

Žiniasklaida apie Allen'o Carr'o metodą:

„Buvau nustebintas nauju laisvės pojūčiu“ Independent

„Tai sumanus ir naujas metodas“ Evening Standart

Žinomi specialistai ir medikai apie Allen'o Carr'o metodą:

„Nė kiek nedvejodama palaikau Allen'o Carr'o darbą padedant rūkaliams mesti rūkyti. Daugelis specialių klinikų naudoja dalį jo metodikos, bet labai nedaugelio iš jų darbas toks sėkmingas“

Profesorė Judith Mackay, Azijos tabako kontrolės konsultantė ir Pasaulio Sveikatos Organizacijos ekspertė.

„Iš tiesų nuostabu, kad Allen'as Carr'as, nebūdamas elgesio modifikacijos specialistas, pasiekė stulbinančių rezultatų ten, kur daugybės diplomuotų psichologų ir psichiatrų bandymai buvo nesėkmingi. Jis suformulavo PAPERASTĄ ir EFEKTYVŲ būdą mesti rūkyti“

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

„Šis metodas mane iš tiesų nustebino. Nepaisant Allen'o Carr'o sėkmės ir šlovės, metode nėra jokių gudrybių, o jo profesionalumas vertas pagarbos. Man malonu pritarti šio metodo taikymui medicinoje“

Daktaras P. M. Bray

„Keletą kartų stebėjau Allen'o Carr'o metodo „Lengvas būdas mesti rūkyti“ taikymą. Šis metodas man pasirodė labai sėkmingas. Iš visos širdies palaikau jį kaip efektyvų būdą mesti rūkyti“

Daktaras Anil Visram, Didžiosios Britanijos Karališkoji ligoninė

ALLEN CARR

**Easy Way to
Stop Smoking**

ALLEN CARR

**Lengvas būdas
mesti rūkyti**



Lengvas būdas

UDK 613.8
Ca235

Iš anglų kalbos vertė: Julius Mikalajūnas
Redaktorė: Virginija Savickienė

ISBN 978-9955-22-164-7

© Lietuviškas leidimas „Lengvas
būdas“, 2007
Copyright © Allen Carr's Easyway
(International) Limited, 1985, 1991,
1998, 2004

APIE AUTORIŲ

Pagrindinė mintis, jungianti visas Allen'o Carr'o knygas – tai baimės panaikinimas. Iš tikrųjų jo talentas glūdi sugebėjime panaikinti nerimą ir baimes, trukdančias žmonėms gyventi pilnavertį gyvenimą ir juo mėgautis. Tai raiškiai demonstruoja jo knygos, tapusios bestseleriais daugelyje pasaulio šalių: „Lengvas būdas mesti rūkyti“, „Vienintelis būdas visam laikui mesti rūkyti“, „Lengvas būdas sulieknėti“, „Kaip padėti paaugliui mesti rūkyti“, „Lengvas būdas mėgautis skrydžiu“ ir kitos.

Anksčiau sėkmingai dirbęs buhalteriu Allen'as Carr'as buvo užkietėjęs rūkalius ir surūkydavo iki šimto cigarečių per dieną. Ši priklausomybė varė jį į neviltį, kol 1983 metais, po daugelio nesėkmingų bandymų neberūkyti, jis pagaliau atskleidė tai, ko laukė visas pasaulis – LENGVA BŪDA mesti rūkyti. Allen'as Carr'as įkūrė pasaulinį klinikų tinklą ir įgijo nepaprastą reputaciją padėdamas rūkaliams atsikratyti priklausomybės. Jo knygos yra išleistos daugiau nei dvidešimčia kalbų. Metodas taip pat išdėstytas vaizdajuostėse, garsajuostėse ir kompaktinėse plokštelėse.

Dešimtys tūkstančių žmonių kreipėsi pagalbos į Allen'o Carr'o klinikas, kuriose sėkmingai išgydoma per 95% besikreipusiųjų ir garantuojama, kad suprasite, jog mesti rūkyti yra lengva, priešingu atveju jums bus grąžinti pinigai. Allen'o Carr'o klinikų sąrašas pateikiamas knygos pabaigoje. Jei prireiktų pagalbos, nesivarždami susisiekitė su artimiausiu terapeutu. Klinikos taip pat siūlo ir lieknėjimo kursus. Teikiamos kolektyvinės paslaugos leidžia paprastai ir efektyviai įgyvendinti kompanijoms nerūkymo politiką. Visa korespondencija ir užklausošos apie Allen'o Carr'o knygas, vaizdajuostes, garsajuostes ir kompaktines plokšteles turėtų būti adresuojama klinikoms Londone.

*Rūkaliams, kurių nesugebėjau išgydyti.
Tikiuosi, kad tai padės jiems išsilaisvinti.*

Ir Sidui Suttonui

Tačiau labiausiai – Džoisei

Turinys

Pratarmė	11
Perspėjimas	14
Įvadas	18
1. Pats sunkiausias nikotino priklausomybės atvejis, su koku kada nors susidūriau	29
2. Lengvas būdas	34
3. Kodėl mesti rūkyti sunku?	39
4. Grėsmingi spąstai	44
5. Kodėl mes ir toliau rūkome?	48
6. Nikotino priklausomybė	50
7. „Smegenų plovimas“ ir „snaudžiantis partneris“	61
8. Atpratimo kančių palengvinimas	70
9. Stresas	72
10. Nuobodulys	74
11. Susikaupimas	76
12. Atsipalaidavimas	78
13. Cigarečių kombinavimas	81
14. Ko aš atsisakau?	83
15. Savanoriška vergija	88
16. Kiek pinigų aš sutaupysiu?	91
17. Sveikata	95
18. Energija	107
19. Rūkymas atpalaiduoja mane ir suteikia pasitikėjimo	110
20. Grėsmingi tamsūs šešėliai	112
21. Rūkančiųjų privalumai	114
22. Valios pastangų metodas	116
23. Venkite mažinti surūkomų cigarečių kiekį	125
24. „Tik viena cigaretė“	131
25. Nereguliarūs rūkaliai, paaugliai, nerūkantieji	134
26. Slaptas rūkalius	144
27. Visuomeninis įprotis?	147
28. Laiko pasirinkimas	150

29. Ar aš ilgėsiuosi cigaretės?	157
30. Ar aš priaugsiu svorio?	160
31. Venkite klaidingų stimulų	162
32. Lengvas būdas mesti rūkyti	165
33. Atpratimo laikotarpis	171
34. Tik vienas dūmas	177
35. Ar man bus sunku?	179
36. Pagrindinės nesėkmių priežastys	181
37. Pakaitalai	183
38. Ar man reikia vengti pagundų?	188
39. „Tiesos akimirka“	191
40. Paskutinioji cigaretė	195
41. Paskutinis įspėjimas	199
42. Atsiliepimai	201
43. Padėkite rūkaliui, likusiam skęstančiame laive	209
44. Patarimas nerūkantiems	213
Pabaiga: padėkite užbaigti šią gėdą	216
Allen'o Carr'o klinikos	221

Pratarmė

Tik įsivaizduokite, kad egzistuoja stebuklingas būdas mesti rūkyti, kuris suteikia galimybę kiekvienam rūkančiajam, *taip pat ir Jums*, išsilaisvinti:

- NEDELSIANT
- VISAM LAIKUI
- BE VALIOS PASTANGŲ
- NEJAUČIANT ATPRATIMO KANČIŲ
- NEPRIAUGANT SVORIO
- NENAUDOJANT ŠOKO TERAPIJOS, TABLEČIŲ, PLEISTRŲ AR KITŲ GUDRYBIŲ.

Dar įsivaizduokite, kad:

- NĖRA NETEKTIES AR LIŪDESIO LAIKOTARPIO
- BENDRAVIMAS SU ŽMONĖMIS SUTEIKIA DAR DAUGIAU MALONUMO
- LABIAU PASITIKITE SAVIMI IR ESATE GERIAU PASIRUOŠĘS SUVALDYTI STRESĄ
- LENGVIAU SEKASI SUSIKAUPTI
- NEREIKIA VISĄ LIKUSĮ GYVENIMĄ STENGTIS ATSISPIRTI KARTAIS UŽKLUMPANČIAI PAGUNDAI PRISIDEGTI CIGARETĘ

IR

• NE TIK PASTEBITE, KAD IŠSILAISVINTI YRA LENGVA, BET IŠ TIESŲ GALITE MĖGAUTIS PAČIU PROCESU NUO TOS AKIMIRKOS, KAI UŽGESINATE PASKUTINĘ CIGARETĘ.

Jeigu toks stebuklingas būdas egzistuotų, ar jūs juo pasinaudotumėte? Galimas daiktas, kad jūs tai padarytumėte. Bet, žinoma, jūs netikite stebuklais. Nepaisant to, būdas, kurį aš aprašiau, egzistuoja. Aš jį vadinu „Lengvu būdu“. Iš tiesų jis nėra stebuklingas, tik taip atrodo. Ir man taip atrodė, kai jį atradau. Ir žinau, kad daugelis iš milijonų buvusių rūkančiųjų, kuriems „Lengvas būdas“ padėjo, į jį žvelgia taip pat. Be jokios abejonės, jums vis dar sunku patikėti mano teiginiais. Nesijaudinkite, aš jus laikičiau šiek tiek naivoku, jeigu patikėtumėte jais be įrodymo. Kita vertus, nesuklyskite atmesdami juos, nes manote, jog tai gerokai perdėta. Greičiausia jūs skaitote šią knygą vien dėl to, kad ją rekomendavo buvęs rūkalius, kuris lankė „Lengvo būdo“ kliniką arba perskaitė šitą knygą. Nesvarbu, ar jums tiesiogiai ją rekomendavo, ar per kažką kitą, jus mylintį ir smarkiai besijaudinantį, kad nebebus ko mylėti, jeigu jūs nenustosite rūkyti.

Kaip „Lengvas būdas“ veikia? Nėra lengva glaustai paaiškinti. Į mūsų klinikas rūkaliai atvyksta būdami įvairios panikos būsenos. Jie įsitikinę, kad nepasiseks, ir mano, kad, jei per stebuklą ir pavyks, jie turės išverti neapibrėžtą siaubingų kančių laikotarpį. Jiems atrodo, kad bendravimas daugiau niekada nebebus toks malonus, kad bus sunkiau susikaupti ir įveikti stresą, ir, nors jie galbūt niekada daugiau neberūkys, vis tiek niekada visiškai neišsilaisvins, o iki gyvenimo pabaigos ne kartą užklups cigaretės ilgesys ir teks atsispirti pagundai.

Dauguma šių rūkalių po keleto valandų išeina iš klinikos jau būdami laimingi nerūkantieji. Kaip mes padarome tokį stebuklą? Kad galėtumėte išsiaiškinti, jums reiktų užsiregistruoti į susitikimą „Lengvo būdo“ klinikoje. Kaip bebūtų, galiu pasaky-

ti, kad dauguma rūkalių mano, jog mes pasiekiame tikslą pasakodami, kaip siaubingai jie rizikuoja savo sveikata, kad rūkymas yra bjaurus ir vulgarus įprotis, kad jis brangiai kainuoja ir kokie jie yra kvaili, kad nenustoja rūkyti. Ne. Mes nesistengiame globėjiškai pamokslauti ir pasakoti tą, ką jie ir patys gerai žino. Tai yra rūkalių problemos. Tačiau tai nesudaro problemų norintiems mesti rūkyti. Rūkaliai rūko ne dėl tų priežasčių, dėl kurių jie turėtų nerūkyti. Kad būtų galima sėkmingai nustoti rūkyti, reikia panaikinti būtent tas priežastis, dėl kurių rūkome. „Lengvas būdas“ ir imasi šio uždavinio. Jis panaikina troškimą rūkyti. Kai šis troškimas dingsta, valios pastangos nebereikalingos.

„Lengvas būdas“ taikomas klinikose, gyvuoja knygų, vaizdajuosčių, garsajuosčių, kompaktinių plokštelių ir internetinių kursų pavidalu. Kiekvienu atveju metodas yra tas pats, skiriasi tik jo perteikimo priemonės. Kuria priemone jūs pasinaudotumėte? Tai pasirenkama asmeniškai. Kai kurie žmonės labiau linkę skaityti knygas, kiti labiau mėgsta žiūrėti vaizdajuostes. Klinikų sėkmės rodikliai labai aukšti, todėl mes galime suteikti pinigų grąžinimo garantiją. Mokestis kinta priklausomai nuo vietos, kur jūs esate. Jei jūs būtumėte vienas iš 20-ties procentų, kuriems prireikia daugiau negu vieno apsilankymo, galėtumėte toliau dalyvauti be papildomo mokesčio. Mes nenumojame ranka nė į vieną rūkantįjį. Jeigu nuspręstumėte, kad norite ir toliau rūkyti, jūs atgautumėte visus pinigus. Remiantis mūsų pinigų grąžinimo garantija pasaulinio klinikų tinklo veiklos sėkmingi atvejai sudaro daugiau nei 90%.

Tegu tai, kas buvo ką tik paaiškinta, nesumenkina knygos vertės. Ji pati yra ištisas kursas, ir milijonai rūkalių lengvai nustojo rūkyti paprasčiausiai ją skaitydami. Jeigu jūs dvejojate, kodėl gi nepaskambinus į artimiausią kliniką ir išsamiau nepasikonsultavus? Klinikų sąrašas yra pateikiamas knygos pabaigoje.

Perspėjimas

Gali būti, kad jūs šiek tiek prisibijote skaityti šią knygą. Galbūt pati mintis mesti rūkyti jums, kaip ir daugeliui rūkalių, sukelia paniką, ir, nors tvirtai nusprendėte vieną gražią dieną neberūkyti, ta diena – tikrai ne šiandien.

Jeigu jūs tikitės, kad aš imsiu pasakoti apie siaubingą pavojų sveikatai ar apie tai, kad per ilgus rūkymo metus jūs išleidžiate galybę pinigų, arba kad rūkymas – tai vulgarus, bjaurus įprotis, o jūs pats – kvailas, silpnavalis ištižėlis, tai turiu nuvilti. Tokia taktika nė karto nepadėjo mesti rūkyti man pačiam, o jei ji galėtų padėti – jūs jau seniai nerūkytumėte.

Mano metodas, kurį toliau aš vadinsiu „Lengvu būdu“, veikia visai kitaip. Galbūt bus sunku patikėti kai kuriais dalykais, apie kuriuos ketinu papasakoti. Tačiau kai perskaitysite šią knygą, ne tik patikėsite, bet ir nesuprasite, kaip jums kažkada taip „išplovė smegenis“, kad tikėjote kažkuo kitu.

Egzistuoja neteisinga nuomonė, kad mes patys nutariame būti rūkaliais. Rūkaliai nusprendžia tapti rūkaliais ne daugiau negu alkoholikai nusprendžia tapti alkoholikais, o heroino narkomanai – heroino narkomanais. Taip, iš tiesų mes patys nusprendėme užsirūkyti savo pirmas bandomąsias cigaretes. Aš taip pat laikas nuo laiko nueinu į kiną, bet, suprantama, nenusprendžiu praleisti visą gyvenimą kino teatro salėje.

Prašyčiau atsigręžti į savo praeitį. Ar kada nors sąmoningai nusprendėte, kad tam tikromis gyvenimo akimirkomis negalėsite maloniai pietauti ar susitikti su draugais neužsirūkydami, ar kad negalėsite susikaupti ar įveikti streso be cigaretės? Kurioje gyvenimo atkarpoje jūs nutarėte, kad cigaretės reikalingos ne tik tuomet, kai susitinkate su draugais, bet jas būtina turėti kišenėje nuolatos, nes kitaip jausitės neužtikrintai ar net panikuosite?

Jūs, kaip ir bet kurį kitą rūkalių, įviliojo į pačius baisiausius ir labai klastingus spąstus, kuriuos paspendė žmogus kartu su gamta. Pasaulyje nėra tokių tėvų, nesvarbu ar jie būtų rūkantys, ar ne, kuriems patiktų mintis, jog jų vaikai galėtų rūkyti. Tai reiškia, kad visi rūkaliai gailisi, jog kažkada patys pradėjo rūkyti. Nieko stebėtino – iki tol, kol įkliūva į rūkymo spąstus, niekam nereikia cigarečių, kad būtų galima mėgautis maistu ar kovoti su stresu.

Tuo pat metu visi rūkaliai nori ir toliau rūkyti. Niekas negali priversti mūsų rūkyti; sąmoningai ar ne – mes nusprendžiame patys. Jeigu egzistuotų stebuklingas mygtukas, kurį paspaudus rūkaliai galėtų atsibusti ryte lyg niekada nebūtų rūkę savo pirmosios cigaretės, tada vieninteliai rūkaliai pasaulyje beliktų paaugliai, kuriems rūpi tik eksperimentuoti. Vienintelis dalykas, dėl kurio mes nemetame rūkyti – BAIMĖ!

Baimė, kad kelyje į laisvę mums teks išgyventi nenusakomai ilgą kentėjimo, netekties ir neįgyvendintų norų periodą. Baimė, kad be cigaretės, be šio nedidelio ramsčio, jau niekada nei valgys, nei susitikimai su draugais nesuteiks mums malonumo kaip anksčiau. Baimė, kad mes niekada negalėsime susikaupti, suvaldyti stresą ar pasitikėti savimi. Baimė, kad mūsų asmenybė ir charakteris pasikeis. Bet labiausia mes bijome, kad visam laikui tapome vergais ir niekada visiškai neišsilaisvinsime, o visą likusį gyvenimą praleisime svajodami apie atsitiktinę cigaretę. Jei jūs, kaip ir aš, jau išbandėte visus tradicinius rūkymo metimo būdus ir perėjote visas kančias to, ką aš vadinu valios pastangų metodu, tai ne tik papuolėte šios baimės įtakon, bet ir esate įsi-

tikinę, kad niekad nesugebėsite mesti rūkyti.

Jeigu jūs bijote, panikuojate ar jaučiate, kad dabar netinkamas metas mesti rūkyti, leiskite man patikinti, kad tokius būgštavimus ir pasimetimą iššaukia baimė.

Ta pati baimė, kurios nepanaikina cigaretės, o tik sukelia ją. Jūs sąmoningai nesiruošėte pakliūti į nikotino spąstus. Tačiau kaip ir visi spąstai, jie paspęsti taip, kad liktumėte įkalintas. Paklauskite savęs: ar tuomet, kai eksperimentuodami užsirūkėte pirmąsias cigaretes, nusprendėte būti rūkaliumi visą likusį gyvenimą? Taigi kada jūs ruošiatės mesti? Rytoj? Kitais metais? Nustokite save apgaudinėti! Spąstai sukurti taip, kad liktumėte juose visą gyvenimą. Kaip jūs galvojate, dėl kokios priežasties rūkaliai nemeta rūkyti iki tol, kol rūkymas nenužudo jų?

Pirmą kartą šią knygą išleido „Penguin“ leidykla daugiau nei prieš dvidešimt metų ir nuo to laiko kiekvienais metais ji tampa bestseleriu. Visus šiuos metus aš susirašinėju su knygos skaitytojais. Kaip netrukus perskaitysite, susirašinėdamas supratau, kad šio būdo efektyvumas pranoko pačius drąsiausius mano lūkesčius. Be to, skaitytojų laišškai atskleidė dvi problemas, kurios man kelia nerimą. Vėliau aš išsamiau apžvelgsiu antrąją, o pirmoji išplaukia iš gautų laiškų. Štai trys tipiški pavyzdžiai:

„Aš iš pradžių netikėjau tuo, ką jūs teigėte, ir atsiprašau, kad abejoju jums. Tai buvo labai lengva ir malonu – viskas, kaip jūs ir rašėte. Aš padovanojau jūsų knygą visiems savo rūkantiems draugams ir giminėms, bet negaliu suprasti, kodėl jie neskaito.“

„Prieš aštuonerius metus mano draugas, buvęs rūkalius, davė man jūsų knygą, tačiau aš prisiruošiau perskaityti ją tik dabar. Gailiuosi tik dėl to, kad veltui praradau aštuonerius metus.“

„Aš ką tik perskaičiau „Lengvą būdą“. Praėjo vos keturios dienos, o aš jau taip šauniai jaučiuosi! Esu įsitikinusi, kad man daugiau niekada neberekės rūkyti. Pirmą kartą pradėjau skaityti jūsų knygą prieš penkerius metus, perskaičiau iki vidurio ir supanikavau. Aš žinojau, kad jeigu būčiau skaičiusi toliau, man būtų tekę mesti rūkyti. Kokia gi aš buvau kvaila!“

Ne, ši mergina visai ne kvaila. Aš jau buvau užsiminę apie stebuklingą mygtuką. Mano metodas veikia būtent kaip jis. Leiskite man paaiškinti: „Lengvas būdas“ – ne stebuklas, tačiau man ir šimtams tūkstančių buvusių rūkalių, kurie pamatė, kaip lengva ir malonu mesti rūkyti, – jis atrodo kaip tikras stebuklas!

O dabar turiu įspėti. Situacija primena vištą ir kiaušinį. Kiekvienas rūkalius nori mesti rūkyti, ir kiekvienas gali patirti, kaip lengva ir malonu tai padaryti. Pabandyti mesti trukdo tiktai baimė. Atsikratyti šios baimės – pats didžiausias pasiekimas. Tačiau jūs neišsivaduosite iš tos baimės, kol neperskaitysite visos knygos. Ir atvirksčiai: kaip ir merginai iš pateikto pavyzdžio, beskaitant knygą baimė gali augti ir trukdyti perskaityti ją iki galo.

Jūs nesiruošėte pakliūti į spąstus, tačiau aiškiai suvokite, kad nepavyks ištrūkti, kol nenuspręsite to padaryti. Galbūt jau bandote nusimesti našlą ir neberūkyti, bet baimė jus sutramdo. Bet kuriuo atveju, prašau atminti svarbiausia: **JUMS VISIŠKAI NĖRA KO PRARASTI!**

Jei baigdamas skaityti knygą nuspręsite, kad norite ir toliau rūkyti, nebus nieko, kas galėtų sutrukdyti. Kol skaitote, nėra jokios būtinybės mažinti surūkomų cigarečių skaičių. Ir atminkite – tai nėra šoko terapija. Priešingai, aš jums turiu tik gerų žinių! Ar galite įsivaizduoti, kaip jautėsi grafas Montekristas, kai jam pagaliau pavyko pabėgti iš kalėjimo? Būtent taip jaučiausi ir aš, ištrūkęs iš nikotino spąstų. Būtent taip jaučiasi milijonai buvusių rūkalių, pasinaudojusių manuoju būdu. **BŪTENT TAIP JAUSITĖS IR JŪS, baigę skaityti šią knygą!**

SIEKITE ŠIO TIKSLO!

Įvadas

„AŠ RUOŠIUOSI IŠGYDYTI NUO RŪKymo VISĄ PASAULĮ.“

Aš kalbėjau su žmona. Ji nusprendė, kad šiek tiek kvaištelėjau. Visiškai suprantama reakcija, jei atsižvelgsi į tai, kad ji buvo visų mano daugkartinių nesėkmingų bandymų mesti rūkyti liudininkė. Paskutinį kartą bandžiau mesti prieš dvejus metus. Man pavyko iškentėti šešis mėnesius, po to pasidaviau ir užsirūkiau. Negėda prisipažinti, kad verkiau kaip kūdikis. Verkiu, kadangi žinojau, jog esu pasmerktas likti rūkaliu visą likusį gyvenimą. Tam bandymui aš paaukojau tiek daug jėgų ir išgyvenau tiek kančių, kad žinojau: man jau niekada neužteks jėgų vėl mėginti iš naujo. Aš nesu karštakošis, bet jei koks nors rūpestingas nerūkantis tuo metu būtų toks kvailas, kad pradėtų aiškinti apie tai, kad visi rūkaliai mano, jog mesti rūkyti iš karto ir visam laikui – lengva, aš neatsakyčiau už savo veiksmus. Tačiau esu įsitikinęs, kad bet kuris prisiekusiųjų teismas pasaulyje, sudarytas iš rūkančiųjų, pasigailėtų manęs ir pateisintų tokią žmogždystę.

Tikriausiai jums atrodo visiškai neįmanoma patikėti, kad bet kuris rūkalius gali staiga suprasti, kad mesti rūkyti – lengva. Jei gu iš tiesų taip atrodo, aš maldauju jūsų neišmesti šios knygos

šiukšliadėžėn. Prašau, patikėkite manim. Garantuojau, netgi jūs suprasite, kad mesti rūkyti – lengva.

Taigi nuo to laiko praėjo dveji metai. Aš ką tik užgesinau cigaretę, kuri, kaip jau žinojau, bus paskutinioji. Pranešiau žmonai ne tik tai, kad jau tapau laimingu nerūkančiuoju, bet ir tai, kad ruošiuosi išgydyti visą pasaulį. Turiu prisipažinti, kad tuo metu jos skepticizmas stipriai mane erzino. Bet tai nėra negadino pakilios nuotaikos. Manau, džiaugsmas dėl to, kad jau esu laimingas nerūkantysis, šiek tiek iškreipė mano pasaulėžiūrą. Dabar, atsigręždamas į praeitį, aš suprantu žmonos požiūrį į tuomet mane apėmusį džiugesį: suprantu, kodėl Džoisė, mano artimi draugai bei giminės laikė mane potencialiu kandidatu į beprotnamį.

Kai žvelgiu į savo gyvenimą, peršasi mintis, kad visas mano egzistavimas buvo ruošimasis išspręsti rūkymo problemą. Net nekenčiami mokymosi bei darbo buhalteriu metai pasirodė man neįkainojami, nes padėjo atskleisti rūkymo sąstų paslaptį. Sakoma, kad neįmanoma nuolatos visų mulkinti, bet manau, kad tabako kompanijos metų metus užsiima būtent tuo. Taip pat manau, kad esu pirmasis žmogus, perpratęs rūkymo sąstus. Jei atrodau labai pasipūtęs, leiskite pridurti, kad tai ne mano nuopelnas, o paprasčiausiai taip susiklostė gyvenimas.

Reikšminga man tapusi data – 1983 m. liepos 15 d. Aš nepabėgau iš Koldico pilies, bet manau, kad tie, kuriems tai pavyko, patyrė panašius laisvės pojūčius ir pakylėjimą, kaip ir aš, kai gesinau savo paskutinę cigaretę. Aš supratau, kad radau tai, dėl ko meldžiasi kiekvienas rūkalius: lengvą būdą mesti rūkyti.

Patikrinęs šį metodą su savo rūkančiais draugais ir giminėmis, mečiau buhalterio darbą ir pradėjau dirbti konsultantu, padedančiu kitiems rūkaliams išsivaduoti nuo nikotino priklausomybės.

Po dvejų metų parašiau šią knygą. Tai buvo pirmoji jos laida. Rašyti mane paskatino nesėkmė – vyras, apie kurį aš papasakosiu 25-ame skyriuje. Jis apsilankė pas mane du kartus, ir abu kartus privertėme vienas kitą pulti į ašaras. Jis buvo labai susi-

jaudinęs ir aš nesugebėjau jo nuraminti, kad suprastų ką kalbu. Pamaniau, kad jeigu parašysiu visa tai knygoje, jis galės bet kada ją skaityti kiek tik norės ir taip supras mano mintį.

Aš nė kiek neabejojau, kad „Lengvas būdas“ kitiems rūkaliams bus toks pat efektyvus kaip ir man. Vis dėlto, prieš pradėdamas rašyti knygą apie savo metodą, stipriai nerimavau. Savarankiškai atlikto rinkos tyrimo rezultatai nebuvo džiuginantys:

„Kaip knyga gali man padėti mesti rūkyti? Man reikia tiktai valios!“

„Kaip knyga gali pašalinti siaubingas atpratimo kančias?“

Abejojau ir pats. Klinikoje dažnai susiduriama su atvejais, kai klientai neteisingai supranta kurią nors mintį. Tačiau ten aš galėjau viską paaiškinti. O kaip tai padarys knyga? Gerai pamečiau buhalterinės apskaitos studijų metus. Nesupratęs ar nesutikęs su kokia nors išdėstyta mintimi nusivildavau, kad knygos negaliu paprašyti paaiškinti. Taip pat supratau, kad daugelis žmonių nėra pratę skaityti, ypač dabar, televizijos ir video eroje.

Šalia visų šių aplinkybių, kamavo dar viena abejonė, kuri pranoko visas kitas. Nebuvau rašytojas ir gerai žinojau savo galimybes šioje srityje. Buvau įsitikinęs, kad kalbėdamas akis į akį su rūkaliumi, galiu įtikinti jį, kad susitikimai su draugais taps mielesni, kad nustojęs rūkyti galės labiau susikaupti ir suvaldyti stresą, o rūkalų atsikratymo procesas bus lengvas ir malonus. Bet kaip aš sugebėsiu tuo įtikinti knygoje?

Laimė, dievai buvo palankūs man. Aš gavau tūkstančius padėkos laiškų, kuriuose pasitaikė tokių atsiliepimų:

„Tai pati didingiausia iš kada nors parašytų knygų.“

„Jūs – mano mokytojas.“

„Jūs – genijus!“

„Jūs derėtų įšventinti į riterius.“

„Jūs turėtumėte tapti Ministru Pirmininku.“

„Jūs – šventasis.“

Tikiuosi, tokie atsiliepimai nesusuko man galvos. Aš puikiai suprantu, kad visi šie žodžiai nebuvo komplimentai mano literatūriniam gabumams, nes jų neturėjau. Jie buvo ištarti, nes, nežiūrint to, ar skaitoma knyga, ar apsilankoma klinikoje, tačiau:

SISTEMA „LENGVAS BŪDAS“ VEIKIA!

Mes ne tik sukūrėme pasaulinį klinikų tinklą „Lengvas būdas“, bet ir ši knyga tampa bestselerių kiekvienais metais nuo jos pirmosios laidos. Neseniai Norvegijoje buvo parduota jos egzempliorių daugiau, nei knygų apie Harį Poterį. Ji tapo bestselerių Nr. 1 tarp visų kitų, tiek grožinės, tiek negrožinės literatūros knygų. Iš viso parduota daugiau nei 8 milijonai knygos egzempliorių. Ji išversta į daugiau nei dvidešimt kalbų.

Po metų vadovavimo klinikoms, kuriose padedame mesti rūkyti, maniau, kad žinau viską, ką galima žinoti apie pagalbą rūkaliams. Tačiau tai, kad praėjus 20 metų nuo metodo atradimo, aš sužinau ką nors naujo praktiškai kiekvieną dieną, kelia nuostabą. Praėjus šešeriams metams nuo knygos išleidimo, manęs paprašė peržiūrėti pirmą knygos laidą. Bijojau, kad teks pakeisti arba išbraukti beveik viską, ką buvau parašęs.

Tačiau nerimavau be reikalo. Pagrindiniai „Lengvo būdo“ principai šiandien tokie pat veiksmingi ir patikimi, kaip ir tada, kai aš pirmąkart atradau jį. Tiesa ta, kad:

MESTI RŪKYTI – LENGVA!

Tai yra faktas. Vienintelis man sunkus dalykas – įtikinti tuo kiekvieną rūkalių. Bet visos žinios, kurias sukaupiau daugiau nei per 20 metų, kiekvienam rūkaliui suteikia galimybę praręgti. Klinikose mes stengiamės pasiekti tobulo rezultato. Kiekviena nesėkmė būna skaudi, kadangi žinome, jog visi iki vieno rūkaliai gali suprasti, kaip lengva mesti rūkyti. Kai rūkaliams nepasiseka, jie linkę laikyti tai savo nesėkme. Mes vertiname tai

kaip mūsų nesėkmę – tai mums nepavyko įtikinti tų rūkalių, kad mesti rūkyti yra lengva ir malonu.

Pirmą knygos laidą aš skyriau tiems 16–20 procentų rūkalių, kurių nesugebėjau išgydyti. Toks nepasisekusio gydymo procentas buvo nustatytas pagal pinigų grąžinimo garantiją, kurią suteikiame savo klientams. Šiandien nesėkmių skaičius pasaulyje kliniškai tinkle yra mažesnis nei 10 procentų. Tai reiškia, kad metodo efektyvumas viršija 90 procentų. Nors buvau tikras, kad atskleidžiau kažką neįtikėtina, niekada, net pačiose drąsiausiose mintyse, nelaukiau tokio efektyvumo. Jūs galite prieštarauti ir sakyti, kad jei aš nuoširdžiai tikėčiau tuo, kad galiu išgydyti nuo rūkymo visą pasaulį, tai turėčiau tikėtis pasiekti 100 procentų sėkmingo gydymo.

Ne, aš niekada nesitikėjau pasiekti tokių rezultatų. Kažkada populiariausia nikotino priklausomybės forma buvo tabako uostymas, kol ji tapo asocialia ir išnyko. Tačiau vis dar yra keistuolių, kurie iki šiol uosto tabaką, ir, tikėtina, uostys visada. Nuostabą kelia tai, kad vienas iš paskutiniųjų tabako uostymo bastionų – Anglijos parlamentas. Tai turėtų nestebinti žinant, kad politikai apskirtai nuo visko atsilieka šimtmečiu. Todėl visada bus keistuolių, kurie ir toliau rūkys. Aišku, aš niekada nemaniau, kad turėčiau asmeniškai išgydyti visus rūkančiuosius.

Aš galvojau, kad kartą paaiškinęs rūkymo sąstūmą paslaptis ir išsklaidęs tokias iliuzijas kaip:

- Rūkaliai mėgaujasi rūkymu
- Rūkaliai apsisprendžia rūkyti
- Rūkymas sumažina nuobodulį ir stresą
- Rūkymas padeda susikoncentruoti ir atsipalaiduoti
- Rūkymas yra įprotis
- Norint neberūkyti reikalingos valios pastangos
- Kartą tapęs rūkaliu, visada tokiu ir liksi
- Aiškinimas rūkaliams, kad tai žudo juos, padeda jiems

mesti

- Pakaitalai, ypač turintys nikotino, padeda rūkaliams mesti rūkyti

ypač, kai išsklaidysiu iliuziją, kad mesti rūkyti yra sunku ir kad pereinamasis skausmo ir kančių laikotarpis neišvengiamas, aš naiviai maniau, kad likęs pasaulis praregės ir priims mano metodą.

Maniau, kad mano pagrindine varžove taps tabako pramonė. Neįtikėtina, bet daugiausia rūpesčių kelia tos visuomeninės institucijos, kurios, kaip aš maniau, taps pagrindinėmis mano sąjungininkėmis: žiniasklaida, Vyriausybė, visuomeninės organizacijos, kaip ASH¹, QUIT² ir tradicinė medicina.

Tikriausiai jūs matėte filmą *Sesuo Kenė*? Jei ne, tai jis buvo apie tą laikmetį, kai vaikų paralyžius, dar vadinamas poliomiellitu, buvo bėda, su kuria visiškai nemokėta kovoti. Aš labai gerai pamenu, kad šis žodis sukeldavo man tokią pačią baimę, kokią šiandien sukelia žodis vėžys. Poliomielitas sukeldavo ne tik kojų ir rankų paralyžių, bet ir galūnių deformaciją. Tradicinės medicinos sprendimas buvo toks: reikia dėti galūnes į įtvarus ir taip išvengti iškrypimo. Tokių veiksmų pasekmė – paralyžius visą gyvenimą.

Sesuo Kenė manė, kad įtvarai trukdo gyti, ir daugiau nei tūkstantį kartų įrodė, kad treniruojant raumenis galima pasiekti, kad vaikas vėl vaikščiotų. Tačiau sesuo Kenė nebuvo gydytoja, o tik medicinos seselė. Kaip ji išdrįso įsiveržti į sritį, skirtą tik diplomuotiems specialistams? Niekam neatrodė reikšminga, kad sesuo Kenė rado efektyvų ligos gydymo būdą ir jį įrodė. Vaikai, kuriuos ji išgydė, žinojo, kad ji teisi. Tai žinojo ir jų tėvai, tačiau tradicinė medicina ne tik atsisakė pripažinti jos gydymo metodą, bet ir nušalino ją nuo gydymo praktikos. Seseriai Kenei prireikė 20 metų, kol gydytojai pripažino akivaizdų faktą.

¹ ASH – Action on Smoking and Health – vienintelė visuomeninė organizacija, veikianti įstatymų tvarka prieš rūkymą ir už nerūkančiųjų teises.

² QUIT – labdaringa Didžiosios Britanijos organizacija, siekianti padėti mesti rūkyti.

Pirmąkart pamačiau ši filmą dar prieš atskleisdamas „Lengvą būdą“. Jis buvo labai įdomus ir, be abejo, tikroviškas. Tačiau buvo akivaizdu, kad Holivudas pridėjo didelę dalį kūrybinės išmonės. Vargu ar sesuo Kenė atrado kažką tokio, ko bendrai nežinojo medicinos mokslas. Aišku, kad tradicinės medicinos specialistai negalėjo būti tokie pabaisos, kokie jie rodomi filme. Kaip galėjo prireikti 20 metų, kad būtų pripažinti faktai, kurie tiesiog rėžė akį?

Sakoma, kad tiesa daug nuostabesnė nei išsigalvojimas. Atsiprašau filmo kūrėjų už kaltinimus dėl kūrybos laisvės. Tačiau net šiame taip vadinamame šviesiame modernių komunikacijų amžiuje per 20 metų, net naudodamasis moderniomis komunikacijos priemonėmis, aš nesugebėjau paskleisti savo patirties. Aš, aišku, įrodžiau savo tiesą: vienintelė priežastis, dėl kurios jūs skaitote šią knygą, yra ta, kad jums ją rekomendavo kitas buvęs rūkalius. Atminkite, kad aš neturiu tokių plačių finansinių galimybių kaip Britų medicinos asociacija, ASH ar QUIT. Kaip ir sesuo Kenė, aš vienišas asmuo. Kaip ir ji, esu žinomas tik dėl to, kad mano metodas iš tiesų veikia. Aš jau pripažintas kaip „guru Nr. 1“, padedantis rūkaliams mesti rūkyti. Kaip ir sesuo Kenė, aš apgyniau savo nuomonę. Nuostabu, kad ji sugebėjo įrodyti savo tiesą. Kas gi būtų su mūsų pasauliu, jei mes vis dar taikytume tokius metodus, kurie veiktų visiškai priešingai nei turėtų?

Ši knyga baigiasi tais pačiais originalaus rankraščio žodžiais: „Visuomenėje padvelkė pokyčių vėjas. Sniego gniūžtė jau pajudėjo, ir viliuosi, kad ši knyga jai padės virsti lavina.“

Iš to, ką parašiau prieš tai, jūs galėjote susidaryti nuomonę, kad visai negerbiu medikų. Niekas negalėtų labiau klysti taip manydamas. Vienas iš mano sūnų – gydytojas, ir aš nežinau garbingesnės profesijos. Būtent medikai rūkaliams labiausiai rekomenduoja mūsų klinikas, o ne kokie kiti šaltiniai. Maža to, tarp mūsų klinikų pacientų daugiau nei kokių kitų profesijų atstovų yra medicinos darbuotojų.

Anksčiau medikai laikė mane kažkuo panašiu tarp šarlata-

no ir šundaktario. 1997 metų rugpjūčio mėnesį man teko didelė garbė skaityti paskaitą dešimtojoje pasaulinėje konferencijoje „Tabakas ir sveikata“ Pekine. Manau, kad buvau pirmasis nediplomuotas gydytojas, kuriam buvo suteikta ši garbė. Šis pakvietimas buvo mano progreso rodiklis.

Vis dėlto, taip pat sėkmingai aš galėčiau skaityti paskaitą plytų sienai. Nuo to laiko, kai bandymas išspręsti rūkymo problemą siūlant nikotino kramtomąją gumą ar pleistrus sužlugo, atrodo, patys rūkaliai pripažino, kad negalima išgyti nuo narkotinės priklausomybės vartojant tokį patį narkotiką. Tai tas pat, kaip pasakyti narkomanui, vartojančiam heroiną: nerūkyk heroino, nes rūkymas pavojingas, geriau pabandyk jį susileisti į veną (tik nebandykite daryti to su nikotinu, tai akimirksniu jus nužudys). Kadangi tradicinė medicina, žiniasklaida ir organizacijos kaip ASH ir QUIT neturi nė mažiausio supratimo kaip padėti žmonėms mesti rūkyti, jos įniko pasakoti rūkaliams tai, ką jie ir patys žino: rūkymas kenkia sveikatai, jis vulgarus ir bjaurus, anti-visuomeniškas poelgis ir brangus. Atrodo, jie niekada nesusimąstė, kad žmonės rūko visai ne dėl tų priežasčių, dėl kurių jie turėtų nerūkyti. Tikrasis rūpestis – panaikinti priežastis, dėl kurių rūkoma.

Valstybinėmis nerūkymo dienomis medicinos ekspertai sako: „Šiandien ta diena, kai visi rūkaliai bando mesti rūkyti!“ Kiekvienas rūkalius žino: iš tikro – tai ta nepaprasta diena, kai dauguma rūkalių surūko dvigubai daugiau nei įprastai ir dukart demonstratyviau. Rūkaliams nepatinka, kai jiems kažkas nurodinėja, ką reikėtų daryti, ypač tuomet, kai tai daro žmonės, laikantys juos tikrais idiotais ir visai nesuprantantys, kodėl tie rūko.

Kadangi jie visiškai nesupranta pačių rūkalių ir nežino kaip elgtis, kad rūkaliui būtų lengva nustoti rūkyti, jų požiūris į problemą yra toks: „Pabandykite štai šį būdą. Jei jis nepadės, išbandykite kitą.“ Įsivaizduokite, kad pasaulyje yra dešimt skirtingų apendicito gydymo būdų. Devyniais iš jų išgydoma 10 procentų pacientų, o tai reiškia, kad jie paprasčiausiai pražudo 90 procentų pacientų, o dešimtas būdas išgydo 95 procentus. Dabar

įsivaizduokite, kad žinios apie dešimtą būdą žinomos jau daugiau negu 20 metų, o didžioji dalis medikų vis dar rekomenduoja tuos devynis.

Vienas gydytojas, dalyvavęs konferencijoje, iškėlė labai svarbų klausimą, kuris iki tol man nešovė į galvą. Jis išreiškė mintį, kad gydytojai galėtų būti patraukti baudžiamojon atsakomybėn dėl profesinio aplaidumo, kadangi nesiūlo savo pacientams geriausio būdo mesti rūkyti. Ironija – jis buvo didelis gydymo nikotino pakaitalais (nikotininė kramtomoji guma, pleistrai ir t. t.) šalininkas. Aš labai stengiuosi nebūti kerštingas, bet viliuosi, kad būtent jis taps pirmąja savo pasiūlymo auka.

Vyriausybės reguliariai iššvaisto milijonus šoko terapijos kampanijoms, nukreiptoms įtikinti jaunimą, kad šie neįkliūtų į rūkymo pinkles. Taip pat sėkmingai jos galėjo iššvaistyti šiuos pinigus besistengdamos tikinti jaunimą, kad juos gali nužudyti motociklas. Nejau jie nesupranta, kad paaugliai žino, jog viena cigaretė nenužudys ir kad joks paauglys nesiruošia kada nors tapti priklausomu nuo nikotino. Ryšys tarp rūkymo ir plaučių vėžio buvo nustatytas daugiau kaip prieš keturiasdešimt metų. Tačiau šiais laikais priklausomais tampa daugiau jaunimo negu kada nors seniau. Jaunimui nėra reikalo per televiziją žiūrėti siaubo filmukus apie nikotino priklausomybę. Bet kokiu atveju rūkaliai stengiasi vengti panašių programų. Praktiškai kiekvienas paauglys šalyje yra griaunamosios rūkymo galios liudinininkas savo paties šeimoje. Aš stebėjau, kaip tabakas sunaikino mano tėvą ir seserį, tačiau tai nesulaikė manęs nuo įkliuvimo į spąstus.

Kartą aš dalyvavau vienoje valstybinės televizijos laidoje kartu su gydytoja iš organizacijos ASH. Ji niekada nerūkė ir niekada neišgydė nė vieno rūkaliaus. Gydytoja kategoriškai pareiškė visai tautai, kad paskutiniai 2,5 milijono svarų sterlingų kainavusi televizijos šoko terapijos kampanija apsaugos jaunimą nuo rūkymo. Jei vyriausybė būtų buvusi sveiko proto ir būtų perdavusi tuos 2,5 milijono man, aš būčiau finansavęs kampaniją, kuri per keletą metų garantuotų galą nikotino priklausomybei.

Aš nuoširdžiai tikiu, kad sniego gniūžtė jau pasiekė futbolo kamuolio dydį. Tačiau ir po 20 metų tai vis dar lašas jūroje. Aš dėkingas milijonams buvusių rūkalių, lankiusių mano klinikas, skaičiusių mano knygas, žiūrėjusių mano video medžiagą ir rekomendavusių „Lengvą būdą“ savo draugams, giminėms ir visiems, kurie jų klausosi, ir meldžiu tai tęsti. Tačiau ši sniego gniūžtė nepavirs sniego griūtimi tol, kol medicina, žiniasklaida, ASH ir QUIT nenustos rekomenduoti tokių metodų, kurie tik apsunkina rūkymo metimą, ir nepripažins, kad „Lengvas būdas“ – tai ne šiaip dar vienas būdas:

TAI – VIENINTELIS VEIKIANTIS BŪDAS, KURĮ DERA IŠBANDYTI!

Aš nesitikiu, kad jūs patikėsite manimi dabar, tačiau perskaite knygą jūs tai suprasite. Net tie nedaugelis rūkalių, kurių mums nepavyko išgydyti, teigia panašiai:

„Aš dar nepasiekiau tikslo, bet jūsų būdas yra geresnis už visus man žinomus.“

Jei perskaite knygą pajusite pareigą man dėkoti, galite padėkoti šimteriopai. Ne tik rekomenduojant „Lengvą būdą“ draugams, bet kai tik pamatysite televizijos programą ar išgirsite radijo laidą, ar perskaitysite straipsnį laikraštyje, propaguojantį kokį kitą metodą, parašykite ar paskambinkite jiems ir paklauskite, kodėl jie nepropaguoja „Lengvo būdo“? Jūsų veiksmai duos pradžią sniego griūčiai, ir, jei aš dar gyvensiu ir tapsiu šio įvykio liudininku, numirsiu laimingu žmogumi.

Ši „Lengvo būdo“ laida švenčia dvidešimtąjį metodo atradimo jubiliejų ir pateikia šiuolaikinę lengvo ir malonaus metimo rūkyti metodiką. Kai sėdžiu prie savo modernaus nešiojamo kompiuterio, sunku patikėti, kad šio darbo originalas buvo rašytas ranka ir vos įskaitomai, sunkiausia jį perskaityti pačiam rašytojui, o tada perrašytas senovine „Underwood“ spausdinimo ma-

šinėle. Kai 1983 metų liepos 15 dieną aš užgesinau savo paskutinę cigaretę, tikrai žinojau, kad atradau tai, ko ieško kiekvienas rūkalius: lengvą ir greitą būdą pabėgti iš nikotino vergijos. Tik aš nebuvau įsitikinęs, ar sugebėsiu tuo įtikinti bent vieną rūkalių, jau nekalbant apie visą likusį pasaulį.

Parduotas virš 8 milijonų egzempliorių tiražu ir išverstas į daugiau nei 20 kalbų, „Lengvas būdas“ viršijo visus mano lūkesčius.

Jis prasidėjo nuo Džoisės ir manęs, mūsų namuose Raynes Park'e³. Šiandien mes turime daugiau nei penkiasdešimt „Lengvo būdo“ klinikų tinklą dvidešimtyje pasaulio šalių. Manasis 30 metų trukęs rūkymas vieną cigaretę po kitos buvo tikras košmaras. Dabar džiaugiuosi turėdamas galimybę padėkoti savo kolegoms, savo leidėjams ir milijonams buvusių rūkalių, kuriems „Lengvas būdas“ padėjo išsilaisvinti, už tai, kad paskutiniai 20 metų atrodo kaip tikras rojus.

Jūs užklupo pražūtis ir nusiminimo jausmas? Užmirškite jį! Savo gyvenime aš pasiekiau nemažai puikių rezultatų, tačiau pats nuostabiausias yra išsivadavimas iš nikotino vergijos. Aš išsivadavau daugiau nei prieš dvidešimt metų ir vis dar negaliu atsikvošėti nuo to laisvės pojūčio. Nėra reikalo pasinerti į depresiją, nevyksta nieko baisaus – priešingai, jūs ruošiatės gauti tai, ko norėtų kiekvienas rūkalius šioje planetoje: TAPTI LAISVU!

³ Raynes Park – Londono priemiestis.

1 Pats sunkiausias nikotino priklausomybės atvejis, su koku kada nors susidūriau

Pirmiausia turėčiau paaiškinti apie savo kompetenciją. Ne, aš ne gydytojas ir ne psichiatras, bet išmanau šioje srityje tiek, kad galiu vadintis profesionalu. Trisdešimt trejus savo gyvenimo metus aš buvau užkietėjęs rūkalius. Paskutiniaisiais rūkymo metais surūkydavau iki šimto cigarečių sunkiomis dienomis, bet įprastai surūkydavau nemažiau šešiasdešimties.

Per visą savo gyvenimą aš daugelį kartų bandžiau mesti rūkyti. Kartą nerūkiu net šešis mėnesius, bet vis dar lipdavau sienomis, vis dar laikydavausi arčiau rūkančių gaudydamas tabako dūmus, vis dar keliaudavau traukiniais rūkomuosiuose vagonuose.

Sveikatos požūriu daugeliui rūkalių iškyla klausimas: „Ar aš mesiu rūkyti iki tol, kol man *tai* atsitiks?“ Aš pasiekiau tokią stadiją, kai suvokiu, kad rūkymas mane žudo. Jausdavau amžiną galvos skausmą, lydimą nuolatinio kosulio, nepertraukiamą pulsavimą venoje, vertikaliai praeinančioje kaktos vidurį. Nuširdžiai tikėjau, kad bet kuriuo metu mano galvoje gali plyšti kraujagyslės ir aš mirsiu kraujui išsiliejus į smegenis. Tai jaudino mane, bet nestabdė.

Pasiekiau tą stadiją, kai net lioviausiu bandyti mesti. Ne dėl

to, kad aš būčiau mėgavęsis rūkymu. Tam tikru gyvenimo laikotarpiu daugelis rūkalių patiria iliuziją, kad jie mėgaujasi kuriozomis nors cigaretėmis, bet aš niekada nebuvau veikiamas tokios iliuzijos. Visada neapkenčiau to skonio ir kvapo, bet maniau, kad cigaretė padeda man atsipalaiduoti. Jos teikė man vyriškumo ir pasitikėjimo savimi, ir visada, kai aš stengdavausi mesti rūkyti, būdavau nelaimingas ir negalėjau įsivaizduoti malonaus gyvenimo be cigaretės.

Galų gale žmona nusiuntė mane pas hipnoterapeutą. Prisi pažįstu, kad buvau visiškai skeptikas, nes tuo metu nieko nežinojau apie hipnozę ir įsivaizdavau žmogų, panašų į Svengalį⁴, su kiaurai veriančiu žvilgsniu ir siūbuojančia švytuokle. Aš buvau veikiamas tų pačių įprastų iliuzijų apie rūkymą, kurios veikia kiekvieną rūkalių, išskyrus vieną dalyką – tikrai žinojau, kad nesu silpnavalis. Aš kontroliavau visas savo gyvenimo sritis, tačiau cigaretės kontroliavo mane. Aš maniau, kad hipnozė prievartauja žmogaus valią, ir nors nebuvau linkęs trukdyti vykstančiam procesui (kaip ir daugumai rūkalių, man tikrai norėjosi liautis rūkyti), žinojau, kad niekam nepavyks apgauti manęs, kad nereikia rūkyti.

Visas seansas pasirodė tik tuščias laiko gaišimas. Hipnoterapeutas mėgino priversti mane pakelti rankas ir daryti visokius kitokius veiksmus. Pasirodė, kad nieko reikšmingo nevyksta. Aš nepraradau sąmonės. Nepuoliau į transą, ar bent jau taip man nepasirodė, ir visgi ne tik mečiau rūkyti po šio seanso, bet iš tiesų mėgavausi pačiu metimo procesu, net per atpratimo laikotarpį.

Dabar, prieš jums lekiant pas hipnoterapeutą, leiskite man šį tą paaiškinti. Hipnoterapija yra informacijos perdavimo priemonė. Jei perduodama informacija yra klaidinga, jūs rūkyti nemesite. Nenoriu kritikuoti mane konsultavusio gydytojo, nes, jei ne jis, tai aš šiuo metu jau būčiau negyvas. Bet man pavyko ne

⁴ Svengali – piktasis hipnotizuotojas, George du Maurier romano „Trilby“ herojus.

dėl jo, o nepaisant jo. Nenoriu pasirodyti esąs hipnoterapijos priešas; priešingai, aš naudoju ją kaip dalį savo konsultacijų. Tai įtaigos galia ir galinga jėga, kuri gali būti naudojama tiek gėriui, tiek blogiui. Niekada net nesikonsultuokite su hipnoterapeutu, jei jums jo asmeniškai nerekomendavo žmogus, kurį gerbiate ir kuriuo pasitikite.

Tais siaubingais metais, kai rūkiau, maniau, kad mano gyvenimas priklauso nuo cigarečių. Buvau pasiruošęs verčiau jau mirti, negu apsieiti be jų. Šiandien žmonės manęs klausia, ar kartais susiduriu su stipriomis kančiomis. Atsakau: „niekada, niekada, niekada“ – viskas tik priešingai. Aš gyvenu nuostabų gyvenimą. Jei būčiau miręs dėl rūkymo, jau tikrai nebesiskųščiau. Aš buvau labai laimingas žmogus, tačiau nuostabiausias dalykas, kuris kada nors man nutiko, buvo išsilaisvinimas nuo šio košmaro, nuo tos vergijos, verčiančios keliauti per gyvenimą sistemingai naikinant savo paties kūną ir mokant milžiniškus pinigus už šią abejotiną privilegiją.

Leiskite viską paaiškinti nuo pradžių: aš – ne mistinis asmuo. Netikiu burtininkais ar fėjomis. Aš remiuosi mokslu ir negalėjau suprasti to, kas buvo panašu į magiją. Pradėjau skaityti literatūrą apie hipnozę ir rūkymą. Atrodė, kad niekas iš to, ką perskaičiau, negali paaiškinti įvykusio stebuklo. Kodėl šį kartą mesti rūkyti buvo juokingai lengva, kai anksčiau tai virsdavo juodomis depresijos savaitėmis?

Man prireikė daug laiko, kol viską išsiaiškinau. Esmė ta, kad nagrinėjau viską nuo pabaigos į pradžią. Aš bandžiau išsiaiškinti, kodėl mesti rūkyti buvo taip lengva, kai pagrindinė problema – paaiškinti priežastį, dėl ko rūkaliams būna *sunku* mesti rūkyti. Rūkaliai pasakoja apie siaubingas kančias, kurias jie patiria mėginami atprasti rūkyti. Pažvelgiau į praeitį ir mėginau tas kančias prisiminti, tačiau jos man neegzistavo. Aš nejaučiau fizinio skausmo. Viskas vyko tik mintyse.

Dabar dirbu visą darbo dieną, padėdamas žmonėms išsivaduoti nuo šio žalingo įpročio. Ir man puikiausiai sekasi. Padėjau pasveikti tūkstančiams rūkalių. Norėčiau iškart pabrėžti: nėra

tokio dalyko kaip užkietėję rūkaliai. Aš vis dar nesu sutikęs tokio žmogaus, kuris būtų taip stipriai įklimpęs į rūkymą (tiksliau sakant, *manytų*, kad jis taip stipriai įklimpęs) kaip aš. Bet kuris žmogus gali ne tik mesti rūkyti, bet ir suvokti, kad lengva tai padaryti. Iš tiesų mus rūkyti verčia baimė: baimė, kad gyvenimas be cigaretės niekada nebus toks malonus, baimė jaustis kažko netekus. Iš tikrųjų niekas negalėtų būti taip melaginga. Gyvenimas be cigarečių ne tik toks pats džiugus, bet daugeliu atžvilgių malonesnis – papildoma sveikata, energija ir pinigai yra tik mažiausi privalumai.

Visi rūkaliai gali įsitikinti, kad mesti rūkyti yra lengva – netgi jūs! Visa, ką jums reikia padaryti – perskaityti iki pabaigos nusi-teikus pasisemti naujų idėjų. Kuo daugiau sugebėsite suprasti, tuo lengviau jums bus. Net jei ir nesuprasite tam tikrų žodžių, bet laikysitės nurodymų, pastebėsite, kad tai yra lengva. Svarbiausia yra tai, kad jums nereikės keliauti per gyvenimą prislėgta nuotaika dėl cigarečių ar jaustis kažko netekus. Vienintelė mįslė bus, kodėl jūs rūkėte taip ilgai.

