače trošili sav taj novac i izlagali se tako velikim rizicima?
2. Zato što fizičko apstiniranje od nikotina ne ukijučuje nikakvu stvarnu bol nego je samo osećaj praznine i nesigurnosti, neodvojiv od gladi ili normalnog stresa i zato što su to trenuci u kojima obično palimo cigaretu, taj osećaj smatramo normalnim.
3. Međutim, pravi razlog zbog kojeg pušači ne vide pušenje u pravom svetlu je to što ono deluje u obrnutom smeru – od nazad prema napred. Kada ne pušite, patite zbog tog osećaja praznine, ali kako je proces navikavanja vrlo suptilan i postupan u prvim danima, prihvatamo taj osećaj kao normalan i ne optužujemo popušenu cigaretu za njega. U trenutku kada zapalite, dobijate gotovo trenutno podsticaj i stvarno se osećate manje nervozno ili više opušteno, a za to zahvaljujete cigareteti.

Taj je obrnuti proces odgovoran za teškoće pri odvikavanju od svih droga. Zamislite paniku u kojoj se nalazi zavisnik o heroinu koji nema heroina. A sada zamislite čisti užirak kad zavisnik može napokon ubosti iglu u svoju venu. Možete li zamisliti osobu koja stvarno uživa u ubrizgavanju nečega u sebe ili vas sama pomisao na

tako nešto ispunjava užasom? Ljudi koji nisu zavisnici o heroinu ne pate od tog osećaja panike. Heroin ih ne oslobađa tog osećaja. Upravo suprotno, heroin ga izaziva. Nepušači ne pate od osećaja praznine i želje za cigaretom i ne počinju paničiti kada se zalihe cigareta iscrpe. Nepušači ne mogu razumeti kako pušači mogu uživati u guranju tih prljavih stvari u svoja usta, u paljenju i stvarnom uvlačenju tog smeća u svoja pluća. I znate što? Ni pušači takođe ne mogu razumeti zašto to čine.

Govorimo o pušenju kao o nečemu što je opuštajuće ili pruža užitek. Ali kako možete biti zadovoljni osim ako niste prvo bili nezadovoljni? Zašto nepušači ne pate od takvih stanja nezadovoljstva i zašto, nakon obroka, pušači nisu potpuno opušteni sve dok ne zadovolje svoje malo nikotinsko čudovište?

Dopustite mi da se na trenutak zadržim na ovoj temi. Glavni razlog zašto pušači smatraju da je teško prestati pušiti je činjenica da oni veruju da se odriču pravog užitka ili podrške. Od najveće je važnosti razumeti da se ne odričete apsolutno ničega.

Najbolji način da shvatite nijanse nikotinske zamke je da usporedite pušenje s jedenjem. Ako imamo naviku redovitih obroka, nismo svesni gladi između obroka. Jedino kada se obrok odloži postajemo svesni gladi, a čak i tada nema fizičke boli, samo jedan osećaj praznine i nesigurnosti koji poznajemo kao: "Trebam jesti." I proces zadovoljavanja gladi vrlo je ugodan.

Pušenje je naizgled skoro jednako. Osećaj praznine i nesigurnosti koji poznajemo kao "želim ili trebam cigaretu" isti je kao i kod gladi za hranom, iako jedno neće zadovoljiti drugo. Kao i kod gladi, nema fizičke boli i osećaj je toliko teško primetiti da ga čak nismo ni svesni između dve cigarete. Jedino onda kad poželimo zapaliti, a nije nam dozvoljeno da to napravimo, postajemo svesni neugodnosti. Ali kad zapalimo, osećamo se zadovoljeno.

Ova sličnost s hranom pomaže da se pušači zavedu i pomisle da dobijaju neko čisto zadovoljstvo. Nekim je pušačima teško shvatiti da nema apsolutno nikakvog zadovoljstva ili podrške u pušenju. Neko bi mogao reći: "Kako možete reći da nema podrške? Sami ste rekli da se osećam manje nervozan kada zapalim."

Iako jedenje i pušenje izgledaju vrlo slično, zapravo su dve sasvim suprotne stvari:

1. Jedete da biste preživeli i produžili svoj život, dok pušenje skraćuje život,
2. Hrana stvarno ima dobar ukus i jedenje je stvarno ugodno iskustvo u kojem možemo uživati celoga života, dok pušenje uključuje udisanje štetnih i otrovnih dimova u svoja pluća.
3. Jedenje ne izaziva glad i zapravo je zadovoljava, dok prva cigareta započinje žudnju za nikotinom i svaka sledeća, umesto da je zadovolji, učiniće da patite zbog te žudnje celi život.

Sada je pravi trenutak za raskrinkavanje još jednog od uobičajenih mitova o pušenju — onoga da je pušenje navika. Je li jedenje navika? Ako mislite da jeste, pokušajte je se potpuno rešiti. Ne, tvrditi da je jedenje navika bilo bi jednako kao da navikom proglasimo i disanje. I hrana i kiseonik neophodni su za preživljavanje. Istina je da različiti ljudi imaju naviku zadovoljavanja svoje gladi u različito vreme i s različitim vrstama hrane. Ali jedenje samo po sebi nije navika. Niti je pušenje. Jedini razlog zbog kojeg će bilo koji pušač zapaliti cigaretu je da pokuša zaustaviti osećaj praznine i nesigurnosti koji je stvorila prethodna cigareta. Istina je da različiti pušači imaju naviku pokušavati osloboditi sr apstinentske krize u različito vreme, ali pušenje kao takvo nije navika.

Društvo često o pušenju govori kao o navici i u ovoj knjizi, da bi bio razumljiviji, i ja koristim izraz 'navika'. Međutim, budite uvek svesni da pušenje nije navika, upravo suprotno, pušenje nije ni više ni manje nego **ZAVISNOST O DROGI!**

Kada počnemo pušiti moramo se prisiliti da se naučimo nositi s tim. Pre nego što toga postanemo svesni, ne samo da redovito kupujemo cigarete nego ih *moramo* imati. Ako ih nemamo, počinje panika i, kako idemo kroz život, pušimo sve više i više.

Razlog je u tome što, kao i kod drugih vrsta droga, telo postaje imuno na delovanje nikotina i unos se počinje povećavati. Nakon kratkog vremena cigareta prestaje u potpunosti prekidati apstinentsku krizu i mada se osjećate nešto bolje nego trenmak ranije, sigurno ste živčaniji nego što biste bili da niste pušač, čak i kada upravo pušite cigaretu. To što radite još je nebuloznije od nošenja tesnih cipela jer kako idete kroz život, sve veća količina nelagode ostaje čak i kada skinete cipele.

Stvar je još gora, jer jednom kada ugasite cigaretu, nikotin brzo počinje napuštati telo, čime se objašnjava to što pušači u stresnim situacijama puše jednu cigaretu za drugom.

Kao što sam već rekao, 'navika' ne postoji. Pravi razlog je u tome što pušači i dalje puše krije se u onom malom čudovištu u utrobi. Svako ga malo treba nahraniti. Sam će pušač odrediti kada to treba biti, a to se događa u sledeć četiri situacije ili u njihovoj kombinaciji:

DOSADA/KONCENTRACIJA - dve potpuno suprotne stvari!

STRES/OPUŠTANJE - dve potpuno suprotne stvari!

Koja to čarobna droga može odjednom imati u potpunosti suprotan učinak od onoga koji je imala samo dvadesetak minuta ranije. Ako o tome malo porazmislite, postoji li osim spavanja još koja od situacija, a da to nisu ove četiri? Prava je istina da pušenje ne pomože ni u trenucima dosade niti u trenucima stresa. Ono nam ne pomaže ni da se bolje koncentrišemo, niti da se bolje opustimo. Sve je to samo iluzija.

Uz to što je nikotin droga, on je i vrlo moćan otrov koji se koristi kao insekticid (proverite u enciklopediji). Količina nikotina koja se nalazi u samo jednoj cigareti, ubrizgana direktno u venu, trenutno bi vas usmrtila. U stvari, duvan sadrži mnoge otrove, uključujući ugljen-monoksid, a biljka duvan je iz iste porodice kao i smtronosno *velebilje*.

Ako sada razmišljate kako biste se prebacili na lulu ili na cigare, moram vas upozoriti da se moja knjiga odnosi na sav duvan i bilo koju supstancu koja sadrži nikotin, uključujući žvakaće gume, flastere, sprejeve i inhalatore. Ljudsko je telo najsavršeniji objekt na našoj planeti. A niti jedno biće, čak ni ameba ili crv, ne može opstati ako dobro ne zna razliku između hrane i otrova.

Kroz procese prirodne selekcije tokom hiljada godina naš je um i telo razvilo tehnike kojima može razlikovati hranu od otrova i sigurne načine izbacivanja otrova.

Svim je ljudskim bićima miris i ukus duvana odbojan, sve dok ne postanu zavisni. Ako dunete dim cigarete u lice malog deteta ili životinje, zakašljaće se i odmaknuti u stranu.

Dok smo pušili svoju prvu cigaretu, sigurno smo se zakašljali. Kad bismo popušili previše cigareta, osećali smo kako nam se vrti u glavi i bilo nam je fizički zlo. Telo nam je tada govorilo: "HRANIŠ ME OTROVOM. PRESTANI TO RADITI". U ovom trenutku najčešće pada odluka postati pušač ili ostati nepušač. Nije istina da psihički slabi ljudi, tj. ljudi slabe volje, postaju pušači. Srećni su oni kojima je prva cigareta odvratna; njihova pluća to fizički ne mogu podneti i tako su izlečeni za čitav život. Ili možda ti srećnici jednostavno nisu psihički spremni prolaziti kroz ozbiljan proces učenja uvlačenja duvana bez kašljanja.

Mislim da je najtragičnija stvar u celoj ovoj priči to što se toliko moramo truditi naviknuti se na pušenje. Zato je adolescentima teško prestati pušiti. Budući da još uvek uče pušiti i budući da im cigarete još uvek imaju grozan ukus, misle da mogu prestati kad god zažele. Zašto im ne pada na pamet učiti na našim greškama? A zašto mi nismo učili na greškama naših roditelja?

Mnogi su pušači uvereni da uživaju u ukusu i mirisu cigarete. I to je jedna od iluzija. Ono što mi u stvari činimo dok sami učimo pušiti je to da učimo naše telo da postane imuno na loš miris i ukus kako bismo dobili svoju dozu. Na isti način i zavisnici o heroinu misle da uživaju u bodenju samih sebe iglama. Zavisničke su krize kod heroinskih zavisnika znatno ozbiljnije i jedino u čemu oni uživaju je ritual kojim se apstinentska kriza prekida.

Pušač se uči učiniti svoj mozak ne osjetljivim na loš ukus duvana samo da bi dobio svoju dozu. Upitajte pušača koji je uveren da puši samo zato što uživa u ukusu i mirisu duvana bi li prestao pušiti da ne može doći do omiljenih cigareta i da može kupiti samo one koji mu nisu ukusne. Ni u kom slučaju ne bi. Pušač bi pušio i komad starog užeta radije nego apstinirao i nema veze prebacite li se na pušenje cigareta koje sami radite od duvana, na mentolke, na cigare ili na lulu. Sav taj duvan ima grozan ukus na koji ćete se tek navići ako budete dovoljno uporni. Pušači će pušiti i kad su prehladeni i kad ih boli grlo ili imaju bronhitis ili upalu pluća.

Užitak s tim nema nikakve veze. Kad bi imao, niko nikada ne bi popušio više od jedne cigarete. Nekoliko je čak hiljada pušača zavisno o onoj groznoj nikotinskoj gumi za žvakanje koje lekari prepisuju, a mnogi od njih čak i uz nju puše.

Na konsultacijama sam shvatio da je nekitn pušačima spoznaja da su u stvari zavisnici o drogi prilično uznemiravajuća i misle da će im i zbog toga biti još teže prestati pušiti. To isto tako nije loše iz dva važna razloga:

1. Razlog zašto većina nas i dalje puši, iako smo svesni da mane znatno nadmašuju prednostb je u tome što mislimo da postoji nešto u cigareti što nam pruža užitak ili potporu. Mislimo da će nakon što prestanemo pušiti li

našem životu zavladata praznina i da neke životne situacije više nikada neće biti iste. To je čista iluzija. Činjenica je da nam cigareta ništa ne pruža; ona nam samo uzima pa nam delimično vraća kako bi kreirala iluziju. O ovome ću detaljnije govoriti kasnije.

2. Iako je nikotin najmoćnija droga na svetu po brzini kojom nas čini zavisnima, zavisnost nikada nije jaka. S obzirom na to da vrlo brzo deluje, treba samo tri nedelje da 99 posto nikotina napusti naše telo. Apstinentske su krize tako blage da većina pušača nikada nije postala svesna da je zavisna o nekoj drogi.

S pravom ćete se zapitati zašto je onda tolikom broju pušača tako teško prestati pušiti, zašto se muče mesecima i zašto celi svoj život žude za cigaretom? Odgovor leži u drugom razlogu zašto pušimo - u pranju mozga. Iako je nositi se s hemijskom zavisnošću.

Ni jedan pušač ne puši za vreme spavanja. Kako to da ih ne probudi apstinentska kriza?

Većina će pušača čak izaći iz spavaće sobe pre nego što zapali prvu cigaretu, mnogi će čak prvo doručkovati, mnogi će čak pričekati da prvo dođu na posao i tek tamo zapale prvu cigaretu. Kako to da po noći mogu izdržati deset sati da ne zapale cigaretu i to ih uopšte ne uznemirava, dok bi po danu nakon deset sati već čupali kosu?

Mnogi će pušači kupiti novi auto i suzdržavati se od pušenja u njemu. Ići će u pozorišta, bioskope, trgovine, crkve itd., a to što ne puše neće im nimalo smetati. Kada su u Engleskoj zabranili pušenje u podzemnoj železnici, nije došlo ni do kakvih demonstracija. Pušačima je gotovo drago da ih neko ili nešto prisiljava da ne puše.

U današnje će se vreme mnogi pušači bez problema suzdržati od pušenja u kući nepušača ili čak samo u društvu nepušača. U stvari, mnogi se pušači mogu prilično dugo suzdržavati od pušenja bez ikakvih napora. Čak se i meni događalo da se celo veče mogu opustiti i dobro se zabaviti a da ne zapalim ni jednu cigaretu. U mojim kasnijim pušačkim godinama često sam se veselio večerima u kojima ću se moći zabaviti bez da se gušim cigaretama (smešne li navike).

Iako se možemo nositi s hemijskom zavisnošću. Hiljade pušača čitav život puši samo povremeno. I oni su isto tako zavisni kao i teški pušači. Ima pušača koji su prestali pušiti, ali katkada popuše koju cigaru; ta cigara održava njihovu zavisnost.

Kao što sam već rekao, prava nikotinska zavisnost nije glavni problem. Ona služi samo kao katalizator koji će naš um odvratiti od pravog problema. Pravi problem je pranje mozga.

Onima koji puno puše čitav život može biti uteha to što je njima jednako lako prestati kao i onima koji povremeno puše. Na neki čudan način, njima je još lakše prestati. Isto tako, što duže i više pušite to će vas cigarete više uništavati pa će i dobitak kad prestanete biti veći.

Uteha vam može biti i to da priče koje se često čuju (npr. “nakon što prestanete pušiti treba sedam godina da duvan izađe iz tela” ili “svaka cigareta koju popušite skraćuje život za pet minuta”) nisu istinite.

Nemojte sada pomisliti da to znači da se preteruje kada se govori koliko su cigarete štetne. Ako je nešto istina, onda je istina to da se njihov loš uticaj na zdravlje podcenjuje bez obzira na to što je onih “pet minuta” proizvoljna procena koju niko ne može dokazati.

Istina je da duvan nikada u potpunosti ne izađe iz tela. Ako ima pušača u bizini, dim je u atmosferi i čak se i nepušači uvuči u sebe mali postotak. Međutim, naše je telo čudesan uređaj koji ima veliku moć oporavka, naravno ako već nije pokrenulo neku od neizlečivih bolesti čiji je okidač bilo pušenje. Ako sada prestanete, telo će vam se oporaviti i za nekoliko nedelja bićete skoro u istom stanju u kojem biste bili da nikada niste ni pušili.

Kao što sam već rekao, nikada nije kasno da prestanete pušiti. Pomogao sam mnogima da prestanu pušiti u četrdesetim i pedesetim godinama. Pomogao sam i nekolicini u sedamdesetima i osamdesetima. Nedavno je u moju kliniku došla gospođa stara 91 godinu zajedno sa sinom od 66 godina. Kad sam je upitao zašto sada želi prestati pušiti, odgovorila je da želi biti primer svome sinu. Javila mi se ponovno nakon šest meseci i rekla da se ponovno oseća kao mlada devojka.

Što ste gori pušač, to će veće biti olakšanje kad prestanete pušiti. Kad sam napokon prestao pušiti, smanjio sam sa sto na dan na NULA na dan — odjednom, bez ikakvih problema. U stvari, uživao sam u čitavom procesu odvikavanja.

Međutim, moramo pobediti pranje mozga.

7. Pranje mozga i uspavani partner

Kako i zašto uopšte počinjemo pušiti? Da biste u potpunosti razumeli ovo pitanje potrebno je dobro proučiti kako moćno na nas utiče podsvest, ili kako ja znam reći, naš “uspavani partner”.

Svi mi mislimo da smo inteligentna bića koja sama sebi određuju put kroz život. Istina je da je 99 posto našeg ponašanja unapred određeno. Mi smo proizvod društva u kome smo odrastali — proizvod društva je odeća koju nosimo, stan u kojem stanujemo, običaji i modeli ponašanja. Podsvest ovdje igra izuzetno važnu ulogu. Čovekova verovanja mogu biti pogrešna, ne samo u slučaju različitog mišljenja već i kod konkretnih činjenica. Pre nego što je prvi čovek oplovio svet, većina je ljudi mislila da je zemlja pljosnata. Mi danas znamo da je okrugla. Kad bih napisao desetine knjiga s ciljem uveriti ljude da je zemlja pljosnata, ipak mi ne bi verovali. Međutim, koliko je nas ljudi otputovalo u svemir i stvarno videlo zemljinu kuglu? Čak i ako pripadate onima koji su prejedrili celi svet, kako možete biti sigurni da niste putovali u krug po pljosnatoj površini?

Reklamni stručnjaci dobro poznaju moć sugestije nad podsvješću. Tome služe ogromni plakati kojima nas bombarduju dok se vozimo u automobilu, reklame na televiziji ili oglasi u časopisima. Mislite da je to najobičnije bacanje novca? Sigurni ste da oglasi ne mogu uveriti ljude da kupuju cigarete? Niste u pravu! Uverite se sami. Sledeći put kad odete u kafić ili restoran i kada vas neko iz društva upita šta ćete piti, nemojte reći samo “konjak” (ili samo ime nekog drugog pića). Pokušajte svoju narudžbinu začiniti na primer ovako: “Znaš li u čemu bih danas istinski uživao? U prefinjenoj aromi vrhunskog konjaka.” Videćete da će, zajedno s vama, konjak naručiti čak i oni koji ga inače uopšte ne piju.

Od najranijeg detinjstva naša je podsvest neprekidno bombardovana informacijama koje nam govore kako nas cigarete opuštaju i daju nam samopouzdanje i hrabrost te da je cigareta najdragocenija stvar na zemlji. Mislite da preterujem? U svakom filmu ili predstavi u kojoj nekoga tteba smaknuti, koja je osuđenikova poslednja želja? Naravno, cigareta. Uticaj ovoga što smo videli naš svesni um ne registruje, međutim uspavani partner ima dovoljno vremena za upijanje poruke. Poruka je zapravo sledeća: “Najdragocenija stvar na ovome svetu, ono na šta ću najviše misliti i najviše želeti u poslednjim trenucima svoga života je cigareta”. U svakom ratnom filmu čoveku koji je ozbiljno ranjen prvo se daje cigareta.

Mislite li da su se u poslednje vreme srvari promenile? Nisu, nasu decu još uvek bombarduje velika količina reklama, iako je reklamiranje cigareta zabranjeno. Koriste se raznorazne lukave metode. Sportske programe često sponzorise duvanska industrija, najčešće upućujući na vezu između pušenja, elitnih sportova i jet-seta. Automobili Formule 1 izgledaju kao kutije cigareta, a često se i zovu prema njima — ili se cigarete nazivaju prema automobilima? Na televiziji se u današnje vreme može svašta videti, na primer par koji u krevetu nakon seksa puši cigaretu. Dobro se zna što se time želelo reći. Ili sledeća genijalna reklama (ne mislim da su cigarete koje reklamiraju genijalne, već način na koji ih reklamiraju): neki čovek gleda smrti u oči, njegov se balon zapalio i uskoro će se srušiti ili će njegov motocikl upravo sleteti s puta i razbiti se u provaliji. Niko ništa ne govori. Svira tiha muzika. Tada on pali cigaretu i lice mu se obasjava osećajem zadovoljstva. Na svesnoj radaljini možda uopšte ništa nećemo registrovati; naša će podsvest pak vrlo strpljivo provariti sve moguće implikacije ovoga što smo videli.

Istina je, postoje i reklame iz suprotnog tabora — strašne priče o raku, amputacijama nogu, lošem zadahu — ali ljudi gledajući ih ne prestaju pušiti. Bilo bi logično da prestaju, ali činjenica je da to nije tako. One čak ne sprečavaju mlade da počnu pušiti. Svih onih godina dok sam pušio bio sam iskreno uveren da nikada ne bih počeo pušiti da sam bio svestan veze između pušenja i raka pluća. Prava je istina da bi sve bilo potpuno isto. Sve te kampanje protiv pušenja prilično zbunjuju čoveka. Čak se i na samom proizvodu, na toj šarenoj kutiji koja vas zove da otkrijete njen sadržaj, nalazi zlokobno upozorenje. Koji to pušač ikada čita, a kamoli da se zamisli nad time što piše?

Verujem da najveći proizvođači cigareta zapravo iskorištavaju upozorenja Ministarstva zdravstva na kutijama cigareta kako bi prodavali svoje proizvode. Mnoge scene uključuju zastrašujuća bića poput paukova i vilinskih konjica. Upozorenje o štetnosti cigareta za zdravlje sada je napisano tako velikim slovima da ga pušač nikako ne

može izbeći, ma koliko se trudio. Kriza straha koju pušač oseća izaziva asocijaciju ideje o sjajnom zlatnom paketu.

Ironija čitave priče je u činjenici da je najjača snaga u svom tom pranju mozga — upravo sam pušač. Nije istina da su pušači ljudi slabe volje i slabe telesne snage. Trebate biti vrlo jaki kako biste se nosili s otrovom.

To je jedan od razloga zašto pušači odbijaju prihvatiti dobro poznate statističke podatke koji dokazuju kako pušenje uništava zdravlje. Svi imamo strica Peru koji je pušio četrdeset cigareta na dan, nikad nije bio bolestan i doživio je osamdesetu. Pušačima ne pada na pamet prisjetiti se mnogih koji su se razboleli u najboljim godinama, niti pak pomisliti da bi stric Pera možda još uvek bio živ da nije pušio.

Ako napravite istraživanje među prijateljima i kolegama, zaključićete da su većina pušača ljudi vrlo jake volje. Među njima je najviše privatnih preduzetnika, direktora u preduzećima ili profesija kao što su lekari, advokati, policajci, profesori, predavači, medicinske sestre, sekretarice, domaćice s malom decom — sve su to ljudi koji vode izuzetno stresan život. Najveća je pušačka zabluda ta da pušenje smanjuje stres te da je stoga povezano s ljudima dominirajućeg karaktera, tj. s onima koji preuzimaju na sebe odgovornost a time i stres; drugim rečima, s onima kojima se divimo i koje oponašamo. Druga skupina ljudi sklonih pušenju su oni koji rade jednolične poslove jer je drugi glavni razlog pušenju dosada. Bojim se da se i ovde radi o iluziji.

Razmeri do kojih seže pranje mozga upravo su neverovatni. Dobro vam je poznato kako se društvo uzbudi pri spominjanju “duvanja” ljepka ili zavisnosti o heroinu. U Engleskoj od “duvanja” lepka godišnje umre manje od deset, a od heroina manje od stotinu osoba.

Postoji jedna druga droga, nikotin, na koju se u određenoj životnoj dobi ‘navuče’ više od 60 posto nas i na koju do kraja života trošimo ogromne količine novca. Pušači troše najveći deo svoje ušteđevine na cigarete koje im uništavaju život. Pušenje vodi na top listi najvećih ubica u zapadnom svetu; na listi je ispred saobraćajnih nesreća, požara i elementarnih nepogoda.

Zašto smatramo “duvanje” lepka i uzimanje heroina tako strašnim zlom, kad smo do pre nekoliko godina smatrali drogu na koju trošimo velike količine novca i koja nas masovno ubija, potpuno prihvatljivom društvenom navikom? U poslednje se vreme ne smatra baš potpuno društveno prihvatljivom jer može ugroziti zdravlje, ali se ipak legalno prodaje u sjajnim paketićima u svakom dućanu, u kafićima, restoranima, klubovima... Od toga najviše koristi ima država. U Engleskoj država od pušača godišnje zaradi preko 8 milijardi funti. Duvanska industrija pak troši više od 100 miliona funti godišnje samo na promotivne aktivnosti.

Morate započeti graditi otpornost prema pranju mozga na onaj način na koji biste to činili pri kupovini polovnog automobila. Pristojno biste klimali glavom dok vam prodavač govori o svome autu, ali ne biste poverovali niti jednu jedinu reč koju vam govori.

Počnite na sjajne paketiće gledati kao na paketiće koji sadrže prljavštinu i otrov. Nemojte da vas obmanjuju kristalne pepeljare ili zlatni upaljači ili milioni prevarenih. Počnite se pitati:

Što ja to radim?

Treba li mi to zaista?

NE, NARAVNO DA VAM NE TREBA!

Mislim da mi je najteže razjasniti upravo pranje mozga. Zašto se osoba koja je inače racionalna i inteligentna pretvara u pravog idiota kada je njegova zavisnost u pitanju? Najbolnije mi je priznati da sam od svih hiljadu ljudi kojima sam pomogao prestati pušiti upravo ja bio najveći idiot.

Ne samo zbog toga što sam postupno stigao do stotinu cigareta dnevno već zato što je i moj otac bio teški pušač. Bio je to jak čovek koji je umro vrlo mlad. Sećam se kako sam ga, kao dečak, promatrao kako se svako jutro guši i kako povraća od kašlja. Bilo mi je jasno da u tome ne uživa i da ga je obuzelo neko zlo. Sećam se kako sam rekao svojoj majci: “Nemoj nikada dopustiti da postanem pušač”.

S petnaest sam godina bio zaljubljenik u zdrav život. Sport je bio sav moj život i bio sam pun hrabrosti i samopouzdanja. Da mi je tada neko rekao da ću završiti kao pušač koji puši stotinu cigareta na dan, okladio bih se u kompletnu životnu zaradu da to nikako neće biti tako.

S četrdeset sam godina bio fizički i psihički zavisnik. Doveo sam sam sebe u stanje u kojem nisam mogao raditi ni najjednostavnije fizičke ili intelektualne poslove, a da najpre ne zapalim cigaretu. Kod većine su pušača

okidači uobičajene stresne situacije, kao što je zvonjava telefona ili druženje s ljudima. Ja, naime, nisam bio u stanju ni upaliti stonu lampu ili promeniti kanal na daljinskom upravljaču bez prethodnog paljenja cigarete.

Znao sam da me pušenje ubija. Nisam se u tom pogledu mogao zavaravati. Ali, nije mi jasno kako nisam mogao videti šta mi pušenje radi na mentalnom planu. Nikako nisam razumeo što se događa, mada mi je objašnjenje bilo celo vreme pred nosom. Najsmješnije u celoj stvari je to što većina pušača živi u zabludi da uživaju u cigaretama. Ja sam pušio zato što sam mislio da mi pomaže pri koncentraciji te da pomaže mojim živcima. Sada, kad sam nepušač, najteže mi je uopšte poverovati da sam nekada tako razmišljao. Promena koju sam doživeo može se uporediti s buđenjem iz *noćne* more. Nikotin je droga koja zamagljuje vaš razum, vaše čulo ukusa i mirisa. Najgora stvar kod pušenja nije to što uništava vaše zdravlje ili vaš džep, već to što uništava zdrav razum. Stalno tražite koje kakve razloge kako biste nastavili pušiti.

Sećam se kako sam se u jednoj fazi prebacio na pušenje lule (nakon neuspelog pokušaja prestanka pušenja), verujući kako je to manje štetno i kako ću na taj način smanjiti pušenje.

Neki od tih duvana za lulu apsolutno su odvratni. Mogu oni lepo mirisati, ali su grozni za pušenje. Sećam se kako me puna tri meseca bolelo vrh jezika. Nadalje, nekakva se smeđa tečnost skuplja na dnu lule. Dogodi se da nenamerno podignete lulu iznad vodoravnog položaja i pre nego što toga postanete svesni, već ste progutali priličnu količinu te prljave tečnosti. Najčešće ćete odmah povraćati, bez obzira na to u kakvom se društvu nalazili.

Trebalo mi je tri meseca da se naučim pušiti lulu i nikako mi nije jasno zašto se u ta tri meseca nikada nisam zapitao čemu to služi i zašto se svesno podvrgavam tom mučenju.

Naravno, kada jednom nauče nositi se s lulom, od pušača lula niko ne izgleda zadovoljniji. Većina njih je uverena da puše zato što uživaju u luli. Ali zašto su se toliko namučili da bi naučili voleti lulu kad su mogli biti jednako tako zadovoljni i bez nje?

Odgovor je sledeći: jednom kada postanete zavisnik o nikotinu, pranje mozga se pojačava. Vaša podsvest zna da malo čudovište treba nahraniti i ona blokira sve drugo što vaš um šalje. Kao što sam već rekao, strah je ono što ljudima tera da puše — strah od osećaja praznine i nesigurnosti koji će vas obuzeti kad se prestanete snabdevati nikotinom. To što vi toga niste svesni, ne znači da to ne postoji. Vi toga ne morate biti svesni jednako kao što mačka nije svesna gde se u podu nalaze cevi od grejanja, ona samo zna da će joj ako sedne na određeno mesto na podu biti ugodno toplo.

Pranje mozga je najveća poteškoća s kojom se susrećemo kad se želimo odreći cigareta. Pranje mozga koje nad nama sprovodi društvo dok odrastamo, pojačano je našim ličnim pranjem mozga koje dolazi od naše zavisnosti i još više pranjem mozga koji provode naši prijatelji, rođaci i kolege.

Jeste li primetili da sam se do sada često koristio izrazom “odreći se cigareta”. Koristio sam taj izraz na početku prethodnog odlomka. To je klasični primer ispiranja mozga. Izraz zapravo implicira žrtvovanje. Prekrasna istina je da se zapravo ničega ne trebate odreći. Upravo suprotno, oslobodićete se grozne bolesti i dostići čudesne pozitivne stvari. Sada ćemo početi uklanjati to ispiranje mozga. Od sada pa nadalje, nećemo više koristiti izraz “odreći”, nego prestati, stati ili zapravo “IZBAVITI SE!”.

Prvi argument za počinjanje pušenja je: to rade drugi ljudi. Ako ne pušimo, mislimo da nešto zasigurno propuštamo. Zatim se dobro pomučimo da bismo se učinili zavisnima, iako nikome od nas nije jasno što smo to propuštali. Međutim, svaki put kada ugledamo nekog drugog pušača, ponovno se uverimo da mora biti nečega u pušenju, jer zašto bi taj inače pušio. Čak i kada prestane pušiti, pušač se oseća zaknutim svaki puta kad neko u društvu zapali cigaretu. Oseća se sigurnim. Može zapaliti samo tu jednu. I pre nego što je toga svestan — ponovno je postao zavisnik.

Pranje mozga vrlo je moćno i zato morate biti svesni posledica. Sećam se kako sam kao dečak nakon drugog svetskog rata pažljivo pratio detektivsku radio-dramu Paul Temple koja je tada bila izuzetno popularna. U jednoj se epizodi detektiv bavio zavisnošću o marihuani ili kako su je nazivali u seriji ‘travi’. Zločesti su ljudi nesvesnim pušačima prodavali cigarete u kojima je bila “trava”. Nije bilo nikakvih štetnih posledica, ali su ljudi postali zavisni i morali su neprekidno kupovati cigarete. (Za vreme mojih kurseva stotine mi je ljudi priznalo da su probali marihuanu. Ni jedan nije rekao da je postao zavisnik o njoj.) Imao sam samo sedam godina kada sam slušao taj program. Tada sam prvi put čuo za pojam zavisnosti o drogi. Sama pomisao na zavisnost, na to da vas

nešto tera na uzimanje droge, užasavala me je i do današnjih dana, i mada sam skoro siguran da trava ne stvara zavisnosti, nikada se ne bih usudio probati koji dim marihuane. Baš smešno, s obzirom da sam postao zavisnik o drogi od koje se najbrže postaje zavisnik. Da me barem Paul Temple upozorio na obične cigarete. Ironično je što četrdeset godina nakon te serije čovečanstvo troši hiljade i hiljade dolara na medicinska istraživanja o raku, dok se milioni troše na 'navlačenje' adolescenata na smrdljivi korov i pritom najveću korist ubire upravo država.

Rešićemo se pranja mozga. Nije nepušač taj koji je zakinut, već je pušač onaj koji je zakinut za:

ZDRAVLJE
ENERGIJU
BOGATSTVO
DUŠEVNI MIR
SAMOPOUZDANJE
HRABROST
SAMOPOŠTOVANJE
SREĆU
SLOBODU

Šta dobija zauzvrat dok se odriče svega ovoga?

APSOLUTNO NIŠTA - osim iluzije da pokušava povratiti osećaj mira, spokoja i samopouzdanja koji nepušači uvek imaju na raspolaganju.

8. Olakšavanje apstinentske krize

Kao što sam već govtio, pušači misle da puše zbog užitka, opuštanja i podsticaja. U stvari, to je iluzija. Pravi je razlog olakšavanje apstinentske ktize.

Kad smo započinjali pušiti, činili smo to u ponekim društvenim situacijama. Nismo baš morali pušiti. Međutim, počeo se stvarati začarani krug. Naš je podsvesni um počeo učiti da cigareta konzumirana u određenom trenutku može biti izvor ugodnosti.

Što postajemo većim zavisnik o toj drogi, veća je potreba da olakšamo apstinentsku krizu, i što nas više cigareta povlači prema dnu, to više verujemo da ona ima apsolutno suprotan učinak. To se događa tako sporo, tako postupno da niste toga ni svesni. Dan za danom ne osećate se nimalo drugačije od prethodnog dana. Mnogi pušači nisu ni svesni da su postali zavisnici dok ne pokušaju prestati pušiti, a i tada mnogi od njih to ne mogu priznati. Nekolicina njih celi život gura glavu u pesak pokušavajući uveriti sebe i druge da uživaju u cigareti.

Vodio sam sledeći razgovor sa stotinak adolescenata:

JA: Shvataš li da je nikotin droga i da je jedini razlog što pušiš to što ne možeš prestati pušiti?

O: Glupost! Ja uživam u cigareti. Da ne uživam, prestao bih.

JA: Onda prestani na nedelju dana i dokaži da možeš prestati ako želiš.

O: Neću. Ja uživam u pušenju. Bih, kad ne bih uživao.

JA: Prestani samo na nedelju dana, da sebi dokažeš da nisi postao zavisnik.

O: A zašto? Ja uživam u cigareti.

Rekao sam već da pušači imaju potrebu olakšati apstinentsku krizu u trenucima stresa, dosade, koncentracije, opuštanja ili kombinacije nabrojanoga. O tome ću detaljnije govoriti u nekoliko sledećih poglavlja.

9. Stres

Ne mislim samo na velike životne tragedije, već na svakidašnje situacije koje u nama izazivaju stres kao što su druženje, telefonski razgovori, napetost koju oseća domaćica s malom decom i slično.

