

ALLEN CARR

**LATWY SPOSÓB
NA
RZUCENIE PALENIA**

O AUTORZE

W roku 1958 Allen Carr został księgowym. W swojej pracy odnosił wiele sukcesów, lecz sto papierosów wypalanych dziennie doprowadzało go do rozpacz. W 1983 roku, po wielu nieudanych próbach rzucenia palenia przy użyciu silnej woli oraz innych metod, odkrył coś, na co wszyscy palacze czekali - Łatwy Sposób Na Rzucenie Palenia. Porzucił, więc księgowość i rozpoczął leczenie palaczy, zdobywając światową sławę i uznanie w wyniku fenomenalnego sukcesu swojej metody. Jest obecnie uważany za światowego eksperta w dziedzinie pomagania palaczom w przezwyciężaniu nałogu. Niegdyś palacze z całego świata przylatywali do Londynu, by wziąć udział w jego konsultacjach. Obecnie sieć jego klinik jest rozprzestrzeniona na całym świecie. Książka „Łatwy sposób na rzucenie palenia” stała się światowym bestsellerem i została przetłumaczona na ponad dwadzieścia języków. Tysiące palaczy zostało szczęśliwymi niepalącymi przy pomocy jego metody. W swoich klinikach Allen Carr udziela gwarancji, że z łatwością przestaniesz palić, lub dostaniesz zwrot pieniędzy. Współczynnik sukcesu przy wykorzystaniu jego metody wynosi 95%. Pełna lista klinik znajduje się na końcu książki. Jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy, nie wahaj się skontaktować z najbliższą kliniką.

Dedykuję tę książkę:

**Wszystkim palaczom, których nie udało mi się wyleczyć.
Mam nadzieję, że to pomoże im się uwolnić.**

WSTĘP

Oto nareszcie cudowne leczenie, na które czekali wszyscy palacze:

- Natychmiastowe
- Jednakowo skuteczne dla nałogowych palaczy
- Bez skutków ubocznych odstawienia papierosów
- Bez potrzeby użycia silnej woli
- Bez terapii szokowej
- Bez żadnych trików i sztuczek
- Bez ryzyka przybrania na wadze
- Trwale skuteczne

Jeżeli jesteś palaczem, jedyne, co musisz zrobić, to przeczytać tę książkę. Jeżeli jesteś niepalącym, który ofiarowuje tę książkę ukochanej osobie, musisz ją przekonać, aby przeczytała tę książkę. Jeżeli nie potrafisz tego zrobić, przeczytaj sam tę książkę, a ostatni rozdział podpowie ci, jak dotrzeć do niej z tą wiadomością oraz jak uchronić swoje dzieci przed rozpoczęciem palenia. Nie daj się zwieść faktem, że one teraz tego nienawidzą. Wszystkie dzieci tak mają zanim popadną w uzależnienie.

OSTRZEŻENIE

Być może jesteś pełen obaw i uprzedzeń na temat tej książki. Być może, jak większość palaczy, sama myśl o rzuceniu palenia napelnia cię strachem i choć masz jak najlepsze intencje, by pewnego dnia przestać palić, ten dzień to nie dzisiaj. Jeżeli oczekujesz, że powiem ci o strasznych skutkach zdrowotnych palenia, o tym, że palacze wydają fortunę w ciągu całego życia na papierosy, że jest to obrzydliwy i odrażający nałóg i że jesteś głupi i masz słabą wolę, to muszę cię rozczarować. Ta taktyka nigdy mi nie pomogła, a jeśliby miała pomóc tobie, to już do tej pory przestałbyś palić. Moja metoda, którą nazywam EASYWAY (ang.: łatwy sposób - przyp. tłum.) nie działa w ten sposób. Niektóre rzeczy, o których będę opowiadał, mogą wydać ci się mało wiarygodne, jednakże, kiedy skończysz czytać tę książkę, nie tylko w nie uwierzysz, ale będziesz się dziwić, jak mogłeś kiedykolwiek myśleć inaczej. Istnieje fałszywe przekonanie, że sami decydujemy o tym, iż chcemy palić. Palacze w tym samym stopniu decydują, że chcą być nałogowcami, w jakim pijak decyduje się, że chce zostać alkoholikiem, albo narkoman, że chce się uzależnić od heroiny. Prawdą jest, że sami decydujemy, aby zapalić te pierwsze, eksperymentalne papierosy. Ja też czasem decyduję się, żeby pójść do kina, ale nie postanowiłem spędzić całego życia w kinie. Zastanów się przez chwilę nad swoim życiem. Czy kiedykolwiek stwierdziłeś, że w niektórych momentach swego życia nie możesz cieszyć się posiłkiem lub spotkaniem towarzyskim, albo, że nie potrafisz się skoncentrować lub poradzić sobie ze stresem bez papierosa? W którym momencie podjąłeś decyzję, że potrzebujesz papierosów nie tylko przy okazjach towarzyskich, ale że potrzebujesz mieć je stale przy sobie i czujesz się niepokojnie lub nawet panikujesz, gdy zaczyna ich brakować? Jak wszyscy palacze zostałeś wciągnięty w najbardziej subtelny i zatrważający pułapkę, jaką człowiek i natura wspólnie skonstruowali. Nie ma na świecie ani jednego rodzica, czy to palacza czy niepalącego, któremu podoba się fakt, że jego dziecko pali. To oznacza, że wszyscy palacze chcieliby nigdy nie zaczynać palić. Nikomu z nas papieros nie jest potrzebny do ulepszenia okazji towarzyskich lub do pokonywania różnego rodzaju stresów, zanim nie popadniemy w uzależnienie. Jednocześnie wszyscy palacze pragną nadal palić. Przecież nikt nas nie zmusza, żeby odpalić papierosa. Niezależnie od tego, czy znamy powód, dla którego to robimy, czy nie - to sam palacz decyduje o jego odpaleniu. Gdyby istniał magiczny guzik, po naciśnięciu, którego palacz mógłby obudzić się rano tak, jak gdyby nigdy w życiu nie palił, to jutro jedynymi palaczami byłiby nastolatki, którzy są jeszcze w stadium eksperymentalnym. Jediną rzeczą, która powstrzymuje nas od rzucenia palenia jest STRACH. Strach, że będziemy musieli przejść przez bliżej nieokreślony okres męki, pustki oraz wielkiego łaknienia papierosów, zanim ostatecznie staniemy się wolni. Strach, że posiłek lub okazje towarzyskie nigdy nie będą tak samo radosne bez papierosa. Strach, że nigdy nie będziemy w stanie się skoncentrować,

poradzić sobie ze stresem lub być tak samo pewni siebie bez naszego małego „pomocnika”. Strach, że nasza osobowość i charakter się zmienia. Ale najbardziej z powodu istniejącego przekonania, że gdy jesteś palaczem, to pozostaniesz nim na zawsze. Że nigdy nie będziesz całkowicie wolny i że spędzisz resztę życia marząc w gorszych chwilach o okazałym papierosie. Jeżeli tak jak ja spróbowałeś już wszystkich konwencjonalnych metod rzucania palenia, to być może jesteś pod wpływem nieudanych prób i masz przeświadczenie, że nigdy nie uda ci się przestać. Jeśli jesteś pełen obaw, spanikowany lub czujesz, że to nie jest najlepszy czas na rzucanie, to zapewniam cię, że jest to spowodowane strachem. Papierosy nie łagodzą strachu, lecz go wywołują. Nie decydowałeś się nigdy, że chcesz wpaść w pułapkę nikotynową. Lecz jak wszystkie pułapki jest ona tak zaprojektowana, żebyś się z niej nie wydostał. Zapytaj sam siebie, czy paląc te pierwsze eksperymentalne papierosy decydowałeś się, że będziesz palaczem aż do tego momentu? Więc kiedy zamierzasz rzucić? Jutro? W przyszłym roku? Przestań się oszukiwać! Pułapka jest tak zaprojektowana, żeby cię wciągnąć do końca życia. Nie wierzysz w to? To jak myślisz, czemu inni ludzie palą aż do chwili, kiedy palenie zaczyna ich zabijać? Ta książka była opublikowana po raz pierwszy dziesięć lat temu i od tej pory nieustannie jest bestsellerem. Mam obecnie dziesięcioletnie doświadczenie, wyniesione z leczenia, które jest poparte wieloma uwagami od czytelników. Odzew ze strony palaczy przeszedł moje najśmielsze oczekiwania, co do skuteczności mojej metody. Odkrył również dwa aspekty metody EASYWAY, które dały mi wiele do myślenia. Pierwszy z nich wynikał z listów, które otrzymałem od czytelników. Oto trzy typowe przykłady takich listów: Nie wierzyłem w pana zapewnienia i chciałbym przeprosić za to, że wątpiłem. To naprawdę było takie proste i przyjemne jak pan mówił. Rozdałem kopie pana książki znajomym, lecz nie mogę zrozumieć dlaczego oni jej nie czytają. Dostałem pana książkę osiem lat temu od przyjaciela, który rzucił palenie. Właśnie zabrałem się do jej czytania i jedyne czego żałuję to, że niepotrzebnie straciłem osiem lat. Właśnie skończyłam czytanie pana książki. Wiem, że to dopiero cztery dni jak nie palę, ale czuję się wspaniale. Wiem, że już nigdy więcej nie będę paliła. Pierwszy raz zaczęłam czytać pana książkę pięć lat temu, przeczytałam połowę i spanikowałam. Wiedziałam, że jak ją dokończę to będę musiała rzucić palenie. Czyż nie byłam głupia? Nie, ta młoda kobieta nie była głupia. Wspominałam wcześniej o magicznym guziku. EASYWAY działa jak taki magiczny guzik. Zrozum mnie dobrze: EASYWAY to nie magia, ale dla mnie i dla setek tysięcy byłych palaczy, którzy odkryli, że rzucenie palenia jest łatwe i przyjemne, to wydaje się być magią! Niech to będzie ostrzeżeniem. Mamu do czynienia z sytuacją jajka i kury. Każdy palacz chce rzucić palenie i dla każdego może to być łatwe i przyjemne. To tylko strach nie pozwala palaczowi podjąć próby. Największą zdobyczą jest pozbycie się tego panicznego strachu raz na zawsze. Ale nie uwolnisz się od tego strachu dopóki nie przeczytasz tej książki do końca. Przeciwnie, jak u tej młodej kobiety w trzecim liście, ten strach może wzrastać w miarę czytania i to może cię powstrzymywać od dokończenia. Nie decydowałeś się wpaść w pułapkę, ale nie wydostaniesz się z niej dopóki nie podejmiesz decyzji, że chcesz to zrobić. Być może już szarpiesz się ze sobą, żeby rzucić, a z drugiej strony jesteś pełen obaw. Musisz sobie jedno jasno uświadomić: NIE MASZ ABSOLUTNIE NIC DO STRACENIA! Jeżeli na końcu książki zdecydujesz, że chcesz dalej palić, nic cię przed tym nie powstrzyma. Nie musisz nawet ograniczać ani przestawać palić w czasie czytania książki. I pamiętaj, że obiecałem, że nie będzie żadnej terapii szokowej. Przeciwnie mam same dobre wieści dla ciebie. Czy wyobrazasz sobie jak się czuł Hrabia Monte Christo, kiedy w końcu uciekł z więzienia? Tak samo ja się czuję, gdy wyrwałem się z pułapki nikotynowej i miliony innych palaczy którzy użyli mojej metody. Na końcu tej książki będziesz czuł się tak samo, więc nie wahaj się i skorzystaj z mojej propozycji.

WPROWADZENIE

„ZAMIERZAM WYLECZYĆ ŚWIAT Z PALENIA”

Takie zdanie wypowiedziałem pewnego dnia do swojej żony. Pomyślała sobie wówczas, że zwariowałem. To rozumiałe, gdy weźmie się pod uwagę, że wielokrotnie była świadkiem moich nieudanych prób rzucania palenia. Ostatnia z nich miała miejsce dwa lata wcześniej. Przetrwałem sześć miesięcy piekielnych mąk zanim ostatecznie poddałem się i zapaliłem papierosa. Nie wstydzę się przyznać, że płakałem wtedy jak niemowlę. Płakałem, bo wiedziałem, że jestem skazany na bycie palaczem do końca swych dni. Włożyłem w tę próbę tyle wysiłku i przeszedłem przez taką udrękę, że wiedziałem, iż nigdy nie będę miał tyle siły, by przejść przez to raz jeszcze. Nie jestem z natury porywczy, ale gdyby w tym czasie jakiś były palacz powiedział mi, że każdy może łatwo i przyjemnie rzucić palenie, natychmiastowo i na stałe, to nie byłbym w stanie odpowiadać za swe czyny. Ty pewnie też nie możesz uwierzyć, że ktokolwiek może z łatwością rzucić palenie. Jeśli tak uważasz, to błagam cię, nie wyrzucaj tej książki do kosza. Zaufaj mi, a zapewniam cię, że tobie też wyda się to dziecinnie łatwe. Wróćmy do tematu. Dwa lata później stałem przed moją żoną, dopiero co zgasiwszy swego ostatniego w życiu papierosa, i nie tylko mówiłem jej, że od tej chwili jestem szczęśliwym niepalącym, ale że zamierzam uzdrowić z tego nałogu cały świat. Muszę przyznać, że w owym czasie jej sceptycyzm strasznie mnie irytował. Jednakże w najmniejszym stopniu nie pomniejszało to mej niewysłowionej radości, jaką wówczas odczuwałem. Gdy teraz spoglądam wstecz na moje życie, to wydaje mi się, że cała moja egzystencja była przygotowaniem do rozwiązania problemu palenia. Nawet żmudne lata nauki i praktyki jako księgowy były nieopisaną pomocą w zgłębianiu tajemnic nikotynowej pułapki. Niektórzy twierdzą, że nie da się przez cały czas oszukiwać wszystkich ludzi, lecz ja uważam, że koncerny tytoniowe to właśnie czynią już od wielu lat. Twierdzą również, że jestem pierwszym, który naprawdę pojął istotę pułapki nikotynowej. Jeśli wydaję wam się zrozumieli, śpieszę z wyjaśnieniem, że nie była to zasługa moja lecz okoliczności w jakich się znalazłem. Przełomowym dniem był 15 lipca 1983 roku. Nie uciekłem wtedy z Alcatraz, ale wyobrażam sobie, że uczucie musi być podobne do tego jakiego ja doznałem, gdy zgasiłem swego ostatniego papierosa. Uświadomiłem sobie, że odkryłem coś, o czym każdy palacz marzy: prosty sposób na rzucenie palenia. Po wypróbowaniu tej metody na znajomych i krewnych, porzuciłem księgowość i zostałem pełnoetatowym konsultantem, pomagając innym palaczom przestać palić. Pierwsze wydanie tej książki napisałem w 1985 roku. Inspiracją do jej napisania stał się człowiek, którego nie potrafiłem wyleczyć, a którego opisuję w rozdziale 25. Odwiedzał on moją klinikę dwukrotnie i za każdym razem kończyliśmy obaj zalani łzami. Był tak strasznie spięty i zdenerwowany, że nie był w stanie rozluźnić się na tyle, by moja informacja dotarła do niego. Miałem nadzieję, że jeśli napiszę to wszystko i dam mu do poczytania w wolnej od stresu chwili, to będzie on w stanie przyswoić sobie to, co miałem mu do przekazania. Nie miałem absolutnie żadnych wątpliwości, że EASYWAY będzie tak samo skuteczny dla innych palaczy, jak okazał się dla mnie. Jednakże kiedy myślałem o przedstawieniu tej metody w książce, miałem mnóstwo wątpliwości. Przeprowadziłem własne badania rynkowe, a komentarze nie były zbyt zachęcające: „W jaki sposób książka może mi pomóc w rzucaniu palenia? Jedyne czego potrzebuję to silna wola.” „Jak książka może mnie uchronić przed strasliwym głodem nikotynowym?” Poza tymi pesymistycznymi komentarzami miałem także wiele własnych wątpliwości. Często w mojej klinice staje się jasne, że pacjent źle zrozumiał to, co miałem mu do przekazania. Mogę wtedy od razu na miejscu to wyjaśnić, ale w jaki sposób książka miałaby to zrobić? Sam doskonale pamiętam czasy studenckie i swoją frustrację gdy nie mogłem czegoś zrozumieć, a książka nie dawała odpowiedzi na nurtujące mnie pytania. Poza tym byłem świadomy faktu, że obecnie, w czasach telewizji i video, coraz mniej osób czyta książki. Oprócz tych wszystkich powyższych problemów istniał jeden, moim zdaniem najważniejszy. Nie byłem nigdy pisarzem i byłem świadomy swych ograniczeń w tej dziedzinie. Wiedziałem, że mogę uisnąć z palaczem twarzą w twarz i przekonać go o ile przyjemniejsze będą spotkania towarzyskie, jak dużo łatwiej będzie mu się skoncentrować i radzić sobie ze stresem gdy przestanie palić, oraz jak łatwe i przyjemne to się wszystko okaże. Ale czy będzie potrafił przelać tę wiedzę na papier? Zastanawiałem się czy nie zatrudnić profesjonalnego pisarza i w żadnym razie nie byłem pewien, czy to w ogóle przyniesie powodzenie. Na szczęście bogowie byli dla mnie łaskawi. Otrzymałem tysiące pochlebnych listów zawierających komentarze w stylu: „To

najlepsza książka jaka została kiedykolwiek napisana.” „Jesteś moim guru.” „Jesteś geniuszem” „Jesteś świętym” Mam nadzieję, że nie pozwoliłem, aby te komentarze przewróciły mi w głowie. Jestem w pełni świadomy, że były one wypowiedziane nie po to, aby mnie chwalić za moje umiejętności literackie, lecz pomimo ich braku. Dostałem je ponieważ, niezależnie czy wolisz czytać książkę, czy przyjść do kliniki, moja metoda EASYWAY działa! Obecnie nie tylko posiadamy sieć klinik EASYWAY na całym świecie, lecz sama książka została przetłumaczona na ponad dwadzieścia języków i w momencie kiedy piszę te słowa jest ona bestsellerem w Niemczech wśród książek spoza gatunku fikcji. Po około roku prowadzenia klinik dla palaczy myślałem, że wiem wszystko co było możliwe do nauczenia się na temat pomagania palaczom w przezwyciężaniu nałogu. Zdumiewające jest to, że po ponad czterech latach od odkrycia tej metody, praktycznie codziennie uczę się nadal czegoś nowego. Ta sprawa martwiła mnie trochę kiedy po sześciu latach od pierwszej publikacji zostałem poproszony o wniesienie poprawek do pierwszej edycji książki. Miałem wiele obaw, że praktycznie wszystko co napisałem będę musiał zmienić lub udoskonalić. Niepotrzebnie się martwiłem. Podstawowe zasady EASYWAY są takie same jak w momencie, kiedy odkryłem tę metodę. Cudowna prawda jest taka, że: ŁATWO JEST PRZESTAĆ PALIĆ! To jest fakt. Moja jedyna trudność polega na przekonaniu o tym każdego palacza. Cała wiedza, jaką zgromadziłem przez czterdzieści lat, pomaga mi pokazać palaczom światło w tunelu. W naszych klinikach staramy się osiągnąć perfekcję. Każda porażka rani nas dotkliwie, ponieważ wiemy, że każdy palacz może odkryć, że rzucenie palenia jest łatwe. Kiedy palacze ponoszą porażkę, zazwyczaj uznają to za swoją przegraną. My natomiast uważamy to za naszą porażkę, ponieważ nie zdołaliśmy przekonać ich jak łatwo i przyjemnie jest przestać palić. Zadeedykowałem pierwsze wydanie tej książki palaczom, których nie udało mi się wyleczyć. Odsetek porażek obliczany był na podstawie naszej gwarancji zwrotu pieniędzy, której udzielamy w klinikach. Obecnie przeciętny odsetek porażek w naszych klinikach na całym świecie jest mniejszy niż 5%. To oznacza, że udaje nam się wyleczyć ponad 95% palaczy. Chociaż zdawałem sobie sprawę, że odkryłem coś naprawdę wspaniałego, nigdy w swoich najsłynniejszych snach nie spodziewałem się osiągnąć takich rezultatów. Możecie twierdzić, że skoro zamierzałem naprawdę wyleczyć cały świat z palenia, to powinienem oczekiwać stuprocentowej skuteczności. Nie, nigdy nie oczekiwałem takiej skuteczności. Zazywanie tabaki było wcześniej najbardziej popularną formą uzależnienia nikotynowego, do czasu, kiedy przestało być akceptowane społecznie i umarło śmiercią naturalną. Jednakże nadal jest sporo dziwaków, którzy ją zazywają i prawdopodobnie zawsze będą oni istnieć. O dziwo parlament angielski jest jednym z ostatnich bastionów, gdzie można spotkać wielbicieli tabaki. Nie jest to jednak tak zdumiewające, gdy się nad tym zastanowić - politycy są z reguły około stu lat w tyle za swoimi czasami. Zawsze więc będzie istniała pewna grupka dziwaków, którzy będą palić, a ja osobiście z pewnością nie oczekiwałem, że wyleczę każdego palacza osobiście. Oczekiwałem natomiast, że wyjaśnię wszystkie tajemnice palącej nikotyny i rozwieję następujące złudzenia:

- Palacze lubią palić,
- Palacze sami decydują, że chcą palić,
- Palenie rozładuje stres i zabija nudę,
- Palenie pomaga się skoncentrować i zrelaksować,
- Palenie jest przyzwyczajeniem,
- Potrzeba silnej woli, żeby rzucić palenie,
- Jak jesteś palaczem, to zostaniesz nim na zawsze,
- Mówienie palaczom, że palenie zabija, pomaga im przestać palić,

Substytuty, a zwłaszcza zawierające nikotynę, pomagają palaczom w zwalczaniu nałogu,
W szczególności zaś złudzenie, że rzucić palenie jest ciężko i że trzeba przejść przez pełen męki okres przejściowy, aby osiągnąć sukces. Naiwnie wierzyłem, że reszta świata również dostrzeże światło w tunelu i zaadoptuje moją metodę. Myślałem, że moim głównym wrogiem będzie przemysł tytoniowy. Zdumiałem się, gdy okazało się, że najwięcej kłód pod nogi ciskały mi instytucje, o których myślałem, że będą moimi największymi sojusznikami: media, rząd, organizacje zwalczające palenie oraz uznane sławy lekarskie. Być może widziałeś kiedyś film „Siostra Kenny” opowiadający o czasach, kiedy paraliż dziecięcy był udręką wielu dzieci. Doskonale pamiętam, że choroba ta budziła we mnie taki sam strach, jaki budzi obecnie rak. Polio powodowało paraliż rąk i nóg, jak również zniekształcało kończyny. Ogólnie przyjętym wówczas sposobem leczenia było usztywnianie kończyn przy pomocy metalowych szyn, aby chronić je przed deformacją. Rezultatem tego był paraliż do końca życia. Siostra Kenny uważała, że takie leczenie hamowało powrót do zdrowia i udowodniła wielokrotnie, że mięśnie dziecka mogą się odbudować tak, aby dziecko mogło ponownie chodzić. Jednakże nie była ona lekarzem, lecz zaledwie pielęgniarką, co dyskredytowało jej metodę w oczach uznanych specjalistów. Nie miało znaczenia, że Siostra Kenny znalazła rozwiązanie problemu i udowodniła, że jest ono skuteczne. Dzieci leczone przez Siostrę Kenny, jak również ich rodzice, wiedzieli, że ona ma rację, jednak lekarze nie tylko nie zaakceptowali jej metod, lecz wręcz zabronili jej pracy. Musiało upłynąć dwadzieścia lat zanim metoda Siostry Kenny została uznana. Po raz pierwszy widziałem ten film wiele lat przed tym, zanim odkryłem metodę EASYWAY. Film był bardzo interesujący i bez wątpienia zawierał wiele prawdy. Oczywiście producenci z Hollywood ubarwili jej historię, aby była bardziej wzruszająca. Siostra Kenny nie mogła przecieć, ot tak sobie, odkryć czegoś, czego uznane sławy medyczne nie potrafiły wcześniej dostrzec. Z pewnością lekarze nie byli takimi dinozaurami, jakimi ich przedstawiono w tym filmie? Jak to możliwe, że zajęło im dwadzieścia lat, aby uznać oczywiste fakty, które Siostra Kenny podawała im jak na dłoni? Mówi się, że prawda jest dziwniejsza od fikcji. Przepraszam twórców „Siostry Kenny” za to, że oskarżyłem ich o ubarwianie historii. Nawet obecnie, w naszych tak bardzo oświeconych czasach nowoczesnej komunikacji, po czterech latach, mając dostęp do wszelkich najnowszych środków komunikacji, nie udało mi się przebić do świadomości ludzi z moim przesłaniem. Udowodniłem wielokrotnie, że mam rację, lecz jedyną przyczyną, dla której czytasz tę książkę jest fakt, że jakiś inny był palacz polecił ci ją. Nie posiadam wielkich pieniędzy, podobnych do tych, które są w posiadaniu licznych organizacji rządowych zwalczających palenie. Podobnie jak Siostra Kenny jestem samotny w swojej walce. I podobnie jak ona, jestem sławny tylko dlatego, że moja metoda działa. Już teraz jestem uznawany za guru w dziedzinie pomagania palaczom w wyjściu z nałogu. Tak jak Siostra Kenny udowodniłem, że mam rację. Ale ona też udowodniła, że ma rację. Co to dało, skoro reszta świata nadal stosowała metody, które były całkowitym przeciwieństwem sposobu, który powinien być stosowany? Ostatnie zdanie tej książki jest identyczne, jak to z pierwszego jej wydania: Daje się odczuć wiatr zmian w społeczeństwie. Kula śniegowa zaczęła się toczyć i mam nadzieję, że ta książka pomoże przemienić ją w lawinę.

Z moich uwag powyżej możesz wywnioskować, że nie mam szacunku dla zawodu lekarza. Nic bardziej mylnego! Jeden z moich synów jest lekarzem a ja sam nie znam ciekawszego zawodu. W rzeczywistości dostajemy więcej skierowań do naszych klinik od lekarzy, niż z jakiegokolwiek innego źródła, i zaskakująco dużo klientów w naszych klinikach wywodzi się ze środowiska lekarskiego. We wcześniejszych latach byłem traktowany przez lekarzy jak ktoś pomiędzy szarlatanem i znachorem. W sierpniu 1997 roku miałem wielki zaszczyt być zaproszony do przeprowadzenia wykładu podczas X Światowej Konferencji „Tytoń Albo Zdrowie” w Pekinie. Sądzę, że jestem pierwszą osobą nie będącą lekarzem, której przypadł taki zaszczyt. Zaproszenie to jest miarą postępu, jaki uczyniłem w swojej pracy. Jednak równie dobrze mógłbym mówić do ściany. Od czasu, gdy okazało się, że gumy do żucia z nikotyną oraz plastry nie dają rezultatów, palacze zdają się akceptować fakt, że nie

można wyleczyć się z uzależnienia od narkotyku poprzez zażywanie tego samego narkotyku. To jest tak, jakby mówić człowiekowi uzależnionemu od heroiny: nie pal heroiny, palenie jest szkodliwe, lepiej zażywaj ją dożylnie (nie próbuj tego z nikotyną -zabije cię natychmiast!). Ponieważ lekarze i media nie mają pojęcia, jak pomagać palaczom, koncentrują się na mówieniu im tego, co oni od dawna wiedzą: że palenie jest niezdrowe, śmierteczne, kosztowne i nieakceptowane społecznie. Nie dociera do nich to, że palacze zdają sobie z tego sprawę. Prawdziwym problemem jest usunięcie przyczyn, dla których sięgają po papierosa. Podczas tzw. dni bez papierosa, eksperci medyczni mówią coś w stylu: „To jest dzień, kiedy każdy palacz próbuje rzucić palenie.” Każdy palacz wie, że jest to dzień, kiedy większość palaczy wypala dwa razy więcej niż normalnie i bardziej ostentacyjnie, ponieważ palacze nie lubią, gdy im się mówi co mają robić. Szczególnie zaś, gdy mówią to ludzi, którzy uważają palaczy za głupców i nie rozumieją, dlaczego pał. Ponieważ zupełnie nie rozumieją oni palaczy, ani nie wiedzą, jak ułatwić im walkę z nałogiem, ich postawa sprowadza się do stwierdzenia: „Spróbuj tej metody. Jeśli nie zadziała - spróbuj innej.” Wyobraź sobie, że istniałoby dziesięć różnych metod leczenia wyrostka robaczkowego. Dziewięć z nich leczy 10 procent pacjentów, co oznacza, że zabija pozostałe 90 procent, a dziesiąta leczy 95 procent. Wyobraź sobie, że wiedza o dziesiątej metodzie jest znana od ponad czternastu lat, lecz zdecydowana większość lekarzy nadal poleca stosowanie pozostałych dziesięciu. Jeden z lekarzy podczas konferencji podjął jedną ważną kwestię, o której do tej pory nie myślałem. Stwierdził on, że lekarze mogą zostać oskarżeni o nierzetelne wykonywanie zawodu, poprzez niezalecanie pacjentom najlepszej metody walki z nałogiem. Jak na ironię był on wielkim orędownikiem zastępczej terapii nikotynowej (gumy, plastry itp.). Staram się ogólnie nie być mściwy, lecz mam nadzieję, że zostanie on pierwszą ofiarą swoich sugestii. W momencie gdy to piszę, rząd właśnie zmarnował 2,5 miliona funtów szterlingów na kampanię szokową w telewizji, mającą uszczuplić młodzież przed wpadnięciem w nałóg. Można było równie dobrze zmarnować te pieniądze na przekonywanie ich, że jazda na motorowerze może ich zabić. Czyż oni nie zdają sobie sprawy, że młodzi ludzie wiedzą, że jeden papieros ich nie zabije, i że żaden nastolatek nigdy nie myśli o tym, że zostanie nałogowcem? Związek pomiędzy paleniem i rakiem płuc został potwierdzony ponad czterdzieści lat temu. Tym niemniej obecnie więcej młodzieży uzależnia się od nikotyny niż kiedykolwiek wcześniej. Oni nie chcą oglądać w telewizji horrorów na temat palenia. Palacze zresztą i tak unikają takich programów. Praktycznie każdy nastolatek w tym kraju miał okazję zobaczyć jakie skutki wywołuje palenie, na przykładzie kogoś z własnej rodziny. Ja sam widziałem swego ojca i siostrę wyniszczonych przez papierosa, lecz to nie uchroniło mnie przed wpadnięciem w tę pułapkę. Wystąpiłem kiedyś w ogólnokrajowym programie telewizyjnym wraz z panią doktor z agencji rządowej ds. zwalczania nikotynizmu, która w życiu nie zapaliła jednego papierosa, i która nigdy nie wyleczyła żadnego palacza, podczas którego informowała ona kategorycznym tonem, w jaki sposób prowadzona przez rząd kampania uchroni młodzież przed uzależnieniem się. Jeśli tylko rząd miał na tyle zdrowego rozsądku i dał mi te 2,5 miliona funtów, mógłbym sfinansować kampanię, która zagwarantowałaby zniknięcie problemu palenia w przeciągu paru lat. Szczerze wierzę, że kula śniegowa osiągnęła rozmiary piłki futbolowej. Lecz po czternastu latach jest to nadal jedynie kropla w morzu. Jestem szczerze wdzięczny tysiącom byłych palaczy, którzy odwiedzili moje kliniki, przeczytali moje książki, oglądali kasety wideo i polecieli EASYWAY przyjaciółom, krewnym i wszystkim, którzy ich słuchali, i modli się, abys i ty zrobił to samo. Jednakże kula śniegowa nie zmieni się w lawinę dopóki lekarze i media nie przestaną polecać metod, które czynią rzucanie palenia cięższym, i nie zaakceptują, że EASYWAY nie jest tylko jeszcze jedną z metod: LECZ JEDYNĄ SENSOWNĄ METODĄ RZUCANIA PALENIA! Nie oczekuję od ciebie, żebyś mi wierzył na tym etapie, lecz w momencie, gdy skończysz czytać, zrozumiesz na pewno. Nawet te rzadkie przypadki niepowodzeń, które się nam czasem zdarzają, mówią coś w stylu: „Jeszcze mi się nie udało, lecz ta metoda jest lepsza, niż jakakolwiek inna”. Jeśli po skończeniu książki poczujesz, że masz wobec mnie dług wdzięczności, możesz z łatwością spłacić ten dług. Nie tylko polecając EASYWAY przyjaciółom, lecz za każdym razem, gdy widzisz program telewizyjny, słyszysz audycję radiową lub czytasz gazety rekomendujące inną metodę, możesz do nich napisać lub zadzwonić pytając, czemu nie polecają EASYWAY. To zapoczątkuje lawinę i jeśli dożyję tego momentu, umrę jako szczęśliwy człowiek. Obecne trzecie wydanie EASYWAY ma dać ci świadomość jak łatwe i przyjemne jest rzucenie palenia. Czy masz obecnie poczucie beznadziei? Zapomnij o tym. Ja osiągnąłem mnóstwo wspaniałych rzeczy w życiu, lecz najważniejszą z nich było wyzwolenie się z niewoli nikotynowej. Uciekłem z tej pułapki ponad czterdzieści lat temu i nadal nie mogę się nacieszyć faktem, że oto jestem wolny! Nie ma powodów do żałowania, nic złego się przecież nie dzieje. Przeciwnie - jesteś o krok od osiągnięcia tego, o czym marzy każdy palacz na naszej planecie: BYĆ WOLNYM!

NAJBARDZIEJ UZALEŻNIONY CZŁOWIEK NA ŚWIECIE, KTÓREGO JESZCZE NIE SPOTKAŁEM

Być może powinienem zacząć od przedstawienia moich kompetencji do napisania tej książki. Nie, nie jestem lekarzem ani psychiatrą: moje kwalifikacje są bardziej odpowiednie. Spędziłem trzydzieści trzy lata swego życia jako zagorzały palacz. W końcowych latach w złych momentach paliłem sto na dzień, i nigdy mniej niż sześćdziesiąt. W tym czasie podejmowałem dziesiątki prób rzucenia palenia. Raz udało mi się nie palić przez sześć miesięcy, lecz wciąż mnie „skręcało”, żeby zapalić. Nadal stawałem blisko palaczy, żeby nawdychać się dymu i ciągle podróżowałem w pociągu w przedziałach dla palących. U większości palaczy, gdy rozważają kwestie zdrowia, pojawia się stwierdzenie: „Przestaną palić zanim mnie to dopadnie”. Ja sam osiągnąłem etap, kiedy wiedziałem, że palenie mnie zabija. Miałem nieustanne bóle głowy i chroniczny kaszel. Ciągłe odczuwałem pulsowanie w żyle na środku czoła i szczerze wierzyłem, że w każdej chwili w mojej głowie może nastąpić eksplozja i umrę w wyniku wylewu do mózgu. Martwiło mnie to bardzo, lecz nadal nie odstraszało od palenia. Osiągnąłem etap, kiedy porzuciłem nawet wszelkie próby rzucenia palenia. I nie chodziło o to, że palenie mi się podobało. W pewnych okresach swego życia większość palaczy ulega złudzeniu, że bardzo smakuje im papieros w szczególnych przypadkach, lecz ja nigdy nie miałem tego odczucia. Zawsze nie cierpiałem tego smaku i zapachu, lecz byłem przekonany, że papieros pozwala mi się zrelaksować. Dawał mi odwagę i pewność siebie, i zawsze czułem się nieszczęśliwy podczas prób rzucenia palenia, ponieważ nie potrafiłem sobie wyobrazić szczęśliwego życia bez papierosa. Ostatecznie pewnego razu żona wysłała mnie do hipnoterapeuty. Muszę przyznać, że byłem bardzo sceptycznie nastawiony do tego pomysłu. Nie wiedząc wówczas nic na temat hipnozy wyobrażałem sobie jakąś nawiedzoną wróżkę, świdrującą mnie wzrokiem i machającą mi przed oczami wahadłem. W owym czasie ulegałem wszystkim powszechnym złudzeniom, jakie palacze mają na temat palenia, z wyjątkiem jednego: wiedziałem, że nie jestem człowiekiem o słabej woli. Potrafiłem kontrolować bez problemu wszystkie pozostałe aspekty swojego życia, lecz papierosa miały nade mną władzę. Cała sesja hipnozy okazała się stratą czasu. Terapeuta kazał mi podnosić ręce i robić mnóstwo innych rzeczy, lecz wydawało się, że nic nie wychodzi. Nie straciłem świadomości, ani nie wpadłem w trans (lub przynajmniej tak mi się zdawało), jednakże po całej sesji nie tylko rzuciłem palenie, ale uczyniłem to z prawdziwą przyjemnością. Lecz zanim zaraz pobiegiesz do hipnoterapeuty, pozwól mi najpierw coś wyjaśnić. Hipnoterapia jest narzędziem komunikacji, lecz jeśli niewłaściwa wiadomość zostanie przekazana, nie rzucisz palenia. Daleki jestem od chęci krytykowania człowieka, u którego wówczas byłem, gdyż mam świadomość, że gdyby nie on, najprawdopodobniej już bym teraz nie żył. Nie potępiam także hipnoterapii, wręcz przeciwnie - sam jej używam jako część swoich konsultacji. Jest to siła sugestii i mocna broń, która może być użyta zarówno w dobrej, jak i w złej wierze. Nigdy nie konsultuj się z hipnoterapeutą, dopóki nie zostanie ci on lub ona polecona przez kogoś, kogo cenisz i komu ufasz. Podczas tych wszystkich lat kiedy paliłem, myślałem, że moje życie zależy od papierosów i byłem gotowy raczej umrzeć, niż żyć bez nich. Dziś ludzie mnie pytają, czy mięwam czasem jeszcze pociąg do papierosów. Odpowiedź brzmi: „Nie, nigdy”. Wręcz przeciwnie, moje życie jest cudowne bez nich. Gdybym wcześniej umarł wskutek palenia, nie mógłbym mieć do nikogo pretensji. Miałem naprawdę wielkie szczęście, ale najcudowniejszą zdobyczą było uwolnienie się od tego koszmaru i niewoli: nie muszę już iść

przez życie systematycznie niszczyć swoje ciało i dodatkowo płacąc olbrzymie pieniądze za ten „przywilej”. Chcę wyjaśnić jedną rzecz na początku: nie jestem żadnym mistykiem. Nie wierzę w magików ani wróżki. Mam umysł ścisły i trudno mi uwierzyć w coś, co wydaje się magiczne. Wiele czytałem na temat hipnozy i palenia, i nic co czytałem nie wyjaśniało cudu, który się dokonał. Cemu rzucenie palenia było tak śmiesznie proste, podczas gdy wcześniej powodowało to u mnie długie tygodnie czarnej rozpacz? Dużo czasu zajęło mi odkrycie tej prostej prawdy, głównie dlatego, że zabierałem się do tego od niewłaściwej strony. Próbowiałem wyjaśnić sobie, dlaczego tak prosto było przestać, podczas gdy prawdziwym problemem jest wyjaśnienie, dlaczego palaczom wydaje się to takie trudne. Palacze mówią o głodzie nikotynowym po odstawieniu papierosów, lecz ja nie mogę sobie przypomnieć nic takiego. Nie miałem żadnego fizycznego bólu, to wszystko tkwiło jedynie w umyśle. Obecnie moim jedynym zajęciem jest pomaganie innym ludziom przestać palić i muszę przyznać, że jestem bardzo skuteczny: pomogłem wyleczyć z nałogu tysiące palaczy. Pragnę tutaj podkreślić, że nie istnieje ktoś taki jak „zdeklarowany palacz”. Jeszcze do tej pory nie spotkałem kogoś, kto był (lub raczej myślał, że był) tak bardzo uzależniony, jak ja. Każdy może przestać palić i może zrobić to z łatwością. To jedynie strach powoduje, że nadal palimy. Strach, że życie nie będzie już nigdy tak samo przyjemne bez papierosa i że będziemy się wiecznie czuli pozbawieni czegoś miłego. Nic bardziej mylnego! Życie jest równie przyjemne bez papierosów, a w wielu aspektach nawet lepsze. Dodatkowa energia, zdrowie i pieniądze to tylko niektóre z korzyści, jakie daje niepalenie. Wszyscy palacze mogą z łatwością przestać palić - nawet ty! Jedyne co musisz zrobić to przeczytać tę książkę do końca z otwartym umysłem. Czym więcej zrozumiesz, tym łatwiej ci to przyjdzie. Najważniejszą zdobyczą będzie to, że nie będziesz szedł przez życie szukając okazji i ciągle pragnąc okazjonalnego papierosa. I nie będziesz czuł, że odmawiasz sobie jakiejś wielkiej przyjemności. Jedyną zagadką będzie dla ciebie, dlaczego robiłeś to przez tyle czasu. Chcę cię w tym miejscu ostrzec: są jedynie dwa powody porażki przy stosowaniu mojej metody:

1. Nieprzestrzeganie instrukcji.

Niektórych złości, że jestem taki dogmatyczny, jeśli chodzi o niektóre sprawy. Na przykład powiem ci, żebyś nie próbował ograniczać palenia lub używać substytutów, jak gumy do żucia, słodczyce itp. (a w szczególności niczego co zawiera nikotynę). Jestem taki stanowczy, ponieważ znam się na rzeczy. Nie zaprzeczam, że jest wiele osób, które rzuciły palenie używając substytutów zawierających nikotynę, ale powiodło im się pomimo tego, a nie dzięki nim. Są na świecie ludzie, którzy potrafią się kochać stojąc w hamaku, ale nie jest to najłatwiejszy ze sposobów. Wszystko, o czym będę mówił ma jeden cel: uczynić rzucanie palenia prostym, a przez to zapewnić sukces.