O dabar leiskite man jus perspėti. Yra tik dvi priežastys, dėl kurių naudojantis mano būdu gali ištikti nesėkmė:

1. Nesugebėjimas vykdyti nurodymus. Kai kuriuos žmones erzina mano kategoriškumas dėl tam tikrų rekomendacijų. Pavyzdžiui, aš paprašysiu, kad jūs nebandytumėte sumažinti surūkomų cigarečių skaičiaus arba nenaudotumėte tokių pakaitalų kaip saldainiai, kramtomoji guma ir t. t. (ypač to, kas turi nikotino). Priežastis, dėl kurios esu toks kategoriškas, yra ta, kad išmanau savo dalyką. Aš neneigiu, kad yra daug žmonių, kuriems pasisekė mesti rūkyti naudojantis tokiomis gudrybėmis, tačiau jiems pasisekė ne dėl jų, bet nepaisant jų. Yra žmonių, kurie gali mylėtis stovėdami hamake, bet tai ne pats lengviausias būdas. Viskas, ką aš jums sakau, turi vieną tikslą: kad mesti rūkyti būtų lengva ir taip pasirūpinti sėkme.

2. Nesugebėjimas suprasti. Netikėkite viskuo, kas sakoma. Abejokite ne tik tuo, ką aš teigiu, bet ir savo paties pažiūromis, ir tuo, ką visuomenė jums įskiepijo apie rūkymą. Pavyzdžiui, tiems, kurie mano, kad rūkymas yra tiesiog įprotis, verta paklausti savęs, kodėl lengva laužyti kitus įpročius, netgi malonius, o tą įprotį, kuris yra bjauraus skonio, brangiai kainuoja ir žudo, sulaužyti taip sunku.

Tie, kurie galvojate, kad mėgaujatės cigaretėmis, paklauskite savęs, kodėl gyvenime su kitais dalykais, kurie yra žymiai malonesni, jūs galite elgtis kaip tik norite. Kodėl jums *būtina* turėti cigaretę šalia savęs ir kodėl panikuojate, jei neturite?

2

Lengvas būdas

Šios knygos tikslas – nuteikti jus džiaugsmui, kokį patiriate nugalėję siaubingą ligą. Tuo mano metodas skiriasi nuo kitų metimo rūkyti būdų, kuriais jūs pradodate kovoti su rūkymu apimti tokio jausmo, lyg koptumėte į Everestą, ir kelias savaites gyvenate ilgėdamiesi cigaretės ir pavydėdami kitiems rūkaliams. Kuo daugiau laiko prabėgs po to nusiteikimo, tuo labiau žiūrėdamas į cigaretę jūs negalėsite suprasti, kodėl anksčiau jas išvis rūkėte. Vietoje pavydo, žiūrėsite į rūkalius su gailėsčiu.

Įsidėmėkite vieną sąlygą – jei jūs nesate nerūkantis arba nesate buvęs rūkalis, tuomet labai svarbu išlaikyti įprastą rūkymo dažnumą, kol perskaitysite visą knygą. Tai gali pasirodyti lyg prieštaravimas. Vėliau aš paaiškinsiu, kad cigaretės jums absoliučiai nieko neduoda. Iš tiesų, vienas iš daugelio galvosūkių, susijusių su rūkymu, yra tas, kad rūkydami cigaretę mes žiūrime į ją ir mėginame suprasti, kodėl tai darome. Cigaretė tik tada tampa labai vertinga, kai neturime jos po ranka. Tačiau turime pripažinti, patinka jums tai ar ne, jūs manote, kad esate užkibęs. Kai tikite, kad užkibote, jums jau niekada nebepavyksta pilnai

atsipalaiduoti ar susikaupti be cigaretės. Todėl nebandykite mesti rūkyti, neperskaitę visos knygos. Skaitant knygą jūsų noras rūkyti palaipsniui blės. Tik nepradėkite veikti anksčiau laiko, kol nesate pilnai pasiruošęs, nes šis sprendimas gali būti pražūtingas. Atminkite, kad viskas, ką jums reikia daryti – sekti instrukcijas.

Naudodamasis per dvylika metų nuo pirmosios knygos laidos sukauptais skaitytojų atsiliepimais galiu pasakyti, kad šis nurodymas rūkyti, kol neperskaitysite visos knygos, sukėlė man daugiau nerimo nei kuris kitas skyrius (neskaitant 28-to skyriaus „Laiko pasirinkimas“). Kai aš anksčiau mečiau rūkyti, dauguma mano giminių ir draugų irgi metė, tačiau tik dėl to, kad tai padariau aš. Jie manė: „Jei jau jis sugebėjo tai padaryti, tai sugebės bet kas.“ Per daugelį metų, laidydamas tam tikras užuominas, sugebėjau įtikinti ir tuos, kurie dar nesiliovė rūkyti, kad jie susivoktų, kaip šaunu būti laisvu! Pirmąkart išspausdinus šią knygą, padovanojau kelis egzempliorius užkietėjusiems rūkaliams, kurie vis dar traukdavo tabako dūmą. Tikėjau, kad nors tai būtų pati nuobodžiausia knyga pasaulyje iš visų kada nors parašytų, jie vis tiek perskaitys, nes juk ją parašė draugas. Po kelių mėnesių buvau nustebintas ir įskaudintas, nes sužinojau, kad jie net neatsivertė knygos. Maža to, sužinojau, kad tas, kurį laikiau savo geriausiu draugu ir kuriam užrašiau ir padovanojau knygą, ne tik neperskaitė jos, bet ir atidavė kažkam kitam. Tuo metu aš buvau labai įskaudintas, tačiau nepakankamai susimąsčiau apie gluminančią baimę, kurią vergiška tabako priklausomybė įskiepia rūkaliams. Ši baimė stipresnė už draugystę. Kažkada ta baimė vos neišprovokavo mano skyrybų. Kartą mano mama pasakė žmonai: „Kodėl gi tau nepagąsdinus, kad paliksi jį, jei jis nemes rūkyti?“ Žmona atsakė: „Todėl, kad jis paliks mane, jei taip padarysiu.“ Gėda prisipažinti, bet, manau, ji buvo teisi – tokia jau stipri ta baimė, kurią sukelia rūkymas. Dabar suprantu, kad daugelis rūkalių nebaigia skaityti visos knygos, nes jaučia, kad perskaičius teks mesti rūkyti. Kai kurie jų tyčia skaito po eilutę per dieną, kad tik atidėtų tą baisų metą. Šiandien puikiai suprantu, kad daugeliui skaitytojų rankas sukausto mylintys žmo-

nės, verčiantys juos perskaityti knygą. Pažvelkite į šią situaciją iš kitos pusės: ką jūs galite prarasti? Jei perskaite šią knygą jūs nemesite rūkyti, jūs netapsite blogesnis negu esate dabar. JUMS VISIŠKAI NĖRA KĄ PRARASTI, O ĮGYTI GALITE TIEK DAUG!

Beje, jei jūs nerūkėte keletą dienų ar savaitių, bet vis dar nesate tikras, kas jūs – rūkalius, buvęs rūkalius ar nerūkantysis, tuomet nerūkykite, kol skaitote. Iš tikrųjų jūs jau nerūkantysis! Viskas, ką mums reikia padaryti, tai sutaisyti jūsų smegenis ir kūną. Perskaite knygą jūs tapsite laimingu nerūkančiuoju.

Iš esmės mano metodas yra visiška priešingybė normaliems mėginimams mesti rūkyti. *Normalaus* būdo esmė – išvardyti blogiausias rūkymo savybes ir pasakyti: „Jei aš sugebėsiu pakankamai ilgai išbūti be cigaretės, tai noras rūkyti praeis. Tada aš vėl gėrėsiuosi gyvenimu ir būsiu laisvas nuo tabako vergijos.“

Tai logiškas būdas mesti rūkyti, ir tūkstančiai rūkalių kiekvieną dieną meta rūkyti naudodamiesi tokio metodo variantais. Deja, pasiekti tikslą taikant šį metodą labai sunku dėl šių priežasčių:

1. Metimas rūkyti nėra tikroji problema. Kiekvieną kartą, užgesindamas cigaretę, jūs metate rūkyti. Pirmą dieną jūs galite turėti svarių priežasčių sau pasakyti: „Aš daugiau nebe noriu rūkyti.“ Priežasčių turi visi rūkaliai kiekvieną gyvenimo dieną, ir jos daug svaresnės, negu galite įsivaizduoti. Tikroji problema yra antra, dešimta ar dešimt tūkstantoji dieną, kai silpnumo, triumfo ar neblaivumo akimirka jūs užsirūkote vieną cigaretę, o kadangi rūkymas iš dalies yra narkotinė priklausomybė, tai užsi-geidžiate antros ir staiga jūs vėl tampate rūkaliumi.

2. Baimė dėl savo sveikatos turėtų mus stabdyti. Mūsų racionalios mintys sako: „Liaukis tai daryti! Tu kvailys!“, tačiau iš tiesų jos viską tik apsunkina. Mes rūkome, pavyzdžiui, kai nervinamės. Pasakykite rūkaliams, kad tai juos žudo, ir pirma, ką jie padarys, tai prisidegs cigaretę. Onkologinių ligoninių kilmuose mėtosi daugiau nuorūkų negu kitų ligoninių.

3. Visos neberūkymo priežastys iš tiesų tik apsunkina situaciją dėl kitų dviejų priežasčių. *Pirma*, tai sukelia pasiaukojimo

jausmą. Mus visuomet verčia atsisakyti savo „mažojo draugo“ ar ramsčio, ar silpnybės, ar malonumo, priklausomai nuo to, kaip į tai žiūri pats rūkalius. *Antra*, jos mus „apakina“. Mes juk nerūkome dėl tų priežasčių, dėl kurių turėtume liautis. Tikrasis klausimas: „Kodėl mes to norime ir kodėl mums to reikia?“

Lengvąjį metodą galime apibūdinti taip: nuo pat pradžių užmirškime tas priežastis, dėl kurių mes norėtume mesti rūkyti, pažvelkime į cigaretes iš esmės ir užduokime sau tokius klausimus:

1. Ką man duoda rūkymas?
2. Ar tikrai aš jaučiu malonumą rūkydamas?
3. Ar iš tiesų gyvendamas turiu brangiai mokėti, kad galėčiau kišti tuos daiktus sau į burną ir dusinti save?

Nepaneigiama yra tai, kad rūkymas visiškai nieko jums neduoda. Leiskite paaiškinti šią mintį. Aš noriu pasakyti ne tai, kad rūkymo trūkumai nusveria privalumus; rūkaliai tai žino visą gyvenimą. Aš turiu omeny tai, kad rūkyme nėra *jokių* privalumų. Vienintelis kada nors egzistavęs rūkymo privalumas kadaise buvo socialinis „pliusas“; šiandien patys rūkaliai laiko tai antiivisuomenišku įpročiu.

Daugeliui rūkalių atrodo būtina racionaliai paaiškinti, kodėl jie rūko, tačiau visos tos priežastys tėra klystkeliai ir iliuzijos.

Pirmas dalykas, kurį ruošiamės padaryti – panaikinti tuos klystkelius ir iliuzijas. Iš tiesų jūs suprasite, kad, pasirodo, atsisakyti net nėra ko. Ne tik kad nėra ko atsisakyti, bet kad buvimas nerūkančiuoju turi nuostabių teigiamų privalumų, ir pinigai bei sveikata tėra tik du iš jų. Kai tik išsklaidoma iliuzija, kad gyvenimas nebebus toks malonus be cigaretės, kai tik jūs suvokiate, kad gyvenimas ne tik toks pat džiuginantis be jos, bet dar žymiai malonesnis, kai tik netekties ir trūkumo jausmas dingsta – mes vėl galime sugrįžti ir peržiūrėti sveikatą ir pinigus, o taip

pat tuziną kitų neberūkymo priežasčių. Šie suvokimai taps papildomais teigiamais talkininkais, kad pasiektumėte tai, ko jūs iš tiesų trokštate – mėgautis gyvenimu ir būti nepriklausomu nuo tabako.

3

Kodėl mesti rūkyti sunku?

Kaip jau aiškinau anksčiau, susidomėjau šia tema dėl savo paties priklausomybės. Kai galiausiai mečiau rūkyti, įvertinau tai kaip stebuklą. Ankstesni mėginimai mesti rūkyti baigdavosi gilia depresija, besitęsiančia savaitėmis. Pasitaikydavo dienų, kai būdavau sąlyginai linksmas, bet jau kitą dieną depresija sugrįždavo. Tai buvo panašu į bandymą išsiropšti iš slidžios duobės – jauti, kad tu jau netoli viršaus, matai saulės šviesą, po to pastebi, kad vėl slysti žemyn. Galiausiai tu prisidegi cigaretę, jos skonis siaubingai šlykštus, ir stengiesi suprasti, kodėl tau reikia tai daryti.

Vienas iš klausimų, kuriuos aš visada užduodu rūkaliams prieš konsultaciją: „Ar jūs norite mesti rūkyti?“ Tam tikra prasme tai kvailas klausimas. Visi rūkaliai (kartu su „FOREST“⁵ organizacijos nariais) mielai norėtų mesti rūkyti. Paklauskite užkietėjusio rūkaliaus: „Jei galėtum grįžti atgal į tuos laikus, kai dar

⁵ FOREST – organizacija, 1979 m. įkurta ginti rūkančiųjų teises. Organizacijos tikslas – kova su kai kuriose gyvenimo sferose augančia priešprieša rūkymui ir rūkymo draudimo griežtinimu.

nebuvai priklausomas nuo nikotino, bet su tomis žiniomis, kurias turi dabar, ar pradėtum rūkyti?“ Atsakymas – „JOKIU BŪDU“.

Paklauskite užkietėjusio rūkaliiaus, kuris nemano, kad rūkymas kenkia jo sveikatai, kurio nejaudina visuomenės nuomonė ir kuris gali sau tai leisti (tokių žmonių šiandien ne taip jau daug): „Ar tu pritari savo vaikų rūkymui?“ Atsakymas – „JOKIU BŪDU“.

Visi rūkaliai jaučia, kad juos valdo kažkas velniško. Iš pradžių rūkydami sakome: „Aš mesiu rūkyti, bet ne šiandien, o rytoj.“ Galiausiai mes pasiekiamo tokį etapą, kai manome, kad neturime valios arba kad cigaretėje yra kažkas, kas būtina mums, kad galėtume mėgautis gyvenimu.

Kaip jau minėjau, problema yra ne paaiškinti, kodėl mesti rūkyti yra lengva, o *paaiškinti, kodėl tai padaryti yra sunku*. Iš tiesų, tikroji problema yra suvokti, kodėl kažkas apskritai pradeda rūkyti ir kodėl vienu metu rūkė daugiau nei 60 procentų visos mūsų populiacijos.

Visas rūkymo reikalas yra nepaprasta mįslė. Vienintelė priežastis, dėl kurios mes į jį įninkame, yra ta, kad tai jau daro tūkstančiai žmonių. Tuo pačiu kiekvienas iš jų norėtų, kad jis ar ji apskirtai nebūtų pradėjęs rūkyti, ir pasakoja mums, kad rūkymas tėra nereikalingas laiko ir pinigų švaistymas. Bet mes visiškai negalime patikėti, kad jie tuo nesimėgauja. Rūkymas asocijuojasi su suaugusiųjų gyvenimu, ir todėl sunkiai pratinamės, kad užkibtume patys. Vėliau mes visą gyvenimą pasakojame savo vaikams, kad nedarytų to, o patys stengiamės atsikratyti šio įpročio.

Mes toliau gyvename leisdami dideles sumas pinigų. Rūkalius, surūkantis vidutiniškai dvidešimt cigarečių per dieną, per savo gyvenimą išleidžia apie 50 000 svarų sterlingų. Ką mes darome su šiais pinigais? (Dar nebūtų taip blogai, jei juos nuleistume į kanalizaciją.) Iš tiesų mes naudojame juos sistemingai užpildydami savo plaučius koncentruotomis smalkėmis, vis labiau užteršdami ir nuodydami savo kraujotakos sistemą. Kiekvieną dieną mes verčiame dėl deguonies trūkumo kentėti visus savo raumenis ir organus, todėl kasdien tampame vis tingesni.

Mes nuteisiame save gyventi nešvarų gyvenimą su pasibjaurėtinu kvėpavimu, patamsėjusiais dantimis, pradegusiais rūbais, purvinomis peleninėmis ir dvokiančiu troškaus tabako kvapu. Tai vergija visą gyvenimą. Praleidžiame pusę gyvenimo tokiose vietose, kur visuomenė draudžia mums rūkyti (bažnyčiose, ligoninėse, mokyklose, metro vagonuose, teatruose ir t. t.). Kai stengiamės sumažinti surūkomų cigarečių skaičių ar visai neberūkyti, jaučiamės suvaržyti. Kitą gyvenimo dalį praleidžiame vietoje, kur rūkyti leidžiama, bet mes norėtume, kad to daryti nereikėtų. Koks čia hobis, jei jūs rūkote, bet norėtumėte nerūkyti, o kai nerūkote, geidžiate cigaretės? Tai gyvenimas, kai pusė visuomenės laiko jus kažkoku nusidėjėliu, ir kas keisčiausia, toks paniekiamas gyvenimas tenka visose kitose srityse protingam ir racionaliam žmogui. Rūkaliai nekenčia savęs kiekvieną Valsybinę nerūkymo dieną; kaskart, kai atsitiktinai skaito Sveikatos apsaugos ministerijos perspėjimą, kai vyksta gąsdinimo vėžiu ar blogo kvapo kampanija, kai jam suskausta kažkur krūtinėje arba kai jis yra vienintelis rūkalius nerūkančiųjų kompanijoje. Ką jis gauna mainais už gyvenimą su siaubingais šešėliais, temdančiais protą? VISIŠKAI NIEKO! Malonumą? Pasitenkinimą? Atsipalaidavimą? Ramstį? Paskatinimą? Visa tai iliuzijos, kol jūs suvokiate, kad dėvite ankštus batus ir mėgaujatės nusiaudamas juos, nes laikote tai kažkoku malonumu!

Kaip aš jau minėjau, sunkiausia užduotis – ne tik mėginti paaiškinti, kodėl rūkaliams atrodo sunku mesti rūkyti, bet ir kodėl apskritai rūkoma.

Galbūt jūs pasakysite: „Viskas labai gerai. Aš žinau tai, bet kartą pradėjus mesti tampa labai sunku.“ Bet kodėl tai taip sunku ir kodėl mes turime mesti? Rūkaliai ieško atsakymų į šiuos klausimus visą savo gyvenimą.

Kai kas sako, kad sunku mesti rūkyti dėl skausmingų atpratimo simptomų. Iš tiesų patys atpratimo simptomai yra tokie menki (žr. 6 skyrių), kad dauguma rūkalių gyveno ir mirė net nesuvokę, kad jie – narkomanai.

Kai kas sako, kad cigaretės yra labai malonios. Netiesa. Tai

bjaurūs ir šlykštūs dalykai. Paklauskite bet kurio rūkaliaus, kuris įsitikinęs, jog rūko dėl to, kad cigaretė suteikia jam malonumą. Jei jis negalėtų nusipirkti savo įprastų cigarečių, o gautų tik tokias, kurias laiko bjauriomis, ar jis apsieitų nerūkęs? Rūkaliai verčiau rūkys seną virvę, negu iš viso nerūkys! Malonumas su tuo neturi nieko bendra. Man patinka omarai, bet aš niekada nesinešioju pasikabinęs ant kaklo 20 omarų. Gyvenime yra daug dalykų, kuriais mėgaujamės, bet nesijaučiame nelaimingi, kai to negalime daryti.

Kai kurie ieško gilių psichologinių priežasčių, „froidistinio sindromo“, neva „kūdikis prie motinos krūties“. Iš tiesų viskas atvirkščiai. Dažna priežastis, dėl kurios pradedame rūkyti – norime parodyti, jog užaugome ir subrendome. Jei mums tektų čiulpti žinduką publikos akivaizdoje, numirtume iš gėdos.

Kai kurie mano atvirkščiai, kai tai „tikro vyro“, „mačo“ įvaizdis, kai iš šnervių veržiasi dūmai ar ugnis. Šis argumentas taip pat nepagrįstas. Rūkstanti cigaretė ausyje atrodytų juokingai. Bet kancerogeninių smalkių traukimas į savo plaučius – dar juokingesnis!

Kai kas sako: „Čia tik tai, kuo aš užimu rankas!“ Tačiau kodėl cigaretę reikia prisidegti?

„Tai tik oralinis pasitenkinimas.“ Ir vėl, kodėl reikia prisidegti?

„Tai malonus pojūtis, kai dūmas keliauja į plaučius.“ Bet juk tai baisus jausmas – jis vadinamas dusimu.

Daugelis mano, kad rūkymas sumažina nuobodulį. Tai taip pat klaidingas įsitikinimas. Nuobodulys yra proto būseną. Cigaretėje nėra nieko įdomaus.

33 metus manoji priežastis buvo ta, kad rūkymas atpalaiduoja, suteikia pasitikėjimo ir vyriškumo. Aš taip pat žinojau, kad tai žudo ir kainuoja daug pinigų. Kodėl aš nenuėjau pas gydytoją ir nepaprašiau jo alternatyvos, kuri atpalaiduotų mane, teiktų man pasitikėjimo ir vyriškumo? Aš nenuėjau, nes žinojau, kad jis kaip mat pasiūlys man alternatyvą. Tai nebuvo manoji priežastis; tai tebuvo mano pasiteisinimas.

Kai kurie sako, kad rūko tik dėl to, kad rūko jų draugai. Jūs iš tiesų tokie kvaili? Jei taip, tai melskitės, kad jūsų draugai nepradėtų kapoti sau galvų, norėdami pasveikti nuo galvos skausmo!

Dauguma apie tai maistančių rūkalių galų gale padaro išvadą, kad tai tėra įprotis. Tai nėra tikslus paaiškinimas, bet atmetus visus racionalius paaiškinimus, atrodo, kad tai vienintelis likęs pasiteisinimas. Deja, šis paaiškinimas yra nelogiškas. Mes kiekvieną gyvenimo dieną keičiame įpročius, ir kai kurie iš jų būna labai malonūs. Mums gerokai „išplovė smegenis“, kad patikėtume, jog rūkymas yra įprotis ir kad įpročius laužyti sunku. Bet ar iš tiesų juos laužyti sunku? Didžiojoje Britanijoje įprasta vairuoti automobilį kairiąja eismo juostos puse. Tačiau Europoje ar Amerikoje mes staiga atsikratome šio įpročio be didesnių problemų. Aiškiai klaidingas įsitikinimas, kad įpročius laužyti sunku. Faktas yra tas, kad mes formuojame ir laužome įpročius kiekvieną dieną.

Tai kodėl mes manome, kad sunku atsikratyti įpročio, kuris yra siaubingo skonio, kuris žudo mus ir labai brangiai atsieina, kuris yra bjaurus ir šlykštus, nuo kurio mes svajojame išsivaduoti, kai viskas, ko iš mūsų reikia, – nustoti tai darius? Atsakymas paprastas – rūkymas ne įprotis: TAI NIKOTINO PRIKLAUSOMYBĖ! Štai kodėl pasirodo taip sunku „mesti“. Galbūt jūs jaučiate, kad toks paaiškinimas ir parodo, kodėl „mesti“ yra sunku. Tai tik paaiškina, kodėl daugeliui rūkalių atrodo, kad sunku „mesti“. Taip yra dėl to, kad jie nesupranta narkotinės priklausomybės. Pagrindinė priežastis yra ta, kad rūkaliai yra įsitikinę, jog rūkymas teikia malonumą ir/arba ramstį, ir tiki, kad nerūkydami jie tiesiog aukojasi.

Tikroji tiesa yra ta, kad kartą suvokę nikotino priklausomybę ir tikrąsias savo rūkymo priežastis, jūs liausitės tai daryti – tikrai taip – ir po trijų savaičių vienintelė mįslė bus, kodėl jums buvo būtina rūkyti iki šiol ir kodėl negalite įtikinti kitų rūkalių KAIP GERA BŪTI NERŪKANČIU!

4 Grėsmingi spąstai

Rūkymas – tai patys klastingiausi, grėsmingi spąstai, kuriuos sukūrė žmogus kartu su gamta. Kas gi visų pirma mus pastūmėja į juos? Tūkstančiai suaugusiųjų, kurie jau rūko. Jie net perspėja mus, kad tai bjaurus ir šlykštus įprotis, kuris galiausiai sunaikina mus ir kainuoja labai brangiai, bet mes negalime patikėti, kad jie nesimėgauja juo. Vienas graudžiausių rūkymo aspektų – kaip smarkiai mes stengiamės, kad įklimptume.

Tai vieninteliai gamtos spąstai, kuriuose nėra jokio masalo, net menkiausio sūrio gabalėlio. Spąstai užsitrenkia ne dėl to, kad cigaretės būtų nuostabaus skonio, o dėl to, kad jos tokios bjaurios. Jei tos pirmosios cigaretės skonis būtų malonus, pasigirstų pavojaus signalas, ir kaip protingi padarai mes galėtume suprasti, kodėl pusė suaugusios visuomenės sistemingai moka nežmoniškus pinigus, kad galėtų nuodyti save. Kadangi ta pirmoji cigaretė būna siaubinga, mūsų jaunatviški protai nuraminami, kad mes niekada neįkliūsime, ir galvojame, jog dėl to, kad nepatiriame jokio malonumo, panorėję galėsime bet kada

sustoti.

Tai vienintelis narkotikas gamtoje, kuris neleidžia, kad jūs pasiektumėte savo tikslą. Berniukai paprastai pradeda rūkyti, kadangi nori atrodyti „kietais“, vaizduodami Clint'ą Eastwood'ą. Tačiau rūkant pirmąją cigaretę tas „kietumas“ jums paskutinėje vietoje. Jūsų iššūkis tampa neįkvėpti, o jei surūkote per daug – pajuntate svaigulį, o vėliau pykinimą. Viskas, ką norisi padaryti, – tai pasišalinti nuo kitų berniukų ir išmesti bjaurias cigaretes.

Merginoms norisi būti dailiomis ir moderniomis jaunomis damomis. Visi mes matėm jas, vos vos įtraukiančias dūmus ir dėl to atrodančias be galo juokingai. Tada, kai berniukai išmoksta atrodyti „kietais“, o mergaitės dailiomis, jos svajoja, kad geriau jau būtų niekada nepradėjusios rūkyti. Įdomu sužinoti, ar moterys kada nors aplamai atrodo dailiai rūkydamos, ar tai tik mūsų vaizduotės vaisius, sukurtas cigarečių reklamos. Man atrodo, kad nėra tarpinės grandies tarp akivaizdžios naujokės ir smarkios rūkalės.

Likusią gyvenimo dalį mes stengiamės sau paaiškinti, kodėl mes rūkome, pasakojame vaikams, kad neįkliūtų, ir kartais patys stengiamės ištrūkti.

Spąstai sukonstruoti taip, kad liautis mes stengiamės tik tada, kai išgyvename stresą, susijusį su sveikata, pinigų trūkumu ar priverstiniu jautimusi nusidėjėliais.

Kai tik liaujamės, įtampa dar padidėja (gąsdinančios nikotino atpratimo kančios), ir dabar slopindami stresą jau turime apsieiti be to, kuo įprastai pasikliaujame – be savo seno gero ramsčio, cigaretės.

Po keletos kančios dienų mes nusprendžiame, kad pasirinkome netinkamą laiką. Reikia sulaukti tokio laikotarpio, kuriame nebūtų streso, o kai tik jis ateina, priežastis mesti rūkyti staiga pradingsta. Akivaizdu, kad toks laikotarpis niekada neateis, juk visų pirma manome, kad mūsų gyvenimo tendencija – kas kart darytis įtemptesniu. Kada mes atsisakome tėvų globos, prasideda natūralus savo namų kūrimo procesas, paskolos, vaikai, kilimas karjeros laiptais ir t. t. Tai taip pat iliuzija. Iš tiesų labiau-

siai įtemptas gyvenimo laikotarpis visiems sutvėrimams yra ankstyva vaikystė ir paauglystė. Mes painiojame atsakomybę su stresu. Rūkalių gyvenimai automatiškai tampa labiau įtempti, kadangi tabakas neatpalaiduoja ir nepašalina streso, o visuomenė stengiasi mus tuo įtikinti. Viskas kaip tik atvirkščiai: iš tiesų dėl to, kad rūkote, jūs tampate labiau nervingas ir įsitempęs.

Net tie rūkaliai, kuriems pasiseka atsikratyti įpročio (daugumai tai pavyksta vieną ar daugiau kartų per gyvenimą), gali gyventi laimingai ir staiga vėl įkliūti.

Visas rūkymo reikalas yra lyg klaidžiojimas didžiuliam labirinte. Kai tik mes įžengiame į jį, mums užtemsta protas ir likusį gyvenimą praleidžiame stengdamiesi iš jo ištrūkti. Daugeliui iš mūsų tai pavyksta, tačiau tik todėl, kad pamatytų, jog po kiek laiko ir vėl įkliuvo.

Aš praleidau 33 metus stengdamasis ištrūkti iš šio labirinto. Kaip ir visi rūkaliai, aš negalėjau to suprasti. Tačiau susiklosčius neįprastoms aplinkybėms, kurių nė viena nedaro man garbės, panorau sužinoti, kodėl prieš tai būdavo taip beviltiškai sunku mesti rūkyti, o kai pagaliau pavyko, tai pasirodė ne tik lengva, bet ir malonu.

Nuo to laiko, kai neberūkau, mano pomėgiu, o vėliau ir mano profesija, tapo daugumos mūsų, susijusių su rūkymu, atskleidimas. Tai sudėtingas ir nepaprastai įdomus galvosūkis, kurio kaip ir Rubiko kubo praktiškai neįmanoma išspręsti. Tačiau kaip atsitinka su visais sudėtingais galvosūkiu, jei jūs žinote sprendimą, tai yra lengva! Aš žinau kaip lengvai mesti rūkyti. Aš išvesiu jus iš labirinto ir pasirūpinsiu, kad daugiau niekada vėl į jį nenuklystumėte. Viskas, ką jums reikia padaryti, – *vykdyti nurodymus*. Jei padarysite klaidingą posūkį, visi tolimesni nurodymai bus beprasmiški.

Leiskite pabrėžti, kad kiekvienas gali įsitikinti, jog mesti rūkyti yra lengva, bet pradžioje būtina atskleisti visus faktus. Ne, aš neturiu omeny gąsdinančių faktų. Aš žinau, kad jūs jau pakankamai informuotas apie juos. Yra pakankamai informacijos apie rūkymo blogybes. Jei šios žinios stabdytų, jūs jau seniau-

siai būtumėte liovęsis. Aš turiu omeny, kodėl mums tampa taip sunku liautis? Kad atsakytume į šį klausimą, reikia žinoti tikrąsias priežastis, dėl ko mes vis dar rūkome.

5

Kodėl mes ir toliau rūkome?

Mes visi pradėdame rūkyti dėl kvailų priežasčių, dažniausiai dėl aplinkinių spaudimo arba draugiškuose vakarėliuose, bet kai pajuntame, kad klimpstame, kodėl mes ir toliau rūkome?

Nė vienas nuolatinis rūkalius nežino, kodėl jis ar ji rūko. Jeigu rūkaliai žinotų tikrąją priežastį, jie liautųsi tai darę. Aš šį klausimą uždaviau tūkstančiams rūkalių savo konsultacijų metu. Teisingas atsakymas vienodas visiems, tačiau gaunamų atsakymų įvairovė begalinė. Man ši konsultacijos dalis pasirodo pati linksmiausia ir tuo pat metu pati liūdniausia.

Visi rūkaliai širdies gelmėse žino, kad yra mulkiai. Jie žino, kad iki tol, kol įklimpo, jie neturėjo jokio poreikio rūkyti. Dauguma jų gali atsiminti, kad pirmoji cigaretė buvo bjauri ir kad teko gerokai pasistengti, kad įklimptų. Apmaudžiausia – jie supranta, kad nerūkantiems ne tik nieko netrūksta, bet pastarieji dar ir juokiasi iš jų.

Kaip ten bebūtų, tačiau rūkaliai yra protingi, racionalūs žmonės. Jie žino, kad prisiima milžinišką riziką savo sveikatai ir kad

per visą gyvenimą išleidžia cigaretėms labai daug pinigų. Todėl jiems būtina turėti racionalų paaiškinimą, kad galėtų pateisinti savo įprotį.

Tikroji priežastis, kodėl rūkaliai ir toliau rūko – klatingas veiksmų darinys, kurį aš smulkiai paaiškinsiu kituose dviejuose skyriuose. Šie veiksniai:

1. NIKOTINO PRIKLAUSOMYBĖ
2. „SMEGENŲ PLOVIMAS“.

6 Nikotino priklausomybė

Nikotinas, bespalvis, riebus darinys, yra tabako augale esantis narkotikas, kuris ir sukelia rūkaliui priklausomybę. Tai greičiausiai priklausomybę sukeliantis narkotikas iš visų, žinomų žmonijai. Gali užtekti vos vienos cigaretės, kad užkibtumėte.

Kiekvienas cigaretės dūmas, įtrauktas per plaučius, tiekia į smegenis nedidelę dozę nikotino, kuri veikia greičiau už heroino dozę, narkomano susileistą į veną.

Jei rūkydami cigaretę įtraukiate dvidešimt kartų – iš vienos cigaretės jūs gaunate dvidešimt dozių narkotiko.

Nikotinas yra greitai veikiantis narkotikas. Surūkius cigaretę, per trisdešimt minučių jo kiekis kraujotakoje krenta apytikriai du kartus, po valandos – keturis kartus. Štai kodėl rūkaliai surūko vidutiniškai dvidešimt cigarečių per dieną.

Kai tik cigaretė užgesinama, nikotinas pradeda staigiai šalintis iš organizmo, ir rūkalius pradeda jausti atpratimo kančias.

Dabar turiu išsklaidyti dažną rūkalių atpratimo kančių iliuziją. Rūkaliai mano, kad atpratimo kančios yra baisi trauma,

kurią jie išgyvena stengdamiesi arba verčiami mesti rūkyti. Iš tiesų kančios slypi daugiausia tik mintyse – rūkalius jaučia, kad netenka malonumo ar ramsčio. Vėliau aš plačiau paaiškinsiu apie tai.

Tikrosios kančios, atsirandančios atprantant nuo nikotino, tokios menkos, kad dauguma rūkalių gyvena ir miršta taip ir nesuvokę, kad jie narkomanai. Kai mes vartojame terminą „priklausomas nuo nikotino“, mes manome, kad tiesiog „susiformavome įprotį“. Dauguma rūkalių baiminasi narkotikų, tačiau jie patys yra ne kas kitas, o narkomanai. Laimė, nikotinas toks narkotikas, kurio lengva atsikratyti, bet prieš tai jūs turite pripažinti, kad esate priklausomas.

Atpratimas nuo nikotino nesukelia fizinio skausmo. Tai paprasčiausias tuštumos ir nerimo jausmas. Jausmas, kad kažko trūksta, dėl kurio rūkaliai galvoja, kad reikia kažkuo užimti rankas. Jei šis jausmas užsitęsia, rūkalius tampa nervingas, nepasitikintis, sunerimęs ir irzlus. Tai lyg alkis – nuodo NIKOTINO.

Prisidegus cigaretę, per septynias sekundes gaunama šviežio nikotino ir geismas baigiasi, palikdamas atsipalaidavimo ir pasitikėjimo jausmą, kurį rūkaliui suteikė cigaretė.

Ankstyvosiomis rūkymo dienomis atpratimo kančios tokios silpnos, kad mes net neįtariame, kad jos egzistuoja. Kai pradėdame rūkyti reguliariai, galvojame, jog tai darome dėl to, kad išmokome mėgautis arba susiformavome įprotį. Iš tiesų tai reiškia, kad mes jau užkibome; dar nesuvokiame to, bet maža nikotino pabaisa jau apsigyveno mūsų organizme ir nuo šiol mums tenka vėl ir vėl ją maitinti.

Visi rūkaliai pradeda rūkyti kvailiodami. Niekas neprivalo to daryti. Vienintelė priežastis, dėl kurios kažkas ir toliau rūko, nesvarbu, ar jie būtų užkietėję rūkaliai ar rūkytų tik kartais – būtinybė pamaitinti tą mažą pabaisą.

Visas rūkymo reiškinys – ištisa serija galvosūkių. Visi rūkaliai širdies gelmėse žino, kad jie yra mulkiai ir kad įsipainiojo į kažką velniška. Vis dėlto manau, kad apmaudžiausia rūkymo ypatybė ta, kad surūkyta cigaretė rūkaliui sukelia pasitenkini-

mą, kuris yra ne kas kita, kaip pastangos grįžti į taikos, ramybės ir pasitikėjimo būseną, kurioje jis buvo prieš tampant priklausomu.

Jums pažįstamas jausmas, kai kaimyno apsaugos signalizacija kaukia visą dieną arba kas nors menkesnis jus ištisai erzina. Staiga triukšmas baigiasi – tvarka ir ramybė grįžta. Tai nėra tikroji ramybė, o tik erzینimo pabaiga.

Kol nepradedame tos nikotino grandinės, mūsų kūnas būna pilnai sukomplektuotas. Tada mes pripildome kūną nikotino, o kai numetame cigaretę ir nikotinas pradeda šalintis, mes patiriame atpratimo kančias – ne fizinį skausmą, o tiesiog tuštumą. Mes net neįtariame, kad ji egzistuoja, bet tai lyg varvantis čiaušas, splypintis kūne. Mūsų racionalus protas to nesupranta. Jam to nereikia. Viena, ką žinome, yra tai, jog norime cigaretės, o kai užsirūkome ir geismas dingsta, kurį laiką mes vėl būname tokie pat patenkinti ir pasitikintys savimi, kokie buvome iki tol, kol netapome priklausomi. Tačiau šis pasitenkinimas tikrai laikinas, nes norėdami numalšinti trauką, turite duoti organizmui daugiau nikotino. Kai tik jūs užgesinate cigaretę, trauka prasideda vėl, ir taip grandinė tęsiasi. Ši grandinė lydės visą gyvenimą – NEBENT JĄ NUTRAUKTUMĖTE.

Rūkymas – lyg ankštų batų avėjimas tik dėl to, kad juos nusivavus būtų galima patirti malonumą. Štai trys priežastys, kodėl rūkaliai negali to pastebėti:

1. Nuo pat gimimo mums „plauna smegenis“, pastoviai giridime, kad rūkydami žmonės patiria didžiulį malonumą ir/ar įgyja ramstį. Kodėl mes tuo turėtume netikėti? Kitaip kodėl jie švaistytų šitiek pinigų ir taip siaubingai rizikuotų?

2. Kadangi fizinis atpratimas nuo nikotino nesukelia realaus skausmo, o tėra tuštumos ir nepasitikėjimo jausmas, beveik nesisikiriantis nuo alkio ar įprasto streso, ir tuomet mes labiausiai norime prisidegti, todėl esame linkę laikyti šį jausmą normaliu.

3. Kaip ten bebūtų, tačiau rūkaliai negali pamatyti rūkymo tikrojoje šviesoje, nes jo veikimas yra atbulas. Juk kenčiame tą tuštumos jausmą kai nerūkome, bet kadangi pradėdame klimpti

vos pastebimai ir laipsniškai, laikome šį jausmą normaliu ir nesuverčiame kaltės prieš tai surūkytai cigaretei. Vos prisidegate, beveik iš karto patiriate malonumą ir iš tiesų jaučiatės mažiau nervingas ir labiau atsipalaidavęs, ir cigaretės reputacija auga.

Būtent tas atvirkštinis procesas ir lemia tai, jog visų narkotikų atsikratyti būna sunku. Įsivaizduokite heroino narkomano paniką, kai jis neturi heroino. Dabar įsivaizduokite begalinį džiaugsmą, kai narkomanas pagaliau gali susismeigti adatą į veną. Ar galite įsivaizduoti, kad kažkas iš tiesų gauna malonumą išišvirkšdamas, ar vien ši mintis jums sukelia siaubą? Nevartojantys heroino nejaučia šio panikos jausmo. Heroinas jo nesumažina. Priešingai, jį sukelia. Nerūkantieji nesikankina dėl tuštumos jausmo, suvokiamo kaip cigaretės reikėjimas, ir nepradeda panikuoti, jei baigtųsi atsargos. Nerūkantieji negali suprasti, kaip rūkaliai gali jausti malonumą kimšdami tuos bjaurius daiktus į burną, prideddami juos ir tiesiog įtraukdami tą bjaurastį į savo plaučius. Ir žinote kas įdomu? Rūkaliai taip pat negali suprasti, kodėl jie tai daro.

Mes kalbame, kad rūkymas atpalaiduoja ir suteikia pasitenkinimą. Tačiau kaip galite pasitenkinti, jei visų pirma net nesijautėte nepatenkintas? Kodėl nerūkantiems nereikia kęsti to nepasitenkinimo ir kodėl po valgio, kai nerūkantieji būna pilnai atsipalaidavę, rūkaliai nejaučia pasitenkinimo, kol nebūna patenkinta jų mažoji nikotino pabaissa?

Atleiskite, kad akimirksniu apsisostysiu ties šiuo klausimu. Pagrindinė priežastis, kodėl rūkaliams tampa sunku mesti rūkyti, yra jų tikėjimas, kad atsisako tikro malonumo ar ramsčio. Esminis dalykas – suprasti, kad jūs iš viso nieko neatsisakote.

Geriausias būdas suvokti nikotino spąstų klastingumą – palyginti juos su maitinimusi. Įpratę reguliariai maitintis mes nejaučiame alkio dienos atkarpoje nuo vieno maitinimosi iki kito. Įprastu laiku negalėdami pasimaitinti, suprantame, kad esame išalkę, tačiau net tuo atveju nėra jokio fizinio skausmo, tiesiog tuštumos ir nesaugumo jausmas, kurį mes suprantame kaip „man reikia pavalgyti“. Ir pats alkio malšinimo procesas – labai malo-

nus užsiėmimas.

Rūkymas atrodo beveik identiškai. Tuštumos ir nesaugumo jausmas, kurį mes pažįstame kaip „cigaretės norėjimą arba reikėjimą“, yra identiškas maisto alkui, tačiau vieno mes negalime numalšinti kitu. Kaip ir alkio atveju, fizinės kančios nėra, ir tas cigaretės norėjimo jausmas toks nežymus, kad mes net nepastebime jo tuo laiku, kai nerūkome. Jį pajuntame tik tuomet, kai užsimanome rūkyti, o mums tai neleidžiama, ir tada jau sąmoningai jaučiame net menkiausią diskomfortą. Bet kai pagaliau prisidedame – pajuntame pasitenkinimą.

Tas tariamas panašumas į maitinimąsi apkvailina rūkalius, o šie patiki, kad jie patiria tikrą malonumą. Kai kurie rūkaliai tiesiog negali suvokti, kad rūkymas nesuteikia jokio malonumo, ramsčio ar kitokios naudos. Kai kurie prieštarauja: „Kaip jūs galite teigti, kad rūkymas nepalaiko manęs? juk jūs sutinkate, kad užsirūkęs aš jaučiuosi mažiau nervingas negu prieš tai?“

Nors valgymas ir rūkymas atrodo labai panašūs, tikrovėje šie procesai – visiškos priešingybės:

1. Jūs valgote, kad išgyventumėte ir pratęstumėte gyvenimą, tuo tarpu rūkydami trumpinate jį.

2. Maistas tikrai yra gero skonio ir valgymas tikrai yra malonus potyris, kuriuo mes galime mėgautis visą gyvenimą, tuo tarpu rūkydami traukiate dvokiančius ir nuodingus dūmus į plaučius.

3. Valgymas neskatina alkio ir tikrai jį numalšina, tuo tarpu pirmoji cigaretė sukelia nikotino geismą ir kiekviena cigaretė, surūkoma vėliau, vietoje to, kad geismą malšintų, veda į tai, kad jaustumėte jį visą likusį gyvenimą.

Dabar tinkamas metas išsklaidyti dar vieną dažną mitą apie rūkymą – kad rūkymas yra įprotis. Ar valgymas yra įprotis? Jei jūs taip manote, pamėginkite jo iš esmės atsikratyti. Ne, apibūdinti valgymą kaip įprotį – tai tas pat, kaip vadinti įpročiu kvėpavimą. Abu procesai yra būtini, kad išgyventume. Tiesa, žmonių įpročiai malšinti alkį skiriasi: jie maitinasi skirtingu laiku ir kitokiu maistu. Tačiau pats valgymas nėra įprotis. Vienintelė prie-

žastis, dėl kurios rūkalius užsirūko, yra ta, kad bando nutraukti tą tuštumos ir nesaugumo jausmą, kurį sukėlė prieš tai surūkyta cigaretė. Aišku, laikas, kai rūkaliai mėgina sumažinti atpratimo kančias, skiriasi, tačiau savaime rūkymas – nėra įprotis.

Visuomenė dažnai vadina rūkymą įpročiu, todėl ir šioje knygoje dėl patogumo aš taip pat vadinu jį „įpročiu“. Tačiau visuomet atmintkite, kad rūkymas yra ne įprotis, o priešingai – tai nei daugiau, nei mažiau, o NARKOTINĖ PRIKLAUSOMYBĖ!

Kai pradėdame rūkyti, turime priversti save išmokti susidoroti su rūkymu. Kol tai suvokiame, mes jau ne tik perkame cigaretes reguliariai, bet *turime* jų turėti su savimi. Jei neturime, apima panika ir laikui bėgant mes linkstame rūkyti vis daugiau ir daugiau.

Taip nutinka todėl, kad, kaip ir kiekvieno kito narkotiko atveju, organizmas stengiasi įgyti imunitetą nikotino padariniams, ir tuo pačiu poreikis jam auga. Po gana trumpo rūkymo laikotarpio cigaretė jau nebepalengvina nikotino pasišalinimo kančių, kurias ji pati ir sukelia. Nors užsirūkę jūs pasijaučiate geriau negu prieš akimirksnį, bet iš tiesų būnate nervingesni ir mažiau atsipalaidavę negu tada, jei būtumėte nerūkantis. Šis įprotis žymiai absurdiškesnis negu spaudžiančių batų nešiojimas, nes diskomforto didėjimas išlieka net tada, kai nusiaunate batus.

Ši situacija dar blogesnė, nes kai tik cigaretė užgesinama, nikotinas staigiai pradeda šalintis iš organizmo. Štai kodėl įtampos metu rūkalius linkęs rūkyti cigaretes vieną po kitos.

Kaip aš jau minėjau, „įprotis“ neegzistuoja. Tikroji priežastis, dėl kurios kiekvienas rūkalius toliau rūko – maža nikotino pabaisa, gyvenanti jo organizme. Dabar rūkalius vėl ir vėl yra priverstas ją maitinti. Rūkalius pats nusprendžia kada tai daryti, ir dažniausiai tai būna vienu atveju iš keturių arba esant jų kombinacijai:

NUOBODULYS/SUSIKAUPIMAS – dvi visiškos priešingybės!
ĮTAMPA/ATSIPALIDAVIMAS – dvi visiškos priešingybės!

Koks magiškas narkotikas staiga gali sukelti priešingą efektą negu kėlė prieš dvidešimt minučių? Iš tikrųjų rūkymas nei mažina nuobodulį ir įtampą, nei skatina susikaupimą ar atsipalaidavimą. Visa tai tik iliuzijos.

Nežiūrint to, kad nikotinas yra narkotikas, jis dar yra ir stiprus nuodas. Jis naudojamas priemonių vabzdžiams naikinti gamyboje. Vienos cigaretės nikotino dozė, suleista tiesiai į veną, jus nužudytų. Iš tiesų tabako augalas turi savyje daug nuodų, įskaitant anglies monoksidą, ir priklauso tai pačiai rūšiai, kaip ir beladona⁶.

Jei jūs galvojate, kad reikėtų pradėti rūkyti pypkę ar cigarą, turiu paaiškinti, kad tai, kas rašoma šioje knygoje, tinka visoms tabako rūšims ir visoms medžiagoms, turinčioms savyje nikotino, įskaitant kramtomą gumą, pleistrus, purškalus ar inhaliatorius.

Žmogaus organizmas – pats sudėtingiausias objektas visoje planetoje. Nė viena biologinė rūšis, net žemiausia – ameba ir kirmėlė, negali išlikti, neskirdama maisto ir nuodo.

Per tūkstančius metų, vykstant natūraliai atrankai, mūsų protai ir kūnai išlavino gebėjimą atskirti maistą nuo nuodo, taip pat patikimus būdus pašalinti pastarąjį.

Visi žmonės nemėgsta tabako kvapo ir skonio, kol neužkimba patys. Jei jūs išpūsite tabako dūmus į veidą bet kokiam gyvūnui ar vaikui, kurie nepažįsta nikotino, jis pradės kosėti ir springti.

Pirmoji surūkyta cigaretė sukėlė kosulio priepuolį, o pirmą kartą surūkę per daug, patyrėme svaigulį arba aiškų fizinį negalavimą. Tai mūsų kūnas kreipėsi į mus: „TU NUODIJI MANE. NUSTOK TAI DARYTI!“ Tai ta stadija, kuri dažnai ir nulemia, ar mes tapsime rūkaliais, ar ne. Galvoti, kad rūkaliais tampa fiziškai ar psichologiškai silpni žmonės – klaida. Pasisekė tiems, kuriems pirmoji cigaretė sukėlė neigiamų reiškinių, kieno plaučiai nesugebėjo susidoroti su ja – jie išgydyti nuo rūkymo visam gy-

⁶ Vaistinė šunvyšnė (vert. pastaba).

venimui. Arba, kitaip tariant, jie psichologiškai nepasiruošę mokyti rūkyti – bandyti įkvėpti neužsikosint.

Man tai yra pati tragiškiausia viso šio reikalo dalis. Kaip sunaikia mes vargome, kol patekome priklausomybėn, – štai kodėl taip sunku sustabdyti paauglius. Jie vis dar mokosi rūkyti, jie vis dar tos nuomonės, kad cigaretės yra bjaurios, ir dėl to tiki, kad galės mesti vos panorėję. Kodėl jie nepasimoko iš mūsų? Ir vėlgi, kodėl mes patys nepasimokome iš savo tėvų?

Dauguma rūkalių mano, kad jie mėgaujasi tabako skoniu ir kvapu. Tai yra iliuzija. Ką mes iš tiesų darome, kai mokomės rūkyti – mokome savo organizmą įgyti imunitetą blogam kvapui ir skoniui dėl to, kad gautume savo dozę. Heroino narkomanai taip pat mano, kad jie mėgaujasi badydami save. Atpratimo nuo heroino kančios sąlyginai stipresnės, ir tai, kuo jie iš tiesų mėgaujasi – kančių pašalinimo ritualas.

Rūkalius mokosi sutaikyti protą su bjauriu skoniu ir kvapu, kad galėtų gauti savo dozę. Paklauskite rūkaliaus, manančio, kad jis rūko tik dėl to, kad mėgaujasi tabako skoniu ir kvapu: „Jei tu negalėtum nusipirkti savo įprastų cigarečių, o galėtum nusipirkti tik tų, kurios tau bjaurios, ar tu apsieitum nerūkęs? Jokių būdu. Rūkalius verčiau jau rūkys seną virvę, negu iš viso nerūkys. Visiškai nesvarbu, ar jūs rūkysite savadarbes ar mėtines cigaretes, cigarus ar pypkę. Pradžioje jų skonis bus siaubingas, tačiau jei atkakliai stengsitės, jas pamėgsite. Rūkaliai netgi stengsis rūkyti būdami peršalę, sirgdami gripu, angina, bronchitu ir emfizema.

Pasitenkinimas su tuo neturi nieko bendra. Jei turėtų, tai niekas nerūkytų daugiau kaip vieną cigaretę. Yra netgi tūkstančiai buvusių rūkalių, tapusių priklausomais nuo tos bjaurios nikotininės kramtomosios gumos, kurią paskiria gydytojai, ir dauguma iš jų vis vien dar rūko.

Kai kurie rūkaliai, kuriuos aš konsultuoju, suvokę, kad yra priklausomi nuo narkotiko, susierzina. Jie mano, kad dėl to mesti rūkyti bus dar sunkiau. Iš tiesų, tai yra labai geros naujienos dėl dviejų svarbių priežasčių:

1. Priežastis, dėl kurios dauguma iš mūsų ir toliau rūko, yra ta, kad nors ir žinome, jog rūkymo trūkumai nusveria privalumus, bet mes tikime, kad cigaretėje yra tai, kuo iš tiesų mėgaujamės, ir kad tai yra tam tikras ramstis. Mes suprantame, kad metę rūkyti, pajusime tam tikrą tuštumą ir tam tikros gyvenimo situacijos jau niekada nebebus tokios kaip anksčiau. Tai yra iliuzija. Iš tikrųjų cigaretė nieko neduoda; ji tik pasiima ir vėliau dalį gražina, kad sukurtų iliuziją. Išsamiau aš tai paaiškinsiu kitame skyriuje.

2. Nors nikotinas yra galingiausias pasaulyje narkotikas pagal priklausomybės jam išsivystymo greitį, tačiau jūs niekada nesate rimtai įklimpę. Kadangi tai greitai veikiantis narkotikas, tai pririekia vos trijų savaitių, kad 99% nikotino pasišalintų iš jūsų organizmo. Tikrosios atpratimo kančios pasirodo tokios menkos, kad dauguma rūkalių gyvena ir mirė taip ir nesupratę, kad jas kentėjo.

Jūs visiškai pagrįstai paklauskite, kodėl daugumai rūkalių būna taip sunku mesti rūkyti, jie išgyvena kankinančius mėnesius ir praleidžia likusią gyvenimo dalį kartas nuo karto ilgėdamiesi cigaretės. Atsakymas yra antroji priežastis, dėl kurios mes rūkome – tai „smegenų plovimas“. Su chemine priklausomybe susidoroti yra lengva.

Dauguma rūkalių praleidžia visą naktį be cigaretės. Atpratimo kančios net nepažadina jų.

Daugelis net išeina iš miegamojo prieš prisidegdami pirmą cigaretę; daugelis prieš tai papusryčiauja; daugelis palaukia iki tol, kol atvyksta į darbą. Jie gali iškęsti dešimt valandų be nikotino ir tai jų nevargina, bet jei jiems tektų be cigaretės praleisti dešimt valandų dieną, jie pradėtų rautis sau plaukus nuo galvos.

Šiais laikais daugelis rūkalių perka naujus automobilius ir nerūko juose. Daugelis lankosi teatruose, parduotuvėse, bažnyčiose ir t. t., ir tai, kad ten negalima rūkyti, jų netrikdo. Net metro vagonuose dėl to nevyksta jokios riaušės. Rūkaliai beveik patenkinti, kai kas nors sulauko juos nuo rūkymo.

Šiandien daugelis rūkalių automatiškai susilaukia nerūkan-

čiųjų namuose ar jų kompanijoje ir patiria tik nedidelį nepatogumą. Išties, dauguma rūkalių prailgino laiką, per kurį be jokių pastangų apsieina be rūkymo. Net aš gana laimingai atsipalaiduodavau visą vakarą be cigaretės. Vėlyvaisiais rūkymo metais aš iš tiesų laukdavau vakarų, kad galėčiau nustoti dusinti save (kas per absurdiškas „įprotis“).

Susidoroti su chemine priklausomybe lengva, net kai jūs dar esate priklausomas, ir yra tūkstančiai rūkalių, kurie visą savo gyvenimą išlieka nereguliais rūkaliais. Bet jie taip pat stipriai priklausomi, kaip ir didžiausi rūkaliai. Yra net smarkių rūkalių, kurie atsikrato „įpročio“, bet kartais užsirūko atsitiktinį cigarą, ir tai išlaiko jų priklausomybę.

Kaip aš sakiau, nikotino priklausomybė nėra pagrindinė problema. Ji tiesiog veikia kaip katalizatorius, kad tikroji problema, „smegenų plovimas“, kuo ilgiau temdytų protą.

Tai turbūt bus guodžianti žinia daug rūkantiems visą gyvenimą, kad jiems mesti rūkyti yra lygiai taip pat lengva, kaip ir nereguliams rūkaliams. Savotiškai tai dar lengviau. Kuo toliau jūs pažengę su „įpročiu“, tuo labiau jis klampina ir tuo daugiau laimite nustoję rūkyti.