Uzmimo na primer telefonski razgovor. Za većinu je ljudi telefonski razgovor pomalo stresan, pogotovo za poslovne ljude. Većinu telefonskih razgovora ne vodimo s prezadovoljnim mušterijama ili sa šefom koji nas zove kako bi nam čestitao. Obično je reč o barem malo napetoj situaciji; nešto ne ide kako treba ili neko ima nekakve zahteve. U tom će trenutku pušač, ako to već nije učinio, zapaliti cigaretu. Uopšte nije svestan zašto to čini, ali zna da mu se iz nekog razloga čini da mu pomaže.

Ono što se u stvari događa je sledeće: iako toga nije svestan, pušač već pati od apstinentske krize. Dok delimično ublažuje želju za cigaretom, istovremeno se smanjuje i stres (istovremeno, ali ne međusobno povezano) i pušač oseća kako dobija podstrek. U ovom trenutku taj je podstrek stvaran. Pušač se oseća bolje nego što se osećao pre nego je zapalio cigaretu. Međutim, čak i dok puši tu cigaretu, pušač je napetiji od nepušača, jer što više puši to je dublje uvučen u začarani krug i svaki put mu cigareta sve slabije ublažuje žudnju.

Obećao sam vam da vam ne spremam nikakvu šok-terapiju. U sledećem primeru vas ne nameravam šokirati, želim samo naglasiti kako cigarete uništavaju vaše živce, dok vi mislite da vas opuštaju.

Zamislite da ste se doveli u stanje u kojem vam lekar kaže kako će vam morati amputirati noge ako ne prestanete pušiti. Zastanite na trenutak i pokušajte zamisliti život bez nogu. Pokušajte si predočiti stanje mozga osobe koja bi nakon takvog upozorenja nastavila pušiti te bi joj stvarno bile amputirane obe noge.

Bio sam čuo nekoliko takvih priča i smatrao sam da je tako nešto potpuno nemoguće. Šta više, nadao sam se da će i meni lekar reći tako nešto i da ću onda stvarno morati prestati pušiti. Tada sam već iščekivao dan kada će doći do izliva krvi u mozak i kada ću ostati ne samo bez nogu već i bez glave.

Takve priče nisu ni u kom slučaju besmislene već jasno ukazuju na to što ta grozna droga čini od ljudi. Dok kročite kroz život, postupno vam oduzima hrabrost. Što vam više oduzima hrabrost, to ste više uvereni da je njen učinak upravo suprotan. Svi smo čuli za paniku koja obuzima pušača kada kasno naveče shvati da je ostao bez cigareta. Nepušačima je takvo stanje potpuno nepoznato. Cigareta je uzrok tome stanju. Čitav vaš život cigareta ne samo da uništava vaše živce već je i moćan otrov koja uništava i vaše telesno zdravlje. U trenutku kad se pušač dovede u stanje u kojem je svestan da ga cigareta ubija, duboko je uveren da mu upravo ona daje hrabrost i da je život bez nje potpuno nezamisliv.

Shvatite konačno da vas cigareta ni u kom slučaju ne opušta; ona vas polako i sigurno uništava. Jedna od najvećih koristi koju ćete imati kada prestanete pušiti upravo je povratak samopouzdanja i sigurnosti u sebe.

10. Dosada

Ako u ovom trenutku pušite, sigurno ste na to već zaboravili do trenutka kad sam vas ja na to podsetio.

Još jedna zabluda u vezi s pušenjem je ta da cigareta smanjuje dosadu. Dosada je stanje duha. Dok pušite cigaretu vaš um ne govori: "Ja pušim cigaretu. Ja pušim cigaretu". To se događa tek kad dugo apstinirate, kad pokušavate smanjiti pušenje ili kad pušite prvih nekoliko cigareta nakon neuspelog pokušaja da prestanete.

Istina je sledeća: ako ste zavisnik o nikotinu, a ne pušite, nešto vam nedostaje. Ako postoji nešto što nije stresno, a može neko vreme zabaviti vaš mozak, proći će prilično dugo razdoblje pre nego što vam zasmeta nedostatak droge u vašem telu. Međutim, kad vam je dosadno i kad se vaš mozak ničim ne zabavlja, krenuće braniti čudovište. Kad vam je dosadno (a ne pokušavate prestati pušiti), čak i paljenje cigarete prelazi u sferu nesvesne radnje. Čak i pušači lule i oni koji sami motaju svoje cigarete obaviće svoje rituale potpuno automatski. Ako se pušač pokuša prisetiti cigareta koje je popušio tokom dana, setiće se samo malog broja njih — npr. prve toga dana ili one nakon jela.

Istina je u stvari ta da cigareta indirektno pojačava dosadu i to tako što vas čini letargičnima. I umesto da nešto poduzmu, da se počnu baviti nekom energičnom aktivnošću, pušači se prepuštaju lenosti i dosadi i ublažavanju apstinentske krize.

Zato je toliko važno suprotstaviti se ispiranju mozga. Jer je činjenica da pušači imaju običaj pušiti kada im je dosadno i da nam se od rođenja govori da pušenje rešava dosadu, pa nam ne pada na pamet ispitati tu činjenicu. Mozak nam je takođe ispran da vernje da žvakanje žvakaćih guma pomaže opuštanju. Činjenica je da ljudi u stresnim situacijama često škrguču zubima. Sve što žvakaće gume rade je da vam daju razlog za škrgutanje zubima. Sledeći put kad vidite nekog kako žvače posmatrajte ga pažljivije i zapitajte se izgleda li ta osoba opušteno ili napeto. Promatrajte pušače koju puše jer im je dosadno. I dalje izgledaju kao da im je dosadno. Cigarete vas ne rešavaju dosade.

Kao bivši teški pušač mogu tvrditi da ne postoji ništa dosadnije od paljenja jedne prljave cigarete za drugom, dan za danom, godinu za godinom.

11. Koncentracija

Cigareta ne pomaže koncentraciji. I to je još jedna od iluzija.

Dok se pokušavate koncentrisati, automatski ćete zaboraviti na stvari koje odvlače pažnju, npr, na osećaj hladnoće ili vrućine. Pušač već pati: malo čudovište treba svoju dozu. A kada se treba usredsrediti, on na to uopšte ne mora ni misliti. Automatski pali cigaretu, delimično prekidajući apstinentsku krizu, i nastavlja raditi svoj posao, a da je već zaboravio da uopšte puši.

Cigareta ne pomaže koncentraciji. Pomaže je uništiti, jer nakon nekog vremena, čak i dok pušite, pušačku apstinentsku krizu nikako ne možete u potpunosti prevladati. Pušač tada povećava količinu cigareta i tako se i problem samo povećava.

Na koncentraciju pušenje utiče i na drugi način. Progresivno blokira arterije i vene otrovom i tako uskraćuje mozgu kiseonik. U stvari, ako preokrenete taj proces, znatno ćete popraviti koncentraciju, a s njom će doći i inspiracija.

Kad sam pokušao prestati pušiti Metodom snage volje, razlog mog neuspeha bila je upravo koncentracija. Mogao sam se nositi s nervozom i s lošim raspoloženjem, ali kad sam se na nešto trebao usredsrediti, jednostavno sam morao zapaliti cigaretu. Dobro se sećam panike koja me uhvatila kad sam shvatio da na mojim ispitima iz računovodstva nije dopušteno pušiti. Tada sam već pripadao među pušače koji puše jednu za drugom i bio sam siguran da ne mogu tri sata biti koncentrisan bez cigarete. Međutim, ispitate sam položio i čak se ni ne sećam da mi je uopšte palo na pamet pušiti. Dakle, kad je došlo do situacije u kojoj se stvarno trebalo koncentrisati, očito mi cigareta nije bila potrebna.

Manjak koncentracije koji muči pušače kad pokušaju prestati pušiti očito ne dolazi od telesnih učinaka apstinentske krize. Dok ste pušač, patite od mentalnih blokada. Kad naidete na prepreku, što ćete uraditi? Ako već ne pušite, zapalíte jednu. To neće izlečiti mentalnu blokadu - što sada? Pokušaćete se rešiti blokade jednako kao što bi to učinili nepušači. Dok ste pušač, ni za što na svetu ne krivite cigarete. Pušači nikada ne pate od pušačkog kašlja, oni su samo hronično prehladeni. U trenutku kada prestanete pušiti, za sve loše što vam se u životu događa krivićete to što ste prestali pušiti i zato kad imate mentalnu blokadu, umesto da ju pokušate prevladati, zavaravate se: "Da barem sada mogu zapaliti, odmah bih rešio problem". I tako počinjete preispitivati svoju odluku da prestanete pušiti.

Ako ste uvereni da je pušenje jedina prava pomoć pri koncentraciji, briga o tome će vas zasigurno dovesti do toga da se nećete moći koncentrisati. Sumnja uzrokuje problem; ne telesna potreba za cigaretom. Zapamtite zauvek: pušači su ti koji pate od apstinentske krize, a ne nepušači.

Kad sam ugasio svoju poslednju cigaretu, preko noći sam sa stotinu cigareta dosao na nula na dan bez ikakvog gubitka koncentracije.

12. Opuštanje

Većina pušača misli da ih cigareta opušta. Međutim, istina je da je nikotin hemijski stimulans. Ako izmerite puls pa potom popušite dve cigarete za redom, primetićete da vam je puls znatno porastao.

Jedna od najdražih cigareta većini pušača ona je nakon obroka. Vreme obroka je vreme kada prestanemo raditi; sednemo i opustimo se, zadovoljimo svoju glad i žeđ te su tako naša čula potpuno zadovoljena. Međutim, jedni se pušač ne može opustiti. On mora zadovoljiti još jednu glad. On misli da ta cigareta koju puši daje glavni začim hrani, dok u stvarnosti on ne zadovoljava sebe, već ono malo čudovište koje treba nahraniti.

Činjenica je da se zavisnik o nikotinu nikada ne može u potpunosti opustiti, i kako život ide dalje — sve je gore i gore.

Najneopušteniji ljudi na svetu nisu nepušači, već pedesetogodišnji direktori koji puše jednu cigaretu za drugom, koji teško dišu i stalno kašlju, imaju visok pritisak i neprestano su nervozni. U tim fazama cigareta prestaje čak i delimično ublažavati simptome koje je prethodno uzrokovala.

Sećam se vremena kada sam kao mladi računovođa podizao porodicu. Kad bi neko od moje dece učinilo kakvu negodovštinu, trenutno sam gubio živce. Moje su besne reakcije bile u potpunosti neprimerene težini učinjenog 'nedela'. Bio sam tada uveren da me obuzeo nekakav zloduh. Sada znam da su cigarete uzrokovale problem. U to sam vreme bio uveren da me muče svi problemi sveta, međutim, kad se sada osvrnem na to razdoblje, nikako mi nije jasno što je to bilo tako stresno. U svim sam drugim stvarima u životu ja imao kontrolu. Jedina stvar koja je kontrolisala mene bilo je pušenje. Najžalosnije je to da danas nikako ne mogu uveriti svoju decu da je upravo pušenje bilo ono što me činilo tako nesnosnim. Svaki put kad čujem pušača kako opravdava svoju zavisnost, čujem istu poruku: "Stvarno me smiruju. Pomažu mi da se opustim."

Pre nekoliko godina u Engleskoj je bilo govora o tome da će se doneti zakon kojim bi se onemogućilo pušačima da usvoje dete. Jedan je čovek tada besno protestovao: "Kakve li su to gluposti. To je potpuno pogrešno. Sećam se da sam, kada sam kao dete trebao nešto raspraviti s mamom, uvek čekao da sedne i zapali cigaretu jer je tada bila znatno opuštenija". Zašto taj čovek nije mogao razgovarati sa svojom mamom kad nije pušila? Zašto su pušači tako neopušteni kad ne puše, čak i nakon jela u restoranu? Zašto su tada nepušači u potpunosti opušteni? Zašto se pušači ne mogu opustiti bez cigarete? Sledeći put kad primetite neku osobu kako u trgovini urla na svoje dete ispratite je pogledom. Sigurno će zapaliti cigaretu čim izađe iz trgovine. Na televiziji jasno možete videti koji je od voditelja pušač, a koji nije. Opuštenost, tj. neopuštenost izuzetno se lako uočava u prilikama kada pušačima nije dopušteno pušiti. Obratite na to pažnju. Videćete kako pušači stalno drže ruke blizu usta ili kako pucketaju prstima, tapkaju nogama, igraju se sa svojom kosom ili rade razne grimase. Pušači nisu opušteni. Oni su zaboravili što to znači biti potpuno opušten. Opuštenost je jedna od mnogih koristi od prestanka pušenja. Celu tu priču s pušenjem možemo povezati s muvom i biljkom mesožderkom. Kad sleti na biljku, muva isprva uživa u slasnom biljnom nektaru. U jednom trenutku situacija postaje obrnuta. Sada više muva ne jede biljku, već biljka počinje proždirati muvu. Nije li već vreme da odletite s te biljke?

13. Kombinacija

Ne, kombinacija se ne odnosi na pušenje dve ili više cigareta odjednom. Na nju ćete naići u trenutku kada se počnete pitati zašto uopšte pušite. Jednom sam spalio sebi dlan pokušavajući u usta ugurati cigaretu u trenutku kad je jedna već bila u ustima. U stvari, to i nije tako glupo kao što vam možda izgleda. Kao što sam već rekao, postupno cigareta prestaje ublažavati apstinentsku krizu i čak i u trenutku kad u ustima imate zapaljenu cigaretu, imate dojam da nešto nedostaje. Ovo lančanog pušača najviše frustrira. U trenutku kada vam je podsticaj potteban, vi već pušite. Iz tog se razloga teški pušači okreću alkoholu i drugim drogama. Na ovu ću se temu vratiti kasnije.

Dakle, kada govorim o kombinaciji, mislim na kombinaciju naših uobičajenih razloga zašto pušimo; npr. neki društveni događaj, zabava, venčanje, večera u restoranu. Postoje situacije koje su istovremeno i stresne i opuštajuće. To isprva može izgledati kontradiktorno, ali nije. Svaka vrsta druženja može biti stresna, čak i druženje s prijateljima. U isto vreme želite uživati u društvu i biti potpuno opušteni.

Postoje situacije u kojima su prisutna sva četiri nabrojana razloga. Vožnja automobilom može biti jedna od njih. Ako upravo napuštate stresnu situaciju, na primer, upravo ste bili kod stomatologa ili lekara, sada se u automobilu možete opustiti. Istovremeno, vožnja podrazumeva određenu dozu stresa jer morate voditi računa o svojoj sigurnosti. Morate se takođe koncentrisati i na vožnju. Možda niste svesni ova dva poslednja faktora jer te radnje obavljate nesvesno. To što ih obavlja vaša podsvest ne znači da to za vas obavlja neko drugi. Ako pak zapnete u nekoj saobraćajnoj gužvi ili se vozite po jednoličnom autoputu, postaće vam i dosadno.

Još jedan dobar primer je kartanje. Ako se radi o malo zahtevnijoj igri, morate se koncentrisati. Ako gubite, sigurno ćete biti pod stresom. Ako dugo vremena ne uspevate dobiti pristojne karte, postaće vam dosadno. Celo to vreme vi biste se trebali zabavljati, trebali biste se opušati. Za vreme partije karata, bez obzira na to kako malo oseća apstinentsku krizu, pušač će lančano pušiti cigaretu za cigaretom, to će činiti čak i povremeni pušač. Pepeljare će biti pune u trenutku. Iznad igrača stalno će lebdeti oblak dima. Upitate li sada bilo koga od pušača-kartaša uživa li u cigaretama, reći će vam da se zacemento šalite. Nakon ovakvih noći, kada nam od kašljanja već postane zlo, često odlučujemo da je sada stvarno došlo vreme da prestanemo pušiti.

Upravo te cigarete, koje pušimo u kombinaciji naizgled suprotnih situacija, često smatramo onim posebnim. Onima koje će nam kada prestanemo pušiti najviše nedostajati. Mislimo da nikada više nećemo moći uživati u životu kao nekada. U stvari, reč je ponovno o potpuno istom fenomenu; i te cigarete služe samo zato da lakše prevladamo apstinentsku krizu koja je ponekad jača a ponekad slabija.

Nešto treba u potpunosti razjasniti. Nisu cigarete ono što neku situaciju čini posebnom. Posebna je sama ta situacija. Kad jednom prevladamo potrebu za pušenjem, u takvim ćemo situacijama još više uživati, a one stresne će nam biti značno manje stresne. O ovome ću detaljnije govoriti u sledećem poglavlju.

14. Čega se to odričem?

APSOLUTNO NIČEGA! Ono sto prestanak pušenja čini teškim je strah. Strah od gubitka užitka ili potpore. Strah da određene lepe situacije više neće biti iste. Strah da se nikako nećemo moći nositi sa stresom.

Drugim rečima, učinak pranja mozga navodi nas na pomisao kako u nama postoji neka slabost koju cigareta ublažava te da će, ako prestanemo pušiti, u nama nastati praznina.

Shvatite jednom zauvek: CIGARETE NE ISPUNJAVAJU PRAZNINU. ONE JE STVARAJU.

Naša su tela najprecizniji uređaji na Zemlji. Bez obzira verujete li u Stvoritelja, u proces prirodnog odabira, ili u nešto između — što god da je stvorilo naša tela, hiljadu je puta moćnije od Čoveka. Čovek ne može stvoriti niti najmanju živu stenicu, a kamoli čudo osećaja vida, reprodukcije, cirkulacijskog sistema ili mozga. Da je Ono što nas je stvorilo želelo da ljudi puše, snabdelo bi naše telo nekom vrstom dimnjaka, kao i filtera koji bi sprečavao otrovima ulazak u naše telo.

Naša su tela opremljena samo određenim mehanizmima upozorenja kao što su kašljanje, vrtoglavica, mučnina, a koje mi ignorišemo na svoju štetu.

Najlepša je istina u tome da se nemamo čega odreći. Jednom kada isterate malo čudovište i kad shvatite u koliko vam je meri ispran mozak, cigarete više nećete želeti niti će vam biti potrebne.

Cigarete ne popravljaju ručak. One ga uništavaju. One uništavaju vaše čulo ukusa i mirisa. Posmatrajte pušače dok u restoranu puše između obroka. Oni ne uživaju u obroku, oni jednostavno ne mogu dočekati kraj jela jer se jelo upliće u pušenje. Često se ne mogu suzdržati od pušenja za jelom mada znaju da to nepušačima smeta. Nije stvar u tome da su pušači bezobzirna stvorenja, oni su jednostavno jadni bez cigareta. Moraju birati između dva zla: ne pušiti i zbog roga se osećati jadno, ili pušiti i osećati se jadno jer to smeta nepušačima, U oba slučaja imaju osećaj krivice i sami sebe preziru.

Posmatrajte pušače na nekom službenom prijemu na kojem se mora čekati na službenu zdravicu. Mnogi tad imaju “problema s bešikom” i iskradaju se iz prostorije kako bi u toaletu zapalili cigaretu. U takvim se slučajevima jasno vidi kako je pušenjc prava zavisnost. Pušači ne puše zato što u cigaretama uživaju. Oni puše zato što se bez cigarete osećaju jadno.

Mnogi od nas počinju pušiti u društvu, dok su još mladi i sramežljivi, te uskoro počinju misliti da ne mogu uživati u društvu ako ne puše. To je apsolutna besmislica. Duvan čoveka lišava samopouzdanja. Najbolji dokaz straha koji se uvlači u pušača je uticaj cigareta na žene. Skoro su sve žene izuzetno osetljive na svoj izgled. Uvek žele biti adekvatno odevene i besprekorno mirisati. Bez obzira na sve, to što im dah ima miris pepeljare izgleda da ih nimalo ne obeshrabruje. Ja znam da im to sigutno jako *smeta* — znam da mrze miris svoje kose i odeće — ali to ih ipak ne *odvraća* od pušenja. Toliki je strah koji je ta grozna droga uterala pušačima u kosti.

Cigarete ne pomažu pri druženju. One ga uništavaju. Morate držati piće u jednoj, a cigaretu u drugoj ruci. Stalno voditi računa o pepelu kojega treba otresti u pepeljaru, pokušavati ne izdisati dim u lice osobe s kojom razgovarate i neprestano se pitati ne oseća li ta osoba pusački zadah iz vaših usta i ne vidi li kako su vam od cigareta požuteli zubi.

Ne samo da se ničega nećete odreći, već ćete odmah postati svesni mnogih fantastičnih koristi. Kad pušači počnu razmišljati o prestanku pušenja, obično su im misli usredotočene na zdravlje, novac i društvo. Ovo su očito vrlo bitna pitanja, ali ja međutim mislim da je najveća korist od prestajanja pušenja upravo psihološka. Između ostaloga, iz sledećih razloga:

1. Povratak samopouzdanja i hrabrosti

2. Sloboda od ropstva

3. Nije više potrebno ići kroz život stalno razmišljajući o tome kako vas polovina stanovništva prezire, niti, što je najgore, prezirući samoga sebe.

Ne samo da je život nepušača kvalitetniji već je zasigurno i mnogo ljepši. Ne mislim samo na to da ćete biti zdraviji i bogatiji, već i na to da ćete zasigurno biti srećniji i više uživati u životu.

O fantastičnim prednostima nepušenja govoriću više u sledećim poglavljima.

Neki pušači nikako ne mogu shvatiti što želim reći kad govorim o 'praznini'. Njima će možda u razumevanju pomoći sledeća priča.

Zamislite da vam se na licu pojavio neki grozan osip. Ja vam preporučujem da svakako isprobate jednu mast. Poslušate me i osip trenutno nestaje. Nedelju dana kasnije ponovno se pojavljuje. Zatražite od mene jos malo one masti. Izlazim vam u susret i poklanjam celu tubu kako biste imali dovoljno ako se osip ponovno pojavi. Nakon primene masti, osip ponovno nestaje. Svaki puta kada se ponovno pojavi sve je veći i više vas svrbi, a vreme do pojave novoga osipa sve je kraće. Nakon nekog vremena osip prekriva celo vaše lice i strahovito vas svrbi. Sada se pojavljuje svakih pola sata. Znaete da će ga mast privremeno izlečiti, ali ste vrlo zabrinuti. Hoće li se osip jednom proširiti na celo telo? Hoće li razmak između dve pojave osipa potpuno nestati? Posećujete lekara. On vas ne može izlečiti. Pokušavate s primenom drugih sredstava, međutim ništa ne pomaže osim te čudotvorne masti.

Sada ste već potpuno zavisni o masti. Ne izlazite iz kuće a da niste sigurni da uza se imate tubu masti. Kad putujete, uvek sa sobom nosite nekoliko tuba viška. Uz to što ste zabrinuti za svoje zdravlje, imate i drugi problem. Naime, ja vam naplaćujem 100 funta svaku tubu. Nimate drugog izbora nego da mi platite.

Tada nailazite na članak o osipu u novinama i shvaćate da isti problem s osipom ne muči samo vas, već i mnoge druge ljude. U srvari, farmaceuti su otkrili da vaša mast uopšte ne leči osip. Pomoću masti osip se samo povlači pod kožu. Mast je ta koja ga hrani i uzrokuje širenje osipa. Sve što morate učiniti kako biste se rešili osipa je prestati koristiti mast. Osip će s vremenom nestati sam od sebe.

Biste li nakon tog saznanja nastavili koristiti mast?

Bi li vam bila potrebna snaga volje kako ne biste morali koristiti mast? Ako u članak ne biste odmah poverovali, zasigurno biste ipak isprobali ima li u njemu istine i kada biste shvatili da se osip smanjuje, želja za korišćenjem masti sasvim bi nestala.

Da li biste se osećali jadno? Naravno da ne. Imali ste užasan problem koji ste smatrali nerešivim. Sada ste napokon pronašli rešenje. Čak i u slučaju da je potrebna godina dana da osip u potpunosti nestane, sa svakim danom poboljšanja pomislite: "Nije li to fantastično. Neću umreti."

Jednako sam se čudesno osećao i ja kad sam ugasio svoju posljednju cigaretu. Jedna vam stvar mora biti sasvim jasna kod usporedite pušenja s osipom i mašću. Osip nije rak pluća ili arterioskleroza, tromboza, hronična astma ili bronhitis ili bolest srca. Sve to dolazi kao dodatak osipu. Nije samo reč o hiljadama dinara koje smo spalili, reč je o čitavom ljudskom veku ispunjenom lošim zadahom, žutim zubima, letargijom, soptanjem i kašljanjem i godinama provedenim u gusenju samih sebe i žaljenju zbog svega toga. Reč je i o vremenu u kojem se osećamo zaknutima i kažnjenima jer pušenje nije svuda dopušteno. Reč je o tome što se osećamo prezreno i, još gore, što preziremo sami sebe. To su sve strašni dodaci osipu. Osip je ono što nas tera da zatvaramo oči pred svim tim. Reč je o paničnom osećaju neutoljive želje za cigaretom. Nepušači ne pate od tog osećaja. Najgora stvar od koje patimo je strah i najveća korist koju ćete izvući od nepušenja biće upravo u tome što ćete se napokon rešiti toga straha.

Ja sam se bio osećao kao da se velika magla najednom povukla iz moje glave. Jasno sam video da moja panična želja za cigaretom nije bila posledica nekakve moje slabosti ili nekakve čarobne moći koja mi je cigaretu činila privlačnom. Uzrok toj želji bila je prva cigareta, i svaka sledeća koja tu želju nije utolila, već ju je, naprotiv, pojačavala. Video sam sve one 'srećne pušače' kako prolaze kroz istu noćnu moru kroz koju sam ja prolazio. Ne tako loše kao ja, ali svi su oni pronalazili slične lažne argumente kojima su pokušavali opravdati svoju glupost.

TAKO JE LEPO BITI SLOBODAN.

15. Dobrovoljno ropstvo

Kad pokušavaju prestati pušiti, pušači kao glavne razloge navode zdravlje, novac i društveni ugled. Osim pranja mozga, ova strašna droga prouzrokuje i najobičnije ropstvo.

Apsurdno je što su ljudi u prošlom stoleću ratovali kako bi se ukinulo ropstvo, a u današnje vreme toliko pušača pati od ropstva koje su sami sebi nametnuli. Čovek nikako ne može shvatiti činjenicu da kada mu je dopušteno pušenje iskreno želi postari nepušač. U većini cigareta koje u životu popuši pušač ne samo da ne uživa, već nije ni svestan da ih je popušio. Tek nakon nekog vremena apstinencije počinje se zavaravati mišlju kako uživa u cigareti (npr. u prvoj ujutro ili u onoj posle ručka).

Cigareta nam postaje dragocena tek u trenutku kad pokušarno smanjiti pušenje, kad apsciniramo ili kada nam društvene prilike ne dopuštaju da pušimo (npr. u crkvi, bolnici, pozorištu, bioskopu i sl.).

Uvereni bi pušač trebao biti svestan da će s vremcnom biti sve gore i gore. Danas je već na mnogim javnim mestima pušenje zabranjeno. Uskoro će biti na svima.

U današnje vreme se retko događa da pušač može prvi put doći nekome u goste i zapaliti nakon kurtoaznog pitanja: "Smem li zapaliti?". Češći je prizor u kojem pušač pre svega pokušava spaziti pepeljaru, nadajući se kako će u njoj pronaći opuške. Ako pepeljare nema, pokušaće se nekako suzdržati od pušenja, ali ako mu to ne uspe, zatražiće dopuštenje da zapali cigaretu. Odgovori kao: "Ako baš morate" ili "Radije ne; teško bismo se rešili smrada", nisu više nikakva retkost. Jadni se pusač tada oseća stvarno užasno, najradije bi propao u zemlju od neugodnosti.

Sećam se kako mi je bilo nesnosno ići u crkvu dok sam još bio pušač. Čak i tokom venčanja moje kćeri, kad sam trebao ponosno stajati uz nju kod oltara, razmišljao sam o drugim stvarima. Mislio sam: "Kada će to napokon biti gotovo da konačno mogu vani jednu zapaliti?"

Korisno je posmatrati pušače u takvim prilikama. Uvek se drže zajedno i nutkaju jedan drugog cigaretama. "Ne hvala, imam svoje, zapaliću jednu od vaših kasnije", čavrljaju veselo, uvlačeći dim cigarete misleći pritom kako su srećni jer oni barem imaju svoju malu nagradu. Jadni nepušači takve nagrade ne dobijaju.

Stvar je u tome da "jadni nepušači" ne trebaju nagrade. Mi nismo stvoreni zato da idemo kroz život neprestano trujući svoja tela. Najgore je kod pušenja to što pušač niti dok puši cigaretu ne može postići ono stanje mira, samopouzdanja i hrabrosti koju nepušač ima celo vreme svoga nepušačkoga staža. Nije nepušač taj koji se u crkvi oseća zakinutim.

Sećam se isto tako kako sam u kuglani glumio da mi je bešika prehladena kako bih svako malo mogao skoknuti do toaleta. Ne, nije bila reč o četrnaestogodišnjem školarcu, već o četrdesetogodišnjem računovođi. Kako li je to samo jadro. Ni za vreme igre nisam uživao. Veselio sam se kraju igre samo zato što sam mogao zapaliti, iako sam kuglanje tada smatrao najboljim načinom za opuštanje te sam mislio da uživam u svom najdražem hobiju.

Jedna od najlepših stvari koja mi se dogodila kad sam prestao pušiti bila je trenutno oslobođenje od ropstva i novostečena sposobnost jednakog uživanja u životu u svakome trenutku. Nije više bilo potrebno potračiti pola života na želju za cigaretom, koja bi prestajala samo na trenutak, kad bih zapalio cigaretu. Tada se međutim javljalo nešto drugo — pozeleo bih da je nisam morao zapaliti.

Pušači bi trebali znati da kad se nalaze u društvu nepušača, nisu nepušači ti zbog kojih se osećaju zakinutima. Zakinutima ih čini upravo ono malo čudovište.

16. Uštedeću x funta nedeljno

Nije preterano ni bezbroj puta ponoviti da je razlog teškoćama pri prestanku pušenja pranje mozga; što više pokušaja pranja mozga raskrinkate, lakše će vam biti postići cilj.

Katkada se upustim u razgovor s ljudima koje nazivam uverenim pušačima. Moja je definicija uverenog pušača da je to osoba koja pušenje može priuštiti, koja ne veruje da pušenje škodi njenom zdravlju i koju nije briga što društvo o tome misli. (Takvih danas nema baš previše.)

Ako je reč o mladom čoveku, reći ću mu kako ne mogu verovati da nije zabrinut zbog novca koji troši.

Tada mu se obično zacakle oči. Da sam mu spomenuo zdravlje ili socijalni aspekt pušenja, možda bi odmah odustao od rasprave sa mnom, ali kad smo kod novca — “Ali, ja si to mogu priuštiti. Reč je o samo x funta nedeljno i mislim da to toliko i вреди. To mi je jedini porok ili užitak”.

Ako pušite dvadeset cigareta na dan, kažem mu, nikako mi nije jasno kako vas novac koji trošite ne zabrinjava. Za svoga ćete života potrositi 40 hiljada funta samo na cigarete. Na što će otići sav taj silni novac? Vi ga čak nećete zapaliti ili baciti. Upotrebićete ga kako biste uništili svoje zdravlje, živce i samopouzdanje. Njime ćete kupiti doživotno robovanje, loš zadah i trule zube. To vas zasigurno mora zabrinuti.

Kad se dotaknemo te teme, odmah se vidi da, prvenstveno mladi, pušač nikada ne razmišlja o pušenju kao o trošku koji će ga pratiti celi život. Većinu pušača zabrinjava već i cena jedne jedine kutije. Katkada razmišljamo o tome koliko mesečno trošimo na cigarete i to nam već zvuči prilično alarmantno. Vrlo retko (najčešće upravo onda kad pokušavamo prestati pušiti) procenjujemo koliko na cigarete trošimo godišnje i svesni smo toga da je računica prilično zastrašujuća pa nam ne pada ni na pamet računati koliko ćemo potrošiti za svoga života.

Kad uvereni pušač pokušava sam sebe prevariti rečenicom: “Ja to mogu priuštiti, reč je o samo x funti nedeljno”, on sam sebi prodaje štos koji ste već toliko puta čuli od akvizitera.

Tada ja uskačem: “Daću vam ponudu koju ne možete odbiti. Evo, sada mi dajte 1.000 funta i ja ću vas snabdevati cigaretama do kraja vašega života.”

Da ste mu ponudili da ćete preuzeti njegov kredit od 40 hiljada funta za samo hiljadu funti, pušač bi na to pristao istoga trenutka. Međutim niti jedan uvereni pušač (imajte, molim vas, na umu da sada ne govorim o nekome kao što ste vi, tj. o osobi koja želi prestati pušiti, već o nekome kome to nije ni na kraj pameti) nije prihvatio moju ponudu. Zašto nije?

Za vreme mojih kurseva, pušač bi na moju ponudu odgovorio: “Slušajte, mene novac stvarno ne zabrinjava”. Ako slično razmišljate, upitajte se zašto vas u ovom slučaju novac ne zabrinjava. Zašto ćete se u svim drugim područjima života poprilično namučiti kako biste uštedeli nekoliko funta, dok sada bez razmišljanja trošite hiljade i hiljade bezrazložno se trujući?

Evo odgovora na to pitanje. Svaka druga odluka koju ste u životu doneli rezultat je analitičkog procesa vaganja “za i protiv” koji je doveo do racionalnog rešenja. Možda odluka nije bila dobra, ali je svakako bila rezultat racionalne dedukcije. Kada god pušač pokuša izvagati za i protiv pušenja, rezultat je uvek isti:

PRESTANI PUŠITI! TI SI ŽRTVA PREVARE! Svi pušači puše ne zato što to žele ili zato što su jednostavno odlučili pušiti, već zato što misle da ne mogu prestati. Oni imaju stalnu potrebu sami sebi ispirati mozak. Oni moraju gurati glavu u pesak.

Smešno je i žalosno kako pušači između sebe sklapaju paktove, npr. “Prvi koji prestane pušiti mora dati svakome od ostalih pušača po 50 funti”, i to na njih utiče više nego hiljade i hiljade funti koje bi uštedeli da prestanu pušiti. Sve je to posledica ispranog mozga.

Molim vas, razmislite barem na trenutak. Pušenje je lančana reakcija, a i lanac kojim ste vezani čitav život. Ako taj lanac ne prekinete, ostaćete pušač celoga života. Procenite koliko ćete do kraja vašega života potrošiti na cigarete. Iznos će se razlikovati od pušača do pušača. Mi ćemo za vežbu pretpostaviti da se radi o 10 hiljada funti.

Uskoro ćete doneti odluku da je cigareta koju pušite poslednja u vašem životu (ne još — prisetite se uputstva s početka knjige). Sve što morate učiniti kao nepušač je ne pasti ponovno u zamku. To znači ne popušiti prvu sledeću cigaretu. Paljenje prve sledeće cigarete koštaće vas 10 hiljada funti.

Mislite li da je ovo pogrešan način gledanja na stvar, još se uvek zavaravate. Samo izračunajte koliko biste novca uštedeli da niste popušili prvu cigaretu.

Mislite li da sam u pravu, pokušajte predočiti osećaj koji bi vas obuzeo da vas obaveste kako ste na nagradnoj igri dobili svotu od 10 hiljada funti. Sigurno biste skakali od sreće. Počnite sada skakati! Nagrada će vam upravo sada postupno početi pristizati, a to je samo jedna od lepih stvari koja će vam se dogoditi kad prestanete pušiti.

U fazi odvikavanja od pušenja stalno ćete biti izloženi izazovu da popušite još jednu poslednju cigaretu. Podsećanje na onih 10 hiljada funti (ili kolika god vaša procena bila), pomoći će vam da lakše odolite tom izazovu.

Godinama sam u radijskim i televizijskim emisijama nudio pušačima da ću ih doživotno snabdevati cigaretama ako mi unapred daju iznos koji potroše na cigarete u godini dana. Čini mi se upravo neverovatnim da na moju ponudu baš niko nije pristao. Članove svog golf kluba izazivam svaki puta kada ih čujem kako se žale na ponovno poskupljenje cigareta. Hvala Bogu, niko još nije pristao, jer da jeste, izgubio bih čitavo bogatstvo.