2. Niezrozumienie.

Nie bierz wszystkiego, co powiem, za pewnik. Przemysł nie tylko to, co ja mówię, lecz także swoje zdanie i wszystko to, co społeczeństwo cię nauczyło na temat palenia. Na przykład ci z was, którzy myślą, że jest to tylko przyzwyczajenie, niech zapytają samych siebie, dlaczego inne przyzwyczajenia, często bardzo przyjemne, są łatwe do zmienienia, a to, które jest obrzydliwe, kosztuje nas fortunę i systematycznie nas zabija, jest takie trudne do zwalczania. Ci z was, którzy myślą, że papieros sprawia im przyjemność, niech się zastanowią: dlaczego wiele innych rzeczy w życiu, które są dużo przyjemniejsze, możecie ot tak po prostu wziąć lub zostawić, a papierosa musicie mieć, i zaczynacie panikować, kiedy go nie macie?

LATWA METODA

Celem tej książki jest wprowadzenie cię w taki stan umysłu, w którym rzucasz palenie od razu z uczuciem wielkiej radości i dumy, jak gdybyś został wyleczony ze strasznej choroby. Jest to przeciwieństwo innych metod, przy których zaczynasz z nastawieniem, jak gdybyś miał się wspinać na Mount Everest i spędzasz następnych parę tygodni w mękach, pragnąc papierosa i zazdroszcząc innym palaczom. Od teraz, czym dalej będziesz szedł przez życie, tym bardziej będziesz spoglądał na papierosy zastanawiając się, jak to się mogło stać, że kiedykolwiek je paliłeś. Będziesz patrzył na palaczy ze współczuciem zamiast zazdrości.

Zakładając, że nie jesteś niepalącym, ani byłym palaczem, konieczne jest, abyś palił nadal do momentu, aż skończysz tę książkę. To może ci się wydawać dziwne, lecz wyjaśnię to dokładniej w dalszych rozdziałach. W rzeczywistości bowiem palenie nie daje ci absolutnie nic, i jedną z zagadek dotyczących palenia jest fakt, że paląc papierosa patrzymy na niego zastanawiając się, dlaczego właściwie to robimy. Jedynie po okresie dłuższej abstynencji papieros wydaje się być czymś szczególnym. Jednakże zaakceptujmy fakt, że, czy to ci się podoba czy nie, wierzysz, że jesteś uzależniony. A kiedy wierzysz, że jesteś uzależniony, nie możesz być nigdy do końca zrelaksowany lub skoncentrowany, jeśli nie zapalisz papierosa. Zatem nie próbuj rzucać palenia przed końcem książki. W miarę czytania twoja chęć palenia będzie się sukcesywnie zmniejszać, lecz nie przestawaj w pół drogi, bo to mogłoby być fatalne. Pamiętaj - musisz jedynie przestrzegać instrukcji. Od czasu pierwszego wydania tej książki dwanaście lat temu, instrukcja żeby nie rzucać palenia podczas czytania książki frustrowała mnie najbardziej. Kiedy sam przestałem palić, wielu moich znajomych i przyjaciół zrobiło to samo tylko dlatego, że ja tego dokonałem. Myśleli wtedy: „Jeśli on może, to każdy może.” Przez te wszystkie lata, od czasu kiedy nie palę, staram się przy użyciu różnych sugestii przekonać tych, którzy nadal palą, jak pięknie jest być wolnym! Po pierwszej publikacji książki rozdałem wiele egzemplarzy najbardziej zagorzałym palaczom spośród moich znajomych. Miałem nadzieję, że nawet gdyby okazała się ona najnudniejszą książką jaką kiedykolwiek napisano, to i tak by ją przeczytali, choćby ze względu na to, że została napisana przez znajomego. Jednakże po paru miesiącach z przykrością odkryłem, że nie zadali sobie trudu, by ją przeczytać. Co więcej, osoba, która w owym czasie była moim najbliższym przyjacielem, oddała podpisany przeze mnie egzemplarz książki komu innemu, nawet jej nie przeczytawszy. Bolało mnie to mocno, lecz zdawałem sobie sprawę, że taką właśnie siłę ma strach przed rzuceniem palenia - potrafi nawet zniszczyć przyjaźń. W moim przypadku doprowadziło to niemalże do rozvodu. Moja matka spytała mojej żony: „czemu nie zagroziysz, że go zostawisz, jeśli nie przestanie palić?”. Moja żona odparła: „Bo wiem, że zostawiłby mnie, gdybym tak zrobiła”. Ze wstydem muszę przyznać, że miała rację - tak wielki jest strach powodowany przez palenie. Zdaję sobie sprawę, że wielu palaczy nie kończy tej książki, bo czują, że będą musieli rzucić palenie, kiedy ją skończą. Niektórzy celowo czytają tylko linijkę dziennie, aby oddalić ten „sądny” dzień. Wiele jest obecnie zmuszanych przez swych najbliższych, żeby tylko przeczytali tę książkę. Spójrz na to z tej strony: co masz do stracenia? Jeżeli nie przestaniesz palić na końcu książki, to nie będziesz w gorszej sytuacji, niż jesteś obecnie. NIE MASZ ABSOLUTNIE NIC DO STRACENIA, A TAK WIELE DO ZYSKANIA! Jednakże, jeśli nie paliłeś przez ostatnie parę dni (tygodni), ale nie jesteś pewien, czy jesteś nadal palaczem, byłym palaczem czy też niepalącym, wówczas nie pal podczas czytania. Jesteś już bowiem niepalącym. Jedyne, co teraz musimy zrobić, to pogodzić twoje ciało z mózgiem, a na końcu książki będziesz szczęśliwym niepalącym. Generalnie moja metoda jest całkowitym przeciwieństwem normalnych metod rzucania palenia. Normalna metoda polega na wymienieniu sobie negatywnych aspektów palenia i powiedzeniu: „jeżeli tylko uda mi się nie palić wystarczająco długo, ostatecznie chęć palenia minie i znowu będę mógł się cieszyć życiem, wolny od tego nałogu”. Jest to logiczny sposób walki z nałogiem i tysiące palaczy codziennie korzysta z różnych odmian tej metody. Jednakże bardzo trudno o sukces przy jej stosowaniu, co wynika z następujących przyczyn: Przestać palić jest problemem. Za każdym razem, kiedy gasisz

papierosa, przestajesz palić. Pewnego dnia możesz mieć silne powody ku temu, żeby powiedzieć sobie: „nie chcę więcej palić”. Wszyscy palacze mają je każdego dnia i są one silniejsze, niż możesz sobie wyobrazić. Prawdziwym problemem jest dzień numer dwa, dziesięć czy dziesięć tysięcy, kiedy w chwili słabości lub nawet w chwili szczęścia zapalaś jednego papierosa. A ponieważ jest to uzależnienie narkotykowe, więc wkrótce chcesz zapalić następnego i nagle ponownie stajesz się palaczem. Kwestie zdrowotne powinny nas powstrzymać. Twój racjonalny mózg podpowiada ci: „Przestań to robić. Jesteś głupcem”. Jednakże w rzeczywistości czyni to całą rzecz jeszcze trudniejszą. Palimy na przykład kiedy jesteśmy zdenerwowani. Spróbuj powiedzieć palaczowi, że to go zabija, a pierwszą rzeczą jaką zrobi będzie odpalenie papierosa. Najwięcej niedopałków jest zawsze przed szpitalami dla chorych na raka. Wszystkie powody dla rzucenia palenia czynią właściwie ten proces cięższym z dwóch innych przyczyn. Po pierwsze powodują one poczucie poświęcenia, gdyż palacz jest zawsze zmuszony do rezygnacji ze swego przyjaciela, podpory, przyjemności itp. Po drugie wprowadzają zamieszanie: nikt nie pali z powodów dla których powinien przestać to robić. Podstawowe pytanie brzmi: „dlaczego chcemy lub musimy to robić?” Zasady mojej metody są w skrócie następujące: początkowo zapomnieć. Powody dla których chcesz rzucić palenie i zapytać siebie: Co mi daje palenie papierosów? Czy sprawia mi to przyjemność? Czy naprawdę chcę iść przez życie okrutnie przepłacając za możliwość wkładania tych cienkich paliczek w usta i duszenia samego siebie? Prawda jest taka, że papierosy zupełnie nic ci nie dają. Zrozum dobrze: nie mówię o tym, że jest więcej złych niż dobrych stron związanych z paleniem - wszyscy palacze wiedzą o tym przez całe życie. Chcę powiedzieć, że nie ma żadnych korzyści płynących z palenia. Jediną korzyścią kiedykolwiek płynącą z palenia był towarzyski „plus” w początkach dwudziestego wieku. Obecnie nawet palacze uważają palenie za odpychający nałóg. Większość palaczy stara się znaleźć racjonalne wytłumaczenie dla swojego palenia, ale wszystkie argumenty okazują się bzdurne. Na początku trzeba zatem usunąć wszystkie iluzje na temat palenia. W rzeczywistości wkrótce się przekonasz, że nie rezygnujesz absolutnie z niczego, a wręcz przeciwnie - jest wiele wspaniałych rzeczy do zyskania jako niepalący, a pieniądze i zdrowie to tylko dwie spośród tych pozytywnych zdobyczy. Kiedy tylko usuniemy złudzenie, że życie nigdy już nie będzie tak samo piękne bez papierosów i skoro tylko uświadomisz sobie, że życie jest dużo lepsze bez nich, powrócimy do tematu pieniędzy i zdrowia oraz wielu innych powodów rzucania palenia. Wszystkie te pozytywne zdobycze będą dodatkową pomocą w osiągnięciu tego, na co naprawdę zasługujesz - być wolnym od niewoli nikotynowej.

DLACZEGO TRUDNO JEST PRZESTAĆ PALIĆ?

Jak już wcześniej wyjaśniałem, zainteresowałem się problemem palenia z powodu swojego własnego uzależnienia. Kiedy wreszcie przestałem palić to było jak magia. Podczas wcześniejszych prób przechodziłem przez tygodnie głębokiej depresji. Zdarzały się czasem dobre i pogodne dni, po których jednak wpadałem z powrotem w przygnębienie. To było jak wydrapywanie się z głębokiego dołu - już czujesz, że jesteś na górze, dostrzegasz słońce na niebie i nagle czujesz, że zjeżdżasz z powrotem. Ostatecznie zapalasz papierosa, smakuje on okropnie i zastanawiasz się, dlaczego musisz to robić.

Jednym z pytań, jakie zawsze zadają palaczowi przed konsultacjami jest: „Czy chcesz przestać palić?”. W pewnym sensie jest to głupie pytanie. Każdy palacz chciałby przestać palić. Jeżeli zapytasz najbardziej zatwardziałego palacza: „Czy gdybyś miał możliwość cofnąć się do czasu, zanim zacząłeś palić, z wiedzą którą posiadasz obecnie, to czy zacząłbyś palić?”, odpowiedź będzie: „Nigdy!”. Spytaj najbardziej zatwardziałego palacza - kogoś, kto nie myśli, że to szkodzi jego zdrowiu, kto nie martwi się opinią społeczeństwa i kto może sobie na to pozwolić (nie ma ich obecnie zbyt wielu) - „Czy będziesz zachęcać swoje dzieci do palenia?”. Odpowiedź brzmi: „Nigdy!”. Wszyscy palacze czują, że jakieś zło ma nad nimi władzę. W początkowych dniach mówimy sobie: „Przestanę palić, jeszcze nie dziś, ale jutro”. Ostatecznie dochodzimy do stanu, kiedy myślimy, że albo nie mamy silnej woli, żeby przestać, albo że jest coś takiego w papierosie, co musimy mieć, aby cieszyć się życiem. Jak już wcześniej powiedziałem problem nie polega na wyjaśnieniu, czemu łatwo jest przestać palić, lecz na wyjaśnieniu czemu trudno jest przestać. W rzeczywistości prawdziwym problemem jest wyjaśnienie, czemu ktokolwiek zaczyna palić, i czemu na pewnym etapie ponad sześćdziesiąt procent populacji paliło papierosy. Cały problem palenia jest nadzwyczajną zagadką. Jedynym powodem dlaczego zaczynamy palić są tysiące ludzi, którzy już to robią. Jednocześnie wszyscy oni chcieliby, żeby nigdy nie zaczęli, i mówią nam otwarcie, że jest to strata czasu i pieniędzy. Nie potrafimy jednak uwierzyć, że to się im nie podoba. Utożsamiamy palenie z faktem bycia dorosłym i ciężko pracujemy, żeby sami się uzależnić. Następnie spędzamy resztę swojego życia mówiąc naszym dzieciom, żeby nie paliły i próbując samemu przezwyciężyć ten nałóg. Płacimy również za to ciężkie pieniądze przez resztę swojego życia. Przeciętny palacz wypalający dwadzieścia papierosów dziennie wydaje w ciągu całego życia około 75 000 zł na papierosy. I co robimy z tymi pieniędzmi? (Nie byłoby tak źle gdybyśmy je po prostu wyrzucili do kosza). Używamy ich żeby systematycznie niszczyć płuca rakotwórczymi substancjami smolistymi, stopniowo zapychać i zatruwać nasze naczynia krwionośne. Każdego dnia coraz bardziej pozbawiamy każdy miesiąc i organ naszego ciała tlenu, wskutek czego stawiamy się coraz bardziej ospali. Skazujemy się na dożywocie brzydkiego oddechu, pożółkłych zębów, popalonych ubrań, śmierdzących popielniczek i wstrętnego zapachu spalonego tytoniu. Jest to dożywocie niewoli. Spędzamy połowę życia w sytuacjach, kiedy społeczeństwo zabrania nam palić (w kościołach, szpitalach, szkołach, teatrach itp.), albo mamy poczucie pustki podczas prób ograniczania palenia lub rzucenia go całkowicie. Pozostałą część życia spędzamy w sytuacjach, kiedy możemy palić, ale chcielibyśmy tego nie robić. Cóż to za hobby - gdy palisz, marzysz o tym, aby tego nie robić, a gdy nie palisz, pragniesz papierosa? To dożywocie bycia traktowanym przez połowę społeczeństwa niemalże jak trędowaty, i co gorsze - dożywocie poczucia wszechogarniającej pogardy. Palacz gardzi sobą podczas każdego Światowego Dnia Bez Papierosa, kiedy widzi ostrzeżenie na temat zdrowia, podczas kampanii antynikotynowych, kiedy odczuwa ból w klatce piersiowej lub gdy jest jedynym palaczem w towarzystwie niepalących. Musi iść przez całe swe życie z uczuciem pogardy na dnie swego umysłu, i co w zamian otrzymuje? ABSOLUTNIE NIC! Przyjemność? Radość? Relaks? Wsparcie? Wszystko to są jedynie złudzenia. Chyba że za przyjemne uznamy noszenie zbyt ciasnych butów tylko po to, aby odczuć ulgę gdy je w końcu zdejmujemy. Jak już wcześniej powiedziałem problem stanowi nie tylko wyjaśnienie dlaczego palacze uważają rzucenie palenia za coś trudnego, ale dlaczego ktokolwiek w ogóle tak uważa. Prawdopodobnie mówisz sobie: „Wszystko pięknie, ale kiedy raz już uzależnisz się od tego, to trudno jest przestać.” Ale dlaczego jest tak trudno i dlaczego musimy palić? Na te pytania palacze szukają odpowiedzi przez całe życie. Niektórzy mówią, że to z powodu silnego głodu nikotynowego. W rzeczywistości głód spowodowany odstawieniem nikotyny jest tak słaby (zobacz rozdział 6), że większość palaczy żyło i umarło nawet nie zdając sobie sprawy, że byli od niej uzależnieni. Niektórzy mówią, że papierosy są smaczne. Wcale nie są. Są obrzydliwymi i śmierdzącymi rzeczami. Zapytaj jakiegokolwiek palacza, który uważa że pali jedynie dlatego że lubi papierosy, czy jeżeli nie ma swoich papierosów i może dostać tylko takiego, którego nie lubi, to czy przestanie palić. Palacz zapaliłby raczej stary sznur, niż zrezygnował z palenia. Przyjemność nie ma z tym nic wspólnego. Ja sam przykładowo lubię homary, ale nigdy nie dotarłem do etapu, kiedy musiałem mieć dwadzieścia homarów uwieszonych u szyi. Pozostałymi rzeczami w życiu cieszymy się w momencie korzystania z nich, ale nie siedzimy z uczuciem nieszczęścia, kiedy ich nie mamy. Niektórzy doszukują się głębszych, psychologicznych aspektów, jak np. „Syndrom Freuda”, „Dziecko przy piersi matki” itp. W rzeczywistości jest dokładnie odwrotnie. Zazwyczaj powodem, dlaczego zaczynamy palić, jest chęć pokazania, że jesteśmy dorośli. Gdybyśmy musieli w miejscu publicznym ssać pierś matki, to umarlibyśmy z zażenowania. Niektórzy sądzą, że jest odwrotnie - że chodzi o efekt „macho” - wdychanie dymu i wypuszczanie nosem. Również ten argument nie ma najmniejszego sensu. W uchu palący się papieros wyglądałby po prostu śmiesznie. Dużo żałośniejsze jest wdychanie rakotwórczych substancji smolistych do płuc. Niektórzy mówią: „Kiedy pałę, to mam czym zająć ręce”. Więc po co go zapalać? „Jest to pewna

satysfakcja dla ust” Więc po co go zapalać? „Chodzi o uczucie, jakie daje dym idący do płuc”. Straszne uczucie - nazywa się to uduszeniem. Wielu wierzy, że palenie niweluje nudę. To też jest złudzenie. Nuda jest stanem umysłu. W samym papierosie nie ma nic interesującego. Przez trzydzieści trzy lata powodem dla mnie było to, że papierosy mnie relaksują, dają odwagę i pewność siebie. Wiedziałem także, że zabijają mnie i kosztują fortunę. Dlaczego nie poszedłem do lekarza, żeby dał mi jakiś alternatywny środek na zrelaksowanie i dodanie odwagi i pewności siebie? Nie poszedłem, bo wiedziałem, że on mi coś takiego zaproponuje. To nie był powód, to była wymówka. Niektórzy mówią, że palą tylko dlatego, że ich przyjaciele to robią. Czy naprawdę jesteś tak głupi? Jeśli tak, to lepiej zacznij się modlić, żeby twoi przyjaciele nie zaczęli ucinąć sobie głów, aby wyleczyć ból głowy! Większość palaczy, którzy się nad tym zastanawiają, dochodzą ostatecznie do wniosku, że jest to po prostu przyzwyczajenie. Nie jest to prawdziwe wytłumaczenie, ale po odrzuceniu wszelkich pozostałych wyjaśnień, wydaje się ono jedynym racjonalnym wnioskiem, jaki jeszcze pozostał. Niestety, to wytłumaczenie jest również nielogiczne. Każdego dnia zmieniamy przyzwyczajenia, a niektóre z nich są bardzo przyjemne. Zostaliśmy nauczeni, że palenie jest przyzwyczajeniem, a te są trudne do zmienienia. Czy jest tak naprawdę? W Wielkiej Brytanii jesteśmy przyzwyczajeni do jeżdżenia po lewej stronie ulicy. Jednakże kiedy jedziemy na kontynent albo do USA natychmiast zmieniamy to przyzwyczajenie bez jakichkolwiek większych trudności. Jest oczywistym mitem, że trudno jest zmienić przyzwyczajenia. Faktem jest, że ustanawiamy i zmieniamy przyzwyczajenia każdego dnia naszego życia. Dlaczego zatem tak trudno nam zmienić przyzwyczajenie, które smakuje ohydnie, zabija nas, kosztuje fortunę, jest obrzydliwe i które i tak chcielibyśmy zmienić, jeżeli jedyne, co musimy zrobić, to przestać to robić? Odpowiedź jest taka, że palenie nie jest przyzwyczajeniem: JEST TO UZALEŻNIENIE NARKOTYKOWE! To właśnie dlatego wydaje się ono być takie trudne do „rzucenia”. Być może czujesz, że to wyjaśnia, dlaczego jest trudno „rzucić”. To tłumaczy jedynie, dlaczego większość palaczy myśli, że trudno jest „rzucić”. Dzieje się tak dlatego, że nie rozumieją oni uzależnienia narkotykowego. Główną przyczyną jest to, że palacze są przekonani, że czerpią jakąś przyjemność i/lub wsparcie z palenia i wierzą, że dokonują poświęcenia, kiedy z niego rezygnują. Cudowna prawda jest taka, że kiedy zrozumiesz istotę uzależnienia nikotynowego i poznasz prawdziwe powody, dla których palisz, przestaniesz to robić - ot tak, od zaraz. I w przeciągu trzech tygodni jedynie tajemnicą będzie pytanie, czemu wcześniej myślałeś, że musiałeś palić przez tyle czasu, i czemu nie potrafisz przekonać innych palaczy JAK CUDOWNIE JEST BYĆ NIEPALĄCYM!

ZATRWAŻAJĄCA PUŁAPKA

Palenie to najbardziej subtelna i zatrważająca pułapka, jaką człowiek i natura razem stworzyli. Co wciąga nas w nią na samym początku? Tysiące dorosłych, którzy już palą. Ostrzegają nas nawet, że jest to obrzydliwe, niesmaczne przyzwyczajenie, które ostatecznie nas zabija i kosztuje fortunę. Jednakże nie jesteśmy w stanie uwierzyć, że palenie nie sprawia im przyjemności. Jednym z patetycznych aspektów palenia jest to, jak ciężko musimy pracować, żeby się uzależnić. Jest to jedyna pułapka w naturze, która nie ma żadnego wabika, żadnego kawałka sera. Rzecz, która otwiera pułapkę jest fakt, że papierosy smakują okropnie. Gdyby ten pierwszy papieros smakował dobrze, dzwonki alarmowe odezwałyby się w naszej głowie, i jako inteligentne osoby zrozumielibyśmy, dlaczego połowa dorosłej populacji płaci duże pieniądze, żeby systematycznie się zatruwać. Jednakże, ponieważ ten pierwszy papieros smakuje ohydnie, nasze młode mózgi upewniają się, że nigdy się nie uzależnimy, i myślimy, że skoro nam nie smakują, możemy przestać, kiedy tylko nam się zachce. Jest to jedyny narkotyk w naturze, który nie pozwala ci osiągnąć swojego celu. Chłopcy zaczynają zazwyczaj palić, by wyglądać na twardzieli (jak Clint Eastwood czy Humphrey Bogart). Przy pierwszym papierosie na pewno nie czujesz się twardzielem. Boisz się zaciągnąć, a jeśli nawdychasz się zbyt dużo, odczuwasz zawroty głowy i nudności. Pragniesz jedynie uciec jak najdalej i zwymiotować całe to ohydztwo. Z kobietami jest tak, że chcą wyglądać na wytworne, młode damy. Wszyscy znamy ten widok, gdy małymi pociągnięciami palą papierosa i wyglądają absolutnie śmiesznie. Do czasu kiedy chłopcy nauczą się wyglądać na twardzieli, a dziewczyny jak młode damy, wszyscy oni chcieliby, żeby nigdy nie zaczęli palić. Zastanawiam się, czy kobiety kiedykolwiek wyglądały wytwornie z papierosem, czy jest to jedynie wytwór naszej wyobraźni, kreowany przez reklamy papierosów. Następnie spędzamy resztę życia starając się wyjaśnić sobie, dlaczego palimy; mówimy naszym dzieciom, żeby nie dały się złapać w tę pułapkę i od czasu do czasu sami staramy się wyzwoić. Pułapka jest tak skonstruowana, że próbujemy przestać palić jedynie wtedy, gdy mamy jakiś stres w życiu, np.: brak pieniędzy, problemy zdrowotne lub poczucie bycia traktowanym jak trędowaty. Skoro tylko przestajemy palić, od razu mamy jeszcze więcej stresu (ze względu na przerażający głód nikotynowy po odstawieniu papierosów). Dodatkowo rzecz, na której w takich sytuacjach zawsze polegaliśmy (nasza podpora - papieros), jest w tym momencie nieosiągalna. Po kilku dniach mężarni stwierdzamy, że pewnie wybraliśmy nieodpowiedni moment. Musimy poczekać na okres pozbawiony stresu, a skoro tylko ten moment nadchodzi, powód, dla którego chcieliśmy przestać palić, znika. Oczywiście odpowiedni czas nigdy nie nadejdzie, bo po pierwsze wydaje nam się, że nasze życie staje się coraz bardziej stresujące. Kiedy wychodzimy spod opieki rodziców, naturalną kolejną rzeczą jest zakładanie domu, branie kredytów, dziecko, bardziej odpowiedzialna praca itp. Jest to również złudzenie. W rzeczywistości najbardziej stresujący okres życia dla każdego stworzenia to dzieciństwo i dojrzewanie. Zazwyczaj mylimy stres z odpowiedzialnością. Życie palacza staje się automatycznie bardziej stresujące, ponieważ tytoń nie pomaga relaksacji, ani też nie łagodzi stresu, jak zostało to nam wpojone przez społeczeństwo. Jest dokładnie odwrotnie: w rzeczywistości papierosy powodują, że stajesz się bardziej nerwowy i zestresowany. Nawet ci palacze, którym udaje się rzucić nałóg (większości udaje się raz lub więcej razy w życiu), potrafią prowadzić perfekcyjnie szczęśliwe życie, a potem znowu wpadają w tę pułapkę. Palenie papierosów jest jak chodzenie po labiryncie. Skoro tylko dostaniemy się do niego, nasz umysł staje się zamglony i spędzamy resztę swojego życia starając się jakoś wydostać. Wielu z nas się to udaje, po to tylko, żeby wkrótce wejść tam z powrotem. Spędziłem trzydzieści trzy lata, starając się wydostać z tego labiryntu. Jak wszyscy palacze nie potrafiłem tego zrozumieć. Jednakże, wskutek kombinacji nadzwyczajnych okoliczności, z których żadna nie była moją zasługą, chciałem dowiedzieć się, dlaczego wcześniej tak trudno było mi przestać palić, podczas gdy kiedy w końcu przestałem, okazało się to nie tylko łatwe, ale i przyjemne. Od momentu rzucenia palenia moim hobby, a później głównym zajęciem stało się rozwiewanie tajemnic dotyczących palenia. Jest to niesamowita układanka, i podobnie jak Kostka Rubika, praktycznie nie do rozwiązania. Jednakże jak w przypadku większości skomplikowanych puzzli, jeśli znasz rozwiązanie, to jest to dziecinnie łatwe! Mam łatwy sposób na rozwiązanie problemu rzucenia palenia. Przeprowadzę cię przez labirynt, aby upewnić się, że nigdy nie wkroczysz do niego z powrotem. Jedyne co musisz zrobić to przestrzegać instrukcji. Jeżeli skreślisz w złą stronę, reszta instrukcji będzie bezużyteczna. Muszę podkreślić, że każdy może z łatwością przestać palić, ale najpierw musimy ustalić pewne fakty. Nie, nie mam tu na myśli przerażających faktów. Wiem, jesteś ich w pełni świadomy. Jest już wystarczająco dużo informacji na temat szkodliwych skutków palenia. Gdyby to miało cię powstrzymać, już dawno byś nie palił. Chcę ustalić, dlaczego wydaje nam się, że trudno jest przestać palić? Aby odpowiedzieć na to pytanie, musimy ustalić prawdziwe powody, dlaczego nadal palimy.

DLACZEGO NADAL PALIMY?

Wszyscy zaczynamy z głupich powodów, zazwyczaj pod wpływem presji otoczenia lub przy okazji spotkań towarzyskich. Ale dlaczego kontynuujemy palenie, kiedy uświadamiamy sobie, że jesteśmy uzależnieni? Żaden regularny palacz nie wie, dlaczego pali. Gdyby wiedział, to przestałby to robić. Zadawałem to pytanie tysiącom palaczy podczas moich sesji. Prawdziwa przyczyna jest jednakowa dla

wszystkich palaczy, lecz różnorodność odpowiedzi wydaje się nieskończona. Sądzę, że ta część moich konsultacji jest najbardziej zdumiewająca, a jednocześnie najbardziej patetyczna. Wszyscy palacze wiedzą w głębi serca, że są głupcami. Wiedzą doskonale, że nie mieli potrzeby palić, zanim się uzależnili. Większość z nich pamięta, że ten pierwszy papieros smakował okropnie, i że musieli ciężko pracować, aby się uzależnić. Najbardziej denerwującą rzeczą dla palaczy jest to, że sami czują, iż niepalący nie odczuwają żadnej pustki, a na dodatek wyśmiewają się z palaczy (trudno żeby nie, gdy policzą swoje pieniądze). Jednakże palacze są racjonalnymi istotami ludzkimi. Wiedzą, że podejmują straszne ryzyko zdrowotne i wydają na papierosy fortunę w przeciągu całego swojego życia. Dlatego też niezbędne jest znalezienie racjonalnego wytłumaczenia, dla usprawiedliwienia swojego nałogu. Właściwym powodem, czemu palacze nadal palą, jest subtelna kombinacja dwóch czynników, które zostaną przedstawione w dwóch następnych rozdziałach. Są nimi: **UZALEŻNIENIE NIKOTYNOWE I PRANIE MÓZGU**

UZALEŻNIENIE NIKOTYNOWE

Nikotyna - bezbarwna, oleista substancja, jest narkotykiem zawartym w tytoniu, który uzależnia palacza. Jest to najszybciej uzależniający narkotyk, znany ludzkości, i może wystarczyć jeden papieros, żeby popaść w uzależnienie. Każde pociągnięcie papierosa dostarcza przez płuca do mózgu małą dawkę nikotyny, która działa szybciej niż heroina, jaką narkoman wstrzykuje sobie do żyły. Jeżeli robisz dwadzieścia „machów” z każdego papierosa, to otrzymujesz w tym czasie dwadzieścia porcji narkotyku. Nikotyna jest szybko działającym narkotykiem, a jej poziom w krwiobiegu obniża się do około połowy w przeciągu pół godziny od wypalenia papierosa, i do około jednej czwartej po upływie godziny. To wyjaśnia, dlaczego przeciętny palacz wypala około dwudziestu papierosów dziennie. Skoro tylko palacz zgasi papierosa, nikotyna zaczyna bardzo szybko opuszczać jego ciało i zaczyna on odczuwać głód nikotynowy. Muszę w tym miejscu rozwiązać powszechny mit, jaki palacze mają na temat tego głodu. Myślą oni, że głód nikotynowy jest tą okropną traumą, przez którą przechodzą kiedy próbują, lub są zmuszeni do rzucenia palenia. Cierpienia te są w rzeczywistości głównie psychiczne: palacz czuje się pozbawiony swojej przyjemności i/lub wsparcia. Wyjaśnię te kwestie w późniejszych rozdziałach. Rzeczywisty głód po odstawieniu nikotyny jest tak łagodny, że większość palaczy żyło i umarło nie uświadamiając sobie nawet, że byli uzależnieni od narkotyku. Kiedy używamy terminu „uzależniony od narkotyku” myślimy zazwyczaj, że po prostu „wpadliśmy w przyzwyczajenie”. Większość palaczy ma straszne wyobrażenia o narkotykach, jednakże sami są właśnie uzależnieni od narkotyku. Na szczęście jest to narkotyk łatwy do rzucenia, ale najpierw trzeba zaakceptować fakt, że jesteś uzależniony. Nie ma fizycznego bólu po odstawieniu nikotyny. Jest to jedynie puste, nieustanne uczucie braku czegoś, i to dlatego wielu palaczy myśli, że ma to coś wspólnego z ich rękami. Jeżeli to uczucie się przedłuża, palacz staje się nerwowy, niepokojony, podrażniony i brakuje mu pewności siebie. To jest jak łaknienie - łaknienie trucizny, NIKOTYNY. Po siedmiu sekundach od zapalenia papierosa świeża nikotyna jest dostarczana organizmowi i łaknienie mija. Rezultatem tego jest relaksacja i pewność siebie, jaką papieros daje palaczowi. W początkowych dniach, kiedy zaczynamy palić, głód nikotynowy i jego uśmierzenie są tak łagodne, że nawet nie zdajemy sobie sprawy, że coś takiego istnieje. Kiedy zaczynamy palić regularnie myślimy, że albo zaczęliśmy lubić papierosy, albo po prostu „wpadliśmy w przyzwyczajenie”. Prawda jest taka, że jesteśmy już uzależnieni. Nie zdajemy sobie z tego sprawy, lecz ten mały nikotynowy potwór jest już w naszym brzuchu i odąd przez cały czas musimy go karmić. Wszyscy palacze zaczynają palić z głupich powodów. Nikt przecież nie musi. Jedynym powodem, dlaczego ktośkolwiek pali (czy to palacz okazjonalny czy też nałogowy) jest potrzeba nakarmienia tego małego potworka. Palenie papierosów jest wielką serią zagadek. Wszyscy palacze wiedzą w głębi serca, że są głupcami i że zostali uwięzieni przez jakieś złe moce. Jednakże najbardziej patetyczne jest to, że przyjemnością, jaką palacz osiąga przez palenie, jest możliwość powrotu do stanu spokoju, równowagi i pewności siebie, jaką każdy z nich miał, zanim się uzależnił. Znasz to uczucie, kiedy alarm sąsiada przez cały dzień się odzywa, albo występują jakieś inne, nieustające zakłócenia. W pewnym momencie w końcu to mija i doświadczasz cudownego uczucia czystości i spokoju. Nie jest to tak naprawdę spokój, lecz jedynie koniec tych zakłóceń. Zanim zaczniemy łańcuch nikotynowy, nasze ciała są kompletne. Wprowadzamy następnie nikotynę do organizmu, a kiedy odkładamy papierosa, nikotyna zaczyna opuszczać nasze ciało i cierpimy głód nikotynowy - nie fizyczny ból, lecz jedynie uczucie pustki. Nie jesteśmy nawet świadomi, że to istnieje - jest to jak ciekący kran wewnątrz naszego organizmu. Nasz racjonalny umysł tego nie rozumie. I wcale nie musi. Jedyne co wiemy to to, że chcemy papierosa, i kiedy go zapalamy, łaknienie na moment znika, i przez chwilę jesteśmy zadowoleni i pewni siebie tak, jak byliśmy, zanim wpadliśmy w uzależnienie. Jednakże satysfakcja jest jedynie chwilowa, ponieważ aby uśmierzyć łaknienie, musisz dostarczać więcej nikotyny swojemu organizmowi. Skoro tylko zgasisz papierosa łaknienie zaczyna się od początku i w ten sposób łańcuch trwa przez cały czas. Jest to łańcuch na całe życie - **DOPÓKI GO NIE PRZERWIESZ!** Cała proces palenia jest jak noszenie zbyt ciasnych butów po to tylko, żeby odczuć przyjemność, kiedy w końcu je zdejmiesz.

Są trzy główne powody, dlaczego palacze nie potrafią dostrzec tego w ten sposób:

1. Od urodzenia byliśmy poddawani masowemu praniu mózgu, mówiącemu, że palacze osiągają wielką przyjemność i/lub wsparcie dzięki paleniu. Gdyby tak nie było, to po co podejmowałiby takie straszne ryzyko i marnowali na to tyle pieniędzy?
2. Ponieważ fizycznie głód nikotynowy nie powoduje żadnego bólu, lecz jest jedynie uczuciem pustki i niepewności, podobnym do głodu lub normalnego stresu, a zazwyczaj w takich sytuacjach zapalamy papierosa, więc uważamy to uczucie za normalne.
3. Jednakże głównym powodem, dlaczego palacze nie dostrzegają palenia w prawdziwym świetle jest fakt, że to działa od tyłu do przodu. Uczucia pustki doświadczasz jedynie w momencie, kiedy nie palisz papierosa. A ponieważ w początkowych stadiach palenia proces uzależniania się jest bardzo subtelny i stopniowy, uważamy takie uczucie za coś normalnego i nie winimy za to poprzedniego papierosa. W momencie, kiedy zapalasz papierosa, otrzymujesz niemalże natychmiastowego „kopa” i czujesz się mniej nerwowy i bardziej zrelaksowany. Myślisz wówczas, że jest to zasługa papierosa.