Kita guodžianti žinia gali būti ta, kad retkarčiais sklindantys gandai (pavyzdžiui, „prireikia septynerių metų, kol „purvo masė“ pasišalina iš jūsų kūno“ arba „kiekviena surūkyta cigaretė sutrumpina gyvenimą penkiomis minutėmis“) yra neteisingi.

Nemanykite, kad kalbos apie žalingus rūkymo padarinius yra perdėtos. Jos greičiau yra sumenkintos, tačiau tiesa yra ta, kad „penkių minučių“ taisyklė yra akivaizdus įvertinimas ir tinka tik tuomet, jei susergate viena iš mirtinų ligų ar „užklampinate“ savo plaučius ir jie nebeveikia.

Faktiškai „purvo masė“ niekuomet visiškai neapleidžia jūsų kūno. Jei šalia jūsų rūkoma, ji tvyro ore, ir net nerūkantieji gauna nedidelį kiekį. Tačiau mūsų kūnai – neįtikėtini mechanizmai ir turi milžiniškos atsigavimo galios, jeigu, aišku, jūs nesusirgote viena iš nepagydomų ligų. Jeigu jūs mestumėte rūkyti dabar, jūsų kūnas atsigautų per kelias savaites, tarsi niekuomet nebūtu-

mėte rūkęs.

Kaip aš jau sakiau, mesti rūkyti niekada nevēlu. Aš padėjau pasveikti daugeliui pacientų, kuriems buvo virš penkiasdešimties ir šešiasdešimties, ir net keletui, kuriems buvo virš septyniasdešimties ir aštuoniasdešimties. Mano klinikoje lankėsi 99-erių metų senutė su savo 66-erių metų sūnumi. Kai paklausiau, kodėl ji nusprendė mesti rūkyti, ji atsakė: „Kad būčiau pavyzdžiu jam.“ Po šešių mėnesių ji pranešė man, kad vėl pasijautė jauna panele.

Kuo labiau jus bus įklampinęs rūkymas, tuo didesnis bus palengvėjimas. Kai pagaliau mečiau rūkyti, perėjau tiesiai nuo šimto cigarečių per dieną iki NULIO ir nepatyriau nė vienos stiprios kančios. Tiesą sakant, tai iš tiesų buvo malonu, net per atpratimo laikotarpį.

Bet mes *privalome* panaikinti „smegenų plovimą“.

7 „Smegenų plovimas“ ir „snaudžiantis partneris“

Kaip ir kodėl mes pradėdame rūkyti? Kad pilnai tą išsiaiškintumėte, jums reikia išnagrinėti galingą sąmonės poveikį, kurį vadinu „snaudžiančiu partneriu“.

Visi mes linkę laikyti save protingais, kontroliuojančiais save, savarankiškai pasirenkančiais savo gyvenimo kelią žmonėmis. Iš tikro, mūsų elgesys 99-iais procentais atitinka nusakytą modelį. Mes esame mus išugdžiusios visuomenės produktas – ar būtų kalbama apie rūbus, kuriuos mes dėvime, ar apie namus, kuriuose gyvename, ar apie elgesio normas, kurių laikomės, ar apie politinius įsitikinimus. Sąmonė daro neįtikėtinai galingą poveikį mūsų gyvenimui. Milijonai žmonių gali klysti ne tik dėl savo įsitikinimų, bet ir dėl neginčijamų faktų. Iki tol, kol Kolumbas apkeliavo Pasaulį, žmonės manė, kad žemė yra plokščia. Šiandien mes žinome, kad ji apvali. Jei parašyčiau tuziną knygų, bandydamas įtikinti jus, kad ji plokščia, man tai nepavyktų, bet vargu ar daug kam teko būti kosmose ir matyti

žemės rutulį? Net jei jūs apskriejote aplink pasaulį ar jį apiplaukėte, ar galite būti tikras, kad keliavote ne apskritimu plokštumoje? Reklamos specialistams gerai žinoma įtaigos jėga sąžmonei, taigi ir rūkaliai mato didžiulius reklaminius standus, sėdėdami už vairo, ir reklaminius skelbimus, vartydami spaudą. Jūs manote, kad tai nereikalingas pinigų švaistymas? Klystate! Pabandykite padaryti nedidelį eksperimentą. Kai kitą sykį vėsią dieną užeisite į barą ar restoraną ir jūsų draugas paklaus, ką gersite, vietoj to, kad atsakytumėte „brendį“ (ar ką kita), kaip nors pagražinkite savo atsakymą. Pavyzdžiui, pasakykite: „Žinai, kas šiandien mane iš tiesų pradžiugintų? Nuostabus kaitinančio brendžio gurkšnis.“ Pastebėsite, kad prie jūsų prisijungs net tie, kurie iš viso nemėgsta brendžio.

Nuo pat ankstyvos vaikystės mūsų sąžmonę kasdien atakuoja informacija, teigianti, kad cigaretės atpalaiduoja, suteikia pasitikėjimo ir vyriškumo ir kad cigaretė yra pats vertingiausias daiktas šiame pasaulyje. Jūs manote, aš perduo? Animaciniuose, kino filmuose ar spektakliuose matote žmones, kuriems gresia mirties bausmė ar sušaudymas. Koks būna jų paskutinis noras? Teisingai, cigaretė! Mūsų sąžmonė šios scenos poveikio nefiksuoja, tačiau, „snaudžiančiam partneriui“ užtenka laiko sugerti šią informaciją. Mintis, kurią mums norima įteigti: „Pats vertingiausias žemėje dalykas, mano paskutinioji mintis ir veiksmas – cigaretės surūkymas.“ Kiekviename filme apie karą sužeistajam duodama užsirūkyti cigaretę.

Manote, kad pastaruoju metu viskas pasikeitė? Ne, mūsų vaikai vis dar agresyviai veikiami didžiuliu reklaminių skydų bei reklamos žurnaluose. Teigiama, kad cigarečių reklama televizijoje uždrausta, tačiau pačiomis žiūrimiausiomis valandomis geriausi pasaulyje biliardo ir smigio žaidėjai nuolatos ekranuose leidžia dūmų kamuolius. Įprastai programas remia tabako kompanijos gigantės, o ryšys tarp sporto renginių ir „pinigų maišo“ tapo pačia grėsmingiausia šiuolaikinės reklamos tendencija. „Formulės – 1“ rungtynėse lenktyniniai bolidai apklijuojami žinomiausių cigarečių etiketėmis ir net pavadinami jų vardais. Ar

netiesa? Šiais laikais per televiziją galime pamatyti reklaminį filmuką, kai apsinuoginusi porėlė lovoje rūko tą pačią cigaretę po meilės akto. Potekstė akivaizdi.

Aš žaviuosi mažo cigaro reklamos kūrėjų sugebėjimais. Aišku, ne jų motyvais, o pačios kampanijos spindesiu. Žmogus tuoj susidurs su mirtimi ar nelaime – jo oro balionas dega ir tuoj suduš; ar jo motociklo priekaba tuoj nulėks į upę; ar jis – Kolumbas, o jo laivas tuoj plauks į pasaulio kraštą. Neištariamias nė vienas žodis. Groja švelni muzika. Jis užsirūko cigarą – veide atsisipindi dangiška palaima. Sąmonė gal net neįsidėmės, kad rūkalius žiūri būtent reklaminį filmuką, bet „snaudžiantis partneris“ išsamiai suvirškins ir įsisavins akivaizdžią potekstę.

Tiesa, egzistuoja ir priešingo pobūdžio reklama – gąsdinimas vėžiu, kojų amputacija, kampanija prieš blogą kvapą – bet tikrovėje ji nesulaiko žmonių nuo rūkymo. Mąstant logiškai, turėtų, bet faktas tas, kad ji to nedaro. Ji net nesulaiko paauglių, kad šie nepradėtų rūkyti. Visą tą laiką, kai rūkiau, nuoširdžiai tikėjau, kad jei anksčiau būčiau žinojęs apie rūkymo ir plaučių vėžio ryšį, tai niekada nebūčiau pradėjęs rūkyti. Iš tikrųjų šios žinios nieko nekeičia. Spąstai šiandien yra tokie patys, kaip ir tada, kai į juos įkliuvo seras Walter'is Raleigh'as⁷. Visos nerūkymo kampanijos tik įneša papildomos sumaišties. Net pati produkcija – tie mieli blizgantys pakeliai, viliojantys jus išmėginti viduje esantį turinį, iš abiejų pusių padengti mirtiniais įspėjimais. Kuris rūkalius kada nors juos skaito, nekaltant apie tai, ar susimąsto apie reikšmę?

Esu įsitikinęs, kad didžiausi cigarečių gamintojai iš tiesų pasitelkia Sveikatos apsaugos ministerijos įspėjimus tam, kad parodytų kuo daugiau savo produkcijos. Daugelis paveikslėlių gąsdina vorais, musėkautais ir plėšriais gyviais. Apie riziką sveikatai dabar perspėjama tokiomis didelėmis ir ryškiomis raidėmis, kad rūkalius negali jų nepastebėti, kad ir kaip stengtųsi. Baimės

⁷ Seras Walter'is Raleigh'as (1552–1618) – anglų jūrų karininkas, pirmasis atvežęs tabaką į Angliją.

kančios, kurias jaučia rūkalius, asocijuojasi su žvilgančiu auksiniu pakeliu.

Ironiška, tačiau pati galingiausia „smegenų plovimo“ jėga yra pats rūkalius. Klaidingai tikima, kad rūkaliai yra silpnos valios ir fiziškai silpni sutvėrimai. Kad susidorotumėte su nuodu, jūs turite būti stiprūs. Tai viena iš priežasčių, kodėl rūkaliai nesutinka su nenuginčijamais statistiniais duomenimis, įrodančiais, kad rūkymas žaloja sveikatą. Visi prisimena kokį nors dėdę Fredą, kuris surūkydavo po keturiasdešimt cigarečių per dieną, nė dienos nesirgo ir sulaukė aštuoniasdešimties metų. Jie nenori net pamąstyti apie šimtus rūkalių, kuriuos mirtis pakirto pačiame jėgų žydėjime, ar to, kad jei dėdė Fredas būtų nerūkęs, jis tebegyventų ir dabar.

Jeį apklaustumėte savo draugus ir kolegas, išsiaiškintumėte, kad dauguma rūkalių iš tiesų yra stiprios valios žmonės. Įprastai tai būna verslininkai, įmonių vadovai ar atitinkamų profesijų žmonės, kaip, pavyzdžiui, gydytojai, teisininkai, policininkai, mokytojai, prekybininkai, medicinos seserys, sekretorės, namų šeimininkės ir t. t., kitaip tariant, tie, kurie gyvena įtemptą gyvenimą. Pagrindinė rūkalių klaida – manyti, kad rūkymas mažina įtampą, ir susitapatinti su lyderiais, – su tais, kurie užsikrauna sau atsakomybę ir įtampą. Žinoma, tokiais žmonėmis mes žavimės ir stengiamės mėgdžioti. Kita grupė, įprastai tampanti priklausoma – žmonės, dirbantys monotoniškus darbus, kadangi kita rūkymo priežastis – nuobodulys. Tačiau manyti, kad rūkymas mažina nuobodulį – taip pat klaidinga.

„Smegenų plovimo“ mastas iš tiesų neįtikėtinas. Būdami bendruomenės nariai, mes visi esame sunerimę dėl klijų uostymo, heroino priklausomybės ir t. t. Tikrovėje klijų uostytojų miršta ne daugiau dešimties per metus, o mirusiųjų nuo heroino – mažiau nei šimtas per tą patį laikotarpį.

Egzistuoja ir kitas narkotikas – nikotinas. Daugiau nei 60% mūsų tam tikru gyvenimo laikotarpiu įkliūva nikotino priklausomybėn ir dauguma praleidžia likusį gyvenimą, mokėdama už tai krūvas pinigų. Didelę dalį atliekamų pinigų šie žmonės išlei-

džia cigaretėms, ir šimtams tūkstančių žmonių kasmet pakertama sveikata, nes jie tapo priklausomi. Nikotinas – mūsų visuomenės žudikas Nr. 1, įskaitant avarijas keliuose, gaisrus ir t. t.

Kodėl mes klijų uostymą ir heroino priklausomybę laikome blogiu, o narkotiką, kuriam išleidžiame didelę dalį pinigų ir kuris iš tiesų žudo mus, dar prieš kelerius metus laikėme visiškai priimtiniu visuomenės įpročiu? Pastaruoju metu rūkymas vertinamas kaip truputį antisuomeniškas įprotis, kuris gali pakenkti sveikatai, tačiau yra legalus, ir cigaretės parduodamos žvilgančiuose pakeliuose, jų pilna spaudos kioskuose, baruose, klubuose, degalinėse ir restoranuose. Patį didžiausią kapitalo indėlį įnešė mūsų vyriausybė. Ji kasmet rūkalių sąskaita uždirba 8 milijardus svarų sterlingų, o tabako kompanijos kasmet išleidžia per 100 milijonų reklamai.

Jūs privalote įgyti tokį pat atsparumą šiam „smegenų plovimui“, kaip kad darote pirkdami naudotą automobilį. Jūs mandagiai linksite, bet netikite nė vienu sakomu žodžiu.

Įžvelkite tuose žvilgančiuose pakeliuose purvą ir nuodus. Neleiskite savęs kvailinti krištolinėms peleninėms ar auksiniams žiebtuvėliams, ar tiems apkvailintiems milijonams. Pradėkite uždavinėti sau klausimus:

Kodėl aš tai darau?

Ar man tikrai reikia tai daryti?

NE, ŽINOMA, KAD NEREIKIA!

Manau, kad kalbant apie rūkymą sunkiausia paaiškinti „smegenų plovimą“. Kodėl taip atsitinka, kad visose kitose srityse racionalūs, protingi žmonės tampa visiškais silpnapročiais, kai kalbama apie jų priklausomybę nuo nikotino? Man skaudu pripažinti, kad iš tūkstančių žmonių, kuriems padėjau atsikratyti šio įpročio, pats didžiausias idiotas buvau aš pats.

Aš surūkydavau po šimtą cigarečių per dieną, nors ir stebėjau savo tėvą – taip pat užkietėjusį rūkalių. Jis buvo tvirtas vyras, bet dėl rūkymo mirė dar jaunas. Pamenu, vaikystėje stebėdavau, kaip jis rytais kosėdavo ir springdavo. Mačiau, kad rūkymas nesuteikia jam jokio malonumo, ir buvo visiškai aišku, kad

ji valdo kažkas nesuprantamo. Pamenu, kai pasakiau mamai: „Niekada neleisk man tapti rūkaliumi.“

Penkiolikos aš buvau fizinio lavinimosi aistruolis. Sportas buvo mano gyvenimas, buvau pilnas jėgų ir pasitikėjau savimi. Jei kas nors tada būtų pasakęs, kad rūkysiu po šimtą cigarečių per dieną, būčiau susilažinęs iš viso gyvenimo uždarblio, kad tai neįvyks niekada, ir būčiau sutikęs su bet koku tokių lažybų santykiu.

Keturiasdešimties aš buvau cigarečių narkomanas – tiek fiziškai, tiek protišcai. Aš pasiekiau tokį lygį, kai negalėjau padaryti paprasčiausio fizinio ar protinio veiksmo, neprisidėgęs cigaretės. Daugelį rūkalių užsirūkyti paskatina normali gyvenimiška įtampa – telefono skambutis ar bendravimas. Aš be cigaretės negalėjau net perjungti televizijos kanalo ar pakeisti perdegusios lemputės.

Žinojau, kad tai mane žudo. Jokiu būdu nebegalėjau apgaudinėti savęs. Bet ir dabar negaliu suprasti, kodėl nemačiau, kaip rūkymas veikia mano protą. Juk visa tai vyko mano panosėje. Kvailas dalykas, tačiau dauguma rūkalių tam tikru gyvenimo laikotarpiu kenčia dėl mėgavimosi cigarete iliuzijos. Aš niekada neturėjau tokios iliuzijos. Rūkiu, nes buvau įsitikinęs, jog rūkymas padeda susikaupti ir ramina nervus. Dabar aš esu nerūkantis ir labai sunku patikėti, kad visa tai tikrai man buvo nutikę. Tai lyg nubudimas iš naktinio košmaro. Nikotinas yra narkotikas, todėl jūsų pojūčiai apkvaišinami – jūsų skonio receptoriai, jūsų uoslė. Blogiausia, kad rūkymas ne tik žaloja sveikatą ir tuština kišenes, bet jis deformuoja jūsų psichiką. Jūs pradedate ieškoti įtikinamų pasiteisinimų, kad tik galėtumėte rūkyti.

Pamenu, aš po vieno nepavykusio bandymo mesti rūkyti nutariau rūkyti pypkę. Tikėjau, kad ją rūkyti mažiau kenksminga, todėl rūkysiu mažiau.

Kai kurios pypkės tabako rūšys yra be galo šlykščios. Iš pradžių aromatas gali pasirodyti malonus, bet rūkyti jį – siaubinga. Pamenu, kad po trijų mėnesių mano liežuvio galas pasidarė labai skausmingas, lyg verdantis. Surūkytos pypkės dugne kaupia-

si ruda lipni masė. Kartais jūs nesąmoningai pakeliate pypkę į horizontalią padėtį ir, prieš ką nors suprasdami, prisisiurbiate pilną burną šios bjaurasties. Galiausiai jūs viską išspjaunate, nežiūrint kokioje kompanijoje bebūtumėte.

Užtrukau tris mėnesius, kol išmokau susidoroti su pypke, bet niekaip negaliu suprasti, kodėl per tuos mėnesius aš nė karto nepriėdau ir nepaklausiau savęs, kodėl taip save kankinu?

Be abejo, po to, kai kartą išmokstama susidoroti su pypke, atrodo nėra labiau patenkintų žmonių už pypkės rūkytojus. Daugelis jų įsitikinę, kad rūko dėl to, jog pypkė jiems teikia malonumą. Tačiau dėl ko jiems reikėjo taip vargti, kad pamėgtų pypkę, jei jie buvo visiškai laimingi be jos?

Atsakymas toks: kai tik jūs įprantate prie nikotino, „smegenų plovimo“ poveikis sustiprėja. Jūsų sąmonė žino, kad mažą pabaisą reikia maitinti, ir todėl visa kita užblokuojate. Jau tvirtinau, kad būtent baimė verčia žmones ir toliau rūkyti – tuštumos ir nesaugumo jausmo baimė, kurią jaučiate, kai nustojate tiekti nikotiną savo organizmui. Tai, kad jūs to nesuvokiate, dar nereikia, kad tos problemos nėra. Jūs ir neturite suprasti daugiau, negu katė supranta, kur po grindimis tęsiasi šildymo vamzdynas. Ji žino tik tai, kad pritūpdama tam tikroje vietoje ji pajus šilumą.

Būtent „smegenų plovimas“ ir yra pagrindinė kliūtis metantiems rūkyti. „Smegenų plovimu“ mus auklėja visuomenė, mūsų pačių priklausomybė jį dar labiau sustiprina, o pats įtakingiausias ir galingiausias draugų, giminių ir kolegų „smegenų plovimas“.

Ar jūs pastebėjote, kad iki šiol dažnai vartočiau žodžius „mesti“ rūkyti? Šį išsireiškimą rasite ankstesnės pastraipos pradžioje. Tai klasikinis „smegenų plovimo“ pavyzdys. Šis išsireiškimas asocijuojasi su daroma tikra auka. Nuostabu, kad nėra visiškai nieko, ką reikėtų mesti. Priešingai, jūs išlaisvinsite save nuo baisios ligos ir įgysite nuostabių privalumų. Mes pradėsime kovoti su šiuo „smegenų plovimu“ tiesiog dabar. Nuo šiol mes sakysime ne „mesti“, bet nustoti rūkyti, liautis rūkyti, arba kaip yra iš tik-

rujų: IŠSIVADUOTI!

Vieninteliai, kas įkalbina mus rūkyti – visi tie žmonės, kurie jau rūko. Mes jaučiame, kad kažką pražiopsome. Mes taip sunikiai vargstame, kad taptume priklausomi, tačiau niekas niekada nesugeba išsiaiškinti, ką gi iš tiesų pražiopso. Bet kuris rūkalius tikina mus, kad tikriausia rūkyme yra kažkas ypatinga, nes kitaip jis nerūkytų. Net kai jis nustoja rūkyti, eksrūkalius jaučiasi kažko netekęs, jei kas nors užsirūko vakarėlyje ar draugų rate. Eksrūkalius pasijaučia saugus. Jam galima surūkyti vieną cigaretę. Ir dar nespėjus suvokti, jis vėl tampa priklausomas.

„Smegenų plovimas“ yra labai galinga jėga, todėl jums reikia suprasti jo padarinius. Daugelis pagyvenusių rūkalių atsimeina detektyvinį serialą apie Polą Templą. Po karo tai buvo labai populiaru radijo laida. Vienos serijos siužetas pasakojo apie priklausomybę nuo marihuanos, paprastai vadinamos „žole“. Rūkaliams nežinant, nedori žmonės prekiaavo cigaretėmis, kuriose buvo „žolės“. Tai neturėjo jokio žalingo poveikio. Žmonės paprasčiausiai tapdavo priklausomi ir būdavo priversti toliau pirkti cigaretes. Šimtai mano konsultuojamų rūkalių prisipažino bandę rūkyti „žolę“. Bet nė vienas jų nesakė, kad būtų tapęs priklausomas nuo jos. Aš buvau daugmaž septynerių metų, kai klausiausi šios laidos. Tai buvo mano pirmosios žinios apie narkotinę priklausomybę. „Priklausomybės“, verčiančios žmogų toliau vartoti narkotikus, sąvoka kėlė man siaubą, ir net šiandien, nežiūrint įtikinimų, kad „žolė“ nesukelia priklausomybės, aš nesiryžčiau užtraukti nė vieno karto. Ironiška, tačiau aš galėjau baigti savo gyvenimą būdamas narkomanu, įpratusiu prie narkotiko, greičiausiai sukeliančio priklausomybę. Jei tik tada Polas Temple būtų įspėjęs mane apie pačią cigaretę. Ironiška ir tai, kad praėjus keturiasdešimčiai metų žmonija leidžia tūkstančius vėžio tyrinėjimams ir tuo pačiu išleidžia milijonus įkalbinėdama sveikus paauglius tapti priklausomais nuo bjauraus tabako. Mūsų vyriausybės asmeniniai interesai šiuo klausimu patys didžiausi.

Mes ruošiamės išguiti „smegenų plovimą“. Juk ne nerūkantys yra kažko netekę, o vargšas rūkalius gyvenime praranda:

SVEIKATA,
ENERGIJA,
GEROVĖ,
SIELOS RAMYBĖ,
PASITIKĖJIMĄ,
RYŽTĄ,
SAVIGARBĄ,
LAIMĖ,
LAISVĖ.

Ir ką gi naudingo jis gauna už šias didžiules aukas?
ABSOLIUČIAI NIEKO – išskyrus iliuziją, kai jis pastoviai bando
grįžti į ramybės, tvarkos ir pasitikėjimo būseną, kuria nerūkan-
tysis mėgaujasi visą laiką.

8

Atpratimo kančių palengvinimas

Kaip aiškinau anksčiau, rūkaliai mano, kad jie rūko dėl malonumo, atsipalaidavimo ar tam tikro palaijymo. Iš tiesų tai iliuzija. Tikroji priežastis – atpratimo kančių palengvinimas.

Rūkymo pradžioje mes naudojamės cigarete lyg parama bendraujant su žmonėmis. Mes galime ją rūkyti arba ne. Tačiau klastinga grandinė jau pradėjo veikti. Mūsų sąmonė jau mokosi to, kad tam tikru metu rūkymas turi būti malonus.

Kuo stipresnė darosi mūsų priklausomybė narkotikui, tuo didesnis poreikis palengvinti atpratimo kančias, ir kuo giliau cigaretė jus įklampina, tuo labiau jūs apkvailinami, nes tikite, kad viskas yra atvirkščiai. Viskas vyksta taip lėtai, palaipsniui, kad jūs net nepastebite to. Jums atrodo, kad ši diena niekuo nesiskiria nuo vakarykštės. Daugelis rūkalių net nesuvokia, kad tapo priklausomi nuo rūkymo iki tol, kol iš tiesų nepabando mesti rūkyti, bet net ir tuomet daugelis jų nenori to pripažinti. Kai kurie rūkymo šalininkai visą gyvenimą laiko įbedę galvas į smėlį, stengdamiesi įtikinti save ir kitus žmones, kad jie tuo mėgaujasi.

Aš apturėjau panašių pokalbių su šimtais paauglių (P).

Aš: Ar tu supranti, kad nikotinas yra narkotikas ir vienintelė priežastis, dėl kurios tu rūkai, yra ta, kad negali nustoti?

P: Nesąmonė! Man patinka rūkyti. Jei nepatiktų, aš nustotčiau.

Aš: Nerūkyk savaitę, kad įrodytum man, jog galėtum liautis, jei tik panorėtum.

P: Nematau reikalo. Man patinka. Jei norėčiau mesti, tai ir mesčiau.

Aš: Na nerūkyk tik savaitę, kad įrodytum sau, jog nesi priklausomas.

P: O kur esmė? Man juk patinka.

Kaip aš jau tvirtinau, rūkaliai siekia palengvinti atpratimo kančias streso, nuobodulio, susikaupimo, atsipalaidavimo metu arba esant šių situacijų deriniui. Ši mintis išsamiau paaiškinama kituose skyriuose.

9 Stresas

Čia turiu omeny ne tik skaudžias gyvenimo tragedijas, bet ir nedidelius stresus: bendravimas, telefono skambutis, susierzinimas, kurį sukelia triukšmingi maži vaikai ir t. t.

Pavyzdžiui, telefono skambutis. Daugeliui žmonių, ypač verslininkams, telefono skambutis sukelia nedidelį stresą. Daugelis skambučių yra ne dėkingų klientų ir ne viršininko, norinčio jus pasveikinti. Įprastai telefono skambučiai tai tam tikras santykių aiškinimosi būdas – kažkas pakrypo neigiama linkme ar kažkas kažko reikalauja. Tokią akimirką rūkalius būtinai užsirūkys, jei jis dar to nedaro. Jis nežino, kodėl taip elgiasi, bet žino, kad dėl kažkokios priežasties rūkymas jam padeda.

Štai kas atsitinka iš tikrųjų. Pats to nesuvokdamas jis jau kentė susierzinimą (t. y. atpratimo kančias). Iš dalies sumažinus šį susierzinimą, kai jaučiamas ir įprastas stresas, visa bendra įtampa sumažėja, todėl rūkalius jaučiasi geriau. Tuo metu pagalba iš

tiesų nėra iliuzinė. Rūkalius iš tiesų jaučiasi geriau negu prieš užsirūkydamas. Tačiau net rūkydamas cigaretę jis yra labiau įsitempęs negu tuo atveju, jei būtų visai nerūkantis. Kuo labiau priklausote nuo nikotino, tuo žemiau jis nubloškia ir mažiau beleidžia pakilti.

Aš žadėjau, kad knygoje nebus šoko terapijos pavyzdžių. Pavyzdžiu, kurį pateikiu, nenoriu jūsų šokiruoti, bet noriu paprasčiausia akcentuoti, kad cigaretės užuot atpalaidavusios nervus juos naikina.

Įsivaizduokite situaciją: gydytojas sako, jog jei nemesite rūkyti, teks amputuoti kojas. Akimirką sustokite ir pabandykite įsivaizduoti gyvenimą be kojų. Pasistenkite įsivaizduoti žmogaus, apsvarsčiusio šį perspėjimą, tačiau ir toliau rūkančio, kol galiausiai jam amputuojamos kojos, proto būseną.

Girdėdavau tokių istorijų, bet jos būdavo bjaurios ir vydavau jas iš galvos. Iš tiesų net norėjosi, kad gydytojas pasakytų man kažką panašaus. Tada galėčiau mesti rūkyti. Kiekvieną dieną jau iš tiesų tikėjaisi kraujo išsiliejimo į smegenis, ir tuomet prarasiu ne tik kojas, bet ir gyvybę. Aš nelaikiau savęs pamišėliu, o tik užkietėjusiu rūkaliumi.

Tokios istorijos ne iš pamišėlių gyvenimo. Jos tik parodo, ką su mumis išdarinėja šis baidus narkotikas. Per visą gyvenimą jis nuosekliai savinasi jūsų nervus ir drąsą. Kuo daugiau jūsų drąsos nikotinas sunaikina, tuo labiau jūs tikite apgaule, kad cigaretė veikia priešingai. Ne kartą girdėjome apie rūkalius apimančią paniką. Užsibuvę kur nors vėlai vakare jie bijo, kad gali pritrūkti cigarečių. Nerūkantys šios baimės nejaučia. Ją sukuria cigaretės. Per visą gyvenimą cigaretės ne tik naikina jūsų nervus, bet veikia kaip galingas nuodas, palaipsniui naikinantis fizinę sveikatą. Tuo metu, kai rūkalius pasiekia itin pavojingą gyvybei rūkymo stadiją, jis tiki, kad cigaretė suteikia drąsos, ir negali susitaikyti su gyvenimu be jos.

Suvokite, kad cigaretė neatpalaiduoja nervų, bet lėtai ir pastoviai juos naikina. Vienas iš didžiųjų nerūkymo laimėjimų – pasitikėjimo savimi ir savo galimybėmis sugrįžimas.

10 Nuobodulys

Jei šią akimirką kaip tik rūkote, tai greičiausia jau buvote tai užmiršęs, kol aš nepamenu.

Klaidinga manyti, kad cigaretės mažina nuobodulį. Nuobodulys – tai proto būseną. Kai jūs rūkote, juk nekartojate mintyse: „Aš rūkau cigaretę. Aš rūkau cigaretę.“ Tai darote tik tada, kai ilgą laiką neturėjote galimybės parūkyti ar kai mėginate mažinti surūkomų cigarečių skaičių, ar po nesėkmingo bandymo nustoti rūkyti.

Tikroji situacija štai tokia: kai jūs esate priklausomi nuo nikotino ir nerūkote, atrodo, kad kažko trūksta. Jei randate streso nekeltančios veiklos ir užimate ją savo protą, galite praleisti daug laiko, ir narkotiko trūkumas jūsų nevargina. Tačiau kai nuobodu ir neturite ką veikti, jums tenka maitinti savo pabaisą. Kai jūs sau nuolaidžiaujate (pavyzdžiui, nemėginate liautis rūkyti ar ma-

žinti surūkomų cigarečių skaičiaus), cigaretės prisidegimas tampa nesąmoningu veiksmu. Net tie, kurie rūko pypkes ar savadarbes suktinukes, gali atlikti šį ritualą automatiškai. Jei kas nors iš rūkalių bando prisiminti visas per dieną surūkytas cigaretes, jis gali prisiminti tik mažą jų dalį – pavyzdžiui, pirmąją ir tą, kurią rūkė pavalgęs.

Iš tikrųjų cigaretės netiesiogiai skatina nuobodulį, nes dėl jų jus apima apatija, ir vietoje to, kad ką nors veiktumėte, slampinėjate aplink ir nuobodžiaudamas stengiatės slopinti atpratimo kančias.

Štai kodėl taip svarbu priešintis „smegenų plovimui“. Nuobodžiaudamas rūkalius iš tikrųjų rūko, nes nuo vaikystės girdi, jog rūkymas mažina nuobodulį, taigi net nekyla minčių ginčyti šias tiesas. Mums taip „išplovė smegenis“, todėl tikime, kad kramtomoji guma padeda atsipalaiduoti. Faktas, jog streso būsenoje žmonės kartais griežia dantimis. Kramtomoji guma tik suteikia logišką argumentą griežti dantimis. Stebėkite kramtantį gumą žmogų ir paklauskite savęs, kaip jis atrodo – atsipalaidavęs ar įsitempęs. Stebėkite žmones, rūkančius iš nuobodumo. Jie vis vien atrodo nuobodžiai. Cigaretė nemažina nuobodulio.

Kaip buvęs užkietėjęs rūkalius galiu patikinti, kad gyvenime nėra nuobodesnio užsiėmimo už tų bjaurių cigarečių rūkymą vieną po kitos, dieną po dienos, eilę metų.

11

Susikaupimas

Cigaretės nepadedą susikaupiti. Tai tik dar viena iliuzija.

Kai mėginate susikaupiti, jūs automatiškai vengiate to, kas trikdo dėmesį, pavyzdžiui, karščio ar šalčio pojūčių. Rūkalius šiaip ar taip jau kenčia: mažoji pabaisa nori gauti savo dozę. Kai rūkalius nori susikaupiti, jam net nereikia susimąstyti apie tai. Jis automatiškai užsirūko, iš dalies panaikindamas rūkymo geismą, pradeda suplanuotą veiksmą ir greitai pamiršta, kad rūko.

Cigaretės nepadedą susikaupiti. Jos tik griauą susikaupimą, nes po tam tikro laiko net rūkydamas rūkalius negali visiškai atsikratyti nikotino šalinimo sukeliamų atpratimo kančių. Tuomet jis pradeda rūkyti daugiau, ir pati problema padidėja.

Rūkymas trukdo susikaupiti ir dėl kitos priežasties. Arterijos ir venos pastoviai užsikimšusios nuodingomis medžiagomis, dėl to smegenims pradeda trūkti deguonies. Iš tikrųjų jūs žymiai la-

biau galėsite susikaupti ir turėsite daugiau energijos, kai nustosite rūkyti.

Būtent dėl negalėjimo susikaupti aš patyriau nesėkmę, kai bandžiau neberūkyti remdamasis valios pastangomis. Galėjau susitaikyti su irzlumu ir bloga nuotaika, bet kai man iš tiesų reikėdavo susikaupti veikiant ką nors sudėtinga, cigaretė tapdavo tiesiog būtina. Gerai pamenu tą paniką, kai suvokiau, kad per buhalterinės apskaitos egzaminus negalėsiu rūkyti. Jau buvau užkietėjęs rūkalius ir buvau įsitikinęs, kad negalėsiu susikaupti trims valandoms be cigaretės. Tačiau egzaminus išlaikiau ir net nepamenu, kad tuo metu būčiau galvojęs apie rūkymą.

Nebesugebėjimas susikaupti, kurį patiria rūkaliai, stengdamiesi neberūkyti, iš tiesų nėra susijęs su fiziniu atpratimu nuo nikotino. Rūkančius žmones ištinka tam tikras protinis sąstingis. O ką darote būdamas tokios būsenos? Jei tą akimirką dar nerūkote, tai nedelsdami prisidegate. Bet tai nepašalina sąstingio, taigi ką darote toliau? Elgiatės taip, kaip ir turite elgtis: jūs susitaikote su tuo lygiai taip pat kaip nerūkantys. Jeigu jūs esate rūkaliai, cigaretė negali būti kalta. Rūkaliai niekada nekosti dėl rūkymo – jie tiesiog nuolatos peršalę. Tuo metu, kai jūs nustojaite rūkyti, dėl visko, kas nepasiseka, kaltinate tai, jog jūs nustojaite rūkyti. Jausdami sąstingį, užuot susitaikę su juo, sakote: „Jei aš dabar užsirūkyčiau, viskas išsispręstų.“ Po to pradėdate abejoti savo apsisprendimu neberūkyti.

Jeigu tikite, kad rūkymas – geriausias būdas susikaupti, tai dėl to nerimaudami tikrai nesusikaupsite. Būtent abejonės, o ne fizinės atpratimo kančios sukelia problemą. Visuomet atmintkite: atpratimo kančias išgyvena rūkaliai, o ne nerūkantieji.

Užgesinęs paskutinę cigaretę, per vieną naktį sumažinau surūkomų cigarečių skaičių nuo šimto iki nulio be jokio tariamo nesugebėjimo susikaupti.

12

Susikaupimas

Dauguma rūkalių mano, kad cigaretė padeda jiems atsipalaiduoti. Nikotinas yra cheminis stimuliantas. Jei pamatuotumėte pulsą ir tuomet surūkytumėte dvi cigaretes, pulsas būtų žymiai pagreitėjęs.

Viena iš mėgstamiausių cigarečių visiems rūkaliams yra ta, kuri rūkoma po valgio. Valgymas yra tas dienos metas, kai nuostojame dirbti. Mes prisėdame ir ilsimės, panaikiname alkį ir troškulį ir tuomet jaučiame visišką pasitenkinimą. Tačiau vargšas rūkalius negali atsipalaiduoti, kadangi jis jaučia dar vieną alkį, kurį būtina numalšinti. Jis svajoja apie cigaretę kaip apie glaistą ant torto, bet tai ne jam, o mažajai pabaisai reikia maitintis.

Priklausantis nuo nikotino niekada negali būti visiškai atsipalaidavęs, ir bėgant metams situacija tik blogėja.

Labiausiai įsitempę žmonės pasaulyje visai ne nerūkantieji, o penkiasdešimtmečiai verslininkai, kurie rūko cigaretes vieną

po kitos, be perstojo kosėja ir springsta, turi aukštą kraujospūdį ir nuolatos būna suirzę. Jiems cigaretės net iš dalies nebeslopina tų simptomų, kuriuos jos pačios ir sukelia.

Pamenu laikus, kai buvau jaunas buhalteris ir auginau šeimą. Jeigu vienas iš mano vaikų padarydavo ką nors neteisingai, taip prarasdavau kantrybę, kad to net nebuvo galima sulyginti su vaiko poelgiu. Aš tikrai tikėjau, kad manyje tūno kažkokia pikta dvasia. Dabar aš žinau, kas man buvo. Tai nebuvo kažkokia paveldėta charakterio yda, o viso labo maža nikotino pabaisa, kuri ir kūrė problemas. Tuo metu maniau, kad mane užgulė sunkiausios viso pasaulio problemos, bet atsigręždamas atgal į savo buvusį gyvenimą, stebiuosi, kurgi buvo ta didžiulė įtampa? Aš kontroliavau visas savo gyvenimo sritis. Vienintelis dalykas, kuris kontroliavo mane, buvo cigaretė. Liūdna dėl to, kad net dabar aš negaliu įtikinti vaikų, jog būtent dėl rūkymo būdavau toks irzlus. Kaskart jie girdi rūkalius pasiteisinimą dėl priklausomybės: „O, cigaretės ramina mane. Jos padeda man atsipalaiduoti.“

Prieš porą metų organizacijos, padedančios įvaikinti vaikus, grasino uždrausti rūkaliams tapti tėviais. Kartą ten paskambino vienas pasipiktinęs žmogus ir pasakė: „Jūs visiškai neteisūs. Pamenu, vaikystėje, kai man reikėdavo aptarti su mama kokį nors ginčytiną reikalą, laukdavau, kol ji užsirūkys cigaretę, nes tada ji tapdavo labiau atsipalaidavusi.“ Kodėl jis negalėdavo pasikalbėti su motina, kai ji nerūkydavo? Kodėl visi rūkaliai tokie įsitempę, kai nerūko, net po vakarienės restorane? Kodėl tuomet nerūkantys žmonės visiškai atsipalaidavę? Kodėl rūkaliai negali atsipalaiduoti be cigaretės? Kitą kartą, kai būsite prekybos centre ir išgirsite, kaip jauna moteris rėkia ant savo vaiko, stebėkite, kaip ji išeina iš prekybos centro. Pirmasis dalykas, kurį ji padarys – prisidegs cigaretę. Pradėkite stebėti rūkalius, ypač ten, kur draudžiama rūkyti. Jūs pastebėsite, kad jie laiko rankas prie burnos, judina nykščius, stuksena koja į grindis, čiupinėja savo plaukus ar sukanda dantis. Rūkaliai nėra atsipalaidavę. Jie apskritai pamiršo, ką reiškia būti visiškai atsipalaidavusiu. Ir tai viso labo

tik vienas iš daugelio džiaugsmų, kuriuos dar patirsite.

Visą rūkymo reikalą galima palyginti su muse, kurią pagavo vabzdžiais mintantis augalas. Iš pradžių musė laižo nektarą. Kažkokiam nepastebimame tarpsnyje pats augalas pradeda ryti musę.

Ar neatėjo metas jums ropštis iš šios gaudyklės?

13

Cigarečių kombinavimas

Ne, cigaretės kombinavimas nėra tas atvejis, kai jūs rūkote dvi ar daugiau cigarečių tuo pačiu metu. Kada taip nutinka, jūs stebitės, kad jau rūkote. Kartą aš nusideginau ranką, bandydamas įsidėti cigaretę į burną, kurioje jau viena buvo. Iš tiesų tai nėra taip kvaila, kaip jūs galvojate. Kaip jau sakiau, galų gale cigaretės nebelengvina atpratimo kančių, ir pojūtis, kad kažko trūksta, nepalieka jūsų net rūkant. Čia ir slypi baisus užkietėjusio rūkaliaus nusivylimas. Kai jums būtinas palaikymas, pasirodo, kad jūs jau rūkote – štai kodėl užkietėję rūkaliai dažnai pradeda piktnaudžiauti alkoholiu ar vartoti kitus narkotikus. Tačiau aš nukrypau nuo temos.

Kombinuota cigaretė – ta, kuriai užsirūkyti atsiranda dvi ar daugiau įprastų priešasčių, pavyzdžiui, bendravimas su žmonėmis, vakarėliai, vestuvės, vakarienė restoranuose. Tai tokios situacijos, kurios gali ir kelti įtampą, ir atpalaiduoti. Iš pirmo žvilgsnio šis teiginys gali pasirodyti prieštaringas, tačiau taip nėra. Bet

kuri dalyvavimo visuomeniniame gyvenime forma gali sukelti įtampą, netgi susitikimai su draugais, bet tuo pat metu jūs norite mėgautis ir būti visiškai atsipalaidavęs.

Pasitaiko, kad visos keturios priežastys išpuola vienu metu. Vairavimas gali būti viena iš jų. Kai įtampą kelianti situacija pasikeičia, pavyzdžiui, jūs paliekate stomatologo ar gydytojo kabinetą, jau galite atsipalaiduoti. Tuo tarpu vairuojant neapsieinama be įtampos. Jūsų gyvenimas pastatytas ant kortos. Jums taip pat reikia susikaupti. Jūs galite net nesuvokti dviejų paskutinių faktorių, bet tai nereiškia, kad jų nėra, nes jie slypi pasąmonėje. O jeigu įstrigote automobilių kamštyje ar prieš akis ilgas kelias greitkelio, jums gali būti nuobodu.

Kitas klasikinis pavyzdys – lošimas kortomis. Jei žaidžiate ką nors panašaus į bridžą ar pokerį, jums reikia susikaupti. Jei pralaimite daugiau, negu galite sau leisti, kyla įtampa. Jeigu ilgai negaunate gerų kortų, darosi nuobodu. Ir kol visa tai tęsiasi, jūs leidžiate savo laisvalaikį, nes juk reikia atsipalaiduoti. Žaidžiant kortomis, nesvarbu, kokios bebūtų atpratimo kančios, visi rūkaliai pradeda rūkyti cigaretes vieną po kitos, net tie, kurie rūko tik retkarčiais. Peleninės persipildo akimirksniu. Virš galvos nuolat tvyro dūmų debesys. Jei jūs patapšnotumėte kuriam nors rūkaliui per petį ir paklaustumėte, ar dabar jis mėgaujasi rūkydamas, jis atsakytų: „Tu ką, juokauji?“ Labai dažnai po vakarėlių atsibudę galvojame, kad gerklė pavirto pamazgų duobe, tada nusprendžiame neberūkyti.

Šios kombinuotos cigaretės dažnai būna ypatingos, tokios, kurių, atrodo, mes labiausiai ilgėsime, kai svarstome rūkyti ar neberūkyti. Mums atrodo, kad gyvenimas niekada nebebus toks malonus kaip anksčiau. Iš tikrųjų čia veikia tas pats principas: tos cigaretės tiesiog palengvina atpratimo kančias, ir būna tokių momentų, kai poreikis jas palengvinti yra ypač didelis.

Išsiaiškinkime viską iki galo. Ne cigaretė ypatinga, o įvykis. Kai tik pašalinsime poreikį cigaretei, tokie įvykiai taps malonesni, o įtemptos situacijos – mažiau įtemptomis. Išsamiau apie tai bus papasakota kitame skyriuje.

14

Ko aš atsisakau?

VISIŠKAI NIEKO! Vienintelis dalykas, verčiantis galvoti, kad nustoti rūkyti būna sunku, yra baimė. Baimė, kad mes būsime atskirti nuo savo malonumo ar ramsčio. Baimė, kad tam tikros malonios situacijos daugiau niekada nebebus tokios malonios. Baimė, kad nebesugebėsime susidoroti su stresinėmis situacijomis.

Kitaip tariant, „smegenų plovimo“ tikslas – suklaidinti mus, kad patikėtume savo silpnumu arba kad cigaretė turi tai, ko mums būtinai reikia, ar kad nustojus rūkyti atsiras tuštuma.

Įsidėmėkite, kad CIGARETĖS NEUŽPILDO TUŠTUMOS. CIGARETĖS JĄ SUKELIA!

Mūsų kūnai – sudėtingiausi objektai šioje planetoje. Ar tai būtų Kūrėjas, ar natūralios atrankos procesas, ar šių veiksmų sąveika, kad ir kokia būtybė ar sistema būtų sukūrusi mūsų kūnus – ji tūkstančius kartų įspūdingesnė už žmogų. Žmogus negali sukurti net menkiausios gyvos ląstelės, nebekalbant jau apie

regos, dauginimosi, kraujotakos sistemos ar smegenų stebuklą. Jei Kūrėjas ar procesas numatyty, kad mes rūkysime, tai būtume aprūpinti kokia nors filtruojančia priemone, kuri neleistų nuodams patekti į mūsų kūnus arba parūpintų kokį nors kaminą.

Iš tiesų mūsų kūnai yra aprūpinti patikimomis perspėjamosiomis priemonėmis, tokiomis kaip kosulys, švaigimas, pykinimas ar kitomis, o mes ignoruojame jas ir pakliūvame į pavojų.

Neginčytina tiesa, kad visiškai nėra ko atsisakyti. Kai tik išvarysite iš savo organizmo tą mažą pabaisą, o iš savo proto „smegenų plovimo“ padarinius, jums niekada nebesinorės ir nebereikės cigaretčių. Cigaretės nepagerina valgymo. Jos jį gadina. Jos naikina mūsų skonio ir uoslės pojūčius. Stebėkite rūkalius lauko kavinėse, valgančius ir rūkančius pertraukėlių metu. Jie mėgaujasi ne valgymo malonumu, o laukia nesulaukia kol valgymas baigsis, nes dėl to negali rūkyti. Daugelis jų rūko net nepaisydami, kad tai piktna nerūkančiuosius. Svarbu ne tai, kad rūkaliai ypač nedėmesingi kitiems, o tai, kad jie būna nelaimingi be cigaretės. Jie atsiduria tarp kūjo ir priekalo. Jie turi tik dvi galimybes: arba susitvardyti ir jaustis apgailėtinais, nes negali rūkyti, arba rūkyti ir vėl jaustis apgailėtinais, nes pykdo kitus žmones, dėl to jaučiasi esą kalti ir už tai nekenčia savęs.

Stebėkite rūkalius oficialių renginių metu, kai jiems tenka laukti tosto už kokį svarbų asmenį. Daugeliui jų prireikia į tualetą, todėl tenka išsėlinti ir taip gudriai galima parūkyti. Būtent tokie atvejai ir atskleidžia, kad rūkymas yra tikra priklausomybė. Rūkaliai rūko ne dėl to, kad jie tuo mėgautųsi. Jie rūko, nes be to jaučiasi labai nelaimingi.

Kadangi daugelis pradeda rūkyti draugiškuose vakarėliuose būdami jauni ir drovūs, pradedame tikėti, kad negalėsime pajusti bendravimo džiaugsmo be cigaretės. Visiška nesąmonė! Tabakas atima jūsų pasitikėjimą savimi. Svariausias baimės, kurią rūkaliams sukelia cigaretės, įrodymas – jų poveikis moterims. Visos moterys labai skrupulingos savo išvaizdos atžvilgiu. Jos negali įsivaizduoti, kad būtų galima pasirodyti viešame renginyje nebūnant nepriekaištingos išvaizdos ir tinkamai nepasi-

kvėpinus. Net žinojimas, kad jų kvėpavimas primena senos peleninės kvapą, jų nė kiek nesulaiko. Aš žinau, kad jos dėl to smarkiai nerimauja – daugelis nekenčia savo plaukų ir rūbų kvapo, ir vis dėlto tai jų nesulaiko. Tokia jau yra ta baimė, kurią rūkaliui įskiepija šis siaubingas narkotikas.

Cigaretės nepadeda draugiškuose vakarėliuose, cigaretės griaua juos. Jums tenka vienoje rankoje laikyti taurę, o kitoje – cigaretę, stengiatės atsikratyti pelenų ir didėjančios krūvelės nuorūkų, mėginate žmogui, su kuriuo bendraujate, nepūsti dūmų ir nekvėpuoti jam į veidą ir svarstote, ar jis užuodžia kvapą, sklindantį iš burnos, ir ar mato pageltusius dantis.

Ne tik kad nėra ko prarasti – įgyjate puikių teigiamų priva-lumų. Kai rūkaliai svarsto apie neberūkymą, jie galvoja apie svei-katą, pinigus ir gėdą prieš visuomenę. Tai yra neabejotinai svar-būs ir pagrįsti klausimai, bet asmeniškai aš manau, kad svar-biausi yra psichologiniai motyvai. Pirmiausia – tai:

1. Drąsos ir pasitikėjimo savimi sugrįžimas.
2. Laisvė nebebūnant vergijoje.
3. Nebereikia gyventi kenčiant dėl tamsių šešėlių, temdan-čių protą, žinant, kad pusė visuomenės jus niekina, ir, blogiau-sia, jog pats save niekinate.

Gyvenimas nerūkant ne tik geresnis, bet ir malonesnis. Aš turiu omenyje ne tik tai, kad jūs būsite sveikesnis ir turtingesnis. Aš noriu pasakyti, kad jūs būsite laimingesnis ir žymiai labiau mėgausitės gyvenimu.

Nuostabūs nerūkančiųjų privalumai aptariami kituose sky-riuose.

Kai kuriems rūkaliams sunku suprasti „tuštumos“ sąvoką. Galbūt jums padės toks palyginimas.

Įsivaizduokite, kad jums ant veido pasirodė nežymi žaizde-lė. O aš turiu nuostabaus tepalo. Tuomet jums sakau: „Išbandy-kite šį daikčiuką.“ Jūs įtrinote tepalą, ir žaizdelė netrukus pra-dingsta. Po savaitės ji vėl atsiranda. Jūs klausiate: „Ar dar turi to

tepalo?“, o aš sakau: „Pasilikite visą tūbelę. Jums dar gali jos prireikti.“ Jūs pasitepate. Stebuklas! Žaizdelė vėl išnyksta. Kiekvieną kartą atsinaujinanti žaizda vis didesnė ir skausmingesnė, o laiko tarpas, per kurį ji atsinaujina, vis trumpėja ir trumpėja. Galiausiai žaizda padengia visą jūsų veidą ir tampa nepakeliamai skausminga. Dabar ji atsinaujina kas pusę valandos. Jūs žinote, kad tepalas laikinai ją panaikins, tačiau labai nerimaujate. Ar žaizda galų gale išplis po visą jūsų kūną? Ar ji niekada nebepranyks? Jūs nueinate pas gydytoją. Bet ir jis negali padėti. Išmėginate kitas priemones, bet niekas nepadeda – tik šis nuostabus tepalas.

Dabar jūs visiškai nuo jo priklausote. Jūs niekada neišeiniate iš namų neįsitikinęs, kad nepamiršote tūbelės tepalo. Jei išvyksite į užsienį, tai įsidedate net keletą tūbelių. Negana to, kad nerimaujate dėl savo sveikatos, aš noriu, kad jūs sumokėtumėte 100 svarų sterlingų už tūbelę. Jums belieka sumokėti, nes neturite kito pasirinkimo.

Vėliau skaitote laikraštį ir medicinos skiltyje randate, kad tai atsitiko ne tik jums – daugelis žmonių kenčia dėl tos pačios problemos. Farmacininkai nustatė, kad šis tepalas iš tiesų negydo žaizdos. Jis tik paslepia žaizdą po oda. Būtent tepalas nulėmė ligos plitimą. Visa, ką jums tereikia padaryti, kad atsikratytumėte šios žaizdos, – liautis vartojus tepalą. Ir žaizda galų gale išnyktų savaime.

Ar po to jūs toliau teptumėtės tepalu?

Ar jums reikėtų valios pastangų, kad nebenaudotumėte tepalo? Jei jūs nepatikėtumėte straipsniu, galbūt keletą dienų baimintumėtės, bet pastebėjus, kad žaizda iš tiesų gyja, poreikis naudoti tepalą išnyktų.

Argi jūs jausitės labai nelaimingas? Aišku, kad ne. Jūs turėtote rimtą problemą ir manėte, kad ji neišsprendžiama. Dabar jūs radote išeitį. Net jei žaizdos gijimui prireiktų metų, kasdien matydamas, kaip sveikata gerėja, galvotumėte: „Argi tai ne nuostabu? Aš visiškai nesiruošiu mirti!“

Būtent šis stebuklas ir įvyko su manimi, kai aš užgesinau

paskutinę cigaretę. Leiskite man kai ką paaiškinti analogijoje su žaizda ir tepalu. Žaizda – tai ne plaučių vėžys ar aterosklerozė, ar emfizema, ar angina, ar chroniška astma, ar bronchitas, ar koronarinė širdies liga. Visa tai tik priedas prie žaizdos. Tai ne tūkstančiai sudegintų svarų sterlingų, ne gyvenimas su dvokiančiu kvėpavimu ir pageltusiais dantimis, ne apatija, ne šniokštimas ir kosulys, ne tie praleisti metai, kai mes dusiname save ir norime, kad to daryti nereikėtų, ne tas laikas, kai mes baudžiamimi, nes mums negalima rūkyti. Tai ne gyvenimas, kai kiti žmonės mus niekina, ir, blogiausia iš visų, kai patys save niekiname. Visa tai tėra priedai prie žaizdos. Žaizda yra tai, kas verčia mus užblokuoti savo protą prieš visus šiuos dalykus. Tai baimės jausmas, kuris reiškia „aš noriu cigaretės“. Nerūkantiems nereikia kentėti dėl šio jausmo. Blogiausias dalykas, nuo kuris mus verčia kentėti – baimė. Ir didžiausia nauda, kurią gauname – gyvenimas išsivadavus nuo šios baimės.

Tai buvo toks potyris, lyg didžiulis rūkas staiga būtų nuslinkęs nuo mano proto. Aš aiškiai suvokiau, kad panikos jausmas geidžiant cigaretės nebuvo mano silpnybė ar cigaretės magija. Jį pagimdė pirmoji cigaretė, o kiekviena kita vietoje to, kad slopintų, dar labiau aštrino. Tuo pat metu suvokiau, kad visi kiti „laimingi“ rūkaliai ligi šiol gyvena tame košmare, kurį aš išgyvenau. Ne tokiamе siaubingame, kaip manasis, bet visi jie prisigalvoja apgaulingų pasiaiškiniųmų, mėgindami pateisinti savo kvailumą.

KAIP NUOSTABU BŪTI LAISVAM!

15 Savanoriška vergija

Pagrindinės priežastys, dėl kurių rūkaliai mėgina neberūkyti – tai sveikata, pinigai ir gėda prieš visuomenę. Dalis „smegenų plovimo“, kurį sukelia šis siaubingas narkotikas, yra gryna vergija.

Praeitame šimtmeetyje žmonės atkakliai kovojo už vergijos panaikinimą, tačiau rūkalius gyvena savanoriškai vergaudamas. Atrodo, jis ir pats suvokia, kad tuo metu, kai leidžiama rūkyti, jis labiau norėtų būti nerūkančiu. Mes ne tik nesimėgaujame daugeliu cigarečių, surūkytų per savo gyvenimą, bet dažnai net nesuvokiame, kad rūkome. Tik po laikotarpio, kurį praleidome nerūkydami, mes patiriame iliuziją, kad cigaretė teikia malonumą (pavyzdžiui, pirmoji ryte, pavalgius ir t. t.).

Cigaretė tik tuomet tampa ypač vertinga, kai mes mėginame mažiau rūkyti arba visai neberūkyti, arba tuomet, kai visuomenė priverčia mus nerūkyti (pavyzdžiui, bažnyčiose, ligoninėse, prekybos centruose, teatruose ir t. t.).

Užkietėjęs rūkalius turi atminti, kad ši tendencija vis auga ir auga. Šiandien ji apėmė ir metro vagonus. Rytoj tai bus visos viešos vietos.