Naidete li na kakve srećne i vesele pušače koji vam tvrde da jako uživaju u pušenju, slobodno im recite da znate za jednu budalu koja će ih ako mu daju iznos koji potroše na cigarete u godini dana, snabdevati besplatno cigaretama do kraja njihovih života. Možda ipak uspete pronaći nekoga ko će pristati na moju ponudu?

17. Zdravlje

U ovom području pranje mozga je najžešće. Pušači su uvereni da su svesni štete koju pušenje uzrokuje zdravlju. Nisu.

Čak i u mom slučaju, u trenucima kad sam bio siguran da će mi glava eksplodirati i kada sam iskreno verovao kako sam u potpunosti svestan posledica pušenja, ipak sam se zavaravao.

Da se svaki put kad sam palio cigaretu u mom džepu upalio mali biper nakon kojeg bi se javio glas: "Dobro, Alene, ovo je ta! Srećom, upravo smo te uspeli upozoriti. Zapališ li ovu cigaretu, eksplodiraće ti glava", mislite li da bih zapalio tu cigaretu?

Ako niste sigurni u odgovor, otidite na neku prometnu ulicu i stanite na rub pločnika. Zatvorite oči. Sada zamislite da vam je dan ovakav ultimatum: ako želite zapaliti sledeću cigaretu, morate prvo zatvorenih očiju preći put.

Nema apsolutno nikakve sumnje šta biste učinili. Ja sam radio ono što čini svaki pušač celoga svog života: zatvarao oči i gurao glavu u pesak u nadi da ću se jednog dana probuditi i da više neću želeti pušiti. Pušači ne mogu priuštiti razmišljanje o količini štete koju nanose svome zdravlju. Kad bi o tome razmišljali, nestala bi i iluzija o tome da uživaju u svojoj navici.

Ovo objašnjava i nedelotvornost emisija o pušenju koje emitiraju šokantne prizore koji bi trebali poslužiti u edukacijske svrhe. Njih ionako gledaju samo nepušači. Ovo takođe objašnjava zašto se pušači vrlo dobro sećaju strica Pere koji je pušio četrdeset cigareta na dan i doživio osamdesetu, a ignorišu hiljade drugih koji su umrli mladi od bolesti uzrokovanih pušenjem.

Otprilike šest dana u nedelji vodim s pušačima (uglavnom mlađim ljudima) razgovor sličan ovome:

JA: Zašto želite prestati pušiti?

PUŠAČ: Ne mogu to više priuštiti.

JA: Zar niste zabrinuti za svoje zdravlje?

PUŠAČ: Isto me tako sutra može pogaziti tramvaj.

JA: Zar biste se vi dobrovoljno bacili pod tramvaj?

PUŠAČ: Naravno da ne bih.

JA: Zar ne gledate levo i desno kada prelazite put?

PUŠAČ: Naravno da gledam.

Upravo tako. Pušači dobro paze da ne završe pod tramvajem, mada su šanse da ih tramvaj pogazi jedan prema stotinu hiljada. S druge se strane ne obaziru na izuzetno veliku šansu da se razbole od bolesti koje se javljaju kao posledica pušenja. Eto, tolika je snaga pranja mozga.

Sećam se jednog poznatog britanskog igrača golfa koji nije išao na američka takmičenja samo zbog velikog straha od letenja. U igri je pak pušio cigaretu za cigaretom. Zar nije čudno to što nam, ako smatramo da postoji i najmanja moguća greška na avionu, nije ni na kraj pameti u njega se ukrcati, iako znamo da rizik iznosi jedan prema stotine hiljada. Na rizik od jedan prema četiri, koji dolazi s pušenjem, pristajemo bez razmišljanja. I šta time dobijamo?

APSOLUTNO NIŠTA!

Još je jedna uobičajena pušačka zabluda pušački kašalj. Većina mladih ljudi koji dolaze na moje kurseve nije zabrinuta za svoje zdravlje upravo zbog toga što još ne kašlju. Nisu ni svesni da se radi o upravo obrnutoj stvari, Pušački kašalj jedna je od prirodnih zaštita našeg organizma — tako izbacujemo otrov iz naših pluća. Kašljanje samo po sebi nije bolest, nego tek simptom. Kad pušač kašlje, njegova pluća pokušavaju izbaciti iz sebe kancerogeni katran i nikotin. Ako ne kašlje, kancerogene se materije zadržavaju u plućima i uzrokuju rak pluća. Pušači izbegavaju vežbanje i steknu naviku plitkog disanja kako ne bi kašljali. Ja sam nekada verovao da će me moj pušački kašalj ubiti. Izbacivanjem velikog dela prljavštine iz mojih pluća zapravo mi je možda spasio život. Razmišljajte o svemu ovome na sledeći način. Kad biste imali lep automobil i dopustili da zarđa ne čineći pritom ništa kako biste to sprečili, bilo bi to prilično glupo s vaše strane jer bi se automobil vrlo brzo pretvorio u hrpu rđe i uskoro vam više ne bi mogao služiti. Međutim, to nikako ne bi bio kraj sveta, jer reč je samo o novcu i uvek biste mogli kupiti novi automobil. Vaše je telo takođe prevozno sredstvo; ono vas vozi kroz život. Često čujemo da je zdravlje jedino pravo bogatstvo. Svaki će vam bolesni bogataš potvrditi kako u toj izreci ima istine. Većina nas može se priseliti kako smo, pateći zbog neke povrede ili bolesti, molili za svoje zdravlje. (KAKO LI SAMO BRZO ZABORAVLJAMO) Kao pušač, ne samo da dopuštate rđi da se širi i ne poduzimate baš ništa u vezi s tim, već uništavate ono prevozno sredstvo koje vas vodi kroz život. Zapamtite da nikada nećete imati prilike kupiti novo.

Opametite se. Ne morate pušiti i zapamtite: PUŠENJE NE ČINI BAŠ NIŠTA DOBRO!

Izvucite na trenutak glavu iz peska i zapitajte se biste li zapalili sledeću cigaretu kad biste znali da je upravo ta cigareta okidač kojim ćete pokrenuti stvaranje raka u vašem telu. Zaboravite na bolest (teško je predočiti je kad nismo bolesni), dovoljno je da zamislite kako morate ići na preglede u bolnicu, kako se morate podvrgavati bezbrojnim bolnim pretragama, zračenjima i slično. U tom slučaju ne možete donositi planove o toku vašega života. Jedino što tada možete planirati vaša je smrt. Šta li će se dogoditi s vašom porodicom i najdražima, s vašim planovima i snovima?

Često se susrećem s ljudima kojima se dogodilo upravo to. Ni oni nisu mislili da će se to baš njima dogoditi. Najgore u celoj stvari je to što su svesni da su sami doprineli svojoj bolesti. Celoga života pušači sami sebi govore “prestaću sutra”. Pokušajte zamisliti kako se osećaju oni koji su stvarno dobili rak pluća. Za njih je pranje mozga završeno. Tek sada vide što se u stvari krije iza ‘navike’ i provešće ostatak života pitajući se jesu li stvarno trebali pušiti, žaleći što se ne mogu vratiti u prošlost.

Prestanite se zavaravati. Još uvek imate šansu. Reč je o lančanoj reakciji. Ako popušite sledeću cigaretu, ona će vas navući na sledeću i sledeću. To vam se već događa.

Na početku knjige obećao sam vam da se neću služiti šok- terapijom. Ako ste već odlučili prestati pušiti, preskočite ostatak ovog poglavlja i vratite se na njega tek kad pročitate celu knjigu.

Napisano je već bezbroj knjiga punih statističkih podataka o štetnosti pušenja za zdravlje. Problem je u tome što, dok sam ne odluči prestati pušiti, pušač za takve podatke ne želi ni čuti. Upozorenja ministarstva zdravstva štampana na svakoj kutiji cigareta pušač uopšte ne primećuje. Ako ih i pročita, prva stvar koju će tada učiniti je zapaliti cigaretu.

Pušači smatraju da opasnost za zdravlje koju u sebi nosi cigareta zavisi o sreći, slično šansi da stanete na minu. Utuvite sebi u glavu: rizik je stalno prisutan. Svaki puta kad zapalite cigaretu u pluća unosite kancerozni dim; rak je svakako najgora bolest kojoj cigareta pridonosi, a tu su i srčana oboljenja, arterioskleroza, emfizem, angina, tromboza, hronični bronhitis i astma.

Dok sam još pušio, nikada nisam čuo za arteriosklozu ili emfizem. Znao sam da su pištanje kod disanja, kašljanje te sve učestaliji napadi astme i bronhitisa direktna posledica toga što pušim. Međutim iako su posledice bile neugodne, nije bilo prave boli, a neugodu sam mogao podneti.

Priznajem da me pomisao da bih mogao dobiti rak pluća užasavala, pa ju je moj mozak iz tog razloga verovatno blokirao. Zapanjujuće je kako je strah od stravičnih rizika za zdravlje povezanih s pušenjem zasenjen strahom od prestanka pušenja. Ne radi se baš o tome da je ovaj drugi strah veći, nego o tome da ako prestanemo danas, strah nastupa odmah, dok je strah od dobijanja raka pluća, strah iz budućnosti. Zašto gledati stvari crno? Valjda se neće dogoditi. Ionako bih do tada već zasigurno prestao.

Na pušenje često gledamo kao na potezanje užeta. S jedne je strane strah: to je nezdravo, skupo, prljavo i gura nas u ropstvo. Na drugoj su strani plusevi: to je moj užitak, moj prijatelj, moja potpora. Nikako da shvatimo da se i na drugoj strani radi o strahu. Ne radi se o tome da u njima uživamo, već o tome da se osećamo jedno bez njih. Zamislite zavisnike o heroinu kojima je heroin uskraćen: zamislite strašan jad kroz koji prolaze. Sada zamislite njihovo neizmerno veselje u trenutku kada im je dopušteno zabiti iglu u vene i završiti sa strašnom apstinentskom krizom. Pokušajte zamisliti kako iko može stvarno verovati u to da uživa u zabadanju igle u venu.

Oni koji nisu zavisnici o heroinu ne pate od tog paničnog osećaja. Heroin ne ublažava taj osećaj, naprotiv, on ga uzrokuje. Nepušači se ne osećaju jedno ako im nije dopušteno pušiti nakon obroka. Samo pušači pate od tog osećaja. Nikotin ne ublažava taj osećaj, on ga naprotiv uzrokuje.

Strah od toga da ću dobiti rak pluća nije me naterao da prestanem pušiti jer sam mislio da se ovde radi o riziku sličnom onom kod prelaska preko minskog polja. Ako vam je uspelo — odlično. Ako niste imali sreće, nagazili ste na minu. Bili ste svesni rizika u koji se upuštate i ako ste bili spremi pruczcti taj rizik, kakve je to veze imalo s bilo čim drugim?

Tako bih svaki put kada mi je neki nepušač pokušao objasniti rizike pušenja, koristio uobičajne izgovore koje su bez izuzetka usvojili svi zavisnici:

„Od nečega se mora umreti.“

Naravno da se mora, ali je li to logičan razlog za namjerno skraćivanje vašeg života?

„Kvalitet života je važniji od dugovečnosti.“

Istina je, ali valjda ne smatrate da je kvalitet života jednog alkoholičara ili zavisnika o heroinu veći on kvaliteta života nekoga ko nije zavisnik o alkoholu ili heroinu? Zar stvarno verujete u to da je kvaliteta života jednog pušača veća od kvaliteta života jednog nepušača? Naravno da pušač gubi na oba fronta - njegov je život i kraći i jasniji.

„Moja pluća verovatno trpe veću štetu od ispusnih gasova automobila nego od pušenja.“

Čak i da je to istina, je li to logičan razlog za dodatno kažnjavanje vaših pluća? Možete li uopšte zamisliti nekoga ko bi bio toliko glup da doslovno stavi u svoja usta ispusnu cev i svojevotjno udliše te gasovee u svoja pluća?

TO JE UPRAVO ONO ŠTO PUŠAČI ZAPRAVO ČINE!

Razmislite o tome sledeći put dok posmatrate jednog pušača kako duboko uvlači dim jedne od tih ‘dragocениh’ cigareta!

Jasno mi je zašto mi gušenje i svest o riziku za dobijanje raka nisu pomogli da prestanem pušiti. S ovim prvim sam se mogao nositi, a ono drugo je moj mozak jednostavno blokirao. Kao što već znate, moja se metoda ne bazira na plašenju već na sasvim suprotnome — želim da shvatite koiiiko će ljepši biti vaš život kad pobegnete iz ropstva.

Međutim, ja sam uveren da bi mi mogućnost uvida u to što se događa unutar moga tela bila pomogla da prestanem pušiti. Ne mislim sada na šok terapiju pokazivanjem pušaču izgled i boju pušačkih pluća. Bilo mi je jasno po žutim zubima i prstima da ni moja pluća nisu lep prizor. Dok su obavljala svoju funkciju, bilo me je manje sram njihova izgleda od izgleda mojih zuba i prstiju — barem niko nije mogao videti moja pluća.

Ono o čemu govorim je progresivno začepļivanje arterija i vena i postupno izglednjivanje svakoga mišića i organa našeg tela time što im uskraćujemo kiseonik i hranjive materije menjajući ih za otrov i ugljen-monoksid (ne samo od ispusnih gasova već takođe od pušenja).

Kao i većina vozača, nije mi draga pomisao na zaprljano ulje ili na prljavi filter u motoru. Možete li zamisliti da kupite potpuno novi Rolls-Royce i nikada ne zamenite ulje ili uljni filter? To je upravo ono što činimo našem telu kad postanemo pušači.

Velik broj lekara sada pušenje dovodi u vezu s pojavom raznih bolesti uključujući dijabetes, rak grla maternice i rak dojke. To me ne iznenađuje. Duvanska industrija koristi činjenicu da medicinska profesija nikada nije naučno dokazala da je pušenje direktan uzrok raka pluća.

Statistički su pokazatelji toliko snažni da naučni dokaz nije potreban. Niko mi nikada nije naučno dokazao zašto me tačno boli kad se udarim čekićem po palcu, ali sam to brzo sam shvatio.

Moram naglasiti da nisam lekar, ali jednako tako kao što je to slučaj s čekićem i palcem, vrlo mi je brzo postalo očito da su gušenje, stalni kašalj, hronična astma i napadi bronhitisa direktno povezani s pušenjem. Naime, duboko sam uveren da je najveća opasnost koju pušenje donosi našem zdravlju postupno i ubrzano propadanje našeg imunološkog sistema koje uzrokuje taj proces začepeljivanja.

Sve biljke i životinje na ovoj planeti za vreme njihovog veka napadaju ih bakterije, virusi, paraziti, itd. Najmoćnija obrana koju imamo od bolesti je naš imunološki sustav. Svi mi patimo od infekcija i bolesti celoga života. Verujem da svi mi bolujemo od nekog oblika raka za vreme svoga života. Međutim, ne verujem da je ljudsko telo oblikovano da bi bilo bolesno, i ako ste jaki i zdravi, vaš će se imunološki sistem boriti s tim napadima i poraziti ih. Kako vas vaš imunološki sistem može uspešno braniti, kad izgladnjujete svaki svoj mišić i organ uskraćivanjem kiseonika i hranjivih materija i hranite ih ugljen-monoksidom i otrovima? Ne radi se toliko o tome da pušenje uzrokuje ove druge bolesti, ono čini sličnu stvar kao i AIDS, postupno uništava vaš imunološki sistem.

Nekoliko štetnih nuspojava koje je pušenje imalo na moje zdravlje, a od nekih sam patio godinama, nisu mi postale jasne sve do mnogo godina nakon što sam prestao pušiti.

Dok sam se zamario preziranjem onih idiota i bednika koji bi radije ostali bez vlastitih nogu nego prestali pušiti, nije mi uopšte bilo jasno da i sam već patim od arterioskleroze. Svoj skoro stalni sivi ten pripisivao sam naslednom karakteristikom i manjkom aktivnosti. Nisam bio svestan da je to zapravo posledica začepjenja kapilara. Imao sam vene na nogama u tridesetim godinama koje su čudesno isčezle nakon što sam prestao pušiti. Otprilike pet godina pre nego sam prestao pušiti došao sam u stanje u kojem sam svake večeri imao neki čudan osećaj u nogama. Nije to bila oštra bol, već neki osećaj nemira u nogama. Nagovorio sam Joyce da mi masira noge svake večeri. Tek sam nakon najmanje godinu dana nakon što sam prestao pušiti primetio da mi masaža više nije bila potrebna.

Otprilike dve godine pre nego sam prestao pušiti, povremeno bih osetio snažnu bol u prsima, za koju sam sa strahom pomišljao kako bi mogla biti posledica raka pluća, ali sada mislim da je to bila angina. Otkad sam prestao pušiti, nikada mi se to više nije događalo.

U detinjstvu sam vrlo jako krvario nakon posekotina. To me plašilo. Niko mi nije objasnio da je krvarenje u stvari prirodan i koristan proces lečenja te da će se krv zgrušati nakon što završi svoj isceliteljski zadatak. Brinuo sam se da sam hemofiličar i da bih mogao iskrvariti do smrti. Kasnije u životu, kad bih se vrlo duboko porezao, jedva da sam krvario. Smeđe-crvena lepljiva masa polako bi se cedila iz rane.

Boja me je zabrinjavala. Znao sam da bi krv trebala biti svetlocrvena i mislio sam da imam neku bolest krvi. S druge sam strane bio zadovoljan gustoćom krvi zahvaljujući kojoj više nisam jako krvario. Tek sam nakou prestankom pušenja otkrio da pušenje zgrušava krv i da je njena smeđa boja bila takva radi manjka kiseonika. Nisam tada bio svestan učinka na zdravlje, ali me nakon što sam shvatio o čemu se radi upravo taj učinak na zdravlje ispunjavao stravom. Kada samo zamislim svoje jedno srce kako se muči pumpajući ugruške kroz zakrčene vene svakoga dana, ne propuštajući ni jedan otkucaj, mislim da je pravo čudo što nisam imao moždani ili srčani udar. To me nije naučilo da su naša tela krhka, već naprotiv da je to snažan, genijalan i zapanjujuć uređaj!

Već u četrdesetima imao sam jetrene mrlje na rukama. Ako niste znali, jetrene mrlje su one smeđe ili bele tačke koje vrlo stari ljudi imaju na licu i rukama. Trudio sam se ignorirati ih, smatrajući da su posledica rane starosti koju je uzrokovao jako brzi stil života koji sam bio vodio. Pet godina nakon što sam prestao pušiti jedan mi je pušač u klinici Raynes Park rekao kako su mu jetrene mrlje iščezle kad je prestao pušiti. Ja sam do tada zaboravio na moje mrlje, i na svoje veliko iznenađenje, primetio sam da su nestale.

Koliko god pamtim, sećam se da su mi se svaki put kada bih brzo ustao pojavljivale tačkice ispred očiju, posebno nakon kupanja u kadi. Osetio bih vrtoglavicu, imao sam osećaj da ću pasti u nesvest. Nikada to nisam pripisivao pušenju. U stvari, bio sam sasvim siguran da je to potpuno normalno i da se to događa svima drugima. Tek sam pre pet godina, kad mi je jedan bivši pušač ispričao kako se njemu to više ne događa nakon što je prestao pušiti, shvatio sam da se ni meni to više ne događa.

Možda biste mogli zaključiti da sam pomalo hipohondar. Mislim da sam bio hipohondar dok sam bio pušač. Jedno od najvećih zala koje donosi pušenje jest to da navodi na krivo vjerovanje da nam nikotin daje htahrost, dok nam je u stvari postupno i suptilno oduzima. Šokiralo me kad sam čuo svoga oca kako govori da nema želju doživjeti pedeset godina. Nisam tada bio svestan da će dvadeset godina kasnije i meni na jednak način nedostajati životne radosti. Mogli biste zaključiti da je ovo poglavlje jedno od neophodnih, ili nepotrebnih, ispunjenih tugom i jadom. Obećavam da je reč o potpuno suprotnom. Kad sam bio dete, bojao sam se smrti. Verovao sam da pušenje otklanja taj strah. Možda ga i otklanja. Ali ako ga stvarno otklanja, ono ga zamenjuje nečim neizmerno gorim: STRAHOM OD ŽIVOTA!

Sada se moj strah od smrti vratio. Međutim, ne zabrinjava me. Svatam da postoji samo zato što sada uživam u životu neizmerno više. Ne strepim nad svojim strahom od smrti ništa više nego što sam strepio dok sam bio dete. Previše sam zaposlen živeti svoj život u potpunosti. Izgledi da ću doživjeti stotu nisu na mojoj strani, ali pokušaću. I takođe ću pokušati uživati u svakom dragocenom trenutku!

Još su dve prednosti na strani zdravlja koje nisam primetio sve dok nisam prestao pušiti. Jedna je ta da sam svake noći imao noćne more koje su se ponavljale. Sanjao sam da me neko progoni. Pretpostavljam da su ove noćne more bile rezultat toga što je mom telu bii uskraćen nikotin za vreme noći te bi se javio taj osećaj nesigurnosti. Sada mi je jedina noćna mora koje mi se povremeno javlja ona kada sanjam da ponovno pušim. Taj je san kod bivših pušača vrlo čest. Neki se brinu da to znači da još uvek podsvesno žele cigaretu. Nemojte se zabrinjavati oko toga. Činjenica da se radi o noćnoj mori znači da ste vrlo zadovoljni time što ste nepušač. Postoji ona zona sumraka nakon svake noćne more kada ste budni, ali niste sigurni da li taj užas koji ste sanjali stvaran. Nije li prekrasan onaj osećaj koji vas preplavi kada shvatite da je to bio samo san?

Dok sam opisivao kako me neko svake noći u snu pokušava uloviti, pogrešno sam otkucao reč 'uloviti' (chase, op. p.) i napisao chaste' (što znači 'suzdržavati se od seksualnih odnosa op. p.). Možda je to bila najobičnija 'Frojdovska greška', ali me vrlo praktično uvela u sledeću prednost o kojoj ću govoriti. Kad sam na klinici objašnjavao učinke koje pušenje ima na koncentraciju, katkada bih upitao: "Za koji je organ u vašem telu najvažnije da bude dobro snabdeven krvlju?" Blesavi osmesi, najčešće na licima muškaraca, upućivali bi na to da nisu shvatili poantu. Međutim, bili su sasvim u pravu. Kako sam tipičan sramežljivi Englez, i ja ovu temu smatram prilično nezgodnom, te nemam ni najmanju nameru od ove knjige raditi skraćeni 'Kinseyev izveštaj' ulazeći u detalje o tome koliko je pušenje štetno delovalo na moje seksualne aktivnosti i užitak ili drugih bivših pušača s kojima sam razgovarao o toj temi. Ponovo, nisam bio svestan tog štetnog učinka do nekog vremena nakon što sam prestao pušiti, a pripisivao sam svoje sposobnosti i aktivnosti, ili još bolje njihov nedostatak, svojim odmaklim godinama.

Međutim ako gledate naučno-dokumentarne filmove o prirodi, postaćete svesni činjenice da je prvo pravilo prirode opstanak, a da je drugo pravilo opstanak vrsta, tj. reprodukcija. Priroda osigurava da se reprodukcija ne dogodi osim ako se partneri ne osećaju telesno zdravi i znaju da su osigurali siguran dom, teritoriju, izvor hrane i prihvatljivog partnera. Čovekova je genijalnost omogućila da naša vrsta zaobiđe ta pravila na neki način, međutim, ja znam da je činjenica da pušenje može dovesti do impotencije. Takođe vam jamčim da, kada se osećate fit i zdravi, puno ćete više i češće uživati u seksu.

Pušači isto tako žive u uverenju da su loši učinci pušenja za zdravlje precenjeni. Stvar je upravo obrnuta. Nema nikakve sumnje da je cigareta ubica broj jedan u zapadnom svetu. Problem je što više u tome što statistika u velikom broju slučajeva u kojima je cigareta bila uzrok smrti, ili joj je pridonela, neće za smrt okriviti cigaretu.

Procenjuje se da je oko 44 posto kućnih požara posledica upaljene cigarete. Pitam se takođe koliko je saobraćajnih nesreća uzrokovao onaj trenutak kad vozač skreće pogled s puta kako bi zapalio cigaretu.

Smatram se odgovornim pušačem, ali najbliže što sam ikada došao smrti (osim zbog pušenja samog) bilo je kada sam pokušavao zapaliti cigaretu u vožnji, a mrzim se prisećati koliko sam puta iskašljao cigaretu iz usta dok sam vozio - i uvek je završila između sedišta. Siguran sam da se mnogi pušači mogu priseliti kako su se trudili pronaći zapaljenu cigaretu jednom rukom dok su drugom rukom pokušavali voziti automobil.

Učinak koji ispiranje mozga ima na nas možemo uporediti s čovekom koji se pao s vrha stospratnice i koji će, kad dođe do pedesetog sprata, pomisliti: "Za sad sam dobro prošao." Mislimo da nam, ako smo do sada tako dobro prošli, jedna cigareta više neće naškoditi.

Gledano iz drugoga ugla, 'navika' nas drži prikovanima celi život. Svaka cigareta stvara potrebu za sledećom. Kad počnete pušiti, zapalili ste fitilj. Problem je u tome što NE ZNATE KOI.IKO JE FIITILJ DUGAČAK. Svaki put kad zapalite cigaretu jedan ste korak bliže eksploziji bombe. KAKO MOŽETE BITI SIGURNI DA UPRAVO SLEDEĆI KORAK NEĆE DOVESTI DO EKSPLOZIJE?

18. Energija

Većina pušača je svesna učinka koji ovaj progresivni proces zakrčenja i uskraćivanja kiseonika i hranjivih materija ima na njihova pluća. Međutim, nisu toliko svesni učinka koji to ima na njihovu količinu energije.

Jedna od suptilnosti zamke pušenja je da se učinci koje ona ima na nas, kako fizički tako i psihički, događaju toliko postupno i nevidljivo da ih nismo svesni i odnosimo se prema njima kao prema nečem normalnom.

Na sličan način na nas utiču loše prehrambene navike. Trbuščić se pojavljuje toliko postupno da ne izaziva nikakvu uzbunu. Susrećemo ljude koji su jako gojazni i pitamo se kako su uopšte mogli dopustiti da dođu u takvo stanje.

Ali zamislimo da se to dogodilo preko noći. Otišli ste u krevet s idealnom telesnom težinom, bili ste u formi, napetih mišića i bez i trunke sala na vašem telu. Budite se za trećinu teži, debeli, podbuhli i s trbušinom. Umesto da se probudite potpuno odmorni i puni energije, budite se s osećajem jada, letargije i nemate baš nikakvu želju otvoriti oči. Naravno da bi vas uhvatila panika, pitali biste se koju ste to groznu bolest dobili preko noći. Pa ipak, radi se o potpuno jednakoj bolesti. Činjenica da vam je trebalo dvadeset godina da se dovedete u takvo stanje nije u ovom slučaju od neke važnosti.

Jednaka je stvar s pušenjem. Kada bih mogao odmah premestiti vaš um i telo kako bih vam dao izravnu uporedbu o tome kako biste se osećali da ste prestali pušiti na samo tri nedelje, to bi bilo sve što bi mi bilo potrebno da vas uverim da prestanete pušiti. Mislili biste: "Hoću li se stvarno tako dobro osećati?" Ili ono do čega to sve vodi: "Zar sam stvarno pao tako nisko?" Naglašavam da ne mislim samo na to kako biste se osećali bolje, zdravije i puni energije, nego kako biste se osećali puniji puzdanja i opuštenije, s boljom sposobnošću koncentracije.

Sećam se da sam kao tinejdžer stalno jurcao unaokolo bez nekog posebnog razloga. I tokom 30 dugih godina bio sam stalno umoran i letargičan. Morao sam se boriti da ustanem u devet sati ujutro. Nakon večernjeg obroka seo bih na sofu pred televizorom i zaspao nakon pet minuta. Kako se i moj otac upravo tako ponašao, mislio sam da je to normalno. Verovao sam da je energija rezervirana za decu i tinejdžere i da starost počinje u ranim dvadesetima.

Nedugo nakon što sam ugasio svoju poslednju cigareru, osetio sam olakšanje jer su gušenje i kašalj iščezli, a ja od toga dana nisam imao niti jedan napad astme ili bronhitisa. Međutim, dogodilo se i nešto čudesno i neočekivano. Počeo sam se buditi u sedam sati ujutro potpuno odmoran i pun energije, s iskrenom željom za vežbanjem, trčanjem ili plivanjem. S četrdeset i osam godina nisam mogao potrčati ni koraka ili zaplivati jedan zamah. Moje su sportske aktivnosti bile ograničene na tako dinamične poduhvate kao što su kuglanje, koje se ljubazno proglašava igrom za starce, i golf, za koji sam koristio motorizovani buggy. Sada, u dobi od šezdeset i četiri godine trčim dva do tri kilometra dnevno, vežbam sat i po i plivam dvadeset dužina bazena. Odlično je imati energije, a kada se osećate fizički i mentalno snažni, odlično je biti živ.

Problem je u tome što kada prestanete pušiti, povratak vašeg psihičkog i mentalnog zdravlja takode je postupan. Istina je da ništa nije sporo kao spuštanje u jamu, i ako prolazite kroz traumu Metode prestanka snagom volje, svaki zdravstveni ili finansijski dobitak biće izbrisan depresijom kroz koju ćete morati proći sami.

Nažalost, ne mogu vas odmah prebaciti u vaše telo i mozak kakvi će biti nakon tri nedelje. Ali vi možete. Znae intuitivno da je ono što vam kažem istina. Sve što trebate činiti je sledeće: KORISTITE SVOJU MAŠTU!

19. Opušta me i daje mi samopouzdanje

Ovo je najgora laž u vezi s pušenjem. Bez preterivanja mogu prestanak pušenja uporediti s ukidanjem ropstva. Najveća korist koju ćete steći prestankom pušenja upravo je ta što vas kroz život više neće pratiti stalni osećaj nesigurnosti koji proganja sve pušače.

Pušačima je teško poverovati da je upravo cigareta ono što uzrokuje nesigurnost koju osećaju kada im u sitnim sarima ponestaje cigarera. Nepušači ne pate od te nesigurnosti. Duvan je ono što je uzrokuje.

Ja sam postao svestan svih prednosti nepušenja tek nekoliko meseci nakon što sam prestao pušiti i to tek nakon što sam razgovarao s mnogim pušačima.

Dvadeset i pet sam godina odbijao otići na sistematski pregled. Kad sam uplaćivao životno osiguranje, pristao sam plaćati veću premiju samo da ne moram otići na pregled. Mrzeo sam posete bolnicama, lekaru, zubaru. Nisam se mogao suočiti s činjenicom da starim, s penzijom i sličnim stvarima.

Niti jednu od ovih stvari nisam povezivao s pušenjem, ali kad sam prestao pušiti, imao sam osećaj da se budim iz nekog ružnog sna. Danas se veselim svakom novom danu. Naravno, događaju mi se u životu i ružne stvari i prolazim i dalje kroz mnogo stresnih situacija. Promena je u tome što sada imam dovoljno samopouzdanja suočiti se s takvim situacijama, a isto tako imam i dodatnu količinu zdravlja, energije i samopouzdanja da lepe stvari učinim jos lepšima.

20. Ta zlokobna mračna sjena

Još jedna od mnogih velikih koristi kad prestanete pušiti je i u tome što ćete se trajno rešiti preteće mračne sjene koja vreba skrivena u našim umovima.

Svi pušači znaju da su lakoverni, ali ipak zatvaraju oči pred znakovima štetnosti pušenja. Za većinu nas pušenje je automatska radnja, ali mračna sjena stalno vreba iz našega nesvesnog uma, tik ispod površine.

Postoji nekoliko čudesnih prednosti koje se mogu postići prestankom pušenja. Ja sam bio svestan nekih od njih tokom mog pušačkog života, kao što su rizici za zdravlje, bacanje novaca i čista glupost činjenice da sam pušač. Međutim, moj je strah od prestanka bio toliko snažan, bio sam toliko opsednut pružanjem otpora svim naporima dobronamernih ljudi i svih drugih koji su me pokušali uveriti da prestanem, da su sva moja mašta i energija bile usmerene na pronalaženje bilo kakvog slabog izgovora koji će mi omogućiti da nastavim pušiti.

Neverovatno, ali najgenijalnije sam ideje dobio kada sam stvarno pokušavao prestati pušiti. Ideje su naravno bile inspirisane strahom i jadom kroz koji sam prolazio pokušavajući prestati pušiti korišćenjem snage volje. Nikako nisam mogao sprečiti misli o zdravlju i finansijskoj strani pušenja. Ali sada, kada sam slobodan, zapanjuje me kako sam uspešno sprečavao misli o važnijim prednostima koje bih dobio prestankom pušenja. Već sam spomenuo obično ropstvo — provođenje polovine života u situacijama kada je pušenje dozvoljeno, osećajući se jadno i zakinuto u drugoj polovini jer nam društvo ne dozvoljava da pušimo. U prošlom poglavlju govorio sam o velikoj sreći izazvanoj osećajem da ponovno imam puno energije. Ali, ono što me najviše veselilo kod novostećene slobode nije bilo zdravlje, novac, energija ili kraj ropstva, nego ukidanjanje tih zlokobnih crnih sjena, uklanjanje osećaja prezrenosti i potrebe za izvinjavanjem nepušačima, i najviše od svega mogućnost da ponovno poštujem sam sebe.

Većina pušača nisu beskičmenjaci kakvima ih smatra društvo, a u što znaju verovati i oni sami. Imao sam potpunu kontrolu u svakom drugom području svoga života. Prezirao sam se zbog zavisnosti o zloj biljci za koju sam znao da mi upropašćava život. Ne mogu vam opisati čisti užitek slobode od tih zlokobnih crnih sjena, zavisnosri i samopreziranja. Ne mogu vam reći kako je lepo moći gledati sve ostale pušače, bili oni mladi, stari, povremeni ili teški, ne s osećajem zavisti, već s osećajem sažaljenja i s ushićenjem jer ja više nisam rob te podmukle biljke.

Zadnja su se dva poglavlja bavila znatnim prednostima nepušačkog života. Mislim da je potrebno napraviti ravnotežu pa će sledeće poglavlje nabrojati prednosti pušenja.

21. Prednosti pušenja

22. Prestanak pušenja metodom snage volje

U našem je društvu opšte prihvaćena činjenica da je jako teško prestati pušiti. Čak i knjige koje govore o toj temi najčešće počinju s time kako je to teško. Prestati pušiti je smešno jednostavno. Naravno, shvatam da se čudite ovoj mojoj izjavi, međutim molim vas da o njoj dobro razmislite.

Ako imate za cilj istrčati milju za manje od četiri minute, to je stvarno teško. Morate izdržati godine i godine napornih treninga i čak i tada je moguće da za tako nešto nećete biti telesno sposobni. (Većina dostignuća leži u našem umu. Zar nije čudno kako je istrčati taj rezultat izgledalo nemoguće sve dok to nije učinio Bannister, nakon njega to je postalo sasvim uobičajeno.)

Naime, da biste prestali pušiti, sve što trebate učiniti je više ne pušiti. Niko vas ne tera da pušite (osim vas samih) i, za razliku od hrane i pića, ne treba vam da biste preživjeli. Dakle, ako želite prestati pušiti, zašto bi to trebalo biti teško. U stvari, uopšte nije. Pušači su oni koji to žele učiniti teškim koristeći Metodu snage volje. Moja je definicija te metode sledeća: to je metoda koja pušača tera da pomisli kako se jako žrtvuje. Promislimo malo o Metodi snage volje.

Mi ne donosimo odluku o tome da ćemo postati pušači. Mi tek eksperimentišemo s prvih nekoliko cigareta i, budući da imaju odvratn ukus, uvereni smo da možemo prestati kad god to zaželimo. Po pravilu, tih prvih nekoliko cigareta popušićemo kad to budemo želeli i to najčešće u društvu drugih pušača.