To właśnie ten odwrotny proces czyni narkotyki trudnymi do rzucenia. Wyobraź sobie uczucie paniki, ogarniające człowieka uzależnionego od heroiny, który nie ma heroiny. A teraz wyobraź sobie wielką radość tego człowieka, kiedy wreszcie może wbić sobie igłę w żyłę i wstrzyknąć heroinę. Czy potrafisz sobie wyobrazić kogokolwiek, kto czerpie przyjemność z wkłuwania sobie igły w żyłę? Czy może sama myśl o tym napawa cię przerażeniem? Ludzie nie uzależnieni od heroiny nie znają tego panicznego uczucia braku narkotyku. Heroina go nie uśmierza. Przeciwnie, powoduje je. Niepalący nie mają tego pustego uczucia łaknienia papierosa i nie zaczynają panikować, kiedy zapas się kończy. Niepalący nie potrafią zrozumieć jak palacze mogą osiągać przyjemność z wkładania tych obrzydliwych pałeczek do ust, zapalania ich i wdychania tego świństwa do płuc. I wiesz co? Palacze też tego nie potrafią zrozumieć. Mówimy o paleniu, jako o czymś relaksującym i dającym zadowolenie. Ale zadowolenie możesz osiągnąć dopiero wtedy, kiedy wcześniej byłeś niezadowolony. Dlaczego niepalący nie czują niezadowolenia? I dlaczego po posiłku, kiedy niepalący są zupełnie zrelaksowani, palacze są tacy niezrelaksowani do momentu, kiedy zaspokoją tego małego nikotynowego potwora? Wybacz, że poświęcę teraz trochę czasu temu tematowi. Głównym powodem, czemu palaczom trudno jest

rzucić palenie jest to, że wierzą oni, że rezygnują z jakiejś wielkiej przyjemności lub wsparcia. Niezbędnie konieczne jest, abyś zrozumiał, że nie rezygnujesz absolutnie z niczego. Najlepszym sposobem na zrozumienie niuansów pułapki nikotynowej jest porównanie palenia z jedzeniem. Jeżeli mamy w zwyczaju jadać posiłki o regularnych porach, to nie jesteśmy świadomi bycia głodnym pomiędzy posiłkami. Jedynie w przypadku, gdy posiłek się opóźnia, stajemy się świadomi, że jesteśmy głodni. Lecz nawet wtedy nie ma żadnego fizycznego bólu, a jedynie uczucie pustki, które znamy jako: „Chcę jeść”. Jednocześnie proces zaspokajania głodu jest bardzo przyjemną czynnością. Palenie wydaje się być identyczne. Uczucie pustki i niepewności, znane jako chęć czy potrzeba zapalenia papierosa, jest identyczne jak łaknienie jedzenia. Jednakże jedno nie zaspokoii drugiego. Jak w przypadku jedzenia nie istnieje fizyczny ból, a samo uczucie jest tak niewyczuwalne, że nawet nie jesteśmy świadomi jego istnienia pomiędzy papierosami. Jedynie w przypadku gdy chcemy zapalić, a nie możemy tego uczynić, zaczynamy odczuwać pewien dyskomfort. Lecz kiedy zapalimy, czujemy się usatysfakcjonowani. To właśnie owo podobieństwo do jedzenia pomaga omamić palaczy, że czerpią wielką przyjemność z palenia. Niektórym palaczom trudno uwierzyć, że nie ma żadnej przyjemności, wsparcia czy cokolwiek innego w papierosie. Niektórzy mówią: „Jak możesz twierdzić, że nie mam wsparcia w papierosie? Przecież mówisz mi, że kiedy zapalę, poczuję się mniej zdenerwowany”. Pomimo, że jedzenie i palenie wydają się być podobne, w rzeczywistości są dokładnymi przeciwieństwami:

1. Jesz po to, aby przetrwać i przedłużyć sobie życie, podczas gdy palenie skraca twoje życie.
2. Jedzenie smakuje naprawdę dobrze, a sam proces zaspokajania głodu jest przyjemną czynnością, którą możemy cieszyć się przez całe życie, podczas gdy palenie wiąże się z wdychaniem brudnego i trującego dymu do płuc.
3. Jedzenie nie wywołuje głodu, lecz go zaspokaja, natomiast pierwszy papieros zapoczątkowuje łaknienie nikotyny, a każdy następny zamiast to łaknienie uśmierzać, zapewnia, że będzie ono trwało do końca twojego życia.

Jest to korzystny moment na rozwianie kolejnego mitu dotyczącego palenia - że palenie jest przyzwyczajeniem. Czy jedzenie jest przyzwyczajeniem? Jeśli tak uważasz, to spróbuj zupełnie z niego zrezygnować. Nie, nazwanie jedzenia przyzwyczajeniem byłoby jak opisywanie oddychania jako przyzwyczajenie. Obie te czynności są niezbędne do przeżycia. Prawdą jest, że różni ludzie są przyzwyczajeni do zaspokajania swego głodu o różnych porach i przy pomocy różnego rodzaju jedzenia, lecz samo jedzenie nie jest przyzwyczajeniem. Palenie też nim nie jest. Jedynym powodem, dla którego palacz zapala papierosa, jest chęć uśmierzenia tego uczucia pustki i niepewności, które zostało spowodowane przez poprzedniego papierosa. Prawdą jest, że różni palacze są przyzwyczajeni do uśmierzania głodu tytoniowego o różnych porach, lecz samo palenie nie jest przyzwyczajeniem. Społeczeństwo często odnosi się do palenia jako do przyzwyczajenia i w tej książce ja również, dla wygody, czasem to robię. Jednakże bądź nieustannie świadomy, że to nie jest przyzwyczajenie, lecz ni mniej ni więcej tylko **UZALEŻNIENIE NARKOTYKOWE!** Kiedy zaczynamy palić, musimy się zmuszać, aby nauczyć się radzić sobie z tym. Zanim się zorientujemy, nie tylko kupujemy je regularnie, ale wręcz musimy je mieć. Jeśli nie mamy, to pojawia się panika, a w miarę jak idziemy przez życie zaczynamy palić coraz więcej i więcej. Jest tak ponieważ, tak jak w przypadku wszystkich innych narkotyków, nasze ciało powoli staje się odporne na działanie nikotyny, i w związku z tym stopniowo zwiększa się jej dawkowanie. Po stosunkowo niedługim czasie papieros przestaje uśmierzać głód tytoniowy, wywołany przez poprzedniego papierosa, w sposób całkowity. Kiedy zapalasz papierosa czujesz się lepiej, niż chwilę wcześniej, lecz w rzeczywistości jesteś bardziej zdenerwowany i mniej zrelaksowany, niż gdybyś był niepalącym. Dzieje się tak nawet w momencie, kiedy palisz tego papierosa. Jest to w rzeczywistości dużo śmieszniejsze, niż noszenie zbyt ciasnych butów, ponieważ w miarę jak idziesz przez życie coraz większy dyskomfort pozostaje, nawet po zdjęciu tych butów. Ta sytuacja jest jeszcze gorsza z tego powodu, że skoro tylko zgasisz papierosa, nikotyna bardzo szybko zaczyna opuszczać organizm, co wyjaśnia dlaczego w stresujących sytuacjach palacze odpalają jednego od drugiego. Jak już powiedziałem „przyzwyczajenie” nie istnieje. Prawdziwym powodem dla którego palacz nadal pali jest ten mały potworek wewnątrz jego brzucha. Przez cały czas musi być on karmiony. Palacz sam decyduje, kiedy go nakarmić, i zazwyczaj zdarza się to przy czterech rodzajach okazji (lub ich kombinacji). Są nimi: **NUDA / KONCENTRACJA** - dwa zupełnie przeciwieństwa! **STRES / RELAKSACJA** - dwa zupełnie przeciwieństwa! Cóż za cudowny narkotyk jest w stanie zmienić całkowicie działanie, jakie miał dwadzieścia minut wcześniej? Jeśli się nad tym zastanowisz, to jakie inne sytuacje występują w życiu, pomijając sen? Prawdą jest, że palenie ani nie niweluje nudy czy stresu, ani też nie pomaga koncentracji i relaksacji. Wszystko to są jedynie złudzenia. Nikotyna jest nie tylko narkotykiem, lecz także trucizną i jest używana w środkach zabijających insekty. Ilość nikotyny zawarta w jednym papierosie, wstrzyknięta bezpośrednio do żyły, zabiłaby cię. W rzeczywistości tytoń zawiera wiele trucizn, m.in. tlenek węgla, siarkowodor i cyjanowodór. Gdybyś przypadkiem myślał o przerwaniu się na palenie fajki lub cygara, muszę cię uświadomić, że zawartość tej książki odnosi się do każdego rodzaju tytoniu i każdej substancji zawierającej nikotynę, wliczając w to gumy do żucia, plastry, spraye i inhalatory do nosa. Ciało ludzkie jest najbardziej rozwiniętym obiektem na naszej planecie. Żaden gatunek, nawet najmniejsze ameby i bakterie, nie jest w stanie przeżyć bez umiejętności rozróżnienia jedzenia od trucizny. Poprzez proces naturalnej selekcji w ciągu tysięcy lat nasze mózgi i ciała rozwinęły techniki rozróżniania pomiędzy jedzeniem a trucizną, oraz metody wydalania tej ostatniej z organizmu. Wszystkie istoty ludzkie mają awersję do smaku i zapachu tytoniu, zanim popadną w uzależnienie. Jeśli wydmuchniesz dym tytoniowy w twarz jakiegokolwiek zwierzęcia lub dziecka, to będzie się ono krztusić i kaszleć. Kiedy paliliśmy pierwszego papierosa wdychanie dymu powodowało kaszel, a jeśli wypaliliśmy zbyt dużo, czuliśmy szum w głowie lub dolegliwości żołądkowe. To nasze ciało mówiło nam: „**KARMISZ MNIE TRUCIZNĄ. PRZESTAŃ TO ROBIĆ!**”. To jest etap, który często decyduje, czy zostaniemy palaczami, czy nie. Nieprawdą jest, że palaczami zostają ludzie słabi fizycznie i psychicznie. Szczęściarzami są ci, którym ten pierwszy papieros wydał się odrzucający; fizycznie ich płuca nie potrafiły sobie z tym poradzić i dzięki temu zostali wyleczeni z palenia na całe życie. Lub też nie byli przygotowani psychicznie na przechodzenie przez proces uczenia się wdychania dymu bez kaszlenia. Dla mnie jest to najbardziej tragiczny aspekt palenia - jak ciężko musieliśmy pracować, żeby się uzależnić. To właśnie dlatego tak trudno jest uchronić nastolatków przed paleniem, ponieważ oni nadal dopiero się uczą, nadal uważają, że papierosy im nie smakują i wierzą, że potrafią przestać palić, kiedy tylko zechcą. Dlaczego nie uczą się od naszych błędach? I dlaczego my nie nauczyliśmy się od naszych rodziców? Wielu palaczy wierzy, że podoba im się smak i zapach papierosów. Jest to złudzenie. Kiedy uczymy się palić to właściwie uczymy nasze ciało, żeby stało się odporne na zły smak i zapach, aby otrzymać złudną przyjemność. Tak jak uzależnieni od heroiny, którzy myślą, że podoba im się wkłuwanie igły w żyłę. Głód heroinowy jest relatywnie silny i tak naprawdę tym ludziom podoba się fakt uśmierzania tego głodu. Palacz uczy się zamykać umysł na zły smak i zapach po to, aby otrzymać swoją „przyjemność”. Zapytaj palacza, który uważa że pali, ponieważ papierosy mu smakują: „Jeśli nie ma twoich ulubionych papierosów, a możesz dostać tylko takie, które uważasz za niedobre, to czy wówczas przestajesz palić?”. W żadnym wypadku. Palacz będzie raczej palił stary sznur, niż zrezygnuje z palenia. Nie ma znaczenia, czy przerzucisz się na papierosy skręcane, mentolowe, cygara czy fajkę; na początku wszystkie smakują okropnie, lecz jeśli wytrwasz, to nauczysz się je lubić. Palacze starają się nawet palić podczas przeziębienia, grypy, bólu gardła czy innych dolegliwości. Przyjemność nie ma z tym nic wspólnego. Gdyby miała, nikt nie paliłby więcej, niż jednego papierosa dziennie. Jest nawet wielu byłych palaczy, uzależnionych od tej ohydnej gumy do żucia, którą lekarze im przepisują. A wielu z nich nadal jeszcze pali. Podczas moich konsultacji, niektórzy palacze są przerażeni faktem, że są uzależnieni od narkotyku i myślą, że to uczyni rzucanie jeszcze trudniejszym. W

rzeczywistości są to jednak dobre wieści z dwóch powodów:

1. Większość z nas pali dlatego, że pomimo iż wiemy, że złe skutki przeważają ewentualne korzyści płynące z palenia, to wierzymy, że jest coś takiego w papierosie, co sprawia nam przyjemność i daje swego rodzaju wsparcie. Czujemy, że jeśli przestaniemy palić, to powstanie jakaś pustka, i że pewne sytuacje w życiu nigdy nie będą takie same. Jest to złudzenie. Faktem jest, że papieros nic nie daje. On tylko zabiera i później częściowo oddaje, aby podtrzymywać to złudzenie. Wyjaśnię to dokładniej w późniejszym rozdziale.
2. Pomimo że jest to najsilniejszy narkotyk na świecie (ze względu na szybkość, z jaką się uzależniasz), to nigdy nie jesteś straszliwie uzależniony. Ponieważ jest to szybko działający narkotyk, wystarczy około trzech tygodni, aby 99% nikotyny opuściło twoje ciało. Głód nikotynowy, spowodowany jego odstawieniem, jest tak łagodny, że większość palaczy żyło i umarło nie uświadomiwszy sobie faktu, że byli w ogóle uzależnieni.

Całkiem słusznie możesz zapytać, dlaczego tak wielu palaczom trudno jest przestać palić. Przez długie miesiące cierpią katusze i spędzają resztę swojego życia pragnąc papierosa przy szczególnych okazjach. Przyczyną tego jest drugi powód, dla którego palimy - pranie mózgu. Chemiczne uzależnienie jest łatwe do przezwyciężenia. Większość palaczy przesypia całą noc bez papierosa, a głód nikotynowy nawet ich nie budzi. Wielu z nich zdąży opuścić sypialnię przed zapaleniem; wielu także zje najpierw śniadanie; wielu zaczeka, aż przyjadą do pracy. Potrafią przetrwać dziesięć godzin głodu i wcale ich to nie przejmuje, lecz gdyby w ciągu dnia nie zapalili papierosa przez dziesięć godzin, to rwałiby sobie włosy z głowy. Wielu palaczy obecnie kupuje nowy samochód i powstrzymuje się od palenia w nim. Wielu także chodzi do teatru, supermarketu, kościoła itp. i zakaz palenia w tych miejscach w ogóle im nie przeszkadza. Nawet na stacjach metra nie było z tego powodu żadnych zamieszek (w Wielkiej Brytanii obowiązuje w metrze całkowity zakaz palenia - przyp. tłum.). Palacze są niemalże zadowoleni, gdy ktoś lub coś zabrania im palenia. Obecnie wielu palaczy automatycznie powstrzymuje się od palenia w domu (a czasami nawet w towarzystwie) osób niepalących, bez odczuwania wielkiego dyskomfortu. W rzeczywistości większość palaczy znacznie wydłużyła okresy, w czasie których potrafią się powstrzymać od palenia, bez większego wysiłku. Nawet w moim przypadku potrafiłem całkiem radośnie relaksować się przez cały wieczór bez papierosa. W późnych latach mojego palenia właściwie z niecierpliwością czekałem na wieczór, kiedy w końcu mogłem przestać się dusić (coś za śmieszne „przyzwyczajenie”). Chemiczne uzależnienie jest łatwe do przezwyciężenia, nawet kiedy nadal jesteś uzależniony, a na świecie jest wielu byłych palaczy, którzy okazjnie palą papierosy przez całe życie. Uwierz mi, że są oni tak samo ciężko uzależnieni, jak nałogowi palacze. Są również nałogowcy, którzy co prawda odrzucili „przyzwyczajenie”, lecz od czasu do czasu palą cygaro, i to trzyma ich nadal w nałogu. Jak już mówiłem, właściwe uzależnienie nikotynowe nie jest głównym problemem. Działa ono raczej jak swego rodzaju katalizator, aby odciągnąć nasze myśli od głównego problemu, jakim jest pranie mózgu. Wielką pociechą dla nałogowych palaczy może być fakt, że rzucenie palenia jest tak samo łatwe dla nich, jak dla okazjonalnych palaczy. W pewnym sensie jest to nawet łatwiejsze, bowiem czym dalej brniesz w swoim „przyzwyczajeniu”, tym bardziej cię to przygnębia, i tym większa radość, kiedy w końcu przestajesz palić. Może być jeszcze większą pociechą dla ciebie to, że obiegowe plotki, słyszane często z ust innych, takie jak np.: „potrzeba siedmiu lat na to, żeby cały ten „brud” wyszedł z twojego organizmu”, lub że „każdy papieros skraca życie o pięć minut” są nieprawdziwe. Nie myśl sobie, że złe skutki palenia są wyolbrzymiane. Jeśli już, to są one pomniejszane, lecz reguła „pięciu minut” jest oczywiście tylko szacunkowa i odnosi się jedynie do przypadków, gdy zapadłeś na jedną ze śmiertelnych chorób. W rzeczywistości ten „brud” nigdy nie opuszcza naszego organizmu kompletnie. Jeśli dookoła są palacze, to dym jest w powietrzu i nawet niepalący wdychają niewielką ilość tego „brudu”. Jednakże nasze ciała są niewiarygodnymi maszynami i posiadają ogromne zdolności regeneracji, pod warunkiem, że nie zapadłeś do tej pory na żadną z nieodwracalnych chorób. Jeśli przestajesz palić teraz, twoje ciało wróci do zdrowia w przeciągu paru tygodni, niemalże tak, jak gdybyś nigdy nie palił. Jak już powiedziałem, nigdy nie jest za późno żeby przestać. Pomogłem wyleczyć wielu palaczy po pięćdziesiątce i sześćdziesiątce, a nawet paru w wieku siedemdziesięciu i osiemdziesięciu lat. Dziewięćdziesięcioletnia kobieta przyszła do mojej kliniki ze swoim sześćdziesięciosześcioletnim synem, abym pomógł jej przestać palić. Gdy zapytałem, co skłoniło ją do tego kroku, odparła: „Chciałam dać przykład synowi”. Sześć miesięcy później skontaktowała się ze mną i powiedziała, że czuje się znowu jak nastoletnia dziewczynka. Czym bardziej cię to przygnębia, tym większą ulgę odczuwasz, gdy przestajesz palić. Kiedy ja ostatecznie przestałem, zszedłem od razu ze stu papierosów dziennie do ZERA, i nie miałem przy tym ani jednego złego momentu. W rzeczywistości było to bardzo przyjemne, nawet podczas okresu oczyszczania. Lecz najpierw musimy usunąć pranie mózgu.

PRANIE MÓZGU I ŚPIĄCY PARTNER

Jak i dlaczego zaczynamy palić? Żeby to w pełni zrozumieć, musisz dokładnie zbadać siłę oddziaływania podświadomości, lub jak ja to nazywam „śpiącego partnera”. Wszyscy myślimy, że jesteśmy inteligentnymi, dominującymi istotami ludzkimi, układającymi swoje własne ścieżki życiowe. W rzeczywistości 99% naszej osobowości jest kształtowane. Jesteśmy produktem społeczeństwa, w którym dorastamy - rodzaj rzeczy, jakie nosimy, domy w jakich żyjemy, nasze główne wzory życiowe, nawet sprawy, co do których zazwyczaj się różnimy, jak np. rządy prawicowe czy lewicowe. Podświadomość ma niezwykle silny wpływ na nasze życie i nawet w kwestii faktów (nie tylko opinii) wielu ludzi może być przez nią zwiedzionych. Zanim Kolumb opłynął ziemię dookoła, większość ludzi sądziła, że jest ona płaska. Dziś wiemy, że jest okrągła. Gdybym napisał dziesięć książek, starając się udowodnić, że jest inaczej, nie potrafiłbym tego zrobić. A tymczasem ilu z nas było w przestrzeni kosmicznej, żeby zobaczyć tę kulę? Nawet jeśli obleciałeś lub opłynąłeś świat dookoła, skąd możesz wiedzieć, że nie podróżowałeś w kółko po płaskiej powierzchni? Ludzie od reklamy znają doskonale siłę, jaką sugestie wywierają na naszą podświadomość. Stąd olbrzymie plakaty rzucające się w oczy podczas jazdy samochodem, reklamy w każdym czasopiśmie. Myślisz, że to strata pieniędzy? Że nie składają cię do kupna papierosów? Mylisz się! Wypróbuj to sam. Następnym razem, gdy pójdziesz do baru albo restauracji w chłodny dzień i twój kolega zapyta cię, czego się napijesz, zamiast odpowiedzieć: „Brandy” (albo cokolwiek innego), powiedz: „Wiesz, co bym tak naprawdę dzisiaj wypił? Tę cudowną, rozgrzewającą szklaneczkę brandy”. Zobaczysz, że nawet ludzie, którzy nie lubią brandy, wkrótce do ciebie dołączą. Od najmłodszych lat nasza podświadomość jest codziennie atakowana informacjami mówiącymi, że papierosy pomagają się zrelaksować, dają pewność siebie i odwagę, oraz że najcenniejszą rzeczą na tym świecie jest papieros. Myślisz, że przesadzam? Kiedykolwiek widzisz film albo sztukę, w której człowiek ma zostać powieszony czy rozstrzelany, jakie jest jego ostatnie życzenie? Racja, papieros! Nasz świadomy umysł może sobie nie zdawać sprawy ze znaczenia tego faktu, lecz „śpiący partner” ma czas, żeby przyswoić sobie tę informację. Faktyczna wiadomość jest następująca: „Najcenniejszą rzeczą na tym świecie, moją ostatnią myślą i czynem, będzie wypalenie papierosa”. W każdym filmie wojennym zraniony żołnierz jest częstowany papierosem. Myślisz, że to się obecnie zmieniło? Nie, nasze dzieci są nadal bombardowane ogromnymi billboardami i reklamami w magazynach. Reklama telewizyjna jest obecnie zakazana, jednakże w godzinach największej oglądalności najlepsi gracze w bilard ze w lotki są nieustannie oglądani, gdy palą papierosy. Programy te są zazwyczaj sponsorowane przez gigantów tytoniowych i moim zdaniem jest to najbardziej zatrważający aspekt obecnej reklamy - powiązanie palenia ze sportem i ludźmi ze „śmietanki towarzyskiej”. Samochody Formuły 1 są wymalowane i nazywane markami papierosów - lub może jest odwrotnie? Są nawet scenki w telewizji ukazujące nagą parę dzielącą się

papierosem w łóżku po stosunku seksualnym. Wnioski płynące z tego są proste. Jakież podziw budzą we mnie specjaliści od reklamy małych cygar, nie ze względu na motywy ich działania, lecz ze względu na błyskotliwość ich kampanii. Niezależnie czy człowiek staje twarzą w twarz ze śmiercią czy katastrofą - jego balon się pali i zaraz się rozbija, jego samochód łada moment wpadnie do rzeki lub też jest Kolumbem, który już za chwilę przepłynie nad krawędzią świata. Nie pada ani jedno słowo. W tle daje się słyszeć delikatna muzyka. Człowiek zapala cygaro i jego twarz nagle rozjaśnia uśmiech. Świadomy umysł może nawet nie zdawać sobie sprawy, że palacz w ogóle ogląda tę reklamę, lecz „śpiący partner” cierpliwie trawi oczywiste implikacje. Prawdą jest, że jest też mnóstwo publikacji w drugą stronę - informacje na temat raka, amputowanych nóg, kampanie na temat brzydkiego oddechu - lecz one wcale nie zniechęcają ludzi do palenia. Logicznie rzecz biorąc powinny, lecz faktem jest, że tak się nie dzieje. Nie ustrzeżę to nawet młodzieży przed rozpoczęciem palenia. Przez te wszystkie lata, gdy byłem palaczem, szczerze wierzyłem, że gdybym zdawał sobie sprawę z powiązań pomiędzy paleniem i rakiem płuc, nigdy nie paliłbym papierosów. Prawdą jest, że nie czyni to najmniejszej różnicy. Pułapka jest taka sama, jak była niegdyś. Wszystkie kampanie antynikotynowe powodują jedynie więcej zamieszania. Nawet same produkty, te piękne, błyszczące paczki, kuszące by próbować ich zawartości, zawierają śmiertelne ostrzeżenia na dwóch stronach. Jaki palacz kiedykolwiek je czyta lub zastanawia się nad wnioskami z tego płynącymi? Sądzę, że najwięksi producenci papierosów wykorzystują właściwie rządowe ostrzeżenia na temat zdrowia do sprzedawania swoich produktów. Wiele scen zawiera przerażające elementy, takie jak pajaki, ważki lub rośliny zjadające owady. Ostrzeżenie dotyczące zdrowia jest obecnie tak wielkie i rzucające się w oczy, że palacz nie może go uniknąć, choćby nie wiem jak próbował. Ukłucie strachu, którego doświadcza palacz, podsuwa skojarzenie ze lśniącą, złotą paczuszką. Jak na ironię największą siłę w tym praniu mózgu stanowi sam palacz. Nieprawdą jest, że palacze są istotami słabymi fizycznie i psychicznie. Trzeba być naprawdę silnym fizycznie, żeby poradzić sobie z trucizną. Jest to jeden z powodów, dlaczego palacze nie przyjmują do wiadomości różnego rodzaju statystyk potwierdzających, że palenie rujnuje zdrowie. Każdy zna „wujka Freda”, który palił czterdzieści dziennie, nigdy w życiu na nie nie chorował i dożył osiemdziesiątki. Nie chcą przy tym dostrzec tragedii setek palaczy, którzy odeszli z tego świata w kwiecie wieku, lub faktu, że „Wujek Fred” mógłby żyć nadal, gdyby nie palił. Jeśli przeprowadzisz obserwację wśród swoich przyjaciół i znajomych to odkryjesz, że większość palaczy to w rzeczywistości ludzie o silnej woli. Zazwyczaj pracują na własny rachunek, na kierowniczych stanowiskach lub w wyspecjalizowanych profesjach takich jak np. lekarze, prawnicy, policjanci, nauczyciele, pielęgniarki, sekretarki itp. - jednym słowem te zawody, które łączą się ze stresem. Największym złudzeniem palaczy jest to, że palenie zmniejsza stres i jest przy tym kojarzone z typem człowieka dominującego, biorącego na siebie odpowiedzialność i radzącego sobie ze stresem, a więc takiego, którego podziwiamy i chcemy naśladować. Inną grupą ludzi, którzy często wpadają w nałóg, są osoby mające monotonną pracę, ponieważ kolejnym częstym powodem palenia jest nuda. Jednakże stwierdzenie, że palenie zabija nudę jest także iluzją. Rozmiary prania mózgu, jakiemu zostaliśmy poddani, są niewiarygodnie wielkie. Jako społeczeństwo jesteśmy wielce przewrażliwieni na temat wachania kleju, uzależnienia od heroiny itp. Tymczasem ilość zgonów spowodowanych wachaniem kleju nie przekracza dziesięciu przypadków w ciągu roku, a śmierć w wyniku zażywania heroiny ponosi nie więcej niż sto osób rocznie w naszym kraju (tj. w Wielkiej Brytanii - przyp. tłum.). Jednocześnie od innego narkotyku, nikotyny, uzależnia się ponad sześćdziesiąt procent populacji w pewnym okresie swego życia, a większość z nich do końca życia płaci ogromne pieniądze za „przywilej” zażywania go. Większość ich oszczędności wydawana jest na papierosy, a życie setek tysięcy palaczy jest corocznie rujnowane z powodu uzależnienia od nikotyny. Jest to zabójca Nr 1 w naszym społeczeństwie, wliczając w to wypadki drogowe, pożary itp. Dlaczego uważamy wachanie kleju i uzależnienie od heroiny za tak wielkie zło, podczas gdy narkotyk, na który wydajemy większość swoich pieniędzy i który nas zabija, przywykliśmy traktować jako doskonale akceptowalny nawyk towarzyski? W ostatnich latach zaczęto go postrzegać jako delikatnie antyspołeczny nawyk, który może szkodzić zdrowiu, lecz jest legalnie dostępny w lśniących opakowaniach w każdym kiosku, barze, dyskotecie i restauracji. Największy interes w całym tym biznesie ma nasz własny rząd. Zarabia on rocznie 8,000,000,000 funtów szterlingów na palaczach, a kompanie tytoniowe wydają w ciągu roku 100,000,000 funtów szterlingów na same tylko kampanie promocyjne. Musisz zacząć stawiać opór temu bezlitosnemu praniu mózgow tak, jak gdybyś kupował używane samochód od dealera. Potakiwałbyś grzecznie głową, lecz nie uwierzyłbyś w ani jedno słowo, które ten człowiek wypowiada. Zaczynj spoglądać poza te lśniące paczuszki i dostrzegać cały ten brud i truciznę, jakie się za nimi kryją. Nie daj się zwieść pięknie zdobionym popielniczkom, złożonym zapalniczkom i wielkim pieniądzom, które zostały w to włożone. Zaczynj się zastanawiać: Po co to robię? Czy naprawdę tego potrzebuję? NIE, OCZYWIŚCIE ŻE NIE! Sądzę, że ten aspekt prania mózgu jest najtrudniejszy do wytłumaczenia. Jak to jest, że z jednej strony racjonalna, inteligentna istota ludzka staje się kompletnym imbecylem, jeśli chodzi o jej własne uzależnienie? Ciężko mi jest wyznaczyć, że spośród tysięcy palaczy, którym pomogłem przy rzucaniu palenia, ja sam byłem największym idiotą. Nie tylko doszedłem do stu papierosów dziennie, lecz mój ojciec też był nałogowym palaczem. Był silnym mężczyzną, który odeszedł w kwiecie wieku z powodu palenia. Pamiętam go jako małego chłopca - cherłał i kaszłał codziennie rano. Widziałem, że palenie nie daje mu satysfakcji i było dla mnie oczywiste, że jakaś zła moc ma nad nim władzę. Pamiętam, jak mówiłem do swojej matki: „Nie pozwól mi nigdy zostać palaczem”. W wieku piętnastu lat byłem maniakiem sportu. To było całe moje życie i byłem pełen odwagi i pewności siebie. Gdyby ktokolwiek w tych dniach powiedział mi, że skończę pałąć sto papierosów dziennie, byłbym w stanie postawić zarobki całego mojego życia, że to się nigdy nie zdarzy. W wieku czterdziestu lat byłem fizycznym i psychicznym śmieciem. Dotarłem do etapu, kiedy nie potrafiłem wykonać najmniejszej czynności fizycznej czy psychicznej, bez uprzedniego zapalenia papierosa. Większość palaczy zapala papierosa przy różnego rodzaju codziennych okazjach, jak np. odbieranie telefonu czy spotkania towarzyskie. Ja nie potrafiłem nawet zmienić kanału telewizyjnego czy przepalanej żarówki, bez odpalenia papierosa. Wiedziałem, że to mnie zabija. Nie było szansy, żebym mógł się oszukiwać. Ale nie wiem dlaczego nie potrafiłem dostrzec, w jaki sposób to wpływa na moje zdrowie psychiczne. To niemalże skakało i gryzło mnie po nosie. Śmieszne jest to, że większość palaczy na pewnym etapie swojego życia ulega złudzeniu, że papieros im smakuje. Mnie się to nigdy nie zdarzyło. Paliłem, ponieważ sądziłem, że to pomaga mi w koncentracji i koję moje nerwy. Teraz, gdy jestem niepalącym, najtrudniej jest mi uwierzyć, że te dni w ogóle się zdarzyły. To jest jak przebudzenie się z koszmaru, i jest mniej więcej tego samego pokroju. Nikotyna jest narkotykiem i twoje zmysły są znarkotyzowane - twoje kubki smakowe, zmysł węchu itp. Najgorszym aspektem palenia nie jest szkoda dla twojego zdrowia czy kieszeni, lecz zwichrowanie mózgu. Ciągłe szukasz najblahszego wytłumaczenia, żeby tylko móc dalej palić. Pamiętam jak swego czasu przerzuciłem się na fajkę, nieudanej próbie odstawienia papierosów, sądząc, że będzie to mniej szkodliwe, i że dzięki temu zmniejszę się moje spożycie. Niektóre z tych tytoniów do fajek są obrzydliwe. Aromat może być miły, ale są ohydne do palenia. Pamiętam, że przez około trzy miesiące koniec mojego języka był obolały jak rana. W czasie palenia brązowa, maziowata substancja gromadzi się na dnie fajki i od czasu do czasu, w momencie nieuwagi, przechylasz fajkę zbyt wysoko tak, że cała ta obrzydliwa ciecz dostaje się do gardła. Rezultatem tego są zazwyczaj natychmiastowe wymioty, niezależnie od tego, w jakim towarzystwie aktualnie się znajdujesz. Zajęło mi trzy miesiące, aby wrzeszczać nucić się obchodzenia z fajką. Ale najbardziej mnie przy tym zastanawia, dlaczego w ciągu tych trzech miesięcy ani razu nie usiadłem i nie zastanowiłem się, czemu skazuję się na taką torturę. Oczywiście, kiedy już nauczą się obchodzić z fajką, nikt nie wygląda na bardziej zadowolonych, niż palacze fajki. Większość z nich jest przekonana, że palą dlatego, iż to sprawia im przyjemność. Ale dlaczego musieli tak ciężko pracować, żeby nauczyć się to lubić, skoro byli idealnie szczęśliwi bez tego? Odpowiedź jest taka, że skoro już się uzależnisz od nikotyny, pranie mózgu się potęguje. Twoja podświadomość wie, że ten mały potworek musi być nakarmiony i wówczas blokujesz swój umysł przed czymkolwiek innym. Jak już wcześniej powiedziałem - to strach powoduje, że ludzie nadal palą; strach przed uczuciem pustki i niepewności, jaką odczuwasz, kiedy przestajesz dostarczać organizmowi nikotynę. Fakt, że nie zdajesz sobie z niego sprawy nie oznacza, że on nie istnieje. Nie musisz tego rozumieć, podobnie

jak kot nie zdaje sobie sprawy z położenia podziemnych rur ciepłowniczych. Po prostu wie, że gdy usiądzie w określonym miejscu, dozna przyjemnego uczucia ciepła. Pranie mózgu jest głównym problemem przy rzucaniu palenia. Pranie mózgu dokonywane przez społeczeństwo wraz z naszym własnym praniem mózgu, pochodzącym z uzależnienia, wzmocnione jeszcze dodatkowo przez pranie mózgu ze strony przyjaciół, krewnych i znajomych. Czy zauważyłeś, że do tej pory często używałem terminu „rzucanie palenia”? Jest to klasyczny przykład prania mózgu. Wyrażenie to sugeruje bowiem jakieś szczególne poświęcenie. Cudowna prawda jest taka, że nie musisz absolutnie niczego „rzucić”. Wręcz przeciwnie, będziesz uwalniać się od straszliwej choroby i osiągać cudowne, pozytywne zdobycze. Za chwilę zaczniemy usuwanie prania mózgu i od tej chwili miej nieustanną świadomość, że gdy używamy terminu „rzucanie palenia”, to w rzeczywistości mówimy o przestawianiu, rezygnacji lub prawdziwej istocie tego procesu: o UCIEKANIU! Jedyną rzeczą, która na samym początku nakłania nas do palenia, są wszyscy ludzie dookoła, którzy już to robią. Czujemy wówczas, że jesteśmy wyobcowani. Pracujemy bardzo ciężko, żeby się uzależnić, a tymczasem nikt nigdy nie znajduje odpowiedzi na pytanie, czego mu brakowało. Lecz za każdym razem, kiedy palacz widzi innego palącego, utwierdza go to w przekonaniu, że coś w tym musi być, w przeciwnym razie nie robiłby tego. Nawet po zerwaniu z nałogiem, były palacz czuje się pozbawiony czegoś, kiedy ktoś inny zapala papierosa na przyjęciu czy przy innej okazji towarzyskiej. Czuje się wówczas bezpiecznie i myśli sobie: „Mogę zapalić jednego papierosa”. I zanim się zorientuje, jest znowu uzależniony.

To pranie mózgu ma bardzo silny wpływ i musisz być świadomy jego oddziaływania. Wielu starszych palaczy być może pamięta popularny serial o przygodach Detektywa Paula Temple, nadawany w radio tuż po wojnie. Jeden z odcinków dotyczył uzależnienia od marihuany, potocznie nazywanej „trawką”. Nieznany handlarz sprzedawał papierosy, zawierające „trawkę”. Nie wywoływało to żadnych szkodliwych skutków, lecz ludzie uzależniali się od tych papierosów i musieli je ciągle kupować. (Podczas moich konsultacji dosłownie setki palaczy przyznawało się do próbowania „trawki”, lecz żaden z nich nigdy nie uzależnił się od niej.) Miałem wówczas siedem lat i było to moje pierwsze zetknięcie z uzależnieniem narkotykowym. Koncepcja uzależnienia i konieczność ciągłego brania narkotyku napawała mnie przerażeniem, i do dzisiejszego dnia, pomimo iż wierzę, że marihuana nie uzależnia, nie ośmieliłbym się wziąć jednego „macha trawki”. Jak na ironię niewiele brakowało, abym skończył jako nałogowiec, uzależniony od najbardziej uzależniającego narkotyku na świecie, nikotyny. Szkoda tylko, że Paul Temple nie ostrzegł mnie również przed samymi papierosami. Jak na ironię również, czterdzieści lat później ludzkość wydaje tysiące funtów na badania nad rakiem, podczas gdy miliony są wydawane na nakłanianie zdrowych nastolatków, aby się uzależnili od tego wstrętnego zielska. Przy tym wszystkim największy interes w całej tej aferze ma nasz własny rząd! Za chwilę będziemy usuwać pranie mózgu. To nie niepalący są pozbawieni czegoś, lecz biedni palacze, którzy tracą: ZDROWIE ENERGIE PIENIĄDZE SPOKÓJ UMYŚŁU PEWNOŚĆ SIEBIE ODWAGĘ SZACUNEK DLA SIEBIE SZCZĘŚCIE WOLNOŚĆ. I co dostają w zamian za takie poświęcenia? ABSOLUTNIE NIC - poza złudnym pragnieniem powrotu do stanu spokoju, równowagi i pewności siebie, jakiego niepalący doświadczają przez całe swoje życie.

UŚMIERZANIE GŁODU NIKOTYNOWEGO

Jak już wcześniej mówiłem, palacze sądzą, że palą dla przyjemności, zrelaksowania lub pewnego rodzaju wsparcia. W rzeczywistości są to złudzenia. Właściwym powodem palenia jest chęć uśmierzenia głodu nikotynowego. W początkowych dniach używamy papierosa jako wsparcia towarzyskiego - możemy go zapalić lub nie. Jednakże delikatny łańcuch został zapoczątkowany. Nasza podświadomość zaczyna się uczyć, że przy pewnych okazjach papieros wydaje się być przyjemnym. Czym bardziej stajemy się uzależnieni od narkotyku, tym większa jest potrzeba uśmierzenia głodu nikotynowego, a czym bardziej papierosy cię przygnębiają, tym bardziej zaczynasz wierzyć, że działają dokładnie odwrotnie. To wszystko dzieje się tak powoli i stopniowo, że nawet nie zdajesz sobie z tego sprawy. Każdego dnia czujesz się dokładnie tak samo, jak dzień wcześniej. Wielu palaczy nie zdaje sobie sprawy, że są uzależnieni, aż do momentu, kiedy próbują przestać palić, a nawet wówczas wielu z nich się do tego nie przyzna. Niektórzy najzagorzalsi palacze chowają głowy w piasek przez całe życie, starając się przekonać siebie i innych, że palenie sprawia im przyjemność. Miałem okazję przeprowadzić następującą konwersację z setkami nastolatków:

JA: Czy zdajesz sobie sprawę, że nikotyna jest narkotykiem, i że jedynym powodem dlaczego palisz jest to, że nie potrafisz przestać?

N: Nonsens! Palę bo lubię. Gdybym nie lubił, to bym przestał.

JA: Więc nie pal przez tydzień, żeby mi udowodnić, że możesz przestać, kiedy tylko zechcesz.

N: Nie ma potrzeby. Lubię to, a gdybym chciał przestać, to bym przestał.

JA: Przestań tylko na tydzień, żeby udowodnić sobie, że nie jesteś uzależniony.

N: Ale po co? Ja to lubię.

Jak już wcześniej mówiłem palacze zazwyczaj uśmierzają swój głód nikotynowy w czasie stresu, nudy, koncentracji, relaksacji lub podczas różnych kombinacji powyższych okoliczności. Będzie to wyjaśnione dokładniej w kilku następnych rozdziałach.