Praėjo laikai, kai rūkalius galėdavo užėti pas draugą ar nepažįstamą žmogų į svečius ir pasiteirauti: „Neprieštaraujate, jei aš parūkysiu?“ Šiandien nelaimingas rūkalius, užėjęs į nepažįstamo žmogaus namus, desperatiškai dairysis peleninės, tikėdamasis joje pamatyti nuorūkų. Jei peleninės nematyti, jis mėgina susilaikyti, o jei nebegali, tai atsiklausia leidimo parūkyti ir, tikėtina, jam atsako: „Rūkykite, jei jums tai būtina“, arba „Na, mes pageidautume, jog nerūkytumėte. Žinote, tabako kvapas ilgai sklaidosi.“

Vargšas rūkalius, kuris jau ir taip jautėsi niekingai, dabar nori, kad prasivertų žemė ir jį prarytų.

Pamenu, kai rūkiau, kiekvienas apsilankymas bažnyčioje man būdavo sunkus išbandymas. Net per dukters vestuves, kai turėjau stovėti ir vaizduoti išdidų tėvą, ką gi iš tikrųjų dariau? Aš galvojau: „Kad tik tai greičiau baigtųsi, tada mes galėsime išeiti į kiemą užsirūkyti.“

Jums pagelbės rūkalių stebėjimas panašių ceremonijų metu. Jie susiburia krūvon. Niekada neužtenka vos vieno pakelio. Iš rankų į rankas keliauja kokie 20 pakelių, o pokalbis tarp rūkalių visuomet vienodas:

- Jūs rūkote?
- Taip, prašom pasivaišinti mano cigarete.
- Ačiū, aš pasivaišinsiu vėliau.

Jie užsirūko ir giliai įtraukdami galvoja: „Kokie mes laimingi! Mes gavome savo mažą apdovanojimą. O vargšeliams nerūkantiems nieko neatiteko.“

Bet „vargšui“ nerūkančiam toks apdovanojimas nereikalingas. Mes buvome sukurti ne tam, kad gyventume nuolat nuodydami savo organizmą. Graudu, jog net rūkydamas cigaretę rūkalius nejaučia ramybės ir pasitikėjimo savimi, kurį nerūkantis patiria visą laisvą nuo rūkymo gyvenimą. Būdamas bažnyčioje nerūkantis nejaučia nerimo ir nenori, kad vykstantis renginys

greičiau baigtųsi. Jis gali visiškai mėgautis kiekviena gyvenimo akimirka.

Pamenu, žiemą, besimėtant gniūžtėmis, apsimesdavau, kad reikia į tualetą, kad galėčiau pasišalinti ir užtraukti dėmelį. Deja, aš nebuvo keturiolikmetis moksleivis, o keturiasdešimtmetis buhalteris. Kaip graudu. Ir net kai vėl grįždavau, nebejausdavau žaidimo malonumo. Aš vėl nekantriai laukdavau pabaigos, kai vėl galėsiu užsirūkyti, nors tai turėjo būti mano atsipalaidavimo būdas ir mėgavimasis mėgstamiausiu užsiėmimu.

Man atrodo, kad vienas iš nuostabiausių buvimo nerūkančiuoju džiaugsmų – jaustis išsilaisvinusiu iš šios vergijos, mokėti džiaugtis kiekviena gyvenimo diena, kai nereikia pusės gyvenimo aukoti tam, kad geistumėte cigaretės, o vėliau, kai prisidegate, norėti to nedaryti.

Rūkaliai turėtų įsidėmėti, jog kai jie svečiuojasi nerūkančiųjų namuose ar paprasčiausiai būna nerūkančiųjų kompanijoje, tai ne teisuoliai nerūkantieji juos varžo, o ta „maža pabaisa“.

16

Kiek pinigų aš sutaupysiu?

Aš negaliu per dažnai kartoti, kad būtent dėl „smegenų plovimo“ tampa sunku liautis rūkyti, tačiau kuo daugiau „smegenų plovimo“ pasekmių išsklaidysime prieš pradėdami, tuo lengviau jums bus pasiekti savo tikslą.

Retkarčiais aš ginčijuosi su žmonėmis, kuriuos vadinu užkietėjusiais rūkaliais. Mano nuomone, užkietėjęs rūkalius – žmogus, turintis užtektinai pinigų cigaretėms, netikintis, jog tai žaloja jo sveikatą, ir nesijaudinantis dėl visuomenės neigiamo požiūrio. (Šiais laikais tokių žmonių ne taip jau ir daug.)

Jei tai jaunas žmogus, aš jam sakau: „Negaliu patikėti, kad jūs nejaudina, kiek pinigų jūs išleidžiate.“

[prastai jo akys nušvinta. Jei aš pulčiau jį dėl sveikatos ar kaip smerkiančios visuomenės atstovas, jis pasijustų nejaukiai, bet kalbėdamas apie pinigus sulaukiu – „O! Aš galiu sau leisti. Tai tik keliasdešimt svarų sterlingų per savaitę, ir aš manau, kad tai verta. Tai mano vienintelė silpnybė ar malonumas“ ir t. t.

Jėigu jis rūkalius, surūkantis beveik pakelį per dieną, aš jam sakau: „Aš visgi negaliu patikėti, kad jūs nesijaudinate dėl pini-

gų. Per savo gyvenimą jūs ruošiatės pakloti daugiau nei 40 000 svarų sterlingų. Ką jūs darote su šiais pinigais? Jūs ne tik padegate juos ir tada išmetate. Iš tiesų jūs naudojate šiuos pinigus savo fizinės sveikatos griovimui, nervų ir pasitikėjimo savimi naikinimui, visą gyvenimą kenčiate dėl vergijos, dėl dvokiančio kvėpavimo, dėl pageltusių dantų. Neabejoju, kad tai turėtų jus jaudinti?“

Tuo metu, ypač jei kalbama su jaunais rūkaliais, tampa aki-vaizdu, kad jie niekada nėra skaičiavę rūkymo išlaidų. Daugumai rūkalių jau vieno pakelio kaina pakankamai didelė. Kartais mes paskaičiuojame, kiek išleidžiame per savaitę, ir tai jau kelia nerimą. Labai retai (ir tik tuomet, kai susimąstome apie neberūkymą) mes apytikriai apskaičiuojame, kiek pinigų išleidžiame per metus, ir šis skaičius gana didelis, o per visą gyvenimą – tiesiog neįsivaizduojamas.

Bet kadangi tai ginčas, prisiekęs rūkalius atsakys: „Aš galiu sau tai leisti. Juk tai pinigai, išleidžiami per visą savaitę.“ Jis prieš save patį tampa lyg koks „enciklopedijų pardavėjas“, ramintis dėl kainos.

Tada aš tęsiu: „Aš jums pateiksiu tokį pasiūlymą, kokio negalėsite atsisakyti. Dabar jūs man sumokate 1000 svarų sterlingų, o aš tieksiu jums nemokamas cigaretes visą likusį gyvenimą.“

Jei aš pasisiūlyčiau perimti 40 000 tūkstančių svarų sterlingų įsipareigojimą už 1000 svarų sterlingų, prieš leisdamas man pajudėti iš vietos jis jau būtų privertęs pasirašyti sutartį. Tačiau dar nė vienas užkietėjęs rūkalius (prašyčiau įsidėmėti, kad aš kalbėjau ne su kuo nors panašiu į jus, planuojančiu neberūkyti, o su tuo, kuris neturi jokių ketinimų liautis) nesutiko su mano pasiūlymu. O kodėl gi ne?

Dažnai būtent tokiu konsultacijos metu rūkalius ištaria: „Klausykite, manęs visiškai nejaudina piniginis rūkymo aspektas.“ Jei susimąstysite dėl šių žodžių, paklauskite savęs, kodėl tai jūsų nejaudina? Kodėl kitose gyvenimo srityse jūs galite daug nuveikti, kad tik vienur ar kitur sutaupytumėte keletą svarų, ta-

čiau leidžiate tūkstančius nuodydamas save ir to kaina jums tinkama?

Štai atsakymas į šį klausimą. Bet kuris jūsų gyvenimo sprendimas – analitinio proceso rezultatas, kai jūs pasveriate visus „už“ ir „prieš“ ir apsisistojate ties logišku atsakymu. Atsakymas gali būti ir klaidingas, tačiau tai vis tiek bus logiško skaičiavimo rezultatas. Kai rūkalius pasveria visus rūkymo „už“ ir „prieš“, jis kiekvieną kartą gauna atsakymą: „NUSTOK RŪKYTI! TU KVAILYS!“ Taigi visi rūkaliai rūko ne dėl to, kad jie taip nori, ir ne dėl to, kad jie taip nusprendė, bet dėl to, kad galvoja, kad jie negali liautis. Jie patys turi sau „plauti smegenis“. Jie privalo laikyti savo galvas įkištas į smėlį.

Keista, kad rūkaliai tarpusavyje susilažina, pavyzdžiui, „Pirmasis pralošęs moka visiems po 50 svarų.“ Susidaro įspūdis, kad tūkstančiai, kuriuos jie galėtų sutaupyti, išties jų neįaudina. Taip vyksta dėl to, kad jie vis dar mąsto gerai „išplautomis“ rūkalių smegenimis.

Sekundėlei išsikrapštykite tą smėlį iš savo akių. Rūkymas – tai grandininė reakcija ir ji vyksta visą gyvenimą. Jei jūs nenutrauksite jos, tai liksite rūkalius visą likusį gyvenimą. Dabar paskaičiuokite, kiek, jūsų manymu, išleisite rūkalams per tą laiką. Suma, aišku, skirsis, priklausomai nuo žmogaus, bet vidutiniškai įvertinkime tai 10 000 svarų sterlingų.

Netrukus jums teks apsispręsti dėl paskutinės cigaretės (dar ne dabar, prisiminkite nurodymus pradžioje). Kad liktumėte nerūkančiu, jums tereikia nepakliūti į tuos pačius spąstus iš naujo, t. y. neužsirūkyti pačios pirmos cigaretės. Jei taip padarysite, tai ta vienintelė cigaretė jums kainuos 10 000 svarų.

Jei manote, kad tai tik gudrus bandymas pakreipti reikalą kitu kampu – jūs vis dar kvailinate save. Paprasčiausiai paskaičiuokite, kiek pinigų būtumėte sutaupę, jei nebūtumėt surūkę savo pirmosios cigaretės.

Jei šis argumentas jums atrodo svarus, paklauskite savęs, kaip jaustumėtės, jei rytoj ant savo stalo aptiktumėte laimėtą 10 000 svarų čekį? Jūs juk šoktumėte iš džiaugsmo! Tai ir šokite! Jūs tuoj

pradėsite gauti šį laimėjimą, ir tai tik vienas iš nuostabių privatumų, kurių sulauksite.

Atpratimo laikotarpiu jus gali imti pagunda surūkyti „tik vieną paskutinę cigaretę“. Jums bus lengviau atsispirti pagundai, jei priminsite sau, kad tai jums kainuos 10 000 svarų sterlingų (ar koks bebūtų jūsų paskaičiavimas)!

Aš daugelį metų teikdavau savo pasiūlymą per televiziją ir per radijo laidas. Man vis dar keista, kad nė vienas užkietėjęs rūkalius jo nepriėmė. Golfo klube yra žaidėjų, kuriuos aš paerziniu kiekvieną kartą, kai jie skundžiasi dėl išaugusių tabako kaimų. Iš tiesų man baisoka perlenkti lazda, nes kas nors iš jų gali sutikti su mano pasiūlymu. Tada man tektų pakloti daug pinigų.

Jei jūs esate laimingų, linksmų rūkalių kompanijoje, kurie pasakoja, kaip jiems patinka rūkyti, paprasčiausiai pasakykite jiems, kad pažįstate idiotą, kuris aprūpins juos nemokamomis cigaretėmis visą likusį gyvenimą, jei jie iš karto sumokės sumą, kurią išleidžia joms per metus. Gal jums pavyks surasti ką nors, kas sutiktų su mano pasiūlymu?

17

Sveikata

Tai ta sritis, kurioje „smegenų plovimas“ pasiekia savo apogėjų. Rūkaliai mano, kad žino viską apie rūkymo žalą sveikatai. Taip nėra.

Net aš laukdamas, kad bet kurią akimirką mano galva gali plyšti, nuoširdžiai tikėjau, kad esu pasiruošęs susitaikyti su padariniais, vis tiek apgaudinėjau save.

Jei tomis dienomis, man išėmus cigaretę iš pakelio, pradėtų pypsėti raudonas įspėjamasis signalas, o po to pasigirstų pranešimas balsu: „Gerai, Alenai, štai ji! Tavo laimė, dabar tave perspėju. Iki šiol išnešdavai sveiką kailį, bet jei surūkysi dar vieną cigaretę, tavo galva plyš“, jūs galvojate, aš ją prisidegčiau?

Jei jūs abejojate atsakymu, nueikite iki pagrindinės gatvės, kurioje vyksta intensyvus judėjimas, pastovėkite ant kelkraščio užmerktomis akimis ir pasistenkite įsivaizduoti, kad turite apsispręsti: neberūkyti arba užmerktomis akimis pereiti gatvę, kol galėsite paimti kitą cigaretę.

Nėra abejonių, ką jūs pasirinktumėte. Aš dariau tai, ką daro

kiekvienas rūkalius visą gyvenimą rūkydamas: užblokuodavau savo protą ir laikydavau galvą, įkištą smėlyje, tikėdamasis, kad vieną rytą aš atsibusiu ir tiesiog neberūkyčiau. Rūkaliai negali sau leisti galvoti apie pavojų sveikatai. Jei jie pradeda galvoti apie tai, išnyksta net iliuzija apie mėgavimąsi šiuo „įpročiu“.

Tai paaiškina, kodėl šoko terapija, taikoma žiniasklaidos per valstybines nerūkymo dienas, yra tokia neefektyvi. Tik nerūkantys gali prisiversti ja domėtis. Tai taip pat paaiškina, kodėl rūkaliai, prisimenantys dėdę Fredą, rūkiusį po keturiasdešimt cigarečių per dieną ir išgyvenusį iki aštuoniasdešimties, ignoruos tūkstančius žmonių, mirusių pačiame jėgų žydėjime dėl to nuodingo tabako.

Apie šešis kartus per savaitę aš apturiu su rūkaliais panašų pokalbį (dažniausia su jaunesniais):

Aš: Kodėl jūs norite neberūkyti?

Jis: Tai ne mano kišenei.

Aš: O jūsų nejaudina grėsmė sveikatai?

Jis: Ne, aš juk galiu rytoj pakliūti po ratais.

Aš: O tyčia jūs palįstumėt po ratais?

Jis: Aišku, kad ne.

Aš: O kai jūs einate per gatvę, argi jūs nežiūrite į kairę, o po to į dešinę?

Jis: Aišku, kad žiūriu.

Tikra teisybė. Rūkalius varginasi, kad nepakliūtų po ratais, o tikimybė, kad tai įvyks – vienas iš kelių šimtų tūkstančių. Tuo tarpu rizika, kad tabakas pakenks sveikatai, praktiškai garantuota, tačiau jis į tai visiškai nekreipia dėmesio. Tokia tad „smegenų plovimo“ galia.

Aš pamenu vieną įžymų britų golfo žaidėją, kuris neskrisdavo į rungtynes Amerikoje, nes bijojo skraidyti. Tačiau golfo aikštyne jis be perstojo rūkė. Ar ne keista, kad dėl menkausio įtarimo, kad lėktuvai gali turėti techninių nesklaidumų, mes niekada neįliptume jo vidun, net jei rizikos tikimybė, jog mirsime,

būtų šimtai tūkstančių iš vienos. Tuo tarpu su cigarete susijusi rizika yra viena iš keturių, o mes į tai akivaizdžiai nekreipiame nė menkiausio dėmesio. Ir ką gi rūkalius už tai gauna?

VISIŠKAI NIEKO!

Kitas dažnas mitas apie rūkymą – rūkaliaus kosulys. Daugelis jaunų žmonių, atėjusių susitikti su manimi, nesijaudina dėl savo sveikatos, kadangi jie nekosti. Bet iš tiesų viskas yra atvirkščiai. Kosulys – tai vienas iš patikimų natūralių apsauginių būdų, skirtų pašalinti svetimkūnius iš plaučių. Pats kosulys – ne liga, o tik simptomas. Rūkaliai kosti, nes jų plaučiai mėgina atsikratyti kancerogeninių smalkių ir nuodų. Kai jie nekosti, tos smalkės ir nuodai lieka plaučiuose – būtent taip jie ir sukelia vėžį. Rūkaliai vengia mankštos ir įpranta negiliai kvėpuoti, kad tik nekosėtų. Kažkada maniau, kad manasis nuolatinis rūkaliaus kosulys pražudys mane. Dabar aš žinau, kad išmesdamas didelę dalį tos bjaurasties iš mano plaučių, jis greičiausiai išgelbėjo mane.

Pabandykite pagalvoti apie kosulį iš kitos pusės. Jei jūs turėtumėte šaunų automobilį ir, nesiimdamas jokių veiksmų, leistumėte jam rūdyti, tai būtų gana kvaila, nes greitai jis taptų metalo laužu ir nebeturėtumėte jokios naudos. Tačiau tai nebūtų pasaulio pabaiga – tai tik pinigų klausimas, nes jūs visada galite nusipirkti naują. Jūsų kūnas – automobilis, kuriuo keliaujate gyvenimo keliu. Visi sakome, kad sveikata – didžiausias turtas. Kiek tai vertinga, jums gali papasakoti ligoti milijonieriai. Beveik visi mes galime atsiminti ligas ir nelaimes, kai meldėmės, kad tik greičiau pasveiktume. (KAIP GREITAI MES TAI PAMIRŠTAME.) Būdamas rūkaliumi jūs ne tik leidžiate įsimesti rūdims, kai nesprendžiate šios problemos, bet patys sistemingai naikinate automobilį, reikalingą gyvenimo kelionei, o juk tokį turite vos vieną.

Supraskite – jūs neprivalote to daryti ir atminkite – rūkymas VISIŠKAI NIEKO JUMS NEDUODA!

Akimirkai ištraukite galvą iš smėlio ir paklauskite savęs: jei jūs tikrai žinotumėte, kad kita cigaretė iššauks vėžio procesą, ar

ją rūkytumėte? Pamirškite apie ligą (ją sunku įsivaizduoti), bet įsivaizduokite, kad jums reikia kreiptis į onkologijos ligoninę ir iškęsti visas nemalonias procedūras – švitinimą ir kt. Tokiu atveju jūs jau nebeplanuojate savo gyvenimo. Jūs planuojate savo mirtį. Kas nutiks jūsų šeimai ir jus mylintiems žmonėms, jūsų planams ir svajonėms?

Aš dažnai matau žmones, kuriems taip atsitinka. Jie taip pat negalvojo, kad taip atsitiks jiems, tačiau baisiausia net ne pati liga, o žinojimas, kad pats esi dėl to kaltas. Visą gyvenimą, kol rūkome, mes sakome: „Rytoj aš mesiu.“ Pasistenkite įsivaizduoti, kaip jaučiasi tie, kurie peržengė slenkstį. Jiems „smegenų plovimas“ baigėsi. Tada jie suvokia, kas iš tikrųjų yra jų „įprotis“, ir gyvena, likusį gyvenimą galvodami: „Kodėl aš apgaudinėjau save, kad man būtina rūkyti? Jei tik turėčiau galimybę grįžti atgal į praeitį!“ Nustokite apgaudinėti save. Jūs turite galimybę. Tai, kas vyksta – grandininė reakcija. Jei surūkysite kitą cigaretę, ji ves prie kitos ir prie dar tolimesnės. Visa tai jau vyksta su jumis.

Knygos pradžioje žadėjau, kad nebus jokios šoko terapijos. Jei jau nusprendėte, kad ruošiatės neberūkyti, tai jums nebus šoko terapija. Jei jūs vis dar abejojate, praleiskite šį skyrių ir grįžkite prie jo, kai būsite perskaitę likusią knygos dalį.

Parašyta daugybė statistikos tomų apie cigarečių daromą žalą rūkalių sveikatai. Problema ta, kad kol rūkalius neapsisprendžia neberūkyti, jis nieko nenori žinoti. Net Sveikatos apsaugos ministerijos perspėjimai tėra laiko švaistymas, nes rūkalius akys nemato, o jei jis netyčia perskaito, tai pirmiausia, ką jis padaro perskaitęs – prisidega cigaretę.

Rūkaliai linkę galvoti apie sveikatos pavojų kaip apie netiksliai atliktą veiksmą, lyg apie užlipimą ant minos. Atminkite visiems laikams: jūsų sveikata jau pavojuje. Kiekvieną kartą, kai traukiate dūmą, jūs įkvepiate į plaučius kancerogeninių smalkių, o vėžys – toli gražu ne pati baisiausia mirtina liga, kurią sukelia arba prie kurios prisideda cigaretės. Jos taip pat sukelia širdies ligas, aterosklerozę, emfizemą, anginą, trombozę, chronišką bronchitą ir astmą.

Kol aš rūkiau, niekada nebuvo girdėjęs apie aterosklerozę ar emfizemą. Žinojau, kad nuolatinis šniokštimas ir kosulys, stiprėjantys astmos ir bronchito priepuoliai – tiesioginės mano rūkymo pasekmės. Nors tai man sukeldavo diskomfortą – aš galėjau su juo susidoroti, nes tikro skausmo nejutau.

Prisipažįstu, jog mane baugino mintis, kad galiu susirgti plaučiu vėžiu. Turbūt vien dėl tos minties aš paprasčiausiai suvaržiau savo protą. Neįtikėtina, kaip siaubingo pavojaus sveikatai baimė nublinksta prieš neberūkymo baimę. Ne dėl to, kad pastaroji baimė yra stipresnė, bet todėl, kad jei liausimės rūkyti šiandien, tai baimė mus užklups akimirksniu, o tuo tarpu baimė dėl plaučių vėžio – ateities baimė. Kodėl reiktų žvelgti į tamsiąją pusę? Galbūt tai nenutiks. Šiaip ar taip, aš garantuoju, kad tuo metu neberūkysiu.

Mes linkę galvoti apie rūkymą kaip apie virvės traukimą. Vienoje pusėje baimė: tai nesveika, brangu, bjauru ir paverčia mus vergais. Kitoje pusėje pliusai – malonumas, draugas, ramstis. Mums niekada nešauna į galvą, kad kitoje pusėje taip pat baimė. Esmė ne tai, kad mes mėgaujamės cigaretėmis, bet kad paprastai būname labai nelaimingi be jų.

Pagalvokite apie priklausančius nuo heroino: kaip jie vargsta jo neturėdami. O dabar įsivaizduokite jų visapusišką džiaugsmą, kai jiems leidžiama susismeigti adatą į veną ir nutraukti tą siaubingą geismą. Pamėginkite įsivaizduoti, kaip kažkas iš tikro tiki tuo, kad pajus malonumą susismeigdamas švirkštą į veną.

Žmonėms, nepriklausantiems nuo heroino, šis panikos jausmas svetimas. Heroinas nesušvelnina to jausmo, priešingai – jis jį sukelia. Nerūkantieji nesijaučia nelaimingi, jei jiems neleidžiama rūkyti pavalgis. Kenčia rūkaliai. Nikotinas nesušvelnina kančios, priešingai – jis ją sukelia.

Baimė susirgti plaučiu vėžiu neprivertė manęs nustoti rūkyti, nes aš maniau, kad rūkymas yra lyg vaikščiojimas per minų lauką. Jei jums pavyko pereiti – šaunu. Jei užmynėte – reiškia, nepasisekė. Jūs žinojote apie riziką, ir jei jūs buvote pasiruošęs jai, ką tai turi bendra su kuo nors kitu?

Tad jei koks nerūkantysis bandydavo priversti mane susimąstyti apie tą riziką, aš pasinaudodavau įprasta išsisukinėjimo taktika, kurią įvaldo visi narkomanai.

„Visi mes nuo kažko mirsime.“

Be abejonės, mirsime, bet ar tai logiška priešastis sąmoningai trumpinti savo gyvenimą?

„Gyvenimo kokybė svarbiau už ilgaamžiškumą.“

Būtent, bet tikiuosi, jūs neteigiate, kad alkoholio ar priklausančiojo nuo heroino gyvenimo kokybė yra aukštesnė negu to, kuris nėra priklausomas nuo alkoholio ar heroino? Ar jūs tikrai tikite, jog rūkalius gyvenimo kokybė yra geresnė už nerūkiančiojo? Be abejonės, rūkalius netenka daugiau abiem atžvilgiais – jo gyvenimas ir trumpesnis, ir nelaimingesnis.

„Mano plaučiams turbūt labiau kenkia automobilių išmetamosios dujos negu rūkymas.“

Net jei tai būtų teisybė, ar tai logiška priešastis dar labiau skriausti savo plaučius? Ar galite įsivaizduoti kokį nors kvailį, kuris pasilenktų prie išmetamojo vamzdžio ir sąmoningai trauktų dūmus į savo plaučius?

O JUK RŪKALIAI IŠ ESMĖS DARO TĄ PATĮ!

Pagalvokite apie tai, kai kitą kartą stebėsite nelaimingą rūkalių, giliai traukiantį vieną iš tų „nuostabiųjų“ cigarečių!

Galiu suprasti, kodėl kraujagyslių užsikimšimas ir susirgimo plaučių vėžiu rizika nepadėjo man neberūkyti. Aš galėjau pakęsti pirmąjį ir „neimti į galvą“ pastarojo. Kaip jūs jau supratote, mano metodas nėra pagrįstas gąsdinimu tol, kol jūs nustosite rūkyti, o veikiantis visiškai priešingai – aš noriu, kad jūs suvoktumėte, koks dar malonesnis bus gyvenimas, kai jūs išsilaivinsite.

Tačiau aš tikiu, kad jei būčiau galėjęs matyti, kas vyksta mano organizmo viduje, tai būtų padėję man liautis rūkyti. Aš ne-

turiu omeny demonstracinės šoko terapijos technikos, kai rūkaliui rodoma rūkančiojo plaučių spalva. Mano nikotinu apsinešę dantys bei pirštai akivaizdžiai leido suprasti, kad mano plaučiai nėra malonus reginys. Jie ir toliau funkcionavo, o tai kėlė man mažiau nepatogumų negu dantys ir pirštai – galų gale juk mano plaučių niekas negalėjo matyti.

Aš kalbu apie vis didėjantį arterijų ir venų užsikimšimą ir laipsnišką kiekvieno mūsų raumens ar organo badavimą, kai deguonis bei maisto medžiagos pakeičiami nuodais ir anglies monoksidu (ne tik dėl išmetamųjų automobilių dujų, bet ir dėl rūkymo).

Kaip ir daugeliui vairuotojų, man nepatinka purvinas automobilio variklio tepalas ar filtras. Ar galite įsivaizduoti, kad nusiperkate naują Rolls Royce markės automobilį ir niekada nekeičiate tepalo ar filtro? Štai ką mes iš esmės darome su savo kūnais, kai tampame rūkaliais.

Šiandien daugelis gydytojų visokiausių rūšių ligas sieja su rūkymu, įskaitant diabetą, krūties ir gimdos kaklelio vėžį. Manęs tai nestebina. Tabako pramonė kruopščiai naudojasi tuo, kad medicina niekada moksliskai neįrodė tiesioginės plaučių vėžio priklausomybės nuo rūkymo.

Šiuo klausimu statistiniai duomenys yra tokie stulbinantys, kad nereikalauja pagrindimo. Niekas niekada man moksliskai neišaiškino, kodėl sumuštą plaktuku nykštį skauda. Man ir pačiam greitai tai tapo aišku.

Turiu pabrėžti, kad aš ne gydytojas, bet, kaip plaktuko ir nykščio atveju, man gana greitai tapo akivaizdu, kad mano kraujagyslių užsikimšimas, mano nuolatinis kosulys, mano dažni astmos ir bronchito priepuoliai buvo tiesiogiai susiję su rūkymu. Tačiau aš nuoširdžiai įsitikinęs, kad didžiausia žala, kurią rūkymas sukelia mūsų sveikatai – laipsniškas ir vis augantis mūsų imuninės sistemos silpnėjimas, kurį sukelia šis organizmo teršimas.

Visi šios planetos augalai ir gyvūnai yra priversti išgyventi nuolatinės mikrobu, virusų, parazitų ir kitokias atakas. Galin-

giausia apsauga, kokią tik turime nuo ligų, yra mūsų imuninė sistema. Gyvenimo eigoje mes visi sergame infekcinėmis ir kito-kiomis ligomis. Aš tikiu, kad mes visi kenčiame nuo kokios nors vėžio formos. Tačiau aš netikiu, kad žmogaus kūnas sutvertas tam, kad būtų ligotas, ir jei jūs esate stiprus ir sveikas, tai jūsų imuninė sistema kovos ir įveiks šias atakas. Kaip gali jūsų imuninė sistema veikti efektyviai, kai verčiate kiekvieną raumenį ir organą kęsti badą be reikiamo kiekio deguonies ir maisto medžiagų, pakeisdami jas anglies monoksidu ir nuodais? Ne tiek pats rūkymas sukelia visas šias ligas – tai veikia lyg AIDS, kai palaipsniui naikinama jūsų imuninė sistema.

Keletas neigiamų padarinių, kuriuos rūkymas sukėlė mano sveikatai (kai kuriuos iš jų aš kenčiau ištiesus metus), man nebuvo iškalbingi, kol neprabėgo daugelis metų po to, kai aš lioviausiu rūkyti.

Tuo metu, kai aš buvau užsiėmęs tų idiotų ir netikėlių niekinimu, kurie verčiau neteks kojų, negu nustos rūkyti, aš net neįtariau, kad pats kenčiu nuo aterosklerozės. Aš maniau, kad pilka veido spalva buvo mano natūrali spalva ar fizinio krūvio trūkumas. Niekada nekildavo mintis, kad tai buvo kapiliarų užsikimšimo pasekmė. Trisdešimties jau buvo išsiplėtusios venos, kurios stebuklingai pagijo nustojus rūkyti. Likus penkeriems metams iki man nustojant rūkyti, kojose atsirado keisti pojūčiai. Tai nebuvo aštrus skausmas ar smeigtukų ir adatėlių badymas, o tik kažkoks nenurimstantis jausmas. Kiekvieną naktį Džoisė masažudavo mano kojas. Kol neprabėgo metai po to, kai nustojau rūkyti, tol netoptelėjo mintis, kad masažas nebereikalingas.

Apie porą metų iki nustojant rūkyti aš retkarčiais krūtinėje jausdavau stiprų skausmą ir bijodavau, kad tai gali būti plaučių vėžys, tačiau dabar manau, kad tai buvo krūtinės angina. Liovęsis rūkyti, nepatyrčiau nė vieno tokio priepuolio.

Būdamas vaikas bijojau kiekvieno gausaus įsipjovimo kraujavimo. Tai gąsdino mane. Niekas man nepaaiškino, kad iš tiesų kraujavimas – natūralus ir būtinas gydomasis procesas ir kad jo pabaigoje kraujas sukreša. Aš įtariau, kad sergu hemofilija, ir

bijojau, kad mirtinai nukraujuosiu. Vėliau yra tekę gana giliai įsipjauti, tačiau žaizdos beveik nekraujuodavo. Iš žaizdos sunkdavosi rusvai raudona lipni masė.

Spalva man kėlė nerimą. Aš žinojau, kad kraujas turi būti skaisčiai raudonas, ir maniau, kad sergu kažkokia kraujo liga. Tačiau aš džiaugiausi kraujo tirštumu, nes tai reiškė, kad man daugiau neteks gausiai kraujuoti. Tik nustojęs rūkyti sužinojau, kad rūkymas tirština kraują, o rusva spalva reiškia deguonies trūkumą. Tuo metu aš ignoravau pasekmes, bet dabar galiu pasakyti, kad šis rūkymo padarinys sveikatai man sukelia didžiausią siaubą. Pagalvojus apie vargšę širdį, kuri pumpuoja tą masę susiaurėjusiomis kraujagyslėmis kiekvieną dieną, nepraleidama nė vieno dūžio, atrodo kaip stebuklas, kad aš išvengiau insulto ar širdies smūgio. Tai privertė mane suvokti ne kūnų trapumą, bet kokie tvirti ir išmoningi yra šie mechanizmai!

Po keturiasdešimties ant rankų pasirodė pigmentinės dėmės. Jei tokių nežinote, tai tokios rudos ar baltos dėmės, atsirandančios ant senų žmonių veidų ir rankų. Aš stengiausi nekreipti į jas dėmesio, manydamas, kad jos buvo susijusios su ankstyva senatve dėl mano beprotiško gyvenimo būdo. Jau penkerius metus neberūkiu, kai Raynes Park'o klinikoje vienas rūkalius papasakojo, kad jo pigmentinės dėmės buvo pranykusios tuo metu, kai anksčiau buvo nustojęs rūkyti. Jau buvau pamiršęs apie savąsias ir, mano nuostabai, jos taip pat buvo dingusios.

Pamenu, kiekvieną kartą atsistojant, ypač kai būdavau duše, man aptemdavo akyse. Aš jausdavausi apsvaigęs, lyg netrukus nualpčiau. Niekada nesiedavau to su rūkymu. Iš tiesų buvau įsitikinęs, kad tai normalu ir kad panašiai pasitaiko visiems. Prieš penkerius metus vienas buvęs rūkalius man pasakė, kad daugiau nepatiria šio pojūčio, tik tuomet toptelėjo mintis, kad ir man taip nebeatsitinka.

Jūs galite padaryti išvadą, kad aš kažkoks hipochondrikas. Manau, kad toks buvau, kai rūkiu. Viena iš didžiausių rūkymo blogybių yra ta, kad jis kvailina jus ir verčia galvoti, kad nikotinas suteikia drąsos, kai iš tiesų jis palaiptiui ir nepastebimai ją

mumyse išsklaido. Aš buvau šokiruotas, kai išgirdau tėvo žodžius, jog jis nenori gyventi iki penkiasdešimties. Vargu ar aš numačiau, kad po dvidešimties metų aš taip pat nebejausiu gyvenimo džiaugsmo. Galite nuspręsti, kad šis skyrius – vienas iš būtinų, o gal ir nebūtinų, pražūties ir nusiminimo akcentų. Patikėkite manimi, viskas yra priešingai. Kai buvau vaikas, bijojau mirties. Tikėjau, kad rūkymas panaikino šią baimę. Galbūt jis tai ir padarė. Tačiau jeigu ir taip, tai jis pakeitė šią baimę kai kuo žymiai blogesniu – BAIME GYVENTI!

Dabar mirties baimė grįžo. Tačiau ji man netrukdo. Aš suvoki, kad ji egzistuoja tik dėl to, kad dabar mėgaujuosi gyvenimu. Daugiau nebesvarstau apie mirties baimę, kaip tą darydavau būdamas vaikas. Esu per daug užsiėmęs gyvendamas visu pajėgumu ir neturiu laiko apie tai galvoti. Tikėtina, kad neturiu šansų nugyventi iki šimto metų, tačiau pasistengsiu. Taip pat stengsiuosi mėgautis kiekviena brangia akimirka!

Yra dar du privalumai, susiję su sveikata, apie kuriuos rūkydamas nesusimąstydavau. Pirma – nebesapnuoju pasikartojančių košmarų, kankinusių mane kiekvieną naktį. Aš sapnuodavau, kad mane persekioja. Aš galiu tik spėti, kad naktį nikotino trūkumas ir nesaugumo jausmas sukeldavo šiuos košmarus. Dabar vienintelis košmaras, kurį kartais sapnuoju – kad vėl rūkau. Tai gana dažnas buvusių rūkalių sapnas. Kai kurie nerimauja, kad jis reiškia, jog pasąmonėje vis dar ilgimasi cigaretės. Nesijaudinkite. Faktas, kad tai buvo košmaras, reiškia, jog esate patenkintas neberūkydamas. Kiekvieną košmarą lydi snūduriavimo būseną. Nubudę dar nesuprantate, ar tai tikrai vyko, tačiau argi ne nuostabu, kai suvokiate, jog tai tebuvo sapnas?

Kai aš rašiau, kad kiekvieną naktį sapne esu persekiojamas, iš pradžių surinkau žodį, reiškiantį ne „persekiojamas“, o „tyras“⁸. Galbūt tai tik „froidistinis apsirikimas“, bet juo pasinaudojau pereidamas prie antrojo privalumo. Klinikose, nagrinėda-

⁸ Žodžiai „persekiojimas“ (chase) ir „tyras“ (chaste) anglų kalboje skiriasi vos viena raide (vert. *pastaba*).

mas ar rūkymas turi įtakos susikaupimui, kartais klausiu: „Kuriam jūsų kūno organui labiausiai reikalingas geras aprūpinimas krauju?“ Kvailokos šypsenos, dažniausiai vyrų veiduose, parodo, kad jie nesuprato klausimo esmės. Tačiau jie būna visiškai teisūs. Būdamas šiek tiek drovus anglas, priskiriu šią temą prie pakankamai nepatogių ir neketinu gilintis į rūkymo neigiamą poveikį mano paties ar kitų buvusių rūkalių, su kuriais diskutavau šia tema, seksualiniam aktyvumui ir malonumui. Vėlgi nesupratau šio poveikio, kol nepraėjo keletas metų nuo to, kai mečiau rūkyti, ir siedavau seksualinį meistriškumą ir aktyvumą, arba tiksliau sakant, to trūkumą, su didėjančiu metų skaičiumi.

Kaip bebūtų, pažiūrėję filmus apie gamtą, jūs sužinosite, kad pirmasis gamtos dėsnis yra išlikimas, o antrasis – rūšies išlikimas arba dauginimasis. Gamta garantuoja, kad dauginimosi nebus, jei partneriai nesijaučia fiziškai sveiki ir negali pasirūpinti saugiais namais, teritorija, apsirūpinti maistu ir tinkamu partneriu. Vyriskas išradingumas leido šiek tiek pakeisti šias taisykles, tačiau aš tikrai žinau, kad rūkymas gali sukelti impotenciją. Galiu jus patikinti, kad jausdamiesi pajėgūs ir sveiki jūs mėgausitės seksu žymiai dažniau.

Rūkaliai dažnai mano, kad neigiamos rūkymo pasekmės yra stipriai išpūstos. Tikrovėje viskas atvirkščiai. Nėra jokių abejočių, kad cigaretės yra pagrindinė visuomenės mirštamumo priežastis. Problema ta, kad daugeliu atvejų, kai cigaretės nulemia mirtį arba prie jos prisideda, statistika nekaltina cigarečių.

Paskaičiuota, kad 44% gaisrų namuose kyla dėl cigarečių, ir man smalsu, kiek automobilių avarijų nulėmė cigaretės per tą sekundės dalį, kai buvo atitrauktas dėmesys nuo kelio, kad galėtumėte prisidegti.

Įprastai aš vairuoju atsargiai, bet arčiausiai mirties buvau tada (neskaitant paties rūkymo), kai vairuodamas mėginau pasigaminti suktinukę. Bjauru net prisiminti, kiek kartų vairuodamas iškosėdavau cigaretę iš burnos – visada atrodydavo, kad jos įkris kažkur tarp sėdynių. Esu įsitikinęs, kad daugeliui rūkančių vairuotojų yra tekę viena ranka ieškoti degančios cigaretės, o

kita mėginti valdyti automobilį.

„Smegenų plovimas“ pasiekė rezultatų. Mes mąstome kaip mąstė krentantis iš šimtaaukščio dangoraižio žmogus – ties penkiasdešimtu aukštu jis šaukia: „Kol kas viskas gerai!!!“ Mes manome, kad jei jau taip toli nukeliavome rūkydami, tai dar viena cigaretė nieko nepakeis.

Pamėginkite pamatyti tai kitaip – „įprotis“ yra tarsi grandinė, nes kiekviena cigaretė reikalauja kitos. Kai pradodate rūkyti, jūs uždegate degiklį. Visa esmė ta, kad JŪS NEŽINOTE DEGIKLIO ILGIO. Kiekvieną kartą prisideddami cigaretę vienu žingsniu priartinate bombos sproginą. KAIP ŽINOSITE, AR JO NESUKELS KITA CIGARETĖ?

18 **Energija**

Daugelis rūkalių žino apie progresuojančio kraujagyslių užsikimšimo ir deguonies bei maisto medžiagų trūkumo įtaką plaučiams. Tačiau jie nenusimano apie rūkymo įtaką energijai.

Viena iš rūkymo spąstų subtilybių yra ta, kad jis mus žaloja tiek fiziškai, tiek protiškai palaipsniui. Mes to nejaučiame ir sakome, kad viskas normalu.

Tai labai panašu į blogų valgymo įpročių rezultatus. Didelis pilvas atsiranda taip pat palaipsniui, ir jo didėjimas nesukelia nerimo. Žiūrėdami į žmones, turinčius didelį antsvorį, stebimės, kaip jie leido sau pasiekti tokį lygį.

Dabar įsivaizduokime, kad visa tai įvyko per vieną naktį. Jūs nuėjote gulti sverdamas 65 kilogramus, būdamas sveikas, turėdamas išraiškingus raumenis ir nė gramo nereikalingų riebalų. Jūs atsibudote sverdamas 85 kilogramus, išpampęs ir su dideliu pilvu. Vietoje to, kad atsibudęs jaustumėtės pailsėjęs ir kupinas energijos, jūs nubundate jausdamasis apgailėtinas, tingus ir vargiai galintis atplėšti akis. Jus apimtų panika ir stebėtu-

mėtės, kokia siaubinga liga jūs susirgote per naktį? Tačiau liga juk ta pati. O faktas, kad prireikė dvidešimt metų, kol pasiekėte tokią būklę, yra visiškai nereikšmingas.

Taip yra ir su rūkymu. Jei aš galėčiau jus nukelti trimis savaitėmis į priekį, kad galėtumėte palyginti, kaip jaustumėtės nerūkydamas tris savaites, man nieko daugiau nereikėtų, kad galėčiau jus įtikinti liautis rūkyti. Jūs galvotumėte: „Nejaugi aš tikrai jausiuosi taip gerai?“ Arba iš tiesų tai prilygsta minčiai: „Nejaugi aš buvau taip giliai įklimpęs?“

Pabrėžiu, turiu omeny ne tik tai, kad būsite sveikesni ir turėsite daugiau energijos, bet ir labiau savimi pasitikėsite, greičiau atsipalaiduosite ir sugebėsite labiau susikaupti.

Pamenu, būdamas paauglys aš negalėjau nustygti vietoje ir visur blaškiausi. Virš trisdešimt metų aš buvau nuolatos pavargęs ir tingus. Man reikėdavo daug pastangų, kad atsibusčiau devintą valandą ryto. Po vakarienės priguldavau ant sofos pažiūrėti televizoriaus ir jau po penkių minučių snūduriuodavau. Kadangi mano tėvas buvo toks pats, aš maniau, kad toks elgesys yra normalus. Aš tikėjau, kad energija – tai išskirtinė vaikų ir paauglių privilegija ir kad senatvė prasideda sulaukus dvidešimties.

Netrukus po to, kai nustojau rūkyti, man palengvėjo, nes pradingo kosulys, pagerėjo kraujagyslių pralaidumas, taip pat nuo to laiko aš nepatyrčiau nė vieno astmos ar bronchito priepuolio. Be to, įvyko dar kai kas tikrai nuostabaus ir neįtikėtino. Aš pradėjau atsibusti septintą valandą ryto, jačiausi pilnai pailsėjęs ir kupinas jėgų, norėjau mankštintis, bėgioti ir plaukioti. Būdamas keturiasdešimt aštuonerių aš negalėjau pabėgti nė žingsnio, negalėjau paplaukti nė mosto. Mano sportavimas apsiribojo tokiais judriais pomėgiais kaip lauko boulingas, kuris švelniai vadinamas senų žmonių žaidimu, ir golfas, kurį žaisdamas aš važinėdavau motoriniu bagiu. Būdamas šešiasdešimt ketverių, aš kasdien nubėgu po 2–3 mylias, pusvalandį darau mankštą ir nuplaukiu dvidešimt distancijų. Turėti energijos – nuostabu, o kai jautiesi fiziškai ir protiškai stiprus, tuomet nuostabiai

jautiesi ir dėl to, kad esi gyvas.

Bėda tik ta, kad kai jūs nustojate rūkyti, fizinė ir psichinė sveikata sugrįžta taip pat palaipsniui. Iš tiesų tai visai nepanašu į tą lėtą slydimą duobėn, ir jei išgyvenate traumą neberūkydamas valios pastangomis, tai bet kokie sveikatos ir finansiniai laimėjimai nublanksta prieš užpuolančią depresiją.

Deja, aš negaliu staiga jūsų nukelti trimis savaitėmis į priekį. Bet jūs galite! Jūs instinktyviai žinote, kad aš sakau tiesą. Reikia tik – PASITELKTI SAVO VAIZDUOTĘ!

19

Rūkymas atpalaiduoja mane ir suteikia pasitikėjimą

Manyti, kad rūkymas atpalaiduoja ir suteikia pasitikėjimą, mano nuomone, yra didžiausia klaida, ir tokios minties atsikratymas yra vertingas tiek pat, kiek ir vergijos pabaiga. Pati didžiausia neberūkymo nauda – jums daugiau neteks gyventi su nuolatiniu nesaugumo jausmu, nuo kurio kenčia visi rūkaliai.

Rūkaliams būna labai sunku patikėti, kad cigaretė kalta dėl to, kad jūs negerai jaučiatės, kai vėlai vakare baigiasi rūkalų atsargos. Nerūkantieji to jausmo nepažįsta. Jį sukelia tabakas.

Apie daugelį nerūkymo privalumų aš supratau tik po keleto mėnesių metus rūkyti, konsultacijų su kitais rūkaliais metu.

Dvidešimt penkerius metus atsisakydavau gydytojų pagalbos. Jei norėdavau apdrausti gyvybę, atkakliai laikiausi pozicijos „jokios medicinos“ ir dėl to mokėjau didesnes įmokas. Aš nekenčiau ligoninių, nesilankiau pas gydytojus ar stomatologus. Negalėjau galvoti apie senatvę, pensiją ir t. t.

Nė vieno iš minėtų reiškinų nesiejau su savo „įpročiu“ rū-

kyti, tačiau jo atsikratęs pabudau tarsi iš blogo spano. Šiandien
aš laikiu kiekvienos naujos dienos. Aišku, mano gyvenime atsi-
tinka ir blogų dalykų, taip pat esu veikiamas įprastų stresų ir
krūvių, bet kaip nuostabu tikėti, kad su jais pavyks susidoroti.
Tais pat papildoma sveikata, energija ir pasitikėjimas savimi pa-
verčia geras akimirkas dar malonesnėmis.

20 Grėsmingi tamsūs šešėliai

Dar vienas iš didžiųjų džiaugsmų atsikratant tabako – tapti laisvu nuo tų grėsmingų tamsių šešėlių, temdančių mūsų protus.

Visi rūkaliai supranta, kad jie yra mulkiai, o jų protas nesuvokia žalingų rūkymo pasekmių. Didžiąją gyvenimo dalį mes rūkome automatiškai, o mūsų sąmonėje nuolatos slypi tamsūs šešėliai, užgožiantys protą.

Egzistuoja keli nuostabūs dalykai, patiriami nustojus rūkyti. Apie kai kuriuos iš jų aš puikiausiai žinojau ir rūkydamas – rūkymas kelia pavojų sveikatai, tai nereikalingas pinigų švaistymas ir rūkyti yra tiesiog kvaila. Baimė galvojant apie neberūkymą buvo tokia stipri, aš taip priešinausi visiems geradarių, besistengiančių mane įtikinti neberūkyti, bandymams, kad mano visa vaizduotė ir energija buvo nukreipta į menkiausių pasiteisinimų paiešką, kurie leistų man ir toliau rūkyti.

Stebėtina, kad pačios išradingiausios mintys kilo būtent tada, kai aš mėginau nustoti rūkyti. Žinoma, jos buvo įkvėptos baimės ir kančių, kai bandydavau neberūkyti pasitelkdamas va-

lią. Sveikata ir finansai neveikė mano proto. Bet dabar, kai esu laisvas, mane stebina, kaip protas neįžvelgė žymiai svarbesnių privalumų, įgyjamų nustojus rūkyti. Aš jau minėjau visišką rūkaliaus vergiją – pusę gyvenimo praleidžiame, kai mums leidžiama rūkyti, rūkome automatiškai ir manome, kad geriau būtų niekada nepradėję to daryti. Kitą gyvenimo pusę mes jaučiamės nelaimingi ir suvaržyti, nes visuomenė neleidžia mums rūkyti. Prieš tai buvusiame skyriuje aš rašiau apie nuostabų džiaugsmą, kai vėl turi energijos. Bet labiausiai džiaugiasi būdamas laisvas ne sveikata, ne pinigais, ne energija, ne vergijos pabaiga, o atsikratęs tų grėsmingų tamsių šešėlių ir nerūkančiųjų paniekos, kaltės jausmo prieš juos, o svarbiausia – kad galėčiau vėl gerbti save.

Dauguma rūkalių nėra silpnavaliai ir skystablauzdžiai, kaip linksta tikėti visuomenė ir jie patys. Aš visiškai kontroliavau visas kitas savo gyvenimo sritis. Nekenčiau savęs, kad esu priklausomas nuo velniško tabako, kuris, kaip gerai žinojau, griauja mano gyvenimą. Aš negaliu apsaugoti savo džiaugsmo, kad esu laisvas nuo tų grėsmingų tamsių šešėlių, nuo priklausomybės ir neapykantos sau. Negaliu jums nupasakoti kaip šaunu, kai gali žiūrėti į kitus rūkalius, nesvarbu, ar jie būtų jauni, ar seni, rūkantys tik kartais ar labai dažnai, nejausdamas jiems pavydo, bet jausdamas gailestį ir pakylėjimą, kad daugiau pats nebevergauju klastingam tabakui.

Paskutiniuosiuose dviejuose skyriuose nagrinėjau didžiulius buvimo nerūkančiuoju privalumus. Man atrodo, būtina pateikti subalansuotą ataskaitą, todėl kitame skyriuje pateikiami rūkančiųjų privalumai.

21

Rūkančiųjų privalumai

22

Valios pastangų metodas

Mūsų visuomenėje priimta manyti, kad nustoti rūkyti yra labai sunku. Net knygos, patariančios kaip tą padaryti, įprastai prasideda pasakojimu, kaip tai sunku. Iš tiesų tai juokingai lengva. Taip, aš suprantu, kad jūs abejojate šiuo teiginiu, bet paprasčiausiai apsvarstykite jį.

Jei jūsų tikslas – nubėgti mylią greičiau negu per keturias minutes, tai sunku. Tai gali pareikalauti daugybės treniruočių metų, tačiau net ir tada galite būti fiziškai nepajėgus to padaryti. (Dauguma mūsų pasiekimų įvyksta galvoje. Labai sunku buvo tai padaryti, kol Bannister'is⁹ sugebėjo pasiekti savo naują rekordą, o šiandien tai jau įprastas dalykas. Ar tai nėra keista?)

Tačiau tam, kad nustotumėte rūkyti, jums reikia paprasčiausiai daugiau neberūkyti. Niekas neverčia jūsų rūkyti (neskaitant jūsų pačių) ir, kitaip negu su maistu ir gėrimu, jums nereikia to daryti, kad išgyventumėte. Todėl jei norite nustoti rūkyti, kodėl

⁹ Roger Bannister (g. 1929) – anglų gydytojas ir bėgikas, pirmasis įveikęs mylią greičiau negu per keturias minutes.

tai turėtų būti sunku? Iš tiesų taip nėra. Tik rūkaliams, bandantiems neberūkyti naudojantis Valios pastangų metodu, šis procesas tampa sudėtingas. Aš Valios pastangų metodu vadinu bet kurį metodą, kuris verčia rūkalių jaustis taip, lyg šis darytų tam tikrą auką. Paprasčiausiai panagrinėkime šį metodą.

Mes neapsisprendėme tapti rūkaliais. Mes paprasčiausiai eksperimentuojame su tomis pirmosiomis cigaretėmis. Kadangi jos būna siaubingos, mes įsitikiname, kad galime liautis kada tik panorėję. Apskritai mes rūkome keletą pirmųjų cigarečių tik tuomet, kai užsinorime, ir tai įprastai būna per vakarėlius, kai esame kitų rūkalių kompanijoje.

Prieš suvokdami, kas vyksta, mes jau perkame jas reguliariai ir rūkome ne tik tada, kai įsigeidžiame – mes jau rūkome kiekvieną dieną. Rūkymas tampa mūsų gyvenimo dalimi. Mes visuomet pasitikriname ar pasiėmėme cigarettes. Mes tikime, kad cigaretės pagerina patiekalus ir bendravimą vakarėliuose bei padeda sumažinti įtampą. Net nekyla minčių, kad to paties pakelio cigaretės, kurią surūkome po valgio, skonis yra lygiai toks pats kaip ir pirmosios ryte. Iš tiesų rūkymas nei pagerina patiekalus, nei padeda bendrauti su žmonėmis, nei mažina įtampą. Paprasčiausiai rūkaliai tiki, kad jie negalės mėgautis maistu ar suvaldyti įtampos be cigaretės.

Įprastai prireikia daug laiko, kad suvoktume, jog įklimpo-me. Kenčiame dėl iliuzijos, jog rūkaliai rūko todėl, kad jie mėgaujasi cigarete, o ne dėl to, kad jie paprasčiausiai priversti tai daryti. Kol mes jomis nesimėgaujame (o to mes nedarome niekada), mes kenčiame dėl iliuzijos, kad galime sustoti vos tik panorėję.

Kol mes iš tiesų nepamėginame nustoti rūkyti, tol nesuvoikiame, kad egzistuoja problema. Pirmieji bandymai liautis dažniausia būna ankstyvosiomis rūkymo dienomis. Įprastai juos paskatina pinigų trūkumas (vaikinas sutinka merginą ir jie pradeda taupyti, kad galėtų įsigyti namus ir nenori švaistyti pinigų cigaretėms) arba sveikata (paauglys vis dar aktyviai sportuoja ir pastebi, kad pradeda trūkti oro). Kokia bebūtų priežastis, rūkalius

visuomet laukia įtemptos situacijos, ar ji užkluptų dėl sveikatos, ar dėl pinigų. Kai tik jis nustoja rūkyti, mažajai pabaisai prisireikia maitintis. Rūkalius tuomet nori cigaretės, tačiau dėl to, kad negali jos surūkyti, jis kenčia dar labiau. Daikto, kurį jis paprastai pasitelkdavo norėdamas numalšinti įtampą, dabar nebėra, todėl jis patiria trigubą smūgį. Tikėtinas rezultatas po kančios laikotarpio – kompromisas: „aš mažinsiu surūkomų cigarečių skaičių“ arba „aš pasirinkau netinkamą laiką“, arba „aš palauksiu, kol praeis įtampa“. Tačiau kai tik įtampa atslūgsta, nebėra poreikio neberūkyti, ir jis nebemėgina iš naujo mesti rūkyti iki kito įtempto laikotarpio. Žinoma, laikas niekuomet nebūna tinkamas, nes daugumai žmonių gyvenimas laikui bėgant netampa mažiau įtemptas – įtampa tik stiprėja. Mes išrūkstame iš tėvų prieglobsčio, įžengiame į pasaulį, kuriame turime susikurti namus, imti paskolas, turėti vaikų, atsakingesnius darbus ir t. t. Žinoma, kad rūkalius gyvenime niekada nesumažės įtampa, nes cigaretės sukelia stresą. Didinant suvartojamo nikotino kiekį rūkalius kenčia dar labiau, ir jo priklausomybės iliuzija darosi vis didesnė.

Iš tiesų tai taip pat iliuzija, kad gyvenimas palaiapsniui darosi vis labiau įtemptas. Tokią iliuziją sukuria rūkymas ar panašus ramstis. Smulkiau tai aptarsime 28 skyriuje.

Po pirmųjų nesėkmių rūkalius pasikliauja galimybe, kad vieną dieną jis atsibus ir paprasčiausiai daugiau nebenorės rūkyti. Šią viltį paprastai įžiebia pasakaitės, kurias jis būna girdėjęs apie buvusius rūkalius (pavyzdžiui, „aš smarkiai susirgau gripu ir po to daugiau nebenorėjau rūkyti“).