Pre nego toga postanemo svesni, ne samo da cigarete počinjemo kupovati redovno i pušimo kad god zaželimo, mi već pušimo svakoga dana. Pušenje je postalo deo našeg života. Osiguravamo se da uvek imamo cigarete kod sebe. Verujemo da su naši socijalni kontakti i druženja bolji zbog njih i da nam pomažu da se nosimo sa stresom. Izgleda da nam ne pada na pamet da će ista cigareta iz iste kutije imati isti ukus nakon jela kao što ima i ujutro. Zapravo, pušnje ne čini jelo ukusnijim, niti druženja boljim, niti nas oslobađa stresa, nego pušači veruju da ne mogu uživati u jelu ili se osloboditi stresa bez cigareta.

Najčešće treba proći dosta vremena da bismo shvatili da smo postali zavisnicima o cigareti jer patimo od iluzije da pušači puše zato što uživaju u cigareti, a ne zato što jednostavno moraju pušiti. S obzirom na to da u cigareti ne uživamo, ravno je iluziji da možemo prestati u svakom momentu.

Po pravili, sve dok ne pokušamo prestati pušiti, nesvesni smo da to može biti problem. Prvi put pokušavamo prestati dok smo još relativno novi pušači, uglavnom podstaknuti nedostatkom novca. Na primer, mladi par pokušava uštedeti novac za zajednički stan pa ne želi bacati novac na cigarete. Drugi je razlog zdravlje, npr. neko ko je aktivan sportista shvati da ne može više doći do vazduha. Koji god razlog bio, novac ili zdravlje, pušač uvek čeka neku stresnu situaciju za prestanak pušenja. U trenutku kad prestane, malo čudovište traži da ga se nahrani. Pušač želi cigaretu, a s obzirom na to da je nema, još je više pod stresom. Ono što mu inače služi za prevladavanje stresa, sada mu nije dostupno i udarac koji doživljava je trostruk. Najverovatniji scenario nakon određenog razdoblja mučenja je kompromis: “smanjiću” ili “izabrao sam pogrešan trenutak da prestanem” ili “pričekaću da ne budem pod stresom pa ću ponovno pokušati”. Međutim, jednom kad prođe stresna situacija, pušač će zaključiti kako sada nema razloga da prestane pušiti i pričekaće novi stres kako bi ponovno prestao pušiti. Naravno, nikada ne dođe to pravo vreme jer za većinu ljudi život s vremenom postaje sve stresniji i stresniji. Napuštamo roditeljski dom i krećemo u svet rešavanja stambenih problema, kredita, podizanja dece, sve odgovornijih poslova, itd. Naravno, život pušača nikada ne može postati manje stresan jer je upravo cigareta ono što uzrokuje stres. Kako raste nivo nikotina koju pušač unosi u sebe, tako raste i stres i iluzija o našoj zavisnosti postaje sve veća.

U stvari, iluzija je da život postaje sve stresniji, a pušenje samo po sebi stvara tu iluziju. O ovome ću više govoriti u 28. poglavlju.

Nakon početnih neuspeha pušač se najčešće oslanja na uverenje da će se jednog dana probuditi i više neće morati pušiti. Tu nadu uglavnom podgravaju priče koje znaju pričati bivši pušači (npr. “imao sam grip i nakon toga mi cigareta više nije mirisala”).

Nemojte se zavaravati. Dobro sam proučio sve te priče i zaključio da to baš i nije tako jednostavno kao što se u prvi mah čini. Najčešće se pušač već bio pripremao da prestane pušiti pa mu je grip poslužio kao podsticaj. Tridesetak sam godina čekao da se jednog dana probudim bez želje da ikada više zapalim cigaretu. Kad sam god bio bolestan, jedino čega se sećam je to da sam jedva čekao da ozdravim kako bih mogao zapaliti cigaretu.

Znatno su češće oni koji su prestali pušiti 'samo tako' to učinili zbog nekog šoka. Možda zato jer im je neko blizak umro od bolesti povezane s pušenjem ili su se sami pobojali za svoje zdravlje. Puno je lakše reći: "Samo sam jednog dana odlučio prestati. Ja sam jednostavno takva osoba." Prestanite se zavaravati! To se sigurno neće dogoditi ukoliko vi sami ne učinite nešto da se to dogodi.

Razmotrimo detaljnije zašto je tako teško prestati pušiti Metodom snage volje. Većinu života najdraža nam je metoda guranje glave u pesak, tj. "Prestaću sutra".

Katkad će se pojavljivati razni podsticaji da prestanemo pušiti. Biće to briga za zdravlje, novac, društvo, ili ćemo jednostavno shvatiti, nakon gušenja teškim kašljem, kako u stvari ne uživamo u cigareti.

Bez obzira na vrstu podsticaja, vadićemo glavu iz peska i početi vagati razloge za i protiv. Tada ćemo konačno shvatiti ono što znamo čitavog života: nakon racionalnog promišljanja, nekoliko desetina puta doći ćemo do zaključka da treba PRESTATI PUŠITI.

Kada bismo seli i počeli bodovati razloge za i protiv pušenja bodovima od nula do deset, bodovna razlika u korist prestanka pušenja bila bi ogromna.

Međutim, iako je pušač svestan da bi mu bilo znatno bolje da prestane pušiti, on još uvek veruje da bi prestankom pušenja prinosio nekakvu žrtvu. Iako je to obična iluzija, ona je vrlo *moćna*. Kako ne zna zašto, pušač je uveren da mu je upravo cigareta bila ono na što se oslanjao kroz životne uspone i padove.

Pre nego što pokuša prestati pušiti, mora se prvo razračunati s pranjem mozga koje je nad njim izvršilo društvo, a koje je pojačano pranjem mozga koji je nad njim izvršila sama njegova zavisnost. Tome treba pridodati i najgori oblik pranja mozga koji postoji, a to je iluzija da je jako teško prestati pušiti.

Čuo je priče pušača koji su prestali pušiti pre nekoliko meseci i još uvek očajnički žude za cigaretom. Sve su to frustrirani prestajajući' (tj. oni koji jesu prestali, ali će čitav život jadikovati da obožavaju cigaretu). Čuo je priče pušača koji nisu pušili nekoliko godina i onda jednom prilikom zapalili cigaretu i ponovno postali zavisni. Verovatno isti taj pušač poznaje nekolicinu pušača koji su se zbog pušenja teško razboleli i koji se i dalje uništavaju, očito više ne uživajući u cigareti — ali ipak nastavljaju pušiti. Na kraju krajeva, i sam je verovatno proživio neko od ovih iskustava.

Dakle, umesto da početak prestanka pušenja bude popraćen na sledeći način: "Divno, jesi li čuo što ima novo? Ne moram više pušiti!" njegov je prestanak pušenja praćen osećajem tuge i nemoći kao da je pred njega postavljen zahtev da se popne na Mt. Everest. On je sto posto siguran da jednom kad to malo čudovište uzme 'pod svoje', ne pušta te čitav život. Neki pušači čak najavljuju da će prestati pušiti izvinjenjem prijateljima i rodbini: "Znate, pokušavam prestati pušiti. Verovatno ću biti nesnosan sledećih nekoliko nedelja. Molim vas da me pokušate podneti." Većina je pokušaja osuđena na propast pre nego uopšte započnu.

Pretpostavimo da pušač preživi nekoliko dana bez cigarete. Zagadenost naglo nestaje iz njegovih pluća. Nije kupio cigarete pa tako ima u džepu više novca. Razlog zašto je prestao pušiti takođe naglo nestaje iz njegovih misli. Slično ćete postupiti kad vidite tešku saobraćajnu nesreću na drumu dok vozite automobil. Neko ćete vreme voziti sporije, međutim, kad se dogodi da kasnite na sastanak, potpuno ćete zaboraviti na nesreću i stisnućete gas do daske.

Druga je strana medalje to što malo čudovište u vašem trbuhu nije dobilo svoju dozu. Nema tu nikakve telesne boli; ako biste se slično osećali zbog toga što ste prehladeni, ne biste prestali raditi, niti biste bili depresivni. Lako biste prešli preko toga. Sve što pušač zna je da želi cigaretu. Zašto mu je ona toliko potrebna, to ne zna. Malo čudovište u njegovom trbuhu tada potakne veliko čudovište u njegovom umu i tako osoba koja je pre nekoliko dana nabrajala razloge zašto treba prestati pušiti, očajnički počinje tražiti razloge da ponovno počne pušiti. Sada počinje razmišljati na sledeći način:

1. Život je prekratak. Svaki čas može eksplodirati bomba. Sutra me može pregaziti autobus. Sad je već prekasno. Kažu da se od svačega može dobiti rak.

2. Izabrao sam pogrešno vreme. Trebao sam pričekati da prođe Božić/praznici/ovo stresno razdoblje života.

3. Ne mogu se koncentrisari. Postajem iritantan i zlovoljan. Ne mogu pošteno obavljati svoj posao. Idem na živce porodici i prijateljima. Realno gledano, za sve nas je bolje da opet počnem pušiti. Ja sam zadržim pušač i nema šanse da ikada budem srećan bez cigarete. (Ova me zabluda silila da pušim pune trideset i tri godine.)

U ovoj fazi pušač najčešće popusti. Pali cigaretu i šizofrenija se pojačava. S jedne strane nastupa ogromno olakšanje jer je žudnja za cigaretom zadovoljena, malo čudovište konačno dobija svoju dozu. S druge strane, ako je izdržao dovoljno dugo, cigareta ima ogavan ukus i pušač ne može shvatiti zašto uopšte puši. Tad pušač pomišlja da mu nedostaje snaga volje. U stvari, nije reč o nedostatku snage volje; sve što treba učiniti je predomisli se i doneti savršeno racionalnu odluku u skladu s poslednjim događajima. Čemu biti zdrav ako si pritom tako nesrećan. Čemu biti bogat ako si pritom tako nesrećan. Nema nikakva razloga. Znatno je bolje živeti kratko i srećno nego dugo i nesrećno.

Na sreću, ovo nije istina — istina je potpuno suprotna. Živeti kao nepušač zaista je mnogo lepše i srećnije, ali stvar je u samozavaravanju koje je mene teralo da pušim čak trideset i tri godine i, moram priznati, da to nije tako, još bih uvek bio pušač (ispravak — ne bih više bio među živima).

To što se pušač oseća tako jadno nema nikakve veze s apstinentskom krizom. Naravno, apstinentska kriza tu igra ulogu okidača, ali agonija dolazi iz našeg uma a uzrok su joj naše sumnje i nesigurnost. Kako pušač misli da se žrtvuje, počinje se osećati zakinutim — i tako se javlja stres. U trenutku kad mu um daje naredbu “Zapali cigaretu!”, pušač je pod stresom. Zato čim prestane pušiti ponovno želi cigaretu. Sada međutim ne može zapaliti cigaretu jer je prestao pušiti. To ga čini još depresivnijim i okidač je ponovno u akciji.

Još jedna stvar koja sve ovo čini još težim je čekanje da se nešto dogodi. Ako vam je cilj položiti vozački ispit, kad položite testove i vožnju, postigli ste svoj cilj. Metoda snage volje sugerisaće vam sledeće: “Ako dovoljno dugo izdržim bez cigarete, želja za pušenjem jednom će nestati.”

Kako možete biti sigurni da ste to postigli? Odgovor je da nikada ne možete biti sigurni jer neprekidno iščekujete da se nešto dogodi, a ništa se neće dogoditi. Prestali ste pušiti onoga trenutka kada ste ugasili poslednju cigaretu i sve što sada radite je čekanje da vidite koliko će vremena proći dok konačno ne popustite.

Kao što sam već rekao, agonija kroz koju prolazi pušač u potpunosti je mentalne prirode a uzrokuje ju nesigurnost. Iako nema nikakve telesne boli, ipak mu je izuzetno teško. Pušač se oseća jadno i nesigurno. Daleko od toga da postupno zaboravlja na pušenje; on postaje opsednut pušenjem.

Može se dogoditi da depresivno raspoloženje traje danima ili čak nedeljama. Opsedaju ga sumnje i strahovi:

“Koliko će dugo želja za cigaretom trajati?”

“Hoću li ikada ponovno biti srećan?”

“Hoću li se ikada ponovno radovati ustajanju ujutro?”

“Hoću li ikada više uživati u hrani?”

“Kako ću se uopšte ubuduće nositi sa stresom?”

“Hoću li ikada više uživati u druženju?”

Pušač iščekuje da se stvari poprave, ali dok god tuguje za cigaretom, ona mu postaje sve dragocenija.

U stvari, nešto se stvarno dogodi, ali pušač toga nije svestan. Ako uspe preživeti tri nedelje bez (uvlačenja) nikotina, telesna žudnja za cigaretom nestaje. Kako sam već rekao, telesna zavisnost o nikotinu toliko je mala da je pušač nije ni svestan. Nakon otprilike tri nedelje mnogi pušači shvate da su prevladali telesnu zavisnost o nikotinu. Tada pale cigaretu kako bi to sami sebi dokazali. U tome i uspevaju jer ta cigareta ima ogavan ukus. Međutim, bivši je pušač tako snabdeo telo novom dozom nikotina i čim ugasi cigaretu, nikotin počinje napuštati telo. Sada se javlja onaj mali mali glasić iz pozadine koja mu govori: “Želim još jednu.” Što se u stvari dogodilo? Pušač se odvikao od cigareta i ponovno se na njih navikao.

Pušač najčešće neće odmah zapaliti sledeću cigaretu. Razmišlja ovako: “Ne želim ponovno postati zavisnik o cigaretama”. Radije čeka da prođe neko vreme. To mogu biti sati, dani, čak i nedelje. Sad bivši pušač može reći: ”Eto, dokazao sam da nisam ponovno postao zavisnik pa sada slobodno mogu zapaliti još jednu.” Upao je tako u istu onu zamku u koju je već upao kad je počinjao pušiti, u isti onaj začarani krug.

Pušači koji su se uspeli odviknuti pušenja Metodom snage volje, smatraju proces odvikavanja dugotrajnim i teškim jer im je mozak još uvek ispran. Zato žudnja za cigaretom još uvek postoji i nakon što pobede telesnu

zavisnost. Ako ipak prežive bez cigarete dovoljno dugo, postaju svesni da bi bilo glupo popustiti. Tada prestaju tugovati za cigaretama i ugodan život hez cigareta počinje.

Mnogo je pušača uspelo odviknuti se ovom metodom, ali ona je teška i naporna i mnogo ih je više odustalo nego što ih je uspelo. Čak i oni koji uspeju, celoga života vrlo su osetljivi na iskušenje koje pušenje za njih još uvek predstavlja. Još uvek se nisu rešili određenih zabluda jer su još uvek pod udarom pranja mozga pa veruju da cigareta čoveku daje snagu i podsticaj kroz život. Mnogo nepušača pati od istih zabluda. I nad njima se konstantno vrši pranje mozga, ali oni ili nikako ne mogu naučiti 'uživati' u cigaretama ili su svesni loših strana pa ne žele puširti. Ovime možemo objasniti zašto su mnogi bivši pušači ponovno počeli pušiti nakon dugih perioda nepušenja.

Mnogo će bivših pušača povremeno zapaliti cigaru ili cigaretu kako bi se 'počastili' ili kako bi se ponovno uverili kako cigareta ima ogavan ukus. Upravo to i čine, međutim čim ugase cigaretu nikotin počinje napuštati telo i mali glasić iz pozadine im govori: "Želim još jednu." Ako zapali i tu sledeću, i ona ima ogavan ukus pa 'bivši' pušač zaključuje: "Divno! S obzirom da mi cigareta nije fina, ne mogu postati zavisan o njoj. Nakon Božića/praznika/ovog stresnog razdoblja, prestaću pušiti bez problema." Prekasno. Već je ponovno postao zavisan. Zamka u kojoj je davno već bio uhvaćen ponovno se dočepala svoje žrtve.

Kao što uvek govorim, nema to nikakve veze s užitkom. Nikada nije ni imalo! Kad bismo pušili zato što uživamo u cigareti, niko nikada ne bi popužio više od jedne cigarete. Mi mislimo da u cigaretama uživamo jer ne možemo verovati da bismo mogli biti tako glupi da pušimo, a da pri tom u tome ne uživamo. Zato često pušimo sasvim nesvesno. Kad bismo, dok palimo svaku cigaretu, bili u potpunosti svesni nezdravih dimova koje unosimo u telo i kad bismo svaki puta ponavljali: "Ovo će te tokom života koštati 50.000 funta, a upravo ova cigareta može biti okidač koji će pokrenuti rak pluća". Čak bi i iluzija da uživamo u cigareti sasvim iščeznula. Kad pokušavamo zatvarati oči pred lošim stranama pušenja, osećamo se glupo. Bilo bi neizdrživo kad bismo se s njima trebali suočiti. Ako proučite kako se pušači ponašaju, osobito u nekom većem društvu, videćete da se ugodno osećaju tek kad nisu svesni da puše. Kad toga postanu svesni, osećaju se nelagodno i kao da imaju potrebu stalno se izvinjavati. Pušimo kako bismo nahranili malo čudovište... Jednom kad isterate malo čudovište iz svog trbuha i veliko čudovište iz svog mozga, nećete imati ni potrebe ni želje za pušenjem.

23. Čuvajte se smanjivanja

Mnogi se pušači odlučuju na smanjivanje broja popušanih cigareta. To bi im trebalo poslužiti kao početak potpunog odvikavanja ili kao pokušaj stavljanja malog čudovišta pod kontrolu. Doktori često preporučuju smanjivanje broja cigareta kao pomoć pri odvikavanju.

Naravno, što manje pušite — to ćete se bolje osećati, ali kao podsticaj potpunom odvikavanju od pušenja, smanjivanje broja cigareta potpuno je beskorisno, štoviše ono je i štetno. Pokušaji smanjivanja broja cigareta mogu nas dovesti u zamku iz koje nećemo nikada izaći.

Na smanjivanje se odlučujemo uglavnom nakon neuspelog pokušaja prestanka pušenja. Nakon nekoliko sati ili dana bez cigarete pušač zaključuje: "Nikako ne mogu bez cigarete pa ću od sada na dalje pušiti samo kad mi stvarno treba. Tako ću smanjiti na desetak dnevno. Ako se naviknem pušiti samo desetak na dan, moći ću se na tom zadržati ili čak još smanjiti." Sada se događaju grozne stvari.

1. Sada je situacija za pušača najgora moguća. Još je uvek zavisan o cigaretama te i dalje održava čudovište u životu, i to ne samo ono koje se nalazi u njegovom telu, već i ono koje se nalazi u glavi.

2. Sada vodi računa samo o trenutku kada će "setiti" popušiti sledeću cigaretu.

3. Pre nego što je smanjio količinu cigareta, zapalio je kad god bi zaželio i tako barem delimično prekinuo apstinentsku krizu. Sada pak, uz sav stres kojem je uobičajeno izložen, sam sebe tera na još veću patnju. Sad će većinu vremena patiti od bolne apstinentske krize. Sam će sebe učiniti jadnim i loše raspoloženim.

4. Kad se u potpunosti prepuštao svojem poroku, nije uživao u većini popušenih cigareta, čak nije ni bio svestan većine popušenih cigareta. Pušenje je za njega bilo potpuno automatski proces. Jedine cigarete u kojima mu se činilo da uživa bile su one koje bi popužio nakon dužeg razdoblja apstinencije (npr. prva cigareta ujutro uz kafu ili ona nakon obroka).

Sada pak čeka još po dodatni sat da bi zapalio cigaretu pa tako 'uživa' u svakoj cigareti koju popuši. Što duže čeka, to mu cigareta prividno donosi više "užitka". Naravno, 'užitak' nije u cigareti samoj, nego u okončanju patnje uzrokovane apstinentskom krizom, bilo da je reč o laganoj telesnoj potrebi za nikotinom ili o 'mentalnoj gladi'. Što se duže mučite, to više 'užívate' u cigareti.

Najveću poteškoću kod prestajanja pušenja ne predstavlja hemijska zavisnost. (S njom je lako). Pušači mogu ne pušiti celu noć, potreba za cigaretom neće ih probuditi. Većina će prvo izaći iz spavaće sobe pa tek onda zapaliti prvu jutarnju cigaretu. Mnogi će prvo doručkovati. Neki će čak pričekati da stignu na posao pa će tek tada zapaliti.

Proći će desetak sati da nisu zapalili i to im uopšte neće smetati. Kad bi isto vreme proveli bez cigarete danju, počupali bi sebi svu kosu.

Velik broj pušača će odlučiti da ne puši u novom automobilu. Odlaziće u trgovinu, pozorište, doktoru, zubaru, bez ikakvih problema. Mnogi će pušači apstinirati u društvu nepušača. Kad je pušenje postalo zabranjeno u autobusima i avionima, nije došlo do pobune pušača. Može se reći čak da je pušačima drago kada im neko zabrani pušenje. U stvari, duža razdoblja bez cigarete pušačima donose i neku vrstu 'tajnog užitka'. To im daje nadu da će možda jednom doći dan kad više neće želeti pušiti.

Pravi problem kod odvikavanja od pušenja je pranje mozga, koje podgrejava iluziju da je cigareta neka vrsta podsticaja ili nagrade i da život bez cigarete nikako ne može biti isti. Ne samo da vas neće navesti da prestanete pušiti, već će vas naprotiv smanjenje broja cigareta učiniti još jadnijima, uveravajući vas da je najdragocenija stvar na svetu upravo sledeća cigareta koju ćete zapaliti i da ne postoji nikakav način da budete srećni bez nje.

Ne postoji ništa jadnije od pušača koji pokušava smanjiti broj cigareta. On pati od zablude da će mu želja za cigaretom biti to manja što manje puši. Istina je zapravo potpuno obrnuta. Što manje puši, to duže pati od apstinentske krize; što više uživa u cigareti, to mu je ona ogavnija. Ali ovaj ga paradoks neće naterati da prestane pušiti. Nikada nije reč o ukusu. Kad bi pušači pušili zato što uživaju u ukusu cigarete, niko nikada ne bi popužio više od jedne cigarete. Teško vam je u ovo poverovati? OK, raspravimo to malo. Koja nam cigareta ima najgori ukus? Da, naravno, ona prva jutarnja, ona koja nas zimi tera na strašan kašalj. Koja je cigareta većini pušača najdragocenija? Da, naravno, upravo ona prva jutarnja. Jeste li stvarno uvereni da pušite zato što uživete u ukusu i mirisu cigarete ili ipak smatrate racionalnijim objašnjenje da je reč jednostavno o prekidu devetosatne apstinencijske krize?

Ključno je ukloniti sve iluzije o pušenju pre nego što ugasite tu poslednju cigaretu. Ako niste uklonili iluziju da uživete u ukusu određenih cigareta pre nego što ugasite tu poslednju, nema načina da si to kasnije potvrdite a da se ponovno ne navučete na cigarete. Prema tome, ako sada ne pušite, zapalite jednu. Udahnite šest puta punim plućima taj slavni duvan i upitajte se što je tako odlično u tom ukusu. Možda verujete da samo određene cigarete imaju dobar ukus, kao što je ona nakon jela. Ako je tako, zašto onda pušite druge cigarete? Jer vam je to prešlo u naviku? Pa dobro, zašto bi neko stekao naviku pušenja cigareta koje smatra neukusnima? I zašto bi ista cigareta iz iste kutije imala različit ukus nakon jela nego što ima ujutro? Hrana nema drugačiji ukus nakon cigarete, pa kako bi onda cigareta imala drugačiji ukus nakon jela?

Nemojte se oslanjati samo na mene, proverite, popušite svesno cigarctu nakon jela kako biste dokazali da nema drugačiji ukus. Razlog iz kojeg pušači veruju da cigaretc imaju bolji ukus nakon jela ili u društvu s alkoholom je zato što su to trenuci u kojima su i pušači i nepušači stvarno srećni, ali zavisnik o nikotinu ne može nikad biti stvarno srećan ako ta mala nikotinska čudovišta ostanu nezadovoljena. Nije stvar u tome da pušači uživaju u ukusu duvana nakon jela, napokon, ne jedemo duvan, i otkud je sad to pitanje ukusa? Jednostavno, reč je o tome da su pušači jadni ako im se ne dozvoli da ublaže simptome apstinentske krize u tim trenucima. Prema tome,

razlika između pušenja i nepušenja je razlika između osećaja sreće i jada. Zato se čini da cigareta ima bolji ukus. Pušači koji zapale odmah ujutro jadni su bez obzira pušili ili ne.

Smanjivanje broja cigareta ne samo da nije delotvorno već predstavlja najgori mogući oblik mučenja. Nije delotvorno zato što se pušač u početku nada da će se naviknuti na sve manji i manji broj cigareta te da će se tako smanjiti i njegova želja za cigaretom. Nije reč o navici. Reč je o zavisnosti, a u prirodi svake zavisnosti je da onoga o čemu smo zavisni želimo sve više i više, a ne sve manje i manje. Stoga, da bi mu uspelo smanjiti broj cigareta, pušač mora imati izuzetno snažnu volju i biti discipliniran celoga života.

Najveći problem kod prestajanja pušenja nije hemijska zavisnost. S njom je lako. Pogrešno je verovanje da cigareta donosi neku vrstu ugone. To pogrešno uverenje rezultat je pranja mozga koje započinje i pre nego što počnemo pušiti, a koje sami pojačavamo kad se dovedemo u stanje zavisnosti. Sve što smanjivanje broja cigareta čini jeste podgrejavanje naše zavisnosti, tako da pušenje počinje u potpunosti vladati našim životom, terajući nas da verujemo kako je najdragocenija stvar u životu upravo sledeća cigareta.

Kao što sam već rekao, smanjivanje broja cigareta nije delotvorno i stoga što morate imati izuzetno snažnu volju i disciplinu. Ako nemate dovoljno snažnu volju da prestanete pušiti, sigurno nemate dovoljno snažnu volju da smanjite broj cigareta. Prestati pušiti puno je lakše i bezbolnije.

Čuo sam za doslovno hiljade pokušaja smanjivanja koji su završili neuspehom. Dosta je uspešnih pokušaja postignuto nakon relativno kratkog razdoblja smanjivanja koje je pratila teška apstinentska kriza. Pušači, u stvari, uspevaju prestati pušiti uprkos a ne zahvaljujući smanjivanju. Smanjivanje samo produžuje agoniju. Neuspeli pokušaj smanjivanja od pušača čini živčanog nesrećnika još više uverenog kako će ostati zavisnik do kraja svoga života. To je najčešće dovoljno da za barem pet godina odloži sledeći pokušaj odvikavanja od pušenja.

Međutim, smanjivanje broja cigareta nam pomaže pojasniti svu besmislenost pušenja, dokazujući nam kako nam cigareta pruža užitak tek nakon određenog razdoblja apstinencije. Kao da imate potrebu lupati glavom o zid (tj. patiti od apstinentske krize) kako bi vam bilo lepo kada prestanete.

Dakle, možete doneti jednu od sledećih odluka:

1. Doživotno smanjiti broj cigareta. Tako ćete samo sami sebe mučiti, a ionako nećete dugo izdržati.
2. Doživotno se gušiti cigaretama. Zašto?
3. Biti dobri prema sebi. Odustati od ideje o pušenju.

Još jedna bitna stvar kod smanjivanja broja cigareta je dokaz da ne postoji slučajno zapaljena cigareta. Pušenje je lančana reakcija koja će se ponavljati čitavog života ako ne učinite mali napor da tu zavisnost prekinete.

ZAPAMTITE: SMANJIVANJE BROJA CIGARETA SMANJIĆE I VAŠU ŠANSU DA KONAČNO PRESTANETE PUŠITI.

24. Samo jedna cigareta

“Samo jednu cigaretu...” je zabluda koju si odmah morate izbiti iz glave.

Reč je o samo jednoj cigareti s kojom započinjemo naš pušački staž.

Samo jedna cigareta je ta koja nas je toliko puta sprečila krenuti pravim putem i konačno prestati pušiti.

Reč je o samo jednoj cigareti koja nas je ponovno naterala u zamku, nakon što smo već uspeli prestati pušiti. Katkad je palimo kako bismo sami sebi dokazali da nam cigarete više nisu potrebne, i ona upravo to i čini. Ima ogavan ukus i time nas uverava da više nikada nećemo postati zavisnicima, što ponovno opet već jesmo.

Razmišljanje o toj jednoj tako posebnoj cigareti često nas sprečava da prestanemo. To je obično ona prva ujutro ili ona nakon obroka.

Zapamtite da ne postoji nešto što bi se zvalo ‘još samo ta jedna cigareta’. Reč je o lančanoj reakciji koja će vas pratiti do kraja života, naravno ako ne odlučite definitivno prekinuti.

Upravo zabluda da postoji ona jedna posebna cigareta čini pušača jadnim i nesretnim kad pokuša prestati pušiti. Shvatite da nikada niste, niti ćete ikada, videti posebnu cigaretu ili posebnu kutiju cigareta — tako nešto postoji samo u vašoj mašti.

Kad god poželite zapaliti, zamislite život u kojem ste okruženi prljavim duvanskim dimom i pepelom, život u kojem čitavo bogatstvo trošite na svojevoljno uništavanje vlastitoga telesnog i mentalnog zdravlja, život u kojem robujete cigareti, život u kojem vas prepoznaju po lošem zadahu.

Stvarno je šteta što ne postoji nešto slično cigareti, što bi nam kroz životne uspone i padove pružalo užitak i podsticaj. Zapamtite, cigareta to ne čini. Ona vas prisiljava na život pun nezadovoljstva ili vam ga jednostavno uskraćuje. Sigurno nikada ne biste pomislili uzeti malo cijanida samo zato što vam se sviđa ukus badema; zato se prestanite kažnjavati razmišljanjima o posebnoj cigareti ili cigari.

Upitajte bilo kojeg pušača sledeće: "Kad biste imali priliku vratiti se vremeplovom u doba kad niste pušili, biste li uopšte počeli pušiti?" Odgovor će sigurno biti: "Vi se šalite". A opet, svakom jc pušaču dat upravo takav izbor svakoga dana. Zašto to pravo ne iskoristi? Iz straha. Iz straha da ne možete prestati ili da život neće biti isti bez cigarete.

Prestanite se zavaravati. Vi to možete. Svako to može. To je smešno jednostavno.

Kako bi vam prestanak pušenja bio lak i jednostavan, morate shvatiti neke bitne činjenice. Dosad smo već govorili o tri takve bitne činjenice:

1. Ničega se ne odričete. Naprotiv, bićete na dobitku.
2. Ne razmišljajte o posebnoj cigareti. Ona ne postoji. Postoji samo život u bolesti i smradu cigareta.
3. Vi niste nikakav poseban slučaj, Svakom pušaču rnože biti lako i jednostavno prestati pušiti.

Mnogi pušači veruju da su zakleti pušači i da imaju zavisnički karakter. Uveravam vas da tako nešto ne postoji.

Nikom ne treba pušenje pre nego što postane zavisan o drogi. Droga je ta koja vas čini zavisnim, a ne vaš karakter ili ličnost. Takav je učinak tih droga, čine da poverujete da imate zavisničku ličnost. Međutim, ključno je da uklonite ovakvo verovanje, jer ako verujete da ste zavisni o nikotinu, bićete to, čak i nakon što je malo nikotinsko čudoviste u vašem telu mrtvo. Nužno je ukloniti sve posledice pranja mozga.

25. Povremeni pušači, adolescenti, nepušači

Strastveni pušači obično zavide povremenim pušačima. Svi smo sreli takve osobe: "Ma, ja mogu i nedelju dana bez cigareta, stvarno me to ne muči". Mi mislimo: "Voleo bih da ja to mogu". Znam da je teško poverovati, ali niti jedan pušač ne uživa u tome da je pušač. Nikada nemojte zaboraviti:

Niti jedan pušač nikad nije odlučio postati povremeni ili neki drugi pušač, stoga:

Svi se pušači osećaju glupo, stoga:

Svi pušači lažu sebi i drugim ljudima u uzaludnom pokušaju opravdavanja vlastite gluposti,

Bio sam fantastičan igrač golfa. Ali voleo sam se hvaliti kako često igram i želwo sam igrati još više. Zašto se pušači hvale koliko malo puše? Ako je to pravi kriterijum, onda je stvarno vrhunsko postignuće ne pušiti uopšte. Da sam vam rekao: "Znate li da mogu izdržati celu nedelju bez šargarepe i to me ni najmanje ne muči", vi biste me verovatno smatrali za nekakvog čudaka. Ako volim šargarepe, zašto bih onda izdržavao celu nedelju bez njih? Ako ih ne volim, zašto bih davao takvu izjavu? Prema tome, kada pušač kaže nešto kao: "Mogu izdržati celu nedelju bez cigarete, stvarno mi to nije važno", on pokušava uveriti i sebe i vas da nema problem. Ono što on zapravo govori je: "Uspeo sam preživeti celu nedelju bez pušenja". Kao i svaki pušač, verovatno se nada da će nakon toga moći preživeti ostatak svog života, Ali uspeo je preživeti samo nedelju dana i možete li zamisliti kako mu je ta cigareta morala biti dragocena, jer se osećao zakinutim celu nedelju?

To je razlog zašto su povremeni pušači zapravo više zavisni od strastvenili pušača. Ne samo da je iluzija užitka veća, nego imaju manje podsticaja za prestanak jer troše manje novaca i manje su osetljivi na zdravstvene rizike.

Zapamtite, jedini užitak koji pušači dobijaju je smirivanje apstinentske krize i, kako sam već objasnio, čak je i taj užitak iluzija. Zamislite malo nikotinsko čudovište u vašem telu kao trajni svrbež, toliko neprimjetan da ga nismo niti svesni veći deo vremena.

E sad, ako imate trajan svrbež, prirodno je da se želite počesati. Kako naša tela postaju sve više imuna na nikotin, prirodno je početi lančano pušiti.

Tri su stvari koje sprečavaju pušača da doslovno pali jednu cigaretu za dtugom.

1. Novac: Najveći deo pušača to jednostavno ne može priuštiti.

2. Zdravlje: Kako bismo olakšali apstinentsku krizu, moramo u sebe uneti otrov. Sposobnost podnošenja otrova različita je od osobe do osobe, a različita je i u različitim životnim razdobljima. Ovo deluje kao automatsko ograničenje.

3. Disciplina: Nju je nametnulo društvo, pušačev posao, prijatelji ili rođaci, ili čak sam pušač u čijoj se glavi neprestano vodi borba između želje za pušenjem i želje za prestankom pušenja.

Nekad sam mislio da je moje lančano pušenje slabost. Nisam mogao shvatiti zašto moji prijatelji mogu ograničiti svoj unos na deset ili dvadeset cigareta dnevno. Znao sam da sam osoba vrlo snažne volje. Nikad mi nije palo na pamet da većina pušača nije u stanju lančano pušiti, jer moraš imati vrlo snažna pluća da bi to mogao raditi. Neki od onih 'pet na dan pušača' kojima zavide teški pušači, puše pet cigareta dnevno jer zbog fizičkih ograničenja svoje konstitucije ne mogu pušiti više, ili zato što ne mogu priuštiti da puše više, ili zbog posla, društva ili se sami sebi toliko gade zbog toga što su zavisni o pušenju da im ta mržnja ne dopušta da puše više od tih nekoliko cigareta.

Možda bi bilo korisno navesti nekoliko definicija.

NEPUŠAČ. Osoba koja nikad nije pala u pušačku zamku. Onaj koji pripada ovoj kategoriji ne bi trebao likovati jer se ovde nalazi isključivo milošću Božjom. Svi su pušači bili uvereni da nikada neće postati zavisnici, a neki nepušači se baš trude katkada probati onu povremenu cigaretu.

POVREMENI PUŠAČ. Postoje dve osnovne klasifikacije povremenih pušača:

1. Pušač koji je upao u zamku, ali toga nije svestan. Nemojte zavideti takvim pušačima. Oni se zapravo nalaze na prvoj prečki lestvice i uskoro će svaki od njih postati pravi strastveni pušač. Prisetite se, i vi ste jednom počeli kao povremeni pušač.