STRES

Przez stres rozumiem nie tylko wielkie tragedie życiowe, lecz także codzienne stresujące sytuacje, takie jak spotkania biznesowe, rozmowy telefoniczne, uderki gospodyni domowej wychowującej małe dzieci itp. Użyjmy za przykład rozmowy telefonicznej. Dla większości ludzi telefon jest delikatnie stresujący, w szczególności dla biznesmenów. Większość telefonów nie pochodzi bowiem od zadowolonych klientów, czy szefa składającego ci gratulacje. Zazwyczaj jest jakiś problem - coś idzie nie tak lub ktoś czegoś żąda. W tym momencie palacz, jeśli do tej pory tego nie zrobił, zapala papierosa. Nie wie dlaczego to robi, lecz wie, że z jakichś powodów papieros wydaje się pomagać. Oto co się w tym momencie dzieje. Nie będąc tego świadomym, palacz już wcześniej był podrażniony (np. odczuwał głód nikotynowy). Poprzez częściowe jego uśmierzenie, równocześnie z normalnym stresem, całkowity poziom podrażnienia się zmniejsza i palacz odczuwa poprawę. W tym momencie faktyczna ulga nie jest złudzeniem. Palacz czuje się lepiej niż przed zapaleniem papierosa. Jednakże nawet w momencie palenia papierosa palacz jest bardziej spięty niż gdyby był niepalącym. Jest tak ponieważ czym dłużej tkwisz w uzależnieniu, tym bardziej cię ono przygnębia, i tym mniej papieros ci pomaga podczas palenia. Obiecywałem, że nie będzie terapii szokowej. W przykładzie, który zaraz podam, nie staram się ciebie zaszokować, lecz jedynie kładę nacisk na fakt, że papierosy niszczą twoje nerwy, zamiast im pomagać. Postaraj się wyobrazić sobie, że docierasz do etapu, kiedy doktor mówi ci, że jeżeli nie rzucisz palenia, będą musieli ci amputować nogi. Na jedną chwilę zatrzymaj się i postaraj się wyobrazić sobie życie bez nóg. Wyobraź sobie stan umysłu kogoś, kto ostrzeżony w ten sposób, kontynuuje palenie i traci obie nogi. Słyszałem

mnóstwo takich historii, lecz traktowałem je jako odosobnione przypadki. W rzeczywistości swego czasu chciałem, żeby lekarz mi tak powiedział; wówczas przestałbym palić. Jednocześnie w pełni oczekiwałem, że w każdej chwili mogę mieć wylew do mózgu i stracić nie tylko nogi, lecz życie. Takie historie nie są odosobnione. Oto co ten straszny nałóg robi z tobą. W miarę jak idziesz przez życie systematycznie niszczy twoje nerwy i odbiera odwagę. Czym bardziej odbiera ci odwagę, tym bardziej wierzysz, że działa wprost przeciwnie. Wszyscy słyszeliśmy o panice, jaka ogarnia palacza późnym wieczorem, gdy nie może kupić papierosów, a ich zapas szybko się kończy. Niepalący nie cierpią z tego powodu. To papieros wyzwala to uczucie. Jednocześnie w miarę jak idziesz przez życie, papierosy nie tylko niszczą twoje nerwy, lecz są także silną trucizną i systematycznie wyniszczają twoje zdrowie fizyczne. Do czasu kiedy palacz osiąga stan, w którym papierosy go zabijają, wierzy już bardzo mocno, że dają mu one odwagę, i że nie potrafi bez nich stawić czoła życiu. Zdaj sobie jasno sprawę, że papierosy nie uśmierzają twoich nerwów, lecz pomału i stopniowo niszczą je. Jedną z największych zdobyczy przy przezwyciężaniu palenia jest powrót twojej odwagi i pewności siebie.

NUDA

Jeżeli palisz w tym momencie, to prawdopodobnie już o tym zapomniałeś, zanim ci nie przypomniałem. Kolejnym mitem dotyczącym palenia jest to, że papierosy niwelują nudę. Nuda jest stanem umysłu. Kiedy palisz papierosa swój, umysł nie powtarza: „palę papierosa, palę papierosa”. Dzieje się tak jedynie po dłuższym okresie abstinencji lub kiedy starasz się ograniczyć palenie, albo też podczas tych pierwszych papierosów po nieudanej próbie zerwania z nałogiem. Naprawdę sytuacja wygląda następująco: kiedy jesteś uzależniony od nikotyny a nie palisz w danym momencie, wydaje ci się, że czegoś brakuje. Jeżeli potrafisz zająć umysł czymś, co nie jest stresujące, możesz przetrwać długie okresy nie zaabsorbowany faktem braku narkotyku. Jednakże kiedy jesteś znudzony, nie ma niczego, czym możesz zająć swój umysł, więc karmisz potworka. Gdy znacznie sobie pofolgujesz z papierosami, nawet ich odpalanie staje się podświadome. Nawet palacze fajek i ludzie skrecający sami papierosy potrafią wykonywać te czynności automatycznie. Jeżeli jakkolwiek palacz stara się przypomnieć sobie wszystkie papierosy wypalone jednego dnia, potrafi przypomnieć sobie jedynie małą ich część - np. pierwszy z rana lub ten zaraz po posiłku. Prawda jest taka, że papierosy zazwyczaj w sposób pośredni powiększają nudę, ponieważ sprawiają, że czujesz się bardziej letargiczny. Zamiast więc podejmować jakieś energiczne przedsięwzięcia, palacze snują się dookoła znudzeni, uśmierzając swój głód nikotynowy. Dlatego niezwykle istotne jest przezwyciężanie prania mózgu. Ponieważ faktem jest, że palacze zazwyczaj palą gdy są znudzeni i mówiono nam od urodzenia, że palenie zabija nudę, przeto nie kwestionujemy tego faktu. Wmówiono nam również, że żucie gumy pomaga relaksacji. Prawda jest taka, że podczas stresu ludzie już bardzo zgrzytają zębami, a guma do żucia daje jedynie logiczny powód, żeby to robić. Następnym razem, gdy zobaczysz kogoś żującego gumę obserwuj go i zobacz, czy wygląda na zrelaksowanego czy spiętego. Obserwuj palaczy, którzy palą bo są znudzeni. Nadal wyglądają na znudzonych. Papierosy nie zabijają nudy. Jako były nałogowy palacz mogę cię zapewnić, że nie ma nudniejszej rzeczy na świecie, niż odpalanie jednego papierosa od drugiego, dzień za dniem i rok po roku.

KONCENTRACJA

Papierosy nie pomagają koncentracji. Jest to jeszcze jedno złudzenie. Kiedy chcesz się skoncentrować, automatycznie starasz się unikać jakiegokolwiek zakłóceń, jak np. uczucia zimna czy gorąca. Palacz w tym momencie cierpi od początku: ten mały potworek chce swojej pożywki. Zatem kiedy chce się skoncentrować, nawet nie musi myśleć o paleniu. Zapala automatycznie, częściowo uśmierzając głód, bierze się do roboty i natychmiast zapomina o tym, że pali. Papierosy nie pomagają koncentracji. Pomagają ją zniszczyć, ponieważ po pewnym czasie, nawet w trakcie palenia papierosa, głód nikotynowy przestaje być całkowicie zaspokajany. Palacz zwiększa wówczas dawkę i problem się powiększa. Papierosy niszczą koncentrację również z innego powodu. Sukcesywne blokowanie arterii i żył przy pomocy trucizny pozbawia mózg tlenu, niezbędnego do wysiłku umysłowego. W rzeczywistości twoja koncentracja i kreatywność znacznie się poprawia, skoro tylko odstawisz papierosy. To właśnie sprawa koncentracji nie pozwalała mi przestać palić przy użyciu Metody Silnej Woli. Mogłem znieść rozdrażnienie i złe nastroje, ale musiałem mieć papierosa, gdy pragnąłem się skupić nad czymś naprawdę trudnym. Pamiętam doskonale uczucie strachu, gdy dowiedziałem się, że nie mogę palić podczas swoich egzaminów na księgowego. Byłem już wówczas nałogowym palaczem i sądziłem, że nie będę w stanie się skoncentrować podczas trzech godzin bez papierosa. Jednakże zdałem te egzaminy i nie potrafię sobie przypomnieć, żebym choć przez chwilę pomyślał wówczas o papierosie, a gdy przyszło co do czego, w ogóle mnie to nie kłopotowało. Strata koncentracji, jakiej doświadczają palacze podczas prób rezygnacji z palenia, nie jest spowodowana fizycznym głodem nikotynowym. Kiedy jesteś palaczem, masz czasami bloki psychiczne. I co wtedy robisz? Jeśli do tej pory jeszcze nie zapaliłeś, odpalasz papierosa. To nie usuwa bloku psychicznego, więc co robisz następnie? To, co musisz zrobić: zabierasz się do roboty dokładnie tak samo, jak robią to niepalący. Kiedy jesteś palaczem, niczego nie zwalasz na papierosa. Palacze nigdy nie mają kaszlu z powodu palenia - jest to po prostu nieustanne przeziębienie. Gdy przestajesz palić, to wszystko, co się źle układa w życiu, jest zrzucane na fakt, że właśnie przestałeś palić. Jeśli masz blok psychiczny, to zamiast jakoś się z tym uporać, zaczynasz narzekać: „Gdybym tylko mógł teraz zapalić, to by rozwiązało mój problem”. I zaczynasz kwestionować swoją decyzję o rzuceniu palenia. Jeśli wierzysz, że palenie jest bardzo pomocne w koncentracji, to zamartwianie się tym zagwarantuje, że na pewno nie będziesz w stanie się skoncentrować. To wątpliwości, a nie ból fizyczny, stwarzają największe problemy. Zawsze pamiętaj, że to palacze, a nie niepalący, odczuwają głód nikotynowy. Kiedy wygasilem ostatniego papierosa zszedłem ze stu papierosów dziennie do zera w przeciągu jednej nocy, bez żadnej zauważalnej straty koncentracji.

RELAKSACJA

Większość palaczy myśli, że papierosy pomagają im się zrelaksować. Prawda jest taka, że nikotyna jest chemicznym środkiem stymulującym. Jeśli zbadasz swój puls, a następnie wypalisz pod rząd dwa papierosy, to zauważysz zwiększenie pulsu po tej czynności. Jednym z najbardziej ulubionych papierosów dla większości palaczy jest ten wypalany po posiłku. Posiłek to taki czas dnia, kiedy przestajemy pracować; siadamy i relaksujemy się, zaspokajamy głód i pragnienie, i wówczas jesteśmy całkowicie zadowoleni. Jednakże biedny palacz nie może się zrelaksować, ponieważ ma jeszcze jeden głód do zaspokojenia. Myśli o papierosie jak o doskonałym uzupełnieniu, lecz to ten mały potwór chce być nakarmiony. Prawda jest taka, że człowiek uzależniony od nikotyny nigdy nie może być całkowicie zrelaksowany, a w miarę jak idziesz przez życie, sytuacja się jedynie pogarsza. Najbardziej niezrelaksowanymi ludźmi na naszej planecie nie są niepalący, lecz pięćdziesięcioletni biznesmeni, którzy palą jednego papierosa za drugim, nieustannie kaszlą i krztuszą się, mają wysokie ciśnienie krwi i są wiecznie rozdrażnieni. Na tym etapie papierosy przestają nawet częściowo uśmierzać symptomy, wcześniej przez siebie stworzone. Pamiętam doskonale gdy byłem młodym księgowym i miałem małe dzieci. Jedno z nich zrobiło coś niedobrego, a ja straciłem panowanie nad sobą w sposób daleko

przekraczający wagę przewinienia. Naprawdę wierzyłem, że kierowała mną wówczas jakaś zła moc. Tak było, choć nie miało to nic wspólnego z moim charakterem - to mały nikotynowy potwór stwarzał te problemy. W owym czasie myślałem, że posiadam na własność wszystkie zamiatwienią świata. Gdy teraz na to spojrzę, zastanawiam się, gdzie cały ten wielki stres się znajdował. We wszystkich aspektach swego życia miałem wszystko pod kontrolą. Jedyną rzeczą, która mnie kontrolowała były papierosy. Najsmutniejsze jest to, że do dnia dzisiejszego nie potrafię przekonać moich dzieci, że to palenie powodowało, iż byłem taki podrażniony. Za każdym razem, gdy słyszą one palacza, usprawiedliwiającego swoje uzależnienie, wytłumaczenie brzmi: „Papierosy mnie uspokajają. Pomagają mi się zrelaksować.” Kilka lat temu autorytety w dziedzinie adopcji zagroziły, że zabronią palaczom adoptować dzieci. Pewien mężczyzna zadzwonił zbulwersowany i powiedział: „Zupełnie nie macie racji. Pamiętam kiedy byłem dzieckiem i miałem do omówienia z matką jakąś drażliwą sprawę, zawsze czekałem do momentu, gdy zapali papierosa, ponieważ wtedy była bardziej zrelaksowana”. Dlaczego nie mógł porozmawiać z matką kiedy nie paliła papierosa? Dlaczego palacze są tacy niezrelaksowani gdy nie palą papierosa, nawet po posiłku w restauracji? Dlaczego zatem niepalący są w tym czasie zupełnie zrelaksowani? Dlaczego palacze nie potrafią się zrelaksować bez papierosa? Następnym razem, gdy będziesz w supermarkecie i zobaczysz młodą kobietę krzyczącą na dziecko, obserwuj ją, jak będzie wychodzić. Pierwszą rzeczą, jaką zrobi po wyjściu, będzie zapalenie papierosa. Zaczniij przyglądać się palaczom, szczególnie w sytuacjach, gdy nie mogą zapalić. Zauważysz, że trzymają ręce w pobliżu ust albo bawią się kciukami, lub też kręcą sobie włosy czy uderzają stopami o podłogę. Palacze nie są zrelaksowani. Zapomnieli już, jakie to uczucie być kompletnie zrelaksowanym. Oto jedna z wielu radości, jakie cię wkrótce czekają. Można śmiało porównać palenie do owada uwięzionego w mięsożernej roślinie. Na początku owad zjada nektar, lecz w pewnym niewyczuwalnym momencie roślina zaczyna zjadać ofiarę. Czyż to nie najwyższy czas, żeby wydostać się z tej rośliny?

ŁĄCZONE PAPIEROSY

Łączone papierosy to nie takie, kiedy palisz dwa lub więcej w tym samym czasie. Kiedy to się dzieje, zaczynasz się zastanawiać, dlaczego zapaliłeś tego pierwszego. Pewnego razu sparzyłem sobie dłoń starając się włożyć papierosa do ust w momencie, gdy jeden już tam się znajdował. Właściwie to nie jest takie głupie, jak może ci się wydawać. Jak już wcześniej powiedziałem, ostatecznie papieros przestaje całkowicie uśmierzać głód nikotynowy, i nawet w chwili gdy palisz, wydaje ci się nadal, że czegoś brakuje. Właśnie to powoduje ogromne frustracje wśród nałogowych palaczy. Kiedykolwiek potrzebujesz „kopa”, już właśnie palisz papierosa, i to dlatego nałogowi palacze często sięgają po alkohol lub inne narkotyki. Ale odbiegamy od tematu. Łączone papierosy to takie, które palimy przy kombinacji dwóch lub więcej sytuacji, w których normalnie sięgamy po papierosa. Mogą to być spotkania towarzyskie, imprezy, posiłek w restauracji itp. Są to przykłady okazji, które są jednocześnie stresujące i relaksujące. Może się to na początku wydawać sprzeczne, lecz w rzeczywistości tak nie jest. Każda forma spotkania towarzyskiego może być stresująca, nawet z przyjaciółmi, a jednocześnie w tym samym czasie chcesz się dobrze bawić i czuć zrelaksowany. Są takie sytuacje w życiu, kiedy wszystkie zwyczajowe powody palenia występują w tym samym czasie. Jazda samochodem może tu posłużyć za przykład. Jeśli właśnie minęła jakaś stresująca sytuacja, jak np. wizyta u dentysty, to możesz się nareszcie rozluźnić. Jednocześnie jazda samochodem zawsze zawiera pewną dozę stresu i napięcia. Chodzi przecież o twoje życie. W tym samym czasie musisz się także koncentrować. Możesz być nawet nieświadomie występowania dwóch ostatnich czynników, lecz to nie oznacza, że one nie istnieją. A jeśli dodatkowo jesteś uwięziony w korku ulicznym, może się także pojawić nuda. Innym klasycznym przykładem jest gra w karty. Jeśli jest to gra wymagająca intensywnego myślenia, to musisz się nieustannie koncentrować. Gdy przegrywasz więcej, niż możesz sobie pozwolić, to jest to stresujące. Jeżeli przez dłuższy czas nie dostajesz dobrej karty, gra staje się dla ciebie nudna. A podczas gdy to wszystko się odbywa, starasz się, by była to dobra zabawa i masz nadzieję się zrelaksować. Podczas gry w karty, niezależnie od tego, jak nikły jest głód nikotynowy, wszyscy palacze odpalają jednego za drugim, nawet okazjonalni palacze. Popielniczki w krótkim czasie zaczynają się przepełniać, a nad głowami grających bez przerwy unosi się gęsta chmura dymu. Gdybyś zapytał kogoś o gracy, czy sprawia mu to przyjemność, odpowiedź brzmiałaby: „Chyba żartujesz”. Dość często po takich właśnie nocach, gdy rano budzimy się z „przypalonym” gardłem, decydujemy się, że przestaniemy palić. Te łączone papierosy są zazwyczaj dla nas szczególne i myślimy, że właśnie ich będzie nam najbardziej brakować, gdy przestaniemy palić. Myślimy, że życie bez nich nie będzie już nigdy tak samo radosne. W rzeczywistości działa tutaj ten sam mechanizm: te papierosy jedynie uśmierzają głód nikotynowy, a w niektórych sytuacjach mamy większą potrzebę jego uśmierzenia, niż w innych. Postawmy sprawę jasno. To nie papieros jest szczególny, lecz sytuacja. Kiedy już usuniemy potrzebę palenia, takie okazje staną się jeszcze przyjemniejsze, a sytuacje stresujące okażą się mniej stresujące. Wyjaśnię to dokładnie w następnym rozdziale.

Z CZEGO REZYGNUJĘ?

NIE REZYGNUJESZ ABSOLUTNIE Z NICZEGO! To jedynie strach powoduje, że ciężko nam zrezygnować z palenia. Strach, że będziemy pozbawieni swojej przyjemności lub wsparcia. Strach, że pewne przyjemne sytuacje życiowe nigdy nie będą już takie same. Strach, że nie będziemy w stanie poradzić sobie ze stresującymi sytuacjami. Innymi słowy, efektem prania mózgu jest przeświadczenie, że tkwi w nas jakaś słabość, lub że w papierosie jest coś takiego, co jest nam niezbędnie potrzebne, i że gdy przestaniemy palić, pojawi się jakaś pustka. Zdaj sobie jasno sprawę: PAPIEROSY NIE WYPEŁNIAJĄ PUSTKI. ONE JĄ WYWARZAJĄ! Nasze ciała są najbardziej rozwiniętymi obiektami na tej planecie. Niezależnie czy wierzysz w stwórcę, proces naturalnej selekcji czy w kombinację powyższych, jakakolwiek siła doprowadziła do naszego powstania, jest ona tysiąc razy efektywniejsza niż człowiek! Człowiek nie jest w stanie stworzyć najmniejszej żyjącej komórki, nie mówiąc już o takich rzeczach jak wzrok, reprodukcja, system krwionośny czy ludzki umysł. Gdyby stwórca lub proces chciały, abyśmy palili, zostalibyśmy wyposażeni w urządzenia filtrujące, nie dopuszczające trucizny do naszego ciała oraz w jakiś rodzaj kominka. Nasze ciała są w rzeczywistości wyposażone w niezawodne urządzenia ostrzegające pod postacią kaszlu, zawrotów głowy, nudności itp., lecz zwykle staramy się je ignorować. Cudowna prawda jest taka, że nie ma z czego zrezygnować. Skoro tylko pozbędziesz się tego małego potwora ze swojego organizmu i usuniesz pranie mózgu, nie będziesz już nigdy potrzebował ani pragnął papierosów. Papierosy nie udoskonalają posiłków. Wręcz przeciwnie - rujną je. Niszczą twoje poczucie smaku i zapachu. Zaobserwuj palaczy w restauracji, palących pomiędzy posiłkami. To nie jedzenie sprawia im przyjemność; nie mogą się doczekać na koniec posiłku, gdyż to koliduje z paleniem papierosów. Wielu z nich pali pomimo że wiedzą, iż przeszkadza to niepalącym. To nie jest tak, że palacze nie zwracają uwagi na otoczenie; oni po prostu czują się nieszczęśliwi bez papierosa. Znajdują się ciągle między młotem i kowadłem. Albo powstrzymują się od palenia i będą nieszczęśliwi, bo nie mogą zapalić, albo zapalą i będą nieszczęśliwi, bo obrażają innych ludzi, czują się winni i pogardzają sobą za to. Obserwuj palaczy na oficjalnych stanowiskach, gdy muszą czekać na wzniesienie toastu. Wielu z nich wynajduje powody, żeby wyminąć się na chwilę i zaciągnąć się szybciućko parę razy. Właśnie wtedy możesz dostrzec palenie jako rzeczywiste uzależnienie narkotykowe. Palacze nie palą dla przyjemności. Robią to, ponieważ są nieszczęśliwi bez papierosów. Ponieważ wielu z nas zaczyna palić przy różnego rodzaju okazjach towarzyskich, gdy jesteśmy młodzi i nieśmiali, nabieramy przekonania, że nie potrafimy cieszyć się takimi imprezami bez palenia papierosów. To nonsens. Tytoń odbiera twoją pewność siebie. Najlepszym dowodem na strach, jaki papierosy wyzwalają w człowieku, jest ich wpływ na kobiety. Praktycznie każda kobieta jest przewrażliwiona na punkcie

swojego wyglądu. Nigdy nie pokazałaby się na oficjalnym przyjęciu bez starannego makijażu, ubioru, czy też nie zadbałaby o to, aby pięknie pachnieć. Tymczasem świadomość faktu, że ich oddech śmierdzi jak popielniczka, nie powstrzymuje ich w najmniejszym stopniu przed paleniem. Wiem, że to je kłopotczy - wiele z nich nienawidzi zapachu swoich włosów i ubrań - lecz nie powstrzymuje. Taki jest strach, który ten okropny nałóg wyzwala w palaczach. Papierosy nie udoskonalają okazji towarzyskich; niszczą je. Podczas takich imprez musisz trzymać drinka w jednej ręce, papierosa w drugiej, starając się w międzyczasie strzepnąć popiół. Do tego dochodzi niekończąca się ilość niedopałków, z którymi coś trzeba zrobić oraz gimnastykowanie się, aby nie wydmuchiwać dymu prosto w twarz osoby, z którą aktualnie rozmawiasz. Zastanawiasz się przy tym, czy inni wyczuwają smród papierosów w twoim oddechu i czy dostrzegają nałot nikotynowy na twoich zębach. Nie tylko nie rezygnujesz z niczego, lecz wręcz przeciwnie - jest wiele pozytywnych zdobyczy, po odstawieniu palenia. Kiedy palacze rozważają rezygnację z palenia, koncentrują się zazwyczaj na aspektach zdrowotnych, finansowych i towarzyskich. Są to oczywiście ważne kwestie, lecz ja osobiście uważam, że najważniejsze zdobycze są natury psychologicznej. Z różnych powodów należą tutaj m.in.: Odzyskanie odwagi i pewności siebie. Wyzwolenie się od zależności. Usunięcie świadomości, że jesteś pogardzany przez połowę populacji, i co gorsze, że pogardzasz samym sobą. Życie jako niepalący jest nie tylko lepsze, lecz także nieskończenie przyjemniejsze. Nie mówię tylko o tym, że będziesz zdrowszy i bogatszy, lecz również o tym, że będziesz szczęśliwszy i będziesz cieszył się życiem dużo bardziej. Cudowne korzyści płynące z bycia niepalącym zostaną omówione w następnym rozdziale. Niektórym palaczom ciężko jest zaakceptować koncepcję „pustki”, zatem posłużę się tu pewną analogią. Wyobraź sobie, że masz opryszkę. Ja mam na to cudowną maść i daję ci ją do wypróbowania. Wcierasz maść i opryszka znika natychmiast. Tydzień później pojawia się ponownie. Pytasz mnie, czy mam więcej tej maści, więc daję ci całą tubkę, na wypadek, gdybyś jej znowu potrzebował. Używasz jej ponownie i opryszka znowu znika. Lecz za każdym razem powraca i staje się coraz większa i bardziej bolesna, a przerwy robią się coraz krótsze. Ostatecznie opryszka pokrywa całą twoją twarz i powoduje straszliwy ból. Teraz powraca już co pół godziny. Wiesz, że maść usuwa ją chwilowo, lecz jesteś bardzo zaniepokojony. Czy opryszka pokryje ostatecznie całe moje ciało? Czy przerwy pomiędzy jej pojawianiem się znikną zupełnie? Idziesz do lekarza, lecz on w żaden sposób nie potrafi ci pomóc. Próbujeś innych rzeczy, ale nic nie pomaga, z wyjątkiem tej cudownej maści. W tym momencie jesteś już całkowicie uzależniony od tej maści. Nigdy nie wychodzisz z domu, nie upewniasz się, że masz zapasową tubkę przy sobie, a gdy jedziesz za granicę zabierasz ze sobą parę opakowań. Do tych wszystkich kłopotów dołącza fakt, że obecnie musisz płacić mi po sto funtów za tubkę. Nie masz innego wyjścia, więc płacisz żądaną kwotę. Następnie czytasz artykuł w gazecie, z którego wynika, że nie jesteś odosobnionym przypadkiem - to samo zdarzyło się wielu innym ludziom. W tym samym czasie lekarze odkryli, że „cudowna” maść nie leczy opryszczki, lecz jedynie przenosi ją na pewien czas pod powierzchnię skóry. To właśnie ta maść spowodowała rozwój opryszczki do tak wielkich rozmiarów. Zatem jedyne, co musisz zrobić, to przestać używać maści, a w niedługim czasie opryszka zniknie sama. Czy w tej sytuacji kontynuowałbyś używanie maści? Czy potrzebowałbyś silnej woli, żeby tego nie robić? Jeśli nie wierzyłbyś artykułowi, przez kilka dni miałbyś wątpliwości, lecz gdy w końcu okazałoby się, że opryszka zaczyna znikać, minęłaby ci chęć i potrzeba zażywania tej maści. Czy czułbyś się nieszczęśliwy? Oczywiście, że nie. Miałaś straszny problem, który wydawał się nie do rozwiązania. Lecz wreszcie odnalazłaś rozwiązanie. I nawet gdyby miał upłynąć rok do momentu, gdy opryszka zniknie całkowicie, z każdym dniem jej zanikania myślałabyś sobie: „Czyż to nie cudowne? Nie umrę z tego powodu!”. To jest magia, która mi się przydarzyła, gdy w końcu zgasiłem ostatniego papierosa. Pozwól mi wyjaśnić jedną sprawę w analogii do maści. Opryszka to nie jest rak płuca, arterioskleroza, angina, chroniczna astma, bronchit czy choroba wieńcowa. Te wszystkie rzeczy są niejako dodatkiem do opryszczki. To także tysiące złotych, które przepalamy, dożywocie brzydkiego oddechu i pożółkłych zębów, letargia, szumy i zawroty głowy, lata spędzone na dławieniu się i marzeniu, żeby tego nie robić, oraz długie okresy w których jesteśmy nieszczęśliwi, bo nie możemy zapalić. To dożywocie bycia pogardzanym przez innych i co najgorsze, pogardzania samym sobą. Opryszka zamyka nam umysł na wszystkie te rzeczy. Jest to owo paniczne uczucie: „Chcę papierosa”. Niepalący tego nie doświadczają. Najgorszym uczuciem jakiego doświadczamy jest strach, a największą zdobyczą po odstawieniu palenia, jest pozbycie się tego strachu. Było to tak, jak gdyby nagle mgła zniknęła mi przed oczami. Dostrzegłem jasno, że to paniczne uczucie pragnienia papierosa nie było spowodowane jakąś moją wewnętrzną słabością lub cudownymi właściwościami samego papierosa. Było ono spowodowane przez pierwszego papierosa; i każdy następny, miał łagodzić to uczucie, potęgował je jeszcze bardziej. Równocześnie dostrzegłem, że wszyscy inni „szczęśliwi” palacze przechodzili przez ten sam koszmar co ja. Być może nie tak okropny jak mój, lecz także poszukiwali najbliższych argumentów, aby usprawiedliwić swoją głupotę. JAKŻE MIŁO JEST CZUĆ SIĘ ZNOWU WOLNYM!

ZNIEWALANIE SAMEGO SIEBIE

Zazwyczaj gdy chcemy przestać palić, głównymi powodami są: zdrowie, pieniądze oraz presja społeczeństwa. Częścią prania mózgu związanego z tym okropnym narkotykiem jest zniewolenie. W dziewiętnastym stuleciu człowiek walczył ciężko, aby znieść niewolnictwo, a tymczasem palacz spędza całe swoje życie pod jarzmem niewolnictwa, które sam sobie narzuca. Wydaje się być przy tym ślepy na fakt, że gdy może zapalić papierosa, marzy o tym, żeby tego nie robić. Większość papierosów, które wypalamy w życiu, nie tylko nie sprawia nam przyjemności, ale nawet nie jesteśmy świadomi, że je w ogóle palimy. Jedynie po okresie abstynencji ulegamy złudzeniu, że papieros nam smakuje (np. pierwszy papieros rano lub zaraz po posiłku). Papierosy stają się czymś szczególnym jedynie wtedy, gdy staramy się ograniczyć palenie, przestajemy na jakiś czas palić, lub gdy normy społeczne zmuszają nas do abstynencji (np. przy wizytach w kościele, szpitalu, supermarkecie, teatrze itp.). Zatwardziali palacze powinni wziąć pod uwagę fakt, że trend ten będzie nadal kontynuowany, i że z każdym rokiem będzie się stawał trudniejszy do zniesienia. Dzisiaj zakaz palenia obowiązuje na stacjach metra, jutro może obejmować wszystkie publiczne miejsca. Minęły już dni, kiedy palacz mógł wejść do domu przyjaciela lub nawet nieznajomego i powiedzieć: „Czy masz coś przeciwko temu, że zapalę papierosa?”. Obecnie biedny palacz po wejściu do obcego domu desperacko poszukuje popielniczki z nadzieją, że znajdzie w niej niedopałki papierosów. Jeśli nie znajdzie popielniczki, stara się jakoś przetrwać, a gdy to się nie uda, pyta o pozwolenie na zapalenie papierosa i z wielkim prawdopodobieństwem słyszy wówczas: „Pal jeśli musisz”, lub „Cóż, wolelibyśmy żebyś nie palił. Wydaje się, że ten smród osiada na wszystkim”. Biedny palacz, który już czuł się fatalnie, zostaje w tym momencie pogrążony zupełnie. Pamiętam, że gdy jeszcze paliłem, to za każdym razem, gdy szedłem do kościoła przeżywałem istne katusze. Nawet podczas ślubu swojej własnej córki, gdy powinienem stać tam dumny jako ojciec, co robiłem? Myślałem sobie: „No dalej, kończmy z tym. Wyjdźmy na dwór, żebyśmy mogli zapalić”. Obserwowanie palaczy przy tego typu okazjach może być bardzo pomocne dla ciebie. Palacze zazwyczaj zbierają się razem. Każdy otwiera swoją paczkę, a konwersacja jest zawsze ta sama: „Palisz?” „Tak, palę, chcesz spróbować mojego?” „Na razie nie, wezmę następnym razem” Odpalają papierosy i zaciągają się głęboko myśląc: „Ależ jesteśmy szczęściarzami, mamy wreszcie naszą małą nagrodę. Biedni niepalący nie mają takiej nagrody”. „Biedny” niepalący nie potrzebuje nagrody. Nie zostaliśmy stworzeni po to, aby iść przez życie zatruwając się systematycznie. Jedną z najbardziej patetycznych rzeczy jest to, że nawet w momencie palenia papierosa palacz nie doznaje uczucia spokoju, pewności i wyciszenia, którego niepalący doświadczają przez całe swoje życie. Niepalący nie siedzi w kościele rozdrażniony, czekając na zakończenie ceremonii. Potrafi on w pełni cieszyć się całym swoim życiem. Pamiętam doskonale, jak podczas zimowych gier w kręgle udawałem, że zrobił mi się pęcherz na palcu i wymyślałem się do szatni, żeby zapalić papierosa. Nie byłem wówczas czternastoletnim uczniakiem, lecz czterdziestoletnim księgowym. I nawet po powrocie z szatni gra nie sprawiała mi przyjemności. Nie mogłem doczekać się jej końca, kiedy znowu będę mógł zapalić. A miała to być

doskonała forma relaksu i miłego spędzania wolnego czasu. Dla mnie jedną z największych radości płynących z odrzucenia palenia było uwolnienie się z tej niewoli i możliwość cieszenia się każdym aspektem swojego życia. Nie musisz wtedy spędzać połowy życia pragnąc papierosa, a po zapaleniu marzyć o tym, aby nie musieć tego robić. Palacze powinni zdać sobie sprawę z tego, że niemożność palenia w domu lub w towarzystwie ludzi niepalących nie wynika ze złośliwości niepalących. To nie oni pozbawiają palaczy czegośkolwiek, lecz ten mały nikotynowy potworek wewnątrz ciała palacza.

ZAOSZCZĘDZĘ „X” ZŁOTYCH TYGODNIOWO

Nie mogę zbyt często powtarzać, że to pranie mózgu powoduje, że ciężko jest nam przestać palić, i że czym więcej prania mózgu usuniemy przed startem, tym łatwiej ci będzie osiągnąć swój cel. Od czasu do czasu wdaję się w dyskusję z ludźmi, których nazywam zatwardziałymi palaczami. Według mojej definicji jest to ktoś, kto może sobie na to pozwolić, nie wierzy, że palenie szkodzi jego zdrowiu i nie przejmuje się opinią społeczeństwa. (Nie ma ich obecnie zbyt wielu). Jeśli jest to młody człowiek mówię mu: „Nie wierzę, że nie przejmujesz się pieniędzmi, jakie wydajesz na papierosy”. Zazwyczaj jego oczy wówczas rozbłyskują. Gdybym zaatakował go na temat zdrowia lub pogardy społeczeństwa, mógłby czuć się w gorszej sytuacji, ale pieniądze - „Co tam, mogę sobie na to pozwolić. To jedynie „X” złotych tygodniowo i myślę, że papierosy są tego warte. To moja jedyna przyjemność i radość”, itp. Jeżeli pali dwadzieścia papierosów dziennie mówię mu: „Nadal nie mogę uwierzyć, że nie przejmujesz się pieniędzmi. Wydasz na papierosy ponad 73,000 zł w przeciągu całego swojego życia (365 dni x 4,00zł x 50 lat - przyp. tłum.). I co właściwie robisz z tymi pieniędzmi? Nawet ich nie podpalasz lub nie wyrzucasz do śmietnika. Używasz ich do systematycznego rujnowania swojego zdrowia fizycznego, wyniszczania nerwów i osłabiania pewności siebie. Skazujesz się na dożywocie zniewolenia, dożywocie brzydkiego oddechu i poślisków zębów. Przecież musi cię to martwić?”. Jasne jest w tym momencie, szczególnie u młodych ludzi, że nigdy nie rozważali tej kwestii w odniesieniu do wydatków całego życia. Dla większości palaczy cena pojedynczej paczki jest już wystarczająco wysoka. Okazjonalnie zastanawiamy się, ile wydajemy w ciągu miesiąca, i to już jest alarmujące. Bardzo rzadko (i to tylko kiedy myślimy o porzuceniu palenia) szacujemy, ile wydajemy w ciągu roku, i jest to zatrważające. Ale w ciągu całego życia - jest to nie do pomyślenia.

Jednakże w trakcie dyskusji zatwardziały palacz powie: „Mogę sobie na to pozwolić. To jest tylko „X” złotych miesięcznie”. Mówię mu wtedy: „Złożę ci ofertę, której nie możesz odrzucić. Zapłać mi teraz 6000 zł, a ja będę ci dostarczał darmowych papierosów do końca twojego życia”. Gdybym oferował kredyt na 75000 zł w zamian za 6000 zł płacone z góry, palacz podpisałby każdy papier, zanim zdążyłbym wykonać jakiegokolwiek ruchu. Tymczasem żaden zatwardziały palacz nie podjął dotychczas mojej oferty. (I weź pod uwagę fakt, że nie mówię o kimś takim jak ty, kto chce przestać palić, lecz o ludziach, którzy nie mają takich intencji). Dlaczego tak się dzieje? Często na tym etapie moich konsultacji palacz mówi: „Słuchaj Allen, naprawdę nie martwię się kwestiami finansowymi”. Jeśli myślisz podobnie, zapytaj sam siebie, czemu się nie troszczysz. Dlaczego w innych aspektach swojego życia zadajesz sobie wiele trudu, żeby zaoszczędzić parę groszy tu i tam, a tymczasem wydajesz ciężkie pieniądze na zatrucie samego siebie i te wydatki w ogóle cię nie martwią? Odpowiedź jest następująca. Każda inna decyzja w twoim życiu jest wynikiem analitycznego procesu i rozważania wszystkich „za” i „przeciw”, aby dojść do racjonalnego rozwiązania. Może to być złe rozwiązanie, lecz przynajmniej będzie ono wynikiem rozumowego dedukowania. Kiedykolwiek palacz rozważa argumenty „za” i „przeciw” palenia papierosów, odpowiedź jest zawsze, po tysiącokroć ta sama: „PRZESTAŃ PALIĆ. JESTEŚ GŁUPCEM!”. Dlatego też wszyscy palacze palą nie dlatego, że chcą lub dlatego, że tak zdecydowali, lecz ponieważ sądzą, że nie potrafią przestać. Muszą ciągle oszukiwać siebie i nieustannie chować głowę w piasek. Bardzo dziwne jest to, że palacze często zawierają między sobą pakt, np.: „Kto pierwszy się podda, płaci drugiemu 50 złotych”, tymczasem tysiące złotych, które zaoszczędziliby nie paląc, w ogóle na nich nie działa. Jest tak dlatego, że nadal myślą przy pomocy „wypranego mózgu” palacza. Strząśnij na moment piasek ze swych oczu. Palenie jest reakcją łańcuchową i jest to łańcuch na całe życie. Jeśli go nie zerwiesz, pozostaniesz palaczem do końca swoich dni. Oszacuj teraz, ile twoim zdaniem wydasz na papierosy przez resztę swojego życia. Wielkość ta oczywiście będzie inna dla każdego palacza z osobna, lecz na potrzeby tej książki przyjmijmy, że będzie to około 60,000 zł. Wkrótce podejmiesz decyzję o wypaleniu ostatniego papierosa (nie teraz, proszę - pamiętaj o początkowych instrukcjach). Jedyne co musisz zrobić, aby pozostać niepalącym, to nie wpaść ponownie w tę pułapkę. To znaczy nie zapalić tego pierwszego papierosa. Jeśli to zrobisz, będzie on cię kosztował 60,000 złotych. Jeśli myślisz, że jest to złudny sposób patrzenia na tę sprawę, to nadal się oszukujesz. Zastanów się, ile pieniędzy byś zaoszczędził, gdybyś nie zapalił tego pierwszego papierosa. Jeśli uważasz ten argument za słuszny, to zastanów się, jak byś się czuł, gdybyś jutro na dywanie znalazł czek z banku na kwotę 60,000 złotych? Zacząbyś skakać z radości! Więc skacz! Wkrótce zaczniesz otrzymywać te pieniądze, a jest to tylko jedna z wielu cudownych zdobyczy, które staną się niebawem twoim udziałem. Podczas okresu oczyszczania możesz mieć pokusę, żeby zapalić jednego, ostatniego papierosa. Niech pomocą w jej przezwyciężaniu będzie przypomnienie, że ten papieros będzie cię kosztował 60,000 złotych (lub tyle, ile sobie oszacowałeś)!!! Przez wiele lat składałem swoją ofertę w różnych programach telewizyjnych i radiowych. Nadal wydaje mi się nieprawdopodobne, że żaden zatwardziały palacz nigdy jej nie podjął. Kuszę także członków swojego klubu golfowego za każdym razem gdy słyszę, jak narzekają na podwyżkę cen papierosów. Boję się, że gdy będę ich za bardzo naciskał, któryś z nich w końcu się na nią zdecyduje. Gdyby tak się stało, straciłbym fortunę. Jeżeli będziesz w towarzystwie szczęśliwych, zadowolonych palaczy, którzy mówią jak wielką przyjemność sprawia im palenie, powiedz im, że znasz idiotę, który w zamian za zapłatę z góry rocznych wydatków na papierosy, będzie im dostarczał darmowe papierosy do końca życia. Być może znajdziesz kogoś, kto podejmie moją ofertę?