Neapgaukite savęs. Aš išnagrinėjau tokius gandus ir niekada nebūna taip paprasta, kaip atrodo. Rūkalius jau ruošėsi neberūkyti, todėl pasinaudojo gripu lyg tramplinu. Aš praleidau daugiau negu trisdešimt metų belaukdamas, kad vieną rytą atsibusiu ir daugiau niekada nebenorėsiu rūkyti. Kai tik kartais krūtinėje pajausdavau skausmą, laukdavau kol jis baigsis, nes tai trukdė man rūkyti.

Dažniausiai tokiais atvejais žmonės, „lyg niekur nieko“ nu-

stoję rūkyti, išgyvena šoką. Galbūt artimas giminaitis miršta nuo rūkymo sukeltos ligos arba labai save prigašdina. Žymiai lengviau pasakyti: „Vieną dieną aš paprasčiausiai nusprendžiau neberūkyti. Štai koks aš šaunuolis!“ Nustokite save apgaudinėti! Niekas neatsitiks, kol jūs nepadarysite taip, kad atsitiktų.

Pamėginkime smulkiau išsiaiškinti, kodėl Valios pastangų metodas yra toks sudėtingas. Didžiąją gyvenimo dalį mes praleidžiame įkištomis į smėlį galvomis sakydami: „Rūkyti mesiu rytoj.“

Kartais kas nors iššaukia bandymą neberūkyti. Tai gali būti rūpestis dėl sveikatos, pinigų, visuomenės smerkimo, arba išgyvename ypatingai stiprų dusulio priepuolį ir suvokiame, kad jis mums iš tiesų nepatinka.

Kokia bebūtų priežastis, mes ištraukiame galvą iš smėlio ir pradedame svarstyti visus argumentus „UŽ“ ir „PRIEŠ“ rūkymą. Tada apsisistojame ties tuo, ką ir taip žinojome visą gyvenimą: racionaliai vertinant situaciją, daugybę kartų prieinama ta pati išvada – REIKIA MESTI RŪKYTI!

Jei jūs įvertintumėte balais nuo vieno iki dešimt visus nerūkymo privalumus ir padarytumėte tą patį su rūkymo privalumais, tai bendra nerūkymo privalumų balų suma smarkiai nusvertų nerūkymo trūkumus.

Tačiau nors rūkalius ir žino, kad jam geriau būti nerūkančiu, jis tiki, kad tai būtų tikra auka. Nors tai tėra iliuzija, tačiau veiksminga. Rūkalius nežino kodėl, tačiau jis tiki, kad tiek gero, tiek blogo gyvenimo akimirkomis cigaretė jam padeda.

Dar prieš pradedant bandyti mesti rūkyti, rūkaliui „smegeinis plauna“ visuomenė, jo paties priklausomybė, o labiausiai – susiformavusi klaidinga nuomonė „kaip sunku mesti rūkyti“.

Jis girdėjo daug pasakojimų apie rūkalius, kurie nerūkė daug mėnesių ir vis dar desperatiškai geidžia cigaretės. Aplinkui pilna suirzusių neberūkančių (žmonių, kurie nustoja rūkyti ir toliau leidžia visą savo gyvenimą raudodami, kaip mielai jie surūkytų cigaretę). Jis girdėjo apie rūkalius, kurie nerūkė daugybę metų, gyveno laimingai, bet sutraukę vos vieną cigaretę staiga

vėl tapo priklausomi. Galbūt jis pats pažįsta keletą rūkalių, kurie jau akivaizdžiai save žudo, ir aiškiai matyti, kad jie nesimėgauja cigaretėmis – ir visgi teberūko. Jis tikriausiai ir pats patyrė vieną ar keletą tokių išgyvenimų.

Vietoje to, kad pradėtų sakydamas: „Šaunu! Jūs girdėjote naujieną? Aš daugiau neberūkysiu!“ jis pradeda su pražūtis ir nusiminimo atodūšiais, lyg mėgintų įkopti į Everestą. Jis tvirtai tiki, jog kartą įsikibusi mažoji pabaisa nebepaleidžia visą gyvenimą. Dauguma rūkalių netgi pradeda bandyti mesti rūkyti iš anksto atsiprašinėdami draugų ir giminaičių: „Žiūrėk, aš bandau mesti rūkyti. Greičiausiai per artimiausias savaites būsiu suirzęs. Pabandyk nekreipti į mane dėmesio.“ Dauguma bandymų pasmerkiama dar neprasidėję.

Tarkime, kad rūkaliui pavyksta išgyventi keletą dienų be cigaretės. Jo plaučiai greitai valosi. Jis neperka cigarečių, todėl kišenėje turi daugiau pinigų. Todėl priežastys, dėl kurių jis visų pirma ir nusprendė nustoti rūkyti, greitai išgaruoja iš jo minčių. Tai tas pat, kaip apžiūrinėti autokatastrofą važiuojant automobiliu pro šalį. Vaizdas priverčia kurį laiką važiuoti lėčiau, tačiau kai kitą kartą vėluojate į susitikimą, jūs jau būnate viską pamiršęs ir pėda pati spaudžia greičio pedalą.

Kitoje virvės pusėje stovi mažoji pabaisa negavusi savo dozės. Tai nesukelia fizinio skausmo. Jei tokį pat diskomfortą jaustumėte peršalęs, nenustotumėte dirbti ir nepultumėte į depresiją. Jūs paverstumėte viską juokais. Rūkalius žino, kad jis nori cigaretės. Kodėl tai taip svarbu – jis ir pats nežino. Mažoji pabaisa, tūnanti jumyse, tuomet pažadina didžiąją pabaisą jūsų galvoje. Dabar žmogus, kuris vos prieš keletą dienų ar valandų vardijo priežastis, dėl kurių verta neberūkyti, desperatiškai ieško bet kokio pasiteisinimo, kad tik vėl galėtų rūkyti. Dabar jis kalba panašius dalykus:

1. Gyvenimas per trumpas. Bet kuriuo metu gali sprogti bomba. Rytoj galiu pakliūti po autobuso ratais. Aš mechiau rūkyti per vėlai. Sakoma, kad šiais laikais vėžį sukelia bet kas.

2. Pasirinkau netinkamą laiką. Reikėjo palaukti, kol baigsis Kalėdos (ar atostogos, ar šis įtemptas mano gyvenimo tarpsnis).

3. Negaliu susikaupti. Darausiu irzlus ir sunkaus charakterio. Negaliu tinkamai dirbti. Draugai ir šeima manęs nebemylės. Tenka pripažinti, vardan šventos savo artimųjų ramybės, privalau vėl pradėti rūkyti. Aš užkietėjęs rūkalius, ir neįmanoma, kad vėl galėčiau būti laimingas be cigaretės. (Būtent dėl to aš pats rūkiau trisdešimt trejus metus.)

Šiame etape rūkalius paprastai pasiduoda. Jis prisidega cigaretę, ir šizofrenija sustiprėja. Iš vienos pusės patiriamas didžiulis palengvėjimas, kai nuslopinamas cigaretės geismas, nes mažoji pabaisa pagaliau gavo savo dozę. Iš kitos pusės, jei jis atsilaikė gana ilgai, cigaretės skonis būna siaubingas, ir rūkalius negali suprasti, kodėl jis ją rūko. Štai kodėl rūkalius galvoja, kad jam trūksta valios. Iš tiesų tai ne valios trūkumas. Jis tik persigalvojo ir priėmė visiškai racionalų sprendimą vėliausių samprotavimų akivaizdoje. Kokia prasmė būti sveiku, jei jautiesi nelaimingas? Kokia prasmė būti turtingu, jei tenka kentėti? Visiškai jokios. Žymiai geriau nugyventi trumpą, bet malonų gyvenimą, negu ilgą ir nelaimingą.

Laimė, tai netiesa – viskas yra priešingai. Nerūkančiojo gyvenimas yra žymiai malonesnis, tačiau klaidingas suvokimas vertė mane rūkyti trisdešimt trejus metus, ir turiu pripažinti, jei tai būtų buvusi teisybė, aš vis dar rūkyčiau (patiksliniu – manęs jau čia nebebūtų).

Kančios, kurias išgyvena rūkalius, neturi nieko bendra su atpratimo kančiomis. Tiesa, jos gali būti to priežastimi, bet tikroji agonija vyksta prote, ir ją sukelia abejonės bei neužtikrintumas. Kadangi rūkalius įsivaizduoja darąs auką, jis pradeda jaustis kažko netenkąs, o tai viena iš įtampos formų. Kai rūkaliaus smegenys sako „surūkyk cigaretę“, tai taip pat sukelia įtampą. Taigi vos tik jis nustoja rūkyti, jis užsinori cigaretės. Bet dabar jis negali sau leisti nė vienos, nes juk jis neberūko. Dėl to jis tampa dar labiau prislėgtas, o tai ir vėl sukelia norą rūkyti.

Kitas dalykas, dėl kurio būna taip sunku – laukimas, kad

kažkas turi įvykti. Jei jūsų tikslas išlaikyti vairavimo egzaminą, tai vos tik jūs jį išlaikote, jau esate pasiekęs savo tikslą. Pasiteldami Valios pastangų metoda, sakote: „Jei aš pakankamai ilgai apsieisiu be cigaretės, potraukis rūkyti galų gale praeis.“

Kaip jūs sužinosite, kada tikslas bus pasiektas? Atsakymas tas, kad jūs niekuomet nesužinosite, nes laukiate, kad kažkas įvyktų, o įvykti nėra kam. Jūs nustojote rūkyti tuo metu, kai surūkėte paskutinę cigaretę, ir dabar laukiate, kad pamatytumėte, kiek ilgai užtruks, kol pasiduosite.

Kaip aš jau minėjau, rūkaliaus patiriama agonija yra protinė, ją sukelia neužtikrintumas. Nors fizinio skausmo ir nėra, tačiau jos poveikis stiprus. Rūkalius yra nelaimingas ir jaučiasi nesaugiai. Vietoje to, kad pamirštų rūkymą, jis galvoja vien apie tai. Gali užklupti dieną ir savaitę trunkanti niūri depresija. Rūkaliaus protas apsėstas abejonių ir baimių.

„Kiek ilgai tęsis trauka rūkymui?“

„Ar aš kada nors vėl būsiu laimingas?“

„Ar aš kada nors vėl norėsiu keltis iš ryto?“

„Ar aš kada nors vėl galėsiu mėgautis maistu?“

„Kaip aš suvaldysiu stresą ateityje?“

„Ar aš kada nors vėl mėgausiuos bendravimu?“

Rūkalius laukia, kada reikalai pajudės geryn, bet, aišku, kol jis vis dar niūrus, cigaretė tampa dar vertingesnė.

Iš tiesų kažkas visgi vyksta, tačiau rūkalius to nesuvokia. Jei jis gali išgyventi tris savaites visiškai neįkvėpdamas nikotino, fizinis nikotino geismas pranyksta. Tačiau, kaip jau minėjau prieš tai, atpratimo nuo nikotino kančios yra tokios menkos, kad rūkaliai net nesuvokia apie jų egzistavimą. Bet maždaug po trijų savaičių visi rūkaliai jaučia, kad jie „atsikratė įpročio“. Tuomet jie prisideda cigaretę, kad tai įrodytų, o tai ir sugadina viską. Skonis būna siaubingas, tačiau buvęs rūkalius dabar įkvepia nikotino ir vos tik užgesina cigaretę, nikotinas pradeda šalintis. Dabar jo pasąmonėje prabyla silpnas balselis: „Tu nori dar vienos.“ Iš tiesų jis buvo ištrūkęs, tačiau dabar pats vėl save įklampino.

Rūkalius neiškart užsirūko kitą cigaretę. Jis galvoja: „Aš nenoriu įklimpti vėl.“ Todėl jis leidžia praeiti saugiam laikotarpiui. Tai gali būti valandos, dienos ir netgi savaitės. Dabar buvęs rūkalius gali tarti: „Na, kadangi aš nebeįkliuvau, aš galiu nebijodamas surūkyti dar vieną cigaretę.“ Jis vėl pakliuvo į tuos pačius spąstus ir jau atsidūrė ant slidžios nuokalnės.

Rūkaliai, kuriems pasiseka naudojantis Valios pastangų metodu, pastebi, kad tai ilgas ir sudėtingas būdas, nes pagrindinė problema yra „smegenų plovimas“. Po to, kai fizinė priklausomybė užgęsta, rūkalius dar ilgai ilgisi cigarečių. Galų gale, jei jam pavyksta iškęsti pakankamai ilgai, pradeda suvokti, kad nebesiruošia pasiduoti. Jis liaujasi būti prislėgtas ir pripažįsta, kad gyvenimas tęsiasi ir be cigarečių yra kur kas malonesnis.

Daugeliui rūkalių šis metodas padeda atsikratyti rūkymo, bet jis yra sunkus ir reikalauja daug pastangų, be to, nesėkmiai yra žymiai daugiau negu sėkmingų atvejų. Net tie, kuriems pasisekė, likusį gyvenimą lieka pažeidžiami. Juose dar būna likusios tam tikros „smegenų plovimo“ pasekmės, ir jie tiki, kad geromis ar blogomis akimirkomis cigaretės gali kilstelėti aukštyn. (Dauguma nerūkančiųjų taip pat išgyvena šią iliuziją. Jiems „smegenų plovimas“ taip pat daro įtaką. Jie yra arba įsitikinę, kad negali išmokti „mėgautis“ rūkymu, arba nepageidauja neigiamų rūkymo pasekmių, už tai jiems labai ačiū.) Tai paaiškina, kodėl daug rūkalių, kurie ilgą laiką nerūkė, vėl pradeda rūkyti iš naujo.

Daugelis buvusių rūkalių kartais surūko cigarą ar cigaretę kaip „ypatingą desertą“ arba kad įsitikintų, kokie tai bjaurūs dalykai. Jie surūko cigaretę, tačiau nikotinui pradėjus šalintis, pasąmonėje prabyla silpnas balselis: „Tu nori dar vienos.“ Jei jie prisidega dar vieną, skonis atrodo vis dar toks pats bjaurus ir rūkaliai sako: „Nuostabu! Kol aš nesimėgauju jomis, tol aš neįkliūsiu. Po Kalėdų (atostogų, traumos) aš vėl neberūkysiu.“

Per vėlu. Jie jau vėl įkliuvo. Spąstai, į kuriuos jie papuolė iš pat pradžių, vėl pareikalavo aukos.

Aš nuolatos kartoju, kad rūkymas neteikia jokio malonumo.

Ir niekada neteikė! Jei mes rūkytume dėl malonumo, niekas ir niekada nesurūkytų daugiau negu vieną cigaretę. Mes apsime-tame, kad mėgaujamės jomis, nes negalime patikėti, kad būtu-me tokie kvaili ir rūkytume, jei jomis nesimėgautume. Štai ko-dėl tiek daug rūkome nesąmoningai. Jei kiekvieną kartą rūkyda-mi cigaretę sąmoningai suvoktumėte, kad bjaurūs dūmai keliauja į jūsų plaučius, ir garsiai sau pasakytumėte „Tai man kainuos 50 000 svarų sterlingų per visą gyvenimą, ir galbūt ši cigaretė bus būtent ta, kuri sukels plaučių vėžį“, tuomet pranyktų netgi mė-gavimosi iliuzija. Kai bandome protu paneigti neigiamas rūky-mo pasekmes, mes jaučiamės kvailai. Jei mes turėtume su tuo susitaikyti, tai būtų nepakenčiama! Jei jūs stebėtumėte rūkalius, ypač viešuose susibūrimuose, pamatytumėte, kad jie jaučiasi lai-mingi tik tada, kai sąmoningai nejaučia, kad rūko. Kai tik jie susivokia, pradeda jaustis nepatogiai ir atsiprašinėti. Mes rūko-me, kad pamaitintume tą mažą pabaisą... Kai kartą išvarote ma-žąją pabaisą iš savo organizmo ir didžiąją pabaisą iš savo proto, jūs daugiau neturite nei noro, nei poreikio rūkyti.

23

Venkite mažinti surūkomų cigarečių kiekį

Daugelis rūkalių mėgina rūkyti mažiau laikydami tai priemone, padėsiančia neberūkyti arba suvaldyti mažąją pabaisą, o ir daugybė gydytojų bei patarėjų rekomenduoja mažinti surūkomų cigarečių kiekį kaip pagalbines priemones.

Akivaizdu, kuo mažiau jūs rūkote, tuo jums geriau, tačiau surūkomų cigarečių kiekio mažinimas kaip priemonė, padėsianti visai neberūkyti, – lemtinga. Bandymai mažinti cigarečių skaičių išlaiko mus spąstuose visą gyvenimą.

Įprastai mažiau cigarečių surūkoma po nesėkmingo bandymo nustoti rūkyti. Po kelių susilaikymo valandų ar dienų rūkalius sako sau kažką panašaus: „Aš negaliu susitaikyti su mintimi apie gyvenimą be cigaretės, todėl nuo šiol rūkysiu tik ypatingomis progomis arba sumažinsiu jų skaičių iki dešimties per dieną. Jei įprasiu rūkyti dešimt cigarečių per dieną, tai tiek man pakaks arba ir toliau mažinsiu.“

Dabar pradeda vykti tikrai šiurpūs dalykai:

1. Jo pasaulis blogiausias iš visų. Jis vis dar priklausomas nuo nikotino ir palaiko pabaisą gyvą ne tik savo organizme, bet ir prote.

2. Dabar jam norisi pranykti, kol laukia kitos cigaretės.

3. Kol nebuvo pradėjęs rūkyti mažiau, užsigeidęs cigaretės tuoj užsirūkydavo ir bent iš dalies sumažindavo atpratimo kančias. Dabar, šalia įprasto streso ir gyvenimo krūvio, verčia save kęsti atpratimo kančias labiau negu kada nors gyvenime. Todėl jis pats save daro nelaimingą ir sunkaus charakterio.

4. Kol nuolaidžiavo savo norams, nė neįsivaikė pasimėgavimo ir net nesuvokė, kad jas rūko. Viskas vyko automatiškai. Vienintelės cigaretės, kuomet manė, kad mėgaujasi, buvo po susilaukymo laikotarpio (pavyzdžiui, pirmoji ryte, po valgio ir t. t.).

Dabar, kai cigaretės tenka laukti papildomą valandą prieš, jis jau „mėgaujasi“ kiekviena. Kuo ilgiau jis laukia, tuo malonesnė pasirodo kiekviena cigaretė, nes cigaretės „malonumą“ lemia ne ji pati – tai tik jaudulio, kurį sukėlė cigaretės geismas, pabaiga, nesvarbu, ar tai nežymus fizinis geismas, ar protinis nusiminimas. Kuo ilgiau kenčiate, tuo „malonesnė“ tampa kiekviena cigaretė.

Pagrindinis sunkumas nustojant rūkyti – ne cheminė priklausomybė. Su tuo susitvarkyti lengva. Rūkaliai praleidžia visą naktį be cigaretės, ir nikotino trauka jų net nepažadina. Dauguma rūkalių net išeina iš miegamojo prieš užsirūkydami. Dauguma pirmiau net papusryčiauja. O kai kurie net palaukia, kol atvyks į darbą.

Rūkaliai sugeba išgyventi 10 valandų be cigaretės, ir tai visiškai jų netrikdo. Jei jie pabandytų išgyventi dešimt valandų be cigaretės dieną – jie pradėtų rautis plaukus nuo galvos.

Daug rūkalių perka naujus automobilius ir nerūko juose. Rūkaliai lankosi prekybos centruose, teatruose, pas gydytojus, stomatologus, ligoninėse ir t. t. be didesnių nepatogumų. Daug rūkalių susilaukia nuo rūkymo būdami nerūkančiųjų kompanijoje.

je. Net metro vagonuose dėl to niekas nemaištauja. Rūkaliai beveik patenkinti, kai jiems kas nors sako, kad negalima rūkyti. Iš tikrųjų jie jaučia slaptą pasitenkinimą, kai praleidžia ilgą laiką tarpą be cigaretės. Tai suteikia jiems viltį, kad galbūt vieną dieną jie nebeužsinorės kitos cigaretės.

Tikroji problema, kai nustojama rūkyti, – „smegenų plovimas“, iliuzija, kad cigaretė yra tam tikras ramstis ar apdovanojimas ir kad be jos gyvenimas niekada nebus toks pat. Toli gražu, kad dėl to, jog surūkote mažiau cigarečių, jums praeitų noras rūkyti iš viso. Mažėjantis surūkytų cigarečių kiekis sustiprina jums nesaugumo ir liūdesio jausmą ir įtikina, kad pats vertingiausias dalykas šiame pasaulyje yra kita cigaretė, kad jokių būdu nebebūsime laimingas be jos.

Nėra nieko graudesnio už rūkalių, kuris mėgina mažinti surūkomų cigarečių skaičių. Jis kenčia nuo klaidingo įsitikinimo, kad kuo mažiau rūko, tuo mažiau norės rūkyti. Tikrovėje viskas atvirkščiai. Kuo mažiau jis rūko, tuo ilgiau jam tenka kęsti atpratimo kančias, tuo labiau jis mėgaujasi cigarete, tuo nemalonesnis tampa jos skonis. Tačiau tai nesulaiko nuo rūkymo. Skonis niekada neturėjo jokios reikšmės. Jei rūkaliai rūkytų dėl to, kad jiems patiktų skonis, tai niekas niekada nesurūkytų daugiau negu vieną cigaretę. Jums sunku tuo patikėti? Gerai, išsiaiškinkime tai. Kurios cigaretės skonis bjauriausias? Teisingai, pirmosios rytinės cigaretės! Tai ta cigaretė, kuri žiemą provokuoja kosulį ir springimą. O kuri cigaretė daugeliui rūkalių vertingiausia? Teisingai, pirmoji rytinė cigaretė! Ar jūs tikrai tikite, kad rūkote dėl to, kad mėgaujate skoniu ir kvapu, ar vis dėl to paaiškinimas racionalesnis – jūs mažinate atpratimo kančias po devynerių nakties valandų?

Būtina, kad mes išsklaidytume iliuzijas apie rūkymą prieš jums surūkant tą paskutinę cigaretę. Kol iliuzija, kad jūs mėgaujate tam tikrą cigarečių skoniu, nebus išsklaidyta prieš jums užgesinant tą paskutinę, tol jokių būdu negalėsite to įrodyti neįkliūdamas vėl. Taigi, jei tik dabar dar nerūkote, tai prisidėkite cigarete. Įtraukite šešis gilius nuostabaus tabako dūmus ir pa-

klauskite savęs, kas čia tokio nuostabaus šiame skonyje? Galbūt jūs tikite, kad tik tam tikros cigaretės būna gero skonio, pavyzdžiui, po valgio. Jei taip, tai kam jūs varginatės rūkydamos kitas? Nes turite įprotį tai daryti? Kodėl kažkas pratintųsi rūkyti tas cigaretes, kurių skonis jiems bjaurus? Ir kodėl cigaretės iš to paties pakelio skonis yra kitoks po valgio, už tos, kurią rūkote ryte? Maisto skonis nekinta po rūkymo, tai kodėl cigaretės skonis turėtų kisti po valgio?

Nepasikliaukite manimi aklai, išsiaiškinkite tai patys – sąmoningai surūkykite cigaretę po valgio, kad įrodytumėte, jog jos skonis nesiskiria. Priežastis, dėl kurios rūkaliai tiki, kad cigaretės būna skanesnės po valgio ar vakarėliuose su alkoholiu, yra ta, kad tai kaip tik tas metas, kai tiek rūkantieji, tiek nerūkantieji yra iš tiesų laimingi, tačiau narkomanas, priklausantis nuo nikotino, niekada negali būti tikrai laimingas, jei jo mažoji nikotino pabaisa liks nepatenkinta. Rūkaliai ne tiek jau ir mėgaujasi tabako skoniu po valgio, galų gale juk mes nevalgome tabako, tai kodėl kalbame apie jo skonį? Paprasčiausiai jie yra nelaimingi, jei jiems neleidžiama tuo metu sumažinti atpratimo kančių simptomų. Todėl skirtumas tarp rūkymo ir nerūkymo yra skirtumas tarp buvimo laimingu ir nelaimingu. Štai kodėl atrodo, jog tos cigaretės yra skanesnės. Rūkaliai, kurių pirmasis veiksmas ryte – užsirūkyti cigaretę, yra vienodai nelaimingi ar jie rūkytų, ar nerūkytų.

Rūkyti mažiau – ne tik neveiksminga, bet yra siaubingiausia kankinimo forma. Toks rūkymas neduoda rezultatų, nes rūkalius iš karto tikisi, kad įprasdamas rūkyti mažiau ir mažiau, jis panaikins ir cigaretės troškimą. Tačiau tai ne įprotis. Tai priklausomybė, o kiekvienos priklausomybės prigimtis – norėti vis daugiau ir daugiau, o ne mažiau ir mažiau. Kad galėtų sumažinti cigarečių skaičių, rūkalius turi treniruoti valią visą likusį gyvenimą.

Pagrindinė problema nustojant rūkyti nėra cheminė priklausomybė. Su ja susidoroti lengva. Problema yra klaidingas įsitikinimas, kad cigaretė suteikia jums kažkokį malonumą. Klaidingą

įsitikinimą nuo pat pradžių sukelia „smegenų plovimas“, kuris mus užklumpa dar prieš pradėdant rūkyti, tačiau pradėjus jį sustiprina pati priklausomybė. Mažinant surūkomų cigarečių kiekį apgaulė išauga iki tokio laipsnio, kad rūkymas visiškai užvaldo rūkaliaus gyvenimą ir įtikina jį, kad pats vertingiausias daiktas šioje žemėje yra kita cigaretė.

Kaip aš jau minėjau, surūkomų cigarečių kiekio mažinimas nėra veiksmingas būdas, nes jums likusį gyvenimą tenka ugdyti valią ir save drausminti. Jei neturite pakankamai valios, kad nustotumėte, tai jūs tikrai neturėsite tiek valios, kad galėtumėte mažiau rūkyti. Neberūkyti yra žymiai lengviau ir ne taip skausminga.

Aš girdėjau tūkstančius atvejų, kai bandymas nustoti rūkyti rūkant mažiau baigdavosi nesėkme. Man žinomi keletas sėkmingų atvejų, kai rūkantysis kurį laiką rūkė mažiau, po to nusiėtikė visiškai neberūkyti. Rūkaliams iš tiesų pavyko ne dėl to, kad surūkė mažiau cigarečių, o tiesiog nepaisant to. Iš tiesų jie tik prailgino agoniją. Nesėkmingas bandymas sumažinti cigarečių skaičių išstampa rūkaliaus nervus ir dar labiau įtikina, kad jis bus amžinai priklausomas. Paprastai to pakanka, kad žmogus ir toliau rūkytų kokius penkerius metus iki kito bandymo.

Kaip ten bebūtų, surūkomų cigarečių skaičiaus mažinimas padeda paaiškinti visą rūkymo beprasmiškumą, nes tai aiškiai parodo, kad cigaretė būna maloni tik po susilaikymo laikotarpio. Jums tenka daužyti galvą į plytų sieną (arba, pavyzdžiui, kęsti atpratimo kančias), kad puikiai pasijustumėte, kai nustojate.

Taigi pasirinkimas toks:

1. Mažinti cigarečių skaičių. Tai bus savanoriška kankynė, ir jums vis tiek nepavyks to padaryti.

2. Ir toliau dusinti save. Tačiau kokiu tikslu?

3. Pabūti maloniu pačiam sau. Nustoti tai daryti.

Dar vienas svarbus akcentas, kuris išryškėja, kai nusprendžiame rūkyti mažiau, – nėra tokio daikto kaip atsitiktinės ar

proginės cigaretės. Rūkymas yra grandininė reakcija, kuri tęsis visą gyvenimą, jei nesiimsite aiškių pastangų ją nutraukti.

ATMINKITE: SURŪKOMŲ CIGAREČIŲ SKAIČIAUS MAŽINIMAS SUŽLUGDYS JUS!

24 „Tik viena cigaretė“

„Tik viena cigaretė“ – mitas, kurį privalote išmesti iš galvos. Visų pirma nuo tos „tik vienos cigaretės“ mes ir pradėjome rūkyti.

„Tik viena cigaretė“, surūkyta sunkiu metu ar ypatinga proga, sužlugdo mūsų mėginimus nustoti rūkyti.

Kai rūkaliui pavyksta išsivaduoti nuo priklausomybės, „tik viena cigaretė“ jį pasiunčia į tuos pačius spąstus. Kartais ji rūkoma tik todėl, kad būtų galima patvirtinti, jog cigarečių daugiau nebereikia, ir būtent ta vienintelė viską sugadina. Jos siaubingas skonis įtikina rūkalių, kad jis daugiau nebeužkibs, tačiau jis jau užkibo.

Pati mintis apie tą vieną ypatingą cigaretę dažnai ir sulaiko rūkalius nuo neberūkymo. Pirmą rytinę cigaretę arba cigaretę po valgio.

Aiškliai suvokite – nėra tokio daikto, kaip „tik viena cigaretė“. Tai visą gyvenimą vykstanti grandininė reakcija, nebent ją

nutrauktumėte.

Mitas apie atsitiktinę, proginę cigaretę rūkaliams, nustoju-
siems rūkyti, sukelia ilgesį. Išsiugdykite įprotį niekada nesvajoti
apie atsitiktinę cigaretę ar pakelį – visa tai tik fantazija. Kai tik
galvosite apie rūkymą, matykite ištisą purviną gyvenimą, kaip
brangiai mokate už privilegiją naikinti save protiškai ir fiziškai,
gyvenimą vergijoje, gyvenimą su dvokiančiu kvėpavimu.

Gaila, kad nėra nieko panašaus į cigaretę, kas pakeltų nuo-
taiką geru ar blogu metu ar suteiktų malonumo. Tačiau aiškiai
suvokite – cigaretė to nesuteikia. Arba esate užstrigęs liūdesy,
arba nesate. Jūs nesvajojate pauostyti cianido, nes mėgstate mig-
dolų kvapą, taigi nustokite save bausti mintimi apie atsitiktinę
cigaretę ar cigarą.

Paklauskite rūkaliaus: „Jei turėtum galimybę grįžti atgal į
tuos laikus, kai dar nebuvai priklausomas nuo cigarečių, ar pra-
dėtum rūkyti?“ Neišvengiamas atsakymas būtų: „Tu turbūt juo-
kauji?“, nors tokį pasirinkimą rūkalius turi kiekvieną dieną. Ta-
čiau kodėl jis to nesirenka? Atsakymas vienas – baimė. Baimė,
kad jam nepavyks, ar kad gyvenimas daugiau nebebus toks pat
be cigarečių.

Nustokite save apgaudinėti. Jūs galite tai padaryti. Bet kas
gali. Tai juokingai lengva.

Kad nustoti rūkyti būtų lengva, turite aiškiai įsisąmoninti ke-
letą esminių principų. Iki šiol mes išnagrinėjome tris iš jų:

1. Mesti iš tiesų nėra ką. Galima tik įgyti nuostabių teigiamų
privalumų.

2. Niekada negalvokite apie atsitiktinę cigaretę. Ji neegzis-
tuoja. Yra tik gyvenimas, kupinas bjaurasties ir ligų.

3. Jūs niekuo nesiskiriate nuo kitų. Bet kuris rūkalius gali
suprasti, kad nustoti rūkyti yra lengva.

Daug rūkalių tiki, kad jie yra užkietėję arba jų asmenybė
linkusi į priklausomybę. Patikėkite, tokie dalykai neegzistuoja.
Niekas nerūko, kol netampa priklausomas nuo narkotiko. Bū-

tent narkotikas jus užkabina, o ne jūsų charakterio ar asmeninės savybės. Toks šių narkotikų poveikis – jie verčia patikėti, kad jūsų asmenybė linkusi į priklausomybę. Tačiau būtina, kad jūs atsikratytumėte tokio įsitikinimo, nes jei tikite, kad esate priklausomas nuo nikotino, tai toks ir būsite, net jei maža nikotino pa-baisa jūmyse ir numirtų. Būtina išnaikinti visas „smegenų plovimo“ pasekmes.

25

Nereguliarūs rūkaliai, paaugliai, nerūkantieji

Užkietėję rūkaliai linkę pavydėti tiems, kurie rūko tik kartais. Mums visiems teko sutikti panašių personažų: „Aš galiu visą savaitę išbūti be cigaretės, ir manęs tai visiškai netrikdo.“ Mes galvojame: „Aš irgi norėčiau taip sugebėti.“ Žinau, kad sunku tuo patikėti, tačiau nė vienas rūkalius nesimėgauja tuo, kad yra rūkalius. Niekada neužmirškite:

- Nė vienas rūkalius niekada nenorėjo tapti rūkaliumi (nesvarbu, pastoviai rūkančiu ar ne), todėl:
- Visi rūkaliai jaučiasi kvailai, todėl:
- Visi rūkaliai turi meluoti sau ir kitiems žmonėms, bergždžiai mėgindami pateisinti savo kvailumą.

Kažkada aš buvau golfo aistruolis. Girdavausi, kad žaidžiu dažnai, ir norėdavau žaisti dar daugiau. Kodėl rūkaliai giriasi, kad jie rūko mažai? Jei tai teisingas kriterijus, tuomet, be abejo,

tikroji garbė yra nerūkyti iš viso.

Jei aš pareikščiau jums: „Žinote, aš galiu visą savaitę išbūti be morkų, ir tai manęs visiškai netrikdo.“ Jūs pagalvotumėte, kad aš nenormalus. Jei man patinka morkos, kodėl aš norėčiau apsieiti be jų visą savaitę? Jei man morkos nepatiktų, tai kodėl aš turėčiau švaistyti tokiais teiginiais? Todėl, kai rūkalius pareiškia: „Aš galiu visą savaitę išbūti be cigaretės, ir manęs tai visiškai netrikdo“, jis bando įtikinti ir save, ir jus, kad neturi rūkymo problemų. Iš tiesų pasako: „Man pavyko išgyventi nerūkant visą savaitę.“ Kaip ir kiekvienas rūkalius, jis tikriausiai tikėjosi, kad po to galės išgyventi visą gyvenimą. Tačiau jam pavyko išgyventi tik savaitę, ir ar galite įsivaizduoti, kokios vertės jam turi būti cigaretė, kai ištisą savaitę nerūkė?

Štai kodėl tik kartais rūkantys žmonės iš tikrųjų yra labiau priklausomi negu smarkūs rūkaliai. Jiems didesnė ne tik malonumo iliuzija, bet ir mažesnis akstinas neberūkyti, kadangi išleidžia mažiau pinigų ir yra mažiau pažeidžiama sveikata.

Atminkite: vienintelis malonumas, kurį patiria rūkalius – tai lengvesnės atpratimo kančios, ir, kaip jau aiškinau, net šis malonumas – viso labo iliuzija. Įsivaizduokite mažą nikotino pabaisą jūsų organizme lyg amžiną niežulį, tačiau tokį nežymų, kad didžiąją laiko dalį mes jo net nejaučiame.

Jei jus kankina amžinas niežulys – natūrali reakcija yra pasikasyti. Kai mūsų kūnai tampa vis labiau ir labiau atsparūs nikotinui, natūrali reakcija – pradėti rūkyti cigaretės vieną po kitos.

Yra trys pagrindiniai veiksniai, sulaukiantys rūkalius nuo nepertraukiamo rūkymo.

1. Pinigai. Daugeliui tai per brangu.

2. Sveikata. Kad galėtume sumažinti atpratimo kančias, mes esame priversti vartoti nuodą. Skirtingais gyvenimo tarpsniais kiekvieno žmogaus sugebėjimas susidoroti su nuodu skiriasi. Tai veikia kaip automatinis apribojimas.

3. Drausmė. Ji yra primesta visuomenės, rūkalius darbo,

draugų, giminių ar paties rūkaliaus kaip natūralios virvės traukimo rungties, vykstančios kiekvieno rūkaliaus galvoje, rezultatas.

Apie savąjį cigarečių rūkymą vieną po kitos aš galvoju kaip apie silpnybę. Negalėjau suprasti, kodėl mano draugai sugeba apriboti cigaretes iki dešimties ar dvidešimties per dieną. Žinojau, kad esu tvirtos valios žmogus. Tačiau man niekada nekildavo mintis, kad dauguma rūkalių tiesiog nesugeba rūkyti be perstojo, nes reikia labai stiprių plaučių. Tiems, kurie surūko penkias cigaretes per dieną, pavydi seni rūkaliai. Jie negali surūkyti daugiau tiek dėl fizinio sudėjimo, tiek dėl darbo bei visuomenės netoleravimo ar dėl pačių neapykantos priklausomybei.

Turbūt dabar būtų naudinga pateikti keletą apibrėžimų.

NERŪKANTYSIS. Žmogus, niekada neįkliuvęs į spąstus, bet kuriam dėl to nereikia būti pernelyg patenkintu. Jis yra nerūkantis tik iš Dievo malonės. Visi rūkaliai buvo įsitikinę, kad tikrai netaps priklausomi, o kai kurie nerūkantys ir toliau vis išmėgina atsitiktines cigaretes.

NEREGULIARUS RŪKALIUS. Egzistuoja du pagrindiniai nereguliarių rūkalių tipai.

1. Rūkalius, kuris įkliuvo į spąstus, bet dar to nesuvokia. Neverta pavydėti tokiems rūkaliams. Jie paprasčiausiai išbando nektarą nuo musėmis mintančio augalo burnos ir veikiausiai greitai bus smarkūs rūkaliai. Atminkite: kaip visi alkoholikai pradeda nuo atsitiktinės taurelės, taip visi rūkaliai pradeda nuo atsitiktinės cigaretės.

2. Rūkalius, kuris prieš tai daug rūkė ir galvoja, kad nesugebės visiškai neberūkyti. Tokie rūkaliai kelia didžiausią gailęstį. Jie skirstomi į keletą kategorijų, kurių kiekvieną reikia atskirai pakomentuoti.

RŪKALIUS, SURŪKANTIS PENKIAS CIGARETES PER

DIENĄ. Jei jis rūkydamas jaučia malonumą, tai kodėl surūko tik penkias cigaretes per dieną? Jei jis gali arba rūkyti, arba ne, tai kam jis iš viso varginasi tai darydamas? Atminkite, kad šis „įprotis“ iš tiesų yra galvos daužymas į plytų sieną, kad nustojus būtų galima atsipalaiduoti. Surūkantis penkias cigaretes per dieną sutrumpina atpratimo kančias mažiau nei viena valanda. Likusią dienos dalį, nors jis to ir nesuvokia, daužo galvą į sieną ir taip elgiasi visą gyvenimą. Jis rūko tik penkias per dieną, nes arba jis neišgali sau leisti rūkyti daugiau, arba jis nerimauja dėl pavojaus sveikatai. Lengva įtikinti smarkų rūkalių, kad jis nesimėgaujia rūkymu, tačiau pamėginkite įtikinti tuo nereguliarų rūkalių. Bet kuris, bandęs mažinti surūkomų cigarečių skaičių, žino, kad tai didžiausia kankynė, beveik garantuojanti, kad liksite priklausomas visą likusį gyvenimą.

RŪKALIUS, RŪKANTIS TIK RYTAIS ARBA VAKARAIŠ. Jis baudžia save kentėdamas atpratimo kančias pusę dienos dėl to, kad galėtų jas palengvinti kitą dienos pusę. Vėlgi paklauskite jo, kodėl, jei jam patinka cigaretės, jis nerūko visą dieną, o jei nepatinka, tai kodėl jis iš viso varginasi?

RŪKALIUS, RŪKANTIS PUSĘ METŲ. (Arba „Aš galiu mesti vos panorėjęs. Aš dariau tai tūkstančius kartų.“) Jei jam patinka rūkyti, kodėl jis pusę metų neberūkė? Jei nepatinka, kodėl jis pradeda iš naujo? Iš tikrųjų jis vis dar priklausomas. Nors jis ir atsikrato fizinės priklausomybės, jam lieka pagrindinė problema – „smegenų plovimas“. Jis kiekvieną kartą tikisi, kad mes rūkyti visam laikui, tačiau vėl greitai iš naujo papuola į spąstus. Dauguma rūkalių pavydi tiems, kurie tai neberūko, tai vėl pradeda. Jie mąsto: „Kaip jiems pasisekė, kad jie gali kontroliuoti rūkymą – gali rūkyti, kai nori, ir nerūkyti, kai nenori.“ Jie niekada nepastebi – kad šie, tai rūkantys, tai neberūkantys, visiškai nekontroliuoja rūkymo. Kai jie būna rūkaliai – nori tokie nebūti. Jie meta rūkyti ir kankinasi, tada pradeda jaustis varganai ir vėl papuola į spąstus, svajodami, kad geriau tai nebūtų nutikę. Jų

gyvenimai nepavydėtini. Kai jie rūkaliai – nenori tokie būti, kai jie nerūkantieji – norėtų rūkyti. Jei įsigilintumėte, suprastumėte, kad taip vyksta visą mūsų gyvenimą rūkant. Kai mums leidžiama rūkyti, mes arba laikome tai savaime suprantamu dalyku, arba norime nerūkyti. Cigaretės vertė tarsi išauga, kai jų neturime. Tai yra siaubinga visų rūkalių dilema. Jie niekada negali laimėti, nes jie kankinasi dėl mito, dėl iliuzijos. Yra tik vienas būdas laimėti – nustoti rūkyti ir nustoti liūdėti!

RŪKALIUS „AŠ RŪKAU TIK YPATINGOMIS PROGOMIS“. Taip, mes visi taip pradedame. Tačiau stebėtina, kad ypatingų progų skaičius pradeda staigiai augti, o kol tai suvokiame, jau rūkome kiekviena proga.

RŪKALIUS „AŠ MEČIAU, BET ATSITIKTINAI SURŪKAU CIGARĄ AR CIGARETĘ“. Tam tikra prasme tokie rūkaliai yra patys beviltiškiausi. Arba jie gyvena laikydami save nuskriaustaisiais, arba, kaip būna daug dažniau, atsitiktinis cigaras pavirsta dviem. Jie lieka ant slidaus šlaito, kuris veda tik viena kryptimi – ŽEMYN. Anksčiau ar vėliau jie vėl taps smarkiais rūkaliais. Jie vėl pakliuvo į tuos pačius spąstus, į kuriuos buvo papuolę iš pradžių.

Egzistuoja dar dvi nereguliarių rūkalių kategorijos. Pirmąją sudaro rūkantys tik proginę cigaretę ar cigarą vakarėliuose. Iš tikrųjų šie žmonės nerūkantieji. Jiems nepatinka rūkyti. Paprasčiausiai jie jaučiasi taip, lyg kažką praleistų. Jie nori būti veiksmų sūkurėje. Mes visi pradedame panašiu būdu. Kitą kartą, kai cigarai eis ratu, atkreipkite dėmesį, kaip po kažkiek laiko dalyviai nustoja prideginėti juos. Net smarkūs cigarečių rūkaliai nekantrauja sulaukti kol cigaras bus surūkytas. Jie kur kas mieliau rūkytų savo įprasto pavadinimo cigaretes. Kuo cigaras brangesnis ir kuo didesnis, tuo labiau jis erzina – rodo, kad šį prakeiktą daiktą teks maigyti visą naktį.

Antroji kategorija yra tikrai labai reta. Faktiškai iš tūkstančių rūkalių, kurie kreipėsi į mane pagalbos, galiu prisiminti apie de-

šimt tokių pavyzdžių. Šį tipą geriausiai apibūdina toks pavyzdys.

Man paskambino moteris, norinti privačios konsultacijos. Ji buvo advokatė, rūkė apie dvylika metų ir niekada per tuos metus nerūkė nei daugiau, nei mažiau – dvi cigaretes per dieną. Beje, ji buvo labai stiprios valios moteris. Aš paaiškinau jai, kad grupinių užsiėmimų sėkmė nėra kiek nemažesnė negu individualių ir kad individualiai konsultuoju tik tada, jei žmogus yra pakankamai žinomas, kad tai galėtų trikdyti visos grupės darbą. Ji pradėjo verksti, ir aš negalėjau pasipriešinti jos ašaroms.

Konsultacija kainavo brangiai; o juk dauguma rūkalių nesu-prastų, kam ji išvis norėjo nustoti rūkyti. Jie mielai sumokėtų tiek pinigų, kiek ji sumokėjo man, kad pakaktų per dieną surūkyti vos dvi cigaretes. Jie klysta tardami, kad retai rūkantys yra laimingesni ir labiau kontroliuoja situaciją. Kontroliuoti jie gali ir gali, tačiau nėra laimingi. Šiuo atveju abu moters tėvai mirė nuo plaučių vėžio dar tada, kol ji nebuvo įklimpusi pati. Kaip ir aš, kol nebuvo pradėjusi rūkyti, jautė labai didelę rūkymo baimę. Kaip ir aš, galų gale ji tapo galingo spaudimo auka ir išmėgino pirmąją cigaretę. Kaip ir aš, ji gali atsiminti jos bjaurų skonių. Tačiau skirtingai negu aš, kapituliavęs ir labai greitai pradėjęs rūkyti cigaretes vieną po kitos, ji pasipriešino tam nuslydimui.

Jeigu jūs kada nors ir mėgaujate cigaretę – tai mėgaujate geismo jai pabaiga, ar tai būtų beveik nepastebimas fizinis geismas nikotinui, ar protinė kančia, sukelta to, kad jums neleidžiama pasikasyti niežulio. Pačios cigaretės yra bjaurastis ir nuodas. Štai kodėl jūs kenčiate dėl iliuzijos, kad mėgaujate cigaretėmis tik po laikotarpio, kai nerūkėte. Visai kaip alkio ar troškulio atveju – kuo ilgiau jums tenka kentėti, tuo didesnis malonumas, kai pagaliau galite juos numalšinti.

Rūkaliai klysta tikėdami, kad rūkymas tėra įprotis. Jie galvoja: „Jei tik aš galėčiau išlaikyti vienodą surūkomų cigarečių skaičių arba rūkyti tik per ypatingas progas, mano smegenys ir kūnas su tuo susitaisyty. Tuomet galėčiau rūkyti kaip ir rūkiau arba

ir toliau mažinti, kiek norėčiau. Įsisąmonininkite: „įprotis“ neegzistuoja. Rūkymas yra narkotinė priklausomybė. Natūrali tendencija – slopinti atpratimo kančias, o ne jas kentėti. Net tam, kad rūkytumėte tiek, kiek dabar, jums prireiks ugdyti valią ir save drausminti visą likusį gyvenimą, nes, kai jūsų organizmas tampa atsparus narkotikui, jis nori daugiau ir daugiau, o ne mažiau ir mažiau. Kai narkotikas pradeda naikinti jus fiziškai ir protiškaici, kai jis palaiapsniui naikina jūsų nervų sistemą, jūsų drąsą ir pasitikėjimą savimi, tuomet vis sunkiau darosi atsispirti ir laiko intervalas tarp surūkomos cigaretės vis trumpėja. Štai kodėl pirmosiomis dienomis mes galime rūkyti arba nerūkyti. Jei peršalame, mes paprasčiausiai nustojame. Tai taip pat paaiškina, kodėl kai kurie kaip aš, kurie niekada net neturėjo iliuzijos, kad jomis mėgaujasi, pradėjo rūkyti cigaretes vieną po kitos, net jei kiekviena iš jų sukeldavo fizinę kančią.

Nepavydėkite tai moteriai. Kai jūs rūkote vos vieną cigaretę kas dvylika valandų, ji atrodo pačiu vertingiausiu daiktu pasaulyje. Dvylika metų ši vargšė moteris buvo virvės viduryje, kai vyksta traukimo varžybos. Ji nesugebėjo nustoti rūkyti, tačiau bijojo padidinti nikotino kiekį, kad nesusirgtų plaučių vėžiu, kaip tai nutiko jos tėvams. Tačiau tomis dienomis ištisas dvidešimt tris valandas ir dešimt minučių ji turėjo kovoti su pagunda. Reikia milžiniškos valios elgtis taip, kaip elgėsi ji, ir, kaip jau minėjau, tokie atvejai yra reti. Tačiau galų gale ji apsiverkė. Pažvelkite į tai logiškai: arba rūkymas yra tikras ramstis ir malonumas, arba nėra nei vieno, nei kito. O jeigu yra, kas norėtų laukti valandą, dieną ar savaitę? Kodėl tuo metu jums turėtų būti nesuteikiamas ramstis ar malonumas? Tačiau rūkymas nieko panašaus nesuteikia, tai kam iš viso vargintis rūkant cigaretes?

Pamenu kitą vyriškio atvejį, kuris surūkydavo po penkias cigaretes per dieną. Jis pradėjo pokalbį telefonu krankiančiu balsu: „Ponas Carr'ai, aš tiesiog noriu nustoti rūkyti prieš numirdamas.“ Štai kaip šis žmogus pasakojo apie savo gyvenimą.

„Man šešiasdešimt vieneri. Per rūkymą gavau gerklų vėžį. Dabar fiziškai galiu susidoroti tik su penkiomis savadarbėmis

cigaretėmis per dieną.

Anksčiau aš kietai miegodavau visą naktį. Dabar aš nubundu kas valandą ir apie nieką negaliu galvoti, tik apie cigaretes. Netgi kai miegu, aš sapnuoju, kad rūkau.

Aš negaliu surūkyti pirmos cigaretės iki dešimtos valandos ryto. Keliuosi penktą valandą ir išgeriu daug arbatos puodukų. Mano žmona atsikelia apie aštuonias ir, kadangi dabar mano charakteris nepakenčiamas, ji neleidžia man likti namuose. Aš einu į šiltnamį ir mėginu imtis kokio nors darbo, tačiau mano protas apsėstas rūkymo. Devintą valandą aš pradedu sukti savo pirmą cigaretę ir suku tol, kol ji būna ideali. Man nebūtina, kad ji būtų ideali, bet paprasčiausiai man reikia kažkuo užsiimti. Tuomet aš laukiu dešimtos valandos. Kai ateina ši valanda, mano rankos nevaldomai dreba. Tuomet aš dar neužsirūkau cigaretės. Jei taip padaryčiau, man reikėtų laukti tris valandas iki kitos. Galų gale aš ją prisidegu, įtraukiu vieną dūmą ir staigiai užgesinu. Tęsdamas šį procesą aš galiu padaryti, kad cigaretės užtektų valandai. Aš rūkau tol, kol ji lieka trumpesnė nei centimetras, ir tuomet laukiu kitos.“

Be šių vargų, šiam vargšui žmogui yra nudegimų apie lūpas, kadangi surūko beveik visą cigaretę. Jūs turbūt susikūrėte visiško silpnapročio vaizdą. Tačiau taip nėra. Šis vyras, daugiau nei metro aštuoniasdešimties, buvęs jūrų laivyno seržantas. Anksčiau jis buvo atletas ir nė negalvojo tapti rūkaliumi. Tačiau paskutinio karo metu visuomenė tikėjo, kad cigaretės suteikia drąsos, ir kariškiai būdavo aprūpinami jų daviniu. Faktiškai jam buvo įsakyta tapti rūkaliumi.

Likusį gyvenimą jis leido nežmoniškus pinigus cigaretėms, gydymui buvo leidžiami kitų žmonių mokesčiai, ir tai suardė jį ir fiziškai, ir protiškai. Jei jis būtų gyvūnas, mūsų visuomenė nutrauktų jo kančias, tačiau mes vis dar leidžiame protiškai ir fiziškai sveikiems paaugliams įkliūti ten pat.

Jūs galite pagalvoti, kad prieš tai pateiktas atvejis yra perdėtas. Jis ekstremalus, tačiau ne unikalus. Yra tūkstančiai panašių istorijų. Tas vyras atvėrė man savo širdį, tačiau galite būti tikras,

kad daug jo draugų ir pažįstamų pavydėdavo jam, kad surūko tik penkias cigaretes per dieną. Jei manote, kad tai negali nutikti jums – NUSTOKITE SAVE APGAUDINĖTI.

TAI JAU VYKSTA

Bet kokių atvejų, rūkaliai – visiems žinomi melagiai, meluojantys net patys sau. Jie turi tokie būti. Dauguma nereguliarių rūkalių rūko žymiai daugiau cigarečių ir per žymiai daugiau progų, negu jie pripažįsta. Man teko ne kartą kalbėtis su taip vadinamais „penkios cigaretės per dieną“ rūkaliais, ir vien pokalbio metu jie surūkydavo daugiau cigarečių. Stebėkite nereguliarus rūkalius tokių įvykių kaip vestuvės ar vakarėlis metu. Jie rūko cigaretes vieną po kitos kaip ir didžiausi rūkaliai.

Jums nereikia pavydėti nereguliarėms rūkaliams. Jums nereikia rūkyti. Gyvenimas žymiai geresnis be cigarečių.

Išgydyti paauglius žymiai sunkiau visai ne dėl to, kad jiems neberūkytas pasirodytų sudėtingas, o dėl to, kad jie netiki, kad tapo priklausomi ir liga dar tik pirmos stadijos, bet klysta tikėdami, kad savaime nustos rūkyti iki antros stadijos.

Ypatingai norėčiau įspėti vaikų, kurie nekenčia rūkymo, tėvus, kad jie nesijaustų apgaulingai saugūs. Visi vaikai nekenčia tabako kvapo ir skonio, kol neužkimba patys. Kažkada jūs taip pat nekenčėte. Taip pat nesileiskite kvailinamas valstybinių šoko kampanijų. Spąstai lieka tokie patys, kaip buvo visuomet. Vaikai žino, kad cigaretės žudo, tačiau jie taip pat žino, kad viena cigaretė to nepadarys. Tam tikru metu jiems gali daryti įtaką panelė ar vaikas, draugas ar bendradarbis. Galbūt jūs manote, kad viskas, ko jiems reikia, tai išbandyti vieną cigaretę, kurios skonis bus siaubingas ir kuri įtikins, kad jie niekada negalėtų tapti priklausomi.

Visuomenės nesugebėjimas apsaugoti mūsų vaikus nuo nikotino ir kitų narkotikų priklausomybės kelia didžiausią nerimą iš visų narkotinės priklausomybės aspektų. Aš daug mažiau šiuo klausimu ir parašiau knygą, kaip apsaugoti jūsų vaikus nuo įkliu-

vimo ir kaip jiems padėti išsilaisvinti, jei jie jau įklimpę. Faktas, jog didžioji dalis paauglių, tapusių priklausomais nuo stipresnių narkotikų, su chemine priklausomybe susipažįsta prieš tai pakliūdami į nikotino sąstus. Jei galite jiems padėti išvengti nikotino sąstų, jūs smarkiai sumažinsite riziką tapti priklausomais nuo stipresnių narkotikų. Maldauju jūsų, nebūkite pernelyg ramūs šiuo klausimu. Būtina apsaugoti vaikus kaip galima ankstyvesniame amžiuje, ir, jei turite vaikų, aš nuoširdžiai rekomenduoju jums perskaityti šią knygą. Net jei įtariate, kad jūsų vaikas jau gali būti priklausomas nuo narkotiko, knyga bus puiki pamoka, kaip padėti jūsų vaikui išsilaisvinti.

26

Slaptas rūkalius

Slaptą rūkalių derėtų priskirti tai pačiai kategorijai, kaip ir nereguliarus, tačiau slapto rūkymo poveikis toks klastingas, kad vertas atskiro skyriaus. Jis gali lemti visišką asmeninių santykių žlugimą. Mano atveju jis vos nelėmė skyrybų.

Buvo praėjusios trys savaitės nuo nepasisekusio bandymo neberūkyti. Bandymo priežastimi tapo žmonos jaudulys dėl mano nuolatinio kosulio ir šniokščiančio kvėpavimo. Aš pasakiau jai, kad nesijaudinu dėl savo sveikatos. Ji atsakė: „Žinau, kad nesijaudini, bet kaip tu jaustumėsi, jei turėtum stebėti, kaip tavo mylimas žmogus sistemingai save naikina?“ Man šis argumentas pasirodė neginčytinas, todėl ir panorau neberūkyti. Mano pastangos baigėsi nesėkme, kai po trijų savaitių audringai susiginčijau su savo senu draugu. Tik praėjus daugeliui metų supratau, kad mano pasiklydęs protas pats paskatino pradėti tą barnį. Tuo metu jaučiausi pagrįstai pasipiktinęs, tačiau netikiu, kad tai buvo sutapimas, nes būtent su šiuo draugu niekada nesipykau iki tol ir po to. Visiškai aišku, kad tada pasidarbavo mažoji pa-

baisa. Kaip ten bebūtų, bet pasiteisinimą turėjau. Man beviltiškai reikėjo cigaretės, todėl vėl pradėjau rūkyti.