2. Pušač koji je nekada bio strastveni pušač. On misli da nikako ne može prestati pušiti. Ti su pušači najjadniji. Oni se šetaju iz kategorije u kategoriju; za svaku je potreban poseban komentar.

PUŠAČ KOJI PUŠI PET CIGARETA NA DAN. Ako uživa u cigaretama, zašto puši samo pet cigareta na dan? Ako može regulisati količinu cigareta, zašto uopšte puši? Zapamtite, to zvuči jednako kao kad biste glavom udarali o zid samo zbog olakšanja koje biste osetili onoga trenutka kad biste prestali s udaranjem. Pušač koji puši pet cigareta na dan olakšava sebi apstinentsku krizu manje od jednoga sata dnevno. Ostatak dana, iako on toga nije svestan, lupa glavom o zid i to čini većinu svoga života. On puši pet cigareta na dan ili zato što više ne može priuštiti ili zato što se boji uticaja pušenja na zdravlje. Lako je uveriti strastvenog pušača da ne uživa u pušenju, ali pokušajte u to uveriti povremenog pušača. Svako ko je pokušao smanjiti broj popušanih cigareta, znaće da je to jedno od najgorih vrsta mučenja koje postoji i da je to najbolji način da celoga života ostane zavisnik.

PUŠAČ KOJI PUŠI SAMO U JUTRO ILI SAMO UVEČE. On se kažnjava na taj način da pola dana pati od apstinentske krize kako bi pola dana uživao bez nje. I njega treba upitati zašto ne puši celi dan ako uživa u pušenju, a ako ne, zašto uopšte puši.

PUŠAČ KOJI ŠEST MESECI PUŠI PA ŠEST MESECI NE PUŠI. (Ili ti, "Mogu prestati u bilo kojem trenutku. To mi je uspelo već hiljadu puta.") Ako uživa u pušenju, zašto uopšte prekida na šest meseci? Ako u pušenju ne uživa, zašto ponovno počinje pušiti? Istina je u tome da je još uvek zavisan o cigaretama. Iako se oslobodio telesne zavisnosti, nije se rešio glavnog problema - pranja mozga. Svaki se put nada da je prestao zauvek, ali uskoro ponovno upada u istu zamku. Mnogi pušači zavide onima koji 'malo puše, malo ne puše' razmišljajući: "Kako li su samo srećni oni koji to mogu tako uspešno kontrolisati, koji mogu pušiti kada to žele i prestati kada to žele." Ono što im nije jasno je to da takvi koji prestaju i ponovno počinju uopšte ne kontrolišu taj proces. Kad puše, želeli bi ne pušiti. Dok sami sebe muče privremenom apstinencijom, osećaju se strahovito zaknutima pa ponovno upadaju u

zamku. Naravno, ne želeći to. Takvima je najgore. Dok ne puše, želeli bi pušiti, a kada puše, želeli bi ne pušiti. Cigarete nam se čine neopisivo dragocjenima tek kad ne možemo pušiti. To je ta strašna pušačka dilema. Nikada ne mogu pobediti jer je objekt njihove žudnje nista drugo nego mir, najobičnija iluzija. Jedini način na koji mogu pobediti je da prestanu pušiti i pobjede mentalnu glad!

PUŠAČ KOJI PUŠI SAMO U POSEBNIM PRILIKAMA. Da, svi smo tako počeli, ali zar nije vrlo zanimljivo to kako broj posebnih prilika rapidno raste i kako ubrzo počinjemo pušiti u svim prilikama?

PUŠAČ KOJI JE PRESTAO PUŠITI, ALI POVREMENO POPUŠI JEDNU CIGARETU ILI CIGARU. Na neki su način ovi pušači najjadniji od svih. Oni će se ili celoga života osećati zakinutima ili će, još češće, jedna povremena cigareta postati dve. Oni još uvek balansiraju na oštirci britve i zasigurno će se poskliznuti i krenuti prema DOLE. Pre ili kasnije, ponovno će postati strastveni pušači. Ponovno će pasti u onu istu zamku u kojoj su već bili.

Postoje još dve kategorije povremenih pušača. U prvoj su kategoriji oni koji puše samo po cigaretu ili cigaru prilikom nekog posebnog događaja (rođenje deteta, venčanje i sl.). Ti su ljudi u stvari nepušači. Oni ne uživaju u pušenju već samo imaju osećaj da bi, kad bi odbili ponuđenu cigaretu ili cigaru, bili lišeni nekog važnog iskustva ili neće se smatrati delom društva. Zato i oni žele dati svoj doprinos. Svi smo mi tako počeli. Kad se sledeći put budu delile cigare, posmatrajte kako, nakon nekog vremena, pušači prestaju paliti te cigare. Čak i najstrastveniji pušači cigareta ne mogu dočekati da popuše te 'prigodne' cigare do kraja. Puno bi radije pušili svoje cigarete. Što je cigara skuplja i duža, to ih više frustrira — prokleta cigara kao da traje čitavu noć.

Druga kategorija je izuzetno retka. U stvari, od hiljadu ljudi koji su zatražili moju pomoć, u ovu kategoriju mogu smestiti jedva desetak njih. Najjednostavnije ću vam objasniti ko pripada ovoj kategoriji ako vam opišem jedno od svojih iskustava.

Jedna me gospođa zamolila da joj održim individualni kurs. Po zanimanju je advokat, a puši oko dvanaest godina. Za sve to vreme nikada nije popušila više od dve cigarete dnevno. Ta je gospođa zapravo imala izuzetno snažnu volju. Objasnio sam joj da znatno više uspeha imam na grupnim kursevima i da individualne kurseve uglavnom držim samo poznatim osobama čije bi prisustvo na grupnom kursu ometalo rad grupe. Tada je počela plakati, a ja nisam mogao odoleti suzama.

Kurs za samo jednu osobu bio je, naravno, vrlo skup. Mnogi bi se pušači zapitali zašto je ta gospođa uopšte želela prestati pušiti. Oni bi rado platili onoliko koliko je ona plaćala meni, samo kad bi mogli pušiti samo dve cigarete dnevno. Razmišljajući na ovaj način, čine grešku jer veruju da su povremeni pušači srećniji i da imaju više kontrole. Možda imaju više kontrole, ali nikako nisu srećniji. Oba roditelja moje klijentice umrla su od raka pluća pre nego što je ona počela pušiti. Kao i ja, i ona se bojala pušenja pre nego što je popušila prvu cigaretu. Kao i ja, ipak je popustila pritisku društva i probala tu prvu cigaretu. Kao i ja, seća se kako je odvratn ukus ima ta prva cigareta. Za razliku od mene koji sam kapitulirao i ubrzo počeo pušiti jednu za drugom, moja je klijentica uspela odoleti napasti.

Jedino u čemu možete uživati dok pušite je prestanak apstinentske krize zbog skoro beznačajne telesne zavisnosti o nikotinu ili mentalne torture koju je uzrokovalo to što se jednostavno ne možete počesati tamo gde vas svrbi. Same su cigarete prljave i otrovne. Zbog toga mislite da u njima uživete nakon određenog perioda apstinencije. Slično kao kod gladi ili žeđi, što duže traje apstinencija, to ćete više uživati kad je prekinete. Pušači greše kad misle da je pušenje samo navika. Uvereni su da bi mogli, ako smanje pušenje na određenu meru ili ako odluče pušiti samo u posebnim prilikama, održavati taj nivo pušenja (misle da bi im se telo na to naviklo) te još više smanjiti kada to pozele. Zapamtite jednom zauvek: navika ne postoji. Pušenje je zavisnost, kao i narkomanija. Prirodno je apstinentsku krizu prekinuti, a ne pokušavati pretrpeti je. Čak i kad biste odlučili održavati nivo pušenja na kojoj ste sada, morali biste se jako potruditi; ostatak biste života trebali biti izuzetno disciplinovani jer telo s vremenom postaje imuno na drogu i traži sve veće i veće količine. Kako vas droga počinje uništavati telesno i mentalno, kako postupno uništava vaš živčani sistem, vašu hrabrost i samopouzdanje, sve ste manje sposobni odupreti se potrebi da smanjite interval između dve cigarete. Zato, kad tek počinjemo pušiti, možemo prestati u svakom trenutku. Ako se prehladimo, jednostavno ne pušimo dok ne ozdravimo. Tako mogu objasniti i zašto sam ja, koji nikada nisam bio u zabludi da uživam u cigaretama, morao pušiti jednu za drugom, iako je svaka cigareta za mene bila telesno mučenje.

Nemojte zavideti klijentici o kojoj sam govorio. Kad pušite samo jednu cigaretu svakih dvanaest sati, ona vam se čini najdragocenijom stvari na svetu. Dvanaest je godina moja klijentica mučila samu sebe. Nikako nije mogla prestati pušiti, a bilo ju je strah povećati broj cigareta kako ne bi dobila rak pluća kao njeni roditelji. Tako se svakoga dana dvadeset i tri sata i deset minuta morala boriti s napašću. Za to je potrebna izuzetno snažna volja i, kao što sam već rekao, takvi su primeri retki. Na kraju se sve svelo na suze. Sagledajmo sve ovo logički: pravi užitak u pušenju ili postoji, ili ne postoji. Ako postoji, ko na njega želi čekati jedan sat ili jedan dan ili jednu nedelju? Zašto bi se ostatak vremena lišavali užitka? A ako pravog užitka nema, zašto onda uopšte pušiti?

Sećam se još jednog primera, osobe koja je pušila pet cigareta na dan. Započeo je telefonski razgovor promuklim glasom: "Gospodine Carr, ja samo želim prestati pušiti pre nego umrem." Taj je čovek ovako opisao svoj život:

"Imam šezdeset i jednu godinu. Dobio sam rak grla od pušenja. Sada mogu fizički podneti najviše pet cigareta dnevno. Nekada sam bez problema spavao celu noć. Sada se budim svakih sat vremena i jedino na što mislim su cigarete. Čak i sanjam da pušim. Do deset sati u jutro ne smem zapaliti prvu cigaretu. Ustajem u pet sati i kuvam prvu od bezbroj šoljica čaja. Supruga ustaje u osam i svako me jutro moli da se maknem iz kuće jer ne može podnositi moju zlovolju. Zato u jutro pokušavam nešto raditi u zimskom vrtu, ali mozak mi je opsednut pušenjem. U devet sati počinjem motati svoju prvu cigaretu. Time se bavim tako dugo dok cigareta ne izgleda savršeno. Naravno da moja prva jurarnja cigareta ne mora izgledati savršeno, ali tako se barem zabavim deo jutra. Zatim čekam do deset sati. Kad kazaljke na satu pokažu deset sati, ruke mi se već neobuzdano tresu. Ne palim cigaretu odmah. Kad bih je zapalio tačno u deset, morao bih čekati tri sata do sledeće. Pokušavam se još malo suzdržati. Napokon palim tu cigaretu, uvlačim jedan dim i odmah zatim je gasim. Na taj način mogu jednu cigaretu pušiti čitav sat vremena. Popušim je skoro do samog kraja i tada čekam sledeću."

Uz sve ostale probleme, taj jadan čovek ima opekotine po usnicama jer cigarete koje sam zamata (bez filtra, naravno) popuši skoro do kraja tako da svaki opušak nema više od pola centimetra. Sad verovatno mislite da se radi o najobičnijem imbecilu. To, međutim, nije tako. Osoba o kojoj govorim visoka je skoro dva metra i penzionisani je narednik specijalnih jedinica britanske vojske. Nekada je bio vrstan sportista i nije ni pomišljao da će ikada postati pušač. Međutim, kako se još u vreme poslednjeg rata u kojem je učestvovao verovalo da cigareta daje snagu, vojnicima su se delile određene količine cigareta. Ovom je čoveku doslovno naredeno da postane pušač. Tako je do kraja života skupo plaćao to što je postao pušač, a i propadao je telesno i mentalno. Da je reč o životinji, društvo bi se pobrinulo da ne pati, ali isto to društvo još uvek dozvoljava telesno i mentalno zdravim adolescentima da se naviknu na cigarete i postanu zavisnici.

Možda mislite da preterujem. Jeste, reč je o ekstremnom primeru, ali svakako ne o jedinom. Postoje doslovno hiljade sličnih. Taj mi je čovek otvorio dušu, ali budite sigurni da mu mnogi od njegovih prijatelja i poznanika zavide na tome što uspeva pušiti samo pet cigareta na dan. Ako mislite da se to vama ne može dogoditi, **PRESTANITE SE ZAVARAVATI. VAMA SE TO VEĆ DOGAĐA.**

Pušači su u stvari notorni lažljivci, lažu čak i sami sebi. Jednostavno moraju. Većina povremenih pušača puši znatno više cigareta u znatno više prilika nego što su to spremni priznati. Često se događalo da razgovaram s onima koji sebe ubrajaju u kategoriju koja puši pet cigareta na dan, a koji su samo za našeg razgovora popušili više od pet cigareta. Posmatrajte povremene pušače za vreme nekog posebnog događaja, na primer na venčanju ili nekoj proslavi. Pušice cigaretu za cigaretom kao i okoreli pušači.

Nije pametno zavideti povremenim pušačima. Nije pametno ni pušiti. Život je definitivno slađi bez cigarete.

Adolescence je u pravilu znatno teže izlečiti, ne zato što misle da bi im bilo teško prestati, već zato što su uvereni da nisu zavisni o cigaretama i da se nalaze tek na prvom pušačkom stupnju. Misle da će automatski prestati pre nego što dođu na drugi.

Posebno bih želio upozoriti roditelje mladih ljudi kojima se gadi dim cigareta da se ne prepuste osećaju lažne sigurnosti. Niti jednom se detetu ne sviđa miris cigarete dok ne postane zavisnik o njima. S vama je bio isti slučaj. Takođe, ne dajte da vas zavaraju vladine kampanje protiv pušenja. Jednako je lako pasti u zamku kao što je to uvek bilo. Deca su svesna da pušenje ubija, ali su jednako tako svesna da ih jedna cigareta neće ubiti. U određenom će trenutku na njih uticati devojka ili mladić, prijatelji iz škole ili kolege s posla. Nemojte misliti da je dovoljno da probaju jednu cigaretu, da im ona bude odvratna pa da neće imati želju ponovno probati.

Smatram da je propust društva u sprečavanju da naša deca postanu zavisnici o nikotinu i ostalim drogama jedna od najuznemirujućih od svih loših strana zavisnosti o drogama. Puno sam razmišljao o ovom problemu i napisao sam knjigu (u izdanju Penguina) posebno stvorenu kako bi se bavila problemom prevencije s ciljem da naša deca ne postanu zavisnici i kako im pomoći ako su već postali zavisni. Činjenica je da je velika većina mladih koji postanu zavisnici o težim drogama uvedena u koncept hemijske zavisnosti padajući prvo u nikotinsku zamku. Ako im možete pomoći da izbegnu nikotinsku zamku, lako ćete smanjiti njihove šanse da postanu zavisni o težim drogama. Molim vas da ne gledate na ovu temu s visoka. Potrebno je štititi mlade od što ranije dobi i, ako imate dete, toplo vam preporučujem da pročitate tu knjigu. Čak i u slučaju da sumnjate u mogućnost da je već zavisno o drogi, ova će knjiga dati odlične upute kako da pomognete svome detetu.

26. Pušač koji puši u tajnosti

Pušača koji puši u tajnosti mogli bismo svrstati u povremene pušače, ali učinci potajnog pušenja tako su užasni da zaslužuju posebno poglavlje. Oni mogu dovesti do prekida veza među ljudima. U mom su slučaju zamalo doveli do rastave braka.

Prošlo je tri nedelje od jednog od mojih neuspelih pokušaja da prestanem pušiti. Moja je supruga bila zabrinuta jer sam bez prestanka kašljao. Kad sam joj rekao da nisam nimalo zabrinut za svoje zdravlje, odgovorila mi je: "Znam da nisi, ali kako bi se osećao da moraš gledati osobu koju voliš kako se sistematski uništava?" Na ovo nisam imao odgovora i odlučio sam pokušati prestati pušiti. Pokušaj je postao neuspehim nakon jedne ružne svađe sa starim prijateljem. Tek sam kasnije shvatio da je moj devijantni um sam podstakao svađu samo kako bi imao izgovor da ponovno počnem pušiti. Baš me tada moj prijatelj toliko uzrujao, a siguran sam da to nikako nije bilo slučajno jer se nas dvojica nikada ranije, niti kasnije, nismo posvadali. Malo je čudovište zasigurno ovde imalo svoje prste. U svakom sam slučaju imao savršeno opravdanje. Očajnički mi je bila potrebna cigareta i ponovno sam počeo pušiti.

Nikako nisam mogao podneti pomisao na razočaranje koje će moja supruga zbog toga doživeti pa sam odlučio ne priznati joj da opet pušim. Zato sam pušio samo kad sam bio sam. Nakon toga sam postupno počeo pušiti i u društvu prijatelja dok nisam došao do faze u kojoj su svi osim moje supruge znali da ponovno pušim. Sećam se da sam tada bio poprilično zadovoljan svojim stanjem. Mislio sam da tako barem smanjujem unos nikotina u telo. Napokon me supruga optužila da sam ponovno počeo pušiti. Nisam bio ni svestan da sam tada vrlo često izmišljao razloge za svađu, samo da bih mogao besno izleteti iz kuće. Svaki sam čas odlazio u dućan po neku sitnicu, i ne bih se vratio kući po dva sata. Takođe sam često izmišljao razloge zbog kojih sam želio ići sam nekud gde smo uvek išli zajedno.

Kako se dnuštveni jaz između pušača i nepušača sve više povećava, ima doslovno hiljade slučajeva u kojima se druženje s prijateljima ili rođacima reducira ili izbegava upravo zbog te grozne biljke. Najgora stvar kod pušenja u tajnosti je podgrejavanje pusačeve zablude da se lišava nečeg važnog. U isto vreme, dovodi do ogromnog gubitka samopoštovanja; inače poštena i iskrena osoba, naterana je na varanje svoje porodice i prijatelja.

Ovo se verovatno dogodilo ili se još uvek događa u nekom obliku i vama.

Meni se to dogodilo nekoliko puta. Jeste li ikad gledali detektivsku TV seriju *Kolumbo*. Tema svake epizode je vrlo slična. Zločinac, obično bogat i ugledan poslovni čovek počinio je, po svom mišljenju, savršeno ubistvo, i njegova uverenost da će zločin proći nekažnjeno poraste kada otkrije da je prilično izlizan i običan detektiv Kolumbo zadužen za slučaj. Kolumbo ima svoj poznati frustrirajući običaj da završivši s ispitivanjem zatvori vrata - nakon što je uverio osumnjičenika da može biti miran, a pre nego što izraz zadovoljstva nestane s lica osumnjičenika, Kolumbo se ponovo pojavljuje s rečenicom:

"Samo još jedna stvar, gospodine, siguran da je možete objasniti..." Osumnjičeni se ukoči, i od tog trenutka znamo i mi i on da će ga Kolumbo na kraju raskrinkati.

Bez obzira na to koliko je zločin bio gnusan, od tog trenutka moja je naklonost na strani ubice. U potpunosti sam saosećao s kriminalcem jer sam se tačno tako ja osećao dok sam pušio u tajnosti. Sati u kojima nisam mogao pušiti, šunjanje u garažu na par dimova, deset minuta smrzavanja na hladnoći, pitajući se gde je nestalo

zadovoljstvo. Strah da ću biti uhvaćen na delu. Hoće li ona otkriti gde sam sakrio cigarete, upaljač i šibice. Olakšanje kad bih se neprimećeno uvukao u kuću sledio je strah da će osetiti smrad duvana u mom dahu i na odeći. Kako sam riskirao sve češće i sve duže, bilo mi je jasno da ću pre ili kasnije sigurno biti otkriven. Konačno, poniženje i sram kada sam napokon otkriven i trenutni povratak lančanom pušenju. OH, LEPOG LI PUŠAČKOG ŽIVOTA!

27. Društvena navika?

Glavni razlog tome što je od ranih šezdesetih do sada u Velikoj Britaniji petnaest miliona ljudi prestalo pušiti upravo je društvena revolucija koja je još uvek u toku.

Da, naravno: zdravlje, pa zatim novac, glavni su razlozi zašto želimo prestati, ali, tako je to oduvek. Stvarno nam nije potrebno plašenje rakom da bismo bili svesni kako nas cigarete uništavaju. Naša su tela najfiniji mehanizmi na planeti i svaki pušač instinktivno zna, od prvog dima koji u životu povuče, da su cigarete otrovne.

Jedini razlog zašto uopšte počinjemo pušiti je društveni pritisak koji na nas vrše naši prijatelji. Jedini kredibilni 'plus' koji se ikada mogao staviti uz pušenje je to što je nekada pušenje smatrano potpuno prihvatljivom društvenom navikom.

U današnje se vreme pušenje smatra, čak i od samih pušača, apsolutno asocijalnom navikom.

Nekada su pušili pravi muškarci. Ako niste pušili, smatrali bi vas slabićem pa su se svi jako trudili da se naviknu na cigarete. Na svakom javnom mestu, kafiću ili klubu velika je većina muškaraca ponosno udisala i izdisala duvanski dim. U takvim je prostorijama uvek bilo dima na pretek, a plafoni i zidovi koji nisu bili redovno bojani odmah bi poprimili poznatu žućkastosmeđu boju.

Sada je priča porpuno drugačija. Pravi muškarci našeg vremena ne puše. Pravi muškarci našeg vremena ne trebaju pušiti. Pravi muškarci našeg vremena nisu zavisnici o drogi.

Društvena je revolucija naterala današnje pušače na ozbiljno razmišljanje o prestanku pušenja jer su u naše vreme pušači ti koje društvo smatra slabićima.

Najuočljiviji trend na koji sam naišao od 1985. godine, kada je izašlo prvo izdanje ove knjige, jeste stalno rastući naglasak na asocijalnim aspektima pušenja. Dani kad su cigarete bile znak raspoznavanja sofisticiranih dama ili pravog, snažnog muškarca zauvek su za nama. Svi znamo da je jedini razlog zašto ljudi još uvek puše taj što nisu uspeli prestati ili taj što ih je previše strah pokušati prestati. Svakog je dana pušač pod udarom uredskih zabrana, zabrana pušenja na sve većem broju javnih mesta, prodika bivših pušača, a sada fanatičnih nepušača, i svakoga je dana ponašanje pušača pod sve većim i većim povećalom. Nedavno sam bio svedok jedne situacije koju sam zadnji put video kada sam bio dete — video sam pušača kako trese pepeo u ruku i u džep jer mu je bilo neugodno zatražiti pepeljaru.

Pre nekoliko godina bio sam u restoranu. Bila je ponoć. Svi su već bili pojeli ono što su naručili. U doba kada se uobičajeno pale cigarete i cigare baš niko nije pušio. Pomislio sam, "Divno, moja pojava je počela nešto značiti!" Upitao sam konobara: "Zar je u ovom restoranu zabranjeno pušenje?" Odgovor je bio ne. Pomislio sam kako je to stvarno jako čudno jer iako je mnogo ljudi prestalo pušiti, nije moguće da u celom restoranu nema baš nijednog pušača. Napokon je neko u uglu restorana zapalio cigaretu, a nekoliko trenutaka zatim mala je 'bakljada' krenula po čitavom restoranu. Svi su ti pušači dotad mirno sedeli i ovako razmišljali: "Nemoguće je da sam ja ovde jedini pušač."

Većina pušača ne puši u restoranu između jela jer osećaju da to ne bi bilo pažljivo prema drugima. Većina pušača ne samo da se izvinjava svom društvu pre nego što zapali već pre pušenja proverava puši li još neko od prisutnih. Kako dan za danom sve više pušaca napušta brod koji tone, oni koji ostaju u strahu su da će biti poslednji. NEMOJTE TO BITI BAŠ VI!

28. Odabir pravog trenutka

Iako je očito da je, s obzirom da vam pušenje ne čini nikakvo dobro, baš sada pravi trenutak da prestanete, mislim da je odabir pravog trenutka ipak izuzetno važan. Naše društvo vrlo površno tretira pušenje kao pomalo odurnu naviku koja može ugroziti zdravlje. Pušenje to nikako nije. Pušenje je zavisnost o drogi, bolest koja je ubica broj jedan u zapadnom svetu. Najgora stvar koja se većini ljudi dogodi u životu upravo je zavisnost o tom groznom korovu. Ako se ne odviknu, događaju se užasne stvari. Odabir pravog trenutka za prestanak izuzetno je važan kako biste si priuštili ispravan način lečenja.

Kao prvo, prisetite se životnih trenutaka i situacija u kojima vam je pušenje bilo jako važno. Ako radite neki odgovoran posao i čini vam se da vas pušenje ostobađa stresa, odaberite neko mirnije vreme, npr. pametno je izabrati vreme godišnjeg odmora. Ako pušite kad se odmarate ili kada vam je dosadno, odaberite upravo suprotno vreme. U svakom slučaju, uzmite svoj pokušaj sasvim ozbiljno i što god radili, upravo prestajanje pušenja neka vam bude najvažnija stvar na svetu.

Odaberite odgovarajuće razdoblje od tri nedelje i unapred pokušajte predvideti sve poteškoće do kojih bi moglo doći, a koje bi vas odvele u neuspeh. Neki posebni događaji, kao što su Božić ili nečije venčanje, ne bi trebali uticati na vas ako ste se na njih unapred pripremili i ako ne osećate da biste u tim trenucima mogli biti za nešto prikraćeni. Nemojte u međuvremenu pokušavati smanjivati broj cigareta jer ćete na taj način samo stvoriti iluziju da uživete u cigaretama. U stvari, pomoći ćete ako se prisilite da u svoja pluća unesete što više ogavnog nikotinskog dima. Kad budete pušili svoju poslednju cigaretu, pokušajte biti svesni njenog smrada i lošeg ukusa i pomislite kako će vam biti divno kad se napokon prestanete trovati.

ŠTA GOD ČINILI, NIKAKO NEMOJTE PASTI U ZAMKU NEODLUČNOSTI: “NE SADA, KASNIJE ĆU POKUŠATI”, PA POTOM POTPUNO ZABORAVITI NA SVOJU ODLUKU. ODLUČITE SADA I ODMAH ODABERITE PRAVI TRENUTAK ZA PRESTAJANJE PUŠENJA I UNAPRED SE RADUJTE SVOME USPEHU. Zapamtite da se ničega ne odrićete. Naprotiv, postići ćete velik broj korisnih ciljeva.

Godinama sam govorio da znam više o misterijima pušenja od bilo kojeg čoveka na zemlji. Problem leži u sledećem: iako svaki pušač puši samo zato da bi sam sebi olakšao telesnu želju za pušenjem, nije reč o nikotinskoj zavisnosti samoj po sebi, već o pranju mozga koje rezultira iz te zavisnosti. Inteligentna će osoba pasti na ispitu samopouzdanja. Samo će budala i dalje padati na tom ispitu kad shvati da je stvarno reč samo o problemu sa samopouzdanjem. Srećom, većina pušača nisu budale, oni samo misle da jesu. Svaki pojedini pušač poseduje svoju vlastitu perionicu mozga. Zato nam izgleda da postoji tako velik broj raznih vrsta pušača, a to je samo jedna od stvari koja pridonosi celoj misteriji pušenja.

Uzimajući u obzir odjeke prvog izdanja moje knjige i vodeći računa o tome da svaki dan naučim nešto novo o pušenju, bio sam prilično iznenađen svežinom i razumnošću ideja koje sam izneo u prvom izdanju. Godinama skupljano znanje i iskustvo naučilo me kako svoju teoriju približiti svakom pojedinom pušaču. Činjenica da znam da svakom pušaču može biti lako da prestane pušiti i da u tom procesu može istinski uživati, vrlo je frustrirajuća ukoliko mi ne uspe navesti pušača da sam dođe do tog zaključka.

Mnogi su mi prigovorili što preporučam pušačima da ne pokušavaju prestati dok ne pročitaju knjigu do kraja. Kažu da se tako događa da mnogima treba čitava večnost da pročitaju knjigu ili je jednostavno nikada do kraja ne pročitaju. Zato mi predlažu da promenim tu preporuku. Da, to zvuči poprilično logično, međutim, siguran sam da ako bi moja preporuka bila “Odmah prestanite pušiti!”, većina pušača nikada ne bi ni počela čitati ovu knjigu.

Kad sam se tek počeo baviti ovim poslom, jedan je zanimljiv čovek došao u savetovalište. Kazao mi je sledeće: “Stvarno prezirem sam sebe što sam morao doći k vama tražiti pomoć. Znam da sam osoba snažne volje. Svako drugo područje mog života pod mojom je apsolutnom kontrolom. Zašto svi drugi pušači mogu prestati jednostavno snagom svoje volje, a ja sam morao doći k vama?” Nastavio je: “Mislim da bih i ja to mogao sam, samo kad bih mogao pušiti dok to činim.”

Ovo može zvučati prilično kontradiktorno, ali ja znam što je taj čovek mislio. Svi mi o prestajanju pušenja mislimo kao o nečemu što je vrlo težak i zahtevan posao. A kad trebamo učiniti nešto teško i zahtevno, što nam je u tom slučaju potrebno? Potreban nam je naš mali prijatelj. Zato prestajanje pušenja izgleda kao dvostruki izazov. Ne samo da je pred nama izuzetno zahtevan zadatak koji je sam po sebi dovoljno težak, već nema ni potpore na koju se u takvim trenucima oslanjamo.

Nije mi palo na pamet prilično dugo nakon što je ta osoba otišla, da u mojoj preporuci da nastavite pušiti leži lepota moje metode. Nastavljate pušiti dok prolazite kroz proces prestajanja pušenja. Prvo se oslobađate sumnji i strahova, i kad gasite tu poslednju cigaretu, već ste postali nepušač i već uživate u tome.

Jedino poglavlje koje me nateralo preispitati savete iz prvog izdanja je poglavlje o odabiru pravoga trenutka. Savetovao sam vam da ukoliko je vaša “posebna cigareta” upravo ona koja vam olakšava stresnu situaciju u kancelariji, odaberite praznike za vreme kada ćete pokušati prestati pušiti, i obrnuto. U stvari, to baš i nije najlakši način da uspete. Najlakši je način upravo da izaberete razdoblje koje smatrate *najtežim*, bilo to stresno razdoblje, neki društveni događaj, pomoć pri koncentraciji ili jednostavno dosada. jednom kad si dokažete da se s tim možete nositi, da ste sposobni uživati u životu i u najgorim situacijama, svaka druga situacija biće laka. Međutim, kad bih vam taj problem izložio upravo na takav način, biste li uopšte pokušali prestati pušiti?

Upotrebiću jednu analogiju. Supruga i ja često smo zajedno odlazili na plivanje. Dolazili smo na bazen u isto vreme, ali smo retko zaedno plivali. Razlog je bio taj što bi moja supruga prvo umočila nožne prste i tek bi nakon pola sata, malo po malo, cela uronila u vodu i počela plivati. Ja nikako nisam mogao podneti tu sporu torturu. Znao sam unapred da ću jednom, bez obzira kako hladna voda bila, morati celi uroniti u vodu, pa sam odabrao lakši način: skakanje. Pretpostavimo da sam mogao narediti supruzi da ukoliko ne skoči kao ja, uopšte ne sme plivati. U tom bi slučaju moja supruga, sasvim sam siguran, potpuno odustala od plivanja. Zasigurno shvatate u čemu je problem.

Odjeci moje knjige naučili su me da je mnogo pušača poslušalo savet da odlože taj grozan dan. Razmišljao sam o tomu da se nakon toga poslužim tehnikom koju sam upotrebio u poglavlju o prednostima pušenja, da napravim nešto slično, na primer: “Odabir pravog trenutka je izuzetno važan i u sledećem ću poglavlju govoriti o najboljem mogućem trenutku da prestanete pušiti” Kad biste okrenuli stranicu na kojoj počinje sledeće poglavlje, preko cele stranice pisalo bi SADA. To je naravno najbolji savet, međutim, da biste li ga poslušali?

Evo u čemu leži najprofinjenija zamka za pušače: kad smo pod najvećim stresom, nije vreme da prestanemo pušiti, a kad nismo pod stresom, nemamo ni želju prestati pušiti.

Postavite sebi ova pitanja:

Kad ste popušiili prvu cigaretu u životu, jeste li stvarno odlučili da ćete celi život pušiti, svaki dan, dan za danom, i da nećete moći prestati?

NARAVNO DA NISTE!

Nameravate li nastaviti celi život pušiti, svaki dan, dan za danom, bez mogućnosti da ikada prestanete pušiti?

NARAVNO DA NE!

Dakle, kad ćete prestati? Sutra? Sledeće godine? Za dve godine?

Niste li si upravo to pitanje postavili kad ste prvi put postali svesni da ste zavisnik? Nadate li se da ćete se jednog jutra probuditi i da više nećete imati želju za cigaretom? Nemojte se zavaravati. Ja sam čekao trideset i tri godine da se tako nešto meni dogodi. Svaka zavisnost se samo pojačava; nikad se ne smanjuje. Mislite li da će sutra biti jednostavnije? Ponovno se zavaravate. Ako to ne možete učiniti danas, zašto bi vam bilo lakše sutra? Zar ćete čekati do trenutka kad se budete ozbiljno razboleli? To bi bilo prilično beskorisno.

Prava je zamka u uverenju da sada nije pravi trenutak — uvek će biti lakše sutra.

Uvereni smo da živimo život pun stresa. To u stvari nije istina. Oslobodili smo se mnogih uzroka stresa. Kad odlazimo od kuće, nije nas strah napada divljih zveri. Većinu nas ne brine od kuda dolazi naš sledeći obrok niti hoćemo li ove noći imati krov nad glavom. Zamislite samo život divlje životinje. Svaki puta kad zec izađe iz svoje rupe, nalazi se na pravom ratištu. I tako celog života. Zec se s time, međutim, zna nositi. Pomažu mu adrenalin i ostali hormoni — kao i nama. Najstresnije razdoblje našega života je rano detinjstvo i adolescencija. Tri milijarde godina prirodnog odabira opremili su nas oružjem kojim savladavamo stres. Imao sam samo pet godina kad je počeo Drugi svetski rat. Bombardovali su nas i bio sam odvojen od roditelja pune dve godine. Bio sam na brizi kod ljudi koji su prema meni postupali prilično loše. To je bio vrlo neugodan period moga života, ali naučio sam nositi se s njim. Nisam baš siguran da je u meni ostavio neke trajne ožiljke, naprotiv, mislim da me učinio jačim. Kad sada bacim pogled na svoj život, jedina stvar s kojom se nisam mogao nositi bila je moja zavisnost o tom prokletom korovu.

Pre nekoliko godina mislio sam da su me snašle sve brige ovoga sveta. Imao sam samoubilačke ideje — ne u smislu da bih skočio s krova svoje zgrade, već u tome da sam bio svestan da će me pušenje polako ubiti. Bio sam tako jadan razmisľajuci o tome kako takav zavisnički život nema nikakva smisla. Tada nisam bio svestan da, kad je čovek u telesnoj i psihičkoj depresiji, svaka ga stvar može baciti u još dublju depresiju. Sada se ponovno osećam kao mladić. Dogodila se samo jedna promena: konačno sam pronašao izlaz iz pušačke zamke.

Znam da ovo zvuči kao prastari kliše: “Ako nemaš zdravlje, nemaš ništa”, međutim, to je apsolutno tačno. Nekada sam mislio da su fitness fanatici kao što je Gary Player obični dosadnjakovići. Mislio sam: “Ima puno boljih stvari u životu od dobre kondicije, to su ‘cuga i pljuge’”. Kako sam samo bio glup. Kad se osećate telesno i psihički jakima, možete uživati u usponima u životu i lakše podneti padove. Često brkamo pojam odgovornosti sa stresom. Odgovornost postaje stresna kad se ne osećate dovoljno jakim da se s njome nosite. Ričardi Bartoni ovog sveta su fizički i mentalno jaki. Ono što ih uništava nisu životni stresovi koje donosi posao ili godine nego takozvane potpore na koje se oslanjaju, a koje nisu ništa drugo osim iluzije. Nažalost, u njegovom slučaju, a i u slučaju miliona onih poput njega, potpore ubijaju.