ZDROWIE

Jest to obszar, w którym pranie mózgu jest największe. Palacze sądzą, że są świadomi konsekwencji zdrowotnych palenia. Wcale nie są. Nawet w moim przypadku, kiedy w każdej chwili oczekiwałem, że moja głowa może eksplodować, i myślałem, że jestem przygotowany na poniesienie wszelkich konsekwencji, nadal się oszukiwałem. Gdybym w tamtych dniach wyjął z paczki papierosa i czerwone światełko alarmowe zaczęłoby świecić wraz z ostrzegawczym głosem: „Dobra Allen, to ten papieros! Masz szczęście i zostajesz ostrzeżony, lecz to wszystko. Do tej pory jakoś ci się udawało, lecz jeśli wypalisz następnego papierosa, twoja głowa eksploduje”. Czy myślisz, że zapaliłbym tego papierosa? Jeśli masz wątpliwości co do odpowiedzi, to spróbuj pójść na główną ulicę, stanąć na chodniku, zamknąć oczy i wyobrazić sobie następującą sytuację: masz do wyboru - przestać palić, lub przejść z zamkniętymi oczami na drugą stronę przed wypaleniem następnego papierosa. Nie ma wątpliwości, jaki byłby twój wybór. Ja sam robiłem to, co wszyscy palacze robią przez całe swoje życie: zamykałem swój umysł i trzymałem głowę w piasku z nadzieją, że pewnego dnia obudzę się i nie będę chciał już więcej palić. Palacze nie mogą sobie pozwolić na myślenie o skutkach zdrowotnych. Jeśli to robią, nawet złudna radość z „przyzwyczajenia” zniknie. To wyjaśnia dlaczego terapie szokowe używane przez media podczas Światowego Dnia Bez Papierosa są tak nieskuteczne. Jedynie niepalący są w stanie to oglądać. To również wyjaśnia dlaczego palacze,

przywołując z pamięci wujka Freda, który palił czterdzieści dziennie i dożył osiemdziesiątki, ignorują wszelkie dane na temat ludzi, którzy umarli w kwiecie wieku z powodu tego trującego zielska. Około sześciu razy w tygodniu mam następującą konwersację z palaczami (zazwyczaj tymi młodszyimi):

JA: Dlaczego chcesz przestać palić?

PALACZ: Nie stać mnie na to.

JA: A nie martwisz się o swoje zdrowie?

PALACZ: Nie, przecież równie dobrze mogę wpaść pod autobus.

JA: Czy celowo i świadomie wszedłbyś pod autobus?

PALACZ: Oczywiście, że nie.

JA: Nie troszczysz się zatem, żeby rozejrzeć się w lewo i w prawo przy przechodzeniu przez jezdnię?

PALACZ: Oczywiście, że to robię.

No właśnie. Palacz zadaje sobie wiele trudu, żeby nie wpaść pod autobus, choć szanse takiego zdarzenia są jak jeden do kilkuset tysięcy, a jednocześnie ryzykuje niemalże pewność, że zostanie okaleczony przez okropne zielsko, i wydaje się być ślepy na grożące mu niebezpieczeństwo. Tak wielka jest siła prania mózgu. Pamiętam jednego słynnego golfistę brytyjskiego, który nie brał udziału w zawodach w Stanach Zjednoczonych, ponieważ bał się panicznie latania samolotem. Jednocześnie na polu golfowym odpalał jednego papierosa od drugiego. Czyż to nie jest dziwne, że nie polecimy samolotem, gdyż mamy przeczcucie, że jest w nim jakaś drobna usterka (choć szansa, że to się stanie wynosi jeden do setek tysięcy), a tymczasem ryzykujemy dwudziestopięcioprocentową pewność śmierci w wyniku palenia, i jesteśmy na to zupełnie obojętni? I co palacz dostaje w zamian? ABSOLUTNIE NIC! Innym powszechnym mitem na temat palenia jest kaszel palacza. Wielu młodych ludzi, którzy do mnie przychodzą, nie martwi się o swoje zdrowie, ponieważ nie kaszlą. Tymczasem prawda jest taka, że kaszel jest jedną z naturalnych metod pozbywania się obcych substancji z płuc. Sam w sobie nie jest chorobą, lecz jedynie jej symptomem. Kiedy palacze kaszlą to znaczy, że ich płuca starają się wydaląc z organizmu rakotwórcze substancje smoliste i truciznę. Natomiast kiedy nie kaszlą, wszystkie te substancje pozostają w płucach i wówczas wywołują raka. Palacze starają się unikać ćwiczeń fizycznych i zazwyczaj płytko oddychają, po to tylko, aby nie kaszleć. Kiedyś wierzyłem, że mój nieustanny kaszel w końcu mnie zabije. Dziś wiem, że dzięki wydaleniu sporej części tego brudu, być może uratował mi życie. Pomyśl o tym w ten sposób. Gdybyś miał piękny samochód i pozwolił mu zardzewieć, bez uczynienia czegokolwiek, aby temu przeciwdziałać, to byłoby to głupie, gdyż wkrótce stałby się kupą złomu, i nie mógłby cię więcej wozić. Jednakże to nie byłby koniec świata; to tylko kwestia pieniędzy i zawsze przecież możesz kupić nowy. Twoje ciało jest wehikułem, który wiezie cię przez życie. Wszyscy mówimy, że zdrowie jest naszym najcenniejszym skarbem. Śmiertelnie chorzy milionerzy wiedzą o tym najlepiej. Większość z nas potrafi przypominąć sobie jakąś ciężką chorobę lub wypadek, kiedy modliliśmy się, żeby wreszcie wyzdrowieć (JAKŻE SZYBKO ZAPOMINAMY). Poprzez bycie palaczem nie tylko zezwalasz wehikułowi zardzewieć, nie przy tym nie robiąc. Ty wręcz systematycznie niszczysz pojazd, którym jedziesz przez życie, a masz tylko jeden. Zmądrzej. Nie musisz tego robić. I pamiętaj: TO ABSOLUTNIE NIC CI NIE DAJE! Przez chwilę wyjmij głowę z piasku i zastanów się: czy gdybyś wiedział na pewno, że następny papieros spowoduje u ciebie raka, to czy zapaliłbyś go? Zapomnij o chorobie (trudno ją sobie wyobrazić), lecz wyobraź sobie, że musisz iść do szpitala, aby poddać się tym okropnym testom, leczeniu chemicznemu itp. W tym momencie nie planujesz reszty swojego życia. Planujesz swoją śmierć. Co się stanie z twoją rodziną i ukochanymi, twoimi planami i marzeniami? Często widuję ludzi, którym się to przydarzyło. Oni także nie sądzili, że to ich dosięgnie. Lecz najgorsza w tym wszystkim nie jest sama choroba, lecz świadomość, że sami ją na siebie ściągnęli. Przez całe życie jako palacze mówimy sobie: „Przestaną jutro”. Postaraj się wyobrazić sobie, jak czują się ludzie, dla których jest już za późno. Dla nich pranie mózgu jest zakończone. Dostrzegają wówczas „przyzwyczajenie” takim, jakim ono jest, i spędzają resztę swojego życia myśląc: „Dlaczego się oszukiwałem, że potrzebuję palić? Gdybym tylko miał szansę się cofnąć!” Przestań się oszukiwać. Ty masz tę szansę. To jest reakcja łańcuchowa. Jeśli zapalisz następnego papierosa, to on powiedzie do następnego i następnego. To samo dzieje się z tobą. Na początku książki obiecywałem, że nie będzie żadnej terapii szokowej. Jeśli już zdecydowałeś się, że przestaniesz palić, to nie jest to dla ciebie terapia szokowa. Jeśli nadal masz wątpliwości, to zaznacz pozostałą część rozdziału i wróć do niej po przeczytaniu reszty książki. Grube tomy statystyk zostały dotychczas napisane na temat szkodliwości palenia dla zdrowia. Problem polega na tym, że żaden palacz nie chce o tym wiedzieć, zanim zdecyduje się na zerwanie z nałogiem. Nawet rządowe ostrzeżenia na temat zdrowia są jedynie marnowaniem pieniędzy, gdyż palacze zakładają klapki na oczy, a jeśli już nie mogą uniknąć tych napisów, to pierwszą rzeczą po ich przeczytaniu jest zawsze zapalenie papierosa. Palacze zazwyczaj myślą o skutkach zdrowotnych palenia w kategoriach „chybił - trafił”, jak przy przechodzeniu przez pole minowe. Zdaj sobie jasno sprawę: to już się dzieje. Za każdym razem, gdy zaciągasz się papierosem, wdychasz rakotwórcze substancje smoliste do płuc. A rak jest bez dwóch zdań najgorszą ze śmiertelnych chorób, do których prowadzi lub może doprowadzić palenie papierosów. Oprócz raka, papierosy przyczyniają się także do rozwoju takich chorób jak: choroby serca, arterioskleroza, angina, chroniczny bronchit, astma i wiele innych. Kiedy paliłem papierosy, nigdy nie słyszałem o arteriosklerozie. Wiedziałem, że moje nieustanne zawroty głowy oraz kaszel, jak również wciąż pogłębiająca się astma i ataki bronchitu, były spowodowane paleniem papierosów. Jednakże nie odczuwałem w związku z tym żadnego bólu fizycznego, mogłem więc bez problemu znieść ten dyskomfort. Przyznaję, że myśl o zapadnięciu na raka płuc przerażała mnie śmiertelnie, i pewnie dlatego zamknąłem swój umysł na tę perspektywę. Zaskakujące jest, w jaki sposób strach przed straszliwymi konsekwencjami zdrowotnymi palenia papierosów jest zagłuszany przez strach przed rzuceniem palenia. To nie jest tak, że ten drugi strach jest większy. Po prostu, gdy przestajemy palić, uczucie strachu jest natychmiastowe, podczas gdy strach przed rakiem płuc dotyczy przyszłości. Po co patrzeć w przyszłość pesymistycznie? Jest szansa na to, że nas to ominie. Zresztą i tak do tego czasu na pewno przestanę palić. Myślimy o paleniu jak o swego rodzaju wojnie. Po jednej stronie strach: to jest niezdrowe, kosztowne i zniewalające. Z drugiej strony plusy: to moja przyjemność, mój przyjaciel, moje wsparcie. Nie zdajemy sobie sprawy, że ta strona to również strach. To nie jest tak, że palenie nam smakuje, lecz że czujemy się nieszczęśliwi bez papierosów. Pomyśl o człowieku uzależnionym od heroiny, który jest pozbawiony narkotyku - przez jaką katogę musi on przechodzić. A teraz wyobraź sobie jego radość, gdy może ostatecznie wbić igłę w żyłę i zakończyć to okrutne łaknienie. Zastanów się głęboko, jak ktokolwiek może wierzyć, że czerpie przyjemność z wbijania sobie igły ze strzykawką w żyłę. Ludzie nie uzależnieni od heroiny nie odczuwają tego panicznego strachu. Heroina nie uśmierza tego uczucia - wręcz przeciwnie, ona je powoduje. Niepalący nie czują się nieszczęśliwi, gdy nie mogą zapalić po posiłku. Jedynie palacze cierpią z tego powodu.

Nikotyna nie uśmierza tego uczucia, lecz sama je powoduje. Strach przed rakiem płuc nie powstrzymał mnie od palenia, ponieważ wierzyłem, że jest to jak przechodzenie przez pole minowe. Jeśli ci się uda - to świetnie. Jeśli nie masz szczęścia, nadeptujesz na minę. Wiedziałeś doskonale, jakie ryzyko podejmujesz, a jeśli byłeś przygotowany na przyjęcie wszystkich konsekwencji, to nikogo innego nie powinno to obchodzić. Zatem kiedykolwiek jakiś niepalący próbował uświadomić mi o grożącym mi niebezpieczeństwie, używałem typowych wymówek, stosowanych przez wszystkich palaczy: „Tak czy siak musisz przecież na coś umrzeć.” Oczywiście, że tak, lecz czy jest to powód, żeby celowo skracać sobie życie? „Jakość życia jest ważniejsza, niż jego długość.” Zgadzam się w stu procentach. Lecz chyba nie sugerujesz, że jakość życia alkoholika lub człowieka uzależnionego od heroiny, jest lepsza niż kogoś nie uzależnionego od żadnej z tych rzeczy? Czy naprawdę wierzysz, że jakość życia palacza jest lepsza niż niepalącego? Z całą pewnością palacze przegrywają na dwóch frontach - ich życie jest zarówno krótsze, jak i dużo mniej szczęśliwe. „Moje płuca cierpią dużo bardziej z powodu spalin samochodowych, niż z powodu palenia.” Nawet jeśli jest to prawda, to czy jest to logiczny powód, aby karać swoje płuca jeszcze bardziej? Czy możesz wyobrazić sobie kogoś na tyle głupiego, aby świadomie podstawić usta pod rurę wydechową i wdychać trujące wyziewy?

TO JEST DOKŁADNIE COŚ, CO PALACZE ROBIA!

Pomyśl o tym następnym razem, gdy zauważysz biednego palacza, zaciągającego się głęboko jednym z tych „cudownych” papierosów! Rozumiem teraz dlaczego zatrucie własnych płuc i ryzyko raka nie powstrzymało mnie od palenia. Potrafiłem sobie poradzić z pierwszą z tych rzeczy, i zablokowałem swój umysł przed drugą ewentualnością. Zdajesz już sobie obecnie sprawę, że moja metoda nie polega na zastraszeniu cię, abyś rzucił palenie, lecz na czymś zupełnie odwrotnym - na przekonaniu cię, jak dużo radośniejsze będzie życie po odstawieniu papierosów. Jednakże wierzę, że gdybym mógł zobaczyć, co dzieło się wewnątrz mojego organizmu, to prawdopodobnie pomogłoby mi przestać palić. Nie mówię tu o technikach szokowania pacjentów poprzez pokazywanie im koloru płuc palacza. Z koloru moich zębów i palców mogłem wnioskować, że moje płuca nie przedstawiały pięknego widoku. Zakładając, że jeszcze funkcjonowały, nie wpędyły mnie w zbyt wielkie zakłopotanie, gdyż w przeciwieństwie do zębów i palców, nikt nie mógł ich oglądać. Mówię tu o nieustannym zatykaniu naszych tętnic i żył, oraz stopniowym pozbawianiu każdego mięśnia naszego ciała tlenu i innych substancji odżywczych, i zastępowaniu ich truciznami i tlenkiem węgla (nie tylko ze spalin samochodowych, lecz także w wyniku palenia). Jak większość właścicieli samochodów, nie potrafię znieść myśli, że mam brudny olej lub brudny filtr oleju w silniku. Czy potrafisz wyobrazić sobie, że kupujesz nowego Rolls-Royce’a, i nigdy nie zmieniasz w nim oleju ani filtra? To właśnie robimy z naszymi ciałami, kiedy stajemy się palaczami. Wielu lekarzy przypisuje obecnie wszystkie rodzaje chorób paleniu papierosów, wliczając w to cukrzycę i raka piersi. Nie jest to dla mnie niespodzianką. Przemysł tytoniowy korzysta z faktu, że nikt nigdy nie dowiódł naukowo, że palenie tytoniu jest bezpośrednią przyczyną raka płuc. Jednakże dane statystyczne są tak powalające, że nie potrzeba żadnego dowodu. Nikt nigdy nie udowodnił mi naukowo dlaczego, gdy uderzę się młotkiem w palec, to boli. Sam wkrótce zdałem sobie z tego sprawę. Muszę tu podkreślić, że nie jestem lekarzem, lecz tak jak w przypadku młotka i palca, wkrótce zdałem sobie sprawę, że moje duszności, nieustanny kaszel, częsta astma i ataki bronchitu, były bezpośrednio spowodowane paleniem papierosów. Jednakże uważam, że największą szkodą, jaką niesie ze sobą palenie, jest stopniowe i nieustanne osłabianie naszego układu immunologicznego. Wszystkie rośliny i zwierzęta na naszej planecie są przez całe życie poddawane atakom ze strony bakterii, wirusów itp. Najlepszą ochronę przed wszystkimi chorobami stanowi nasz układ immunologiczny. Przez całe swoje życie wszyscy cierpimy na infekcje i różnego rodzaju choroby i sądzę, że każdy z nas cierpi przy tym na jakąś odmianę raka. Jednakże uważam, że człowiek nie został stworzony po to, aby chorować. Jeśli jesteś silny i zdrowy, twój system immunologiczny z łatwością poradzi sobie ze wszystkimi atakami. Lecz jak może on sprawnie funkcjonować, gdy zamiast tlenu i substancji odżywczych dostarczasz organizmowi tlenek węgla i trucizny? To nie jest tak, że palenie powoduje te wszystkie choroby; to działa raczej podobnie do AIDS, poprzez stopniowe osłabianie systemu immunologicznego. Z niektórych złych efektów palenia nie zdawałem sobie w ogóle sprawy do momentu, gdy parę lat po wygaszeniu ostatniego papierosa odkryłem, że pewne rzeczy się zmieniły. Podczas gdy byłem zajęty leczeniem tych idiotów, którzy woleli raczej stracić nogi niż przestać palić, nie zdawałem sobie sprawy, że sam cierpiałem już na arteriosklerozę. Moją niemal nieustanną szarą karnacją przypisywałem naturalnemu kolorowi skóry lub też brakowi ćwiczeń fizycznych. Nigdy nie przyszło mi do głowy, że prawdziwą przyczyną tego stanu rzeczy było zablokowanie naczyń krwionośnych i brak dopływu tlenu. W wieku lat trzydziestu miałem opuchnięte i wystające żyły, które zniknęły w cudowny sposób po tym, jak przestałem palić. Na około pięć lat przed rzuceniem palenia osiągnąłem stan, gdy co noc budziłem się z uczuciem dziwnych sensacji w nogach. Nie był to ostry ból, lecz jedynie rodzaj nieustannego mrowienia. Musiałem wówczas prosić Joyce, żeby wymasowała mi nogi. Po roku od zaprzestania palenia odkryłem, że nie potrzebuję już więcej tych masażów. Dwa lata przed tym, zanim przestałem palić, od czasu do czasu odczuwałem silne ukłucia w klatkę piersiową. Myślałem wtedy, że jest to rak, lecz teraz sądzę, że to była angina. Od chwili, gdy zrezygnowałem z palenia, nie miałem już ani jednego ataku. Kiedy byłem dzieckiem wszelkie moje rany krwawiły obficie. To mnie przerażało. Nikt mi nie wyjaśnił, że krwawienie jest czymś niezbędnym w procesie leczenia, i że krew zakrzepnie, kiedy ten proces się zakończy. Podejrzewałem, że cierpię na hemofilię, i że pewnego dnia wykrwawię się na śmierć. Dużo później miewałem czasem dość głębokie rany, jednakże prawie w ogóle z nich nie krwawiłem. Brązowo-czerwona ciecz ledwie co sączyła się z rany. Ten kolor mnie martwił. Wiedziałem, że krew powinna być jaskrawo czerwona i sądziłem, że zapadłem na jakąś chorobę krwi. Jednakże byłem zadowolony z konsystencji, gdyż to oznaczało, że nie krwawię już obficie. Dopiero po rzuceniu palenia zdałem sobie sprawę, że palenie powodowało zagęszczenie krwi, a brązowy kolor wynikał z braku tlenu. W owym czasie byłem obojętny na te efekty, lecz gdy teraz na to spojrzę, napawa mnie to przerażeniem. Gdy pomyślę o swym biednym sercu, starającym się przepompować cały ten brud przez zwężone naczynia krwionośne, dzień za dniem, bez straty jednego uderzenia, to wydaje mi się cudem, że nie umarłem na atak serca. To uzmysłowiło mi jaką silną i nieprawdopodobną maszyną jest ludzkie ciało! W wieku lat czterdziestu miałem plamy wątrobowe na rękach. Są to białe lub brązowe plamy, które bardzo starzy ludzie mają na rękach i dłoniach. Staralem się je ignorować sądząc, że wcześniejsze starzenie jest wynikiem niezbyt ascetycznego trybu życia, jaki wiodłem w młodości. Po pięciu latach od rzucenia palenia jeden z byłych palaczy powiedział mi, że jego plamy wątrobowe zniknęły po tym, jak przestał palić. Obejrzałem swoje ręce i ku memu zdziwieniu okazało się, że moje plamy również zniknęły. Odkąd pamiętam miewałem przed oczami migające plamki za każdym razem, gdy zbyt szybko wstałem, w szczególności zaś pod prysznicem. Szumiało mi w głowie i czułem, że zaraz zemdleję. Nigdy nie wiązałem tego z paleniem - uważałem to za normalne i sądziłem, że każdy odczuwa coś podobnego. Dopiero pięć lat temu jeden z byłych palaczy powiedział mi, że nie ma już czegoś podobnego, i zdałem sobie sprawę, że ja też już tego nie mam. Być może wydaje ci się, że jestem jakimś hipochondrykiem. Myślę, że tak było, gdy paliłem papierosy. Jedną ze szkód wyrządzanych przez palenie jest to, że wierzymy, iż papierosy dodają nam odwagi, gdy tymczasem niszczą one stopniowo i niedostrzegalnie naszą pewność siebie. Byłem zszokowany, gdy usłyszałem, jak mój ojciec mówi, że nie ma ochoty dożyć pięćdziesiątki. Nie zdawałem sobie sprawy, że dwadzieścia lat później ja sam odczuję podobny brak chęci do życia. Być może sądzisz, że ten rozdział jest jednym z takich, których równie dobrze mogłoby tu nie być. Uwierz mi, że jest odwrotnie. Jako dziecko bałem się śmierci. Wierzyłem także, że palenie usuwa ten strach. Być może jest tak, lecz jeśli nawet, to jest on zastępowany przez coś nieporównywalnie gorszego: STRACH PRZED ŻYCIEM! Obecnie mój strach przed śmiercią powrócił. I wcale mnie to nie martwi. Zdaję sobie sprawę z tego, że on istnieje jedynie dlatego, że tak bardzo podoba mi się życie. Nie troszczę się tym bardziej, niż gdy byłem dzieckiem. Jestem zbyt zajęty radością z życia w pełni swoim życiem. Wiem, że szanse na to,

ze dożyję setki są znikome, lecz na pewno będę próbował. Postaram się także cieszyć każdą fantastyczną chwilą! Są również dwie inne korzyści dla zdrowia, płynące z odstawienia papierosów, z których nie zdawałem sobie sprawy do chwili, gdy przestałem palić. Jedną z nich jest to, że kiedyś miałem powtarzające się co noc koszmary senne. Śniło mi się, że jestem ścigany. Mogę jedynie sądzić, że koszmary te były wynikiem pozbawienia organizmu nikotyny przez całą noc, co owocowało uczuciem niepewności. Teraz jedynym koszmarem, jaki mięwam od czasu do czasu jest to, że ponownie jestem palaczem. Jest to dość powszechny sen wśród byłych palaczy. Niektórzy z nich troszczą się, że to oznacza, iż podświadomie nadal pragną papierosa. Nie martw się tym. Fakt, iż jest to koszmar oznacza, że jesteś bardzo zadowolony z bycia niepalącym. Czyż to nie cudowne uczucie, gdy po przebudzeniu uświadamiasz sobie, że był to jedynie zły sen? Drugą korzyścią jest przywrócenie większej sprawności seksualnej po porzuceniu palenia. Będąc poniekąd nieśmiałym Anglikiem nie zamierzam tu opisywać efektów, jakie palenie wywołało na mojej własnej aktywności seksualnej, ani na aktywności żadnego z moich klientów. Ponownie jednak muszę stwierdzić, że nie byłem świadom owych efektów aż do momentu, kiedy ostatecznie przestałem palić. Zanim to się stało przypisywałem brak chęci i aktywności w tej dziedzinie mojemu postępującemu wiekowi. Jeśli oglądasz filmy przyrodnicze to zdajesz sobie sprawę, że pierwszą zasadą natury jest przetrwanie, zaś drugą zasadą jest przedłużenie gatunku, czyli reprodukcja. Natura zapewnia, że reprodukcja dojdzie do skutku jedynie wtedy, gdy partnerzy są zdrowi fizycznie, i potrafią zapewnić sobie i potomstwu bezpieczny dom, terytorium i dostępność jedzenia. Człowiek zmienił nieco te reguły, lecz wiadomo skądinąd, że palenie może doprowadzić do impotencji. Mogę cię także zapewnić, że gdy czujesz się zdrowszy i bardziej wysportowany, to cieszysz się seksem dużo bardziej i dużo częściej. Palacze sądzą także, że szkodliwe skutki palenia są dramatycznie przesadzone. Tymczasem jest odwrotnie. Nie ma wątpliwości, że papierosy są największym zabójcą w naszym społeczeństwie. Problem polega na tym, że w wielu przypadkach, kiedy śmierć następuje w wyniku palenia, lub gdy papieros jest czynnikiem bezpośrednio do niej prowadzącym, nie jest to w ten sposób odnotowywane w statystykach. Oszacowano, że 44% pożarów domów zostało spowodowanych przez papierosy. Zastanawiam się również, jak wiele wypadków drogowych zostało spowodowanych przez papierosy podczas tej krótkiej chwili, kiedy na ułamek sekundy odrywasz oczy od drogi, aby zapalić papierosa. Zazwyczaj jeżdżę bardzo ostrożnie, lecz najbliższej śmierci byłem wówczas, gdy starałem się skrócić papierosa podczas jazdy samochodem. Nie chcę nawet myśleć o ilości przypadków, gdy papieros wypadł mi z ust i wpadł pomiędzy siedzenia samochodu. Jestem pewien, że wielu palaczy ma podobne doświadczenia z jazdą samochodem, kiedy palili papierosa jedną ręką i próbowali kierować drugą. Efektem prania mózgu jest to, że zaczynamy myśleć jak człowiek, który spadając ze stumetrowego wieżowca w połowie drogi mówi sobie: „Jak na razie idzie nieźle!” Myślimy, że skoro do tej pory się udawało, to jeden papieros więcej nie uczyni najmniejszej różnicy. Spróbuj dostrzec to inaczej. „Przyzwyczajenie” jest nieustającym łańcuchem na całe życie, a każdy papieros stwarza pragnienie następnego. Kiedy zaczynasz łańcuch to tak, jak gdybyś odpalał lont. Problem polega na tym, że NIE WIESZ, JAK DŁUGI JEST TEN LONT. Za każdym razem, gdy odpalasz papierosa, jesteś o jeden krok bliżej do eksplodującej bomby. SKĄD BĘDZIESZ WIEDZIEĆ, CZY TO NIE TEN NASTĘPNY?

ENERGIA

Większość palaczy zdaje sobie sprawę, jaki wpływ na ich płuca ma proces nieustannego zatykania naczyń krwionośnych i pozbawiania mięśni tlenu oraz substancji odżywczych. Jednakże nie zdają sobie sprawy, w jaki sposób wpływa to na poziom ich energii życiowej. Efekty, jakie papierosy wywołują w zdrowiu fizycznym i psychicznym każdego palacza, pojawiają się tak stopniowo i niedostrzegalnie, że nie zdajemy sobie z nich sprawy i traktujemy jako normalne. Jest to bardzo podobne do skutków złego odżywiania się. Nasz brzuch powiększa się bardzo powoli i nie powoduje wielkiego niepokoju. Spoglądamy na ludzi z widoczną nadwagą i zastanawiamy się, jak mogli dopuścić do takiego stanu rzeczy. Lecz przypuśćmy, że stałoby się to w przeciągu jednej nocy. Kładziesz się do łóżka ważąc siedemdziesiąt pięć kilogramów, silny, umięśniony i bez jednego zbędnego grama tłuszczu. Następnego ranka budzisz się ważąc sto dwadzieścia kilogramów, otłuszczony i z dużym brzuchem. Zamiast obudzić się w pełni wypoczęty i tryskający energią, budzisz się nieszczęśliwy, letargiczny i ledwie możesz otworzyć oczy. Odczuwałbyś panikę i zastanawiał się, na jaką okropną chorobę zapadłeś podczas snu. Tymczasem choroba jest dokładnie taka sama. Fakt, że zajęło ci dwadzieścia lat, żeby dojść do takiego stanu, nie ma tu żadnego znaczenia. Tak samo jest z paleniem. Gdybym mógł przenieść cię natychmiast do stanu twojego ciała i umysłu, w jakim będziesz po trzech tygodniach od odstawienia palenia, to nie musiałbym już nic innego robić, aby przekonać cię do rzucenia palenia. Pomyślałbyś sobie: „Czy naprawdę będę czuł się tak świetnie?”. Lub odwrotnie: „Czyż naprawdę upadłem już tak nisko?” Muszę tu podkreślić, że nie tylko będziesz czuł się zdrowszy i będziesz miał więcej energii, lecz także że poczujesz się pewniej, będziesz bardziej zrelaksowany i bardziej zdolny do koncentracji. Jako nastolatek uwielbiałem jogging. Później przez ponad trzydzieści lat byłem nieustannie zmęczony i apatyczny. Musiałem ciężko walczyć, aby podnieść się z łóżka o dziewiątej rano. Po kolacji zazwyczaj siadałem na kanapie przed telewizorem i po pięciu minutach spałem już głęboko. Ponieważ mój ojciec zachowywał się podobnie, uważałem to za normalne. Sądziłem, że energia była wyłączną domeną dzieci i nastolatków, i że starość zaczyna się tuż po dwudziestce. Wkrótce po tym, jak wygasilem ostatniego papierosa, odkryłem, że nie mam już kaszlu, a ataki astmy i bronchitu zniknęły zupełnie. Stało się również coś wspaniałego i niespodziewanego. Zacząłem się budzić o siódmej rano, wypoczęty i pełen energii, z chęcią do uprawiania ćwiczeń, pływania i biegania. W wieku czterdziestu ośmiu lat nie potrafiłem przebiec paru metrów ani przepłynąć jednego basenu. Moja aktywność sportowa ograniczała się do tak dynamicznych czynności jak gra w kulki, znana jako gra starszków, oraz golf, do którego musiałem używać samochodu o napędzie elektrycznym. Teraz w wieku sześćdziesięciu czterech lat biegam dwie lub trzy mile dziennie, ćwiczę przez około pół godziny oraz przepływam dwadzieścia długości basenu. Cudownie jest mieć energię, a gdy czujesz się silny fizycznie i psychicznie, cudownie jest żyć po prostu. Problem polega na tym, że gdy przestajesz palić, powrót zdrowia fizycznego i psychicznego jest także stopniowy. Niestety nie potrafię przenieść cię natychmiast w stan twojego ciała i umysłu, w jakim będziesz za trzy tygodnie. Lecz ty sam możesz! Zdajesz sobie instynktownie sprawę, że to co mówię jest prawdą. Jedyne, co musisz zrobić to UŻYĆ SWOJEJ WYOBRAŹNI!

TO MNIE RELAKSUJE I DAJE PEWNOŚĆ SIEBIE

Jest to najgorsze złudzenie, spośród wszystkich, dotyczących palenia. Moim zdaniem największą zdobyczą przy rezygnacji z palenia jest to, że nie musisz iść przez życie z ciągłym uczuciem niepewności, którego palacze doświadczają przez cały czas. Palaczom trudno uwierzyć, że to papierosy wywołują uczucie niepewności, które odczuwasz, gdy późno w nocy jesteś poza domem, a twój zapas papierosów gwałtownie się kurczy. Niepalący nie doświadczają tego uczucia. To tytoń je wywołuje. Z wielu korzyści, płynących z odstawienia papierosów, zdałem sobie sprawę dopiero po paru miesiącach niepalenia, w wyniku rozmów przeprowadzanych z innymi byłymi palaczami. Przez dwadzieścia pięć lat odmawiałem poddania się badaniom okresowym. Gdy potrzebowałem ubezpieczenia na życie, obstawałem przy opcji nie wymagającej badań, wskutek czego musiałem płacić wyższą składkę. Nienawidziłem odwiedzania szpitali, lekarzy, dentystów, nie potrafiłem znieść myśli na temat starzenia się, emerytury itp. Żadnej z tych rzeczy nie wiązałem z moim „przyzwyczajeniem” (z papierosami), ale otrząśnięcie się z tego było jak przebudzenie ze złego snu. Obecnie z niecierpliwością czekam na każdy nowy dzień. Oczywiście, przykre rzeczy również się zdarzają i jestem poddawany wszelkim normalnym stresom życiowym, lecz cudownie jest mieć pewność siebie, aby sobie z nimi poradzić. A poza tym dodatkowe

zdrowie, energia i pewność siebie czynią radosne chwile jeszcze piękniejszymi.

TE ZATRWAŻAJĄCE CZARNE MYŚLI

Kolejną wielką zdobyczą po odstawieniu papierosów jest uwolnienie się od tych zatrważających i wciąż nasilających się czarnych myśli. Wszyscy palacze wiedzą, że są głupcami i zamykają umysły przed złymi skutkami palenia. Przez większą część naszego życia palenie jest automatyczne, lecz te czarne myśli ciągle czyhają w naszej podświadomości, tuż pod powierzchnią. Jest wiele cudownych korzyści płynących z odstawienia palenia. Większości z nich byłem w pełni świadomy przez całe moje życie jako palacz (zdrowie, pieniądze oraz czysta głupota palenia papierosów). Jednakże mój strach był tak wielki, i tak obsesyjnie przeciwstawiałem się wszelkim próbom przekonania mnie do rzucenia papierosów, że cała moja energia i wyobraźnia były skierowane na wymyślanie jakichkolwiek błahych wymówek, abym tylko mógł nadal palić. Zdziwiające jest to, że moje najgenialniejsze myśli pojawiały się wtedy, gdy próbowałem przestać palić. Były one inspirowane strachem i katuszami, jakie cierpiełem podczas rzucania palenia przy użyciu silnej woli. Nie było możliwości, abym zamknął swój umysł na aspekty zdrowotne i finansowe mojego uzależnienia. Obecnie, gdy jestem wolny, zdumiewa mnie jak skutecznie potrafiłem zamknąć umysł na jeszcze większe korzyści, płynące z porzucenia palenia. Wspominałem już wcześniej czyste zniewolenie. Spędzamy połowę życia w sytuacjach, gdy możemy zapalić, robimy to automatycznie i marzymy o tym, żeby nie musieć tego nie robić, a drugą połowę w sytuacjach, gdy społeczeństwo nie pozwala nam palić, wskutek czego czujemy się nieszczęśliwi. W poprzednim rozdziale mówiłem o wielkiej radości, płynącej z ponownego posiadania energii. Jednak dla mnie największą zdobyczą nie są pieniądze, zdrowie, energia czy koniec zniewolenia, lecz usunięcie tych czarnych myśli z samego dna mojego umysłu. Usunięcie uczucia pogardy dla samego siebie, przepraszającego stosunku wobec niepalących, i co najważniejsze - odzyskanie szacunku dla własnej osoby. Większość palaczy nie jest ludźmi o słabej woli, za jakich społeczeństwo i oni sami siebie uważają. W każdym innym aspekcie swojego życia miałem wszystko pod kontrolą. Nienawidziłem siebie za to, że jestem uzależniony od okropnego zelska, które rujnowało moje życie. Nie potrafię wam opisać mojej radości z faktu, że jestem wolny od tych zatrważających czarnych myśli, wolny od uzależnienia i od pogardy dla samego siebie. Nie sposób wyrazić, jak cudownie jest móc spojrzeć na innych palaczy (czy to starych, czy młodych, nałogowych czy okazjonalnych), nie z uczuciem zazdrości, lecz z wielkim współczuciem i jednocześnie radością, że sam nie jestem już niewolnikiem tego przebrzydłego zelska. Ostatnie dwa rozdziały odnosiły się do korzyści płynących z bycia niepalącym. Dla równego rachunku konieczne jest także przedstawienie korzyści, jakie daje palenie papierosów. Tej kwestii poświęcony zostanie cały następny rozdział.