Nenorėjau net pagalvoti, kokį nusivylimą tai sukels mano žmonai, todėl aš jai nieko nesakiau. Rūkiu tik būdamas vienas. Paskui palaipsniui pradėjau rūkyti draugų būryje, kol pagaliau atsitiko taip, kad apie mano rūkymą žinojo visi, išskyrus žmoną. Pamenu, tuo metu buvau gana patenkintas. Galvojau: „Na, bent jau vartoju mažiau nikotino.“ Galų gale žmona apkaltino mane, kad aš ir toliau rūkau. Aš to nesuvokiau, tačiau ji išvardijo man visus tuos atvejus, kuomet aš pradėdavau ginčus ir įširdęs išlėkdavau iš namų. Kitais atvejais man reikėdavo poros valandų, kad nusipirkčiau kokią nors smulkmeną, ir jei anksčiau kviesdavusi žmoną kartu, tai dabar rasdavau kvailų atsikalbinėjimų, kad tik galėčiau eiti vienas.

Didėjant visuomenės susiskaldymui į rūkalius ir nerūkančiuosius dažnėja atvejų, kai bendravimas su draugais arba giminaičiais apsiriboja ar net nutrūksta dėl šio bjauraus tabako. Blogiausia, kad slaptas rūkymas palaiko rūkalius iliuziją, kad jis yra kažką praradęs. Be to, žeidžia savigarbą. Visose kitose srityse sąžiningas žmogus yra priverstas meluoti šeimai ir draugams.

Gali būti, kad kažkas panašaus buvo nutikę jums ar tebevyksta dabar.

Man taip buvo atsitikę kelis kartus. Ar jums kada nors teko matyti per televiziją detektyvinį serialą „Kolumbo“? Visų serijų siužetas vienodas. Pagrindinis neigiamas veikėjas, paprastai turtingas ir gerbiamas verslininkas, įvykdo, kaip jam atrodo, idealią žmogžudystę, ir įsitikinimas, kad nusikaltimas taps neatskleistas, dar labiau sustiprėja, kai jis sužino, kad skurdus ir neįspūdingai atrodantis Kolumbo imasi šios bylos.

Kolumbo turi erzinantį įprotį uždaryti duris po apklausos, kai leidžia įtariamajam patikėti, kad prieš jį nėra įkalčių, ir kol pasitenkinimo žvilgsnis nuo žudiko veido dar nebūna pradingęs, Kolumbo vėl pasirodo su žodžiais: „Tik viena smulkmena, sere, kurią, esu įsitikinęs, jūs galite paaiškinti...“ Įtariamasis pradeda mikčioti, ir nuo to momento jau ir mes, ir jis pats žino, kad

Kolumbo palaipsniui prispaus jį.

Nesvarbu, koks bebūtų baidus įvykdytas nusikaltimas, tačiau nuo tos akimirkos visos mano simpatijos atitekdavo žudikui. Aš jausdavausi lyg pats būčiau nusikaltėlis, ir būtent taip mane vertė jaustis slapto rūkymo tarpsniai. Iš pradžių slenka valandos, kai man negalima rūkyti, tuomet išsėlinu į garažą, kad gudriai užtraukčiau dūmelį, dešimt minučių drebu šaltyje ir svirstau, kur gi tas malonumas. Pamenu baimę, kad mane sugaus nusikaltimo vietoje. O gal ji aptiks, kur aš slepiu cigaretes, žiebtuvėlį ir nuorūkas? Pamenu, po palengvėjimo, kai pavykdavo grįžti į namus nepastebėtam, iš karto kildavo baimė, kad ji užuos nikotiną nuo mano kvėpavimo ar rūbų. Pamenu, kaip rizikuodavau užtrukdamas vis ilgiau ir vis dažniau, tikrai žinojau, kad anksčiau ar vėliau mane užklups. Galutinį pažeminimą ir gėdą patyriau, kai tas žinojimas tapo tikrove, po jo sekė staigus grįžimas prie rūkymo cigaretę po cigaretės.

O, TIE RŪKALIAUS GYVENIMO DŽIAUGSMAI!

27

Visuomeninis įprotis?

Pagrindinė priežastis, dėl kurios Didžiojoje Britanijoje nuo 1960-ųjų neberūko daugiau nei 15 milijonų žmonių – visuomenės nuomonės perversmas rūkymo atžvilgiu.

Taip, aš žinau: sveikata ir pinigai – pagrindinės priežastys, dėl kurių mes turėtume norėti neberūkyti, tačiau jos juk egzistavo visada. Mums visai nereikia gąsdinimo vėžiu, pasakojančio, jog cigaretės trumpina mūsų gyvenimus. Mūsų kūnai – patys sudėtingiausi daiktai šioje planetoje, ir bet kuris rūkalius iš karto, nuo pat pirmo užsitraukimo, žino, kad cigaretės yra nuodingos.

Vienintelė priežastis, dėl kurios įsiveliame į rūkymą – tai draugų įtaka. Vienintelis pagrįstas „pliusas“, kurį kada nors turėjo rūkymas, buvo tas, kad vienu metu jis buvo vertinamas kaip visiškai priimtinas visuomenės įprotis.

Šiandien bendrai pripažinta, net pačių rūkalių, kad rūkymas – antvisuomeninis įprotis.

Senais laikais rūkė stiprūs vyrai. Jeigu nerūkėte, jus laikė moterišku, todėl visi stropiai vargome, kad įprastume rūkyti. Kiekvieniame bare ar klube dauguma vyrų su pasididžiavimu įkvėpdavo ir iškvėpdavo tabako dūmus. Tvyrodavo nuolatinis dūmų debesis, ir visos lubos, kurias retai balindavo, greitai tapdavo geltonos ar rudos.

Šiandien požiūris iš esmės pasikeitė. Šiandienos stipriam vyrui nereikia rūkyti. Šiandienos stiprūs vyrai nėra priklausomi nuo narkotiko.

Kartu su visuomeniniu perversmu visi rūkaliai šiais laikais rimtai galvoja apie neberūkymą, ir šiandien rūkaliai iš tiesų laikomi silpnais žmonėmis.

Pati reikšmingiausia tendencija, kurią pastebėjau 1985 metais parašęs pirmąjį šios knygos variantą – augantis antivisuo-
meninio rūkymo aspekto išryškėjimas. Laikai, kai cigaretė buvo išdidžios modernios damos arba kieto vaikinio požymis, negrįžtamai praėjo. Dabar kiekvienas žino, kad vienintelė priežastis, kodėl žmonės ir toliau rūko, yra ta, kad jiems tiesiog nepavyko liautis arba jie yra per daug išsigandę, kad pamėgintų nustoti rūkyti.

Kasdien, kai rūkalius tampa pajuokos objektu dėl draudimo rūkyti darbovietėje, dėl išplitusio draudimo rūkyti viešose vietose, dėl puldinėjimų iš buvusių rūkalių, kurie dabar jaučiasi pranašesniais už jį – rūkaliaus manieros keičiasi. Neseniai vėl tapau situacijų, kurias pamenu dar iš vaikystės, tačiau nemačiau jų daugelį metų, liudininku – rūkaliai krato pelenus į delną arba į kišenę, kadangi jiems per daug nesmagu paprašyti peleninės.

Prieš keletą metų buvau restorane. Buvo vidurnaktis. Visi baigė valgyti. Tą akimirka, kai visi įprastai turėtų traukti cigaretes ir cigarus, nė vienas žmogus nerūkė. Aš išdidžiai pagalvojau: „Aha! Atrodo, aš pradedu daryti įspūdį.“ Paklausiau padavėjo „Ar dabar čia nerūkančiųjų restoranas?“ Atsakymas buvo neigiamas. Aš pamaniau: „Keista. Aš žinau, kad daug žmonių nu-
stoja rūkyti, tačiau juk turi čia būti bent vienas rūkalius.“ Galų gale kampe kažkas prisidėgė, o to pasekmė buvo – lyg aibė sig-

nalinių švieselių, vilnijančių per restoraną. Tie visi kiti rūkaliai iki tol sėdėjo ir galvojo: „Negali būti, kad aš čia vienintelis rūkalius.“

Daugelis rūkalių dabar nerūko per tas mažas pertraukėles, kol atneša patiekalus, kadangi jaučiasi labai droviai. Daugelis ne tik atsiprašinėja žmonių, sėdinčių prie vieno staliuko, bet dar ir apsidairo aplinkui, kad įsitikintų, jog nesulauks iš ko nors kritikos. Kai kasdien vis daugiau ir daugiau rūkalių palieka skęstantį laivą, tie, kas lieka jame, sunerimsta, kad jie liks paskutiniai.

NELEISKITE, KAD TAI BŪTUMĖTE JŪS!

28

Laiko pasirinkimas

Nepaisant aiškios užuominos, kad dabar pats tinkamiausias metas nustoti rūkyti, kadangi rūkymas neduoda jums nieko gera, aš tikiu, kad laiko pasirinkimas yra svarbus. Mūsų visuomenė žvelgia į rūkymą nerimtai, kaip į šiek tiek nemalonų įprotį, kuris gali pakenkti sveikatai. Taip nėra. Rūkymas yra narkotinė priklausomybė, liga ir visuomenės žudikas Nr. 1. Blogiausia, kas nutinka daugumos rūkalių gyvenime, yra tai, kad jie tampa priklausomi nuo to siaubingo tabako. Jei jie toliau lieka priklausomi, įvyksta bauginantys dalykai. Laiko pasirinkimas yra svarbus, kad suteiktumėte sau teisę į tinkamą gydymą.

Visų pirma nustatykite tą laiką ir įvykius, kai rūkymas jums atrodo svarbus. Jeigu esate verslininkas ir rūkote dėl įtampos numalšinimo iliuzijos, pasirinkite sąlyginai neįtemptą laikotarpį; gera idėja tam pasirinkti kasmetines atostogas. Jei daugiausia rūkote nuobodžiaudami ar būdami atsipalaidavę, pasirinkite priešingai. Bet kokiu atveju, žvelkite į šį reikalą rimtai ir padarykite tą bandymą pačiu svarbiausiu jūsų gyvenimo įvykiu.

Pažvelkite į artimiausią trijų savaitių laikotarpį ir pamėgin-

kite numatyti kiekvieną įvykį, kuris galėtų lemti nesėkmę. Tokie įvykiai kaip vestuvės arba Kalėdos neturėtų jūsų sulaukyti, su sąlyga, kad jūs numatėte juos iš anksto ir todėl nesijausite nuskriausti. Nebandykite tuo metu sumažinti surūkomų cigarečių skaičiaus, kadangi tai tik sukels iliuziją, kad cigaretės yra malonios. Iš tikrųjų cigaretės įneša į jūsų gerklę tiek bjaurasties, kiek tik įmanoma. Kol rūkysite tą paskutinę cigaretę, sutelkite dėmesį į tą bjaurų skonį ir kvapą ir galvokite, kaip bus nuostabu, kai nustosite tai daryti.

KAD IR KĄ BEDARYTUMĖTE, NEPATEKITE Į SPAŠTUS VĖL, SAKYDAMAS SAU: „NE DABAR. VĖLIAU“ IR ATSIŠAKYDAMAS KETINIMŲ. TUOJAU PAT SUDARYKITE SAU PLANĄ IR SU NEKANTRUMU LAUKITE. Atminkite – jūs nieko neatsisakote. Priešingai – jūs ruošiatės laimėti nuostabiai teigiamų dalykų.

Daugelį metų tvirtinu, kad apie rūkymo paslaptis išmanau daugiau negu kas nors kitas šioje planetoje. Problema štai kokia: nors kiekvienas rūkalius rūko tik dėl to, kad palengvintų cheminį nikotino geismą, priklausomybės būsenoje jį laiko ne pati nikotino priklausomybė, o „smegenų plovimas“, šios priklausomybės rezultatas. Net protingas žmogus suklumpa patikėjęs apgaule. Tačiau tik kvailys liks klūpėti, supratęs, kad patikėjo apgaule. Laimė, daugelis rūkalių – nėra kvailiai; jie tik laiko save tokiais. Kiekvienas rūkalius asmeniškai patyrė „smegenų plovimą“. Štai kodėl atrodo, kad egzistuoja daug rūkalių tipų, o tai tik apsunkena rūkymo mįslės.

Remdamasis daugelio susirašinėjimo metų patirtimi, kurią sukauptau nuo pirmos šios knygos laidos, ir atmindamas, kad kasdien sužinau apie rūkymą kažką nauja, buvau maloniai nustebintas, kai supratau, kad filosofija, kurią pateikiau svarstymui pirmoje laidoje, vis dar yra prasminga. Sukauptos žinios, kurias įgijau per tuos metus, yra būtent apie jų perdavimo būdą kiekvienam individualiam rūkaliui. Mano žinojimas, kad bet kuris rūkalius gali pats įsitikinti kaip lengva nustoti rūkyti su pasimėgavimu pačiu procesu, yra ne tik beprasmis ir be galo žlugdantis, kol aš nepasiekiu, jog pats rūkalius suvoktų šią tiesą.

Daug žmonių sakė man: „Jūs sakote: „Ir toliau rūkykite, kol perskaitysite visą knygą.“ Tačiau kol rūkalius ją perskaito arba užtrunka ištisą amžinybę, arba jis tiesiog nepabaigia skaityti visos knygos. Jums derėtų pakeisti šį nurodymą.“ Skamba logiškai, bet aš žinau, kad jei būtų nurodymas: „Nustokite rūkyti nedelsiant“, kai kurie rūkaliai net nepradėtų skaityti knygos.

Pačioje mano veiklos pradžioje su manimi konsultavosi vienas rūkalius. Jis pasakė: „Aš iš tikrųjų esu pasipiktinęs, kad man reikia prašyti jūsų pagalbos. Aš žinau, kad esu stiprios valios žmogus. Bet kurioje kitoje gyvenimo srityje aš viską kontroliuoju. Kodėl atsitinka taip, kad visiems kitiems rūkaliams pavyksta neberūkyti pasitelkiant savo valią, o man tenka eiti pas jus?“ Jis tęsė: „Aš manau, kad galėčiau susitvarkyti ir pats, jei būtų galima rūkyti, kol tą darau.“

Tai gali skambėti kaip prieštaravimas, tačiau aš suprantu, ką šis vyras turėjo omenyje. Mes galvojame apie neberūkymą kaip apie kažką, ką padaryti yra labai sunku. Ko mums reikia, kai turime padaryti kažką sunkaus? Mums reikia mūsų mažojo draugo. Todėl neberūkymas atrodo lyg būtų dvigubas smūgis. Mums ne tik reikia atlikti sudėtingą užduotį, kuri ne tik sunki, bet ir ramstis, kuriuo mes paprastai pasikliaujame tokiais atvejais, dabar yra neprieinamas.

Dar ilgą laiką po to, kai tas vyras išėjo, man neatėjo į galvą, kad nurodymas rūkyti toliau – tikrasis mano metodo grožis. Jūs galite ir toliau rūkyti, kol samprotaujate apie neberūkymo procesą. Iš pradžių jūs atsikratote visų savo abejonių ir baimių, o kai surūkote tą paskutinę cigaretę, jūs jau tampate nerūkančiuoju ir tuo mėgaujate.

Vienintelis skyrius, kuris privertė mane rimtai suabejoti savo pirmuoju patarimu – tai šis skyrius, skirtas teisingo laiko pasirinkimo klausimui. Prieš tai patariau, kad jeigu jums stresinės situacijos darbe yra ypatingas pretekstas surūkyti cigaretę, tuomet bandymui mesti rūkyti pasirinkite atostogas, ir atvirksčiai. Iš tikrųjų tai ne pats lengviausias būdas. Pats lengviausias būdas – pasirinkti laiką, kurį jūs laikote pačiu *sunkiausiu* metu, nesvar-

bu, ar tai būtų stresas, bendravimas, susikaupimo metas ar nuobodulys. Kai tik įrodote, kad galite susitvarkyti su tuo ir mėgautis gyvenimu pačioje blogiausioje situacijoje iš visų galimų, tuomet bet kokia kita situacija tampa lengva. Bet jei aš pateikčiau tai kaip tikslų nurodymą, ar jūs bent pamėgintumėte nustoti rūkyti?

Leiskite pateikti analogišką pavyzdį. Aš su žmona ruošiusi kartu paplaukioti. Atvažiuojame į baseiną tuo pačiu metu, tačiau retai plaukiuojame kartu. Priežastis ta, kad ji panardina vieną pirštą ir iš tiesų plaukioja tik po pusvalandžio. Aš negaliu pakęsti tokios lėtos kankynės. Aš iš anksto žinau, kad nepriklausomai nuo to, koks šaltas būtų vanduo, galų gale aš turėsiu pasiryžti plaukioti. Todėl išmokau tą daryti paprastai: neriu iš karto. Jei pradėčiau atkakliai tvirtinti, kad jeigu neners iš karto, tai išvis negalės su manimi plaukioti, aš žinau, kad ji net nebristų. Štai tokia problema.

Iš atsiliepimų žinau, kad daugelis rūkalių naudojosi mano pirmuoju patarimu dėl laiko pasirinkimo, kad galėtų atidėti tą dieną, kuri, jų nuomone, taps baisia. Aš mažiau panaudoti tą patį būdą, kurį pritaikiau skyriuje, skirtame rūkymo privalumams. Norėjau parašyti kažką panašaus: „Laiko pasirinkimas labai svarbus, ir kitame skyriuje patarsiu jums, kada yra pats geriausias laikas bandymui.“ Jūs verčiate puslapį, o ten tik didelis užrašas DABAR. Tai iš tiesų yra pats geriausias patarimas, tačiau ar jūs juo pasinaudotumėte?

Tai yra pati klastingiausia rūkymo sąlytų savybė. Stresas – netinkamas metas, kad nustotumėte rūkyti, o jei streso nėra – nėra ir noro neberūkyti.

Užduokite sau tokius klausimus.

Kai jūs rūkėte tą pirmąją cigaretę, ar iš tikrųjų tada nusprendėte, kad ir toliau rūkysite visą likusį gyvenimą, kiekvieną dieną, negalėdamas sustoti?

AIŠKU, KAD NE!

Ar ruošiatės rūkyti visą likusį gyvenimą, kiekvieną dieną,

negalėdamas sustoti?

AIŠKU, KAD NE!

Tai kada nustosite rūkyti? Rytoj? Kitais metais? Dar po metų?

Ar ne to jūs klausiate savęs nuo to laiko, kai pirmą kartą supratote, kad esate įklimpęs? Ar jūs iš tikrųjų tikėtės, kad vieną rytą atsibusite ir paprasčiausiai daugiau nebenorėsite rūkyti? Nustokite save apgaudinėti. Aš trisdešimt trejus metus laukiau, kol tai man atsitiks. Patekęs į narkotinę priklausomybę, jūs palaipsniui klimpstate vis labiau, o ne vis mažiau. Galvojate, kad rytoj bus lengviau? Jūs vis dar save apgaudinėjate. Jeigu negalite to padaryti šiandien, kas verčia jus manyti, kad rytoj bus lengviau? Ar jūs ruošiatės laukti, kol iš tikrųjų susirgsite viena iš mirtinų ligų? Tai būtų beprasmiška.

Tikrieji spąstai – įsitikinimas, kad dabar nėra tinkamas metas ir kad visada rytoj bus lengviau.

Mes tikime, kad gyvename įtemptą gyvenimą. Iš tiesų taip nėra. Patys sunkiausi stresai jau išgyventi. Išeidami iš namų jūs negyvenate su baime, kad jus užpuls laukiniai žvėrys. Daugeliui iš mūsų netenka nerimauti iš kur kitą kartą gauti maisto ar kur šią naktį susirasti stogą virš galvos. Paprasčiausiai pagalvokite apie tai, kaip gyvena laukinis žvėris. Kaskart, išlysdamas iš savo urvo, kiškis visą gyvenimą išgyvena Vietnamo karą. Tačiau kiškiui pavyksta su tuo susitvarkyti. Jis turi adrenalino ir kitų hormonų – ir mes taip pat turime. Tiesa ta, kad labiausiai įtempti bet kurios būtybės gyvenimo periodai – vaikystė ir paauglystė. Tačiau trys milijardai metų natūralios atrankos paruošė mus, kad susitvarkytume su stresu. Man buvo penkeri metai, kai prasidėjo karas. Mūsų namus subombardavo, ir aš buvau atskirtas nuo tėvų dvejiems metams. Mane apgyvendino pas žmones, kurie blogai su manimi elgėsi. Tai buvo nemalonus mano gyvenimo periodas, tačiau aš sugebėjau su juo susitvarkyti. Aš nemanau, kad jis paliko manyje amžinus randus. Priešingai – aš manau, kad jis padarė mane stipresniu žmogumi. Kai atsigręžiu į praeitį, jame yra tik vienas dalykas, su kuriuo nesugebėjau susitvarkyti –

mano vergija tam prakeiktam tabakui.

Prieš keletą metų maniau, kad ant manęs užgriuvo visos pasaulio problemos. Aš buvau ant savižudybės ribos – ne ta prasme, kad būčiau ketinęs nušokti nuo stogo, o ta, kad žinojau, jog rūkymas netrukus mane pribaigs. Aš argumentuodavau, jei man skirtas gyvenimas su šiuo ramsčiu, tai gyvenimas be jo yra nieko vertas. Aš nesupratau, jog kai žmogus yra prislėgtas fiziškai ir protiškai, viskas aplinkui veda jį iš kantrybės. Dabar aš vėl jaučiuosi lyg būčiau jaunas berniukas. Vienintelis dalykas, kuris pakeitė mano gyvenimą – aš išsiropščiau iš rūkymo spąstų.

Aš žinau, jog posakis „Jeigu neturite sveikatos – neturite nieko“ yra banalus, tačiau jis visiškai teisingas. Anksčiau laikiau fizinio aktyvumo gerbėjus ribotais žmonėmis. Aš tvirtinau, jog gyvenime yra įdomesnių dalykų negu žvalumo jausmas, pavyzdžiui, alkoholis ir tabakas. Tai visiška nesąmonė! Kai jaučiatės fiziškai ir protiškai stiprus, jūs galite mėgautis pakilimais ir susitvarkyti su kritimais. Mes painiojame atsakomybę su stresu. Atsakomybę pradeda lydėti stresas tik tuomet, kai jūs nesijaučiate pakankamai stiprus, kad su juo susitvarkysite. Mūsų pasaulio Ričardai Bartonai¹⁰ yra stiprūs tiek fiziškai, tiek protiškai. Juos naikina ne gyvenimiški stresai, ne darbas ir ne amžius, o taip vadinami ramsčiai, prie kurių jie palinksta ir kurie yra tik iliuzijos. Liūdna, tačiau jo ir milijonais kitų atvejų, šie ramsčiai ir nužudo.

Pažvelkime į situaciją iš kitos pusės. Jūs jau apsisprendėte, kad nesiruošiate likti spąstuose visą likusį gyvenimą. Todėl kažkuriuo gyvenimo momentu, nesvarbu, ar jis pasirodytų sunkus ar lengvas, jums teks patirti išsilaisvinimo procesą. Rūkymas – ne įprotis ar malonumas. Tai narkotinė priklausomybė ir liga. Mes jau žinome, jog vietoj to, kad rytoj būtų lengviau – darosi vis sunkiau ir sunkiau. Tokios ligos atveju, kuri vis labiau progresuoja, geriausias laikas išsigydyti yra DABAR – arba taip greit,

¹⁰ Ričardas Bartonas (1925–1984) – garsus anglų aktorius. Gyveno gana audringai, penkis kartus buvo vedęs, gydėsi nuo alkoholizmo, labai daug rūkė. Mirė nuo kraujo išsiliejimo į smegenis, tai yra dažna rūkymo pasekmė.

kaip tik galite. Tik pagalvokite, kaip greitai pralekia mūsų gyvenimo savaitės – tuo viskas ir pasakyta. Pagalvokite, kaip bus puiku mėgautis likusiu gyvenimu, kai jo nebetemdys vis didėjantys tamsūs šešėliai, tvyrantys virš jūsų galvos. Ir jeigu jūs laikysitės visų mano nurodymų, jums neprireiks laukti nė penkių dienų. Užgesinę paskutinę cigaretę jūs ne tik pastebėsite, kad tai yra lengva: JUMS TAI PATIKS!

29

Ar aš ilgėsiuosi cigaretės?

Ne! Kai tik maža nikotino pabaisa numirs ir jūsų kūnas nustos geisti nikotino, visi „smegenų plovimo“ likučiai dings, ir tada pastebėsite, kad esate ne tik fiziškai ir protiškai geriau pasirengę susidoroti su gyvenimo įtampa ir krūviu, bet ir galite visu pajėgumu mėgautis džiaugsmingomis akimirkomis.

Jums gresia tik vienas pavojus – žmonių, kurie vis dar rūko, įtaka. „Svetimame sode žolė visada žalesnė“ – žinomas posakis, tinkantis daugeliui mūsų gyvenimo sričių, ir jį lengva suprasti. Kodėl kalbėdamas apie rūkymą, kai jo trūkumai yra tokie milžiniški lyginant vien su iliuziniais „privalumais“, buvęs rūkalius yra linkęs pavydėti rūkančiajam?

Atsižvelgiant į dar vaikystėje pradėtą „smegenų plovimą“, visai suprantama, kad mes papuolame į spąstus. Tačiau kodėl yra taip, kad kai kartą mes suprantame koks tai yra mulkinantis žaidimas ir daugelis iš mūsų sugeba iš to išbristi, mes vėl keliau-

jame tiesiai į tuos pačius spąstus? Tai – rūkalių įtaka.

Dažniausiai tai atsitinka per vakarėlius, ypač po valgio. Rūkalius prisideda, o buvęs rūkalius pajunta kančią. Tai tikrai kuriozinis nesusipratimas, ypač jei atsižvelgtume į tokius duomenis: ne tik kiekvienas nerūkantis žmogus pasaulyje yra laimingas dėl to, kad nerūko, bet ir kiekvienas pasaulio rūkalius su savo iškreiptu, priklausomu, išplautu protu kenčiantis dėl apgaulės, kad jis tuo mėgaujasi ar kad tai jį atpalaiduoja, svajoja, kad geriau jau jis niekada nebūtų įklimpęs. Tai kodėl kai kurie buvę rūkaliai pavydi rūkantiesiems per tokius vakarėlius? Yra dvi priežastys.

1. „Tik viena cigaretė.“ Atminkite: tai neegzistuoja. Nustokite žiūrėti į tai kaip į unikalų įvykį ir pažvelkite į jį rūkaliaus akimis. Galbūt jūs pavydite jam, bet jis sau nepritaria: jis pavydi jums. Pradėkite stebėti kitus rūkalius. Jie gali būti geriausias paskatinimas, padėsiantis jums išsikapstyti. Atkreipkite dėmesį, kaip greitai dega cigaretė, kaip greitai rūkaliui tenka prisidegti kitą. Ypatingai atkreipkite dėmesį, kad jis ne tik nesuvokia to, kad rūko cigaretę, bet jis net prisideda automatiškai. Atminkite, jis tuo nesimėgauja. Paprasčiausiai jis negali patirti malonumo be jo. Ypač atminkite, kad net ir palikęs jūsų kompaniją jis ir toliau turės rūkyti. Kitą rytą, atsibudęs su jausmu, kad jo krūtinė pavirto pamazgų duobe, jis ir toliau turi save dusinti. Kitą kartą pajutęs krūtinėje skausmą, Valstybinę nerūkymo dieną, netyčia pastebėjęs Sveikatos apsaugos ministerijos įspėjimą dėl pavojaus sveikatai, vykstant gąsdinimo vėžiu kampanijai, būnant bažnyčioje, metro, lankysis ligoninėje, bibliotekoje, pas stomatologą, daktarą, prekybos centre ir t. t., kitą kartą, kai jis bus nerūkančiųjų kompanijoje, jis turės vilkti šią viso gyvenimo priklausomybės grandinę, mokėdamas milžiniškus pinigus vien už tą privilegiją, kad gali save naikinti fiziškai ir protiškai. Prieš jį stovi gyvenimas, kupinas purvo, su dvokiančiu kvėpavimu, pageltusiais dantimis, viso gyvenimo vergija, visą gyvenimą trunkančiu savęs naikinimu, visą gyvenimą protą temdančiais tamsiais še-

šėliais. Ir kokio tikslo siekiame visu tuo? Dėl iliuzijos, kai bandoma sugrįžti į tą būseną, kurioje būnama dar prieš įklimpstant.

2. Antra priežastis, dėl kurios kai kurie buvę rūkaliai kenčia tokių vakarėlių metu, yra ta, kad rūkalius būna kažkuo užsiėmęs, pavyzdžiui, rūko cigaretę, o nerūkantis to nedaro, todėl jis jaučiasi lyg būtų nuo kažko atskirtas. Prieš pradėdamas aiškiai suvokite: ne nerūkantis yra nuo kažko atskirtas. Tai vargšas rūkalius yra netekęs:

SVEIKATOS
ENERGIJOS
PINIGŲ
PASITIKĖJIMO SAVIMI
DVASIOS RAMYBĖS
DRAŠOS
RAMUMOS
LAISVĖS
SAVIGARBOS.

Atsikratykite įpročio pavydėti rūkaliams ir pradėkite juos matyti kaip nelaimingus, vargingus sutvėrimus, kokie jie iš tiesų ir yra. Aš žinau: visame pasaulyje buvau blogiausias iš jų. Todėl jūs ir skaitote šią knygą, o tie, kurie negali pažvelgti tiesai į akis, kurie turi ir toliau save apgaudinėti, yra labiausiai apgailėtini iš visų.

Jūs nepavydėtumėte narkomanui, pripratusiam prie heroino. Šioje šalyje heroinas nužudo maždaug 100 žmonių per metus. Nikotinas nužudo daugiau kaip 120 000 per metus, o visame pasaulyje per metus mirčių skaičius nuo jo siekia 2,5 milijono. Jis jau nužudė daugiau žmonių negu visi žmonijos istorijoje įvykę karai kartu sudėjus. Kaip ir bet kokia narkotinė priklausomybė, jūsiškė netaps geresnė. Kiekvienais metais ji vis sunkės ir sunkės. Jeigu jums nepatinka būti rūkaliumi šiandien, rytoj jums tai patiks dar mažiau. Nepavydėkite kitiems rūkaliams. Pagailėkite jų. Patikėkite manimi: JIEMS REIKALINGAS JŪSŲ GAILESTIS.

30

Ar aš priaugsi svorio?

Tai dar vienas mitas apie rūkymą, dažniausiai skleidžiamas tų rūkalių, kurie bandė mesti remdamiesi Valios pastangų metodu ir pakeitė nikotinę saldainiais ar kitkuo, kad palengvintų sau atpratimo kančias. Atpratimo nuo nikotino kančios yra labai panašios į alkio kančias, todėl šie du pojūčiai dažnai maišomi. Tačiau alkio kančios gali būti numalšintos maistu, o visiškai numalšinti atpratimo nuo nikotino kančių neįmanoma.

Kaip ir bet kokio kito narkotiko atveju, po kurio laiko organizmas įgyja imunitetą ir narkotikas pilnai nebepalengvina atpratimo kančių. Vos tik mes užgesiname cigaretę, nikotinas greitai palieka mūsų organizmą, todėl nikotino narkomanas jaučia amžiną alkį. To natūrali pasekmė – rūkyti cigaretes vieną po kitos. Tačiau dauguma rūkalių taip nesielgia dėl dviejų priežasčių.

1. Pinigai – didinti nikotino kiekį ne jų kišenei.
2. Sveikata – tam, kad palengvintume atpratimo kančias, mes esame priversti vartoti nuodus, veikiančius kaip automatinis cigarečių, kurias mes galime surūkyti, kiekio skaičiuoklis.

Todėl rūkalius lieka su nuolatinio alkio jausmu, kurio niekada negalima pilnai numalšinti. Štai kodėl daugelis rūkalių pradeda persivalgyti, smarkiai girtuokliauti ir net įjunka prie stipresnių narkotikų, kad užpildytų tą tuštumą. (DAUGELIS ALKOHOLIKŲ – UŽKIETĖJĘ RŪKALIAI. ĮDOMU, GALBŪT TAI IŠ TIESŲ TAIP PAT RŪKYMO SUKELTA PROBLEMA.)

Rūkaliui įprasta pradėti pakeitinėti maistą nikotinu. Per savo košmaro metus pasiekiau tokį lygį, kad visiškai atsisakiau pusryčių ir pietų. Vietoje jų aš rūkiau cigaretes vieną po kitos. Vėliausiais metais aš su nekantrumu laukdavau vakarų, nes tik tuomet aš galėdavau nustoti rūkyti. Tačiau visą vakarą nenustodavau ieškojęs, ką čia dar užkandus. Maniau, kad tai – alkis, o iš tikrųjų tai buvo atpratimo nuo nikotino kančios. Kitais žodžiais tariant, dienos metu aš pakeisdavau maistą nikotinu, o vakarais nikotina maistu.

Tomis dienomis svėriau 12 kilogramų daugiau negu dabar ir nieko negalėjau padaryti.

Kai tik maža pabaisa palieka jūsų organizmą, išnyksta ir siaubingas nesaugumo jausmas. Kartu su savigarba grįžta jūsų pasitikėjimas savimi. Jūs įgyjate pasitikėjimą, jog kontroliuojate savo gyvenimą – ne tik dėl valgymo įpročių, bet ir dėl viso kito. Tai vienas iš daugelio didelių privalumų, kai būnate laisvas nuo tabako.

Kaip jau sakiau, mitas dėl svorio yra susijęs su pakaitalų naudojimu per atpratimo laikotarpį. Iš tiesų jie nepadeda, kad būtų lengviau nustoti. Jie viską tik apsunkina. Detaliau tai paaiškinama kitame skyriuje, skirtame nikotino pakaitalams.

Jeigu laikotės visų nurodymų, svorio prieaugis jums neturėtų būti problema. Tačiau jei svoris jau dabar per didelis, ar jaučiate, kad jis pradeda tapti problema, aš rekomenduoju jums perskaityti knygą „Lengvas būdas sulieknėti“¹¹, kuri pagrįsta tais pačiais principais kaip ir šis „Lengvas būdas“ ir paverčia svorio kontrolę malonumu.

¹¹ Carr, Allen, *Easyweigh to Lose Weight*, UK: Penguin Books Ltd, 1997 (vert. *pastaba*).

31

Venkite klaidingų stimulų

Daugelis rūkalių, besinaudojančių Valios pastangų metodu, mėgina didinti motyvaciją, remdamiesi klaidingais stimulais.

Tokių pavyzdžių yra daug. Štai vienas iš jų: „Už pinigus, kuriuos sutaupysiu, su šeima galėsime nuostabiai atostogauti.“ Toks požiūris atrodo logiškas ir protingas, tačiau iš tiesų jis klaidingas, nes kiekvienas gerbiantis save rūkalius geriau rūkys 52 savaites per metus ir apsieis be atostogų. Bet kokių atveju, rūkalius galvoje vyrauja abejonė ne vien dėl to, ar jis sugebės išbūti nerūkęs 52 savaites, bet ar kada nors jis galės mėgautis atostogomis be cigaretės? Dėl to rūkalius daromos aukos pojūtis dar išauga, ir tai lemia, kad cigaretė jo galvoje tampa dar vertingesnė. Geriau susitelkti į priešingą pusę: „Ką aš gaunu rūkydamas? Kodėl man reikia rūkyti?“ Kitas pavyzdys: „Aš galėsiu nusipirkti geresnį automobilį.“ Taip, tai tiesa, toks stimulus gali priversti jus susilaikyti nuo rūkymo, kol nusipirksite automobilį, tačiau kai tik naujovės žavesys praeis, jūs pasijausite nuskriaustas, todėl anksčiau ar vėliau vėl pateksite į tuos pačius spąstus.

Kitas dažnas pavyzdys yra susitarimas darbe ar šeimoje. To-

kie susitarimai turi privalumą, nes panaikina pagundą kažku-
riam dienos laikotarpiui. Tačiau jie dažniausiai baigiasi nesėk-
me dėl tokių priežasčių.

1. Stimulas yra klaidingas. Kodėl turėtumėte norėti neberū-
kyti vien dėl to, kad taip elgiasi kiti žmonės? Visa tai sukuria
papildomą spaudimą, kuri padidina aukos jausmą. Viskas būtų
gerai, jei visi rūkaliai konkrečiu metu nuoširdžiai užsinorėtų ne-
berūkyti. Tačiau jūs negalite priversti rūkalių liautis, ir nors visi
jie slaptai to trokšta, kol jie nebūna pasiruošę, tokia sutartis su-
kelia tik papildomą spaudimą, kuris padidina troškimą rūkyti.
Tai paverčia juos slaptais rūkaliais, o tai vėliau dar labiau sustip-
rina priklausomybės jausmą.

2. „Supuvusio obuolio“ teorija, arba priklausomybė nuo vie-
nas kito. Naudodamasis Valios pastangų metodu rūkalius išgy-
vena vargingą laikotarpį, kurio metu jis vis laukia, kada noras
rūkyti išnyks. Jeigu jis pasiduoda, jaučiasi pralaimėjęs. Naudo-
jantis Valios pastangų metodu vienas iš dalyvių anksčiau ar vė-
liau pasiduoda. Kiti dalyviai dabar turi pasiteisinimą, kurio jie
taip laukė. Tai ne jų kaltė. Jie būtų atsilaikę. Tai per Fredą jie
nuleido rankas. Nors iš tiesų jau dauguma iš jų prieš tai sukčia-
vo.

3. „Garbės pasidalijimas“ – priešingybė „supuvusio obu-
lio“ teorijai. Čia nesėkmės atvejis ne toks baisus, nes tai pasida-
lijama su kitais. Nustodamas rūkyti rūkalius patiria nuostabų nu-
galėtojo jausmą. Kai darote tai vienas, pirmosiomis dienomis
draugų, giminių bei kolegų sveikinimai gali tapti didžiuliu pa-
laikymu. Kai vienu metu taip elgiasi keli žmonės, garbe dalija-
masi po lygiai, todėl paskatinimai mažėja.

Kitas klasikinis klaidingų stimulų pavyzdys – taip vadina-
mas „kyšis“ (pavyzdžiui, vienas iš tėvų žada vaikui tam tikrą
pinigų sumą už tai, kad šis nerūkytų, arba siūlomos lažybos: „Aš
duosiu tau 100 svarų sterlingų, jeigu pralaimėsiu“). Kartą vieno-
je televizijos laidoje buvo pateiktas toks pavyzdys. Policininkas,
bandantis mesti rūkyti, įdėjo į cigarečių pakelį dvidešimties sva-
rų sterlingų banknotą. Jis sudarė sutartį su savimi. Jis gali vėl

rūkyti, bet prieš tai jam teks sudeginti šį banknotą. Tai sulaukė jį keletui dienų, bet galų gale jis sudegino banknotą.

Nustokite save apgaudinėti. Jei rūkaliaus nesustabdo nei 50 000 svarų sterlingų, kurie vidutiniškai cigaretėms išleidžiami per visą gyvenimą, nei baisių ligų rizika, lygi santykiui vienas su dviem, nei gyvenimas su dvokiančiu kvėpavimu, psichinėmis bei fizinėmis kančiomis ir vergaujant, nei didžiosios visuomenės dalies smerkimas ir neapykanta sau – keletas apgaulingų stimulų neturės nė menkiausios įtakos tam. Jie lemia tik tiek, kad auka atrodo dar didesnė. Žiūrėkite į priešingą traukiamos virvės galą.

Ką man duoda rūkymas? VISIŠKAI NIEKO.

Kodėl man reikia tai daryti? JUMS NEREIKIA TO DARYTI!
RŪKYDAMI JŪS TIK BAUDŽIATE PATYS SAVE.

32

Lengvas būdas mesti rūkyti

Šiame skyriuje pateikti lengvo būdo mesti rūkyti nurodymai. Jei laikysitės nurodymų, jūs pastebėsite, kad neberūkymas aprėpia ne tik sąlyginį lengvumą, bet ir malonumą! Tačiau prisiminkite, kaip apibrėžiama brunetė: „Tai mergina, kuri neteisingai perskaitė nurodymus ant plaukų dažų buteliuko.“

Nustoti rūkyti yra juokingai lengva. Jums tereikia padaryti du dalykus:

1. Nuspręsti niekada neberūkyti.
2. Nepulti dėl to į depresiją. Džiūgauti!

Turbūt jūs klausiate: „Kam tuomet iš viso reikia kitų knygos skyrių? Kodėl negalėjote pasakyti to iš pat pradžių?“ Štai atsakymas: kažkuriuo metu jūs pradėtumėte dėl to depresuoti, todėl anksčiau ar vėliau pakeistumėte savo apsisprendimą. Greičiausiai jūs tai jau darėte daugybę kartų. Galėjau, bet tuomet jūs nusimintumėte ir, vadinasi, anksčiau ar vėliau pakeistumėte sa-

vo sprendimą.

Kaip jau sakiau, visa rūkymo esmė – klastingi ir grėsmingi spąstai. Pagrindinė neberūkymo problema ne cheminė priklausomybė, o „smegenų plovimas“, todėl iš pradžių buvo būtina paneigti visus mitus ir klaidingus įsitikinimus. Pažinkite savo priešą. Išsiaiškinkite jo taktiką ir galėsite lengvai jį nugalėti.

Didžiąją gyvenimo dalį praleidau bandydamas neberūkyti ir išgyvendavau baisios depresijos savaites. Kai pagaliau nustojau rūkyti, surūkydamas šimtą cigarečių per dieną perėjau prie nulio, nepatyrčiau jokių neigiamų akimirklų. Net per atpratimo laikotarpį tai buvo malonu, ir nuo to laiko nesu patyręs nė menkiausios kančios. Priešingai, tai nuostabiausias dalykas, kuris nutiko mano gyvenime.

Negalėjau suprasti, kodėl tai buvo taip lengva, ir sugaišau daug laiko, kol supratau priežastį. Štai kokia priežastis. Aš tvirtai žinojau, kad daugiau niekada neberūkysiu. Per ankstesnius bandymus, kad ir kaip būdavau pasiryžęs, aš paprasčiausiai *mėgin-davau* neberūkyti, tikėdamasis, kad jei pakankamai ilgai išgyvensiu be cigaretės, noras galų gale išblės. Žinoma, jis neišblėso, nes aš laukiau, kad kažkas įvyktų. Ir kuo apatiškesnis buvau, tuo labiau norėjosi cigaretės, todėl geismas niekada taip ir nepradingo.

Mano paskutinis bandymas buvo visiškai kitoks. Kaip ir visi rūkaliai šiandien, rimtai svarsčiau šią problemą. Iki tol kai tik patirdavau nesėkmę, guosdavau save mintimi, kad kitą kartą bus lengviau. Niekada nešovė į galvą, kad taip man teks rūkyti visą likusį gyvenimą. Ši paskutinioji mintis užliejo mane su siaubu ir privertė labai rimtai pagalvoti apie problemą.

Vietoj to, kad nesąmoningai prisideginėčiau cigaretes, aš pradėjau analizuoti savo pojūčius rūkymo metu. Tai patvirtino, ką aš ir taip žinojau. Aš nesimėgavau cigaretėmis, jos buvo šlykščios ir bjaurios.

Aš pradėjau stebėti nerūkančiuosius. Iki tol aš visada laikiau juos skystais, užsidariusiais, priekabiais žmonėmis. Tačiau kai įsižiūrėjau, jie pasirodė stipresni ir labiau atsipalaidavę. Jie

pasirodė esą žmonės, sugebantys susitvarkyti su gyvenimo įtampa ir krūviu, ir atrodė, kad jie labiau mėgaujasi bendravimu negu rūkaliais. Jie tikrai buvo gyvesni ir energingesni už rūkalius.

Pradėjau bendrauti su buvusiais rūkaliais. Iki to laiko buvusius rūkalius laikiau tokiais žmonėmis, kurie atsisakė rūkymo dėl sveikatos ir pinigų ir kurie visada slapta geidžia cigaretės. Keli žmonės pasakė: „Taip, kartais patiriu norą, bet jis toks nerimtas ir užaina taip retai, kad dėl to neverta jaudintis.“ Tačiau daugumą pasakė: „Ar ilgiosiu rūkymo? Jūs turbūt juokaujate. Niekuomet gyvenime nesijaučiau geriau negu dabar.“

Pokalbiai su buvusiais rūkaliais išskleidė dar vieną mitą, kuris nuolat sukosi mano galvoje. Aš visada maniau, kad turiu kažkokią įgimtą silpnybę, ir staiga man paaiškėjo, kad šį košmarą asmeniškai išgyvena visi rūkaliai. Pasakiau pats sau: „Milijonai žmonių nustoja rūkyti ir gyvena visiškai laimingai. Man nereikėjo to daryti, kol nepradėjau, ir pamenu, kad sunkiai vargau, kol pripratau prie tų bjaurių dalykų. Tai kodėl aš turiu tai daryti dabar?“ Aš nesimėgavau rūkymu jokių atveju. Aš nekenčiau viso bjauraus ritualo ir nenorėjau praleisti viso likusio gyvenimo, būdamas šlykštaus tabako vergu.

Tuomet sau pasakiau: „Alenai, PATINKA TAU TAI AR NE, BET TU SURŪKEI SAVO PASKUTINĘ CIGARETĘ.“

Ir nuo tos akimirkos aš žinojau, kad daugiau niekada neberūkysiu. Aš visai nesitikėjau, kad man bus lengva. Iš tiesų maniau priešingai. Buvau įsitikinęs, kad manęs laukia sunkios depresijos mėnesiai ir kad praleisiu likusį gyvenimą kartais užpuolamas kančių. Tačiau neberūkymas nuo pat pradžių tapo absoliučia laime.

Užtrukau daug laiko, kol išsiaiškinau, kodėl tai buvo taip lengva ir kodėl šį kartą man neteko kęsti tų siaubingų atpratimo kančių. Priežastis ta, kad jos neegzistuoja. Tik abejonės ir neįtikrintumas pagimdo tas kančias. Iš tikro NUSTOTI RŪKYTI YRA LENGVA. Procesą apsunkina tik neapsisprendimas ir nusiminimas. Netgi būdami priklausomi nuo nikotino rūkaliai tam tikromis gyvenimo akimirkomis gali be jo apsieiti sąlyginai ilgus laikotarpius ir tai jų nejudina. Kančia atsiranda tik tuomet, kai

norite cigaretės, bet negalite jos surūkyti.

Todėl lengva būdo raktas – tvirtas ir galutinis apsisprendimas. Reikia ne *tikėtis*, o *žinoti*, kad jums jau pavyko, kai nusprendėte neberūkyti. Niekomet neabejokite ir iš naujo nebesvarstykite savo apsisprendimo. Iš tiesų turite elgtis atvirščiai: visada džiaukitės juo.

Jei būsite užtikrintas nuo pradžių, viskas bus lengva. Bet kaip galite būti užtikrintas nuo pradžių, kol nežinote, kad tai bus lengva? Todėl būtina perskaityti likusią knygos dalį. Yra tam tikrų esminių punktų ir jums būtina aiškiai juos įsisąmoninti prieš apsisprendžiant.

1. Suvokite, kad galite pasiekti tikslą. Jūs niekuo nesiskiriate nuo kitų, todėl vienintelis žmogus, kuris gali priversti jus surūkyti cigaretę – jūs pats.

2. Mesti iš tikro visiškai nėra ką. Priešingai, yra tik milžiniškų teigiamų dalykų, kuriuos galite laimėti. Turiu omenyje ne tik tai, kad tapsite sveikesnis ir turtingesnis. Jūs mėgausitės geromis akimirkomis dar labiau ir būsite mažiau nuliūdęs liūdnomis.

3. Aiškiai suvokite, jog neegzistuoja toks daiktas, kaip „tik viena cigaretė“. Rūkymas yra narkotinė priklausomybė ir grandininė reakcija. Ilgėdamiesi atsitiktinės cigaretės jūs tik be reikalo save bausite.

4. Pažvelkite į visą rūkymo reikalą ne kaip į visuomeninį įprotį, kuris gali pakenkti jums, o kaip į narkotinę priklausomybę. Pripažinkite faktą, patinka jums tai ar ne, tačiau JŪS SERGATE. Liga nepraeis, jei tiesiog paslėpsite galvą smėlyje. Nepamirškite: kaip ir visos sunkios ligos, jūsų liga ne tik tęsiasi visą gyvenimą, bet ir progresuoja. Tinkamiausias laikas gydytis yra *dabar*.

5. Atskirkite ligą (t. y. cheminę priklausomybę) nuo rūkalius ir nerūkančio žmogaus proto būsenos. Jei duotumėte rūkaliams galimybę grįžti į laikus, kai jie dar nebuvo priklausomi nuo nikotino, jie su džiaugsmu kabintųsi už šios galimybės. Jūs turite tą galimybę šiandien! Net negalvokite apie ją kaip apie „atsisakymą“ rūkyti. Galutinai nusprendę, kad surūkėte savo pas-

kutinę cigaretę, jūs jau būsite nerūkantis. Rūkalius – vienas iš tų vargšų nelaimėlių, kuris turi gyventi naikindamas save cigaretėmis. Nerūkantysis yra tas, kuris neturi to daryti. Kai tik galutinai apsispręsite, iš karto būsite pasiekęs savo tikslą. Džiaukitės tuo. Neverta niūriai sėdėti ir laukti, kol pranyks cheminė priklausomybė. Ištrūkite iš rūkymo ir nedelsdamas mėgaukitės gyvenimu. Gyvenimas nuostabus net tuomet, kai jūs esate priklausomas nuo nikotino, o kai nesate, jis kasdien taps dar geresnis.

Lengvo būdo raktas – būti užtikrintu, kad jums pasiseks visiškai nerūkyti per atpratimo laikotarpį (maksimaliai jis trunka iki trijų savaitių). Jeigu teisingai nusiteiksite, pastebėsite, kad tai juokingai lengva.

Jei jūs atvėrėte savo protą, kaip prašiau pradžioje, tai šiuo metu jau esate apsisprendęs nustoti rūkyti. Dabar jūs turėtumėte jausti susijaudinimą, lyg šuo, tempiantis pavadėlį, nes nekant-
raujate sulaukti, kol nuodai pradės šalintis iš jūsų organizmo.

Jei jaučiate pražūtį ir nusiminimo jausmą, tai gali būti dėl vienos iš toliau pateikiamų priežasčių.

1. Kažkas neužsifiksavo jūsų galvoje. Perskaitykite dar kartą penkis punktus, pateiktus aukščiau, ir paklauskite savęs, ar tikite tuo, kad jie yra teisingi. Jeigu abejojate nors vienu iš jų, dar kartą perskaitykite atitinkamus knygos skyrius.

2. Jūs bijote pačios nesėkmės. Nesijaudinkite. Tiesiog skai-
tykite toliau. Jums pasiseks. Visas rūkymo reikalas yra lyg stam-
baus masto sukčiavimo triukas. Protingi žmonės klaidingai pati-
ki apgaule, tačiau kartą supratus, kad tai triukas, tik kvailys ap-
gaudinės save ir toliau.

3. Jūs sutinkate su viskuo, tačiau vis tiek jaučiatės nelaimin-
gas. Neverta taip jaustis! Atverkite akis. Vyksta kai kas nuosta-
baus. Jūs tuojau pabėgsite iš kalėjimo.

Esminė sąlyga – turite pradėti tinkamai nusiteikęs: argi ne
nuostabu, kad aš nerūkau!

Visa, ką dabar turime daryti – palaikyti jumyse šį nusiteiki-

mą per atpratimo laikotarpį. Keletas tolimesnių skyrių nagrinėja konkrečius klausimus, kaip galėtumėte tą padaryti. Po atpratimo laikotarpio jums nebereikės specialiai apie tai galvoti. Jūs taip galvosite automatiškai ir vienintelė mįslė jūsų gyvenime liks: „Tai juk taip akivaizdu! Kodėl aš anksčiau negalėjau to suprasti?“ Kaip ten bebūtų, štai du svarbūs įspėjimai:

1. Atidėkite savo planą surūkyti cigaretę iki tol, kol perskaitysite visą knygą.

2. Kelis kartus minėjau, kad atpratimo laikotarpis tęsiasi iki trijų savaitių. Šis teiginys gali sukelti neteisingą supratimą. Pirmia, jūsų pašamonėje gali slypėti mintis, kad teks kentėti trejetą savaitių. Ne, neteks. Antra, venkite tokio samprotavimo spąstų: „Aš turiu kaip nors išsilaikyti nerūkęs tris savaites ir tada jau būsiu laisvas.“ Iš tiesų po trijų savaitių nieko nenutiks. Jūs staiga nepajausite, kad esate nerūkantis žmogus. Nerūkantieji nejaučia kažką ypatinga, ko nejaustų rūkantieji. Jeigu būsite nusiminęs, kad nerūkote trejetą savaitių, labai galimas dalykas, kad ir joms prabėgus jūs vis dar jausitės prislėgtas. Aš kalbu apie tai, kad jei galite dabar pradėti sakydamas: „Aš neketinu kada nors vėl rūkyti iš naujo. Argi tai ne nuostabu?“, tai po trijų savaitių visos pagundos pranyks. Tačiau jei jūs pasisakysite: „Jei tik aš galėsiu išgyventi tris savaites be cigaretės“, jūs degsite noru surūkyti cigaretę ir tada, kai tos trys savaitės praeis.

33 Atpratimo laikotarpis

Surūkęs paskutinę cigaretę dar trejetą savaitių jūs galite jausti atpratimo kančias. Jas sudaro du gana skirtingi faktoriai.

1. Diskomfortas dėl atpratimo nuo nikotino, tuštumos ir nesaugumo jausmas, primenantis alkį, kurį rūkaliai supranta kaip potraukį cigaretei arba norą kuo nors užimti rankas.

2. Psichologinis sužadavimo mechanizmas – tam tikri įvykiai arba veiksmai, pavyzdžiui, pokalbis telefonu.

Būtent dėl nesugebėjimo suprasti ir atskirti šiuos du skirtingus faktorius rūkaliams taip sunku pasiekti tikslą remiantis Valios pastangų metodu, ir dėl tos pačios priežasties dauguma rūkalių, kuriems pavyksta, po to vėl įkliūva į spąstus.

Nors atpratimo nuo nikotino kančios nesukelia fizinio skausmo, negalima neįvertinti jų galios. Mes prasitariame apie „alkio priepuolius“, jeigu praleidžiame visą dieną be maisto; gali „urgzti pilvas“, tačiau fizinio skausmo nėra. Bet net šiuo atveju alkis yra galinga jėga, ir tampame labai irzlūs, jeigu liekame be maisto. Viskas vyksta panašiai ir tuomet, kai mūsų organizmas geidžia

nikotino. Skirtumas tas, kad maistas yra būtinas mūsų organizmui, o nuodas – ne, todėl tinkamai nusiteikęs atpratimo kančias lengva įveikti, ir jos labai greitai išnyksta.

Jeigu rūkaliams pavyksta išbūti keletą dienų be cigarečių naudojantis Valios pastangų metodu, netrukus nikotino geismas pradingsta. Tai antrasis faktorius, pridarantis sunkumą. Rūkalius turi susiformavęs įprotį palengvinti atpratimo kančias esant kai kurioms situacijoms, kurios sukelia tam tikras mintis (pavyzdžiui, „Aš negaliu mėgautis gėrimu be cigaretės“). Kaip tai vyksta, galbūt geriau suprasti padės toks pavyzdys.

Keletą metų turite automobilį, kuriame posūkio svertas yra kairėje vairo pusėje. Jūsų naujoje mašinoje jis įtaisytas dešinėje („kiaulystės dėsnis“). Jūs žinote, kad jis yra dešinėje pusėje, bet porą savaičių norėdamas įjungti posūkio signalą jūs įjungsite valytuvus.

Nustojus rūkyti vyksta kažkas panašaus. Atpratimo laikotarpio pirmosiomis dienomis tam tikromis akimirkomis veiks psichologinis sužadavimo mechanizmas. Jūs galvosite: „Aš noriu cigaretės.“ Jeigu nuo pat pradžių pasipriešinsite „smegenų plovimui“, tokios automatinės reakcijos greitai dings. Rūkalius naudodamasis Valios pastangų metodu nusiminęs tiki, kad daro auką, ir laukia, kol noras rūkyti praeis, todėl vietoje to, kad panaiķintų šiuos automatinis sužadavimo mechanizmus, jis tik sustiprina juos.

Dažnas automatinis sužadintojas yra valgymas, ypač su draugais susitikus restorane. Buvęs rūkalius jau jaučiasi nelaimingas, nes yra netekęs savo cigaretės. Kai jo draugai užsirūko, nuoskriaudos jausmas dar labiau sustiprėja. Dabar jis nesimėgauja nei valgiu, nei draugų susitikimu. Dėl cigaretės asociacijos su valgymu ir bendravimu jo kančios trigubėja, o tuo pat metu stiprėja ir „smegenų plovimo“ laipsnis. Jei žmogus yra tvirtas ir gali išsilaikyti gana ilgai, tai galų gale susitaiko su likimu ir gyvena toliau. Tačiau dalis „smegenų plovimo“ poveikio lieka, ir todėl labai graudu, kad rūkalius, nustojęs rūkyti dėl susirūpinimo sveikata ar savo finansų, net po kelerių metų tam tikrais atvejais vis

dar svajoja apie cigaretę. Jis ilgisi iliuzijos, egzistuojančios tik jo vaizduotėje, ir be jokios priežasties kankina save.