Pogledajte to na ovaj način: već ste doneli odluku na nećete dopustiti da celi život budete uvućeni u zamku pušenja. Dakle, jednom ćete u životu, bez obzira bilo to teško ili lako, morati proći kroz proces oslobađanja. Pušenje nije navika ni užitak. Pušenje je zavisnost i bolest. Već smo ustanovili da prestati pušiti sutra nije jednostavnije već teže, i da će postajati sve teže i teže. Bolest koja se neprestano pogoršava treba izlećiti odmah SADA — ili što je pre moguće. Samo se setite kako brzo prolazi vreme u našem životu. To je sve što trebate učiniti. Samo zamislite kako će lepo biti uživati u životu bez te stalne rastuće sjene koja visi nad vama. Dakle, ako pratite moje savete, neće biti potrebno čekati ni pet dana. Ne samo da će vam biti lako i jednostavno ugasiti poslednju cigaretu: U TOME ĆETE ISKRENO UŽIVATI!

29. Hoće li mi cigareta nedostajati?

Ne! Jednom kad je malo nikorinsko čudoviste mrtvo i kada telo prestane žudeti za nikotinom, svaki ostarak pranja mozga će nestati i shvatićete da ste telesno i mentalno bolje opremljeni, ne samo za borbu protiv stresa i životnih problema, već za potpuno uživanje u dobrim stvarima u životu.

Jedina opasnost dolazi od uticaja ljudi koji još uvek puše, “Trava našeg suseda uvek je zelenija”, i ova je izreka razumljiva u mnogim različitim životnim situacijama. Međutim, kako to da u slučaju pušenja. Čije su mane toliko očiglednije od tih iluzornih prednosti, bivši pušači često zavide pušačima?

Kad uzmemo u obzir sva pranja mozga kroz koja smo prošli u detinjstvu, takva je zamka prilično razumljiva. Zašto se često događa da, iako smo shvatili svu pokvarenost pušačke igre i rešili se grozne navike, vrlo često ponovno upadamo u istu zamku? Za to je kriv uticaj drugih pušača.

To se uglavnom uvek događa za vreme nekog društvenog događaja, najčešće nakon nekog obroka. Pušač zapali cigaretu, a bivši pušači osećaju želju. Tu je reč o zanimljivoj anomaliji, pogotovo ako uzmete u obzir istraživanja koja kažu da ne samo da je svaki nepušač na svetu srećan što je nepušač, već bi svaki pušač na svetu, čak i onaj teški zavisnik kojem je mozak toliko ispran da se samozavarava mišljenjem kako ga cigareta opušta, žarko želio da nikada nije postao zavisan o cigaretama.

Dakle, zašto neki bivši pušači zavide pušačima u tim prilikama? Dva su razloga.

1. ‘Samo jedna cigareta’. Zapamtite: takva ne postoji. Prestanite paljenje te ‘samo jedne cigarete’ posmatrati kao izolirani događaj i počnite na njega gledati iz pozicije pušača. Vi mu možda zavidite, ali pušač ne odobrava sam sebi; pušač zavidi vama. Počnite posmatrati ostale pušače. Oni vam mogu biti najjači podsticaj da ne odustanete od svoje ideje da ostanete nepušač. Osmotrite kako brzo izgara cigareta i kako brzo pušač mora zapaliti još jednu. Obratite pažnju na to kako pušač uopšte nije svestan da puši cigaretu, čak i paljenje cigarete izgleda kao automatski proces. Zapamtite, on u njoj ne uživa; stvar je u tome da ne uživa sam u sebi bez cigarete. Zapamtite

takođe da će pušač kad napusti vaše društvo i dalje imati potrebu pušiti. Sledeće jutro kad se probudi pluća će ga podsetiti da puši i celi će se dan konstantno gušiti cigaretama. I sledeći Dan borbe protiv pušenja, i sledeći put kad ga zaboli u grudima, i sledeći put kad uoči upozorenje Ministarstva zdravlja o štetnosti pušenja, i sledeći put kad čuje strašne priče o pušačima obolelima od raka, i sledeći put kad je u crkvi, u tramvaju, u posetu u bolnici, u knjižnici, kod doktora, kod zubara, u trgovini, i tako dalje, i sledeći put u društvu nepušača, on mora nastaviti neprekidni lanac plaćanja ogromnih svota novaca samo da bi se psihički i fizički mogao samouništavati. Pred njim je čitav život smrada, lošeg zadaha, pokvarenih zubi, celi život ropstva, celi život uništavanja samoga sebe, celi život s crnom sjenom nad glavom. I sve to samo zato da bi se postiglo — šta? Iluzija pokušaja da se vrati na mesto na kojem je bio pre nego što se navukao na cigarete.

2. Drugi razlog zbog kojega u tim slučajevima neki bivši pušači osećaju neutoljivu želju za pušenjem je u tome što pušač čini nešto, tj. puši cigaretu, a nepušač to ne čini pa se oseća zakinutim. Shvatite pre nego što pokušate: nije nepušač taj koji je zakinut. Jadni je pušač zakinut za:

ZDRAVLJE
ENERGIJU
NOVAC
SAMOPOUZDANJE
MIRNOĆU
HRABROST
SMIRENOST
SLOBODU
SAMOPOŠTOVANJE

Odučite se zavideti pušačima i počnite ih posmatrati kao jadne i bedne osobe, što oni u stvari i jesu. Ja to zasigurno dobro znam; ta ja sam bio najgori primer na svetu. Zato vi čitate ovu knjigu, a oni koji ni to ne mogu podneti, oni koji se i dalje zavaravaju, najjadniji su od svih.

Sigurno nikada ne biste zavideli zavisniku o heroinu. U Velikoj Britaniji heroin ubija oko 100 osoba godišnje. Nikotin ubije preko 120,000 godišnje i još oko 2,5 miliona u celom svetu. Već je ubio znatno više ljudi na ovoj planeti nego svi ratovi u istoriji zajedno. Kao i zavisnost o drogama, ni vaša se zavisnost neće smanjivati. Svake će godine biti sve gore i gore. Ako danas niste srećni što ste pušač, sutra će vam se to još manje sviđati. Nemojte zavideti pušačima. Žalite ih. Verujte mi: PUŠAČIMA JE POTREBNO DA IH ŽALIMO.

30. Hoću li se udebljati?

Ovde je reč o još jednoj zabludi koja prati pušenje. Tu zabludu uglavnom šire pušači koji pokušavaju prestati Metodom snage volje. Oni koji zamenjuju cigarete slatkišima kako bi olakšali neutoljivu želju koju osećaju. Naime, apstinentska kriza koju osećaju pušači vrlo je slična gladi i te je dve stvari lako pobrkati. Međutim, dok se glad za hranom lako može utoliti, glad za cigaretama nikad se ne može potpuno utoliti.

Slično kao i s bilo kojom drugom drogom, nakon nekog vremena telo postane imuno na drogu i prestaje olakšavati apstinentsku krizu. Čim ugasimo cigaretu nikotin počine polako napuštati naše telo i zavisnik o nikotinu oseća stalnu glad. Prirodna je potreba sada početi pušiti cigaretu za cigaretom. Međutim, to pušačima ne uspeva iz dva razloga.

1. Novac — Ne mogu priuštiti tolike količine cigareta.

2. Zdravlje — Kako bi ublažili glad za nikotinom, u sebe moraju unositi orrov koji automatski dozira količinu cigareta koje možemo podneti.

Pušač je dakle osuđen na konstantnu glad koju nikako ne može utoliti. Iz tog razloga mnogi pušači počinju prekomerno jesti, piti ili čak pokušavaju težim drogama zadovoljiti prazninu. (VEĆINA SU ALKOHOLIČARA TEŠKI PUŠAČI. PITAM SE JE LI I OVDE PROBLEM PUŠENJE?)

Pušaču je najnormalnija stvar početi menjati nikotin za hranu. Za vreme mog pušačkog staža polako sam u potpunosti izbacio doručak i užinu iz svojih dnevnih obroka. Kasnije sam se čak počeo veseliti večerima jer je to bilo vreme kad nisam morao stalno pušiti. Naime, svako bih malo zavirivao u frizider i nešto pojeo. Mislio sam

da je u pitanju glad, ali je stvar bila u apstinentskoj krizi zbog nikotina. Drugim rečima, danju sam zamenjivao hranu nikotinom, a uveče sam zamenjivao nikotin hranom.

U to sam vreme bio desetak kila teži nego sada i ništa u vezi s tim nisam rnogao učiniti.

Jednom kad malo čudovište napusti telo, strašan osećaj nesigurnosti će nestati. Vratit će se samopouzdanje, zajedno s divnim osećajem samopoštovanja. Steći ćete sigurnost da možete preuzeti kontrolu nad svojim životom, ne samo u prebrambenim navikama već i u drugim područjima života. Najveća je prednost u tome što ćete se rešiti tog strašnog korova.

Kao što sam već rekao, zabluda o dobivanju na težini leži u pokušaju da “zamenskim sredstvima” utolimo glad za nikotinom. Hrana nam ne pomaže da prestanemo pušiti. Ona taj proces otežava. O svemu ovome biće više reči kasnije, u poglavlju koje se bavi zamenskim sredstvima.

Sledite li pažljivo moje preporuke, ne biste trebali imati problema s dobivanjem na težini. Međutim, ako već imate problema s telesnom težinom ili se pak problem s težinom pojavi, preporučujem čitanje knjige Allen Carr: Lako je smrštati — Allen Carr’s FASTWAY to Loose Weight koju je u Velikoj Britaniji izdala izdavačka kuća Penguin. Knjiga je napisana prema identičnim principima ove knjige i čini kontrolu telesne težine laganom i ugodnom.

31. Izbegnite lažnu motivaciju

Mnogi pušači koji se pokušavaju odviknuti Metodom snage volje, pokušavaju se dodatno motivisati lažnom motivacijom.

Ima mnoštvo primera koji to mogu ilustrovati, jedan od najtipičnijih je sledeći: “Moja porodica i ja mogli bismo novcem potrošenim na cigarete platiti prekrasan odmor.” Ovo zvuči kao prilično logičan i razuman pristup, međutim, potpuno je pogrešan jer svaki pušač koji drži do sebe radije će pušiti pedeset i dve nedelje u godini i odreći se odmora iz snova. U svakom slučaju, kod pušača postoji sumnja, jer ne samo da će morati patiti pedeset i dve nedelje bez cigareta već je upitno hoće li uopšte uživati u odmoru bez pušenja? Sve to još više povećava žrtvu koju pušač misli da prinosi, i svaka mu je cigareta zato još dragocenija. Umesto toga koncentrisajte se na bitna pitanja: “Koja je korist od pušenja? Zašto moram pušiti?” Evo još jednog primera: “Moći ću priuštiti sebi bolji auto”. To je istina, i takav motiv vam može pomoći da apstinirate dok ne kupite bolji automobil, ali jednom kad je cilj postignut, opet ćete se osećati zakinutim i pre ili kasnije ponovno upasti u zamku.

Još su jedan tipičan primer paktovi koji se sklapaju kod kuće ili na radnom mestu. Prednost je u tome što smanjuju iskušenja u određenim razdobljima dana. Međutim, takvi paktovi uglavnom propadaju iz nekoliko razloga.

1. Motivacija je lažna. Zašto biste vi želeli prestati pušiti samo zato što neko drugi želi prestati pušiti. Sve što se na taj način postiže je stvaranje dodatnog pritiska koji još više pojačava osećaj prinošenja teške žrtve. Sve bi bilo u redu kad bi svi pušači iskreno želeli prestati pušiti u baš taj određeni trenutak. Međutim, ne možete prisiljavati pušača da prestane pušiti, i iako to svi pušači zapravo žele, sve dok nisu u potpunosti spremni, paktovi će zapravo stvoriti dodatni pritisak koji će samo pojačati pušačevu želju za pušenjem. Tako se počinju pretvarati u pušače koji puše u tajnosti i u kojih se osećaj zavisnosti pojačava.

2. Teorija ‘trule jabuke’ ili zavisnost jednih od drugima. Ako se pokušava odviknuti Metodom snage volje, pušač prolazi kroz razdoblje samokažnjavanja kojemu je cilj da želja za pušenjem nestane. Ako popusti, shvatit će kao lični neuspeh. Pre ili kasnije jedan će iz grupe koja pokušava prestati Metodom snage volje popustiti. Ostali sada

napokon imaju izgovor na koji su čekali. Nisu oni ništa krivi. Oni bi zasigurno izdržali. Stvar je samo u tome što ih je Marko izneverio. A istina je da su mnogi od njih već u tajnosti izneverili grupu.

3. 'Podela zasluga' upravo je obrnuta od Teorije trule jabuke. Upravo nas ona navodi da odustanemo od nauma jer je lakše otrpeti neuspeh kada ga imaš s kime podeliti. Prestanak pušenja stvara osećaj izuzetnog dostignuća. Kad se sami uspete odviknuti, čestitke prijatelja, porodice i kolega biće vam ogroman podsticaj prvih dana 'prestanaka'. Ako je više ljudi u igri, zasluge će biti podeljene te će time i podsticaj biti smanjen.

Još je jedan odličan primer lažne motivacije potkupljivanje (npr. situacija kad roditelj nudi adolescentu određenu sumu novca ako prestane pušiti ili situacija kad pušač sam nudi opkladu: "Daću ti sto funti ako ne uspem." Jednom sam na televiziji video jedan zgodan primer. Policajac koji je pokušavao prestati pušiti stavio je novčanicu od 20 funti u džep. Napravio je pakt sa samim sobom. Da bi smio pušiti, prvo je trebao zapaliti tu novčanicu od 20 funti. Nekoliko dana nije pušio, ali je na kraju ipak tu novčanicu zapalio.

Nemojte se zavaravati. Ako vas 50.000 funti koje prosečni pušač (koji puši samo jednu kutiju cigareta dnevno) 'popuši' tokom života, ili verovatnost 1:4 da obolite od neke strašne bolesti, ili neugodnosti zbog lošeg zadaha, ili psihičko i fizičko mučenje i ropstvo, ili to što vas većina ljudi žali ili prezire, ili to što sami sebe žalite ili prezirete, ne može motivisati, zašto bi to moglo nekoliko lažnih motivacija? One će samo vašu žrtvu učiniti bolnijom i težom. Naučite se stvari gledati na potpuno drugačiji način.

Koju korist imam od pušenja? APSOLUTNO NIKAKVU.

Zašto moram i dalje pušiti? NE MORATE! TAKO SE SAMO NASTAVLJATE KAŽNJAVATI.

32. Lak način da prestanete

Ovo poglavlje sadrži upute za lak i jednostavan način prestanka pušenja. Budete li slediii uputstva, otkrićete da prestajanje pušenja možete svrstati negdje između lakog i ugodnog. Ali imajte na umu onu definiciju brinete iz starog vica: "To je plavuša koja nije dobro pročitala upute na bočici."

Prestati pušiti smešno je jednostavno. Sve što morate učiniti jesu dve stvari:

1. Doneti odluku da nikada više nećete pušiti.
2. Ne jadikovati nad odlukom, već joj se veseliti.

Sad se najverovatnije pitate: "Čemu onda služi ostatak knjige? Zašto to nije rekao na samom početku?" Odgovor je u tome što biste u svakom slučaju, pre ili kasnije, počeli jadikovati nad svojom odlukom, i verovatno biste je uskoro promenili. Sigurno je već više puta i bilo tako.

Kao što sam već rekao, cela ta stvar s pušenjem suptilna je i perfidna zamka. Glavni problem kod prestanka pušenja ne leži u hemijskoj zavisnosti, već u pranju mozga pa je zato bilo potrebno prvo srušiti mitove i iluzije. Trebamo dobro upoznati svoga neprijatelja i proučiti njegovu taktiku kako bismo ga lako pobedili.

Većinu sam svoga života proveo u pokušajima da prestanem pušiti i propatio sam nedelje u depresiji. Kad sam napokon prestao, smanjio sam pušenje sa stotinu na nula cigareta dnevno bez ikakvog problema. Uživao sam čak i u prvim trenucima odvikavanja i nikada od tada se nije pojavio niti trag apstinentskoj krizi. Upravo suprotno, to je najlepša stvar koja mi se u životu dogodila.

Ispočetka nisam mogao shvatiti kako to da mi je to bilo tako lako i jednostavno, i dugo je trebalo da dokučim razlog. Stvar je bila u sledećem: znao sam da nikada više neću pušiti. Tokom ranijih pokušaja, bez obzira koliko bih čvrsto bio odlučio, ja sam u stvari *pokušavao* prestati pušiti, nadajući se da će, ako uspem dovoljno dugo preživeti bez cigareta, želja s vremenom nestati. Naravno da nije nestala jer sam stalno čekao da se nešto dogodi, i sve sam više i više jadikovao i sve sam više i više želeo cigaretu. Želja nikada nije nestajala.

Moj je konačni pokušaj bio drugačiji. Kao i mnogi pušači, ozbiljno sam razmišljao o svom problemu. Sve do tada, kad god bih odustao, težio sam se mišlju da će drugi put biti lakše. Nikada mi nije padalo na pamet da ću celi život pušiti. Ta me misao ispunjavala užasom i počeo sam vrlo duboko razmišljati o toj činjenici.

Umesto da nesvesno palim cigaretu za cigaretom, počeo sam analizirati svoje osećaje koji prate svaku zapaljenu cigaretu. Tada se potvrdilo ono što sam već znao. Ja u cigaretama ne uživam, one su smrdljive i odvratne.

Počeo sam proučavati nepušače. Do tada sam nepušače smatrao nedruštvenim čistuncima. Međutim, kad sam malo razmislio, shvatio sam da su nepušači snažniji i opušteniji ljudi. Izgleda mi da se lako nose sa stresovima koje donosi život i da više uživaju u društvenim situacijama od pušača. Sigurno je da imaju više životne snage i elana od pušača.

Počeo sam razgovarati s bivšim pušačima. Do tada sam bivše pušače smatrao ljudima koji su bili prisiljeni odreći se pušenja zbog zdravlja i novca, a koji konstantno žude za cigaretama. Nekolicina njih mi je priznala da ih želja za cigaretom katkada uhvati, ali da se to događa toliko retko da nije spomena vredno. Na pitanje nedostaju li im cigarete, većina bivših pušača me upitala šalim li se. Kažu da se nikada u životu nisu osećali bolje.

Razgovor s bivšim pušačima uništio je još jedan mit koji me uvek opterećivao. Bio sam mislio da u meni postoji neka urođena slabost i napokon mi je sinulo da svi pušači prolaze kroz takvu pravu moru. Govorio sam sebi: "Milion ljudi su prestali pušiti i sada žive vrlo srećno. Nisam imao potrebu za pušenjem pre nego što sam počeo pušiti, a sećam se da sam se trebao dobro pomučiti da se naviknem na te smrdljive cigarete. Pa zašto su mi onda sada toliko potrebne?" Nikada nisam uživao u pušenju. Mrzio sam taj celi prljavi ritual i nisam želio celoga života robovati tom odvratnom korovu. I tada sam sebi rekao: "Allene, SVIĐALO SE TO TEBI ILI NE, SADA SI POPUŠIO SVOJU POSLEDNJU CIGARETU."

Znao sam, upravo od toga trenutka, da nikada više neću pušiti. Tada nisam očekivao da će to biti lako; u stvari, očekivao sam upravo suprotno. Bio sam duboko uveren da me očekuju meseci teške depresije i da ću celi život pomalo patiti za cigaretama. Umesto toga, celi je proces bio pravi užitek od samoga početka.

Dugo mi je trebalo da shvatim zašto mi je to sada bilo tako jednostavno i zašto nema ni traga od one bolne apstinentske krize kroz koju sam uvek prolazio. Razlog je u tome što ona ne postoji. Apstinentsku krizu ne stvara nedostatak nikotina, već sumnje, nesigurnost i strah. Divna je istina sledeća: LAKO JE PRESTATI PUŠITI. Stvar je samo u neodlučnosti i jadikovanju koje to čine tako teškim. Čak i kad su zavisni o nikotinu, pušači mogu prilično dugo izdržati bez cigarete, a da im to ne predstavlja nikakav problem. Pate tek kad vide cigaretu, a ne mogu je zapaliti.

Dakle, ključ jednostavnog i lakog prestanka pušenja je u činjenici da je naša odluka neupitna i konačna. Ne smete se samo nadati da ćete se rešiti pušenje, već morate biti sigurni u to. Nikada odluku ne preispitujte i nikada je ne dovodite u sumnju. U stvari, radite upravo obrnuto — radujte se odluci.

Ako možete biti sigurni u svoju odluku od samog početka, biće vam lako. Međutim, kako možete biti od samog početka u to sigurni, ukoliko ne znate hoće li to stvarno biti tako? Iz tog nam je razloga potreban ostatak knjige. Navest ću pet bitnih stvari koje morate raščistiti sami sa sobom pre nego što krenete.

1. Shvatite da možete postići svoj cilj. Niste vi ni po čemu različiti od drugih i jedina osoba koja vas može naterati da zapalite sledeću cigaretu jeste samo i jedino vi sami.

3. Ne odričete se baš ničega. Naprotiv, znatno ćete poboljšati svoj život. To ne znači samo da će vam se popraviti zdravlje i bankovni račun. To znači i to da ćete biti u stanju više uživati u lepim stvarima i lakše prebroditi one teške.

3. Raščistite već jednom s idejom da postoji "samo jedna cigareta". Pušenje je zavisnost i lančana reakcija. Cviljenjem za još jednom cigaretom samo ćete se bespotrebno kažnjavati.

4. Nemojte na pušenje gledati kao na društvenu pojavu koja vam može naštetiti, već gledajte na to kao na zavisnost. Suočite se s činjenicom, želeli vi to ili ne, DA STE BOLESNI. Bolest neće nestati ako gurnete glavu u pesak. Zapamtite: sve hronične bolesti koje se ne leče traju čitav život i s vremenom se samo pogoršavaju. Najlakše ih je izlečiti odmah SADA.

5. Razdvojite bolest (npr. hemijsku zavisnost) od stanja duha pušača i nepušača. Svaki bi pušač, ponudimo li mu šansu da se vrati u vreme kad još nije pušio, odmah pristao na ponudu. Vi takvu šansu imate, i to danas! Nemojte na celu stvar gledati kao na odricanje od cigareta. Doneli ste konačnu odluku da ćete popušiti svoju zadnju cigaretu i odmah ćete se svrstati u nepušače. Pušači su oni jadnici koji idu kroz život uništavajući se cigaretama. Nepušač je osoba koja to ne čini. Jednom kad ste doneli odluku, već ste postigli svoj cilj. Radujte se tome. Nemojte sedeti i jadikujući čekati da hemijska zavisnost nestane. Izadite i odmah počnite uživati u životu. Život je lep, čak i ako ste zavisnik o nikotinu, a svaki će vam dan biti još lepši ako niste.

Da biste prestanak pušenja učinili lakim, morate biti sigurni da ćete u celosti izdržati apstinenciju u razdoblju odvikavanja (najviše tri nedelje). Ako se nalazite u pravom stanju duha, to će vam biti neverovatno lako postići. Do ovoga ste trenutka, ako ste dovoljno otvoreni na promene (a to sam od vas zahtevao na samom početku), već definitivno odlučili da ćete prestati pušiti. Trebali biste se osećati uzbuđeno, kao pas koji zna da će ga vlasnik uskoro pustiti s uzice. Jedva čekate da otrov počne napuštati vaše telo.

Ako se osećate tužno i nesigurno, reč je o jednom od sledećih razloga:

1. Nešto vam nije dobro jasno. Ponovno pročitajte gore navedenih pet bitnih stvari i zapitajte se verujete li u njih. Ako sumnjate u bilo koji od navoda, ponovno pročitajte delove knjige na koji se odnose.
2. Bojite se neuspeha. Ne brinite. Samo čitajte dalje. Uspećete. Cela stvar s pušenjem jedna je od najtežih igara sa samopouzdanjem. I s pametnim će se ljudima samopuzdanje ponekad poigrati, međutim, kad shvate da je u stvari reč samo o okrutnoj igri u kojoj su oni žrtve, jedino će budale i dalje pristati igrati je.
3. Slažete se sa svime što sam rekao, ali ste još uvek jadni. Nemojte biti jadni! Otvorite oči. Prekrasne se stvari upravo događaju. Uskoro ćete pobeći iz zatvora.

Najbitnije je započeti proces s ispravnim stavom: Nije li prekrasno to što sam nepušač!

Sve što sada moramo učiniti jeste zadržati to stanje duha za vreme razdoblja odvikavanja. U sledećim ću se poglavljima baviti stvarima koje nam otežavaju ostanak u ispravnom stanju duha. Nakon razdoblja odvikavanja neće biti potrebno razmišljati na taj način. To će se dogodati automatski, i jedina će vam misterija biti u tome što je to tako očito. Neće vam biti jasno kako to pre niste mogli videti. Ipak, upozoriću vas na dve stvari:

1. Odložite trenutak gašenja poslednje cigarete dok ne pročitate celu knjigu.
2. Nekoliko sam puta spomenuo da razdoblje odvikavanja traje do tri nedelje. To bi moglo izazvati neke nedoumice. Prvo, može se dogoditi da podsvesno osećate da morate patiti tri nedelje. Ne morate. Drugo, izbegnite način razmišljanja koji vas vodi u zamku: "Nekako moram izdržati te tri nedelje i onda sam slobodan." Ništa se bitno neće dogoditi za tri nedelje. Nećete se odjednom početi osećati kao nepušač. Nepušači se ne osećaju različito od pušača. Ako planirate jadikovati zbog svoje odluke sledeće tri nedelje, verovatno ćete jadikovati i nakon te tri nedelje. Ono što želim reći je da ako sada možete reći da nikada više nećete pušiti i pritom se osećati odlično, nakon tri nedelje sva će iskušenja nestati. Govorite li sami sebi: "Da barem mogu izdržati tri nedelje bez cigarete", verovatno ćete sva te tri nedelje, a i duže, umirati od želje za cigaretom.

33. Razdoblje odvikavanja

Najviše tri nedelje nakon što ugashite poslednju cigaretu može vas mučiti apstinentska kriza. Nju čine dva različita faktora:

1. Neutoljiva želja za nikotinom, prazan, nesiguran osećaj sličan gladi koji pušači opisuju kao želju za cigaretom i želju da imaju šta raditi s rukama.
2. Psihološki podsticaj u određenim društvenim situacijama, npr. navika da uvek kada zazvoni telefon palite cigaretu.

To što ne mogu razlikovati ova dva faktora razlog je zašto se mnogi pušači ne uspeju odviknuti pomoću Metode snage volje. To je, isto tako, i razlog što mnogi koji uspeju ponovno upadaju u istu zamku.

Iako nikotinska apstinentska kriza ne uzrokuje nikakve telesne bolove, nemojte podcenjivati njenu snagu. Govorimo o 'boli od gladi' ako celi dan ništa ne jedemo; možemo osećati krčenje u želucu, ali telesne boli nema. Međutim, glad je snažna sila i kad nam se uskraćuje hrana, možemo postati jako nezadovoljni. Slična je stvar s telom koje žudi za nikotinom. Razlika je u tome što naše telo treba hranu, ali nikotinski otrov mu nikako nije potreban i s pravim stanjem duha apstinentsku je krizu lako prebroditi te ona ubrzo nestaje.

Ako pušači uspeju apstinirati nekoliko dana pomoću Metode snage volje, želja za nikotinom uskoro će nestati. Reč je o drugom faktoru koji uzrokuje probleme. Pušač ima naviku olakšavati apstinentsku krizu u određeno vreme ili na određenom mestu i to stvara određene zablude (npr, "Ne mogu uživati u piću ukoliko ne zapalim cigaretu"). Možda ćete lakše razumeti šta se događa pomoću sledećeg primera.

Nekoliko godina vozite auto na kojem je ručica za žmigavce, recimo, levo od volana. Kupili ste novi automobil, a na tom je automobilu ručica na desnoj strani. Iako znate da se ona nalazi na desnoj strani, prvih čete nekoliko nedelja uključivati brisače svaki puta kad budete želeli dati žmigavac.

Prestajanje pušenja vrlo je slično. Za vreme prvih dana razdoblja odvikavanja u određenim će se trenucima uključivati okidač. Pomislćete da vam je potrebna cigareta. Od presudne je važnosti da budete u potpunosti svesni da je reč o vašem ispranom mozgu, i okidači će vrlo brzo nestati. Ako koristi Metodu snage volje, pušač je uveren da se na neki način žrtvuje i dok zbog toga jadikuje, ne samo da postupno ne smanjuje okidač, on ga, naprotiv, sve više pojačava.

Najčešći okidač je obrok, najčešće upravo večera u restoranu s prijateljima. Bivši se pušač već oseća jedno jer je lišen cigarete. Tada njegovi prijatelji pale cigarete i bivši se pušač oseća još jasnije. Sada više ne uživa ni u večeri niti u onome što je trebalo biti ugodno druženje. Zbog povezanosti cigarete s večerom i s druženjem, pušač pati od trostrukog udara, i pranje mozga se zapravo još pojačava. Ako je stvarno odlučan i može izdržati dovoljno dugo, prihvatice dobitak i nastaviti normalno živeti kao nepušač. Međutim, određena doza ispranosti mozga još je uvek prisutna. Zato mislim da je druga najgora stvar kod pušenja ta što pušač koji je prestao pušiti zbog zdravlja i novca, čak i nakon nekoliko godina, i dalje u određenim prilikama želi cigaretu. Hvata se za iluziju koja postoji jedino u njegovoj glavi i bespotrebno se izlaže mukama.

Čak je i s mojom metodom popuštanje okidačima najčešći uzrok neuspehu. Bivši pušač počinje smatrati cigaretu nekom vrstom placebo ili šecerne pilule. Razmišlja: "Znam da od cigarete nemam nikakve koristi, ali ako mislim da imam, u pojedinim će mi situacijama pomoći."

Šećerna pilula, iako fizički ne pomaže, može biti snažna psihološka pomoć i tako ublažiti simptome i doneti neku korist. Cigareta, međutim, nije šećerna piula. Ona sama stvara simptome koje ublažava i nakon nekog vremena čak u potpunosti prestaje ublažavati simptome; to je 'pilula' koja uzrokuje bolest, i uz sve to je ubica broj jedan u zapadnom svetu.

Možda čete posledice moći lakše shvatiti kad se odnose na nepušače ili na bivše pušače koji su prestali pre nekoliko godina. Uzmimo primer žene koja je ostala bez supruga. Uobičajeno je da u takvim situacijama pušač, u najboljoj nameri, nudi osobu cigaretom: "Zapali cigaretu, lakše ćeš se smiriti."

Ako pribvati cigaretu, žena se neće smiriti jer nije zavisna o nikotinu i nema potrebe smirivati nikavu apstinentsku krizu. U najboljem će joj slučaju pružiti nekakav trenutni psihološki podsticaj. Kad ugasi cigaretu, tragedija je još uvek tu. U stvari, još je i gore, jer žena sada pati i od apstinentske krize i mora odlučiti izdržati tu krizu ili je ublažiti još jednom cigaretom i tako započeti bednu lančanu reakciju. Sve što cigareta može učiniti je dati nam trenutni psihološki podsticaj. Jednaki bi podsticaj pružila i reč utehe ili piće. Mnogo je pušača postalo zavisno o tom groznom korovu baš u takvim trenucima.

Od presudne je važnosti od samog početka boriti se s pranjem mozga. Shvatite, cigareta vam nije potrebna, i jedino što činite ako cigaretu smatrate podsticajem i pomoći u kriznim simacijama, jeste mučenje samoga sebe. Nemojte se osećati jedno. Cigarete ne čine večeru i druženje, one ih uništavaju. Zapamtite i to da pušači za vreme večere ne puše zato što uživaju u cigareti. Oni puše zato jer moraju pušiti. Oni su zavisnici. Oni ne mogu uživati ni u obroku niti u životu bez cigarete.

Prestanite o pušenju razmišljati kao o navici koja je sama po sebi ugodna. Mnogo pušača žudi za čistom ekološkom cigaretom misleći da bi takve cigarete rešile njihov problem. Postoje takve cigarete, ali svaki pušač koji zapali biljnu cigaretu odmah shvati da je to gubitak vremena. Shvatite da je jedini razlog pušenju unos nikotina u telo. Jednom kad se oslobodite želje za nikotinom, potreba za guranjem cigareta u usta biće jednaka sadašnjoj potrebi da gurate cigarete u uši.

Bilo da je želja za cigaretom rezultat apstinentske krize (osećaja praznine) koja se javlja u razdoblju odvikavanja ili okidačkog mehanizma, prihvatite je kao takvu. Telesna bol ne postoji, i ako zauzmete ispravan stav, cigarete neće predstavljati nikakav problem. Nemojte se brinuti oko odvikavanja. Sam taj osećaj nije teško svladati. Povezanost želje za cigaretom s osećajem uskraćenosti je ono što taj problem čini teškim.

Umesto da jadikujete, recite sami sebi: "Znam o čemu je reč. Stvar je u apstinentskoj krizi zbog nikotina. To je ono od čega pate pušači celoga života, i to je ono što ih tera da nastave pušiti. Nepušači ne pate od toga. To je samo jedno od zala ove droge. Nije li divno što se moje telo čisti od tog zla?"

Drugim rečima, sledeće će tri nedelje biti za vaše telo malo traumatične, međutim, kroz te tri nedelje, i do kraja života, događaće se nešto prekrasno. Oslobodićete se grozne bolesti. Taj će uspeh više nego zaseniti malu traumu, i zapravo ćete uživati u apstinentskoj krizi. Ti će vam trenuci postati ugodni.

Razmišljajte o celom procesu prestajanja pušenja kao o uzbudljivoj igri. Razmišljajte o nikotinskom čudovištu kao o crviću koji čuči u vašem trbuhu. Morate ga izgladnjivati tri nedelje, a on će vas pokušavati prevariti i nagovoriti vas da zapalite cigaretu kako biste ga održali na životu.

Katkada će pokušati učiniti da se osećate jadnima. Katkada ćete pomisliti da izmiče vašoj kontroli. Neko vam može ponuditi cigaretu, a vi ćete zaboraviti da ste prestali pušiti. Kad se prisetite, možda ćete se osećati uskraćenim za nešto. Budite unapred spremni na takve zamke. Kakav god bio izazov, zapamtite da je to samo zato što postoji to malo čudovište u vašem telu. Svaki put kad odolite iskušenju, zadajete čudovištu još jedan smrtni udarac.

Šta god činili, ne pokušavajte zaboraviti na pušenje. To je jedna od stvari koja pušače, koji pokušavaju Metodom snage volje, često tera u sate i sate depresije. Pokušavaju prebroditi dan za danom, nadajući se da će jednostavno zaboraviti na pušenje.

Sličan je slučaj kad imate problema s nesanicom. Sto vas nesanica više brine, to vam je teže na nju zaboraviti.

Nikada nećete biti u stanju zaboraviti na pušnje. Prvih će vas dana na pušenje neprestano podsećati malo čudovište i nikako to nećete moći izbeći. Dok god ima pušača i agresivne reklamne kampanje, stalno će vas nesto ili neko podsećati na pušenje.

Na pušenje zapravo uopšte nije potrebno zaboraviti. Ništa se loše ne događa. Naprotiv, događa se nešto divno. Čak i ako na pušenje pomislite hiljadu puta na dan, UŽIVAJTE U SVAKOM TOM TRENUTKU. PODSEĆAJTE SE NA TO KAKO JE DIVNO PONOVRNO BITI SLOBODAN. PODSEĆAJTE SE NA TO KAKO VIŠE NEMATE POTREBU SAMI SEBE GUŠITI.

Kao što sam već rekao, otkrićete da su trenuci apstinentske krize postali trenuci uživanja i iznenadiće vas kako ćete lako u tim trenucima zaboraviti na pušenje.