RZUCANIE PALENIA PRZY UŻYCIU METODY SILNEJ WOLI

Powszechnie uznany w naszym społeczeństwie jest fakt, że bardzo trudno jest przestać palić. Nawet książki mające ci w tym pomóc zaczynają się od stwierdzenia, że czeka cię naprawdę ciężkie zadanie. Prawda jest taka, że przestać palić jest dziecinnie łatwo. Zdaję sobie sprawę, że z pewnością zakwestionujesz ten fakt, lecz proszę cię, rozważ następujące zagadnienie. Jeśli twoim celem będzie przebiec milę w czasie mniejszym niż cztery minuty, to jest to bardzo trudne. Będziesz musiał poświęcić wiele lat na treningi, a nawet wówczas może się to okazać nieosiągalne. (Wiele z naszych osiągnięć ma swoje podłoże w mózgu. Czyż nie jest zastanawiające, jak ciężko było tego dokonać, zanim Bannister ostatecznie zszedł poniżej czterech minut, a obecnie jest to rzecz bardzo powszechna?). Tymczasem aby nie palić papierosów, jedyne co musisz zrobić, to nie zapalić więcej papierosa. Nikt cię nie zmusza, żebyś to robił (z wyjątkiem ciebie samego), a w przeciwieństwie do picia i jedzenia, nie potrzebujesz tego, aby przeżyć. Więc jeśli chcesz przestać palić, czemu miałoby to być trudne? W rzeczywistości nie jest. To jedyne palacze używający Metody Silnej Woli czynią rzucanie palenia trudnym. Pod pojęciem Metody Silnej Woli rozumiemy każdą metodę, która wyzwała w palaczu uczucie, że dokonuje on jakiegoś poświęcenia, gdy stara się przestać palić. Rozważmy w tym momencie Metodę Silnej Woli. Nie decydujemy się zostać palaczami. Zaledwie eksperymentujemy z pierwszymi papierosami, a ponieważ smakują one okropnie, jesteśmy przekonani, że możemy przestać palić, kiedy tylko nam się zachce. Rzeczywiście, wypalamy te pierwsze papierosy jedynie wtedy, gdy nam się zachce, i jest to zazwyczaj w towarzystwie innych palaczy przy okazji spotkań towarzyskich. Zanim zdamy sobie z tego sprawę, nie tylko kupujemy je regularnie i palimy, kiedy mamy ochotę, lecz palimy codziennie. Papierosy stają się częścią naszego życia, upewniamy się, że zawsze mamy je przy sobie. Zaczynamy wierzyć, że papierosy udoskonalały posiłki i spotkania towarzyskie, oraz że służą pomocą przy uśmierzaniu stresu. Nie dociera do nas fakt, że ten sam papieros, z tej samej paczki, będzie smakował tak samo po posiłku, jak smakował z samego rana. W rzeczywistości palenie nie udoskonala posiłków, ani okazji towarzyskich, oraz nie niweluje stresu. To jedyne palacze wierzą, że nie potrafią cieszyć się posiłkiem lub zwalczyć stresu, bez zapalenia papierosa. Zazwyczaj mija trochę czasu, zanim uświadomimy sobie, że jesteśmy uzależnieni. Dzieje się tak dlatego, że palacze ulegają złudzeniu, że palą dla przyjemności, a nie dlatego, że muszą palić. Podczas gdy papierosy nie sprawiają nam przyjemności (a nigdy nie sprawiają), ulegamy złudzeniu, że możemy przestać kiedy tylko nam się zachce. Do momentu, kiedy wreszcie próbujemy przestać palić, nie zdajemy sobie sprawy, że problem w ogóle istnieje. Pierwsze próby rzucenia palenia nie występują w początkowych dniach, lecz później, i są zazwyczaj spowodowane brakiem pieniędzy (chłopak poznaje dziewczynę i nie chce tracić pieniędzy na papierosy), lub problemami zdrowotnymi (nastolatek jest nadal aktywny sportowo i odkrywa, że coraz ciężiej mu się oddycha). Niezależnie od powodu, palacz zazwyczaj czeka na nadejście jakiegoś stresującego momentu w życiu (brak pieniędzy, kwestia zdrowia itp.). Skoro tylko przestaje palić, mały nikotynowy potwór pragnie swojej pożywki. W związku z tym palacz chce zapalić papierosa, lecz ponieważ w tej sytuacji nie może tego zrobić, to czyni go jeszcze bardziej zestresowanym. A przy tym rzecz, na której normalnie w takich sytuacjach polegał (papieros), jest w tej chwili nieosiągalna, przeto palacz cierpi potrójnie. Najbardziej prawdopodobnym rezultatem tej sytuacji będzie kompromis w stylu: „Ograniczę palenie” lub „Pewnie wybrałem niewłaściwy moment”, lub „Poczekam, aż ta stresująca sytuacja zniknie z mego życia”. Jednakże kiedy stres znika, nie ma potrzeby rzucania palenia, zatem palacz nie czyni tego aż do następnej stresującej sytuacji. Oczywiście czas nigdy nie będzie odpowiedni, ponieważ myślimy, że dla większości z nas życie staje się coraz bardziej stresujące. Wydostajemy się spod opieki rodziców i wkraczamy w etap zakładania rodziny, brania kredytów, bardziej odpowiedzialnej pracy itp. Oczywiście życie palacza nigdy nie staje się mniej stresujące, ponieważ to właśnie papierosy wzmagają poczucie stresu. Czym bardziej wzrasta dzienna dawka nikotyny, tym bardziej zestresowany staje się palacz, i tym bardziej wzrasta jego poczucie uzależnienia. W rzeczywistości jest to złudzenie, że nasze życie staje się bardziej stresujące, a palenie papierosów jedynie to złudzenie szerzej omówiona w rozdziale 28. Po początkowych porażkach palacz wierzy jeszcze w możliwość, że pewnego dnia obudzi się rano, i nie będzie chciał już więcej palić. Nadzieja ta wynika z opowieści zasłyszanych od byłych palaczy (np. „Miałem okropną grypę i po jej zwalczeniu nie miałem już więcej ochoty palić”). Przestań się oszukiwać! Sprawdziłem wszystkie tego typu plotki, i w rzeczywistości one nigdy nie są tak proste, na jakie wyglądają. Zazwyczaj palacz już wcześniej planował rzucenie palenia i użył jedynie grypy jako swego rodzaju ostateczności. Ja spędziłem trzydzieści trzy lata czekając na chwilę, gdy obudzę się rano i nie będę chciał już więcej palić. Za każdym razem, gdy miałem ból w klatce, nie mogłem się doczekać, kiedy to się skończy, bo przeszkadzało mi to w paleniu. W większości przypadków ludzie, którzy przestali palić „ot tak, po prostu”, przeżyli jakiś ciężki szok. Być może jakaś bliska osoba umarła na chorobę związaną z paleniem papierosów lub sami mieli obawy co do swojego zdrowia. Dużo łatwiej i przyjemniej

jest mówić: „Pewnego dnia zdecydowałem się przestać palić. Takim właśnie człowiekiem jestem”. Przestań się oszukiwać! To się nie wydarzy, jeśli nie sprawisz, by tak się stało! Rozważmy teraz szczegółowo, dlaczego Metoda Silnej Woli jest taka trudna. Przez większą część swego życia przyjmujemy postawę chowania głowy w piasek i wmawiania sobie: „Przestane jutro”. Od czasu do czasu jakieś wydarzenie wyzwała w nas chęć walki z nałogiem. Może to być troska o zdrowie, pieniądze, społeczne traktowanie lub szczególnie zły okres w paleniu papierosów, dzięki czemu odkrywamy, że wcale nam to nie sprawia przyjemności. Niezależnie od przyczyny, wyjmujemy głowę z piasku, i zaczynamy rozważać wszystkie „za” i „przeciw”. Odkrywamy wówczas to, o czym wiedzieliśmy przez całe życie: z racjonalnego punktu widzenia, wniosek jest zawsze, po tysiącokroć ten sam - PRZESTAŃ PALIĆ. Gdybyś usiadł i przyznawał punkty od jednego do dziesięciu wszystkim korzyściom płynącym z niepalenia, i zrobił to samo dla korzyści z bycia palaczem, to zobaczyłbyś, że suma punktów przemawiająca za zerwaniem z nałogiem znacznie przewyższa ewentualne korzyści kontynuowania palenia. Jednakże pomimo tego, że palacz zdaje sobie sprawę, iż będzie się czuł znacznie lepiej jako niepalący, wydaje mu się, że dokonuje jakiegoś poświęcenia. Pomimo, że jest to złudzenie, to jest to bardzo silne złudzenie. Palacz nie wie dlaczego, lecz wydaje mu się, że czasami podczas dobrych i złych chwil w życiu, papieros wydaje się w jakiś sposób pomagać. Zanim rozpocznie walkę z nałogiem jest poddany praniu mózgu ze strony społeczeństwa, wzmożonemu przez pranie mózgu, płynące z jego własnego uzależnienia. Do tego wszystkiego dołączyć należy jeszcze silniejsze pranie mózgu, mówiące „jak trudno jest rzucić palenie”. Każdy palacz słyszał historie o ludziach, którzy przestali palić na wiele miesięcy, lecz nadal desperacko pragną papierosa. Jest także na świecie wielu niezadowolonych ludzi, którzy przestali palić i spędzają resztę swojego życia narzekając, jak bardzo chcieliby zapalić papierosa. Słyszymy o byłych palaczach, którzy nie palili przez wiele lat i wiedli szczęśliwe życie, lecz później zapalili jednego i znów wrócili do nałogu. Prawdopodobnie każdy zna także kilku palaczy w zaawansowanym stadium choroby, którzy w widoczny sposób niszczą samych siebie i którym papierosy najwyraźniej nie smakują - lecz nadal kontynuują palenie. Oprócz tego każdy palacz sam pewnie doświadczył już wcześniej jednej lub kilku z powyższych sytuacji. Więc zamiast zaczynać z uczuciem: „Wspaniale! Słyszeliście tę nowinę? Nie muszę już więcej palić papierosów”, palacz zaczyna z uczuciem przygnębienia i troski, jak gdyby miał się wspinać na Mount Everest. Jest przy tym święcie przekonany, że gdy raz ten nikotynowy potwór uwił sobie gniazdo w jego ciele, to pozostanie tam na zawsze. Wielu palaczy rozpoczyna swą próbę od wyjaśniania znajomym i krewnym: „Słuchajcie, staram się rzucić palenie, więc prawdopodobnie będę nie do wytrzymania w ciągu najbliższych paru tygodni. Postarajcie się jakoś ze mną wytrzymać”. Większość prób jest przegranych jeszcze zanim w ogóle się rozpoczną. Założmy, że palacz wytrzymał parę dni bez papierosa. Trucizna gwałtownie opuszcza jego płuca, a od paru dni nie kupił papierosów, w związku z czym ma w kieszeni więcej pieniędzy. Zatem powody, dla których zdecydował się rzucić palenie, znikają obecnie z jego myśli. To tak jak w przypadku okropnego wypadku samochodowego. Gdy zobaczysz coś takiego na drodze, gwałtownie zwalniasz, lecz następnym razem, gdy jesteś spóźniony na spotkanie, nie pamiętasz o tym i twoja noga mocno naciska na pedał gazu. Po drugiej stronie barykady jest mały potworek nikotynowy, który nie dostał swojego pożywienia. Nie ma przy tym fizycznego bólu. Gdybyś miał podobne uczucie spowodowane chłodem, nie przestałbyś pracować, ani nie czułbyś się przygnębiony - śmiałyś się z tego i pracował dalej. Jedynie, co palacz wie w takim momencie, to fakt, że chce zapalić papierosa. Nie wie dlaczego jest to takie istotne. Mały potworek w brzuchu zaczyna nakręcać dużego potwora w mózgu i osoba, która parę dni (godzin) wcześniej rozważała wszystkie powody, aby przestać palić, szuka desperacko jakiegokolwiek wymówki, by zacząć palić od nowa. Mówi sobie wówczas następujące rzeczy:

1. Życie jest zbyt krótkie.

Przecież równie dobrze może mnie zabić bomba, albo wpadnę pod samochód. Zdecydowałem się na to zbyt późno. W dzisiejszych czasach wmawiają ci, że od wszystkiego dostaje się raka.

2. Wybrałem zły moment.

Powinienem być poczekać do Świąt Wielkanocnych, wakacji, albo do końca tego stresującego okresu.

3. Nie mogę się skoncentrować.

Staję się poirytowany i jestem wiecznie w złym nastroju. Nie potrafię niczego zrobić porządnie. Moja rodzina i przyjaciele mnie zniechęcają. Muszę stawić czoła rzeczywistości, na litość boską, muszę zacząć znowu palić. Jestem zatwardziałym palaczem i nie ma takiej możliwości, żebym kiedykolwiek był znowu szczęśliwy bez papierosów. (Ta wymówka utrzymywała mnie przy paleniu przez ponad trzydzieści lat).

Na tym etapie palacz zazwyczaj się poddaje. Zapala papierosa i schizofrenia się powiększa. Z jednej strony doznaje ulgi, gdyż uśmierza głód nikotynowy i mały potworek dostaje wreszcie swoją strawę. Z drugiej strony, jeśli przetrwał dość długi okres, papieros smakuje okropnie, i palacz nie potrafi zrozumieć, dlaczego w ogóle go pali. To właśnie dlatego wydaje mu się, że nie posiada silnej woli. W rzeczywistości to nie brak silnej woli; palacz jedynie zmienił zdanie i podjął całkowicie racjonalną decyzję, w świetle najnowszych informacji. Jaki jest sens bycia zdrowym, jeżeli jesteś nieszczęśliwy? Po co być bogatym, jeśli jesteś nieszczęśliwy? Nie ma sensu. Dużo lepiej mieć krótsze i szczęśliwsze życie, niż długie i nieszczęśliwe. Na szczęście prawda jest zupełnie odwrotna - życie jako niepalący jest nieskończenie radośniejsze. Lecz to właśnie owo złudzenie trzymało mnie przy paleniu przez trzydzieści trzy lata, i muszę przyznać, że gdyby tak było naprawdę, to prawdopodobnie nadal bym palił (poprawka - nie byłoby mnie tutaj). Udręka, jaką palacz przeżywa, nie ma nic wspólnego z głodem tytoniowym. Prawdą jest, że on ją prowokuje, lecz rzeczywista agonía ma miejsce w mózgu i jest spowodowana przez niepewność i wątpliwości. Ponieważ palacz zaczyna z uczuciem, że dokonuje jakiegoś poświęcenia, zatem wkrótce odczuwa, że jest pozbawiany czegoś - jest to dla niego pewną formą stresu. Jest to zatem jedna z sytuacji, gdy jego mózg podpowiada mu zazwyczaj: „Zapal papierosa”. Dlatego palacz, skoro tylko rzuca palenie, natychmiast pragnie zapalić papierosa. Lecz nie może tego zrobić, bo właśnie podjął próbę zerwania z nałogiem. To stresuje go jeszcze bardziej i na nowo nakręca ten sam mechanizm. Kolejną rzeczą, która czyni rzucanie palenia ciężkim, jest oczekiwanie na to, że coś się wydarzy. Jeśli twoim celem jest zdanie egzaminu na prawo jazdy, to skoro tylko uda ci się tego dokonać, wiesz od razu, że ci się powiodło. Przy użyciu Metody Silnej Woli mówisz sobie: „Jeśli tylko przetrwam wystarczająco długo bez papierosa, ostatecznie chęć palenia zniknie zupełnie”. Skąd będziesz wiedział, że to już się stało? Prawda jest taka, że nigdy się nie dowiesz, bo będziesz czekał, aż coś się wydarzy, a tymczasem nic więcej się już nie stanie. Zerwałeś z nałogiem w momencie, gdy wypaliłeś ostatniego papierosa. Obecnie czekasz jedynie, żeby sprawdzić, jak długo potrwa, zanim znowu do niego powrócisz. Jak już wcześniej powiedziałem męczarnie, przez które palacz przechodzi, są spowodowane niepewnością. Pomimo, że nie ma przy tym żadnego fizycznego bólu, to ma bardzo silne skutki. Palacz jest nieszczęśliwy i czuje się niepewnie. Zamiast zapomnieć o paleniu, staje się obłąkany myślami o papierosach. Mogą się pojawiać dni i tygodnie głębokiej depresji. Jego umysł jest opętany strachem i wątpliwościami: „Jak długo to łaknienie będzie trwało?” „Czy kiedykolwiek jeszcze będę szczęśliwy?” „Czy kiedykolwiek będę miał ochotę wstać rano z łóżka?” „Czy kiedykolwiek posiłek sprawi mi przyjemność?” „Jak poradzę sobie ze stresem w przyszłości?” „Czy kiedykolwiek będę się dobrze bawił podczas

spotkań towarzyskich?” Palacz czeka na to, żeby życie stało się lepsze, lecz oczywiście gdy ciągle narzeka, papieros wydaje się być coraz cudowniejszy. W rzeczywistości coś się wydarza, lecz palacz nie zdaje sobie z tego sprawy. Jeśli potrafi przetrwać trzy tygodnie bez wdychania nikotyny, cały fizyczny głód nikotynowy zanika zupełnie. Jednakże, jak już wcześniej powiedziałem, głód wywołany odstawieniem nikotyny jest tak znikomy, że palacz nie zdaje sobie sprawy, że coś takiego w ogóle istnieje. Jednakże po upływie około trzech tygodni wielu palaczy czuje, że już zwalczył nałóg i chcąc to sobie udowodnić, zapalają papierosa. Smakuje on okropnie, lecz były palacz dostarcza w ten sposób świeżej nikotyny swojemu organizmowi, i skoro tylko zgasi tego papierosa, nikotyna zaczyna błyskawicznie opuszczać jego ciało. Mały głosik z tyłu mózgu mówi w tym momencie: „Chcesz następnego”. Palacz myślał, że zwalczył nałóg, lecz w rzeczywistości uzależnił się już z powrotem. Jednakże nie zapala od razu następnego. Myśli sobie: „Nie chcę się znowu uzależnić”. Zezwala na to, aby upłynął jego zdaniem bezpieczny okres czasu. Może to być parę godzin, dni, a nawet tygodni. Po tym czasie były palacz może sobie powiedzieć: „Dobra, nie uzależniłem się ponownie, zatem mogę śmiało zapalić następnego”. Wpada w tę samą pułapkę, w którą wpadł na początku, i zaczyna zjeżdżać po równi pochyłej. Palacze, którzy odnoszą sukces przy użyciu Metody Silnej Woli, dochodzą do wniosku, że jest to długie i męczące, ponieważ głównym problemem jest pranie mózgu. Taki palacz nawet długo po tym, jak fizyczne łaknienie nikotyny mija, nadal pragnie okazjonalnego papierosa. Ostatecznie, jeśli jest w stanie przetrwać wystarczająco długo, dociera do niego, że nie uzależnił się już z powrotem i przyjmuje świat takim, jakim jest i cieszy się życiem bez papierosa. Wielu palaczom udaje się wygrać przy pomocy tej metody, lecz wymaga to siły i wielkiej wytrwałości. Poza tym więcej jest w takich wypadkach porażek niż sukcesów. Nawet ci, którym się udaje, idą przez życie narażeni na ryzyko powrotu. Pozostaje im bowiem spora część prania mózgu i wierzą, że w lepszych lub gorszych czasach papieros od czasu do czasu może im dać swoistego „kopa”. (Większość niepalących też ulega temu złudzeniu. Są poddani temu samemu praniu mózgu, lecz albo nie potrafią nauczyć się „cieszyć” papierosem, albo nie chcą zaakceptować złych stron palenia i mówią „dziękuję bardzo”). To wyjaśnia dlaczego wielu palaczy, którzy przestali palić na bardzo długo, powraca znowu do nałogu. Wielu byłych palaczy od czasu do czasu pali cygara lub cygaretki, jako swego rodzaju „nagrodę specjalną” lub po to, by przekonać się, jak okropnie one smakują. Rzeczywiście, smak jest paskudny, lecz to jedno cygaro wystarcza, by się ponownie wciągnąć, bo skoro tylko je wygasa, nikotyna zaczyna opuszczać ich ciało, a mały głos z tyłu mózgu odpowiada: „Chcesz następnego”. Jeśli były palacz odpali następnego, smak nadal będzie obrzydliwy, więc mówi sobie coś w rodzaju: „Cudownie! Skoro mi to nie smakuje, to na pewno nie uzależniłem się ponownie. Po świętach / wakacjach / tym ciężkim okresie, znowu przestanę palić”. Za późno. Jest już znowu uzależniony. Pułapka, w którą wpadł na samym początku, zażądała ponownie swojej ofiary. Ciegłe, nieustannie powtarzam, że przyjemność nie ma z tym nic wspólnego. Nigdy nie miała! Gdybyśmy palili dla przyjemności, nikt nie paliłby więcej, niż jednego papierosa dziennie. Ulegamy złudzeniu, że palimy dla przyjemności, ponieważ nie potrafimy uwierzyć w to, że można być na tyle głupim, by palić papierosy, jeśli nie sprawiają nam satysfakcji. To właśnie dlatego tak duża część naszego palenia jest podświadoma. Gdybyś za każdym razem podczas palenia papierosa miał świadomość wszystkich trucizn, dostających się w ten sposób do płuc, i musiał sobie powiedzieć: „To będzie mnie kosztowało 73 000 złotych na przestrzeni całego mojego życia, a być może ten papieros wywoła raka w moim organizmie”, to nawet złudzenie przyjemności od razu by prysnęło. Kiedy staramy się zamykać umysł na złe strony palenia, czujemy się głupio. Gdybyśmy musieli stawić temu czoła, to byłoby to nie do zniesienia! Jeśli poobserwujesz palaczy, szczególnie pełniących funkcje reprezentacyjne, to dostrzeżesz, że są szczęśliwi jedynie wtedy, gdy nie są świadomi, że palą papierosa. Kiedy ten fakt do nich dociera, zazwyczaj czują się niezręcznie i mają poczucie winy. Palimy po to, aby nakarmić tego małego potwora..., a kiedy wreszcie pozbędziesz się tego małego potwora ze swego ciała oraz dużego potwora ze swego mózgu, nie będziesz już nigdy miał potrzeby ani ochoty palić papierosów.

WYSTRZEGAJ SIĘ OGRANICZANIA PALENIA

Wielu palaczy ucieka się do ograniczania palenia, jako kamienia milowego na drodze do całkowitego rzucenia palenia, lub jak próby kontrolowania małego potworka. Dodatkowo wielu lekarzy i terapeutów zaleca ograniczanie palenia jako pomoc w całkowitym wyleczeniu. Oczywiście, im mniej palisz, tym lepiej dla ciebie, lecz jako kamień milowy do całkowitego rzucenia, ograniczanie palenia ma fatalne skutki. To właśnie próby ograniczania palenia utrzymują nas w pułapce przez całe nasze życie. Zazwyczaj ograniczanie palenia następuje po nieudanej próbie zerwania z nałogiem. Po kilku godzinach lub dniach abstynencji, palacz mówi sobie coś w rodzaju: „Nie potrafię znieść myśli o życiu bez papierosa, więc od tej pory będę wypalał papierosa tylko przy specjalnych okazjach lub ograniczę spożycie do dziesięciu dziennie. Jeśli uda mi się przyzwyczaić do dziesięciu papierosów na dzień, to albo utrzymam się na tym poziomie, albo przestanę palić zupełnie”. W tym momencie dzieją się straszne rzeczy:

1. Palacz ma najgorszy z możliwych światów. Jest nadal uzależniony od nikotyny i utrzymuje przy życiu zarówno małego potworka w brzuchu, jak i dużego potwora w mózgu.
2. Odchodzi od zmysłów, czekając na następnego papierosa.
3. Przed ograniczeniem palenia zapalał papierosa, kiedy tylko miał na to ochotę i przynajmniej częściowo uśmierzał głód nikotynowy. Obecnie, poza normalnymi stresami dnia codziennego, skazuje się na odczuwanie głodu nikotynowego przez większą część swojego życia. Skazuje się przez to na bycie niezadowolonym i źle usposobionym.
4. Przed ograniczeniem palenia większość papierosów nie sprawiała mu przyjemności i z palenia większości z nich nie zdawał sobie nawet sprawy. Było to automatyczne. Jedynymi papierosami, o których mógł powiedzieć że mu smakowały, były te, wypalane po dłuższym okresie abstynencji (ten pierwszy rano lub zaraz po posiłku itp.). Obecnie czeka dodatkową godzinę na każdego papierosa i każdy z nich sprawia mu wielką „przyjemność”. Czym dłużej czeka, tym lepiej ten papieros wydaje się smakować, ponieważ „przyjemnością” w paleniu nie jest sam papieros. Ta „przyjemność” to jedynie zakończenie rozdrażnienia, spowodowanego przez łaknienie (niezależnie czy jest to delikatny, fizyczny głód nikotynowy, czy też psychiczne pragnienie papierosa). Czym dłużej cierpisz, tym „przyjemniejszy” jest każdy papieros.

Chemiczne uzależnienie nie jest głównym problemem przy rzucaniu palenia. Jest ono łatwe do zniesienia. Palacze potrafią przetrwać całą noc bez papierosa, a głód nikotynowy nawet ich nie budzi. Wielu palaczy zdąży opuścić sypialnię przed zapaleniem. Wielu zdąży nawet zjeść śniadanie, a niektórzy czekają, aż dotrą do pracy. Potrafią wytrzymać dziesięć godzin bez papierosa i wcale ich to nie kłopotczy. Lecz gdyby w czasie dnia mieli przetrwać tyle samo, to rwałoby sobie włosy z głowy. Wielu palaczy kupuje nowy samochód i powstrzymuje się od palenia w nim. Odwiedzają supermarkety, teatry, lekarzy, szpitale itd. bez odczuwania wielkich niedogodności. Wielu palaczy nie pali w towarzystwie innych niepalących osób. Nawet na stacjach metra do tej pory nie było zamieszek z tego powodu. Palacze są niemalże zadowoleni, gdy ktoś lub coś zmusza ich do niepalenia. W rzeczywistości palacze czerpią pewną przyjemność z faktu niepalenia przez dłuższy okres czasu. To daje im nadzieję, że pewnego dnia nie będą już chcieli palić. Prawdziwy problem stanowi pranie mózgu, złudzenie, że papieros jest formą nagrody lub

wsparcia, i że bez niego życie nie będzie tak samo przyjemne. Zamiast pomagać w przezwyciężaniu nałogu, ograniczanie palenia wprowadza cię w stan niepewności i nieszczęścia oraz utwierdza w przekonaniu, że najcenniejszą rzeczą na tym świecie jest następny papieros, i że nie ma możliwości, abyś kiedykolwiek był szczęśliwy bez niego. Nie ma nic bardziej patetycznego, niż palacz starający się ograniczyć palenie. Ulega on złudzeniu, że czym mniej będzie palił, tym mniej mu się będzie chciało palić. Prawda jest tymczasem dokładnie odwrotna. Czym mniej pali, tym dłużej odczuwa głód nikotynowy; czym więcej pali, tym mniej mu one smakują. Lecz to nie powstrzymuje go od palenia. Powtarzam: smak nigdy, przenigdy nie miał z tym nic wspólnego! Gdyby palacze palili dla smaku, nikt nie paliłby więcej niż jednego papierosa dziennie. Trudno ci w to uwierzyć? OK, rozważmy to. Który papieros smakuje najgorzej? To prawda, pierwszy z rana. Ten, który w zimowe poranki powoduje kaszel i krztuszenie. Który z papierosów dla większości palaczy jest najcenniejszy? Racja, pierwszy z rana! Czy teraz nadal sądzisz, że palisz go ponieważ lubisz ten zapach i smak, czy może bardziej sensowną odpowiedzią jest to, że uśmierzasz w ten sposób dziewięciogodzinny głód nikotynowy? Konieczne jest usunięcie wszelkich iluzji związanych z paleniem, zanim wygasisz ostatniego papierosa. Jeśli przedtem nie pozbędziesz się złudzenia, że lubisz smak jakichkolwiek papierosów, nie ma szansy na to, żebyś to sobie później udowodnił, bez wpadania z powrotem w uzależnienie. Zatem jeśli nie palisz w tym właśnie momencie, to odpal teraz papierosa. Zaciągnij się głęboko sześć razy z rzędu i spytaj siebie, co jest tak wspaniałego w smaku tego papierosa. Być może wierzysz, że tylko niektóre papierosy smakują wspaniale, np. te zaraz po posiłku? Jeśli tak, to po co palisz wszystkie pozostałe? Ponieważ wpadłeś w takie przyzwyczajenie? Zatem czemu ktokolwiek przyzwyczaja się do palenia papierosów, o których sądzi, że są niesmaczne? I czemu ten sam papieros, z tej samej paczki, miałby smakować inaczej po posiłku, niż smakuje zaraz z samego rana? Jedzenie nie smakuje inaczej po papierosie, czemu więc papieros miałby inaczej smakować po jedzeniu? Nie polegaj tylko na mnie, sprawdź to sam. Wypal świadomie papierosa po posiłku, aby udowodnić sobie, że wcale nie smakuje inaczej. Powodem, dla którego palacze myślą, że papierosy smakują lepiej po posiłku lub przy spotkaniach towarzyskich łącznie z alkoholem jest fakt, że są to sytuacje, w których zarówno palący jak i niepalący są naprawdę szczęśliwi. Jednakże palacz nie może być w pełni zadowolony, jeśli ten mały nikotynowy potwór pozostaje nieusatysfakcjonowany. To nie tak, że palacze lubią smak tytoniu po posiłku, czy w ogóle kiedykolwiek. Nie jemy tytoniu, skąd więc bierze się ten smak? Oni po prostu są nieszczęśliwi, jeśli nie mogą uśmierzyć symptomów głodu w tego typu sytuacjach. Zatem różnica pomiędzy paleniem i niepaleniem to różnica pomiędzy byciem szczęśliwym i nieszczęśliwym. To dlatego papieros wydaje się smakować lepiej. Podczas gdy palacze, palący zaraz z samego rana, są nieszczęśliwi niezależnie od tego czy akurat palą, czy nie. Ograniczanie palenia nie tylko nie działa, lecz jest także najgorszą formą tortury. Nie działa, ponieważ palacz ma nadzieję, że jeśli przyzwyczai się do palenia mniejszej ilości papierosów dziennie, to zmniejszy w ten sposób potrzebę palenia. Lecz to nie jest przyzwyczajenie. To uzależnienie, a cechą każdego uzależnienia jest to, żeby chcieć coraz więcej, a nie coraz mniej. Dlatego też, aby ograniczyć palenie, palacz musi trenować silną wolę i dyscyplinować samego siebie do końca życia. Chemiczne uzależnienie od nikotyny nie jest głównym problemem przy rzucaniu palenia. Z tym łatwo sobie poradzić. Najwięcej trudności sprawia błędne przekonanie, że papieros dostarcza ci jakiejś formy przyjemności. Przekonanie to wynika z prania mózgu, któremu jesteśmy poddawani jeszcze zanim się uzależnimy, a następnie jest wzmacniane praniem mózgu, wynikającym z naszego nałogu. Ograniczanie palenia umacnia to przeświadczenie do takiego stopnia, że życie palacza staje się całkowicie zdominowane przez palenie, i jest on utwierdzany w wierze, że najcenniejszą rzeczą na tym świecie jest następny papieros. Jak już wcześniej powiedziałem, ograniczanie palenia nie skutkuje także z tego powodu, że trzeba trenować silną wolę i dyscyplinę do końca swego życia. Jeśli nie miałeś wystarczająco silnej woli, by przestać palić, to z całą pewnością nie masz jej także na to, by ograniczyć palenie. Całkowite zerwanie z nałogiem jest dużo łatwiejsze, a przy tym mniej bolesne. Słyszałem dosłownie o tysiącach przypadków, w których ograniczanie palenia kończyło się niepowodzeniem. Niewielka ilość sukcesów, jakie znam, została osiągnięta po relatywnie krótkim okresie ograniczania palenia, po którym następował „zimny prysznic”. Palacze ci w rzeczywistości zwalczali nałóg pomimo ograniczania palenia, a nie dzięki niemu. Ograniczanie jedynie przedłużało agonię. Nieudana próba ograniczenia palenia powoduje, że palacz staje się wrakiem nerwowym, jeszcze bardziej przekonany, iż jest uzależniony na całe życie. To zazwyczaj wystarcza, aby przez najbliższe pięć lat odwieść go od wszelkich prób rzucania palenia. Jednakże ograniczanie palenia doskonale ilustruje bezsensowność palenia, gdyż pokazuje, że papieros jest przyjemny jedynie po pewnym okresie abstynencji. Musisz walić głową w mur (np. cierpieć głód nikotynowy), żeby odczuć ulgę, gdy przestaniesz to robić. Zatem wybór jest następujący:

1. Ograniczyć palenie na całe życie. Będzie to jedynie samoudręczanie się, a i tak nie będziesz w stanie tego dokonać.
2. Nieustannie coraz bardziej dusić się przez całe życie. Tylko jaki to ma sens?
3. Bądź miły dla siebie. Przestań to robić.

Ograniczanie palenia demonstruje także inną ważną rzecz, a mianowicie to, że nie ma czegoś takiego jak specjalny czy okazjonalny papieros. Palenie to reakcja łańcuchowa, która będzie trwała przez całe twoje życie, jeśli nie podejmiesz pozytywnej decyzji, by ją przerwać. PAMIĘTAJ: OGRANICZANIE PALENIA OGRANICZA TWOJE SZANSE.

TYLKO JEDEN PAPIEROS

Musisz koniecznie wyzbyć się złudzenia, że istnieje coś takiego jak „tylko jeden papieros”. Tylko jeden papieros powoduje, że zaczynamy palić na samym początku. Tylko jeden papieros, mający nam pomóc przetrwać trudne chwile, niweczy większość prób rzucenia palenia. Tylko jeden papieros powoduje, że palacze którym udało się wyjść z nałogu, wpadają ponownie w tę samą pułapkę. Czasem były palacze chce tylko sobie udowodnić, że już nie potrzebuje papierosów, lecz ten jeden papieros wystarcza. Smakuje on paskudnie i utwierdza palacza w przekonaniu, że nie uzależnił się ponownie, lecz w rzeczywistości jest już za późno. To właśnie myśl o tym jednym, szczególnym papierosie, często nie pozwala palaczom podjąć próby walki z nałogiem. Myśl o pierwszym papierosie z rana lub tym zaraz po posiłku. Wbij sobie jasno do głowy, że nie ma czegoś takiego jak jeden papieros. To jest reakcja łańcuchowa, która potrwa przez całe życie, jeśli jej nie zatrzymasz. Przyzwyczaj się do tego, żeby nigdy nie myśleć o „szczególnym” papierosie lub „szczególnej” paczce - to fantazja. Za każdym razem, gdy pomyślisz o paleniu, dostrzeż jego prawdziwe oblicze: dożywocie wydawania małej fortuny za przywilej niszczenia siebie pod względem fizycznym i psychicznym, dożywocie zniewolenia i śmierdzącego oddechu. Szkoda że nie istnieje coś podobnego do papierosa, czego w złych lub dobrych chwilach moglibyśmy użyć, aby uzyskać „kopa” lub chwilową przyjemność. Lecz zdaj sobie jasno sprawę - papieros ci tego nie da. Masz jedynie do wyboru dożywocie bycia nieszczęśliwym, lub niepalenie papierosów w ogóle. Z całą pewnością nie spróbowałbyś cyjanku tylko dlatego, że lubisz smak migdałów, zatem przestań zadreżać się myślą o okazjonalnym cygarze lub papierosie. Zapytaj jakiegokolwiek palacza: „Gdybyś miał szansę cofnąć się do czasu, zanim uzależniłeś się od nikotyny, to czy zostałbyś palaczem?”. W odpowiedzi z pewnością usłyszysz: „Chyba żartujesz!”. Tymczasem każdy palacz codziennie ma taką szansę, lecz z niej nie korzysta. Dlaczego? Powodem tego jest strach. Strach, że nie potrafi przestać palić lub że życie bez papierosów nie będzie takie same. Przestań się oszukiwać! Możesz tego dokonać. Każdy palacz może.

Jest to dziecinnie łatwe. Aby uczynić rzucanie palenia łatwym, niezbędne jest abyś zdał sobie jasno sprawę z pewnych podstawowych rzeczy. Do tej pory omówiliśmy już trzy z nich, a mianowicie:

1. Z niczego tak naprawdę nie rezygnujesz. Czekają cię jedynie cudowne pozytywne zdobycze.
2. Nigdy nie myśl o okazjonalnym papierosie. Coś takiego nie istnieje. Jest tylko dożycie chorób i zniewolenia.
3. Nie jesteś inny niż pozostali palacze - każdy może z łatwością przestać palić.

Wielu palaczy sądzi, że są zatwardziałymi palaczami lub że mają osobowości skłonne do uzależnień. Zapewniam cię, że jest to nieprawda. Nikt nie ma potrzeby palenia papierosów, zanim nie się uzależni od narkotyku. To narkotyk cię uzależnia, a nie rodzaj twojej osobowości czy charakteru. Jednym z efektów działania narkotyków jest to, że wpajają ci przekonanie, że masz osobowość skłonną do uzależnień. Konieczne jest zatem, abyś pozbył się tego przekonania, gdyż jeśli uwierzysz, że twoje życie jest zależne od nikotyny, to pozostaniesz uzależniony nawet po tym, jak ten mały nikotynowy potwór umrze wewnątrz twego ciała. Konieczne jest usunięcie całego prania mózgu.

PALACZE OKAZJONALNI, NASTOLETNI, NIEPALĄCY

Nalógowi palacze zazwyczaj zazdroszczą palaczom okazjonalnym. Każdy z nas miał okazję spotkać ludzi typu: „Och, potrafię nie palić przez cały tydzień i nie sprawia mi to żadnego problemu”. Myślimy sobie wtedy: „Chciałbym być taki jak on”. Wiem, że ciężko w to uwierzyć, ale żaden palacz nie cieszy się z faktu bycia palaczem. Nie zapominaj, że żaden palacz nie decydował się, żeby zostać palaczem (okazjonalnym czy jakimkolwiek innym), a zatem:

- Wszyscy palacze czują się głupio, a zatem:
- Wszyscy palacze muszą okłamywać siebie i innych ludzi, aby usprawiedliwić jakoś swoją głupotę.

Kiedyś byłem fanatykiem golfa i zazwyczaj przechwalałem się, jak często grywam i zawsze chciałem grać jeszcze więcej. Dlaczego palacze chętniej się tym, jak niewiele papierosów wypalają? Jeśli jest prawdziwe kryterium, to największym osiągnięciem jest nie palić w ogóle. Gdybym ci powiedział: „Wiesz, potrafię przez tydzień nie jeść marchewki i nie sprawia mi to najmniejszego kłopotu”, pomyślałbyś że jestem niespełna rozumu. Jeśli lubię marchewki, dlaczego chcę rezygnować z nich przez tydzień? Gdybym ich nie lubił, to po co wygłaszałbym takie zdanie? Zatem kiedy palacz mówi coś w stylu: „Potrafię nie palić przez cały tydzień i nie sprawia mi to żadnego problemu”, to stara się przekonać zarówno siebie, jak i samego siebie, że nie ma żadnego problemu. Ale gdyby problem nie istniał, to nie byłoby potrzeby wygłaszać takiego stwierdzenia. Zatem palacz w rzeczywistości mówi w tym momencie: „Udało mi się przetrwać cały tydzień bez palenia papierosów”. Podobnie jak każdy inny palacz, pewnie miał nadzieję, że następnie uda mu się przetrwać resztę swojego życia. Lecz był w stanie przetrwać jedynie tydzień, i czy wyobrażasz sobie, jak cenny musiał wydać mu się ten pierwszy papieros po tygodniu niepalenia? Oto dlaczego okazjonalni palacze są relatywnie ciężiej uzależnieni niż nalógowcy. Złudzenie przyjemności palenia jest u nich większe i mają mniejszą motywację do zerwania z nałogiem, gdyż wydają mniej pieniędzy na papierosy i nie są tak narażeni na złe skutki zdrowotne palenia. Pamiętaj, że jedyną przyjemnością płynącą z palenia jest uśmierzanie głodu nikotynowego, i jak już wcześniej powiedziałem, nawet ta przyjemność jest jedynie złudzeniem. Wyobraź sobie małego nikotynowego potworka w swoim ciele jako permanentną wysypkę, tak niewyczuwalną, że przez większość czasu nie jesteśmy jej nawet świadomi. Jeśli masz wysypkę na ciele, naturalną tendencją jest chęć jej podrapania. W miarę jak nasze ciała uodparniają się na działanie nikotyny, naturalną tendencją jest palenie łańcuchowe (odpalanie jednego papierosa od drugiego). Istnieją trzy główne czynniki, chroniące palaczy przed paleniem łańcuchowym:

1. PIENIĄDZE. Większość z nich nie może sobie na to pozwolić.
2. ZDROWIE. Aby uśmierzyc głód nikotynowy, musimy zażywać truciznę. Zdolność radzenia sobie z tą trucizną jest inna u każdego człowieka i zależy od czasu oraz sytuacji życiowej danego osobnika. To działa jak automatyczny kontroler ilości wypalanych papierosów.
3. DYSCYPLINA. Jest ona narzucana przez nasze społeczeństwo, rodzaj pracy wykonywanej przez palacza, przyjaciół, bliskich lub przez samego palacza, i jest wynikiem małej wojny, przebiegającej w mózgu każdego palacza.

Swego czasu myślałem o moim łańcuchowym paleniu jak o chorobie. Nie mogłem zrozumieć, dlaczego moi znajomi potrafili ograniczyć spożycie do dziesięciu, dwudziestu papierosów dziennie. Wiedziałem o tym, że mam silną wolę. Nigdy jednak nie przyszło mi do głowy, że większość palaczy nie jest w stanie odpalić jednego papierosa od drugiego, gdyż potrzeba bardzo silnych płuc, aby temu podołać. Niektórzy z tych, którzy palą pięć papierosów dziennie, nie wypalają więcej, gdyż ich budowa fizyczna im na to nie pozwala, lub dlatego, że nie mogą sobie na więcej pozwolić, lub też ich praca, społeczeństwo lub nienawiść do siebie za to że palą, nie pozwalają im palić więcej. Korzystne w tym momencie będzie podanie kilku definicji.

Niepalący. Jest to ktoś, kto nigdy nie wpadł w pułapkę nikotynową, lecz nie powinien być zbyt pewny siebie. Jest niepalącym jedynie dzięki boskiej opatrności. Wszyscy palacze byli przekonani, że nigdy nie staną się uzależnieni, a niektórzy niepalący okazjonalnie próbują papierosów.

Palacz okazjonalny. Istnieją dwa główne rodzaje okazjonalnego palenia.

1. Palacz, który wpadł w pułapkę, lecz nie zdaje sobie z tego sprawy. Nie zazdrość takim ludziom. Oni zaledwie próbują nektaru śmiertelnej rośliny i z wielkim prawdopodobieństwem wkrótce zostaną nalógowymi palaczami. Pamiętaj, że tak jak wszyscy alkoholicy zaczynają od okazjonalnego picia, tak samo wszyscy palacze zaczynają od okazjonalnego palenia.
2. Palacz, który wcześniej palił bardzo dużo i myśli, że nie potrafi przestać. Ci palacze należą do najbardziej patetycznych i dzieli się na różne kategorie, z których każda wymaga osobnego komentarza.

PALACZE OKAZJONALNI

Palący pięć papierosów dziennie. Jeśli lubi papierosy, to dlaczego pali tylko pięć dziennie? Jeśli może je spokojnie odrzucić, to po co w ogóle pali? Pamiętaj, że „przyzwyczajenie” to w rzeczywistości walenie głową w ścianę, żeby poczuć przyjemność, gdy w końcu przestaniesz. Palacz palący pięć papierosów dziennie uśmierza swój głód tytoniowy przez mniej niż jedną godzinę dziennie. Przez resztę dnia, pomimo iż nie zdaje sobie z tego sprawy, wali głową w ścianę i czyni tak przez większość swojego życia. Pali pięć dziennie ponieważ nie stać go na więcej lub troszczy się o swoje zdrowie. Łatwo jest przekonać nałogowych palaczy, że nie sprawia im to przyjemności, lecz spróbuj przekonać o tym okazjonalnego palacza. Każdy, kto przechodził próbę ograniczania palenia wie, że jest to najgorsza forma tortury, i niemalże gwarantuje pozostanie w pułapce do końca twego życia.