Net naudojantis manuoju metodu, nesėkmės dažniausiai patiriamos dėl pasidavimo psichologiniams sužadavimo mechanizmams. Buvęs rūkalius linkęs vertinti cigaretę kaip placebą arba cukraus piliulę. Jis galvoja: „Aš žinau, kad cigaretė nieko man neduoda. Bet jeigu galvosiu, kad duoda, tai tam tikrose situacijose ji gali man pagelbėti.“

Saldi piliulė, nors ir nesuteikia jokios tikros fizinės pagalbos, visgi gali būti galinga psichologine priemone, pašalinančia realius simptomus ir tokiu būdu gali atnešti naudos. Tačiau cigaretė – ne cukraus piliulė. Ji gimdo tuos simptomus, kuriuos pati ir pašalina, o po kurio laiko jau ir tų simptomų pilnai nebeįnumalšina; „piliulė“ sukelia ligą, jau nekalbant apie tai, kad ji dar yra ir mūsų visuomenės mirtinas nuodas Nr. 1.

Galbūt jums bus lengviau suprasti šį poveikį, susiejant jį su nerūkančiuoju arba žmogumi, kuris jau keletą metų neberūko. Paimkime moters, netekusios savo vyro, atvejį. Tokiomis akimirkomis rūkalius su geriausiaisiais ketinimais gali pasakyti: „Paimkite cigaretę. Ji padės jums nusiraminti.“

Jeigu cigaretė priimama, ji neturi raminamojo poveikio, nes ši moteris nėra priklausoma nuo nikotino, todėl nepatiria jokių atpratimo kančių, kurias reikėtų palengvinti. Vienintelis dalykas, kurį gali padaryti cigaretė – suteikti momentinę psichologinę pagalbą. Nors ji surūko cigaretę, tikroji tragedija niekur nepradingsta. Iš tiesų viskas tik pablogėjo, kadangi dabar moteris turi kęsti atpratimą nuo nikotino. Ji turi pasirinkti, ar palauks, kol kančios baigsis, ar sumažins jas surūkydama dar vieną cigaretę ir pradėdama tą vargingą grandinę. Viskas, ką padarys cigaretė, tebus momentinė psichologinė pagalba. Tačiau tas pats rezultatas galėjo būti pasiektas paguodžiant žodžiu ar pasiūlant išgerti. Dauguma nerūkančiųjų ir buvusių rūkalių tampa priklausomi nuo tabako dėl tokių atsitikimų.

Labai svarbu nuo pat pradžių pasipriešinti „smegenų plovimui“. Aiškiai suvokite: jums nereikia cigaretės, jūs tik kankinate

save, laikydamas ją tam tikru ramsčiu ar palaikymu. Nėra reikalo būti nelaimingu. Cigaretės nepagerina maisto ar susitikimų su draugais; jos juos gadina. Taip pat atminkite, kad rūkaliai valgio metu rūko visai ne dėl to, kad mėgautųsi cigarete. Jie rūko, nes turi taip elgtis. Jie yra narkomanai. Jie negali mėgautis nei valgiu, nei gyvenimu be cigarečių.

Atsikratykite minties, kad pats rūkymas yra malonus. Daugelis rūkalių galvoja: „Jei tik egzistuotų cigaretės be nikotino.“ Tokios cigaretės *egzistuoja*. Bet kuris rūkalius, pabandęs žolinių cigarečių, netrukus pastebi, kad tai tuščias laiko švaistymas. Aiškiai supraskite, kad vienintelė priežastis, dėl kurios jūs rūkote, yra ta, kad gautumėte nikotino. Kai tik atsikratysite nikotino geismo, jums nebereikės kišti cigaretės nei į burną, nei į ausį.

Nesvarbu, ar kančios kiltų dėl tikrų atpratimo simptomų (tuštumos jausmas) ar dėl psichologinių sužadavimo mechanizmų, susitaisykite su jomis. Fizinis skausmas dėl to neegzistuoja, ir tinkamai nusiteikus cigaretės jums nekels problemų. Nesijaudinkite dėl atpratimo. Pats jausmas nėra bausis. Yra tik asociacija, kai norima cigaretės, bet jaučiama, kad teks apsieiti be jos.

Vietoj to, kad raudotumėte dėl to, geriau pasakykite sau: „Aš žinau, kas tai. Tai atpratimo nuo nikotino kančios. Štai kodėl rūkaliai kenčia visą gyvenimą, štai kas verčia juos rūkyti. Nerūkantiems nereikia kęsti tokių kančių. Tai yra viena iš šio narkotiko baisybių. Argi ne nuostabu, kad aš valau šį blogį iš savo kūno!“

Tariant kitais žodžiais, kitas tris savaites jūs jausite nedidelį kūno negalavimą, bet ir per tas savaites, ir visą likusį gyvenimą vyks kai kas nuostabaus. Jūs būsite išsigelbėjęs nuo siaubingos ligos. Šis atlygis bus daugiau nei atsvara nedideliame negalavime, ir jūs iš tiesų mėgausitės atpratimo kančiomis. Jos taps malonumo akimirkomis.

Įsivaizduokite visą nustojimo rūkyti reikalą kaip jaudinantį žaidimą. Įsivaizduokite, kad nikotino pabaisa – tai kaspinuotis, apsigyvenęs jūsų pilve. Jūs turite tris savaites jį marinti, o jis stengsis jus apgauti ir priversti prisidegti cigarete, kad galėtų iš-

gyventi.

Kartais jis bandys priversti jus jaustis nelaimingu. Kartais jūs prarasite budrumą. Kas nors gali pasiūlyti cigaretę, o jūs būsite pamiršęs, kad neberūkote. Kai tą prisiminsite, atsiras silpnas jausmas, kad esate kažką praradęs. Būkite iš anksto pasiruošęs tokiems spąstams. Aiškiai suvokite, kad ir kokia bebūtų pagunda, ji kyla tik dėl to, kad jūsų kūne tūno pabaisa, ir kaskart, kai atsispiriate pagundai, smogiate dar vieną mirtiną smūgį šioje kovoje.

Kad ir ką bedarytumėte, nemėginkite užmiršti apie rūkymą. Tai viena iš tų priežasčių, kuri rūkaliams, besinaudojantiems Valios pastangų metodu, sukelia valandas trunkančią depresiją. Jie stengiasi išgyventi kiekvieną dieną tikėdamiesi, kad galų gale pamirš apie rūkymą.

Tai lyg nesugebėjimas užmigti. Kuo labiau jūs nerimaujate, tuo darosi sunkiau.

Bet kokiu atveju jūs negalėsite išmesti rūkymo iš galvos. Kelias pirmąsias dienas „mažoji pabaisa“ nuolat primins save, ir jums nepavyks to išvengti; kol aplink yra rūkalių ir propaguojamos cigaretės, tol jums bus nuolat primenama apie rūkymą.

Tačiau dalykas tas, kad jums ir nereikia jo pamiršti. Nvyksta nieko baisaus. Pradedą darytis kažkas nuostabaus. Net jei galvojate apie rūkymą tūkstantį kartų per dieną, **MĖGAUKITĖS KIEKVIENA AKIMIRKA. PRIMINKITE SAU, KAIP NUOSTABU VĖL BŪTI LAISVU. PRIMINKITE SAU APIE TĄ ABSOLIUTŲ DŽIAUGSMĄ, KAI DAUGIAU NEBEREIKIA SAVĖS DUSINTI.**

Kaip jau sakiau, jūs pastebėsite, kad atpratimo kančių diskomfortas taps malonumo akimirkomis, ir nustebsite, kaip greitai pamiršote rūkymą.

Kad ir ką bedarytumėte – **NEABEJOKITE SAVO APSISPREDIMU.** Pradėjus abejoti jus užklups nusiminimas, ir bus tik blogiau. Vietoje to pasinaudokite tokiomis akimirkomis kaip paskatinimu. Jeigu abejonių priežastis būtų depresija, priminkite sau, kas būtent ją ir sukeldavo. Jei draugas jums pasiūlys cigaretę, su pasididžiavimu atsakykite: „Džiaugiuosi galėda-

mas pasakyti, kad man jų daugiau nebereikia.“ Tai užgaus jį, tačiau pamatęs, kad neberūkymas visiškai jūsų netrikdo, jis jau bus pusiau sutikęs prisijungti prie jūsų.

Atminkite, kad jūs jau iš pradžių turėjote labai rimtų priešasčių nustoti rūkyti. Prisiminkite tą didelę pinigų sumą, kurią jums kainuotų viena cigaretė, ir paklauskite savęs, ar tikrai norite rizikuoti susirgti tomis baisiomis ligomis. Ir svarbiausia, prisiminkite, kad šis jausmas yra tik laikinas kaip ir kiekviena akimirka yra laikina, nes jūs esate vis arčiau savo tikslo.

Kai kurie rūkaliai bijo, kad jiems teks visą likusį gyvenimą praleisti kovojant su „automatiniais sužadavimo mechanizmais“. Kitais žodžiais tariant, jie galvoja, kad teks visą gyvenimą apgaudinėti save, psichologiškai įsiteigiant, kad cigaretės iš tikrųjų jiems nereikalingos. Taip nėra. Atminkite, kad optimistas mato butelį pusiau pilną, o pesimistas – pusiau tuščią. Rūkymo atveju butelis yra tuščias, o rūkalius mato, kad jis yra pilnas. Tačiau juk būtent rūkalius pasidavė „smegenų plovimui“. Kai jūs priminsite sau, kad jums nereikia rūkyti, po labai trumpo laiko jums nebereikės to daryti, nes nuostabiausia yra tai, kad... jums nereikia rūkyti. Tai paskutinis dalykas, kurį turite padaryti, tačiau sutikite, kad tai ne pats menkiausias darbas jūsų gyvenime.

34

Tik vienas dūmas

Tai daugelio rūkalių, bandančių neberūkyti pasitelkiant Valios pastangų metodą, pražūtis. Jie išgyvena tris ar keturias dienas, o paskui jie surūko atsitiktinę cigaretę arba užtraukia vieną ar porą dūmų, kad galėtų išsilaikyti. Jie nesuvokia triuškinančių padarinių, kuriuos toks poelgis padaro jų dvasinei būklei.

Daugeliui rūkalių pirmo dūmo skonis būna nemalonus, ir tai padrąsina jų sąmonę. Jie galvoja: „Neblogai. Tai visai nebuvo malonu. Atrodo, man dingsta potraukis rūkyti.“ Tačiau iš tikrųjų atsitinka priešingai. Gerai įsikalkite sau į galvą – CIGARETĖS NIEKUOMET NEBUVO MALONIOS. Malonumas nebuvo ta priežastis, dėl kurios jūs rūkėte. Jei rūkaliai rūkytų dėl malonumo, jie niekada nesurūkytų daugiau negu vieną cigarą.

Vienintelė priežastis, dėl kurios jūs rūkėte – reikėjo pamaitinti tą mažą pabaisą. Tik pagalvokite: Jūs ją marinote badu keturias dienas. Kokia gi brangi turėjo jam būti ta viena cigaretė ar vos vienas dūmas. Sąmoningai jūs to nesuvokiate, bet informacija apie dozę, kurią gavo jūsų organizmas, bus perduota pasą-

monei, ir visas jūsų kruopštus pasiruošimas nueis niekais. Jūsų sąmonėje pasigirs silpnas balselis, kuris sakys: „Nepaisant logikos, cigaretės yra labai vertingos. Noriu dar vienos.“

Tas vienas dūmelis lemia du kenksmingus padarinius.

1. Jis palaiko mažos pabaisos gyvybę jūsų kūne.

2. Dar blogiau, ji palaiko didelės pabaisos gyvybę jūsų protu. Jeigu užtrauksite „paskutinį dūmelį“, užtraukti kitą bus dar lengviau.

Atminkite: visų pirma kalta būna tik viena cigaretė, dėl kurios žmonės ir pradeda rūkyti.

35

Ar man bus sunku?

Yra be galo daug aplinkybių derinių, nulemiančių kaip lengvai kiekvienam konkrečiam rūkaliui pavyks neberūkyti. Juk kiekvieno iš mūsų charakteris, darbo pobūdis, asmeninės savybės, laiko pasirinkimas ir t. t. yra kitoks.

Tam tikrų profesijų atstovams gali pasirodyti sunkiau negu kitiems, tačiau pašalinus „smegenų plovimo“ padarinius taip neturėtų būti. Mums padės keletas pavyzdžių.

Susidaro įspūdis, kad ypač sunku nustoti rūkyti medikams. Mums atrodo, kad gydytojams turėtų būti lengviau, kadangi jie daugiau išmano apie prastėjančios sveikatos padarinius ir kasdien susiduria su jais. Nors tai pateikia daugiau svarių priežasčių neberūkyti, tačiau lengviau dėl to nebūna. To priežastys yra šios:

1. Nuolatinis žinojimas apie grėsmę sveikatai sukelia baimę, o tai yra tokia būseną, kai mums reikia malšinti atpratimo kančias.

2. Gydytojo darbas yra nepaprastai įtemptas, ir įprastai darbo metu jis negali nuslopinti papildomos įtampos, kylančios dėl

atpratimo kančių.

3. Gydytojas patiria papildomą stresą – kaltės jausmą. Jis jaučia, kad turėtų būti pavyzdžiu visiems žmonėms. Tai jį dar labiau slegia ir padidina netekties jausmą.

Sunkiai uždirbtų pertraukų metu, kai įprastas stresas numalšinamas akimirksniu, cigaretė tampa labai vertinga, nes galų gale ji palengvina atpratimo kančias. Tai viena iš nereguliaraus rūkymo formų, tinkanti bet kokiai situacijai, kurioje rūkalius priverstas nerūkyti ilgą laiko tarpą. Naudodamasis Valios pastangų metodu rūkalius jaučiasi nelaimingas, nes yra atskirtas nuo cigarečių. Jis nesimėgauja nei pertrauka, nei puodeliu arbatos ar kavos, kuri geriama per pertrauką. Dėl to jo netekties jausmas smarkiai sustiprėja ir dėl tokios situacijos cigaretė įgyja dar didesnę vertę. Tačiau jei pirmiau galime panaikinti „smegenų plovimo“ padarinius, tai galima mėgautis tiek pertrauka, tiek kavos ar arbatos puodeliu net tuo metu, kol kūnas dar geidžia nikotino.

Kita sudėtinga situacija – nuobodulys, ypač jo derinys su stresu. Tipiški pavyzdžiai – vairuotojai ar namų šeimininkės su mažais vaikais. Jų darbas yra įtemptas, nors didelė dalis tokio darbo būna monotoniška. Kai bandoma neberūkyti taikant Valios pastangų metodą, namų šeimininkė išgyvena ilgai trunkančius laiko tarpus, kurių metu liūdi dėl „netekties“, o tai tik sustiprina depresijos jausmą.

Tačiau, kaip jūs jau žinote, tai lengva įveikti, jei tik esate tinkamai nusiteikęs. Nesijaudinkite, kad jums nuolat priminama, kad nustojote rūkyti. Pasinaudokite tokiomis akimirkomis tam, kad dar kartą pasidžiaugtumėte savo išsivadavimu nuo piktos pabaisos. Jei jūs pozityviai nusiteikę, šios kančios gali tapti malonumo akimirkomis.

Atminkite, kad bet kuris rūkalius, nepriklausomai nuo amžiaus, lyties, intelekto ar profesijos, gali patirti, kaip lengva ir malonu nustoti rūkyti, su sąlyga, jei JŪS LAIKOTĖS VISŲ NURODYMŲ.

36

Pagrindinės nesėkmių priežastys

Yra dvi pagrindinės nesėkmių priežastys. Pirmoji – kitų rūkalių įtaka. Silpnumo akimirka ar per vakarėlį kas nors prisidegs cigaretę. Aš jau nagrinėjau šią temą išsamiau. Pasinaudokite tolia akimirka, kad primintumėte sau, jog tokio dalyko kaip „tik viena cigaretė“ nėra. Pasidžiaukite tikrove, kad jūs nutraukėte tą grandinę. Atminkite, kad rūkalius jums pavydi, ir pagailėkite jo. Patikėkite manimi, jam reikalingas jūsų gailestis.

Kita svarbi nesėkmių priežastis – bloga diena. Prieš pradėdamas aiškiai įsisažmoninkite, kad visiems pasitaiko ir gerų, ir blogų dienų nepriklausomai nuo to, ar jie rūko, ar nerūko. Gyvenime viskas reliatyvu, ir jūs negalite patirti vien tik skrydžių be kritimų.

Kai mėginama neberūkyti naudojantis Valios pastangų metodu, problema būna ta, kad vos tik rūkalių užklumpa bloga diena, jis pradeda svajoti apie cigaretę, o dėl to diena tik dar pablogėja. Nerūkantysis ne tik fiziškai, bet ir psichologiškai yra geriau pasiruošęs susitvarkyti su stresais ir gyvenimo sunkumais.

Jeigu per atpratimo laikotarpį jums pasitaikytų bloga diena, paprasčiausiai nenuleiskite rankų. Priminkite sau, kad sunkios dienos užklupdavo ir tuomet, kai rūkydavote (kitais jūs net nebūtumėte nusprendę neberūkyti). Vietoje to, kad raudotumėte dėl to, pasakykite sau: „Ką gi, šiandien ne pati geriausia diena, bet rūkymas jos neišstaisys. Rytoj bus geriau, o bent jau šiandien aš turiu neįtikėtiną privalumą. Aš atsikračiau savo baisaus įpročio rūkyti.“

Rūkydamas jūs esate priverstas užblokuoti savo protą nuo minčių apie blogąsias rūkymo puses. Rūkaliams niekada nebūna kosulio nuo rūkymo, o tik nuolatinis peršalimas. Kai nežinomos vietovės vidury sugenda jūsų automobilis, jūs užsirūkote, bet ar dėl to tampate laimingas ir besišypsantis? Aišku, kad ne. Kai tik nustojama rūkyti, viskas nesėkmes norisi suversti tam faktui, kad jūs neberūkote. Dabar, jeigu jūsų automobilis suges, jūs pagalvosite: „Šią akimirką tikrai būčiau prisidegęs cigaretę.“ Tai tiesa, bet jūs pamiršote, kad cigaretė neišsprendė jūsų problemos. Ilgėdamiesi iliuzinės atsparos, jūs paprasčiausiai tik baudžiate save. Jūs sukuriate neišsprendžiamą situaciją. Esate nelaimingas, nes negalite parūkyti, tačiau jei rūkysite, tapsite dar nelaimingesnis. Jūs žinote, kad nustodamas rūkyti nusprendėte teisingai, todėl nebauskite savęs kada nors pradėdami abejoti dėl jo.

Atminkite: teigiamas psichologinis požiūris visada yra labai svarbus.

37 Pakaitalai

Pakaitalai – tai kramtomoji guma, saldainiai, mėtiniai ledinukai, žolinės cigaretės ir piliulės. **NENAUDOKITE JOKIŲ PAKAITALŲ.** Jie tik apsunkina procesą, o ne palengvina. Jeigu jus užklumpa kančios ir jūs vartojate pakaitalus, tai jie tik prailgina jas ir darosi dar sunkiau. Iš tikrųjų jūs sakote sau: „Man reikia parūkyti arba užpildyti tuštumą.“ Tai tas pats, kaip pasiduoti plėšikui ar nusileisti vaiko įniršio priepuoliui. Tai tik pratęs diskomforto protrūkių atsiradimą ir prailgins kančią. Bet kokiu atveju, pakaitalai nenumalšins atpratimo kančių. Jūsų jaučiate nikotino, o ne maisto trauką. Viskas, ką padarys pakaitalai – pratęs jūsų mintis apie rūkymą. Atsiminkite šiuos faktus:

1. Nikotino pakaitalų nėra.
2. Nikotinas jums nereikalingas. Tai ne maistas – tai nuodas. Kai jausite diskomforto protrūkį, priminkite sau, kad dėl atpratimo kančių vargsta tik rūkaliai, o ne nerūkantieji. Žvelkite į šias kančias kaip į dar vieną šio narkotiko blogybę. Įsivaizduokite jas kaip pabaisos mirties agoniją.

3. Atminkite: cigaretės sukuria tuštumą, o ne užpildo ją. Kuo greičiau įpratinsite savo smegenis, kad jums nereikia rūkyti arba vietoj to daryti kažką kitką, tuo greičiau tapsite laisvas.

Venkite bet kokių produktų, turinčių savyje nikotino, nesvarbu, ar tai būtų kramtomoji guma, pleistras, purškiklis į nosį ar naujausia gudrybė – inhaliatorius, primenantis plastmasinę cigaretę. Nedidelei rūkalių daliai pavyksta nustoti rūkyti naudojantis nikotino pakaitalais ir tada pasiekimai priskiriami jiems. Tačiau jie neberūko nepaisant pakaitalų naudojimo, o visai ne dėka jų. Liūdna, kad dauguma gydytojų vis dar rekomenduoja nikotino pakaitos terapiją (NPT).

Tai nestebina, nes jei pilnai nesuprantate nikotino spąstų, tai NPT skamba labai logiškai. Ji yra pagrįsta įsitikinimu, kad bandydami nustoti rūkyti, turite du galingus priešus, kuriuos teks įveikti:

1. Įprotis, kurį reikia sulaužyti.
2. Siaubingi fiziniai atpratimo nuo nikotino skausmai, kuriuos reikia ištvirti.

Jeigu jums reikia įveikti du galingus priešus, tai protingiau kovoti su jais ne vienu metu, o paėiliui. Todėl NPT teorija yra tokia, kad jūs pirmiau nustojate rūkyti, tačiau naudojate nikotino pakaitalais. Tada, kai tik sulaužote įprotį, jūs palaipsniui mažinate nikotino tiekimą ir taip kaunate su kiekvienu priešu atskirai.

Skamba logiškai, tačiau šis metodas yra pagrįstas klaidinga prielaida. Rūkymas – ne įprotis, o narkotinė nikotino priklausomybė. Fizinis skausmas, atsirandantis dėl atpratimo nuo nikotino, yra beveik nepastebimas. Nustodamas rūkyti stengiatės nužudyti mažą pabaisą savo kūne ir didelę pabaisą prote kaip galima greičiau. NPT tik pratęsia mažosios pabaisos gyvenimą, o tai savo ruožtu pratęsia ir didžiosios pabaisos gyvenimą.

Atminkite, kad „Lengvas būdas“ leidžia lengvai neberūkyti iš karto. Jūs nužudote didžiąją pabaisą („smegenų plovimą“) dar

prieš surūkydami paskutinę cigaretę. Netrukus mirs ir mažoji pabaisa, bet net pabaisos merdėjimas nebus jums didesne problema, negu tuomet, kai buvote rūkalius.

Tik pagalvokite, kaip įmanoma išgydyti narkomaną nuo narkotinės priklausomybės rekomenduojant jam tą patį narkotiką? Vienas žinomas ir visų gerbiamas gydytojas kartą per valstybinę televiziją pareiškė, kad kai kurie rūkaliai taip stipriai priklauso nuo nikotino, kad jeigu jie neberūkytų, jiems tektų visą gyvenimą vartoti nikotino pakaitalus. Kaip šis gydytojas galėjo taip susipainioti, jog patiktų tuo, kad žmogaus organizmas priklauso ne tik nuo maisto, vandens ir deguonies, bet ir nuo galingo nudo?

Mūsų klinikose dažnai lankosi rūkaliai, kurie neberūko, tačiau tapo priklausomi nuo nikotino kramtomosios gumos. Kiti tapo priklausomi nuo gumos, bet vis dar rūko. Nesileiskite apkvailinamas tuo, kad gumos skonis siaubingas – tokia pat buvo ir pirmoji cigaretė.

Visų pakaitalų poveikis toks pat kaip ir nikotino kramtomosios gumos. Turiu omenyje tai: „Aš negaliu surūkyti cigaretės, todėl paimsiu įprastą kramtomąją gumą arba saldainį, ar mėtinį ledinuką, kad užpildyčiau tuštumą.“ Nors tuštumos jausmas dėl noro surūkyti cigaretę yra neatskiriamas nuo alkio maistui, tačiau įveikiant vieną alkį, nebus numalšintas kitas. Iš tiesų kramtomosios gumos arba mėtinių ledinukų kimšimas yra skirtas tik tam, kad priverstų jus užsinorėti cigaretės.

Tačiau pagrindinis pakaitalų blogis yra tas, kad jie pratęsia pagrindinę problemą, t. y. „smegenų plovimą“. Ar jums reikalingas gripo pakaitalas, kai liga praeina? Aišku, kad ne. Sakydamas: „Man reikia kažkuo pakeisti rūkymą“ iš tikrųjų sakote: „Aš darau auką.“ Depresija, lydinti Valios pastangų metodą, kyla dėl to, jog rūkalius tiki, kad aukojasi. Visa, ką padarysite, tai pakeisite vieną problemą kita. Nėra jokio malonumo kimšti į save saldainius. Jūs tik tapsite storas ir nelaimingas, o po trumpo laiko vėl grįšite prie tabako.

Nereguliariems rūkaliams sunku išmesti iš galvos įsitikini-

mą, kad jie tapo atskirti nuo savo mažo apdovanojimo: negalima surūkyti cigaretės per pietų pertrauką, įstaigos ar gamyklos darbuotojams neleidžiama rūkyti darbo metu, per pertraukas mokytojai negali to daryti būdami mokytojų kambaryje, gydytojai taip pat negali greitai surūkyti cigaretės pertraukėlėse tarp pacientų priėmimų. Kai kurie sako: „Jeigu nerūkyčiau, aš iš viso nedaryčiau pertraukų.“ Tai tik patvirtina faktą, kad neretai pertraukos yra daromos ne dėl to, kad rūkaliui jos reikia arba norisi, o dėl to, kad rūkaliui reikia beviltiškai pasikasyti niežulį. Atminkite, kad cigaretės niekuomet nebuvo tikras apdovanojimas. Jos buvo tas pat, kaip ir ankštų batų nešiojimas tik todėl, kad juos nusiavus būtų jaučiamas malonumas. Tad jei jums reikalingas mažas apdovanojimas, tegul tai būna jūsų pakaitalas: darbo metu avėkite batų porą, kuri yra vienu dydžiu jums per maža, ir nenusiaukite jų iki pertraukos, o tada patirkite tą nuostabią atsipalaidavimo ir pasimėgavimo akimirką, kai juos pagaliau nusiaunate. Turbūt jums tai atrodo kvaila. Jūs visiškai teisūs. Kol dar esate spąstuose, sunku tai įsivaizduoti, bet rūkaliai elgiasi būtent taip. Taip pat sunku įsivaizduoti, kad netrukus jums nebereikės to mažo „apdovanojimo“. Į savo draugus, vis dar tūnančius spąstuose, pradėsite žiūrėti su nuoširdžiu gailėsčiu ir nesuvoksite, kodėl gi jie to nesuvokia.

Tačiau jeigu jūs ir toliau apgaudinėsite save, kad cigaretė buvo tikras apdovanojimas ar kad jums būtina ją kuo nors pakeisti, tai jausitės nuskriaustas ir nelaimingas ir greičiausia vėl pradėsite rūkyti. Jeigu jums, kaip ir namų šeimininkėms, mokytojams, gydytojams ir kitų profesijų atstovams, iš tikrųjų reikalinga poilsio pertrauka, tai greitai jūs galėsite dar labiau ja mėgautis, nes nebereikės dusinti savęs.

Atminkite, kad pakaitalai jums nereikalingi. Tos kančios – nuodo troškimas, ir jos greitai praeis. Tegul ši mintis palaiko jus keletą ateinančių dienų. *Mėgaukitės* organizmo išvalymu nuo nuodų, o proto – nuo vergijos ir priklausomybės.

Jeigu dėl to, kad pagerės apetitas, valgysite daugiau pagrindinių patiekalų ir per ateinančias dienas priaugsite keletą kilo-

gramų – nesijaudinkite dėl to. Kai patirsite „tiesos akimirką“, kurią aprašysiu vėliau, jūs įgysite pasitikėjimo savo jėgomis. Pastebėsite, kad teigiamai nusiteikus galima išspręsti bet kokią problemą ir jūs galėsite ją išspręsti, kaip ir susitvarkyti su valgymo įpročiais. Tačiau jums negalima užkandžiauti tarp patiekalų. Jei taip elgsitės, tai tapsite storas ir nelaimingas, ir niekada nesužinosite, kada jūs atsikratėte traukos tabakui. Jūs tik pakeisite problemą, vietoje to, kad ją išspręstumėte.

38

Ar man reikia vengti pagundų?

Iki šiol mano patarimai buvo kategoriški, ir paprašysiu, kad šį patarimą laikytumėte nurodymu, o ne pasiūlymu. Aš kategoriškas, nes, pirma, – visi mano patarimai pagrįsti reikšmingais praktiniais argumentais ir, antra, – patvirtinti nagrinėjant tūkstančius kitų atvejų.

Deja, negaliu būti toks pat kategoriškas pagundų vengimo klausimu atpratimo laikotarpio metu. Kiekvienam rūkaliui teks apsispręsti pačiam. Tačiau aš galiu pasiūlyti jums patarimų ir viliuosi, jog jie bus naudingi.

Priminsiu, kad būtent baimė verčia mus rūkyti visą gyvenimą, ir ši baimė susideda iš dviejų skirtingų fazių.

1. Kaip galėsiu išgyventi be cigarečių?

Ši baimė yra tas panikos jausmas, kurį patiria rūkaliai, kai jie vėlai vakare dar nėra grįžę namo, o cigaretės jau greitai baigsis. Šią baimę sukelia ne atpratimo kančios, tai yra psichologinė priklausomybės baimė – jūs negalite išgyventi be cigarečių. Ji pa-

siekia apogėjų, kai jūs rūkote paskutinę cigaretę, nors tuo metu atpratimo kančios būna pačios mažiausios.

Tai nežinomybės baimė, ta jos rūšis, kurią patiria žmonės, kai mokosi nardyti. Tramplino aukštis viso labo trisdešimt centimetrų, o atrodo, kad būtų metro aštuoniasdešimties. Vandens gylys yra metras aštuoniasdešimt, o atrodo, kad būtų tik trisdešimt centimetrų. Kad nušoktumėte, reikia drąsos. Jūs esate įsitikinę, kad susitrenksite galvą. Šuolis pati sunkiausia dalis. Jei surandate savyje drąsos šokti, tai visa kita yra lengva.

Tai paaiškina, kodėl rūkaliai, kurie rodo stiprią valią visur kitur, arba niekada nebandė nustoti rūkyti, arba sugeba išbūti vos keletą valandų, kai pamėgina. Yra rūkalių, surūkančių per dieną apie 20 cigarečių, kurie nusprendžia nustoti rūkyti, tačiau užsirūko cigaretę žymiai greičiau negu tada, jei nebūtų priėmę tokio sprendimo. Sprendimas gimdo paniką, kuri sukelia stresą. Tai vienas iš atvejų, kai smegenys duoda signalą: „Surūkyk cigaretę“, tačiau dabar jau jums negalima. Jūs jaučiatės nelaimingas, ir – vėl stresas. Vėl ateina signalas, įvyksta trumpasis jungimas, ir jūs užsirūkote.

Nesijaudinkite. Ši panika tik psichologinė. Tai baimė, kad jūs esate priklausomas. Svarbiausia yra tai, kad jūs nesate, net jei vis dar būnate pripratęs prie nikotino. Nepanikuokite. Pasitikėkite manimi ir startuokite.

2. Antroji baimės fazė trunka ilgiau. Bijomasi, kad tam tikros situacijos ateityje nebesuteiks jums malonumo ar kad be jų negalėsite susidoroti su kokia nors trauma. Nesijaudinkite. Jeigu sugebėsite startuoti, jūs pastebėsite, kad viskas yra kaip tik atvirkščiai.

Yra dvi pagrindinės pagundų vengimo kategorijos.

1. „Aš laikysiu cigaretės prieinamoje vietoje, nors ir nerūkyčiau. Aš jausiuosi tvirčiau, kai žinosiu, kad jos su manimi.“ Aš pastebėjau, kad taip besielgiantiems žmonėms nesėkmė nutinka žymiai dažniau negu tiems, kurie atsikrato cigarečių. Aš ma-

nau, labiausiai tai susiję su tuo, kad jeigu atpratimo laikotarpio metu jus užklumpa kokie nors sunkumai, tai užsirūkyti jau turimą cigaretę yra gana lengva. Jeigu dėl to jums reikia nusižeminti, išeiti į gatvę ir nusipirkti pakelį cigarečių – tikimybė atsispirti pagundai yra didesnė, ir, bet koku atveju, pagunda jau bus pasitraukusi iki tol, kol pasieksite prekiautoją tabako gaminiais. Tačiau aš manau, kad pagrindinė nesėkmių priežastis tokiais atvejais yra ta, kad rūkalius jau iš pradžių nesijaučia visiškai pasiruošęs neberūkyti.

Atminkite, kad yra du būtiniausi dalykai sėkmei:

Užtikrintumas.

„Argi nenuostabu, kad man daugiau nebereikės rūkyti?“

Bet kuriuo atveju, kam, po galais, jums reikalingos cigaretės? Jei vis dėl to jaučiate poreikį turėti jas su savimi, tai visų pirma siūlyčiau perskaityti šią knygą iš naujo. Tai reiškia, kad kažkas dar nesusigulėjo.

2. „Ar turėčiau vengti stresinių situacijų ar vakarėlių per atpratimo laikotarpį?“

Mano patarimas būtų: taip, pasistenkite išvengti stresinių situacijų. Neverta papildomai savęs perkrauti.

Draugiškų vakarėlių atveju mano patarimas visiškai atvirkščias. Eikite ir linksminkitės, kad ir tuoj pat! Jums nereikalingos cigaretės net tuo metu, kol dar esate pripratęs prie nikotino. Eikite į vakarėlį ir džiaukitės tuo, kad jums nebereikia rūkyti. Tai jums greitai įrodys nuostabią tiesą, kad gyvenimas yra daug geresnis be cigarečių – ir tik pagalvokite, koks dar geresnis jis bus, kai maža pabaisa dings iš jūsų kūno kartu su tuo nuodu.

39 „Tiesos akimirka“

Paprastai po trijų savaitių nuo tada, kai rūkalius nustoja rūkyti, ateina „tiesos akimirka“. Dangus atrodo ryškesnis, ir tai būtent ta akimirka, kai „smegenų plovimas“ galutinai pasibaigia. Vietoj to, kad reikėtų sau kartoti, kad jums nereikia rūkyti, staiga suvokiate, kad paskutinis siūlas nutrūko ir jūs galite mėgautis visu likusiu gyvenimu be poreikio kada nors vėl rūkyti. Taip pat įprasta, kad nuo tos akimirkos pradėsite žvelgti į kitus rūkalius kaip į žmones, vertus gailesčio.

Rūkaliai, besinaudojantys Valios pastangų metodu, įprastai nepatiria tokios akimirkos. Nors jie ir džiaugiasi, kad tapo buvusiais rūkaliais, tačiau toliau gyvena tikėdami, kad aukojasi.

Kuo daugiau rūkėte, tuo ta akimirka bus nuostabesnė, ir tai tęsis visą likusį gyvenimą.

Aš manau, kad šiame gyvenime man labai pasisekė, ir jame buvo keletas labai nuostabių įvykių, tačiau pačiu nuostabiausiu

iš jų buvo „tiesos akimirka“. Aš pamenu visus ryškiausius gyvenimo įvykius, pamenu, kad tai buvo laimės akimirkos, bet niekuomet negaliu atgaminti tikrųjų išgyvenimų. Tačiau niekaip negaliu atsikvošėti nuo tos laimės, kad man daugiau nebereikia rūkyti. Jei man kada būna bloga nuotaika ar prireikia palaikymo, aš tik pagalvoju, kaip gera, kad nebesu priklausomas nuo to bjauraus tabako. Pusė žmonių, susisieusių su manimi po to, kai atsikratė tabako, teigia būtent tą patį, kad tai buvo pats nuostabiausias dalykas, įvykęs jų gyvenime. Ak, koks džiaugsmas jums prieš akis!

Iš atsiliepiamų, sulauktų per dvylika metų, tiek iš knygų skaitytojų, tiek iš lankiusiųjų mano konsultacijas, aš sužinojau, kad dažniausiai „tiesos akimirka“ užklumpa ne po trijų savaitių, kaip buvo minėta prieš tai, bet po keleto dienų.

Mano paties atveju ji atėjo dar prieš surūkant paskutiniąją. Ir daugeliu atvejų per mano ankstyvasias konsultacijas, kai bendraudavau su žmogumi akis į akį, dar prieš pabaigą rūkaliai pasakydavo ką nors panašaus: „Daugiau jums nieko nebereikia sakyti, Allen'ai. Dabar aš viską suvokiu taip aiškiai. Aš žinau, kad daugiau niekada neberūkysiu.“ Grupinių užsiėmimų metu aš išmokau pastebėti šią akimirką, kol nė vienas rūkalius dar nieko neprasitaria. Iš laiškų sužinojau, kad tai dažnai įvyksta ir su tais, kurie skaito knygą.

Idealiu atveju, jei jūs laikotės visų nurodymų ir pilnai suprantate rūkymo psichologiją, jums tai turėtų nutikti tuoj pat.

Dabar konsultacijų metu aš sakau rūkaliams, kad prireikia penkių dienų, kol praeina pastebimas fizinis atpratimas, ir apytikriai trijų savaitių, kol rūkalius visiškai išsilaisvina. Iš vienos pusės man nepatinka duoti tokius paaiškinimus. Tai gali sukelti dvi problemas. Pirmoji yra ta, kad aš leidžiu žmogaus sąmonėje gimti prielaidai, jog teks kentėti tarp penkių dienų ir trijų savaitių. Antra problema yra ta, kad rūkalius pradeda galvoti: „Jei sugebėsiu išsilaikyti nuo penkių dienų iki trijų savaitių, tai šio laiko tarpo pabaigoje galiu tikėtis didžiulio pakylėjimo.“ Tačiau visai įmanoma, kad jis nugyvens penkias malonias dienas arba

tris malonias savaites, po kurių užklups viena iš tų baisių dienų, kurios pasitaiko tiek rūkaliams, tiek nerūkantiems. Jos neturi nieko bendra su rūkymu ir yra nulemiamos kitų priežasčių. Tuomet mūsų buvęs rūkalius, belaukiantis „tiesos akimirkos“, vietoj jos sulaukia depresijos. Tai gali sunaikinti jo pasitikėjimą savimi.

Tačiau jeigu nepaaiškinčiau, buvęs rūkalius gali praleisti visą likusį gyvenimą belaukdamas, kol kažkas nutiks. Aš įtariu, kad būtent tai nutinka daugeliui žmonių, kurie neberūko naudodamiesi Valios pastangų metodu.

Kartą man taip ir knietėjo pasakyti, kad „tiesos akimirka“ turi ateiti visiškai netrukus. Bet jei būčiau taip pasakęs, o ji tuoj pat neateitų, galbūt buvęs rūkalius prarastų pasitikėjimą savimi ir galvotų, kad tai nenutiks niekada.

Žmonės dažnai manęs klausia apie penkių dienų ir trijų savaičių reikšmę. Ar radau tokius skaičius ant lubų? Ne. Aišku, tai nėra tikslūs laiko tarpai, bet jie atspindi visus sukauptus atsiliepimus. Nustojus rūkyti praeina maždaug penkios dienos, kol buvusiam rūkaliui rūkymas nebebūna klausimu, užimančiu didžiąją jo minčių dalį. Dauguma rūkalių patiria „tiesos akimirką“ per tokį laikotarpį. Paprastai nutinka taip, kad esate vienoje iš tų stresinių ar bendravimo situacijų, kurioje kadaise nebūtumėte galėjęs susidoroti ar mėgautis be cigaretės. Staiga suvokiate, kad ne tik mėgaujate bendravimu ar susitvarkote su stresine situacija, bet net pati mintis apie cigaretę neatėjo jums į galvą. Nuo tos akimirkos jūs įprastai plaukiate pasroviui. Būtent tada jūs jau žinote, kad esate laisvas.

Iš praeitų bandymų neberūkyti remiantis Valios pastangų metodu, o taip pat iš kitų rūkalių atsiliepimų pastebėjau, kad dalis rimtų bandymų trijų savaičių laikotarpiu tampa nesėkmingi. Aš manau, kad maždaug po trijų savaičių jūs nebejaučiate noro rūkyti. Jums prireikia įrodyti tai sau pačiam ir prisidegiate cigaretę. Jos skonis nenormalus. Jūs įrodėte, kad atsikratėte rūkymo. Tačiau jūs ką tik paskleidėte į organizmą šviežio nikotino, o nikotinas yra būtent tai, ko jūsų kūnas troško trejetą savaičių. Kai

tik surūkysite šią cigaretę, prasidės nikotino šalinimas iš organizmo. Dabar silpnas balselis ims kartoti: „Tu neatsikratei rūkymo. Tu nori dar vienos cigaretės.“ Aišku, kitą cigaretę jūs prisi degate ne iš karto – juk nenorite ir vėl patekti į nelaisvę. Jūs laukiate, kol praeis nepavojingas laiko tarpas. Tačiau kai kitą kartą jus gundys cigarete, jūs galite pasakyti sau: „Bet aš juk vėl neįkliuvau, todėl nebus nieko blogo, jei surūkysiu dar vieną.“ Ir jūs jau vėl esate ant slidžios nuokalnės, vedančios žemyn.

Problemos raktas – ne laukti „tiesos akimirkos“ atėjimo, o suprasti, jog problema dinga tada, kai tik jūs surūkėte savo paskutinę cigaretę. Jūs jau padarėte viską, ką reikėjo padaryti. Jūs nutraukėte nikotino tiekimą. Jokia jėga pasaulyje nebegali sutrukdyti jums būti laisvu, nebent jūs imsite liūdėti ar laukti nušvitimo. Eikite ir mėgaukitės gyvenimu, susidorokite su viskuo nuo pat pradžių. Tokiu būdu jūs greitai patirsite „tiesos akimirką“.

40 Paskutinioji cigaretė

Jeigu apsisprendėte dėl laiko pasirinkimo, dabar jau esate pasiruošęs surūkyti tą paskutinę cigaretę. Tačiau prieš tai išsiaiškinkime du esminius dalykus:

1. Ar jaučiatės užtikrintai, kad pasiseks?
2. Jaučiate pražūties ir nusiminimo jausmą ar susijaudinimo pojūtį, kad tuoj pasieksite kai ką nuostabaus?

Jei turite nors kokių abejonių – prieš tai dar kartą perskaitykite knygą. Jei ir po to dar turite abejonių, įsigykite knygą „Vienintelis būdas visam laikui mesti rūkyti“¹² arba susisieki su artimiausia EASYWAY klinika (sąrašas pateikiamas knygos pabaigoje).

Atminkite, kad niekada nenusprendėte pakliūti į rūkymo spąstus. Tačiau spąstai sukurti taip, kad įkalintų jus visam gyvenimui.

¹² Carr, Allen, *The Only Way to Stop Smoking Permanently*, UK: Penguin Books Ltd, 1995 (vert. pastaba).

nimui. Tam, kad galėtumėte iš jų pabėgti, turite tvirti nuspręsti, kad ruošiatės surūkyti savo paskutinę cigaretę.

Atminkite, kad vienintelė priežastis, dėl kurios perskaitėte knygą iki šio skyriaus, yra ta, kad jūs labai norite išsivaduoti. Todėl tvirtai nuspręskite dabar. Duokite iškilmingą pasižadėjimą, kad, surūkę savo paskutinę cigaretę, nepriklausomai nuo to, ar tai būtų lengva, ar sunku, jūs niekuomet nerūkysite kitos.

Galbūt jūs nerimaujate, kad praeityje tokią priesaiką jau davėte keletą kartų, tačiau vis dar rūkote, ar kad jums teks išgyventi kažkokią siaubingą traumą. Nebijokite. Blogiausias galintis įvykti dalykas yra tas, kad jums nepasiseks, ir jūs visiškai neturite ką prarasti, o įgyti galite tiek daug.

Tačiau net negalvokite apie nesėkmę. Nustebsite, kad nustoti rūkyti yra ne tik juokingai lengva, bet jūs galite iš tiesų mėgautis šiuo procesu. Šį kartą jūs ruošiatės pasinaudoti „Lengvu būdu“! Jums tereikia laikytis tų paprastų nurodymų, kuriuos ketinu jums duoti:

1. Duokite iškilmingą pasižadėjimą – ir padarykite tai rimtai.

2. Surūkykite tą paskutinę cigaretę sąmoningai, giliai į plaučius užtraukite jos šlykštybę ir paklauskite savęs, kurgi tas malonumas.

3. Gesinkite ją ne galvodamas: „Privalau daugiau niekada neberūkyti kitos“ arba „Man daugiau negalima rūkyti“, o tvirtai įsitikinęs: „Argi ne puiku! Aš laisvas! Daugiau nebeesu nikotino vergas! Man daugiau niekada nebereikės vėl kišti šių bjaurių dalykų į savo burną.“

4. Atminkite, kad keletą dienų jūsų organizme bus mažas nikotino išdavikas. Jūs galite pažinti tik jausmą: „Aš noriu cigaretės.“ Kartais ta maža nikotino pabaisa aš vadinu nežymų fizinį nikotino geismą. Tikslumo dėlei tai nėra teisinga, ir svarbu, kad

jūs suprastumėte kodėl. Prireikia trijų savaičių, kol maža nikotino pabaisa numiršta. Buvę rūkaliai mano, kad jie geis cigarečių ir po to, kai paskutinė cigaretė jau bus užgesinta, todėl jiems reikės dėti valios pastangų, kad atsispartų pagundai per šį laikotarpį. Taip nėra. Kūnas negeidžia nikotino. Tai daro tik smegenys. Jei per keletą artimiausių dienų jus užklups jausmas: „Aš noriu cigaretės“, tai jūsų smegenys turės paprastą pasirinkimą. Jos gali laikyti tą jausmą tuo, kuo jis iš tiesų ir yra – tuštumos ir nesaugumo jausmu, kuris atsirado su pirmąja cigarete ir buvo nuolatos palaikomas su kiekviena tolimesne, ir todėl galite pasakyti sau: „VALIO! AŠ NERŪKANTIS!“

Arba jūs galite pradėti svajoti apie cigaretę ir kentėti visą likusį gyvenimą. Tik pagalvokite minutėlę. Ar tai nebūtų neįtikėtina kvailas dalykas, jei pasakytumėte: „Aš daugiau niekada nebenorėsiu rūkyti“, o paskui praleisti likusį gyvenimą kartojant: „Aš mielai surūkyčiau cigaretę.“ Būtent tą daro rūkaliai, besinaudojantys Valios pastangų metodu. Nenuostabu, kad jie jaučiasi nelaimingi. Jie leidžia likusį gyvenimą beviltiškai raudodami dėl to, ko jie taip pat beviltiškai tikisi nebedaryti. Nenuostabu, kad taip mažai iš jų pasiekia savo tikslą, tačiau net ir ta mažuma niekada nesijaučia visiškai laisva.

5. Tik abejonės ir laukimas padaro, kad nustoti rūkyti būtų sunku. Todėl niekad neabejokite savo apsisprendimu, jūs žinote, kad jis yra teisingas. Jei pradėsite juo abejoti, atsidursite aklaivietėje. Jūs būsite nelaimingas, jei pradėsite svajoti apie cigaretę, bet negalėsite jos surūkyti. Ir būsite dar nelaimingesnis, jei surūkysite. Nesvarbu, kokia sistema besinaudotumėte, esminis yra tik vienas klausimas: ką tikėtės pasiekti nustodami rūkyti? Daugiau niekada neberūkyti? Ne! Daugelis buvusių rūkalių daro tai, tačiau visą likusį gyvenimą jaučiasi kažko netekę. Koks gi tikrasis skirtumas tarp rūkančiųjų ir nerūkančiųjų? Nerūkantieji neturi nei poreikio, nei troškimo rūkyti, jie nesilgi cigarečių ir jiems nereikia lavinti savo valios, kad galėtų nerūkyti. Štai ką jūs mėginiate pasiekti ir tam turite galios. Jums nereikia laukti, kol nustosite geisti cigaretės ar kol tapsite nerūkančiuoju. Jūs tai pa-

darote tą akimirką, kai užgesinate tą paskutinę cigaretę, jūs nutraukiate nikotino tiekimą: JŪS JAU ESATE LAIMINGAS NERŪKANTYSIS!!!

Ir jūs išliksite laimingu nerūkančiuoju, jei laikysitės šių sąlygų:

1. Niekuomet neabejokite savo sprendimu.
2. Nelaukite, kol tapsite nerūkančiuoju. Jei taip elgsitės, jūs paprasčiausiai lauksite, kol nieko neįvyks, o tai tik suformuos fobiją.
3. Nebandykite negalvoti apie rūkymą arba laukti, kada gi ateis „tiesos akimirkos“. Tai taip pat paprasčiausiai veda prie fobijos.
4. Nenaudokite jokių pakaitalų.
5. Matykite rūkalius tokius, kokie jie iš tiesų ir yra, ir pagailėkite jų, o ne pavydėkite.
6. Nekeiskite savo gyvenimo vien dėl to, kad nustojote rūkyti, kad ir kokios dienos, geros ar blogos, belauktų jūsų ateityje. Jei taip elgsitės, jūs darysite tikrą auką, o to daryti nėra reikalo. Atminkite, kad jūs nieko nemetėte. Viskas priešingai, jūs išgydėte save nuo siaubingos ligos ir pabėgote iš klastingo kalėjimo. Bėgant dienoms jūsų sveikata, tiek fizinė, tiek psichinė, taps vis geresnė, gyvenimo pakilimai atrodys aukštesni, o nuopuoliai – ne tokie skausmingi kaip tada, kai rūkėte.
7. Kai tik pagalvosite apie rūkymą, nesvarbu, ar per artimiausias dienas, ar per likusį gyvenimą, galvokite taip: „VALIO! AŠ – NERŪKANTIS!!!“

41

Paskutinis iespējimas

Nē viens rūkalius, jei jam būtū suteikta galimybē grīžti ī tuos laikus, kol jis dar nebuvo īklimpēs, su tomis žiniomis, kurias jis turi dabar, nenusprēstū pradēti rūkyti. Daugelis rūkaliū, besikonsultuojančių su manimi, būna īsitikinē, kad jeigu tik sugebēčiau padēti jiems neberūkyti, daugiau jie niekada nebesvajotū apie rūkymā. Nors tūkstančiai rūkaliū atsikrato rūkymo daugeliui metū ir gyvena labai laimingai, tačiau tik tam, kad dar kartā īkliūtū ī spāstus.

Aš tikiu, kad ši knyga padēs jums pastebēti, kad nustoti rūkyti yra palyginti lengva. Tačiau perspēju: rūkaliai, kurie pastebi, kad nustoti rūkyti yra lengva, pastebi ir tai, kad lengva pradēti iš naujo.

NEPAKLIŪKITE Į ŠIUOS SPĄSTUS.

Nesvarbu, kaip ilgai esate nerūkēs ar kiek savimi pasitikite, kad daugiau niekada iš naujo nebeįkliūsitate, tebūnie jūsū gyven-

nimo taisyklė, kad dėl jokios priežasties daugiau neberūkysite. Priešinkitės milijonams svarų sterlingų, kuriuos tabako kompanijos išleidžia reklamai, ir atminkite, kad jos pardavinėja narkotiką-žudiką ir nuodą Nr. 1. Jūsų juk nesugundytų išmėginti heroino, o cigaretės nužudo šimtus tūkstančių žmonių daugiau negu heroinas.

Atminkite, kad pirma surūkyta cigaretė jums nieko neduos. Jūs nejausite atpratimo kančių, kurias reikėtų numalšinti, ir jos skonis bus siaubingas. Ji tik paskleis nikotiną po jūsų kūną, ir silpnas balselis jūsų pašmonėje ims kartoti: „Tu nori dar vienos.“ Tuomet jūs turėsite pasirinkti, ar kurį laiką būti nelaimingu, ar iš naujo pradėti visą tą šlykščią grandinę.

42

Atsiliepimai

Nuo pirmosios šios knygos laidos aš gaunu atsiliepimų tiek iš žmonių, besikreipusių į mane konsultacijos, tiek iš knygos skaitytojų. Iš pradžių man teko kovoti. Taip vadinami „ekspertai“ paniekinamai žiūrėjo į mano metodą. Šiandien rūkaliai atskrenda į mano konsultacijas iš viso pasaulio, ir tarp besikreipiančiųjų medicinos darbuotojų yra daugiau negu bet kokios kitos profesijos atstovų. Didžiojoje Britanijoje ši knyga jau pripažinta pačia efektyviausia priemone, padedančia nustoti rūkyti, ir jos reputacija greitai plinta po visą pasaulį.

Aš nesu dėdė geradarys. Savo karą – kuris, pabrėžiu, yra ne prieš rūkalius, o prieš nikotino spąstus – aš kovoju dėl grynai egoistinės priežasties. Aš tuo mėgaujuosi. Kaskart išgirdęs, kad rūkaliui pavyko išsigelbėti iš nelaisvės, aš patiriu didžiulį malonumą, net jei tai niekaip nėra susiję su manimi. Taip pat galite įsivaizduoti, kokį begalinį malonumą aš gaunu iš tūkstančių dėkingumo laiškų, kurių sulaukiau per visus tuos metus.

Tačiau aš patiriu ir didelį nusivylimą. Nusivylimą dažniausiai sukelia dvi pagrindinės rūkalių kategorijos. Pirma, nepaisant įspėjimo praeitame skyriuje, aš sutrikęs dėl rūkalių skaičiaus, kurie pastebi, kaip lengva nustoti rūkyti, tačiau įkliūva vėl ir pastebi, kad antrą kartą ištrūkti jau nebepavyksta. Tai tinka ne tik knygos skaitytojams, bet ir mano konsultacijoms.

Prieš keletą metų man paskambino vyras. Jis buvo pametęs galvą, iš tiesų jis tiesiog raudėjo. Jis pasakė: „Aš sumokėsiu tūkstantį svarų sterlingų, jei tik padėsite man vieną savaitę nerūkyti. Aš žinau, kad jei sugebėsiu išgyventi savaitę, tai man pavyks ištrūkti.“ Aš jam atsakiau, kad mano paslaugos turi fiksuotą kainą, kurią reikia užmokėti. Jis apsilankė grupiniame užsiėmime ir, savo didelei nuostabai, pastebėjo, kad nustoti rūkyti lengva. Vėliau jis atsiuntė man labai širdingą padėkos laišką.

Praktiškai paskutinis dalykas, kurį pasakau rūkaliams, prieš išvykstant iš mano užsiėmimo: „Atminkite, jūs privalote daugiau nerūkyti nei vienos cigaretės.“ Tas vyras man atsakė: „Nebijokite, Alenai. Jeigu man pavyko nustoti, tai aš neabejotinai daugiau niekada nerūkysiu.“

Aš galėjau įtarti, kad įspėjimas nebuvo pilnai įsisavintas. Atsakiau: „Aš žinau, kad dabar jūs jaučiatės būtent taip, bet kaip jūs jausitės po šešių mėnesių?“

Jis pasakė: „Allen'ai, aš daugiau niekada nerūkysiu.“

Daugmaž po metų sulaukiau kito telefono skambučio: „Alenai, aš surūkiu mažą cigarą per Kalėdas ir dabar vėl sugrįžau prie keturiasdešimties cigarečių per dieną.“

Aš pasakiau: „Prisimenate, kai jūs pirmąkart man paskambinote? Jūs taip nekenėtėte rūkymo, kad ruošėtės sumokėti man 1000 svarų sterlingų, jei galėtumėte nerūkyti bent savaitę.“

„Aš prisimenu. Na, ar ne kvailas buvau?“

„Pamenate, jūs man pažadėjote niekada daugiau nerūkyti?“

„Aš žinau. Aš – kvailys.“

Tai tas pat, kas pastebėti žmogų, kuris yra iki kaklo įklimpęs pelkėje ir tuoj prasmegs. Jūs padedate jam išsikabaroti. Jis jums dėkingas, o paskui, po šešerių mėnesių, jis neria atgal į tą pačią

pelkę.