Šta god činili, NIKADA NE SUMNJAJTE U SVOJU ODLUKU. Jednom kad počnete sumnjati, počecete jadikovati i stvari će se pogoršati. Umesto toga, iskoristite taj trenutak za podsticaj. Ako vas to deprimira, podsetite se da depresiju uzrokuju upravo cigarete. Ako vas prijatelj ponudi, budite ponosni i recite: "Srećan sam što mi više ne trebaju." To će ga povrediti, ali kada se sam uveri da niste nesrećni što ne pušite, već je na pola puta da vam se pridruži.

Zapamtite da su vaši razlozi da prestanete pušiti bili izuzetno ispravni. Podsetite se koliko vas novaca košta jedna cigareta i zapitajte se želite li se stvarno izložiti mogućnosti da se teško razbolite. Pre svega, setite se da je taj osećaj samo privremen i da ste svakoga trenutka sve bliže i bliže svome cilju.

Neke pušače brine da će se celoga života morati boriti s automatskim okidačima. Drugim rečima, misle da će celoga života morati sami sebe zavaravati da im ne treba cigareta, koristeći se psihološkim trikovima. To nije tako. Podsetite se da optimista vidi čašu kao polupunuu, a pesimista kao polupraznu. S pušenjem je drugačije: čaša je prazna, a pušač je vidi punom. To je zato što pušač ima ispran mozak. Jednom kad sami sebi počnete govoriti kako ne morate pušiti, vrlo brzo to više nećete trebati govoriti jer divna je istina da... ne morate pušiti. To je poslednja stvar na svetu koju morate činiti i nemojte učiniti da to doslovno bude poslednja stvar koju ćete u životu učiniti.

34. Samo jedan dim

Ovo je još jedna od loših stvari s kojima se bore pušači koji pokušavaju prestati puširi Metodom snage volje. Izdržaće tri ili četiri dana bez cigarete i onda će jednu zapaliti, ili povući dim, dva, kako bi olakšali patnju. Ne shvataju kako to ima porazan učinak na njihov moral.

Većini pušača taj prvi dim ne odgovara i to njihovom svesnom umu daje podsticaj. Misle: "Odlično, ovaj dim mi uopšte nije ukusan. Dakle, gubim želju za cigaretom," U stvari je reč o obrnutom slučaju. Prihvatite ovu

činjenicu - CIGARETE NISU UKUSNE. Ugodan ukus nije bio razlog pušenju. Kad bi pušači pušili zato što su im cigarete fine, nikada ne bi popušili više od jedne cigarete.

Jedini razlog zašto se do sada pušili je taj što ste morali nahraniti malo čudovište. Razmislite malo: upravo ste ga izgladnjivali četiri dana. Kako li mu samo dragocen taj jedan dim mora biti. Vi sami toga niste svesni, ali dim koji je ušao u vaše telo predaće poruku vašem nesvesnom umu i čvrsta odluka da prestanete pušiti biće potkopana. Mali će vam glasić negde iz krajeva vašega uma poslati sledeću poruku: "Bez obzira na sva logička objašnjenja, cigarete su dragocene. Sada želim još jednu."

Taj jedan mali dim ima dva razarajuća učinka:

1. Održava malo čudovište u vašem telu u životu.
2. I što je još gore, održava veliko čudovište u vašem umu u životu. Ako ste povukli jedan dim, još će vam lakše biti povući i drugi.

Zapamtite: upravo je samo jedna cigareta ona zbog koje smo počeli pušiti.

35. Hoće li meni biti teže

Činjenice koji odlučuju koliko će svakom pojedinom pušaču biti lako ili teško prestati pušiti različite su za svaku osobu. Za početak, svako od nas ima drugačiji karakter, različit posao, ličnu situaciju, itd.

Nekim je profesijama teže nego drugima, ali ako odstranimo faktor pranja mozga, to i ne treba biti tako. Nekoliko individualnih primera može nam ovde pomoći,

Izgleda da je prilično teško pripadnicima medicinske profesije. Mislimo da bi lekarima trebalo biti lakše jer su svesniji štetnosti pušenja za zdravlje, a i svedoci su te štetnosti svakog dana. Iako su na taj način izloženi još snažnijim razlozima za prestanak pušenja, nije im lakše prestati. Navesću nekoliko razloga zašto je to tako:

1. Stalna svesnost rizika za zdravlje stvara strah, a strah je jedna od situacija kada pušač ima potrebu ublažiti jaku želju za cigaretom koju stvara apstinentska kriza.
2. Posao lekara izuzetno je stresan, i često dok radi lekar nije sposoban nositi se s dodatnim stresom koji stvara apstinentska kriza.
3. Lekar je uz sve to i pod dodatnim stresom koji uzrokuje osećaj krivice. On zna da bi trebao biti primer ostalim ljudima. To na njega stvara dodatan pritisak i pojačava osećaj da se žrtvuje.

Za vreme zaslužene pauze, u trenucima kad je ublažen stalni stres od posla, lekaru cigareta postaje vrlo dragocena jer njome ublažava želju koju stvara apstinentska kriza. Slična se stvar događa sa svim pušačima koji moraju duže vreme apstinirati. Metodom snage volje pušač se oseća sve jasnije jer se oseća zakinutim. Pušač ne uživa u odmoru ili u šoljici kafe za vreme tog odmora. Osećaj gubitka se tako još više pojačava, i zbog načina na koji povezuje stvari, upravo cigaretu smatra onim što mu u trenucima odmora pruža ugodu. Međutim, ako najpre uklonimo faktor pranja mozga i prestanemo jadikovati zbog cigarete, u odmoru i šoljici kafe ipak možemo uživati, čak i dok nam telo traži nikotin.

Još jednu teškoću predstavlja dosada, ponajviše u kombinaciji sa stresnim razdobljima. Tipičan su primer vozači ili domaćice s malom decom. Posao je stresan, a opet u velikoj meri jednoličan. Ako pokušava Metodom snage volje, domaćica će puno vremena provesti cmizdreći nad svojim 'gubitkom' i to će pojačati osećaj tuge.

I tu bismo situaciju trebali lako svladati ako nam je stav pravilan. Nemojte brinuti što vas nešto stalno podseća na to da ste prestali pušiti. Provedite te trenutke u radovanju činjenici da se upravo oslobađate zlog čudovišta. Ako stvari tako postavite, trenuci apstinentske krize postaće trenuci ugone.

Zapamtite, svakom pušaču, bez obzira na doba, pol, inteligenciju ili zanimanje, može biti lako i ugodno prestati pušiti ako SLEDI SVA OVA UPUTSTVA.

36. Glavni razlozi neuspeha

Dva su glavna razloga neuspeha. Prvi je uticaj drugih pušača. U trenucima slabosti ili za vreme nekog druženja, neko će zapaliti cigaretu. Već sam se naširoko bavio ovom situacijom. Iskoristite takav trenutak za podsećanje da ne postoji nešto što se zove samo jedna cigareta. Veselite se činjenici da ste izašli iz začaranog kruga. Setite se da pušač zavidi vama i žalite ga. Verujte mi, njemu je potrebno da ga žalite.

Još jedan od razloga neuspeha je loš dan. Budite načisto s činjenicom da, bili pušač ili nepušač, ima dobrih i loših dana. Život se sastoji od uspona i padova.

Problem kod Metode snage voljc jc u tome da čim pušač ima loš dan, počinje jadikovanje za cigaretom i to taj loš dan čini još gorim. Nepušač je bolje opremljen za takve situacije, ne samo telesno već se i psihološki lakše može nositi sa stresnim situacijama u životu.

Ako za vreme odvikavanja imate loš dan, samo se setite da je bilo loših dana i dok ste pušili (inače zasigurno ne biste doneli odluku da prestanete). Umesto da počnete jadikovati, recite sami sebi nešto slično ovome: “Dobro, danas mi nije baš najboiji dan, ali pušenje to nikako neće popraviti. Sutra će biti bolje, a danas barem mogu uživati u činjenici da sam se oslobodio tog groznog pušenja.”

Da biste bili pušač, morate žmuriti pred lošim stranama pušenja. Pušači nikada nemaju napade pušačkog kašlja, oni su samo hronično prehladeni. Ako vam se auto pokvari na nekom nezgodnom mestu, zapalićete cigaretu, međutim, jeste li u tom trenutku veseli i dobre volje? Naravno da niste. Jednom kad prestanete pušiti, postoji tendencija da za svaku stvar koja krene loše krivite upravo to što ste prestali pušiti. Ako vam se pokvari auto, razmišljate: “U ovakvom bih trenutku rado zapalio cigaretu.” To je istina, ali nemojte zaboraviti na to da cigareta ne rešava problem; vi jednostavno kažnjavate sami sebe jadikovanjem za iluzornom potporom. Stvarate nemoguću situaciju. Jadni ste zato jer ne možete zapaliti cigaretu, a bićete još jasniji ako je zapalite. Znae da ste doneli ispravnu odluku kad ste odlučili prestati pušiti i nemojte se nikada kažnjavati sumnjom u tu odluku, Zapamtite: pozitivan stav od presudne je važnosti - uvek.

37. Zamenska sredstva

Zamenska sredstva su žvakaća guma, slatkiši, pepermint bombone, biljne cigarete, tablete, itd. NEMOJTE KORISTITI NITI JEDNU OD NJIH! One vam ne pomažu, samo vam otežavaju stvar. Ako osetite jaku želju i odmah uzmete zamensko sredstvo, to će želju samo pojačati i biće vam teže. Vi u tom trenutku šaljete ovu poruku: “Moram pušiti kako bih ispunio prazninu.” To je vrlo slično popuštanju otmičarima ili dečjoj agresivnosti. Neutoljiva će želja postajati sve jača i mučenje će se nastavljati. Ni u kom slučaju zamenska sredstva neće utoliti želju za cigaretom. Vi žudite za nikotinom, a ne za hranom ili žvakaćim gumama koje će učiniti samo to da sve više i više mislite na pušenje. Zapamtite ove savete:

1. Ne postoji zamena za nikotin.

2. Nikotin vam nije potreban. On nije hrana, nego otrov. Kad se pojavi želja, prisetite se da od apstinentske krize pate pušači, a ne nepušači. Gledajte na tu neutoljivu želju kao na još jedno od zala zavisnosti. Smatrajte apstinentsku krizu smrću groznog čudovišta.

3. Zapamtite: cigarete stvaraju prazninu, one je ne ispunjavaju. Što pre naučite vaš um da mu cigareta nije potrebna, ništa umesto nje, pre ćete biti slobodni.

Ponajpre izbegavajte bilo koji proizvod koji sadrži nikotin, bilo to žvakaće gume, flasteri, sprejevi za nos ili zadnji izum, inhalator koji je sličan plastičnoj cigareti. Istina je da mali broj pušača koji pokuša prestati korištenjem zamenskih sredstava uspe i pripisuje uspeh takvom načinu. Međutim, oni zapravo prestaju pušiti uprkos zamenskim sredstvima, a ne zbog njihovog korištenja. Tužno je da još uvek postoji dosta lekara koji preporučuju terapiju zamenskim sredstvima.

To nije iznenađujuće, jer ako ne shvatite nikotinsku zamku u potpunosti, terapija zamenskim sredstvima zvuči vrlo logično. Temelji se na verovanju da kada pokušate prestati pušiti, imate dva snažna neprijatelja s kojima se trebate boriti:

1. Prekinuti naviku

2. Preživeti groznu fizičku apstinencijsku krizu za nikotinom.

Ako se trebate boriti s dva snažna neprijatelja, pametno bi bilo da se ne borite s oba odjednom nego pojedinačno. Pa je tako teorija terapije zamenskim sredstvima da vi prvo prestanete pušiti, ali i dalje uzimate zamenu za nikotin. Tada, nakon što ste prekinuli naviku pušenja, polako smanjujete unos nikotina, boreći se na taj način pojedinačno s neprijateljima.

Zvuči logično, ali zasnovano je na pogrešnim činjenicama. Pušenje nije navika nego zavisnost o nikotinu i stvarna fizička bol pri apstinenciji od nikotina gotovo je neprimetna. Ono što pokušavate ostvartiti kada prestajete pušiti jeste ubiti i malo nikotinsko čudovište u vašem telu i veliko nikotinsko čudovište u vašoj glavi što je brže moguće. Sve što terapija zamenskim sredstvima radi je produžavanje života malom nikotinskom čudovištu koje će onda produžiti život velikom čudovištu.

Zapamtite, LAK NAČIN omogućava da lako prestanete pušiti odmah. Možete ubiti veliko čudovište (ispiranje mozga) i pre nego zagasite zadnju cigaretu. Malo će čudovište ubrzo biti mrtvo i još dok umire, neće više biti problem kakav je bilo dok ste bili pušač.

Zamislite, kako možete izlečiti zavisnika od ovisnosti o drogi ako mu preporučujete istu drogu? Jedan uvaženi i cenjen lekar je stvarno izjavio na nacionalnoj televiziji da su neki pušači toliko zavisni o nikotinu da bi, kada bi prestali pušiti, trebali uzimati zamensku terapiju celoga života. Kako se lekar može toliko zbuniti i poverovati da je ljudsko telo zavisno ne samo o hrani, vodi i kiseoniku, nego i o snažnom otrovu?

Često u naše klinike dolaze pušači koji su prestali pušiti ali su postali zavisni o nikotinskoj žvakaćoj gumi. Drugi su se navukli na žvakaću gumu a i dalje puše. Nemojte se zavaravati činjenicom da žvakaća guma ima odvratni ukus — ima ga i prva cigareta.

Sva zamenska sredstva imaju potpuno jednak učinak kao i nikotinska žvakaća guma. Sada govorim o stavu: "Ne mogu pušiti pa ću žvakati običnu žvakaću gumu, ili bombone ili pepermint kako bih ispunio prazninu". Lako se osećaj praznine i želje za cigaretom zapravo ne može razlikovati od gladi za hranom, jedno neće zadovoljiti drugo. Zapravo, ako je išta napravljeno na način da izazove želju za cigaretom to je upravo natrpavanje žvakaćim gumama ili bombonima.

Ali glavno zlo zamenskih sredstava je u tome što produžavaju pravi problem, a to je ispiranje mozga. Treba li vam zamensko sredstvo za grip kada napokon prođe? Naravno da ne. Govoreći: "Treba mi zamena za pušenje" vi zapravo kažete "Žrtvujem se". Depresija povezana s Metodom snage volje je uzrokovana činjenicom da pušač veruje da podnosi žrtvu. Sve što radite na ovaj način je to da zamenjujete jedan problem drugim. Nije nikakav užitak natrpavati se slatkišima. Bićete samo deblji i jadniji i ubrzo ćete se vratiti pušenju.

Povremeni pušači teško se oslobađaju verovanja da su zakinuti za svoju malu nagradu: cigaretu tokom pauze za kancelarijske ili fabričke radnike koji ne smeju pušiti dok rade, profesore tokom odmora između časova u zbornici ili brza cigareta za lekare između dva pacijenta. Neki govore: "Ne bih ni otišao na pauzu da nisam zapalio". Ovo dokazuje izrečeno, često se pauza uzima ne zato što je pušač želi ili treba nego zato što očajnički treba cigaretu. Zapamtite, te cigarete nikad nisu prava nagrada. One su jednaka stvar kao nošenje uskih cipela da biste doživeli zadovoljstvo kada ih skinete. Pa ako osećate da morate dobiti neku malu nagradu, neka to bude vaše zamensko sredstvo: dok radite, nosite par cipela koje su vam jedan broj premale i nemojte ih skidati sve do pauze, pa onda osetite taj krasan trenutak opuštanja i zadovoljstva kada ih skinete. Verovatno mislite da bi to bilo prilično glupo. Potpuno ste u pravu. Teško je zamisliti dok ste još u zamci, ali to je upravo ono što pušači rade. Takođe je teško zamisliti da vam uskoro neće trebati ta mala "nagrada" i da ćete se prema svojim prijateljima koji su još uvek u zamci odnositi s iskrenim sažaljenjem i pitati se kako je moguće da ne mogu shvatiti u čemu je stvar.

Ali, ako se i dalje mislite zavaravati misleći da je cigareta stvarna nagrada ili da trebate zamensko sredstvo da zauzme njeno mesto, osećaćete se zakinuti i jadni, i prilično je izvesno da ćete uskoro ponovo početi pušiti. Ako

trebate pravu pauzu, kao što trebaju domaćice, učitelji, lekari i ostali radnici, uskoro ćete početi još više uživati u toj pauzi jer se nećete morati pritom gušiti.

Zapamtite, ne treba vam nikakvo zamensko sredstvo. Neutoljiva želja za otrovom vrlo će brzo nestati. Neka vam upravo ova spoznaja bude podsticaj sledećih dana. Uživajte u činjenici da se vaše telo oslobađa otrova, a da se vi sami oslobađate ropstva i zavisnosti.

Naravno, ako vam se popravi apetit i ako budete za vreme glavnih obroka nešto više jeli te se udebljate nekoliko kilograma u sledećih nekoliko dana, ne očajavajte. Jednom kada iskusite 'trenutak prosvetljenja' (o kojem ću govoriti kasnije) imaćete dovoljno samopouzdanja uhvatiti se u koštac s bilo kojim problemom, a to uključuje i loše prehrambene navike. Jedino ne smete jesti između obroka. Ako počnete s tim, udebljaćete se i bićete nesrećni, u stvari se nećete rešiti grozne navike. Samo ćete jedan problem zameniti drugim, umesto da se jednom zauvek rešite loše navike.

38. Trebam li izbegavati situacije koje vode u iskušenje?

I do sada sam bio vrlo kategoričan u savetima te bih želeo da sledeći savet smatrate najpre uputstvom nego savetom. Vrlo sam kategoričan zato što, kao prvo, postoje pravi praktični razlozi zašto vam dajem savete i drugo, hiljade je slučajeva potvrdilo njihovu delotvornost.

Na pitanje treba li za vreme razdoblja odvikavanja izbegavati situacije koje mogu osobu dovesti u iskušenje, na žalost ne mogu dati kategoričan odgovor. Svaki pušač o tome mora odlučiti sam za sebe. Ja se, međutim, nadam da mojih nekoliko sugestija može pomoći u ovom slučaju.

Ponavljam da je upravo strah taj koji nas tera da celi život pušimo, a strah se sastoji od dve različite faze:

1. Prva faza: kako mogu preživeti bez cigarete?

Ovaj strah je posledica panike koju oseća pušač kada se kasno uveče nađe bez cigareta. Strah ne uzrokuje apstinentska kriza, već psiholoski strah od zavisnosti — pušač misli da ne može preživeti bez cigarete. Strah je najjači upravo u trenutku kad pušite poslednju cigaretu, a tada nikako ne patite od apstinentske krize.

Reč je o strahu od nepoznatog, sličnom onom strahu koji osećamo kad učimo skakati na glavu u vodu. Visina s koje trebamo skočiti nije veća od 30 centimetara, a čini nam se većom od dva metra. Voda je duboka dva metra, a čini nam se plićom od 30 centimetara. Treba puno hrabrosti da bi se skočilo. Sigurni smo da ćemo razbiti glavu. Najteže je odraziti se. Jednom kad skupimo hrabrost za skok, ostalo je lako.

Ovo objašnjava zašto ljudi koji inače imaju izuzetno snažnu volju, ili nikada nisu pokušali prestati pušiti ili mogu izdržati tek nekoliko sati bez cigarete. U stvari, postoje pušači koji puše dvadeset cigareta na dan i koji, kad odluče prestati pušiti, počnu sve brže paliti cigaretu za cigaretom i tako puše još više nego pre odluke da će prestati. Odluka uzrokuje paniku, a panika je stresna. To je jedna od situacija u kojoj mozak kao okidač šalje poruku: "Zapali cigaretu", a vi sada ne smete pušiti. Osećate se zakinutim - još više stresa. Okidač se ponovno uključuje — fitilj ubrzo izgata i vi palite cigaretu.

Ne brinite. Ta panika je psihološke naravi. Strah vas je da ste zavisnik. Divna je istina to što niste, čak iako ste još uvek zavisni o nikotinu. Ne paničite. Verujte mi i skočite u vodu.

2. Druga je faza straha dugoročna. Reč je u strahu da u budućnosti nećete biti u stanju uživati u određenim životnim situacijama bez cigarete, ili da se nećete moći nositi s traumatičnim situacijama. Ne brinite. Skočite i uvidećete da će biti upravo suprotno od onoga što očekujete.

Izbegavanje iskušenja samo po sebi može se podeliti u dve kategorije.

1. "Zadržaću cigarete u kući iako neću pušiti. Osećaću se sigurnije ako znam da su mi na dohvat ruke."

Stopa neuspeha znatno je veća kod pušača koji drže cigarete kod kuće od onih koji to ne čine. Mislim da je reč o tome da je, kad imate krizu za vreme odvikavanja, puno lakše zapaliti cigaretu ako se nalazi na dohvata ruke. Ako je za to potrebno izaći iz kuće i prošetati do dućana, puno je veća šansa da ćete odoleti napasti; najčešće će neutoljiva želja nestati pre nego što stignete kupiti cigarete.

Međutim, ipak mislim da je glavni uzrok neuspehu taj što pušači koji se nisu rešili cigareta iz kuće, nisu doneli dovoljno čvrstu odluku da prestanu pušiti. Zapamtite da su sledeće dve stvari od presudne važnosti kad pokušavate prestati pušiti:

Odlučnost.

“Nije li divno to što više ne moram pušiti?”

U svakom slučaju, zašto vam uopšte trebaju cigarete? Ako još uvek osećate da morate pri sebi imati cigarete, predlažem vam da ponovno pročitate knjigu iz početka. Izgleda da vam nešto nije dobro jasno.

2. “Trebam li izbegavati stresne situacije ili druženje za vreme razdoblja odvikavanja?”

Moj je savet da bi bilo dobro pokušati izbegavati stresne situacije. Nije potrebno izlagati se dodatnom pritisku.

U slučaju druženja, savetnjem vam upravo obrnuto. Ne, izađite i uživajte. Cigaretete vam nisu potrebne čak ni u razdoblju u kojem još postoji zavisnost o nikotinu. I dajte na zabavu i uživajte u činjenici da vam cigarete nisu potrebne. Ubrzo će se potvrditi divna istina da je život mnogo lepši bez cigarete — i samo se setite kako će život biti još lepši kad malo čudovište napusti vaše telo zajedno sa svim tim otrovima.

39. Trenutak prosvetljenja

Trenutak prosvetljenja obično nastupa tri nedelje nakon što je pušač prestao pušiti. U tom trenutku nebo poprima lepše boje, u tom trenutku pranje mozga u potpunosti nestaje i umesto da govorite sami sebi da nije potrebno pušiti, iznenada shvatate da je zadnja spona s pušenjem prekinuta i da možete početi uživati u ostatku života bez potrebe da ikada više pušite. Baš u tom trenutku najčešće počinjete na pušače gledati kao na osobe vredne žaljenja.

Pušači koji se pokušavaju odviknuti Metodom snage volje obično nikada ne iskuse taj trenutak jer, iako im je drago da su sada bivši pušači, i dalje idu kroz život u uverenju da time što ne puše prinose nekakvu žrtvu.

Što ste u prošlosti više pušili, to će divniji taj trenutak biti, i trajaće čitavog vašeg života.

Smatram se prilično srećnim čovekom, osobom koja je u životu iskusila mnogo lepih trenutaka, ali najbolji je bio upravo trenutak prosvetljenja. Kad razmišljam o životu, iako se mogu priseliti mnogih lepih trenutaka, nikad nisam uspeo ponovno proživeti baš taj osećaj koji mi je pružio trenutak prosvetljenja. Ništa mi u životu nije bilo lepše nego trenutak kad sam prestao pušiti. Kad god se osećam loše i kad god mi je u životu potreban podsticaj, samo se setim kako je divno što više nisam zavisao o tom groznom korovu. Polovina ljudi s kojima sam razgovarao nakon što su se oslobodili pušenja reklo mi je upravo isto to, kako je prestanak pušenja bilo nešto najlepše što im se u životu dogodilo. Ah, kakav vas užitek upravo čeka!

Petogodišnje iskustvo koje sam stekao učeći iz reakcija na moju knjigu i iz savetovanja govori mi da u mnogim slučajevima trenutak prosvetljenja ne nastupa nakon tri nedelje već često nakon samo nekoliko dana.

U mojem je slučaju nastupilo pre nego što sam ugasio poslednju cigaretu. Često mi se događalo da mi osoba na individualnim konsultacijama pre samog kraja kursa kaže nešto slično: “Ne morate više reći ni reči, Allene. U potpunosti shvatam o čemu se radi i znam da nikada više neću pušiti.” Na grupnim sam kursevima naučio prepoznati da pušač prolazi kroz trenutak prosvetljenja bez da bi mi ta osoba išta rekla. Iz pisama koje sam primio video sam da se ista stvar često događa s čitateljima knjige.

U idealnom bi se slučaju, ako pratite uputstva i shvatate psihološku stranu problema u celosti, taj trenutak trebao dogoditi odmah.

Danas na kursevima govorim da pušaču treba oko pet dana za fizičko odvikavanje, a tri nedelje da bi se u potpunosti oslobodio zavisnosti. U neku ruku ne volim davati takve smernice. One mogu biti uzrokom dve vrste problema. Prvi je taj što tako ljudi misle da je potrebno patiti pet dana do tri nedelje. Drugi je taj što bivši pušač najčešće misli da ako može izdržati pet dana ili tri nedelje, da ga na kraju tog razdoblja čeka pravi podsticaj.

Međutim, može se lako dogoditi da baš tih pet dana ili tri nedelja bude izuzetno lako i ugodno, a da nakon toga dođe jedan izrazito loš dan koji, naravno, nema nikakve veze s pušenjem već je uzrokovan nekom životnom situacijom. I sada naš bivši pušač, koji čeka trenutak prosvetljenja, umesto toga doživi trenutak depresije. To vrlo lako može uništiti njegovo samopouzdanje.

Međutim, kad ne bih davao nikakve smernice, bivši bi pušač mogao provesti ostatak života čekajući da se ne dogodi ništa. Mislim da se upravo to događa mnogima koji pokušavaju prestati pušiti Metodom snage volje.

Bio sam čak u iskušenju reći da se trenutak prosvetljenja događa odmah. Međutim, da sam to rekao, a da do trenutka prosvetljenja nije došlo odmah, biši bi pušač izgubio samopouzdanje i pomislio bi da mu se ono nikada neće dogoditi.

Ljudi me često pitaju o značaju tih pet dana ili te tri nedelje. Jesu li to samo odrednice koje su mi slučajno pale na pamet? Nisu. Naravno da to nisu strogo određena razdoblja, ali do njih sam došao upravo pomoću svoga iskustva. Nakon otprilike pet dana nastupa razdoblje u kojem bivšem pušaču pušenje prestaje biti jedina stvar na pameti. Većina pušača upravo tada doživi trenutak prosvetljenja. Obično se baš u to vreme nadete u jednoj od onih stresnih situacija s kojima se niste mogli nositi bez pomoći cigarete. Odjednom shvatate da, ne samo da uživate ili se uspešno nosite sa situacijom, već vam pomisao da zapalite cigaretu uopšte nije pala na pamet. Od tog trenutka sve postaje vrlo ugodno putovanje. Napokon ste spoznali da možete biti slobodni.

Shvatio sam iz svojih pokušaja da prestanem pušiti Metodom snage volje te iz razgovora s ostalim pušačima, da se tri nedelje razdoblje nakon kojeg se događa većina neuspešnih pokušaja. Verujem da pušač nakon tri nedelje shvata da je izgubio želju za cigaretom. Sada to sebi treba dokazati i pali cigaretu. Cigareta ima ogavan ukus. Dokazao je sam sebi da se oslobodio navike pušenja. Međutim, tako unosi u svoje telo nikotin za kojim ono žudi već čitave tri nedelje. Čim ugasi cigaretu, nikotin počinje napuštati njegovo telo. Sad mu mali glasić govori: "Nisi se oslobodio. Potrebna ti je još jedna cigareta." On ne pali odmah još jednu cigaretu iz straha da ponovno ne postane zavisnik o cigaretama. Pričeka da prođe neko "sigurno vreme". Kad sledeći put dođe u iskušenje, reći će sebi: "Eto, prošli put nisam se odmah ponovno navukao, dakle, nema opasnosti ako zapalim još jednu." I već je na putu u začarani krug.

Osnovna je stvar ne čekati da se dogodi trenutak prosvetljenja, već shvatiti da je jednom kad ugasite poslednju cigaretu stvar gotova. Već ste učinili sve što je bilo potrebno učiniti. Prekinuli ste dovod nikotina. Niti jedna sila na svetu ne može vas sprečiti da budete slobodni ako ne jadikujete nad odlukom i iščekujete trenutak prosvetljenja. Idite i uživajte u životu; suočite se s novim načinom života u samom početku. Na taj ćete način ubrzo iskusiti trenutak prosvetljenja.

40. Poslednja cigareta

Jednom kad odlučite prestati pušiti, spremni ste popušiti svoju poslednju cigaretu. Pre nego što to učinite, proverite dve bitne stvari:

1. Jeste li sigurni u uspeh?

2. Osećate li se tužno i jadno ili osećate uzbuđenje što ćete postići nešto predivno?

Imate li bilo kakvih sumnji, prvo ponovno pročitajte knjigu. Imate li i dalje dvojbi, nabavite knjigu 'Jedini način da trajno prestanete pušiti – The Only Way to Stop Smoking Permanently' (ONLYWAY) u izdanju Penguin ili kontaktirajte najbližu EASYWAY kliniku (sve su nabrojane na kraju knjige).

Zapamtite da nikad niste odlučili pasti u pušačku zamku. Ali, ta je zamka napravljena tako da vas drži u ropstvu čitav život. Kako biste pobjegli, trebate doneti pozitivnu odluku da ćete popušiti svoju poslednju cigaretu.

Zapamtite, jedini razlog iz kojeg ste do sada čitali ovu knjigu je taj što snažno želite pobeći. Pa donesite onda tu pozitivnu odluku sada. Čvrsto se zavetujte da, nakon što ugasite tu poslednju cigaretu, bilo vam lako ili teško, nikad više nećete popušiti niti jednu.

Možda ste zabrinuti da ste već doneli takvu odluku nekoliko puta u prošlosti pa i dalje pušite, ili da ćete morati proživeti neku groznu traumu. Nemajte straha, najgora stvar koja vam se može dogoditi je da ne uspete, pa ne možete bas ništa izgubiti, a možete dobiti neizmerno više.

Ali prestanite uopšte razmišljati o neuspehu. Divna je istina da prestati pušiti nije samo smešno lako, nego i možete uživati u samom procesu. Ovaj ćete put koristiti LAK NAČIN! Sve što trebate uraditi je slediti jednostavna uputstva koje ću vam sada dati:

1. Sada se čvrsto zavetujte i to iskreno.
2. Popušite svesno tu poslednju cigaretu, udišite tu prljavštinu duboko u svoja pluća i zapitajte se gde je tu užitak.
3. Kada je ugasite, nemojte to napraviti s osećajem poput: više nikad ne smem popušiti nijednu, ili nije mi dozvoljeno popušiti još jednu, nego s osećajem poput ovoga: Nije li to sjajno! Slobodan sam! Nisam više rob nikotina! Nikad više ne moram stavljati te odvratne stvari u svoja usta.
4. Budite svesni da će još nekoliko dana u vašem trbuhu biti mali nikotinski saboter. Možete osetiti jedino osećaj “Želim cigaretu”. Ponekad spominjem to malo nikotinsko čudovište kao laganu fizičku žudnju za nikotinom. Zapravo to nije tačno i važno je da shvatite zašto. Kako je potrebno oko tri nedelje da to malo čudovište umre, bivši pušači veruju da će malo čudovište i dalje tražiti cigarete nakon što ugasite zadnju cigaretu i da zato moraju koristiti snagu volje da se odupru napasti tokom tog perioda. To nije istina. Telo ne traži nikotin. Samo mozak traži nikotin. Ako osetite tu potrebu “Želim cigaretu” tokom sledećih nekoliko dana, vaš mozak ima jednostavan izbor. Ili može protumačiti taj osećaj kao ono što stvarno jeste — osećaj praznine i nesigurnosti podstaknut prvom popušenom cigaretom i umnožen svakom sledećom, jednostavno recite: HURAAA! JA SAM NEPUŠAČ! Ili možete početi želeći cigaretu i patiti za njom ostatak svog života. Razmislite na trenutak. Ne bi li to bila neverovatna glupost? Reći “Nikad više neću pušiti” i zatim celi život govoriti “Želim cigaretu”. To je ono što rade pušači koji koriste Metodu snage volje. Nije ni čudo da se osećaju jadno. Provode ostatak života očajnički žaleći za nečim što su očajnički želeli da nikada nemaju. Nije ni čudo da tako malo njih uspe i da oni kojima to i uspe ne osećaju se potpuno slobodni.
5. Samo dvomice i čekanje čine prestajanje teškim. Zato nikad nemojte sumnjati u svoju odluku, jer znate da je ispravna. Ako počnete sumnjati, stavićete sebe u gubitničku situaciju. Bićete jadni ako žudite za cigaretama a ne možete pušiti. Bićete još jasniji ako popušite jednu, bez obzira koji sistem koristili, šta je to što želite postići kada prestanete pušiti? Da nikad više ne pušite? Ne! Mnogi bivši pušaci to rade, ali se ostatak života osećaju zaknuti, šta je prava razlika između pušača i nepušača? Nepušači nemaju potrebu niti želju za pušenjem, ne žude za cigaretama i ne trebaju koristiti snagu volje kako ne bi pušili. To je ono što želite postići, i ta je želja potpuno u skladu s vašim mogućnostima. Ne trebate čekati da prestanete žuditi za cigaretama ili da postanete nepušač. Vi to radite u trenutku kada gasite poslednju cigaretu, zatvarate dotok nikotina: VI STE VEĆ SREĆNI NEPUŠAČ!

I ostaćete srećan nepušač ako se držite sledećih pravila:

1. Nikada ne dovodite u pitanje svoju odluku.
2. Ne čekajte da postanete nepušač. Ako čekate, zapravo čekate da se ništa ne dogodi, što će uzrokovati fobiju.
3. Ne trudite se ne mislite o pušenju ili čekate da doživite “trenutak prosvetljenja”. U oba slučaja samo stvarate fobiju.
4. Ne koristite zamenska sredstva.
5. Vidite druge pušače onakvim kakvi stvarno jesu i žalite ih, ne zavidite im.
6. Bio dan dobar ili ioš, ne menjate svoj život zato što ste prestali pušiti. Ako to napravite, stvarno ćete nešto žrtvovati, a za to nema potrebe. Zapamtite, niste odustali od života. Niste odustali ni od čega. Upravo suprotno, izlečili ste se od opake bolesti i pobjegli iz groznog zatvora. Kako dani budu prolazili i vaše će zdravlje, kako fizičko tako i psihičko, biti sve bolje. Dobro raspoloženje biće većeg, a loše manjeg intenziteta nego što je bilo dok ste pušili.
7. Kad god razmišljate o pušenju, bilo to u sledećih nekoliko dana ili tokom ostatka vašeg života, razmišljajte na sledeći način: HURAAA, JA SAM NEPUŠAČ!!!

41. Poslednje upozorenje!

Da ima priliku vrariti se u vreme kad nije bio zavisan o nikotinu, a s ovim znanjem koje sada ima, nijedan pušač nikad ne bi počeo pušiti. Velik je broj pušača uveren da im nikada više u životu ne bi na pamet palo da ponovno puše, ako bih im pomogao da prestanu pušiti. Ipak, hiljade su pušača prestale pušiti i godinama su živeli sasvim srećno, a ipak su ponovno počeli pušiti.

Verujem da će vam ova knjiga pomoći da relativno lako prestanete pušiti. Ali, upozoravam vas: pušači kojima je prestati pušiti bilo izuzetno lako, vrlo će lako ponovno početi pušiti.

NEMOJTE UPASTI U TU ZAMKU.

Bez obzira na to koliko dugo ne pušite, ili koliko ste uvereni da nikada više nećete pušiti, neka vam životni moto postane parola da nikada više, ni iz kojeg razloga nećete pušiti. Oduprite se milionima dinara koje duvanska industrija troši na reklamiranje cigareta i zapamtite da promovišu drogu i orrov koji nosi titulu ubice broj jedan. Sigurno nikad ne biste probali heroin, a cigarete u zapadnom svetu ubijaju stotine hiljada ljudi više nego heroin.