Palący tylko rano lub tylko wieczorami. Skazuje się on na odczuwanie głodu nikotynowego przez połowę dnia po to, by uśmierzyć go w trakcie drugiej połowy. Ponownie, zapytaj go dlaczego, jeśli lubi papierosy, nie pali przez cały dzień lub, jeśli ich nie lubi, w ogóle to robi?

Sześć miesięcy palący, sześć miesięcy niepalący. (Lub „Mogę przestać kiedy tylko zechcę. Robiłem to już tysiąc razy.”) Jeśli palenie sprawia mu przyjemność, to po co rezygnuje z niego przez sześć miesięcy? Jeśli nie sprawia mu przyjemności, to po co znowu zaczyna? Prawda jest taka, że jest nadal uzależniony. Pomimo że pozbywa się fizycznego uzależnienia, nadal pozostaje główny problem - pranie mózgu. Za każdym razem ma nadzieję, że uda mu się przestać na dobre, lecz wkrótce znowu wpada w pułapkę. Wielu palaczy zazdrości tym wciąż przestającym i zaczynającym, myśląc: „Co za szczęście móc tak to kontrolować - palić kiedy chcesz i przestawać kiedy chcesz”. Jednak nie dostrzegają faktu, że ci ludzie tego nie kontrolują. Kiedy są palaczami, chcieliby nimi nie być. Przechodzą przez udrękę rzucania palenia po czym czują, że brak im czegoś i wpadają ponownie w pułapkę, marząc o tym, by się wydostać. Mają najgorszy z możliwych światów. Kiedy są palaczami, chcieliby nimi nie być; kiedy są niepalącymi, chcieliby zapalić. Jeśli się nad tym zastanowisz, to dotyczy to całego naszego życia jako palących. Kiedy możemy sobie zapalić to albo przyjmujemy to jako rzecz normalną, albo chcielibyśmy nie musieć palić. Jedynie wtedy, gdy nie możemy zapalić, papierosy wydają się być takie cenne. To jest właśnie okropny dylemat palaczy. Nie mogą nigdy wygrać, ponieważ tęsknią za mitem, złudzeniem, czymś co nie istnieje. Jest tylko jeden sposób aby wygrać - przestać palić i przestać o tym marzyć!

Palący jedynie przy specjalnych okazjach. Wszyscy tak robimy na samym początku, lecz czyż nie jest zdumiewające, jak szybko liczba okazji wzrasta i zanim zdajemy sobie z tego sprawę, palimy już przy wszystkich okazjach?

Palacz, który przestał palić, lecz od czasu do czasu wypala okazjonalnego papierosa lub cygaro. W pewnym sensie ci palacze są najbardziej patetyczni ze wszystkich, ponieważ albo idą przez życie czując, że są czegoś pozbawiani, lub (to częściej) okazjonalne cygaro zamienia się w dwa lub więcej. Ci ludzie pozostają wciąż na równi pochyłej, która wiedzie tylko w jednym kierunku - NA DÓŁ. Prędzej czy później powracają do nałogowego palenia. Ponownie wpadają w pułapkę, w którą wpadli na samym początku. Są jeszcze dwie inne kategorie palaczy okazjonalnych. Do pierwszej z nich należą ludzie, którzy palą tylko okazjonalne papierosy lub cygara przy spotkaniach towarzyskich. Ci ludzie są w rzeczywistości niepalącymi. Palenie im się nie podoba, lecz czują się wyobcowani gdy wszyscy dookoła palą, zatem chcą poczuć się częścią towarzystwa. My wszyscy zaczynamy tak samo. Następnym razem, gdy cygara pójdą w ruch, obserwuj, jak po niedługim czasie palacze przestaną je odpalać. Nawet najwytrwalsi palacze nie mogą się doczekać, kiedy to się skończy - dużo bardziej woleliby palić swoje własne papierosy. Czym droższe i dłuższe jest cygaro, tym bardziej jest to denerwujące - wydaje się, że będzie się palić przez całą noc. Druga kategoria obejmuje naprawdę bardzo rzadkie przypadki. Spośród tysięcy osób, które skorzystały z moich konsultacji, mogę sobie przypomnieć zaledwie kilkanaście tego typu spraw. Ten rodzaj palaczy najlepiej opisać przy pomocy niedawnego przypadku. Zadzwoniła do mnie kobieta pragnąc umówić się na prywatną sesję. Jest ona prawnikiem, pali od dwunastu lat i nigdy w życiu nie wypaliła ni mniej, ni więcej niż dwa papierosy na dzień. Była przy tym kobietą o bardzo silnym charakterze. Wyjaśniłem jej, że współczynnik sukcesu przy terapii grupowej jest tak samo wysoki jak przy sesji indywidualnej, i że zgadzam się na indywidualną terapię jedynie wtedy, gdy twarz klienta jest na tyle słabna, że przeszkadzałaby innym uczestnikom sesji. Zaczęła wówczas płakać i nie potrafiłem jej odmówić. Sesja była bardzo kosztowna; w rzeczywistości większość palaczy zastanawiałaby się, dlaczego w ogóle chciała się jej poddać. Z wielką chęcią zapłaciłaby te same pieniądze za to, by móc palić jedynie dwa papierosy dziennie. Wydaje im się bowiem, że okazjonalni palacze są szczęśliwi i mają większą kontrolę nad swoim paleniem. Kontrolę może i mają, ale szczególnie na pewno nie są. W tym przypadku oboje rodzice tej kobiety umarli na raka płuc zanim ona się uzależniła. Podobnie jak ja, ta kobieta okropnie bała się palenia, zanim zapaliła pierwszego papierosa. Podobnie jak ja, ostatecznie padła ofiarą presji otoczenia i spróbowała pierwszego papierosa. Podobnie jak ja, doskonale pamięta, że smakował ohydnie. W przeciwieństwie do mnie, który skapitulowałem i bardzo szybko stałem się nałogowym palaczem, ona pozostała przy dwóch papierosach dziennie. Jedyną rzeczą, która sprawia nam radość przy paleniu, jest zakończenie łaknienia. Niezależnie czy jest to niemal niewyczuwalny fizyczny głód nikotynowy, czy też tortura psychiczna spowodowana niemożnością podrapania swędzącego miejsca. Papierosy same w sobie są ohydne i trujące. Dlatego też jedynie po okresie dłuższej przerwy ulegasz złudzeniu, że ich palenie sprawia ci przyjemność. Podobnie jak w przypadku głodu lub pragnienia - czym dłużej cierpisz, tym większa ulga, gdy możesz ostatecznie je ugasić. Palacze popełniają błąd wierząc, że palenie jest tylko przyzwyczajeniem. Mówią sobie: „Gdybym tylko mógł palić mniej, albo jedynie przy szczególnych okazjach, to mój umysł i ciało zaakceptowałyby to. Wtedy mógłbym utrzymać swoje spożycie na tym poziomie lub ograniczyć je jeszcze bardziej, gdybym tylko zechciał”. Wbij sobie do głowy, że „przyzwyczajenie” nie istnieje. Palenie to uzależnienie narkotykowe, a naturalną tendencją jest uśmierzanie głodu narkotykowego, a nie jego wzmaganie. Nawet gdybyś chciał utrzymać swoje spożycie na poziomie, na którym jesteś obecnie, musiałbyś ćwiczyć dyscyplinę i silną wolę do końca życia. Jest tak, ponieważ w miarę uodparniania się na działanie nikotyny, twoje ciało pragnie coraz więcej narkotyku, a nie coraz mniej. Czym bardziej nikotyna niszczy cię fizycznie i psychicznie, i w miarę jak zabiera ci odwagę i pewność siebie oraz rujnuje twój system nerwowy, tym mniej jesteś w stanie oprzeć się paleniu coraz większych ilości papierosów. To dlatego w początkowych dniach możesz równie dobrze zapalić papierosa albo go odrzucić. Jeśli jesteś przeziębiony, to automatycznie przestajesz palić. To również wyjaśnia, dlaczego ktoś taki jak ja, który nigdy nie łudził się, że papierosy sprawiają mu przyjemność, musiał palić łańcuchowo, nawet pomimo tego, że każdy papieros stanowił fizyczną torturę. Nie zazdrość tej kobiecie. Jeśli palisz jednego papierosa co dwanaście godzin, to staje się on najcenniejszą rzeczą na świecie. Przez dwanaście lat ta biedna kobieta była w samym środku przeciąganej liny. Nie była w stanie zrezygnować z palenia, a jednocześnie straszliwie bała się palić więcej, aby nie dostać raka jak jej rodzice. Lecz przez dwadzieścia trzy godziny i dziesięć minut każdego z tych dni musiała zwalczać olbrzymią pokusę. Potrzeba było do tego nadzwyczajnej siły woli, i jak już mówiłem, takie wypadki są rzadkością. Lecz w ostateczności ta sytuacja doprowadziła ją do łez. Spójrz na to logicznie: albo jest w paleniu jakaś wielka przyjemność oraz wsparcie, albo nie. Jeśli jest, to kto chciałby czekać godzinę, dzień, lub cały tydzień? Dlaczego miałby po drodze odmawiać sobie tej przyjemności? Jeśli natomiast nie ma w tym wsparcia ani przyjemności, to po co palić któregośkolwiek z tych papierosów? Przypominam sobie także inny przypadek, mężczyzny palącego pięć papierosów dziennie. Zaczął rozmowę telefoniczną ze mną łamiącym się głosem: „Panie Carr, pragnę już tylko przestać palić zanim umrę”. Oto jak opisał swoje życie. „Mam sześćdziesiąt jeden lat. Cierpię na raka gardła z powodu palenia. Obecnie fizycznie mogę sobie poradzić z wypaleniem jedynie pięciu papierosów dziennie. Swego czasu bardzo dobrze sypiałem w nocy. Teraz budzę się co godzinę i myślę jedynie o papierosach. Nawet gdy śpię, to śni mi się palenie. Nigdy nie palę pierwszego papierosa przed dziesiątą rano. Budzę się o piątej i wypijam niekończące się dzbanki herbaty. Moja żona wstaje o ósmej i wyrzuca mnie z domu, bo jestem w tak podłym nastroju, że nie chce mnie widzieć. Idę na dół do ogródka i staram się czymś

zając, lecz mój umysł jest opętany paleniem. O dziewiątej zaczynam skręcać pierwszego papierosa i robię to do momentu, gdy jest idealny. Nie dlatego, że musi być idealny, ale w ten sposób mam jakieś zajęcie. Następnie czekam do dziesiątej, a gdy ta godzina się zbliża, ręce zaczynają mi się trząść niekontrolowanie. Nie od razu zapalam papierosa, gdyż wtedy musiałbym czekać trzy godziny do następnego. Ostatecznie jednak go odpalam, zaciągam się i od razu gaszę. W ten sposób mogę palić jednego papierosa przez godzinę. Wypalam go do długości około siedmiu milimetrów i później czekam na następnego”. Człowiek ten, oprócz powyższych problemów, ma całe usta poparzone wskutek zbyt wolnego palenia papierosów. Prawdopodobnie w tym momencie wyobrazasz sobie jakiegoś patetycznego imbecyla. W żadnym wypadku. Ten człowiek ma prawie dwa metry wzrostu i jest byłym sierżantem piechoty morskiej. Jako młody chłopak uprawiał lekką atletykę i nigdy nie myślał o tym, że zostanie palaczem. Jednakże w czasie ostatniej wojny społeczeństwo wierzyło, że papierosy dodają odwagi, więc żołnierze dostawali darmowe przydziały. Ten mężczyzna był niejako zmuszony zostać palaczem. Następnie przez resztę swego życia płacił za to najwyższą cenę - papierosy zrujnowały jego zdrowie fizyczne i psychiczne. Gdyby był zwierzęciem, nasze społeczeństwo ulżyłoby jego niedoli, a tymczasem nadal pozwalamy fizycznie i psychicznie zdrowym nastolatkom uzależniać się od tego paskudnego zelska. Może ci się wydawać, że powyższe przykłady są nieco przesadzone. Fakt, że są ekstremalne, ale nie unikalne. Podobnych historii są tysiące. Ten człowiek otworzył przede mną swoje serce, ale możesz być pewny, że wielu jego przyjaciół i znajomych zazdrości mu, że pali tylko pięć papierosów dziennie. Jeśli myślisz, że to nie może przydarzyć się tobie, to PRZESTAŃ SIĘ OSZUKIWAĆ!

TO JUŻ SIĘ DZIEJE!

Wszyscy palacze notorycznie kłamią, nawet samym sobie, gdyż nie mają innego wyjścia. Większość okazjonalnych palaczy wypala dużo więcej papierosów, przy znacznie większej liczbie okazji, niż oficjalnie się do tego przyznają. Przeprowadziłem wiele rozmów z palaczami, którzy twierdzili że palą pięć papierosów dziennie, podczas których w mojej obecności wypalili więcej niż pięć papierosów. Zaobserwuj okazjonalnych palaczy podczas uroczystości weselnych czy urodzinowych - dostrzeżesz, że odpalają jednego papierosa za drugim, jak najwięksi spośród nałogowych palaczy. Nie ma potrzeby zazdrościć okazjonalnym palaczom. Wcale nie potrzebujesz palić papierosów. Życie jest naprawdę dużo słodsze bez nich. Z reguły dużo ciężiej jest wyleczyć nastolatka, nie dlatego że trudno im przestać palić, ale ponieważ nie wierzą w to, że są uzależnieni, lub są dopiero w początkowych stadiach choroby i wydaje im się, że automatycznie przestaną palić zanim przejdą do następnego etapu. Chcę w tym miejscu szczególnie przestrzec rodziców, których dzieci nienawidzą papierosów, aby nie wpadali w fałszywe poczucie bezpieczeństwa. Wszystkie dzieci nie cierpią smaku i zapachu tytoniu, zanim wpadną w uzależnienie. Z tobą było tak samo. Nie daj się także zwieść rządowym kampaniom na temat szkodliwości palenia. Pułapka nikotynowa jest cały czas taka sama. Dzieci wiedzą, że papierosy zabijają, ale wiedzą także, że jeden papieros tego nie robi. Na pewnym etapie mogą pod wpływem swojej sympatii, przyjaciół lub kolegów sięgnąć po papierosa. Być może myślisz, że wystarczy im spróbować jednego papierosa, który będzie smakował okropnie, by uchronić ich od tego zgubnego nałogu. Moim zdaniem nasza nieumiejętność chronienia nastolatka przed uzależnieniem się od nikotyny i innych narkotyków jest najbardziej niepokojącym aspektem spośród wszystkich, dotyczących uzależnień narkotykowych. Poświęciłem temu problemowi wiele uwagi i napisałem osobną książkę o tym, jak ustrzec dzieci przed uzależnieniem i jak pomóc im, jeżeli już w nie wpadli. Faktem jest, że zdecydowana większość nastolatka, którzy są uzależnieni od cięższych narkotyków, na początek wpadają w pułapkę nikotynową. Jeśli tylko pomożesz im uniknąć tej pułapki, znacznie zmniejszysz ryzyko, że uzależnią się od cięższych narkotyków. Błagam cię, byś nie lekceważył tego tematu. Niezbędne jest, aby chronić nasze dzieci w jak najwcześniejszym wieku, a jeśli masz dziecko, to postaraj się przeczytać tę książkę. Nawet jeśli podejrzewasz, że twoje dziecko może być już uzależnione, książka posłuży ci radą, jak pomóc mu w ucieczce z pułapki.

POTAJEMNY PALACZ

Potajemny palacz powinien być sklasyfikowany razem z palaczami okazjonalnymi, lecz ze względu na negatywne skutki płynące z potajemnego palenia, kwestia ta wymaga osobnego omówienia. Potajemne palenie może doprowadzić do zniszczenia istniejących stosunków międzyludzkich, a w moim przypadku niemalże doprowadziło do rozwodu. Mijał właśnie trzeci tydzień jednej z moich nieudanych prób rzucenia palenia. Próba ta została niemalże wymuszona na mnie przez żonę, którą zatruwał mój ciągły kaszel i niestające zawroty głowy. Powiedziałem jej, że nie martwi mnie stan mojego zdrowia, lecz ona odparła: „Wiem, że cię nie martwi, ale jak ty byś się czuł, gdybyś codziennie oglądał ukochaną osobę, która systematycznie niszczy sama siebie?”. To był argument, któremu nie potrafiłem się przeciwstawić, zatem podjąłem próbę odstawienia papierosów. Próba ta zakończyła się po około trzech tygodniach, po burzliwej sprzeczce ze starym przyjacielem. Przez długi czas po tym zajściu nie zdawałem sobie sprawy z tego, że to mój opętany umysł celowo spowodował ową sprzeczkę. W tamtej chwili byłem naprawdę zdenerwowany, lecz nie wierzę, by był to zbieg okoliczności, gdyż z tym konkretnym przyjacielem nie kłóciłem się nigdy wcześniej, ani też nigdy później. To była sprawa tego małego nikotynowego potworka. W każdym razie miałem wymówkę. Desperacko potrzebowałem papierosa i zacząłem ponownie palić. Nie potrafiłem jednak znieść myśli o rozczarowaniu, jakiego dozna moja żona, więc nie powiedziałem jej o tym. Paliłem jedynie wtedy, gdy byłem sam. Potem stopniowo zacząłem palić w towarzystwie przyjaciół, aż dotarłem do etapu, gdy wszyscy wokół wiedzieli, z wyjątkiem mojej żony. Pamiętam, że w owym czasie byłem nawet zadowolony. Myślałem sobie: „Cóż, przynajmniej w ten sposób ograniczę palenie”. Ostatecznie żona oskarżyła mnie, że znowu palę. Nie zdawałem sobie z tego sprawy, lecz opisała mi sytuację, gdy celowo wszczynałem kłótnie i wybiegałem z domu. Innym razem kupno jakiegoś drobiazgu zabierało mi dwie godziny, a w sytuacjach, gdy normalnie zabierałem ją ze sobą, wymyślałem jakieś błahe powody, by iść samotnie. W miarę jak przepaść pomiędzy palaczami i niepalącymi się powiększa, znane są tysiące przypadków, gdy obecność bliskich lub przyjaciół jest niemiłe widziana lub wręcz zakazana, ze względu na te przebrzydłe zelsko. Najgorszą rzeczą w potajemnym paleniu jest to, że utwierdza ono złudzenie, iż palacz jest pozbawiany czegoś przyjemnego. Jednocześnie powoduje ono znaczną utratę szacunku dla samego siebie; uczciwa skądinąd osoba jest zmuszona oszukiwać swoją rodzinę i przyjaciół. Najprawdopodobniej w jakiś sposób dotyczyło to lub nadal dotyczy także ciebie. Mnie przydarzyło się przejmować, i zanim grymas zadowolenia znika z jego twarzy, powraca z kwestią: „Jeszcze tylko jedna mała rzecz, którą z pewnością może mi pan wyjaśnić...”. Podejrzany zamiera i od tego momentu wiemy, i on też wie, że Colombo pomału wreszcie go dopadnie. Niezależnie od tego, jak straszna była zbrodnia, od tego momentu moja sympatia była po stronie mordercy. To było niemalże tak, jak gdybym sam był kryminalistą, i tak też się czułem będąc potajemnym palaczem. Godziny czekania, gdy nie mogłem zapalić, potem wymykanie się do garażu na parę szybkich pociągów i dziesięć minut drżenia z zimna, zastanawiając się, gdzie tkwi przyjemność. Strach przed nakryciem z papierosem w dłoni. Czy żona odkryje, gdzie schowałem papierosy, zapalniczkę i niedopałki? Ulga po powrocie do domu niezauważonym i natychmiastowy strach, że poczuje zapach papierosów z ust i na ubraniach. Czym częstsze ryzyko, tym większa pewność, że prędzej czy później zostanie nakryty. I wreszcie ostateczne poniżenie i wstyd, gdy

pewność stała się faktem, i natychmiastowy powrót do łańcuchowego palenia. ACH, TE UROKI BYCIA PALACZEM!

SPÓŁECZNE PRYZWYCZAJENIE?

Główną przyczyną tego, że obecnie w Wielkiej Brytanii jest ponad 15 milionów byłych palaczy, jest społeczna rewolucja trwająca od lat sześćdziesiątych dwudziestego wieku. Tak, wiem: zdrowie i pieniądze to główne powody, dla których powinniśmy chcieć przestać palić, lecz one zawsze istniały. Nie potrzebujemy groźby raka, żeby wiedzieć, że papierosy niszczą nasze życie. Nasze ciała są najbardziej rozwiniętymi obiektami na tej planecie, i każdy palacz wie, od pierwszego pociągnięcia, że papierosy są trujące. Jedynym powodem, dla którego zaczęliśmy palić papierosy, jest presja ze strony naszych przyjaciół i znajomych. Jedynym „plusem” palenia było to, że swego czasu było ono uznawane za całkowicie społecznie akceptowalne przyzwyczajenie. Obecnie jest ono uważane, nawet przez samych palaczy, za coś wręcz przeciwnego. W dawnych czasach silny mężczyzna palił. Jeśli nie paliłeś, byłeś uważany za „mięczaka”, więc wszyscy ciężko pracowaliśmy, aby się uzależnić. W każdym barze czy restauracji większość mężczyzn z lubością wdychała i wydychała dym tytoniowy. Ponad głowami nieustannie unosiła się gęsta chmura dymu, a sufity szybko stawały się żółte albo brązowe. Dzisiaj sytuacja zupełnie się odwróciła. Współczesny silny mężczyzna nie potrzebuje palić papierosów. Silny mężczyzna nie jest uzależniony od narkotyku. Dzięki społecznej rewolucji wszyscy palacze obecnie zastanawiają się poważnie nad zaprzestaniem palenia, a dzisiejsi palacze są uważani generalnie za osoby słabe. Najbardziej znaczącym trendem, jaki zauważyłem od czasu pierwszego wydania mojej książki w 1985 roku, jest wzmoczenie nacisku na społeczny aspekt palenia. Minęły bezpowrotnie czasy, gdy papierosy były znakiem rozpoznawczym wytwornej kobiety lub twardego mężczyzny. Obecnie każdy zdaje sobie sprawę z tego, że jedynym powodem dla którego ludzie nadal palą papierosy jest to, że nie udało im się pokonać tego nałogu, lub zbyt się boją, by chociaż spróbować. Z każdym dniem, w miarę jak palacze są nękani coraz bardziej uciążliwymi zakazami palenia w miejscach publicznych, ich nawyki się zmieniają. Ostatnio byłem świadkiem sytuacji, którą pamiętam jeszcze z lat dziecińczych, a której nie widziałem od bardzo dawna - jak palacz strzepywał popiół z papierosa wprost do swojej dłoni, gdyż był zbyt zażenowany by poprosić o popielniczkę. Parę lat temu byłem w restauracji. Była północ i wszyscy goście skończyli już posiłek. W czasie gdy normalnie papierosy były odpalane, ani jedna osoba nie paliła. Pomyślałem z dumą w sercu: „Oho! Zaczynam robić wrażenie”. Spytałem kelnera, czy to jest teraz restauracja dla niepalących. Odpowiedź była negatywna. Pomyślałem: „To dziwne. Wiem, że wiele osób obecnie przestaje palić, lecz tu na sali musi być choć jeden palacz”. Ostatecznie ktoś w rogu zapalił, a pozostali palacze natychmiast poszli jego śladem. Wszyscy oni z pewnością siedzieli niespokojnie myśląc: „Na pewno nie jestem tutaj jedynym palaczem w całym towarzystwie”. Wielu palaczy powstrzymuje się od palenia pomiędzy daniami, ponieważ zdają sobie sprawę, że może to przeszkadzać innym. Wielu nie tylko przeprosza siedzących przy tym samym stole, lecz również rozgląda się dokoła, czy nie zostaną upomniani przez innych ludzi. W miarę jak codziennie coraz więcej palaczy ucieka z tonącego statku, ci którzy na nim pozostali wpadają w przerażenie, że będą ostatnimi. NIE POZWÓL NA TO, ŻEBYŚ TO BYŁ TY!

DOBÓR CZASU

Poza oczywistym faktem, że papierosy niszczą twoje zdrowie, ważne podkreślenia jest to, że teraz jest najlepszy czas na zerwanie z nałogiem. Uważam, że dobór czasu jest niezwykle istotny. Nasze społeczeństwo traktuje palenie jako delikatnie niesmaczny nawyk, który może uszkodzić twoje zdrowie. To nie jest prawda. Palenie jest uzależnieniem narkotykowym, chorobą i zabójcą Nr 1 w naszym społeczeństwie. Najgorszą rzeczą w życiu każdego palacza jest uzależnienie się od tego okropnego zielska. Jeśli będzie trwał w uzależnieniu, to mogą się wydarzyć straszliwe rzeczy. Aby dać sobie szansę na prawidłowe leczenie, niezwykle istotny jest dobór czasu. Po pierwsze, zidentyfikuj miejsca i czasy, kiedy palenie wydaje się być istotne dla ciebie. Jeśli jesteś biznesmenem i palisz, bo łudzisz się, że w ten sposób przezwyciężasz stres, wybierz relatywnie spokojny okres, np. coroczne wakacje. Jeśli palisz głównie w czasie nudy i relaksacji, to uczynj odwrotnie. W każdym razie podejść do sprawy poważnie i uczynić tę próbę najważniejszą rzeczą w twoim życiu. Spójrz naprzód o jakieś trzy tygodnie i postaraj się przewidzieć wszelkie sytuacje, które mogą przyczynić się do porażki. Okazje takie jak ślub czy Święta Bożego Narodzenia nie powinny cię powstrzymać zakładając, że bierzesz je od razu pod uwagę i nie czujesz, że będziesz czegoś pozbawiony. Nie staraj się w międzyczasie ograniczać palenia, gdyż to jedynie wytworzy złudzenie, że papierosy są w jakiś sposób przyjemne. Wręcz przeciwnie, pomocne może być wmuszenie w siebie tak wielkiej ilości papierosów, jaka się tylko da. Podczas palenia ostatniego papierosa bądź świadomy jego złego smaku i zapachu i pomyśl sobie, jak cudownie będzie gdy pozwolisz sobie na przestanie palenia. COKOLWIEK ROBISZ, NIE WPADAJ W PUŁAPKĘ MÓWIENIA SOBIE: „NIE TERAZ, PÓŹNIEJ” I WYMAZYWANIA TEGO Z PAMIĘCI. OPRACUJ SWÓJ HARMONOGRAM I TRZYMAJ SIĘ GO DOKŁADNIE. Pamiętaj, że z niczego nie rezygnujesz. Wręcz przeciwnie: czekają cię same pozytywne zdobycze. Przez lata mówiłem, że wiem więcej na temat tajemnic palenia, niż ktokolwiek inny na naszej planecie. Tymczasem problem jest następujący: każdy palacz pali jedynie po to, aby uśmierzyć chemiczne łaknienie nikotyny. Jednakże to nie uzależnienie od nikotyny zniewala palacza, lecz pranie mózgu będące wynikiem owego uzależnienia. Nawet inteligentni ludzie dają się nabrać na sztuczki iluzjonisty, ale tylko głupcy dają się na nie nabrać po tym, gdy odkryją ich prawdziwy sekret. Na szczęście większość palaczy nie jest głupcami, choć wydaje im się, że nimi są. Każdy palacz ma swoje własne, indywidualne pranie mózgu. To dlatego wydaje się, że jest tak wiele różnych typów palaczy, co jedynie powiększa zamieszanie. Po latach doświadczeń od czasu pierwszej publikacji tej książki i zważywszy na fakt, że niemalże codziennie uczę się czegoś nowego na temat palenia, byłem mile zaskoczony tym, że filozofia, którą zaproponowałem w pierwszym wydaniu, nadal przynosi efekty. Wiedza nagromadzona przez te wszystkie lata pomaga mi w kwestii dotarcia z przesłaniem do każdego palacza indywidualnie. Fakt, że każdy palacz nie tylko może z łatwością przestać palić, lecz że będzie się wręcz cieszył całym tym procesem, wydaje się palaczom bezsensowny i ogromnie frustrujący do czasu, zanim sami się o tym przekonają. Wielu ludzi mówi mi: „Nakazujesz kontynuować palenie do czasu ukończenia książki. To może powodować, że wielu palaczy będzie przeciągało moment jej zakończenia w nieskończoność. Dlatego też powinniś zmienić tę instrukcję”. To brzmi logicznie, lecz wiem, że gdyby instrukcja brzmiała: „Przestań natychmiast”, niektórzy palacze nawet by nie zaczęli czytać tej książki. W początkowych dniach moich konsultacji spotkałem się z jednym palaczem, który powiedział: „Przychodzę do pana po pomoc. Wiem, że mam silną wolę. W każdym innym aspekcie swego życia mam wszystko pod kontrolą. Jak to jest, że wszyscy inni palacze potrafią przestać palić przy użyciu własnej silnej woli, natomiast ja muszę przychodzić do pana?” I dodał: „Myślę, że mógłbym to zrobić sam, gdybym tylko mógł palić podczas tego procesu”. To może brzmieć jak sprzeczność, lecz wiem co ten człowiek miał na myśli. Wszyscy uważamy rzucanie palenia za bardzo trudne przedsięwzięcie. Czego potrzebujemy, gdy mamy coś trudnego do wykonania? Potrzebujemy naszego małego przyjaciela. Zatem rzucanie wydaje się być podwójnym wyzwaniem. Nie tylko mamy trudne zadanie do wykonania, które samo w sobie jest wystarczająco ciężkie, ale dodatkowo podpora, na której zawsze w takich sytuacjach polegaliśmy, jest w tym momencie niedostępna. Minęło sporo czasu od tego spotkania zanim zdałem sobie sprawę, że moja instrukcja o kontynuowaniu palenia jest prawdziwym urokiem mojej metody. Możesz palić papierosy w trakcie trwania procesu walki z nałogiem. Na początku pozbywasz się strachu i wszelkich wątpliwości, a gdy zgasisz ostatniego papierosa jesteś już niepalącym i cieszysz się z pozostawiania nim. Jedynym rozdziałem, który skłaniał mnie do głębokiej refleksji nad moimi pierwotnymi instrukcjami, jest rozdział dotyczący doboru odpowiedniego czasu. Powyżej radziłem, że jeśli szczególnymi okazjami do palenia papierosów są dla ciebie stresujące

sytuacje w biurze, to żebyś wybrał okres wakacji do podjęcia próby, i odwrotnie. W rzeczywistości nie jest to najłatwiejszy sposób. Najłatwiej jest wybrać czas, który twoim zdaniem będzie najtrudniejszy do podjęcia próby (czy to będzie stres, spotkania towarzyskie, koncentracja czy nuda). Kiedy raz udowodnisz sobie, że potrafisz sobie poradzić i cieszyć się życiem w najgorszej z możliwych sytuacji, każda inna sytuacja stanie się chwilą radości. Lecz gdybym podał to jako definitywną instrukcję, to czy w ogóle podjąłbyś próbę? Pozwól, że posłużę się w tym miejscu analogią. Moja żona i ja chodzimy razem na basen. Przybywamy tam o tej samej porze, lecz bardzo rzadko pływamy razem. Wynika to z tego, że ona najpierw zanurza koniuszek palca w wodzie i po upływie pół godziny wreszcie jest w basenie. Ja nie potrafię znieść tej powolnej tortury. Z góry zakładam, że na pewnym etapie, niezależnie jak zimna jest woda w basenie, będę musiał jakoś to przezwyciężyć. Dlatego nauczyłem się robić to w najprostszy sposób: wskakuję od razu do wody. Gdybym w tym przypadku nalegał, że jeśli nie wskoczy razem ze mną do wody, to nie będziemy pływać w ogóle, to nie pływalibyśmy w ogóle. Widzisz na czym polega problem? Z doświadczenia wiem, że wielu palaczy skorzystało z mojej rady dotyczącej doboru czasu, by odsunąć jak najdalej moment podjęcia próby. Następną moją myślą była chęć zastosowania tej samej techniki, której użyłem przy omawianiu korzyści płynących z palenia papierosów, coś w stylu: „Dobór czasu jest niezwykle istotny, więc w następnym rozdziale dam ci radę na temat najlepszego momentu podjęcia próby”. Odwracasz kartkę i widzisz ogromny napis TERAŻ. Jest to w rzeczywistości najlepsza rada, lecz czy skorzystałbyś wówczas z niej? Jest to najsurowszy aspekt pułapki nikotynowej. Gdy jesteśmy poddani jakiemuś silnemu stresowi, to nie jest to czas na rzucanie palenia, a kiedy nie ma żadnego stresu, to nie mamy ochoty przestawać palić. Zadaj sobie następujące pytania. Czy kiedy paliłeś pierwszego papierosa, to naprawdę zdecydowałeś się, że będziesz palił przez całe życie, dzień za dniem, bez możliwości przestania kiedykolwiek? OCZYWIŚCIE ŻE NIE! Czy zamierzasz palić do końca swego życia, dzień za dniem, bez możliwości przestania kiedykolwiek? OCZYWIŚCIE ŻE NIE! Więc kiedy przestaniesz? Jutro? W przyszłym roku? Za dwa lata? Czyż to nie jest pytanie, które zadajesz sobie od momentu, gdy po raz pierwszy uzmysłowiłeś sobie, że jesteś uzależniony? Czy ludzisz się, że pewnego ranka wstaniesz i nie będziesz chciał już więcej palić? Przestań się oszukiwać. Ja czekałem trzydzieści trzy lata, żeby tak się stało. W przypadku narkotyków stajesz się z czasem coraz bardziej uzależniony, a nie coraz mniej. Myślisz, że jutro będzie łatwiej? Nadal się oszukujesz. Jeśli nie potrafisz zrobić tego dzisiaj, czemu sądzisz, że jutro będzie łatwiej? Czy zamierzasz czekać do momentu, gdy zapadniesz na jakąś nieuleczalną chorobę? To byłoby przecież bez sensu. Prawdziwym problemem jest przekonanie, że teraz nie jest najlepszy czas ku temu - zawsze będzie łatwiej zrobić to jutro. Wydaje nam się, że prowadzimy bardzo stresujące życie. Jednakże tak nie jest. Pozbyliśmy się już największych stresów z naszego życia. Kiedy wychodzisz z domu, nie jesteś narażony na ataki ze strony dzikich zwierząt. Większość z nas nie musi się martwić o to, skąd wziąć następny posiłek lub czy będziemy mieli w nocy dach nad głową. Pomyśl tylko o życiu dzikiego zwierzęcia. Zając za każdym razem, gdy wychodzi z kryjówek, ma przed sobą prawdziwy Wietnam. Lecz potrafi sobie jakoś z tym poradzić. Posiada adrenalinę i inne hormony - my też je posiadamy. Prawda jest taka, że najbardziej stresującymi okresami dla każdego stworzenia są dzieciństwo i niedojrzałość. Jednakże trzy miliardy lat naturalnej selekcji wyposażały nas w mechanizmy radzenia sobie ze stresem. Gdy wojna się zaczęła miałem ledwie pięć lat. Nasze domy były bombardowane i zostałem odseparowany od rodziców na dwa lata. Przebywałem z ludźmi, którzy traktowali mnie podle. Był to bardzo nieprzyjemny okres w moim życiu, lecz byłem w stanie przetrwać te trudności. Nie sądzę, żeby zostawiły one jakieś trwałe rany; przeciwnie, sądzę, że uczyniły ze mnie silniejszego mężczyznę. Gdy patrzę wstecz na swoje życie, dostrzegam tylko jedną rzecz, z którą nie mogłem sobie poradzić. Było to zniewolenie przez to cholerne zielsko. Parę lat temu myślałem, że mam największe problemy na świecie. Często miewałem myśli samobójcze - nie w sensie, że skoczyłbym z dachu, lecz wiedziałem, że palenie wkrótce mnie zabije. Myślałem, że skoro tak wygląda życie z „podporą”, to tym bardziej nie mam ochoty żyć bez niej. Jednakże nie brałem pod uwagę faktu, że gdy jesteś zdolowany fizycznie i psychicznie, wszystkie rzeczy na świecie dołują cię jeszcze bardziej. Teraz czuję się znowu jak nastoletni chłopiec. Jedną tylko rzecz zmieniła moje życie: wydostałem się wreszcie z pułapki nikotynowej. Stara prawda mówi, że zdrowie jest naszym największym skarbem. Swego czasu myślałem, że miłośnicy zdrowego trybu życia są jakimiś fanatykami. Byłem zdania, że w życiu jest wiele fajniejszych rzeczy niż sprawność fizyczna i wysportowane ciało; to alkohol i papierosy. Nonsens. Gdy jesteś silny fizycznie i psychicznie, możesz cieszyć się wzlotami i radzić z upadkami. Często zdarza nam się mylić odpowiedzialność ze stresem. Odpowiedzialność staje się stresująca jedynie wówczas, gdy nie czujemy się wystarczająco silni, by podołać zadaniom. To nie stres czy praca niszczy wielu ludzi silnych fizycznie i psychicznie, lecz tzw. „podpory życiowe”, do których się uciekają. Podpory te są jedynie złudzeniem, a w milionach przypadków doprowadzają do śmierci. Spójrz na to w ten sposób. Już podjąłeś decyzję, że nie zamierzasz pozostać w pułapce do końca swojego życia. Dlatego w pewnym momencie, niezależnie czy będzie to dla ciebie łatwe czy nie, będziesz musiał przejść przez proces uwalniania się z tej pułapki. Palenie nie jest przyzwyczajeniem ani żadną formą przyjemności. Jest to uzależnienie narkotykowe oraz choroba. Ustaliliśmy już, że nie tylko nie będzie łatwiej przestać palić jutro, lecz wręcz przeciwnie, choroba będzie się pogarszała. W przypadku choroby, która staje się coraz gorsza, najważniejszy moment do rozpoczęcia leczenia jest TERAŻ - lub jak najbliżej chwili obecnej. Pomyśl tylko, jak szybko mijają dni i tygodnie - czasami nawet tego nie dostrzegasz. Pomyśl sobie, jak cudownie będzie cieszyć się resztą swojego życia bez tych wciąż rosnących czarnych myśli na samym dnie twego umysłu. A jeśli będziesz przestrzegał wszystkich moich instrukcji, to nie będziesz musiał czekać nawet pięciu dni. Nie tylko odkryjesz, że jest to dziecinnie łatwe, lecz także BĘDZIESZ CIESZYŁ SIĘ TYM PROCESEM!

CZY BĘDĘ TĘSKNIŁ ZA PAPIEROSAMI?