Ironiška, kad kai šis žmogus apsilankė užsiėmimo vėliau, pasakė: „Ar galite patikėti? Aš pasisiūliau savo sūnui sumokėti 1000 svarų sterlingų, jei iki savo dvidešimt pirmojo gimtadienio jis nepradės rūkyti. Aš užmokėjau. Dabar jam dvidešimt dveji ir jis rūko kaip kaminas. Aš negaliu patikėti, kad jis galėjo būti toks kvailas.“

Aš pasakiau: „Nesuprantu, kaip galite vadinti jį kvailiu. Jis bent jau išvengė spąstų dvidešimt dvejus metus, ir nežino, į kokią bėdą papuolė. Jūs juk visa tai puikiai žinojote, o išsilaikėte viso labo metus.“

Jei pakartotinis „Lengvo būdo“ perskaitymas nepadeda, skaičiuokite „Vienintelį būdą visam laikui mesti rūkyti“ arba susisieki-
te su artimiausia „Lengvo būdo“ klinika. Rūkaliai, kurie pastebėjo kaip lengva nustoti rūkyti ir pradėjo vėl, kelia ypatingą problemą. Vis dėlto, kai tapsite laisvas, PRAŠAU, LABAI PRAŠAU, NEKARTOKITE TOS PAČIOS KLAIDOS. Rūkaliai tiki, kad tokie žmonės pradeda rūkyti iš naujo, nes vis dar yra priklausomi ir ilgisi cigarečių. Iš tikrųjų jie pastebi, kad nustoti rūkyti yra taip lengva, kad net praranda rūkymo baimę. Jie galvoja: „Kartas nuo karto galiu surūkyti cigaretę. Net jei vėl tapčiau priklausomas, galėsiu vėl lengvai išsisukti.“

Bijau, kad viskas ne taip paprasta. Nustoti rūkyti yra lengva, tačiau kontroliuoti nikotino priklausomybę – neįmanoma. Svarbiausias dalykas, kad taptumėte nerūkančiuoju – *nerūkyti*.

Kita rūkalių kategorija, kelianti nusivylimą – rūkaliai, kurie paprasčiausiai bijo bent pamėginti neberūkyti, arba jei pabando, tai neberūkymas jiems atrodo kaip didžiulės grumtynės. Pagrindiniai sunkumai, pasirodo šie:

1. Nesėkmės baimė. Nesėkmė nedaro jokios gėdos, o net nebandyti yra akivaizdus kvailumas. Pažvelkite į situaciją kitaip – jūs slepiatės nuo nieko. Baisiausias dalykas, kuris gali nutikti, yra tas, kad jums nepasiseks, tačiau tokiu atveju jūs nebūsime blogesnis negu esate. Tik pagalvokite, kaip būtų nuostabu, jei

pasisektų. Jei net nemėginsite, nesėkmė jums jau garantuota.

2. Panikos ir liūdesio baimė. Nesijaudinkite dėl jos. Tik pagalvokite: kas gi baisaus gali jums nutikti, jei niekada nebesurūkysite dar vienos cigaretės? Visiškai nieko. Baisūs dalykai dėsis tik tada, jei surūkysite. Bet koku atveju, šią paniką sukelia cigaretės, ir ji netrukus praeis. Šios baimės atsikratymas yra didžiausias pasiekimas. Ar jūs tikrai tikite, kad rūkaliai yra pasiruošę rankų ir kojų amputacijai dėl malonumo, gaunamo rūkant? Jei gu jaučiate paniką, jums padės gilus kvėpavimas. Jei esate tarp žmonių ir jie jus nervina, eikite toliau nuo jų. Išeikite į garažą, į tuščią biurą ar dar kur nors.

Jei gu jaučiate, kad tuoj pravirksite, nesigėdinkite. Verkimas – natūralus būdas nuimti įtampą. Nėra tokio žmogaus, kuris gerai išsiverkęs po to nepasijustų lengviau. Vienas iš baisių dalykų, kuriuos mes darome su mažais berniukais – mokiname juos neverkti. Matome, kaip jie bando sulaikyti ašaras, bet derėtų atkreipti dėmesį, kaip jie griežia žandikauliais. Kaip tikri anglai, mes mokomės nejudinti lūpų, kad neparodytume emocijų. Bet mums lemta rodyti emocijas, o ne paslėpti jas viduje. Klykrite, rėkite ar pykite. Spirkite kartoninę dėžę ar dokumentų spintą. Pažvelkite į savo kovą kaip į bokso dvikovą, kurios negalite pralaimėti. Niekas negali sustabdyti laiko. Su kiekviena praeinančia akimirka maža pabaisa, tūnanti jūsų viduje, miršta. Džiaukitės – jūsų triumfas neišvengiamas.

3. Nurodymų nepaisymas. Neįtikėtina, tačiau kai kurie rūkaliai pareiškia man: „Jūsų metodas man nepadėjo.“ Paskui jie pradeda pasakoti, kaip jie ignoravo net ne vieną, o praktiškai visus nurodymus. (Aiškumo dėlei aš apibendrinsiu visus nurodymus ir šio skyriaus pabaigoje pateiksiu kaip kontrolinį sąrašą.)

4. Neteisingas nurodymų supratimas. Pagrindinės problemos, pasirodo, šios:

(a) „Aš negaliu nustoti galvojęs apie rūkymą.“ Aišku, negalite, o jei ir bandysite, tai tik susiformuosite fobiją ir tapsite nelaimingas. Tai tas pat, kaip naktį stengtis užmigti. Kuo labiau sten-

giatės, tuo tampa sunkiau. Aš galvoju apie rūkymą 90% viso savo gyvenimo laiko. Svarbu, ką būtent jūs galvojate. Jeigu jūs galvojate: „Ak, kaip mielai surūkyčiau cigaretę“ arba „Kada gi pagaliau būsiu laisvas?“, tai būsite nelaimingas. Jeigu jūs galvojate: „VALIO! Aš – laisvas“ – jūs būsite laimingas.

(b) „Kada gi numirs ta maža pabaisa?“ Nikotinas šalinasi iš jūsų kūno labai greitai. Tačiau pasakyti tiksliai, kada jūsų kūnas nebekentės dėl lengvo fizinio atpratimo nuo nikotino, neįmanoma. Tas tuštumos, nesaugumo jausmas yra identiškas įprastam alkui, depresijai ar stresui. Cigaretė tik padidina šiuos pojūčius. Štai kodėl rūkaliai, kurie nustoja rūkyti naudodamiesi Valios pastangų metodu, niekada nebūna visiškai įsitikinę ar jiems pasisekė. Net po to, kai kūnas nebekenčia dėl atpratimo nuo nikotino, jei jis jaučia įprastą alkį ar stresą, smegenys vis dar sako: „Tai reiškia, kad tu nori cigaretės.“ Esmė ta, kad jums nereikia laukti, kol nikotino geismas praeis. Jis toks menkas, kad mes net neįtariame apie jo egzistavimą. Mes jį pažįstame tik kaip jausmą „Aš noriu cigaretės“. Ar išeidami iš stomatologo kabineto po baigiamojo gydymo seanso jūs laukiate, kol nustos skaudėti žandikaulį? Žinoma, kad ne. Jūs gyvenate toliau. Esate pakilios nuotaikos net tuo atveju, jei žandikaulį vis dar skauda.

(c) „Tiesos akimirkos“ laukimas. Jei lauksite jos, tai susikursite dar vieną fobiją. Kartą nerūkiu tris savaites naudodamasis Valios pastangų metodu. Sutikau seną mokyklos draugą, buvusį rūkalių. Jis paklausė: „Kaip reikalai?“

Aš atsakiau: „Išsilaikiau tris savaites.“

Jis nustebo: „Ką turi galvoje, sakydamas, kad išsilaikė tris savaites?“

Aš atsakiau: „Aš praleidau tris savaites be cigarečių.“

Tuomet jis pasakė: „Ir ką ruošiesi daryti toliau? *Išsilaikyti* visą likusį gyvenimą? Ko tu lauki? Tu jau viską padarei. Tu – nerūkantis.“

Ir aš pagalvoju: „O juk jis visiškai teisus. Ko aš laikiu?“ Deja, kadangi tuo metu dar nebuvo iki galo perpratęs rūkymo spąstų, netrukus vėl pakliuvau į juos, tačiau mintis neliko nepa-

stebėta. Jūs tampate nerūkančiuoju, kai surūkote savo paskutinę cigaretę. Svarbu, kad jūs nuo pat pradžių būtumėte laimingas nerūkantis.

(d) „Aš vis dar ilgiuosi cigarečių.“ Tokiu atveju esate labai kvailas. Kaip galite pareikšti: „Noriu būti nerūkančiuoju“, o pasakui sakote: „Noriu cigaretės“? Tai prieštaravimas. Sakydami: „Aš noriu cigaretės“, jūs pasakote: „Noriu būti rūkalius.“ Nerūkančiai nenori rūkyti cigarečių. Juk jūs jau žinote, ko norite iš tikrųjų, todėl nebekankinkite savęs.

(e) „Aš nebegyvenu savo gyvenimo.“ Kodėl? Jums tereikia nustoti dusinti save. Jūs neturite nustoti gyventi. Pažvelkite, kaip viskas paprasta. Keletą dienų jums teks gyventi su nedidele trauma. Atprantant nuo nikotino jūsų kūnas patirs šiokį tokį nemalonumą. Taigi atminkite: jūs nesate blogesnis negu buvote. Būtent tai jūs kentėte visą gyvenimą rūkydamas: kiekvieną kartą, kai miegodavote, būdavote bažnyčioje, prekybos centre ar bibliotekoje. Atrodo, kad kai buvote rūkalius, tai jūsų netrikdė. Tačiau jei nesiliausite rūkyti, tai kešite šį vargą visą likusį gyvenimą. Ne cigaretės sukuria valgio malonumą ar draugišką atmosferą per susitikimą – jos tai naikina. Net kol jūsų kūnas vis dar jaučia nikotino potraukį, valgymas ir susitikimai su draugais būna nuostabūs. Pats gyvenimas yra nuostabus. Drąsiai eikite į vakarėlį, net jei ten bus dvidešimt rūkalių. Atminkite, kad vargstate ne jūs, o jie. Kiekvienas iš jų mielai norėtų būti jūsų vietoje. Mėgaukitės grieždamas pirmuoju smuiku ir būdamas dėmesio centre. Neberūkymas yra puiki pokalbio tema, ypač kai rūkaliai mato, kad jūs esate linksmas ir besišypsantis. Jie galvos, kad jūs nepaprastas žmogus. Svarbu, kad jūs nuo pat pradžių mėgautumėtės gyvenimu. Nėra reikalo jiems pavydėti. Tai jie pavydės jums.

(f) „Aš nelaimingas ir suirzęs.“ Tai dėl to, kad nesilaikėte mano nurodymų. Išsiaiškinkite, kurio. Kai kurie žmonės suprantą ir tiki viskuo, ką aš sakau, tačiau startuoja su pražūtis ir nusiminimo jausmu, lyg vyktų kažkas baisaus. Jūs darote ne tik tai, ką norėtumėte padaryti, bet ko norėtų kiekvienas rūkalius šioje

planetoje. Naudodamasis bet kuriuo metodu, rūkalius mėgina pasiekti tam tikrą proto būseną, todėl kai tik galvoja apie rūkymą, jis sako sau: „VALIO! AŠ LAISVAS!“ Jei jūsų tikslas toks ir yra, tai kodėl laukti? Pradėkite su tokiu nusiteikimu ir niekada jo nepraraskite. Likusioji knygos dalis yra skirta tam, kad suprastumėte, kodėl alternatyvos nėra.

Kontrolinis sąrašas

Jei laikysitės šių paprastų nurodymų, jums negali nepasisekti.

1. Duokite iškilmingą pasižadėjimą, kad daugiau jūs niekada, niekada neberūkysite, nekramtysite ir nečiulpsite nieko, kas turi savyje nikotino, ir laikykitės savo pasižadėjimo.

2. Aiškiai supraskite: nėra absoliučiai nieko, ką reiktų *mesti*. Tuo aš nenoriu paprasčiausiai pasakyti, kad jums bus maloniau gyventi būnant nerūkančiuoju (jūs tai žinojote visą gyvenimą). Taip pat aš nenoriu pasakyti, kad nors nėra racionalios priežasties, kodėl jūs rūkote, jūs privalote patirti tam tikrą malonumą ar ramstį, nes kitaip to nedarytumėte. Tai, ką aš noriu pasakyti – rūkyme nėra jokio tikro malonumo ar ramsčio. Tai tik iliuzija, lyg galvos daužymas į sieną tik todėl, kad būtų malonu, kai nustosite.

3. Nėra tokio dalyko, kaip užkietėjęs rūkalius. Jūs tik esate vienas iš milijonų, papuolusių į šiuos klastingus spąstus. Kaip ir milijonai kitų buvusių rūkalių, kurie kažkada galvojo, kad negalės išsigelbėti, jūs vis dėlto išsigelbėjote.

4. Kiek kartų gyvenime besvertumėte rūkymo privalumus ir trūkumus, išvada daugybę kartų būtų ta pati: „Nustok tai daryti. Tu kvailys.“ Niekas ir niekada to nepakeis. Taip buvo visada ir visada taip bus. Žinodamas, kad nusprendėte teisingai, niekada nebekankinkite savęs abejonėmis.

5. Nemėginkite *negalvoti* apie rūkymą ar nerimauti, kad nuolat apie jį galvojate. Tačiau kada tik bepagalvotumėte apie

rūkymą – ar šiandien, ar rytoj, ar vėliau gyvenime – galvokite taip: „VALIO! AŠ – NERŪKANTIS!“

6. NEVARTOKITE jokių pakaitalų.

NELAIKYKITE cigarečių su savimi.

NEVENKITE kitų rūkalių.

NEKEISKITE savo gyvenimo būdo grynai dėl to, kad nustojote rūkyti.

Jeigu laikysitės pateiktų nurodymų, netrukus patirsite „tiesos akimirka“. Tačiau:

7. Nelaukite, kol ji ateis. Tiesiog gyvenkite savo gyvenimą. Mėgaukitės gyvenimo pakilimais ir susidorokite su nuopuoliais. Labai greitai jūs pastebėsite, kad ši akimirka atėjo.

43

Padėkite rūkaliui, likusiam skęstančiame laive

Šiais laikais rūkaliams tenka panikuoti. Jie jaučia, kad visuomenėje vyksta pokyčiai. Šiandien rūkymas yra laikomas antisuomeniniu įpročiu, ir taip mano net patys rūkaliai. Jie taip pat jaučia, kad jų laikas praėjo. Šiandien milijonai žmonių nustoja rūkyti, ir visi rūkaliai tai žino.

Kiekviena kartą, kai skęstantį laivą palieka dar vienas rūkalius, likusieji laive jaučiasi dar nelaimingesni. Instinktyviai kiekvienas rūkalius žino, kad absurdiška mokėti didelius pinigus už išdžiovintus lapus, suvyniotus į popierių, o paskui padegti juos ir į plaučius traukti kancerogeninę dervą. Jeigu vis dar nemanote, kad tai kvaila, tai pabandykite įsikišti degančią cigaretę į ausį ir paklauskite savęs, koks skirtumas. Skirtumas tik vienas: tokiu būdu jūs negalite gauti nikotino. Jei galite nustoti kišti cigaretes į burną, tai ir nikotino jums daugiau nebeprireiks.

Rūkaliai negali surasti logiškos rūkymo priežasties, bet jei šalia jų rūko dar kas nors, jie taip kvilauja nebesijaučia.

Rūkaliai akivaizdžiai meluoja apie savo įprotį ne tik kitiems žmonėms, bet ir patys sau. Jie turi taip elgtis. Jiems yra būtina „plauti smegenis“ sau ir kitiems, jei nori išsaugoti bent kokią savigarbą. Jie jaučia būtinybę pateisinti savo įprotį ne tik prieš save, bet ir prieš nerūkančiuosius. Todėl jie visada reklamuoja iliuzinius rūkymo privalumus.

Jeigu rūkalius nustoja rūkyti naudodamasis Valios pastangų metodu, jis vis dar jaučiasi nuskriaustas ir yra linkęs tapti niurzgliu. Tai tik įtikina kitus rūkalius, kaip teisingai jie elgiasi, kad ir toliau rūko.

Jeigu buvusiam rūkaliui pavyksta sulaužyti savo įprotį, jis džiaugiasi, kad jam nebeteks gyventi dusinant save ir švaistant pinigus. Kadangi jam nereikia teisintis, jis nesėdi ir nepasakoja, kaip nuostabu yra nerūkyti. Jis darys tai tik tuomet, jei kas nors jo paklaus, tačiau rūkaliai tokių klausimų niekada neužduos. Jiems nepatiktų atsakymas. Atminkite, kad rūkyti juos verčia baimė, todėl jie verčiau laikys galvas smėlyje.

Jie užduos šį klausimą tik tada, kai ateis jų metas nustoti rūkyti.

Padėkite rūkaliui. Išvaduokite jį iš šių baimių. Papasakokite jam, kaip puiku gyventi, kai nereikia nuodyti savęs, kaip miela atsibusti ryte besijaučiant stipriu ir sveiku, vietoj to, kad tektų kosėti ir šniokščiančiai kvėpuoti; kaip nuostabu jaustis laisvu nuo tos vergijos, mokėti džiaugtis visu savo gyvenimu, būti atskračius tų siaubingų tamsių šešėlių, temdančių protą. Arba, dar geriau, sudominkite jį perskaityti šią knygą.

Labai svarbu nemenkinti rūkaliaus, pabrėžiant, kad jis teršia atmosferą ar kad jis pats yra kažkiek amoralus. Paplitusi teorija, kad šiuo atžvilgiu nepagarbiausi yra buvę rūkaliai. Tikiu, kad ši teorija kažkiek pagrįsta, ir manau, kad taip yra dėl Valios pastangų metodo. Nors buvęs rūkalius ir sulaužė savo įprotį, jam nepavyko iki galo atsikratyti „smegenų plovimo“, kažkuri jo dalis vis dar tiki, kad jis pasiukojo. Jis jaučiasi pažeidžiamas, ir natūraliu gynybos mechanizmu jam tampa rūkaliaus puolimas. Tai gali padėti buvusiam rūkaliui, bet rūkaliui tai nieko

neduoda. Toks elgesys tik priverčia rūkalių gintis, dėl to jis pasijunta dar prasčiau, ir, būtinybė surūkyti cigaretę dar labiau stiprėja.

Nors besikeičiantis visuomenės požiūris į rūkymą yra pagrindinė priežastis, dėl kurios milijonai rūkalių nustoja rūkyti, tačiau dėl to jiems ši užduotis netampa nė kiek lengvesnė. Iš tiesų ji dėl to tik dar pasunkėja. Šiais laikais daugelis rūkalių mano, kad nustoja rūkyti dėl susirūpinimo sveikata. Tai ne visiškai teisinga. Nors akivaizdu, kad milžiniška sveikatos rizika yra turbūt pagrindinė priežastis apsispręsti, tačiau juk rūkaliai nuodijo save daugybę metų ir tai nenulėmė nė menkiausio skirtumo. Pagrindinė priežastis, dėl kurios jie nustoja rūkyti, yra ta, kad visuomenė pradeda matyti rūkyme tai, kuo jis iš tiesų ir yra – bjaurią narkotinę priklausomybę. Mėgavimasis visada tebuvo iliuzija, o toks požiūris ją išsklaido, todėl rūkalius lieka visiškai be nieko. Visiškas rūkymo uždraudimas Londono metropolitenė – klasikinis rūkaliaus dilemos pavyzdys. Rūkaliaus pozicija gali būti: „Gerai, jei negaliu rūkyti metro vagonė, aš susirasiu kitų būdų keliauti“, kuri nelemia nieko gera, tik mažina Londono metropolitenos pajamas, arba ji gali būti tokia: „Puiku, tai padės man mažinti rūkymą.“ Tokio sprendimo rezultatas – vietoje to, kad surūkytų vieną ar dvi cigaretes metro vagonė, iš kurių nė viena neteiktų malonumo, jis išbūna nerūkęs valandą. Tačiau šio priverstinio susilaikymo metu jis jausis ne tik psichiškai nelaimingas ir belaukiantis savo atlygio, bet ir jo kūnas geis nikotino. O, kokia vertinga taps cigaretė, kai galų gale jam bus leista parūkyti!

Priverstinio susilaikymo periodai nepadedą sumažinti surūkomų cigarečių skaičiaus, nes rūkalius paprasčiausiai vėliau nuolaidžiauja sau – kai jam pagaliau leidžiama rūkyti, jis surūko daugiau cigarečių. Dėl to cigarečių vertė ir priklausomybė dar labiau įsišaknija rūkaliaus prote.

Aš manau, kad pats klatingiausias priverstinio susilaikymo aspektas – jo poveikis nėščioms moterims. Mes leidžiame nelaimingas paaugles atakuoti masyviomis reklamomis, dėl kurių jos

tampa priklausomos nuo nikotino. Tuomet, per galbūt patį įtemptiausią jų gyvenimo laikotarpį, kai jų suklaidintoms smegenims cigaretės reikia labiau negu bet kada, gydytojai jas šantažuoja nustoti rūkyti, nes tai kenkia kūdikiui. Daugelis nesugeba to padaryti, ir niekuo nenusižengusios priverčiamos visą likusį gyvenimą jausti kaltę. Daliai pasiseka nustoti rūkyti, ir jos tuo džiaugiasi galvodamos: „Puiku, aš padarysiu tai dėl kūdikio, o po devynių mėnesių aš jau šiaip ar taip būsiu atpratusi.“ Paskui ateina gimdymo skausmų baimė, po kurių ateina pats didžiausias „pakilimas“ jų gyvenime. Skausmas ir baimė pradingo, gimė gražus naujas žmogus – ir tuoj suveikia seni sužadavimo mechanizmai. Vis dar yra likusi dalis „smegenų plovimo“ pasekmių, ir, vos ne prieš bambagyslės nukirpimą, mergina burnoje vėl turi cigaretę. Pakili ypatingo įvykio nuotaika užgožia bjaurų cigaretės skonį. Ji neketina vėl tapti priklausoma nuo nikotino. „Tai tik viena cigaretė.“ Per vėlu! Ji ir vėl įkliuvo. Nikotinas vėl pateko į jos organizmą. Atsibunda senas geismas, ir jei ji iš karto neįkliuvo, pogimdyvinė depresija greičiausiai vėl pričiups.

Keista, kad nors heroino narkomanai pagal įstatymą yra nusikaltėliai, visuomenės požiūris į juos gana pateisinantis: „Ką mes galime padaryti, kad padėtume šiems beviltiškiems žmonėms?“ Derėtų taip pat žvelgti ir į vargšą rūkalių. Jis rūko ne todėl, kad to norėtų, bet todėl, kad jis mano, jog turi tai daryti, ir, kitaip negu heroino narkomanas, jis turi kęsti metų metus psichinių ir fizinių kančių. Mes visada sakome, kad greita mirtis yra geriau už lėtą, todėl nepavydėkite vargšui rūkaliui. Jis nusielpo jūsų gailėsčio.

44

Patarimas nerūkantiems

Pasistenkite sudominti savo rūkančius draugus ir gimines, kad jie perskaitytų šią knygą.

Iš pradžių išanalizuokite knygos turinį ir pasistenkite įsivaizduoti save rūkaliaus vietoje.

Neverskite jo skaityti šios knygos ir nemėginkite sulaikyti nuo rūkymo pasakodamas, kad jis griaua savo sveikatą ir švais-to pinigus. Jis žino tai geriau už jus. Rūkaliai rūko ne dėl to, kad mėgaujasi tuo ar kad nori tai daryti. Jie taip tik sako sau patiems ir kitiems žmonėms, kad išsaugotų savigarbą. Jie rūko todėl, kad jaučiasi priklausomi nuo cigarečių, kad mano, jog cigaretės padeda atsipalaiduoti, suteikia drąsos ir pasitikėjimo savimi, kad be cigarečių gyvenimas niekada nebebus malonus. Jeigu mėginate priversti rūkalių neberūkyti, jis pasijaučia lyg žvėris, įvartas į spąstus, ir dar labiau užsinori cigaretės. Tai gali paversti jį slaptu rūkaliumi, ir jo galvoje cigaretė taps dar vertingesnė (žiūrėkite 26-tą skyrių).

Geriau veikite taip. Nuveskite jį į buvusių rūkalių kompani-

ją (vien Didžiojoje Britanijoje jų yra 15 milijonų). Paprašykite jų papasakoti rūkaliui, kaip jie buvo įsitikinę, kad įkliuvo visam gyvenimui, ir koks daug geresnis yra gyvenimas būnant nerūkančiuoju.

Kai tik priversite jį patikėti tuo, kad ir jis gali nustoti rūkyti, jo sąmonė pradės atsiverti. Tuomet pradėkite aiškinti apie atpratimo kančių sukeliamus paklydimus. Ne tik tai, kad cigaretės jų nepalaiko, bet kad jos naikina pasitikėjimą savimi ir daro jį irzliu ir įsitempusiu.

Dabar jis turėtų būti pasiruošęs perskaityti šią knygą pats. Jis tikėsis, kad teks perskaityti daugybę puslapių apie plaučių vėžį, širdies ligas ir t. t. Paaiškinkite, kad šios knygos būdas visiškai kitoks ir kad rėmimasis ligomis sudaro tik mažą jos dalį.

Padėkite rūkaliui per atpratimo laikotarpį

Nesvarbu, ar buvęs rūkalius kenčia, ar ne, tarkime, kad jis kenčia. Nebandykite sumažinti jų kančių pasakojant, kad nustoti rūkyti lengva; jis ir pats gali tai padaryti. Vietoje to nuolat kartokite jam, kaip juo didžiuojatės, kad jis dabar atrodo žymiai geriau, kad jis maloniau kvepia, kad jo kvėpavimas tapo lengvesnis. Labai svarbu nuolat tai daryti. Kai rūkalius mėgina niberūkyti, jam padeda pati bandymo euforija ir dėmesys, kurį skiria draugai ir kolegos. Tačiau paprastai jie greitai apie tai pamiršta, todėl ir toliau jį girkite.

Kadangi jis nekalba apie rūkymą, jums atrodo, kad pamiršo apie jį, ir nenorėsite jam priminti. Taip būna tik naudojantis Valios pastangų metodu. Rūkalių tada apsėda tik viena mintis. Todėl nebijokite kelti šios temos ir girkite jį toliau; jis pats jums pasakys, jei nenorės, kad primintumėte jam apie rūkymą.

Suraskite būdą, kaip sumažinti jo krūvį per atpratimo laikotarpį. Pasistenkite sugalvoti, kaip jo gyvenimą padaryti įdomų ir malonų.

Tai gali tapti išbandymų laikotarpiu ir nerūkantiems. Jeigu vienas grupės narys yra suirzęs, tai gali visiems kelti liūdesį.

Todėl užbėkite tam už akių, jei matysite, kad rūkalius jaučiasi suirzęs. Jis gali išsilieti ant jūsų, tačiau nekerštaukite – tai toks laikotarpis, kai jam labiausiai reikia jūsų pagyrų ir pritarimo. Jeigu pats jaučiatės suirzęs, stenkitės to neparodyti.

Kai bandžiau nerūkyti pasikliaudamas Valios pastangų metodu, vienas iš mano triukų buvo toks: puldavau į jniršį ir tikėdavau, kad žmona ar draugai pasakys: „Aš negaliu žiūrėti, kaip tu kankiniesi. Dėl Dievo meilės, surūkyk cigaretę.“ Šiuo atveju rūkalius sąžinė lieka švari, nes jis ne „pasiduoda“ – jam įsakė. Jeigu buvęs rūkalius taiko šią gudrybę, jokia būdu neskatinkite jo rūkyti. Vietoje to pasakykite jam: „Jeigu čia būtent tai, ką su tavimi padarė cigaretės, tai ačiū Dievui, kad netrukus tu būsi laisvas. Kaip nuostabu, kad tu turi drąsos ir proto neberūkyti.“

Pabaiga: padėkite užbaigti šią gėdą

Mano manymu, rūkymas yra pati didžiausia mūsų visuomenės gėda, šalia atominių ginklų.

Be abejonės, pats civilizacijos pagrindas, priežastis, dėl kurios žmonija pažengė taip toli, yra ta, kad mes sugebame perduoti savo žinias ir patirtį ne tik vienas kitam, bet ir būsimoms kartoms. Net žemesnėms gyvūnų rūšims būtinai reikia įspėti savo palikuonis apie gyvenimiškus spąstus.

Jei atominiai ginklai liks nepanaudoti, tai nebus jokios problemos. Ginklavimosi varžybų šalininkai gali ir toliau su pasitenkinimu sakyti: „Atominiai ginklai užtikrina taiką.“ Jei atominiai ginklai bus panaudoti, jie išspręs rūkymo ir visas kitas problemas kartu. Politikų laimėjimas bus tas, kad žemėje neliks nieko, kas galėtų pasakyti: „Jūs buvote neteisūs.“ (Įdomu, ar ne dėl to jie remia atominę ginkluotę?)

Vis dėlto, nors aš ir labai nepritariu atominiams ginklams, tačiau tokie sprendimai bent jau priimami su gerais ketinimais, nuoširdžiai tikint, kad jie padės žmonijai. Rūkymo atžvilgiu tikrieji faktai gerai žinomi. Galbūt paskutinio karo metu žmonės nuoširdžiai tikėjo, kad cigaretės suteikia jiems drąsos ir pasitikėjimo savimi. Šiandien ir valdžia žino, kad tai apsirikimas. Tačiau pažiūrėkite į šiuolaikinę cigarečių reklamą. Ji nieko netvirtina apie atsipalaidavimą ar malonumą. Visi daromi pareiškimai

yra tik apie tabako kokybę. O kodėl mums turėtų rūpėti nuodo kokybė?

Absoliučios veidmainystės lygis yra neįtikėtinas. Būdami visuomenės nariais mes esame sunerimę dėl klijų uostymo ir heroino priklausomybės. Palyginus su cigarečių rūkymu, šios problemos tėra mūsų visuomenės spuogeliai. Šešiasdešimt procentų mūsų populiacijos buvo tapę priklausomi nuo nikotino, ir daugelis jų išleisdavo didžiąją dalį kišenpinigių cigaretėms. Dešimtys tūkstančių žmonių kasmet sugriauna savo gyvenimus dėl to, kad tampa nuo jo priklausomi. Rūkymas yra didžiausias mūsų visuomenės žudikas, tačiau Didžiosios Britanijos Finansų ministerija turi didžiausią asmeninį suinteresuotumą dėl jo. Iš nikotino narkomanų ji uždirba 8 000 000 000 svarų sterlingų kiekvienais metais, o tabako pramonės gigantams šios bjaurasties reklamai leidžiama skirti 120 000 000 svarų sterlingų per metus.

Ar protinga, kad cigarečių kompanijos spausdina sveikatos perspėjimus ant cigarečių pakelių, o mūsų vyriausybė išleidžia skatikus televizijos kampanijoms apie gąsdinimą vėžiu, dvokiantį kvėpavimą ir amputuotas kojas? Tuomet jos morališkai save pateisina pareiškdamos: „Mes įspėjome jus apie pavojų. Tai jūsų pasirinkimas.“ Rūkalius neturi kito pasirinkimo negu heroino narkomanas. Rūkaliai nenusprendė tapti priklausomais nuo nikotino; juos įviliojo į klastingus spąstus. Jei rūkaliai turėtų pasirinkimą, rytojaus rytą vieninteliais rūkaliais pasaulyje tebūtų paaugliai, pradedantys tikėti, kad galės nustoti vos tik panorėję.

Kodėl galioja apgavikiški standartai? Kodėl heroino narkomanai, kurie nors ir yra laikomi nusikaltėliais, gali užsiregistruoti kaip narkomanai ir gauti nemokamo heroino ir prideramą medicininį gydymą, padedantį išsikapstyti? Pabandykite užsiregistruoti kaip nikotino narkomanas. Jūs net negalite gauti cigarečių už savikainą. Jūs esate priverstas mokėti triskart daugiau už jų tikrąją vertę, ir kiekvienais metais vyriausybė daro jūsų gyvenimą dar sunkesnį. Lyg rūkalius ir taip neturėtų pakankamai problemų!

Jeigu kreipsitės pagalbos į gydytoją, jis arba pasakys: „Bai-

kite rūkyti, rūkymas jus žudo“, tą jūs ir taip žinote, arba jis paskirs kitą nikotino priklausomybės formą, kuri jums kainuos mokestį už receptą ir turės savyje tą patį narkotiką, kurio jūs stengiatės atsikratyti.

Gašdinimo kampanijos nepadeda rūkaliams nustoti rūkyti. Jos tik viską apsunkena. Jos tik prigąsdina rūkalius, dėl to jie tik dar labiau nori rūkyti. Jos net nesulaiko paauglių nuo šių spąstų. Paaugliai žino, kad cigaretės žudo, tačiau jie taip pat žino, kad viena cigaretė to nepadarys. Kadangi šis įprotis taip paplitęs, anksčiau ar vėliau paauglys, dėl aplinkinių spaudimo ar dėl smalsumo, išmėgins tik vieną cigaretę. Ir *dėl to, kad* jos skonis toks bjaurus, jis greičiausia įklius į spąstus.

Kodėl mes leidžiame, kad šis skandalas tęstųsi? Kodėl mūsų vyriausybė nepasireiškia su priderama kampanija? Kodėl ji mums nesako, kad nikotinas yra narkotikas ir žudantis nuodas, kad jis jūsų neatpalaiduoja ir nesuteikia jums pasitikėjimo savimi, o tik naikina jūsų nervus, ir kad gali užtekti vos vienos cigaretės, kad taptumėte priklausomas?

Prisimenu, kaip skaičiau Herberto Vello romaną „Laiko mašina“. Knygoje aprašomas nutikimas tolimoje ateityje, kai žmogus įkrenta į upę. Jo bendražygiai it galvijai paprasčiausiai būriuojasi ant kranto, nekreipdami jokio dėmesio į beviltiškus klyksmus. Man šis nutikimas pasirodė visiškai nežmoniškas ir keliantis nerimą. Aš manau, kad visuotinė mūsų visuomenės apatija rūkymo problemai yra labai panaši. Mes leidžiame pačiomis žiūrimiausiomis valandomis per televiziją rodyti smigio varžybas, kurias remia tabako kompanijos. Pasigirsta riksmas: „Šimtas aštuoniasdešimt taškų!“ Tuomet parodoma, kaip žaidėjas prisideda cigaretę. Įsivaizduokite triukšmą, jeigu varžybas remtų mafija, žaidėjas būtų heroino narkomanas, ir mums parodytų, kaip jis sau susileidžia dozę.

Kodėl mes leidžiame visuomenei priversti sveikus paauglius ir jaunimą, kurių gyvenimas iki pradėdant rūkyti būna visiškai pilnavertis, mokėti milžiniškus pinigus visą savo likusį gyvenimą dėl privilegijos naikinti save psichiškai ir fiziškai, būti am-

žinoje vergijoje, kurioje vyrauja bjaurastis ir ligos?

Jums gali atrodyti, kad aš per daug dramatinuoju. Taip nėra. Mano tėvas dėl cigarečių rūkymo buvo pakirstas vos peržengęs penkiasdešimt. Jis buvo tvirtas žmogus ir galbūt dar šiandien būtų gyvas.

Aš tikiu, jog pats buvau per plauką nuo mirties, kai man buvo virš keturiasdešimt metų, nors greičiausiai mano mirties priežastiai priskirtų kraujo išsiliejimą į smegenis, o ne cigarečių rūkymą. Dabar aš leidžiu savo gyvenimą konsultuodamas žmones, kuriuos suluošino ši liga ar kurie jau yra paskutiniuose ligos stadijose. Ir jeigu susimąstytumėte apie tai, jūs turbūt taip pat pažįstate daug tokių žmonių.

„Visuomenėje padvelkė pokyčių vėjas. Sniego gniūžtė jau pajudėjo, ir viliosi, kad ši knyga jai padės virsti lavina.“

Jūs taip pat galite padėti, skleisdamas šią žinią.

PASKUTINIS ĮSPĖJIMAS

Dabar galite mėgautis visu savo likusiu gyvenimu būdamas laimingas nerūkantysis. Kad būtumėte įsitikinęs sėkme, jums reikia laikytis šių paprastų nurodymų:

1. Laikykite šią knygą saugiai tokioje vietoje, kad prireikus galėtumėte atsiversti. Nepameskite, neskolinkite ir neatiduokite jos.

2. Jei kada nors pradėsite pavydėti kitam rūkaliui, suvokite, kad tai jie pavydi jums. Vargstate ne jūs. Vargsta jie.

3. Atminkite, kad jums nepatiko būti rūkaliumi. Štai kodėl jūs nustojote rūkyti. Dabar jūs mėgaujate būdamas nerūkančiuoju.

4. Atminkite, kad nėra tokio dalyko, kaip tik viena cigaretė.

5. Niekada neabejokite dėl savo apsisprendimo daugiau niekada neberūkyti. Jūs žinote, kad nusprendėte teisingai.

6. Jeigu susidursite su kokiais nors sunkumais, kreipkitės į artimiausią Allen'o Carr'o kliniką. Jų sąrašas pateikiamas tolimesniuose puslapiuose.

Allen'o Carr'o klinikos

Toliau pateikiami visame pasaulyje veikiančių Allen'o Carr'o klinikų kontaktiniai duomenys. Remiantis pinigų grąžinimo garantija pasaulinio klinikų tinklo sėkmingumas yra aukštesnis nei 90%.

Specialios klinikos taip pat siūlo kursus turintiems problemų su antsvoriu ir alkoholiu. Prašome susisiekti su artimiausia klinika dėl išsamesnės informacijos.

Garantuojama, kad Allen'o Carr'o klinikose suprasite, jog mesti rūkyti yra lengva, arba jums bus grąžinti pinigai.

Allen Carr's Easyway – Pasaulinio klinikų tinklo centrinė būstinė:

Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park, London SW20 8NH
Tel.: +44 (0)208 9447761
El. paštas: mail@allencarr.com
Interneto svetainė: www.allencarr.com

Pasaulinio klinikų tinklo spaudos biuras:
Tel.: +44 (0)7970 88 44 52
El. paštas: jd@statacom.net

AIRIJA

DUBLINAS IR KORKAS:
Tel.: 01 499 9010; faksas: 01 495 2757
Terapeutas: Brenda Sweeney ir grupė
El. paštas: info@allencarr.ie
Interneto svetainė: www.allencarr.com

AUSTRALIJA

ŠIAURĖS KVINSLENDAS:
Tel.: 1300 85 1175
Terapeutas: Tara Pickard-Clark
El. paštas: nqld@allencarr.com.au
Interneto svetainė: www.allencarr.com

SIDNĖJUS, NAUJASIS PIETŲ VELSAS:
P.O. Box 309, Balmain, NSW 2041
Telefonas ir faksas: 1300 785180
Terapeutas: Natalie Clays
El. paštas: nsw@allencarr.com.au
Interneto svetainė: www.allencarr.com

PIETŲ KVINSLENDAS:

P.O. Box 174, Annerley, QLD 4103
Tel.: 1300 855 806 Fax: 07 3892 4223
Terapeutas: Jonathan Wills
El. paštas: sqld@allencarr.com.au
Interneto svetainė: www.allencarr.com

PIETŲ AUSTRALIJA:

Terapeutas: Phillip Collins
Tel.: (08) 8341 0898 arba 1300 88 60 31
El. paštas: sa@allencarr.com.au
Interneto svetainė: www.allencarr.com

VIKTORIJA, TASMANIJA:

Tel.: 03 9894 8866 arba 1300 790 565
Terapeutas: Gail Morris
El. paštas: info@allencarr.com.au
Interneto svetainė: www.allencarr.com

VAKARŲ AUSTRALIJA:

P.O.Box 1059 Willagee Central,
Western Australia 6156
Terapeutas: Dianne Fisher
Tel.: 1300 55 78 01
El. paštas: wa@allencarr.com.au
Interneto svetainė: www.allencarr.com

AUSTRIJA

Nemokama informacija ir registracija telefonu:
RAUCHEN (0800 7282436)
Triesterstraße 42, 8724 Spielberg
Tel.: 0043 (0)3512 44755; faksas: 0043 (0)3512 44755-14

Terapeutas: Erich Kellermann ir grupė
El. paštas: info@allen-carr.at
Interneto svetainė: www.allencarr.com

BELGIJA

ANTVERPENAS:
Koningin Astridplein 27 B-9150 Bazel
Tel.: 03 281 6255; faksas: 03 744 0608.
Terapeutas: Dirk Nielandt
El. paštas: easyway@dirknielandt.be
Interneto svetainė: www.allencarr.com

BULGARIJA

Stoyan Tonev:
El. paštas: s.tonev@yahoo.com
Interneto svetainė: www.allencarr.com

ČEKIJA

Tel.: 00420 774 568 748 arba 00420
774 KOURIT
Terapeutas: Adriana Dubecka
El. paštas: terapeut@allencarr.cz
Interneto svetainė: www.allencarr.com

ČILĖ

El. paštas: contacto@allencarr.cl
www.allencarr.com

DANIJA

KOPENHAGA:
Tel.: 0045 70267711
Terapeutas: Mette Fonss
El. paštas: mette@easyway.dk
Interneto svetainė: www.allencarr.com

DIDŽIOJI BRITANIJA

LONDONAS:
Park House, 14 Pepys Road, Raynes
Park, London SW20 8NH
Tel.: 020 8944 7761 Faksas: 020 8944
8619
Terapeutai: John Dacey, Sue Bolshaw,
Sam Carroll, Colleen Dwyer, Crispin
Hay, Jenny Rutherford
El. paštas: mail@allencarr.com
Interneto svetainė: www.allencarr.com

BIRMINGEMAS:
415 Hagley Road West, Quinton, Bir-
mingham B32 2AD.
Telefonas ir faksas: 0121 423 1227
Terapeutai: John Dacey, Colleen Dwyer,
Crispin Hay
El. paštas: easywayadmin@tiscali.co.uk
Interneto svetainė: www.allencarr.com

BURNEMUTAS IR SAUTHEMPTONAS:
Tel.: 0800 028 7257
Terapeutai: John Dacey, Colleen Dwyer,
Sam Carroll
Interneto svetainė: www.allencarr.com

BRAITONAS:
Tel.: 0800 028 7257
Terapeutai: John Dacey, Colleen Dwyer,
Sam Carroll
Interneto svetainė: www.allencarr.com

BRISTOLIS IR SVINDONAS:
Tel.: 0117 950 1441
Terapeutas: Charles Holdsworth Hunt
El. paštas:
stopsmoking@easywaybristol.co.uk
Interneto svetainė: www.allencarr.com

BEKINGEMŠYRAS:
Tel.: 0800 0197 017
Terapeutas: Kim Bennett
El. paštas: kim@easywaybucks.co.uk
Interneto svetainė: www.allencarr.com

KOVENTRIS:
Tel.: 0800 321 3007
Terapeutas: Rob Fielding
El. paštas: info@easywaycoventry.co.uk
Interneto svetainė: www.allencarr.com

KAMBRIJA:
Tel.: 0800 077 6187
Terapeutas: Mark Keen
El. paštas: mark@easywaycumbria.co.uk
Interneto svetainė: www.allencarr.com

DERBIS:
Tel.: 0845 257 5994
Terapeutas: Mark Hargreaves
El. paštas: info@easywayderby.co.uk
Interneto svetainė: www.allencarr.com

ESEKSAS:
Tel.: 0800 389 2115
Interneto svetainė: www.allencarr.com

EKSETERIS:
Tel.: 0117 950 1441
Terapeutas: Charles Holdsworth Hunt
El. paštas:
stopsmoking@easywayexeter.co.uk
Interneto svetainė: www.allencarr.com

IPSVIČAS IR NORVIČAS:
Tel.: 0800 389 2115
Interneto svetainė: www.allencarr.com

KENTAS:
Tel.: 0800 389 2115
Terapeutas: Angela Jouanneau
Interneto svetainė: www.allencarr.com

LANKAŠYRAS IR SAUTPORTAS:
Tel.: 0800 077 6187
Terapeutas: Mark Keen
El. paštas:
mark@easywaylancashire.co.uk
Interneto svetainė: www.allencarr.com

LEIČESTERIS:
Tel.: 0800 321 3007
Terapeutas: Rob Fielding
El. paštas: info@easywayleicester.co.uk
Interneto svetainė: www.allencarr.com

LIVERPULIS:
Tel.: 0800 077 6187
Terapeutas: Mark Keen
El. paštas:
mark@easywayliverpool.co.uk
Interneto svetainė: www.allencarr.com

MANČESTERIS:
Tel.: 0800 804 6796
Terapeutas: Rob Groves
El. paštas:
stopsmoking@easywaymanchester.co.uk
Interneto svetainė: www.allencarr.com

ŠIAURĖS RYTAI:
Telefonas ir faksas: 0191 581 0449
Terapeutas: Tony Attrill
El. paštas: info@stopsmoking-uk.net
Interneto svetainė: www.allencarr.com

ŠIAURĖS AIRIJA:
Tel.: 0845 0943244
El. paštas: tara@easywayni.com
Interneto svetainė: www.allencarr.com

NOTINGEMAS:
Tel.: 0845 257 5994
Terapeutas: Mark Hargreaves
El. paštas:
info@easywaynottingham.co.uk
Interneto svetainė: www.allencarr.com

OKSFORDAS:
Tel.: 0800 0197 017
Terapeutas: Kim Bennett
El. paštas: kim@easywaybucks.co.uk
Interneto svetainė: www.allencarr.com

PETERBORAS:
Tel.: 0800 0197 017
Terapeutas: Kim Bennett
Interneto svetainė: www.allencarr.com

PORTSMUTAS:
Tel.: 0800 389 2115
Interneto svetainė: www.allencarr.com

REDINGAS:
Tel.: 0800 028 7257
Terapeutai: John Dicey, Colleen Dwyer,
Sam Carroll
Interneto svetainė: www.allencarr.com

ŠKOTIJA:
Tel.: 0131 449 7858
Terapeutas: Joe Bergin
El. paštas: info@easywayscotland.co.uk
Interneto svetainė: www.allencarr.com

PIETŲ ČEŠYRAS IR ŠIAURĖS STAFAS:
Tel.: 01270 501487
Terapeutas: Debbie Brewer-West
El. paštas:
debbie@easyway2stopsmoking.co.uk
Interneto svetainė: www.allencarr.com

PIETŲ VELSAS: KARDIFAS IR SVANAS
Tel.: 0117 950 1441
Terapeutas: Charles Holdsworth Hunt
El. paštas:
stopsmoking@easywaycardiff.co.uk
Interneto svetainė: www.allencarr.com

STAINAS/HYTROU:

Tel.: 0800 028 7257

Terapeutai: John Dicey, Colleen Dwyer, Sam Carroll

Interneto svetainė: www.allencarr.com

STIVENEIDŪNAS IR KEMBRIDŽAS:

Tel.: 0800 0197017

Terapeutas: Kim Bennett

El. paštas: kim@easywaybucks.co.uk

Interneto svetainė: www.allencarr.com

VATFORDAS:

Tel.: 0800 389 2115

Interneto svetainė: www.allencarr.com

JORKŠYRAS:

Tel.: 0800 804 6796

Terapeutas: Rob Groves

El. paštas:

stopsmoking@easywayyorkshire.co.uk

Interneto svetainė: www.allencarr.com

EKVADORAS**KITAS:**

Telefonas ir faksas: 02 2820 920

Terapeutas: Ingrid Wittich

El. paštas: toisan@pi.pro.ec

Interneto svetainė: www.allencarr.com

GRAIKIJA**ATIKA IR ATĖNAI:**

Tel.: 0030 210 5224087

Terapeutas: Panos Tzouras

El. paštas: panos@allencarr.gr

Interneto svetainė: www.allencarr.com

INDIJA**BANGALORAS IR ČENAJUS:**

Interneto svetainė: www.allencarr.com

ISLANDIJA**REIKJAVIKAS:**

Skeidarvogur 147, 104 Reykjavik

Tel.: 553 9590 Fax: 588 7060

Terapeutas: Petur Einarsson

El. paštas: easyway@easyway.is

Interneto svetainė: www.allencarr.com

ISPANIJA**MADRIDAS ir BARSELONA:**

Tel.: 902 10 28 10; faksas: 942 83 25 84

Centrinis biuras: Felisa Campuzano, 21,

39400 Los Corrales de Buelna,

Cantabria, Spain

Terapeutai: Geoffrey Molloy & Rhea Sivi ir grupė

El. paštas:

easyway@comodejardefumar.com

Interneto svetainė: www.allencarr.com

ITALIJA**MILANAS:**

Via Renato Fucini, 3, 20133 Milano

Telefonas ir faksas: 02 7060 2438

Terapeutas: Francesca Cesati

El. paštas: info@easywayitalia.com

Interneto svetainė: www.allencarr.com

IZRAELIS

Tel.: 03-5467771

Terapeutas: Ramy Romanovsky, Aviv

Leibovitz

El. paštas: info@allencarr.co.il

Interneto svetainė: www.allencarr.com

JAPONIJA**TOKIJUS:**

Roop Toranomon 5F 2-9-2 Nishi-Shinbashi Minato-ku Tokyo Japan 105-0003

Tel.: +81 3 3507 4020; faksas: +81 3

3507 4022

Terapeutas: Miho Shimada

El. paštas: info@allen-carr.jp

Interneto svetainė: www.allencarr.com

JAV

Informacija ir registracija: 1 866 666 4299

El. paštas:

info@theeasywaytostopsmoking.com

Interneto svetainė: www.allencarr.com

Reguliarūs seminarai rengiami Niujorke ir Los Andžele. Korporacinės programos vykdomos visoje JAV.

Pašto adresas: 1133 Broadway, Suite
706, New York, NY 10010
Terapeutas: Damian O'Hara

KANADA

Tel.: 1-866 666 4299
Terapeutas: Damian O'Hara
Seminarai vedami Toronte ir
Vankuveryje
Korporacinės programos vykdomos
visoje Kanadoje
El. paštas:
info@theeasywaytostopsmoking.com
Interneto svetainė: www.allencarr.com

Biuras: 75 Brookfield Road, Oakville,
ON, L6K 2YB
Tel.: 905 8497736 ; faksas: 905 849
9237

El. paštas:
nicole@theeasywaytostopsmoking.com

KARIBAI

GVADALUPĖ, ANTILAI:
Tel.: 05 90 84 95 21
Terapeutas: Fabiana de Oliveira
El. paštas: allencaraibes@wanadoo.fr

KIPRAS

Tel.: 77 77 78 30
Terapeutas: Kyriacos Michaelides
El. paštas: info@allencarr.com.cy
Interneto svetainė: www.allencarr.com

KOLUMBIJA

BOGOTA:
Tel.: (571) 6271193
Terapeutas: Jose Manuel Duran
El. paštas:
easywaycolombia@cablenet.co
Interneto svetainė: www.allencarr.com

LENKIJA

VARŠUVA:
Ul. Wilcza 12 B/m 13, 02-532
Warszawa
Tel.: 022 621 36 11
Terapeutas: Anna Kabat
El. paštas: info@allen-carr.pl

Interneto svetainė: www.allencarr.com

MAURICIJUS

Tel.: 00230 727 5103
Terapeutas: Heidi Houreau
El. paštas:
allencarrmauritiuis@yahoo.com
Interneto svetainė: www.allencarr.com

MEKSIKA

Tel.: (5255) 2623 0631
Terapeutai: Jorge Davo ir Mario
Campuzano Otero
El. paštas: info@allencarr-mexico.com
Interneto svetainė: www.allencarr.com

NAUJOJI ZELANDIJA

AUKLENDAS:
Tel.: 09 817 5396
Terapeutas: Vickie Macrae
El. paštas: vickie@easywaynz.co.nz
Interneto svetainė: www.allencarr.com

NORVEGIJA

OSLAS:
Bygdøy Allé 23, 0262 Oslo
Tel.: 23 27 29 39 Fax: 23 27 28 15
Terapeutas: Laila Thorsen
El. paštas: post@easyway-norge.no
Interneto svetainė: www.allencarr.com

OLANDIJA

AMSTERDAMAS:
Pythagorasstraat 22, 1098 GC
Amsterdam.
Tel.: 020 465 4665; faksas: 020 465
6682
Terapeutas: Eveline de Mooij
El. paštas: amsterdam@allencarr.nl

UTRECHTAS

De Beaufortlaan 22B, 3768 MJ
Soestduinen (gem. Soest).
Tel.: 035 602 94 58
Terapeutas: Paula Rooduijn
El. paštas: soest@allencarr.nl

ROTTERDAMAS:

Mathenesserlaan 290, 3021 HV
Rotterdam.
Tel.: 010 244 0709; faksas: 010 244 07 10
Terapeutas: Kitty van't Hof
El. paštas: rotterdam@allencarr.nl

NIJMEGENAS:

Van Heutszstraat 38, 6521 CX Nijmegen
Tel.: 024 336 03305
Terapeutas: Jacqueline van den Bosch
El. paštas: nijmegen@allencarr.nl
Interneto svetainė: www.allencarr.com

PIETŲ AFRIKOS RESPUBLIKA

Registracija telefonu: 0861 100 200
CENTRINIS BIURAS IR KEIPTAUNO
KLINIKA:
15 Draper Square, Draper St, Claremont
7708
Tel.: 021 851 5883 Mobile: 083 600
5555
Terapeutas: Dr. Charles Nel
El. paštas: easyway@allencarr.co.za
Interneto svetainė: www.allencarr.com

PRETORIJA:

Tel.: 084 (EASYWAY) 327 9929
Terapeutas: Dudley Garner
El. paštas: info@allencarr.co.za
Interneto svetainė: www.allencarr.com

PORTUGALIJA

OPORTAS:

Edifício Zarco, Rua Goncalves Zarco
1129B, sala 109, Leca de Palmeira,
4450-685 Matosinhos
Tel.: 22 9958698
Terapeutas: Ria Slof
El. paštas:
info@comodeixardefumar.com
Interneto svetainė: www.allencarr.com

PRANCŪZIJA

Registracija telefonu: 0800 FUMEUR
Terapeutai: Erick Serre ir grupė
11b rue St Ferreol, 13001 Marseille
Tel.: 33 (4) 91 33 54 55
El. paštas: info@allencarr.fr
Interneto svetainė: www.allencarr.com

SERBIJA

BELGRADAS:

Tel.: (0)11 308 8686
El. paštas: office@allencarr.co.yu
El. paštas:
milos.rakovic@allencarrserbia.com
Interneto svetainė: www.allencarr.com

SLOVAKIJA

Tel.: 00421 908 572 551
Terapeutas: Adriana Dubecka
El. paštas: terapeut@allencarr.sk
Interneto svetainė: www.allencarr.com

ŠVEDIJA

GOTEBORGAS IR MALMÖ:

Tel.: 031 24 01 00
El. paštas: info@allencarr.nu
Interneto svetainė: www.allencarr.com

STOKHOLMAS:

Tel.: 08 5999 5731
Terapeutas: Nina Ljngquist
El. paštas: info@allencarr.se
Interneto svetainė: www.allencarr.com

ŠVEICARIJA

Informacija ir registracija telefonu:
0800RAUCHEN (0800 / 728 2436)
Tösstalstrasse 23, CH 8483 Kollbrunn
Tel.: 0041 (0)52 383 3773; faksas: 0041
(0)52 3833774
Terapeutas: Cyrill Argast ir grupė

Suisse Romand ir Švizzera seminarai
Italijoje:

Tel.: 0800 386 387
El. paštas: info@allen-carr.ch
Interneto svetainė: www.allencarr.com

TURKIJA

Tel.: 0090 212 358 5307
Terapeutas: Emre Ustunucar
El. paštas: info@allencarrturkiye.com
Interneto svetainė: www.allencarr.com

VOKIETIJA

Informacija ir registracija telefonu:
08000RAUCHEN (0800 07282436)
Terapeutas: Erich Kellermann ir grupė
Kirchenweg 41, D-83026 Rosenheim
Tel.: 0049 (0) 8031 90190-0, faksas:
0049 (0) 8031 90190-90
El. paštas: info@allen-carr.de
Interneto svetainė: www.allencarr.com

Spausdino Standartų spaustuvė,
Dariaus ir Girėno g. 39, LT-02189 Vilnius
Platintojas UAB „Mokyklinė knyga“
Kauno g. 28, LT-03202 Vilnius
Tel. 8-5-2104208
Faks. 8-5-2333894
el. p. info@mokykline-knyga.lt
www.mokykline-knyga.lt