Zapamtite, od te prve cigarete nećete imati nikakve koristi. Ne postoji nikakva apstinentska kriza koju treba ublažiti, a i ukus joj je grozan. Sve što će učiniti je uneti nikotin u vaše telo, a mali će glasić negde iz krajička vašeg mozga zavapiti: "Želim još jednu cigaretu." Na vama je odluka hoćete li pretrpeti tih nekoiiki trenutaka iskušenja ili ćete ponovno pokrenuti tu celu prljavu lančanu reakciju.

42. Povratne informacije!

Od prvoga izdanja ove knjige imam dvadeset godina iskustva s povratnim informacijama, što s mojih ličnih konsultacija, što od knjige same. Na početku je to bila teška borba. Moju su metodu 'popljuvali' takozvani stručnjaci. U današnje vreme pušači sa svih strana sveta dolaze na moje kurseve, a među njima je više pripadnika medicinske profesije od bilo koje druge. U Velikoj Britaniji knjigu smatraju najučinkovitijom pomoći za prestanak pušenja, a takvu reputaciju dobija i u ostalim krajevima sveta gde se pojavi. Ja nisam dobra vila. Moj rat — koji, naglašavam, ne vodim protiv pušača već protiv pušenja — vodim iz isključivo sebičnih razloga i u tome uživam. Svaki puta kad čujem kako je neki pušač 'pobegao iz zatvora' obuzme me osećaj velikog zadovoljstva, čak i kada ja s njegovim uspehom nemam nikakve veze. Možete zamisliti kakvo zadovoljstvo osećam čitajući hiljade pisama zahvale koje neprekidno dobijam.

Bilo je i frustrirajućih situacija. Frustraciju uglavnom uzrokuju dve vrste pušača. Prvo, bez obzira na upozorenje iz prethodnog poglavlja, često me uznemiravaju pušači kojima je bilo lako prestati pušiti, ali su se ipak ponovno 'navukli' i drugi puta nikako ne mogu prestati pušiti. Ista se stvar događa čitateljima knjige i polaznicima mojih kurseva.

Pre dve godine nazvala me jedna osoba. Bila je vrlo uznemirena, plakala je. Rekla mi je da će mi platiti hiljadu funti ako samo uspem postići da ne puši nedelju dana, govoreći kako zna da može konačno prestati ako uspe ne pušiti nedelju dana. Rekao sam da moje konsultacije već imaju unapred određenu cenu i da je to sve što mora platiti. Polazila je grupni kurs, i na svoje veliko iznenađenje, vrlo lako prestala pušiti. Primio sam vrlo lepo pismo zahvale.

Poslednja stvar koju govorim bivšim pušačima na kraju kursa je: "Zapamtite, nikada više ne smete popušiti niti jednu cigaretu." Upravo ta mi je osoba tada rekla: "Allene, nemojte se brinuti za mene. Ako sam uspeo prestati, sigurno nikada više neću pušiti."

Imao sam neki osećaj da toj osobi moje upozorenje nije baš sasvim jasno. Upitao sam: "Znam da se sada tako osećate, ali hoćete li se tako osećati i za šest meseci?"

Odgovor je bio: "Allene, ja sigurno nikada više neću pušiti." Nakon otprilike godinu dana, nazvao me i rekao: "Allene, popušio sam jednu malu cigaru za Božić i vratio sam se na četrdeset cigareta na dan."

"Sećate li se našeg prvog razgovora? Bili ste tako očajni što pušite da ste mi nudili hiljadu funti ako vam pomognem da prestanete samo na nedelju dana."

"Sećam se. Zar nisam užasno glup?"

"Sećate li se da ste obećali da niltada više nećete pušiti?" "Znam, ja sam teška budala."

To je isto kao da nekoga nađete do grla u blatu i vidite da će se udaviti. Pomognete mu izvući se iz blata. Zahvalan vam je, a šest meseci nakon toga ponovno svojevoljno uroni u blato.

Da bi ironija bila još veća, na sledećem je kursu koji je ponovno polazio ispričao sledeću priču: “Možete li verovati u ovo? Obećao sam svome sinu hiljadu funti ako ne bude pušio do svoga dvadeset i prvog rođendana. Isplatio sam mu svotu. Sad ima dvadeset i dve godine i puši kao Turčin. Ne mogu verovati da može biti tako glup.”

Rekao sam: “Ne shvaćam kako možete za svoga sina reći da je glup. On je barem dvadeset i dve godine uspevao izbeći zamku i nije svestan u kakvu se nevolju i jad uvalio. Vi ste bili toga vrlo svesni, a uspelo vam je izdržati samo godinu dana.” Ukoliko ponovno čitanje knjige ne pomogne, jedini je način posetiti EASYWAY kliniku. Pušači kojima je prestati pušiti bilo izuzetno lako, a koji su ponovno počeli pušiti, predstavljaju poseban problem i uskoro ću izdati knjigu koja će se baviti isključivo pomoći takvim pušačima. U međuvremenu, sada kad ste se oslobodili, MOLIM VAS, MOLIM VAS, NEMOJTE PONOVRNO RADITI ISTU POGREŠKU. Pušači su uvereni da takve osobe ponovno počnu pušiti zato što su još uvek zavisne i zato što im cigareta nedostaje. U stvari, takve osobe shvate da je prestati pušiti vrlo lako i tako izgube strah od pušenja. Oni misle da nije problem ako zapale koju cigaretu. Čak i ako se ponovno ‘navuku’, biće im lako ponovno prestati.

Na žalost, mislim da to baš i nije tako. Lako je prestati pušiti, ali zavisnost nije moguće kontrolisati. Jedina važna stvar u procesu dok postajete nepušač jeste **ne pušiti**.

Druga kategorija bivših pušača koja me frustrira su oni koje pokušaj da prestanu pušiti toliko plaši da kad napokon prestanu, imaju osećaj da čine nešto užasno teško. Glavne poteškoće su sledeće:

1. Strah od neuspeha. Nema nikakve sramote u neuspehu, ali uopšte ne pokušati je najobičnija glupost. Gledajte to na ovaj način — ni pred čim se ne skrivate. Najgore što vam se može dogoditi je da ne uspete i u tom slučaju neće vam biti ništa gore nego sada. Ali pomislite samo kako bi bilo prekrasno da uspete. Ako nikada ne pokušate, neuspeh vam je zagarantiran.

3. Strah od panike i uverenje da ćete se osećati jadno. Ne brinite. Razmislite o tome što bi se stralno dogodilo ako nikada više ne biste popušili niti jednu cigaretu. Apsolutno ništa. Strašne će se stvari događati ako nastavite pušiti. U svakom slučaju, panika koju uzrokuju cigarete ubrzo će nestati. Najveće je postignuće to što ćete se osloboditi straha. Zar ste uistinu uvereni da bi pušač pristao da mu se amputiraju ruke i noge zbog užitka koje mu pruža pušenje? Ako se stvarno nadete u panici, pomoći će vam duboko disanje. Ako se nalazite u društvu koje vas na neki način deprimira, maknite se od njega. Otidite u neku drugu sobu, prazan ured, bilo gde.

Ako vam se plače, nemojte se sramiti, plačite. Plač je prirodan način oslobađanja napetosti. Nema osobe koja se nakon dobrog plača ne oseća bolje. Jedna od najgorih stvari koju uče male dečake je da ne plaču. Možete često videti kako se bore sa suzama dok njihove osećaje otkriva podrhtavanje donje usnice. Britanci rano nauče stisnuti gornju usnicu i ne pokazati nikakve emocije. Svi bismo mi trebali pokazivati emocije, a ne da ih negde duboko potiskujemo. Vičite, derite se, iskažite svoju ljutnju. Tresnite nogom neku kutiju. Odnosite se prema svojoj borbi kao prema boksterskom meču koji ne možete izgubiti.

Niko ne može zaustaviti vreme. U svakom tom trenutku malo čudovište umire. Uživajte u neizbežnoj pobedi.

3. Nepraćenje uputstava. Neverovatno, ali mnogo mi je pušača reklo: “Vaša metoda na mene ne deluje.” Nakon toga mi kažu kako, ne samo da nisu pratili jednu od mojih uputa, već su ignorisali skoro svaku. (Kako ne bi bilo nikakve zabune, sve ću upute u skraćenom obliku ponoviti na kraju poglavlja.)

4. Nerazumijevanje uputstava. Glavni problemi se javljaju u nekom od sledećih oblika:

(a) “Ne mogu prestari misliti na pušenje. Naravno da ne možete; ako pokušate, to će samo stvoriti fobiju i osećaćete se vrlo jadno. Slično je to pokušavanju da zaspate što se više trudili, to vam to teže polazi za rukom. “Ja mislim na pušenje devedeset posto vremena, i u budnom stanju i dok spavam.” Nije stvar u razmišljanju o pušenju. Stvar je u načinu na koji mislite na pušenje. Ako mislite: “Da mi je sada barem jedna cigareta” ili “Kad ću napokon biti slobodan?” sigurno ćete se osećati jadno. Ako mislite: “Hura, slobodan sam!” bićete srećni.

(b) “Kada će telesna želja za cigaretom nestati?” Nikotin napušta vaše telo velikom brzinom. Ipak, nemoguće je reći kada će vaše telo prestati žudeti za nikotinom. Taj prazan, nesiguran osećaj uzrokovan je običnom glađu, depresijom ili stresom. Cigareta u tom trenutku može samo povećati taj osećaj. Iz tog razloga pušači koji se pokušavaju odviknuti Metodom snage volje nikada nisu u potpunosti sigurni da su se rešili navike. Čak i kada je telo prestalo žudeti za nikotinom i kad ih mori najobičnija glad ili su pod nekim stresom, njihov im mozak i dalje šalje zbunjujuću poruku: “Ovo znači da ti je potrebna cigareta.” Najvažnije je da uopšte ne morate čekati da

prestane telesna žudnja za nikotinom, ona je toliko blaga da je nećete ni osetiti. Poznajemo je samo kao osećaj: "Znam da mi je potrebna cigareta." Kad odlazite od zubara nakon poslednjeg u nizu poseta, čekate li da vas vilica prestane boleti? Naravno da ne. Nastavljate raditi uobičajene stvari. Iako vas vilica još uvek boli, osećate veliko olakšanje.

(c) Čekanje na trenutak prosvetljenja. Čekajući na trenutak prosvetljenja, sami sebi stvarate dodatnu fobiju. Jednom sam prestao pušiti pomoću Metode snage volje pune tri nedelje. Sreo sam tada jednog starog školskog prijatelja, bivšeg pušača. Upitao me: "I, kako izdržavaš?"

Rekao sam: "Uspeo sam preživeti tri nedelje."

Pogledao me: "Kako to misliš da si uspeo preživeti tri nedelje?"

Rekao sam: "Pa, tri nedelje nisam pušio."

Rekao mi je: "I šta sada planiraš? Uspevati preživeti do kraja života? Ma, na šta ti to čekaš? Shvati da si uspeo. Postao si nepušač."

Pomislio sam: "U potpunosti je u pravu. Na što ja to čekam?" Na žalost, s obzirom na to da tada nisam bio u potpunosti svestan svih zamki koje pušenje postavlja pred nas, vrlo sam se skoro ponovno "navukao". Međutim, dobro sam zapamtio reči mog prijatelja. Nepušačem postaješ u trenutku kad ugasiš poslednju cigaretu. Važno je biti zadovoljan nepušač od samog početka.

(d) "još uvek imam želju za cigaretom." Ako je tako, onda ste vrlo glupi. Kako možete tvrditi da želite biti nepušač i onda reći da želite cigaretu. To je čista kontradikcija. Ako kažete: "Želim cigaretu", vi time govorite: "Želim biti pušač." Nepušači ne žele pušiti cigarete. S obzirom na to da znate što stvarno želite, prestanite se kašnjavati.

(e) "Radije bih živio kao čovek." Da, i u čemu je problem? Jedino što ćete učiniti je prestati se gušiti. Ne morate prestati živeti. Gledajte, stvar je sasvim jednostavna. Sledećih će nekoliko dana biti pomalo traumatično. Telo će vam fizički žudeti za nikotinom. Međutim, zapamtite sledeće: neće vam biti ništa gore nego što vam je već bilo. Jednako ste se tako osećali i dok ste pušili, uspevali ste se suzdržavati od pušenja za vreme spavanja, u crkvi, u trgovini ili knjižari. I u tim ste se slučajevima morali nositi s apstinentskom krizom, a ako ne prestanete pušiti, moraćete se s njom boriti čitav svoj život. Cigareta ne čini obrok, piće ili druženje; ona ih uništava. Čak i u trenucima dok vaše telo još uvek žudi za nikotinom, večere i druženja su lepi događaji. Život je lep. Družite se s ljudima, makar bili u društvu dvadeset pušača. Zapamtite: vi niste ni za šta zakinuti, već oni. Svaki od njih rado bi bio na vašem mestu. Uživajte u glavnoj ulozi i pažnji koja vam se poklanja. Prestanak pušenja divna je tema za razgovor, pogotovo ako pušači uvide kako ste srećni i dobro raspoloženi. Misliće da ste neverovatni. Najvažnija je stvar od samog početka uživati u životu. Ne trebate im zavideti. Oni će zavideti vama.

(f) "Jadan sam i nesnosan." To je zato jer niste sledili moja uputstva. Otkrijte o kojoj je od mojih upustava reč. Neki ljudi razumeju i veruju u svaku moju reč, a ipak od samog ih početka prati osećaj tuge i jada, kao da očekuju da se dogodi nešto užasno. Vi sada započinjete ne samo s onim što sami želite, već činite ono što bi želeo činiti svaki pušač na ovoj planeti. Bilo koju metodu odvikavanja koristio, svaki pušač pokušava promeniti svoj stav prema pušenju. On želi da u svakom trenutku u kojem pomisli na pušenje može reći: "HURA! SLOBODAN SAM!" Ako je to i vaš cilj, čemu čekati? Započnite s takvim stavom i nikada ga nemojte menjati. Ostatak knjige napisan je s ciljem da shvatite kako ovome nema nikakve alternative.

GLAVNE UPUTE

Ako sledite ove upute, ne može se dogoditi da ne uspete:

1. Donesite čvrstu odluku da nikada više nećete pušiti, žvakati ili sisati nešto što sadrži nikotin i strogo se pridržavajte svoje odluke.

2. Shvatite jednom za svagda: **ničega se ne odričete**. Time mislim ne samo na to da ćete se jednostavno bolje osećati kao nepušač (toga ste i sami svesni); niti mislim da iako nema nikakvog racionalnog razloga pušenju, ono mora pružati vrstu užitka ili potpore jer ako toga nema, sigurno ne biste pušili. Ono što želim reći je da nema

stvarnog užitka ni potpore od pušenja. To je samo jedna zabluda, užitak kod pušenja možemo usporediti s olakšanjem koji osećamo kad prestanemo lupati glavom o zid.

3. Ne postoje istinski pušači. Vi ste samo jedan od milion pušača koji su upali u zamku. Kao i milioni drugih bivših pušača koji su bili uvereni da ne mogu pobeći od zavisnosti, i vi ste uspeli od nje pobeći.

4. Ako ste ikada u životu razmatrali razloge za i protiv pušenja, zaključak je uvek bio isti: "Treba prestati pušiti. Pušenje je baš glupo." To nikada ništa ne može promeniti. Tako je uvek bilo i tako će uvek biti. Znae da ste doneli ispravnu odluku. Nemojte nikada mučiti sami sebe s preispitivanjem i sumnjom u ovu odluku.

5. Nemojte se truditi ne razmišljati o pušenju i ne brinite ako o pušenju stalno razmišljate. Međutim, kad god pomislite na pušenje — bilo to danas, sutra ili bilo kada u živom — setite se: "HURA! JA SAM NEPUŠAČ!"

6. NEMOJTE uzimati nikakva zamenska sredstva, NEMOJTE imati uz sebe cigarete.

NEMOJTE izbegavati pušače. NEMOJTE, promeniti način života samo zato što ste prestali pušiti.

Ako budete sledili ove upute, trenutak prosvetljenja ubrzo će doći. Ali:

7. Nemojte čekati na trenutak prosvetljenja. Nastavite živeti. Uživajte u lepim trenucima i trudite se nositi se s ružnima. Videćete da će taj trenutak ubrzo doći.

43. Spasite pušača s broda koji tone

U sadasnje su vreme pušači u priličnoj panici. Osećaju da se menja društvena klima. Pušenje se danas smatra asocijalnom navikom, takvom je smatraju čak i sami pušači. Osećaju takođe da se cela stvar približava kraju. Milioni pušača prestaju pušiti, i svi su pušači svesni te činjenice.

Svaki put kad neki pušač napusti brod koji tone, oni koji su na njemu ostali osećaju se sve jadnije. Svaki pušač instinktivno zna da je glupo plaćati velike svote novca za malo suvih listića umotanih u papirić koje će potom zapaliti i udahnuti kancerogene dimove u svoja pluća. Ako još uvek ne mislite da je to glupo, gurnite cigaretu u uho i zapitajte se u čemu je razlika. Samo je jedna razlika. Na taj način ne možete doći do nikotina. Prestanete li gurati cigarete u usta, nikotin vam neće hiti potreban.

Pušači ne mogu naći racionalan razlog pušenju, ali ako to čine i drugi ljudi, ne osećaju se tako glupo.

Pušači bezočno lažu o svojoj navici, ne samo drugima već i samima sebi. Oni moraju lagati. Pranje mozga je nužno ukoliko žele zadržati bar nešto samopouzdanja. Osećaju da na neki način moraju opravdati svoju naviku, ne samo sebi već i nepušačima. Stoga neprestano smišljaju nekakve iluzorne prednosti pušenja. Prestane li pušač pušiti Metodom snage volje, oseća se zakinutim i velika je verovatnoća da će se pretvoriti u osobu koja se stalno žali. Time samo šalje poruku drugim pušačima kako je njihova odluka da i dalje puše ispravna.

Uspe ih se bivši pušač odviknuti, zahvalan je što se ne mora više gušiti i za to plaćati velike svote novca. S obzirom na to da to čini, ne mora se opravdavati, ne mora svakome govoriti kako je predivno što ne mora pušiti. Reći će to samo ako ga se upita, a pušači ga to neće pitati zato jer im se ne bi svideo odgovor. Zapamtite, stvare je taj koji ih tera da i dalje puše, i radije bi i dalje gutali glavu u pesak.

Pušači će postaviti to pitanje tek u trenutku kad shvate da je došlo vreme da prestanu pušiti.

Pomozite pušačima. Uklonite te strahove. Recite im kako je divno ići kroz život bez potrebe za neprestanim gušenjem cigaretama, kako je divno ustati ujutro iz kreveta osećajući se zdravo i čilo umesto započinjanja dana teškim disanjem i kašljanjem, kako je divno biti slobodan od ropstva, kako je predivno uživati u životu bez crne sjene koja nam zlokobno visi nad glavom.

Ili, još bolje, nagovorite ih da pročitaju ovu knjigu.

Najvažnije je ne podcenjivati pušača primedbama kako zagađuje okolinu ili kako je ono što čini na neki način prljavo. Uopšteno se smatra kako su bivši pušači u tome najgori. Mislim da je ta teorija prilično istinita, a uporište joj je u odvikavanju Metodom snage volje. Bivši pušač, iako se izleo od loše navike, još

je uvek pod uticajem pranja mozga i uveren je da prinosi nekakvu žrtvu. Oseća se ranjivo, i njegov je prirodni obrambeni mehanizam napasti pušača. Ovo možda pomaže bivšem pušaču, ali nikako neće pomoći pušaču. Pušač će se zbog toga samo lošije osećati i kao posledica toga njegova će se želja za cigaretom pojačati.

Iako je promena društvenog stava prema pušenju glavni razlog tome što milioni pušača prestaju pušiti, pušačima zato nije nimalo lakše. Zapravo, samo im je teže. Većina je pušača uverena kako prestaju pušiti iz zdravstvenih razloga. To nije u potpunosti tačno. Iako je ogroman rizik za zdravlje očigledno najvažniji razlog prestajanja pušenja, pušači su se ipak godinama ubijali cigaretama a da u vezi s tim nisu ništa učinili. Glavni razlog što pušači prestaju pušiti je u tome što društvo počinje shvatati pravu prirodu pušenja: to je samo jedna prljava zavisnost o drogi. Užitek je uvek bio samo iluzija; ovaj novi stav razotkriva tu iluziju i pušač se više ni za šta ne može uhvatiti.

Potpuna zabrana pušenja u londonskoj podzemnoj železnici zgodan je primer pušačke dileme. Pušač zauzima jedan od sledeća dva stava: "Dobro, ako ne mogu pušiti u podzemnoj železnici, voziću se nekim drugim prevoznim sredstvom." Od ovakvoga stava niko nema nikakve koristi, to samo može smanjiti prihod podzemnoj železnici. Drugi je stav: "Dobro, to će mi pomoći da smanjim pušenje." Rezultat ovoga stava je taj što će pušač umesto dve-tri popušene cigarete apstinirati oko sat vremena. Za vreme takve prisilne apstinencije, međutim, pušač će se ne samo osećati zakinutim te će čekati na nagradu za to već će i njegovo telo žudeti za nikotinom — i, ah, kako li će mu tek dragocena biti ta cigareta kad napokon bude smeo zapaliti.

Nametnuta apstinencija ne smanjuje broj cigareta koje pušač popuši, jer pušač taj broj ubrzo nadoknađuje, ili čak premašuje, onoga trenutka kad pušenje postane dopušteno. Sve što se tako postiže je slanje poruke pušaču kako mu je cigareta dragocena i kako je o njoj zavisan.

Mislim da je najgora vrsta prisilne apstinencije ona koja se nameće trudnim ženama. Dozvoljavamo da nam adolescentice masovno bombarduju reklamama za cigarete i tako im pomažu da postanu zavisne o cigaretama. I tada ih, u verovatno najstresnijem razdoblju njihovog života, dok žive u zabludi da im je cigareta potrebna više od svega, medicinska profesija ucenjuje da prestanu pušiti zbog štete koju time nanose detetu. Mnoge od njih nisu sposobne prestati i prisiljene su, bez svoje krivice, celoga života patiti od osećaja krivice. Mnoge od njih uspeju prestati pušiti zadovoljno misleći: "Lepo, učiniću to zbog deteta, a za devet meseci ću i onako biti izlečena od zavisnosti." Tada dolaze porođajni bolovi, strah od poroda nakon kojih sledi najekstatičniji trenutak u životu. Bolovi i strah su nestali i prekrasna nova bebica je stigla — stari se okidač ponovno vraća. Jedan deo pranja mozga još je uvek prisutan, i gotovo pre nego što je pupčana vrpca presečena, devojka ima cigaretu u ustima. Uzbudjenje događajem blokira grozan ukus cigarete u ustima. Ona, naravno, nema nameru ponovo se navući na cigarete: "Samo jedna cigareta." Prekasno! Već se ponovno navukla. Nikotin je ponovno ušao u njeno telo. Stara će se želja za cigaretom ponovno javiti, a ako se ne navuče istog časa, osećaj zakinutosti lako može potaknuti postporođajnu depresiju.

Čudno je kako, iako zakon smatra zavisnike o heroinu kriminalcima, društvo prema njima zauzima sasvim ispravan stav: "Šta možemo učiniti da pomognemo tim jadnim ljudima?" Isti takav stav treba zauzeti i prema jadnim pušačima. Oni ne puše zato što to žele, već zato što misle da moraju i, za razliku od zavisnika o heroinu, najčešće su prisiljeni godinama i godinama podnositi mentalnu i fizičku torturu. Uvek se kaže da je puno bolja brza smrt od dugotrajnog umiranja i zato ne zavidite jadnim pušačima. Njima je potrebno vaše sažaljenje.

44. Savet nepušačima

NAGOVORITE SVOJE PRIJATELJE ILI ROĐAKE PUŠAČE DA PROČITAJU OVU KNJIGU!

Prvo proučite sadržaj ove knjige i pokušajte sebe zamisliti na mestu pušača.

Nemojte ih nikako prisiljavati da pročitaju knjigu i ne pokušavajte ih nagovoriti da prestanu govoreći im kako uništavaju svoje zdravlje ili kako bacaju novac. Oni to znaju puno bolje od vas. Pušači ne puše zato

što u tome uživaju ili zato što to sami žele. Oni to samo govore sebi i drugima kako bi sačuvali barem malo samopuzdanja. Oni puše zato što se osećaju zavisnima o cigaretama, zato što misle da ih cigarete opuštaju te da im pružaju hrabrost i samopouzdanje i misle da bez cigarete ne bi nikako mogli uživati u životu. Ako pokušavate prisiliti pušača da prestane pušiti, on će se osećati kao zver uhvaćena u zamku i želeće cigaretu više od svega na svetu. To ga može pretvoriti u pušača koji puši u tajnosti, što će svaku zapaljenu cigaretu učiniti još dragocenijom (vidi 26. poglavlje).

Umesto toga, usredsredite se na drugu stranu medalje. Dovedite ga u društvo bivših strastvenih pušača (u Velikoj Britaniji takvih je preko deset milijuna). Zamolite ih da kažu vašem pušaču kako su i oni mislili da će biti zavisni čitavog života i kako je život bez cigareta puno bolji i lepši.

Jednom kad ga uverite da je moguće prestati pušiti, postaće otvoreniji na sugestije. Sada mu objasnite sve o zabludama koje stvara apstinentska kriza. Ne samo da mu cigarete ne pružaju nikakav podsticaj već uništavaju njegovo samopouzdanje i čine ga iritantnim i nervoznim.

Sada bi trebao biti spreman sam pročitati knjigu. Očekivaće stranice i stranice o raku pluća, srčanim bolestima i sličnim grozotama. Objasnite mu da je moj stav potpuno drugačiji i da se bolesti spominju u vrlo malom delu knjige.

POMOĆ ZA VREME ODVIKAVANJA

Bez obzira na to pati li bivši pušač za vreme odvikavanja ili ne, pretpostavite da pati. Nemojte pokušavati umanjiti njegovu patnju govoreći mu kako je lako prestati pušiti; to može i sam. Umesto toga govorite mu kako ste ponosni na njega, kako izgleda puno bolje, kako lepo miriše i kako vidite da lakše diše. Vrlo je važno stajati na naglašavati. Kad se pušač pokuša odviknuti, euforija koja prati taj pokušaj i pažnja koju prima od prijatelja i kolega može mu pomoći da uspe. Međutim, pohvale se brzo zaboravljaju pa ih zato treba često ponavljati.

Ako ne razgovara s vama o pušenju, može vam se učiniti da je zaboravio na pušenje i možda ga nećete hteti podsećati. Najčešće se upravo suprotno događa kod pušača koji se pokušavaju odviknuti Metodom snage volje jer bivši pušač postaje opsednut pušenjem. Nemojte se plašiti započinjati temu i nastavite ga hvaliti; sam će vam reći ako ne želi da ga podsećate na pušenje.

Ovo takođe može biti vreme iskušenja za nepušače. Ako je jedan član skupine nervozan, to može uzrokovati opšte nezadovoljstvo. Imajte to u vidu ako se bivši pušač oseća nervozno. Lako se može dogoditi da se iskali baš na vama, ali nemojte se osvrćati: ovo je vreme u kojemu mu je pre svega potrebna vaša pohvala i saosećanje. Osećate li se sami nervozno, potrudite se da to ne pokazujete.

Jedan od trikova kojima sam se koristio kad sam pokušavao prestati Metodom snage volje bio je taj da sam se počne ponašati nenasno, nadajući se da će mi supruga ili prijatelji reći: "Ne možemo te gledati kako toliko pati; radije zapali cigaretu." Pušač tada nije izgubio obraz, on ne odustaje — njemu je tako savetovano. Ako se vaš bivši pušač posluži ovakvim trikom, ni u kom ga slučaju nemojte podsticati da zapali cigaretu. Umesto toga recite: "Ako si ovakav zato što ne smeš pušiti, hvala Bogu što ćeš se uskoro osloboditi toga užasa. Divno je što si imao dovoljno hrabrosti i pameti da prestaneš pušiti."

Finale: pomognite prekinuti tu svinjariju

Mislim da je pušenje cigareta najveća svinjarija zapadnog sveta, ono stoji uz bok nuklearnom naoružanju. Sam temelj naše civilizacije, razlog izuzetnom napretku ljudske rase, leži u našoj sposobnosti da svoja znanja i iskustva prenesemo ne samo jedni drugima već i budućim generacijama. Čak i niže životinjske vrste znaju da moraju svoje potomstvo upozoriti na životne opasnosti.

Ako niko ne upotrebi nuklearno oružje, neće biti problema. Oni koji zagovaraju nuklearno naoružavanje i dalje će samozadovoljno tvrditi: "Tako održavamo mir." Upotrebi li neko nuklearno naoružavanje, ne samo da će tako rešiti problem pušenja već i svaki drugi problem, a dodatni će bonus političari imati od toga što

neće biti nikoga ko bi im mogao reći: “Niste bili u pravu.” (Pitam se je li upravo to razlog zagovaranju nuklearnog oružja?)

Međutim, koliko god se ja protivio nuklearnom naoružanju, te su odluke možda i donesene u dobroj nameri, u uverenju da se tako pomaže čovečanstvu, dok je kod pušenja stvar sasvim jasna. Možda su za vreme Drugog svetskog rata ljudi stvarno verovali da im cigarete pružaju hrabrost i samopouzdanje. Sada svi znamo da je ta teorija sasvim pogrešna. Samo pogledajte današnje reklame za cigarete. Ništa se ne govori o opuštanju ili užitku. Govore samo o količini i sadržaju duvana. Zašto bi nas uopšt trebalo biti briga za sadržaj otrova.

Neverovatan je opseg licemerja. Društvo će se odmah pobuniti protiv “duvanja lepka” ili uzimanja heroina koji su u poređenju s pušenjem minorni problemi. Šezdeset je posto stanovništva zavisno o nikotinu, a većina troši ogromne svote novca na cigarete. Svake godine desetine hiljada ljudi unište svoj život zbog te zavisnosti. Pušenje je bez konkurencije najveći ubica u zapadnom svetu, a s druge je strane taj ubica najveći finansijer državne kase. U Velikoj Britaniji država zarađuje preko osam milijardi funti godišnje samo na jadu zavisnika o nikotinu, a duvanskoj je industriji dopušteno potrošiti 120 miliona funti godišnje na reklamiranje tog smeća.

Kako li samo pametno duvanske kompanije štampaju upozorenja Ministarstva zdravstva na kutijama cigareta, i kako samo Vlada troši novac na televizijske reklame koje nas plaše rakom pluća, srčanim bolestima, amputacijama ruku i nogu i tako sami sebe moralno opravdavaju govoreći: “Upozorili smo vas na opasnosti. Izbor je vaš.” Pušač nema veći izbor od zavisnika o heroinu. Pušač ne donosi odluku da postane zavisnik, njega se namamljuje u perfidnu zamku. Kad bi pušači imali izbora, jedine osobe koje bi sutra pušile bile bi pubertetnije koje misle da mogu prestati kad zažele.

Zašto postavljati lažne standarde? Iako se na zavisnike o heroinu gleda kao na kriminalce, oni se na Zapadu ipak mogu registrovati (ponegde i dobijati besplatno heroin ili druga sredstva) i primati zdravstvenu pomoć koja će ih pokušati odviknuti od droge. Pokušajte se registrovati kao zavisnik o duvanu. Niko vam nikada neće dati besplatno cigarete. Morate plaćati cenu višestruko veću od realne i dobro znate da vas Vlada tako vuče za nos. A kao da pušači već sami nemaju dovoljno muka!

Ako potražite lekarsku pomoć, lekar će vam ili reći: “Prestanite pušiti, pušenje vas ubija”, što i sami znate, ili će vam prepisati gume za žvakanje koje će vas isto tako koštati novaca, a i sadrže upravo onu drogu od koje se pokušavate odviknuti.

Kampanje koje plaše pušače bolestima takođe neće doneti nikakvu korist. One će stvar samo otežati. Samo će uplašiti pušače te će oni želeti pušiti sve više i više. Adolescenti znaju da cigarete ubijaju, ali isto tako znaju da ih jedna cigareta neće ubiti. S obzirom na to da je ta navika toliko raširena, pre ili kasnije, zbog pritiska društva ili zbog čiste znatiželje, isprobaće tu jednu cigaretu. I baš zato što ima tako grozan ukus, verovatno će se navući.

Zašto dopuštamo da se ta svinjarija nastavlja? Zašto Vlada ne smisli kakvu doličnu kampanju? Zašto nam ne govore da je nikotin droga i otrov i da nas ona nikako neće opustiti niti nam dati samopouzdanje, već će uništiti naše živce. Zašto ne govore da je često potrebna samo jedna cigareta da bismo postali zavisnicima?

Sećam se kako sam čitao roman H. G. Welsa *Vremenska mašina*. U knjizi se opisuje jedan događaj u dalekoj budućnosti. Neki čovek pada u reku. Njegovi prijatelji jednostavno sede na obali reke kao stado, potpuno ignorišući očajničke povike u pomoć. Smatrao sam taj prizor vrlo neljudskim i uznemiravajućim. Misiim da je apatičnost kojom se promatra problem pušenja u našem društvu vrlo slična tom prizoru. U Velikoj se Britaniji čak dopuštaju prenos takmičenja u pikadu koje sponzorise duvanska industrija u najgledanijim terminima. Igrač, nakon fantastičnog pogotka popraćenog ekstatičnim komentarima spikera, pali cigaretu. Zamislite slučaj u kojem bi mafija sponzorivala neki takav turnir, a igrač, zavisnik o heroinu, bi nakon pogotka ubrizgavao sebi heroin u venu.

Zašto dopuštamo društvu da tera zdrave mlade adolescente, decu čiji je život izgrađen pre nego što su počeli pušiti, da doživotno plaćaju ogromne svote novca za 'povlasticu' da sami sebe mentalno i fizički uništavaju i osuđuju na doživotno ropstvo, na život u prljavštini i bolestima?

Možda će vam se činiti da previše dramtiziram. Nije tako. Moj je otac umro u ranim pedesetim godinama upravo zbog pušenja. Bio je jak čovek i verovatno bi još uvek bio među živima da nije pušio.

U ranim četrdesetima bio sam uveren da sam vrlo blizu smrti, a verovatnije je da bi moju smrt pripisivali moždanom udaru nego pušenju. U današnje mi se vreme za pomoć javlja mnogo ljudi koje je bolest uzrokovana pušenjem ozbiljno osakatila ili kojima je bolest prešla u završnu fazu. Ako malo razmislite, setićete se da i vi znate za mnoge takve slučajeve.

Snežna grudva se zakotrljala i nadam se da ćete pomoći da se pretvori u lavinu.

Pomoći ćete i tako da proširite poruke ove knjige.

Poslednje upozorenje

Sada možete uživati u ostatku života kao srećan nepušač.

Kako biste bili sigurni da ćete u tome uspeti, pratite ove jednostavne upute:

1. Čuvajte ovu knjigu blizu sebe kako biste se u svakom trenutku mogli posavetovati s njom. Nemojte je izgubiti, pozajmljivati ili pokloniti.
2. Ako se ikada uhvatite kako zavidite nekom pušaču, podsetite se da oni zavide vama. Vi niste ni za što zakinuti. Oni jesu.
3. Setite ste da niste uživali biti pušač. Iz tog ste razloga i prestali. Istinski uživajte baš u tome što ste postali nepušač.
4. Zapamtite, ne postoji nešto što bi se zvalo samo jedna cigareta.
5. Nikada ne sumnjajte u odluku da više nikada nećete pušiti. Dobro znate da je to ispravna odluka.
6. Nайдete li na bilo kakve poteškoće, javite se najbližoj klinici Allena Cara. Popis klinika pronaći ćete na sledećim stranicama.

Telefonski broj za pomoć: 0891 664401

www.skripta.info