Nie! Skoro tylko mały nikotynowy potwór umrze, a twoje ciało przestanie łaknąć nikotyny, znikną wszelkie pozostałości prania mózgu i odkryjesz, że jesteś lepiej wyposażony fizycznie i psychicznie do radzenia sobie ze stresem oraz przeżywania w pełni radosnych chwil. Istnieje tylko jedno niebezpieczeństwo i jest nim wpływ osób, które nadal palą papierosy. „Trawa sąsiada jest zawsze zieleniejsza” - to częste podejście w wielu aspektach naszego życia i jest ono łatwe do zrozumienia. Dlaczego jednak w przypadku palenia, gdzie niekorzyści są ogromne w porównaniu ze złudnymi plusami, byli palacze zazwyczaj zazdroszczą tym palącym? Biorąc pod uwagę pranie mózgu pochodzące jeszcze z dzieciństwa, jest zrozumiałe, że wpadamy w tę samą pułapkę. Dlaczego, gdy już zdamy sobie sprawę, jakim bezsensownym jest palenie papierosów, i wielu z nas udaje się wygrać z nalogiem, wracamy z powrotem do tej samej pułapki? Wynika to z wpływu innych palaczy. Dzieje się to zazwyczaj przy okazjach towarzyskich, w szczególności po jedzeniu. Palacz odpala papierosa i byłby palacz doznaje „ukłucia”. Jest to rzeczywiście dziwna anomalia, zważywszy, że nie tylko każdy niepalący jest zadowolony z tego, że nie pali papierosów, lecz także każdy palacz na świecie, nawet ze swym uzależnionym, wypranym mózgiem, chciałby nigdy się nie uzależniać. Dlaczego więc byli palacze zazdroszczą palącym przy tego typu okazjach? Dzieje się tak z dwóch powodów:

1. „Tylko jeden papieros”. Pamiętaj: coś takiego nie istnieje. Przestań postrzegać tę pojedynczą sytuację i zacznij patrzeć na to z punktu widzenia palacza. Możesz mu zazdrościć, lecz on nie akceptuje swojego nalogu: On zazdrości ci. Zacznij obserwować palaczy. Może to stanowić dla ciebie największe wsparcie. Zauważ jak szybko papieros się wypala i jak szybko musi odpalać następnego. Zauważ w szczególności, że palacz nie tylko nie zdaje sobie sprawy z tego, że pali papierosa, lecz nawet odpalanie staje się automatyczne. Pamiętaj, że to nie sprawia mu przyjemności; on po prostu nie potrafi być szczęśliwy bez tego. Pamiętaj w szczególności, że gdy opuści twoje towarzystwo będzie musiał nadal palić papierosy. Następnego ranka, gdy obudzi się z „przepalonym” gardłem, będzie musiał kontynuować zatrucie siebie. Następnym razem,

gdy poczuje ból w klatce, gdy zobaczy rządowe ogłoszenie na temat szkodliwości palenia lub będzie świadkiem kampanii antyrakowej, następnym razem gdy będzie w kościele, w metrze, w szpitalu, w bibliotece, u dentysty, w towarzystwie innych niepalących, musi nadal iść przez życie płacąc ciężkie pieniądze za przywilej niszczenia swego zdrowia fizycznego i psychicznego. Czeką go dożywocie brzydkiego oddechu, pośliskłych zębów, zniewolenia, niszczenia samego siebie i wciąż rosnących czarnych myśli. A co dzięki temu zamierza osiągnąć? Złudzenie powrotu do stanu, w jakim się znajdował, zanim popadł w uzależnienie.

2. Drugą przyczyną wynika stąd, że palacz coś robi (np. pali papierosa) a niepalący nie, więc czuje się czegoś pozbawiony. Wbij sobie jasno do głowy zanim zaczniesz: to nie niepalący są czegoś pozbawieni. To palacze pozbawiają się nieustannie:

ZDROWIA
ENERGII
PIENIĘDZY
PEWNOŚCI SIEBIE
SPOKOJU UMYŚŁU
ODWAGI
WOLNOŚCI
SZACUNKU DLA SAMEGO SIEBIE.

Pozbądź się nawyku zazdrośczenia palaczom i zacznij ich postrzegać jako nieszczęśliwe, patetyczne istoty, którymi są w rzeczywistości. Wiem, że byłem najgorszy na świecie. Dlatego właśnie czytasz tę książkę, a ci, którzy nie potrafili stawić temu czoła, którzy nadal muszą się oszukiwać, są najbardziej patetyczni ze wszystkich. Nie zazdrościłbyś na pewno uzależnionemu od heroiny. Heroina zabija około stu osób rocznie w naszym kraju. Nikotyna powoduje śmierć ponad 120,000 rocznie i ponad 2,5 miliona na całym świecie. Dotychczas zabiła więcej ludzi na naszej planecie, niż wszystkie wojny w całej historii razem wzięte. Podobnie jak wszystkie uzależnienia narkotykowe, twoje na pewno nie stanie się lepsze. Z każdym rokiem będzie się pogarszać. Jeśli nie cieszy cię bycie palaczem teraz, tym mniej będzie ci się to podobać jutro. Nie zazdrość palaczom. Współczuj im. Wierz mi: ONI POTRZEBUJĄ TWOJEGO WSPÓŁCZUCIA.

CZY PRZYBIORĘ NA WADZE?

Jest to kolejny mit dotyczący palenia, rozpowszechniony głównie przez palaczy, którzy przestając palić przy użyciu Metody Silnej Woli, używają substytutów w postaci słodczy itp. do uśmierzania głodu nikotynowego. Głód nikotynowy jest bardzo podobny do normalnego głodu i dlatego łatwo jest pomylić je z sobą. Jednakże normalny głód jest z łatwością zaspokajany przez jedzenie, podczas gdy głód nikotynowy nigdy nie jest w pełni zaspokajany. Podobnie jak w przypadku innych narkotyków, po pewnym czasie organizm staje się odporny, i narkotyk przestaje uśmierzać wywołane przez siebie łaknienie. Skoro tylko zgasisz papierosa, nikotyna szybko opuszcza twoje ciało, dlatego też palacz odczuwa nieustanne łaknienie. W tym przypadku naturalną tendencją jest palenie łańcuchowe, lecz większość palaczy nie może tego zrobić z jednego lub dwóch powodów:

1. Pieniądze - nie mogą sobie pozwolić na większe ilości papierosów.
2. Zdrowie - aby uśmierzyc głód musimy zażywać truciznę, co działa jak automatyczny ogranicznik ilości wypalanych papierosów.

Palacz jest zatem pozostawiony w stanie ustawicznego głodu, którego nie jest w stanie zaspokoić. Dlatego właśnie wielu palaczy objada się nadmiernie, pije duże ilości alkoholu lub przerzuca się na cięższe narkotyki, aby jakoś zapełnić tę pustkę. (WIĘKSZOŚĆ ALKOHOLIKÓW JEST NAŁOGOWYMI PALACZAMI. ZASTANAWIAM SIĘ, CZY JEST TO NAPRAWDĘ PROBLEM PALENIA?). Początkowo dla palaczy naturalną tendencją jest zastępowanie jedzenia nikotyną. Podczas moich koszmarnych lat dotarłem do etapu, gdy całkowicie zrezygnowałem ze śniadań i obiadów. Przez cały dzień odpalałem jednego papierosa od drugiego. W późniejszych latach nie mogłem się doczekać wieczoru, gdyż wówczas mogłem przestać palić. Jednakże przez cały wieczór nieustannie coś podjadałem. Myślałem, że jestem głodny, lecz w rzeczywistości był to głód nikotynowy. Innymi słowy w czasie dnia zastępowałem jedzenie nikotyną, a wieczorami zastępowałem nikotynę jedzeniem. W tamtych czasach byłem o trzysta kilogramów cięższy niż obecnie i nie mogłem nic na to poradzić. Kiedy ten mały potworek na zawsze opuszcza twoje ciało, to okropne uczucie niepewności mija. Powraca pewność siebie i szacunek dla własnej osoby. Uzyskujesz pewność, że potrafisz kontrolować swoje życie, nie tylko w kwestii jedzenia, lecz we wszystkich pozostałych sprawach. Jest to jedna z wielu wspaniałych korzyści płynących z bycia wolnym od tego przebrzydłego zielska. Jak już powiedziałem mit dotyczący przybierania na wadze wynika z faktu używania substytutów podczas okresu oczyszczania organizmu. Substytuty nie ułatwiają naszego zadania, a wręcz przeciwnie czynią je trudniejszym. Zostanie to wyjaśnione szczegółowo w późniejszym rozdziale dotyczącym substytutów. Zakładając że będziesz przestrzegał instrukcji, przybieranie na wadze nie powinno stanowić żadnego problemu. Jednakże jeśli już masz problemy z nadwagą, lub twoja waga staje się problemem, to polecam ci przeczytanie książki mojego autorstwa „Łatwy sposób na zrzucenie nadwagi”, która jest oparta na tych samych założeniach, na których opiera się niniejsza pozycja.

UNIKAJ FAŁSZYWYCH MOTYWACJI

Wielu palaczy, przestających palić przy użyciu Metody Silnej Woli, stara się zwiększyć swoje zaangażowanie przez budowanie fałszywych motywacji. Istnieje wiele przykładów tego rodzaju działań, np.: „Moja rodzina i ja możemy spędzić cudowne wakacje za pieniądze zaoszczędzone na papierosach”. Wydaje się to być sensownym i logicznym podejściem do sprawy, lecz w rzeczywistości jest z gruntu fałszywe, gdyż każdy szanujący się palacz wolałby raczej palić przez pięćdziesiąt dwa tygodnie w roku i nie mieć w ogóle wakacji. W każdym razie w umyśle palacze rodzi się wiele wątpliwości, gdyż nie tylko będzie musiał powstrzymać się od palenia przez tak długi okres, lecz nawet nie wie, czy będzie się cieszył wakacjami bez papierosa. Takie podejście jedynie powiększa uczucie, że palacz dokonuje wielkiego poświęcenia, czyniąc przez to papierosy jeszcze cenniejsze w jego mniemaniu. Zamiast tego skoncentruj się na drugiej stronie medalu: „Co mam z tego, że palę papierosy? Dlaczego potrzebuję palić?”. Inny przykład: „Będę mógł sobie pozwolić na lepszy samochód”. Jest to prawda i ta motywacja może ci pomóc w zachowaniu abstynencji do czasu, gdy kupisz samochód. Lecz skoro tylko nacieszysz się nowością, znowu poczujesz się pozbawiony czegoś i wkrótce wpadniesz w tę samą pułapkę. Innym typowym przykładem są pakt rodzinne bądź koleżeńskie. Przynoszą one tę korzyść, że eliminują pokusę na pewien okres czasu. Jednakże generalnie są nie do przyjęcia z trzech powodów:

1. Motywacja jest fałszywa. Dlaczego miałbyś chcieć przestać palić tylko dlatego, że inni to robią? To jedynie wyzwała dodatkową presję, która zwiększa poczucie poświęcenia. Dobrze jest, jeśli wszyscy palacze szczerze chcą przestać palić w tym samym momencie. Jednakże nie możesz zmusić palacza, by przestał palić. I mimo że każdy z nich po cichu o tym marzy, to jeśli nie jest jeszcze do tego gotowy, takie pakti wywierają jedynie dodatkową presję, która zwiększa jego chęć palenia. To zmienia ich w potajemnych palaczy, co dodatkowo powiększa ich poczucie uzależnienia.

2. Teoria „zgnitego jabłka” lub zależności jednego od drugiego. Przy korzystaniu z Metody Silnej Woli palacz przechodzi przez okres cierpienia, podczas którego oczekuje na to, że minie mu chęć palenia papierosów. Jeśli się podda, ma poczucie porażki. Przy Metodzie Silnej Woli jeden z uczestników paktu prędzej czy później nie wytrzyma i się podda. Inni uczestnicy mają wówczas wymówkę, na którą od dawna czekali. To nie ich wina, oni by wytrwali. To Fred nie wytrzymał i zawiódł ich wszystkich. W rzeczywistości większość z nich i tak już oszukiwała.

3. „Dzielenie się sławą” jest przeciwieństwem teorii „zgnitego jabłka”. Tutaj utrata twarzy spowodowana porażką jest mniejsza, gdy rozkłada się na więcej osób. Rzucanie palenia daje cudowne poczucie sukcesu. Kiedy robisz to w samotności, uznanie jakie otrzymujesz od rodziny, przyjaciół i znajomych, może być ci wielce pomocne w przetrwaniu pierwszych paru dni. Kiedy więcej osób robi to w tym samym czasie, uznanie to jest dzielone pomiędzy wszystkich i w związku z tym jest znacznie mniejsze.

Innym klasycznym przykładem fałszywych motywacji jest łapówka (np. rodzic oferujący nastolatкови pewną sumę pieniędzy za niepalenie, lub zakład: „Jeśli zapalę, dam ci 100 złotych”). Był kiedyś podobny przykład w programie telewizyjnym. Policjant próbujący rzucić palenie włożył dwudziestofuntowy banknot do paczki papierosów i zawarł pakt ze sobą. Będzie mógł zapalić znów, lecz najpierw musi podpalić ten banknot. Powstrzymało go to na parę dni, lecz ostatecznie dokonał spalenia banknotu. Przestał się oszukiwać. Jeśli 73 000 zł, które przeciętny palacz wydaje w ciągu swojego życia na papierosy, ani 50%-owa szansa na to, że zapadniesz na nieuleczalną chorobę, ani dożywocie brzydkiego oddechu, fizycznych i psychicznych tortur i zniewolenia, ani pogarda ze strony połowy populacji oraz ze strony samego siebie nie powstrzymają cię od palenia, to kilka błahych motywacji nie zrobi tutaj najmniejszej różnicy. Zwiększą one tylko poczucie poświęcenia. Patrz zawsze na drugą stronę medalu. Co mi daje palenie papierosów? ABSOLUTNIE NIC. Dlaczego tego potrzebuję? NIE POTRZEBUJESZ! SKAZUJESZ SIĘ TYLKO NA NIEPOTRZEBNE MĘCZARNIE.

ŁATWY SPOSÓB NA RZUCENIE PALENIA

Ten rozdział zawiera instrukcję, jak w łatwy sposób przestać palić. Zakładając, że będziesz przestrzegał moich instrukcji, wkrótce odkryjesz, że rzucanie palenia jest procesem łatwym, a w wielu przypadkach wręcz radosnym! Przestać palić jest śmiesznie łatwo. Musisz jedynie zrobić dwie rzeczy:

1. Podejmij decyzję, że nigdy więcej nie zapalisz papierosa.
2. Nie narzekaj z tego powodu. Ciesz się nieustannie ze swego zwycięstwa.

Prawdopodobnie pytasz się teraz: „Po co zatem pozostała część książki? Cemu nie powiedziałeś tego na początku?” Jest tak dlatego, że najprawdopodobniej w pewnym momencie zacząłbyś narzekać z tego powodu i w konsekwencji, prędzej czy później, zmieniłbyś swoją decyzję. Prawdopodobnie robiłeś to już wcześniej wiele razy. Jak już mówiłem, palenie papierosów to subtelna i zatrważająca pułapka. Głównym problemem nie jest chemiczne uzależnienie, lecz pranie mózgu, dlatego konieczne było rozwianie wszelkich mitów i złudzeń, dotyczących palenia, na samym początku. Zrozumieć wroga, poznać jego taktykę, a wówczas bez problemu go pokonasz. Spędziłem większość swojego życia próbując przestać palić i przechodziłem przez długie tygodnie czarnej rozpacz. Gdy ostatecznie przestałem palić, zszedłem ze stu papierosów dziennie do zera, bez najmniejszego złego momentu. Był to bardzo przyjemny proces, nawet podczas okresu oczyszczania organizmu, i nigdy od tej pory nie miałem najmniejszej ochoty na papierosa. Wręcz przeciwnie, była to najcudowniejsza rzecz, jaka mi się w życiu przydarzyła. Nie potrafiłem zrozumieć, dlaczego było to takie łatwe, i zajęło mi sporo czasu, zanim doszedłem do rozwiązania. To było to. Wiedziałem na pewno, że nigdy więcej nie zapalę papierosa. Podczas moich wcześniejszych prób, niezależnie od tego jak bardzo mi zależało, generalnie próbowałem przestać palić, mając nadzieję, że jeśli uda mi się przetrwać wystarczająco długo bez papierosa, ostatecznie chęć palenia minie. Oczywiście nie miało, ponieważ czekałem aż coś się wydarzy, a czym bardziej narzekałem z tego powodu, tym bardziej pragnąłem papierosa, więc łaknienie nigdy nie miało. Moja ostateczna próba była całkowicie inna. Jak wszyscy palacze obecnie, rozważałem tę kwestię bardzo poważnie. Przy wcześniejszych porażkach zawsze pocieszałem się myślą, że następnym razem będzie na pewno łatwiej. Nigdy nie docierało do mnie, że będę musiał palić do końca swego życia. Ta myśl napelniała mnie przerażeniem i zacząłem rozważać ten problem dogłębnie. Zamiast odpalać papierosy bezwiednie, zacząłem analizować swoje odczucia w trakcie palenia. To potwierdziło coś, co wiedziałem już wcześniej. Papierosy mi nie smakują, są obrzydliwe i śmierdzące. Zacząłem obserwować niepalących. Wcześniej zawsze uważałem ich za ludzi pozbawionych „ikry” i mało towarzyskich. Jednakże gdy się im bliżej przyjrzałem, okazali się być ludźmi silniejszymi i bardziej zrelaksowanymi od większości palaczy, których znam. Okazało się, że są bardziej zdolni do radzenia sobie z różnego rodzaju stresami oraz że potrafią cieszyć się okazjami towarzyskimi dużo bardziej niż palacze. Zacząłem rozmawiać z byłymi palaczami. Do tego momentu uważałem ich za ludzi, którzy musieli zrezygnować z palenia ze względów zdrowotnych lub finansowych, i którzy zawsze w skrytości marzą o papierosie. Kilku z nich powiedziało: „Od czasu do czasu zdarza się „ukłucie”, lecz jest ono tak nikle, że nie warto nawet się tym przejmować”. Jednakże większość z nich odpowiadała: „Czy tęsknię za papierosem? Chyba żartujesz. Nigdy w życiu nie czułem się lepiej”. Rozmowy z byłymi palaczami obaliły jeszcze jeden mit, głęboko zakorzeniony w mojej świadomości. Myślałem bowiem, że mam w sobie jakąś wrodzoną słabość, a tymczasem okazało się, że wszyscy palacze przechodzą przez własne, podobne koszmary. Powiedziałem więc sobie: „Miliony ludzi przestają obecnie palić i wiodą bardzo szczęśliwe życie. Nie potrzebowałem papierosów zanim zacząłem palić i pamiętam, że musiałem ciężko pracować, żeby przyzwyczaić się do tego świństwa. Dlaczego więc teraz tego potrzebuję?”. W każdym razie palenie nie sprawiło mi przyjemności. Nienawidziłem całego tego obrzydliwego rytuału i nie chciałem spędzić reszty życia będąc niewolnikiem tego okropnego zelska. Powiedziałem sobie wówczas: „Allen, CZY CI SIĘ TO PODOBA CZY NIE, WŁAŚNIE WYPALIŁEŚ SWOJEGO OSTATNIEGO PAPIEROSA”. Wiedziałem, od samego początku, że nigdy więcej nie zapalę papierosa. Nie oczekiwałem, że będzie to łatwe; wręcz przeciwnie, byłem nastawiony na to, że czekają mnie długie miesiące głębokiej depresji i że do końca życia, od czasu do czasu, będę miał ochotę na okazjonalnego papierosa. Tymczasem od samego początku stanowiło to dla

mnie prawdziwą przyjemność. Sporo czasu zajęło mi odkrycie, dlaczego tym razem było mi tak łatwo, i czemu nie odczuwałem fizycznego bólu po odstawieniu nikotyny. Przyczyną tego jest fakt, że ten ból po prostu nie istnieje. To jedynie wątpliwości i niepewność stwarzają problemy. Cudowna prawda jest taka, że ŁATWO JEST PRZESTAĆ PALIĆ. Tylko niezdeterminowanie lub narzekanie na swoją decyzję utrudniają osiągnięcie sukcesu. Nawet gdy jesteś uzależniony od nikotyny, potrafisz przetrwać długie okresy czasu bez papierosa. Cierpisz tylko wtedy, gdy chcesz zapalić, a nie możesz tego zrobić. Kluczem do sukcesu jest uczynienie twojej próby pewną i ostateczną. Nie chodzi o to, by mieć nadzieję, że rzuciłeś palenie, lecz by wiedzieć, że to uczyniłeś. Nie wolno ci nigdy wątpić w swoją decyzję, ani jej kwestionować. Wręcz przeciwnie – musisz zawsze cieszyć się z tego. Jeśli będziesz pewny od samego początku, okaże się to łatwe. Lecz jak możesz być pewny, jeśli nie wiesz, że będzie to łatwe? Dlatego właśnie potrzebna jest reszta książki. Chcę, żebyś przed rozpoczęciem uświadomił sobie parę bardzo istotnych rzeczy.

1. Zdaj sobie sprawę, że możesz to osiągnąć. Nie różnisz się niczym od innych palaczy. Jedyną osobą, która może cię zmusić do zapalenia następnego papierosa, jesteś ty sam.
2. Z niczego absolutnie nie rezygnujesz. Przeciwnie, czeka cię wiele nadzwyczajnych, pozytywnych zdobyczy. Nie tylko będziesz zdrowszy i bogatszy, lecz będziesz bardziej cieszył się z sukcesów i mniej zamartwiał wszelkimi przeciwnościami.
3. Wbij sobie do głowy, że nie ma czegoś takiego jak tylko jeden papieros. Palenie to uzależnienie narkotykowe i reakcja łańcuchowa. Marząc ciągle o okazjonalnym papierosie będziesz się skazywał na niepotrzebne tortury.
4. Postrzegaj palenie nie jako akceptowalne przez społeczeństwo przyzwyczajenie, które może zaszkodzić twojemu zdrowiu, lecz jako uzależnienie narkotykowe. Zdaj sobie sprawę z tego, że CIERPI SZ NA POWAŻNĄ CHOROBE. Ona nie minie jeśli zagrzebiesz głowę w piasek. Pamiętaj: jak wszystkie śmiertelne choroby, ta również trwa przez całe życie i z upływem czasu staje się coraz gorsza.
5. Odseparuj chorobę (tj. chemiczne uzależnienie) od świadomości bycia palaczem bądź niepalącym. Wszyscy palacze, gdyby dostali szansę powrotu do czasów, gdy nie byli uzależnieni od nikotyny, bez wątpienia by z niej skorzystali. Ty masz tę możliwość dzisiaj! Nie myśl nawet o tym jak o „rzucaniu palenia”. Kiedy podejmiesz ostateczną decyzję, że wypalisz ostatniego papierosa, od razu będziesz niepalącym. Palacz to jeden z tych nieszczęśników, którzy muszą iść przez życie nieustannie niszcząc swoje zdrowie przy pomocy papierosów. Niepalący zaś nie muszą tego robić. Gdy podejmujesz ostateczną decyzję, automatycznie osiągasz swój wymarzony cel. Skacz z radości. Nie siedź i nie czekaj, aż minie twoje uzależnienie chemiczne. Idź i ciesz się życiem od razu. Życie jest cudowne, nawet gdy jesteś uzależniony od nikotyny, a z każdym dniem stanie się lepsze, kiedy przestaniesz być uzależniony.

Aby odstawienie papierosów było łatwe, konieczna jest pewność, że uda ci się powstrzymać zupełnie od palenia w trakcie okresu oczyszczania organizmu (maksymalnie trzy tygodnie). Jeśli masz odpowiednie nastawienie psychiczne, okaże się to dziecinnie łatwym zadaniem. Do tego momentu, jeśli otworzyłeś swój umysł tak, jak prosiłem o to na początku, zdecydowałeś już, że przestaniesz palić papierosy. Powinieneś odczuwać pewne podniecenie, jak pies szarpiący się na uwięzi, nie mogąc się doczekać, aż trucizna opuści twoje ciało. Jeżeli czujesz przycięcie i apatię, to dzieje się tak z jednego z następujących powodów.

1. Czegoś do końca nie zrozumiałeś. Przeczytaj raz jeszcze powyższe pięć punktów i zadaj sobie pytanie, czy wierzysz w ich prawdziwość. Jeśli masz wątpliwości co do któregoś z nich, przeczytaj raz jeszcze odpowiedni fragment książki.
2. Obawiasz się porażki. Nie martw się. Czytaj dalej. Na pewno ci się uda. Palenie to jeden wielki trik na gigantyczną skalę. Inteligentni ludzie dają się na to nabrać, lecz jedynie głupiec nadal się nabiera, gdy raz uzmysłowi sobie, że jest oszukiwany.
3. Zgadzasz się ze wszystkim, lecz nadal czujesz się nieszczęśliwy. Nie musisz! Otwórz oczy. Coś cudownego właśnie się wydarza. Lada moment uciekniesz z okrutnego więzienia.

Konieczne jest rozpoczęcie z właściwym stanem umysłu: czyż to nie cudowne, że jestem niepalącym! Jedyne co musimy zrobić, to utrzymać cię w tym stanie umysłu w czasie okresu oczyszczania. Zajmujemy się tą kwestią w następnych rozdziałach. Po okresie oczyszczania nie będziesz musiał myśleć w ten sposób. Będziesz tak myślał w sposób automatyczny. Jedyną tajemnicą twojego życia będzie: „To takie oczywiste, dlaczego wcześniej nie potrafiłem tego dostrzec?”. Jednakże mam tutaj dla ciebie dwa bardzo ważne ostrzeżenia:

1. Odsuń termin wygaszenia ostatniego papierosa do chwili zakończenia książki.
2. Wspominałem parę razy o okresie oczyszczania, trwającym maksymalnie przez trzy tygodnie. To może powodować pewne zamieszanie. Po pierwsze, możesz podświadomie sądzić, że będziesz musiał cierpieć przez okres trzech tygodni. Nie będziesz. Po drugie, unikaj myślenia: „Muszę tylko w jakiś sposób nie palić przez trzy tygodnie, a wówczas będę wolny”. Nic się właściwie nie stanie po upływie trzech tygodni. Nie poczujesz się nagle jak człowiek niepalący. Niepalący nie czują się inaczej niż palacze. Jeśli będziesz narzekał na swoją decyzję podczas owych trzech tygodni, to z wielkim prawdopodobieństwem będzie tak samo po upływie tego czasu. Mam na myśli to, że jeśli zaczniesz od razu z nastawieniem: „Nigdy więcej nie zapalę papierosa. Czyż to nie cudowne?”, to po upływie trzech tygodni wszelkie pokusy palenia znikną. Natomiast jeśli będziesz sobie mówił: „Byle tylko przetrwać trzy tygodnie bez papierosa”, to po tym czasie nadal będziesz tęsknił za paleniem.

OKRES OCZYSZCZANIA

Przez okres trzech tygodni po wypaleniu ostatniego papierosa możesz odczuwać głód, spowodowany odstawieniem papierosów. Na głód ten składają się dwa odrębne czynniki:

1. Głód nikotynowy, owo uczucie pustki i niepewności, podobne do normalnego głodu, które palacz odczytuje jako łaknienie lub potrzebę znalezienia czegoś, czym mógłby zająć ręce.
2. Psychologiczny mechanizm, działający w określonych sytuacjach, takich jak np. rozmowa telefoniczna itp.

Powodem wielu trudności przy stosowaniu Metody Silnej Woli, jest niezrozumienie lub niemożność uchwycenia różnicy pomiędzy tymi dwoma odrębnymi czynnikami. Jest to również jedna z przyczyn, dla których wielu palaczy, którym udało się wygrać walkę z nałogiem, wpada z powrotem w tę samą pułapkę. Pomimo że głód nikotynowy nie wywołuje bólu fizycznego, nie próbuj lekceważyć jego siły. Podobnie jak w przypadku normalnego głodu, gdy przez dłuższy czas jesteśmy pozbawieni jedzenia, możemy odczuwać „burczenie w brzuchu”, lecz nie czujemy fizycznego bólu. Jednakże głód ma potężną siłę i zazwyczaj stajemy się bardzo poirytowani, gdy nie możemy go zaspokoić. Podobnie jest, gdy nasze ciało łaknie nikotyny. Różnica polega na tym, że nasz organizm potrzebuje jedzenia, lecz nie potrzebuje trucizny. Przy właściwym nastawieniu psychicznym głód nikotynowy jest łatwy do zwalczenia i bardzo szybko mija. Jeśli palacz stosujący Metodę Silnej Woli potrafi przetrwać parę dni bez papierosa, łaknienie nikotyny szybko zanika. To drugi z czynników stwarza problemy. Palacz przyzwyczał się do uśmierzania głodu nikotynowego w pewnych sytuacjach, co powoduje automatyczne skojarzenia (np. „Nie potrafię wypić piwa bez palenia papierosa”). Łatwiej będzie to wyjaśnić, posługując się pewnym przykładem. Załóżmy, że masz samochód od paru lat i dzwignia kierunkowskazu jest po lewej stronie kierownicy. W twoim następnym samochodzie znajduje się ona po prawej stronie. Wiesz o tym, że jest po drugiej stronie, lecz przez parę tygodni włączasz wycieraczki za każdym razem, gdy chcesz użyć kierunkowskazu. Z rzucaniem palenia jest podobnie. Podczas pierwszych dni okresu oczyszczania automatyczny mechanizm będzie się włączał przy pewnych okazjach. Będziesz myślał: „Chcę papierosa”. Konieczne jest zwalczanie prania mózgu od samego początku, a wówczas te automatyczne mechanizmy szybko znikną. Przy Metodzie Silnej Woli palacz sądzi, że dokonuje olbrzymiego poświęcenia, narzeka na swą decyzję i czeka na moment, gdy minie mu chęć palenia papierosów. W ten sposób zamiast usuwać automatyczne mechanizmy, właściwie powoduje ich wzmocnienie. Powszechnym mechanizmem wyzwalającym skojarzenia z paleniem jest posiłek, w szczególności w restauracji z grupą przyjaciół. Były palacz od razu czuje się nieszczyśliwy, ponieważ jest pozbawiony swojego papierosa. Jego przyjaciele w tym czasie odpalają i jego niezadowolenie wzrasta jeszcze bardziej. W tym momencie nie czeszy go posiłek, ani sytuacja, która miała być przyjemną rozrywką towarzyską. Z powodu skojarzenia palenia z jedzeniem oraz spotkaniem towarzyskim, był palacz cierpi potrojn timer, a pranie mózgu w tym czasie się wzmaga. Jeśli jest rezerolutny i potrafi wytrwaa wystarczajaco dluo, ostatecznie akceptuje swój los i bierze życie takim, jakim ono jest. Jednakże część prania mózgu ciagle pozostaje. Jedn z najbardziej patetycznych rzeczy jest palacz, który przestał palić ze wzgledów zdrowotnych bądź finansowych, a po uplywie kilku lat nadal chce zapalić przy określonych okazjach. Stara się w ten sposób osiągnąć coś, co jest złudzeniem, co istnieje tylko w jego umyśle, i niepotrzebnie torturuje w ten sposób sam siebie. Nawet przy użyciu mojej metody, najczęstszą przyczyną porażek jest nieumiejętność przewyżczania automatycznych mechanizmów. Były palacz traktuje papierosa jako swego rodzaju placebo (medykament dawany pacjentowi przekonanemu, że otrzymuje lekarstwo, które w rzeczywistości nie jest żadnym lekiem). Mówi sobie wówczas: „Wiem, że papierosy nic mi nie dają, lecz sądzę, że w pewnych sytuacjach jednak coś dają i mogą okazać się bardzo pomocne”. Choć w rzeczywistości placebo nie daje żadnej fizycznej poprawy, może stanowić doskonałą pomoc psychologiczną w uśmierzeniu pewnych istniejących symptomów i dzięki temu staje się pomocne. Jednakże papierosy nie są czymś takim. One wytwarzają symptomy, które następnie uśmierzają, a po pewnym czasie nawet tego nie są w stanie dokonać. To one wywołują choroby i są przy okazji największym zabójcą w naszym społeczeństwie. Łatwiej zrozumiesz efekty, o których mówię, gdy odniesiesz je do niepalących lub ludzi, którzy nie palą od paru lat. Weźmy przykład żony, której mąż umiera. Powszechną rzeczą w takich przypadkach jest że palacz, pełen najlepszych intencji, mówi takiej osobie: „Zapal papierosa. To cię uspokoi”. Jeśli kobieta weźmie papierosa, nie wpłynie on na nią uspokajająco, gdyż nie jest ona uzależniona od nikotyny i nie musi uśmierzać głodu nikotynowego. W najlepszym przypadku da jej to jedynie krótkiego psychologicznego „kopa”. Skoro tylko zgasi papierosa, pierwotna tragedia jest nadal obecna. W rzeczywistości jest ona większa, ponieważ kobieta ta odczuwa obecnie głód nikotynowy. Ma zatem do wyboru albo zlekceważyć go, albo uśmierzyć zapalając następnego papierosa i zapoczątkowując łańcuch nieszczęśliwości. Jedynie co paleros daje, to chwilowy psychologiczny „kop”. Ten sam efekt mógł być osiągnięty dzięki słowom pocieszenia lub odrobinie alkoholu. Wielu niepalących lub byłych palaczy uzależniło się od tego zielska w wyniku sytuacji podobnych do opisanej. Konieczne jest zwalczanie prania mózgu od samego początku. Wbij sobie mocno i jasno do głowy: nie potrzebujesz papierosów i jedynie torturujesz się niepotrzebnie uważając je za rodzaj wsparcia czy formę pomocy. Nie ma powodu być nieszczyśliwym. Papierosy nie udoskonalają posiłków lub spotkań towarzyskich; niszczą je. Pamiętaj też, że palacze po posiłku nie palą dlatego, że papierosy sprawiają im przyjemność. Palą, ponieważ muszą to robić. Są uzależnieni od narkotyku i nie potrafią cieszyć się życiem bez dostarczania go do organizmu. Porzuć koncepcję palenia jako przyjemności samej w sobie. Wielu palaczy myśli: „Gdyby tylko były czyste papierosy”. W rzeczywistości są czyste papierosy. Każdy palacz, który próbował herbacianych papierosów, wkrótce stwierdza, że jest to strata czasu. Zdaj sobie sprawę, że jedynym powodem czemu palisz papierosa, jest potrzeba dostarczenia nikotyny. Gdy pozbedziesz się łaknienia nikotyny, wkładanie papierosów do ust wyda ci się nie mniej śmieszne, niż wkładanie ich do ucha. Niezależnie od tego, czy „ukłucie” jest spowodowane głodem nikotynowym (owo uczucie pustki i niepewności), czy automatycznym mechanizmem psychologicznym, zaakceptuj to. Fizyczny ból nie występuje, a przy odpowiednim nastawieniu umysłu, papierosy nie będą żadnym problemem. Nie przejmuj się głodem. Uczucie samo w sobie nie jest złe. Jedynie skojarzenie pragnienia papierosa i niemożności jego zapalenia stwarzają problemy. Zamiast narzekać powiedz sobie: „Wiem co to jest. To głód nikotynowy po odstawieniu papierosów. To coś, co palacze odczuwają przez całe życie i co powoduje, że nadal palą. Niepalący nie mają takiego uczucia. To jeszcze jedno zło, związane z narkotykiem. Czyż to nie cudowne, że pozbywam się tego!?”. Innymi słowy przez najbliższe trzy tygodnie będziesz miał lekką traumę wewnątrz swego ciała. Lecz w ciągu tych dni i przez resztę twego życia coś cudownego będzie się wydarzać. Będziesz się pozbywał straszliwej choroby. Ta nagroda przewyższy tę niewielką traumę i właściwie będziesz się delektował głodem nikotynowym. Stanie się on dla ciebie chwilą przyjemności. Pomyśl o procesie rzucania palenia jak o bardzo ekscytującej grze. Pomyśl o potworze nikotynowym jak o pewnym rodzaju tasiemce w żołądku. Musisz go zagłodzić przez okres trzech tygodni, a on będzie próbował wszelkich sztuczek, żeby zmusić cię do zapalenia papierosa, by podtrzymać go przy życiu. Czasami będzie próbował uczynić cię nieszczyśliwym. Czasami możesz być przy tym bezbronny. Ktoś zaproponuje ci papierosa i możesz zapomnieć, że przestałeś palić. Gdy o tym pamiętasz, możesz mieć drobne uczucie braku czegoś. Przygotuj się zawnazu na wszystkie te pułapki. Niezależnie od rodzaju pokusy, zdaj sobie sprawę, że ona istnieje tylko z powodu małego nikotynowego potworka. I za każdym razem, gdy oprzesz się na pokusie, to tak jakbyś wygrał kolejną śmiertelną bitwę w swojej wojnie. Cokolwiek robisz nie staraj się zapomnieć o paleniu. To jedna z rzeczy, która doprowadza palaczy do głębokiej depresji przy stosowaniu Metody Silnej Woli. Próbuja oni przetrwać każdy dzień z nadzieją, że ostatecznie zapomną o paleniu. To jest podobnie jak w sytuacji, gdy w nocy nie możesz zasnąć. Czym bardziej się tym martwisz, tym trudniej ci to zrobić. W żadnym razie nie będziesz w stanie zapomnieć o paleniu. W ciągu pierwszych paru dni „mały potworek” będzie ci ciagle przypominał i nie będziesz w stanie tego uniknąć. Gdy dookoła nadal są palacze i wielkie kampanie reklamujące papierosy, wszędzie gdzie nie spojrzysz będziesz miał nieustannych „przypominaczy”. Sęk w tym, że nie ma potrzeby o tym zapominać. Nic złego się nie dzieje. Wręcz przeciwnie - coś cudownego ma teraz miejsce. Nawet jeśli myślisz o tym tysiąc razy dziennie, DOCEŃ KAŻDY MOMENT. PRZYPOMNIJ SOBIE, JAK CUDOWNIE BYĆ ZNOWU WOLNYM. PRZYPOMNIJ SOBIE TĘ OLBRZYMIĄ RADOŚĆ, ŻE NIE MUSISZ JUŻ WIĘCEJ DUSIĆ SIĘ CODZIENNIE. Jak już powiedziałem, uczucie głodu stanie się dla ciebie chwilą przyjemności i zdziwisz się wkrótce, jak szybko zapomnisz o paleniu. Cokolwiek robisz - NIE WĄTP W SWOJĄ DECYZJĘ. Gdy zaczniesz wątpić, zaczniesz narzekać i stanie się to nie do wytrzymania. Zamiast tego użyj tych chwil jako potężnego wsparcia. Jeśli powodem tego jest depresja, przypomnij sobie, że to właśnie papierosy ją wywoływały. Jeśli przyjaciel proponuje ci papierosa, z

dumą odpowiedź: „Mogę z radością stwierdzić, że już ich nie potrzebuję”. To może go zboleć, lecz gdy spostrzeże, że w ogóle cię to nie martwi, będzie w połowie drogi, by do ciebie dołączyć. Pamiętaj, że na samym początku miałeś bardzo silne powody, by przestać palić. Przypomnij sobie o tych tysiącach złotych, jakie ten jeden papieros będzie cię kosztował i spytaj sam siebie, czy jesteś gotów podjąć ryzyko zapadnięcia na jedną z tych straszliwych chorób. Ponad wszystko pamiętaj, że to uczucie jest jedynie chwilowe, a każdy mijający moment przybliży cię do celu. Niektórzy palacze obawiają się, że będą musieli przez całe życie przeciwstawiać się tym „automatycznym mechanizmom”. Innymi słowy boją się, że będą musieli iść przez życie oszukując się przy pomocy psychologii, że nie potrzebują palić papierosów. Tak nie jest. Pamiętaj, że optymista widzi butelkę jako w połowie pełną, a pesymista jako w połowie pustą. W przypadku palenia butelka jest pusta, a palacz widzi ją jako pełną. To palacz jest poddany praniu mózgu. Gdy zaczniesz sobie mówić, że nie potrzebujesz palić papierosów, w bardzo krótkim czasie nie będziesz musiał nawet tego powtarzać, gdyż cudowna prawda jest taka, że... nie potrzebujesz palić papierosów! Jest to ostatnia rzecz, jaką potrzebujesz robić i upewnij się, że nie będzie to ostatnia rzecz, którą zrobisz.

TYLKO JEDNO POCIĄGNIĘCIE

Jest to jeden z typowych błędów przy stosowaniu Metody Silnej Woli. Palacz powstrzymuje się od palenia przez trzy, cztery dni, a potem zapala jednego papierosa, lub bierze jednego lub dwa „machy”, które mają mu pomóc przetrwać najgorszy okres. Nie zdaje sobie przy tym sprawy, jak niszczący efekt ma to na jego morale. Większości palaczy to pierwsze pociągnięcie wydaje się ohydne, co daje ich świadomemu umysłowi wielkiego „kopa”. Myślą sobie: „Bardzo dobrze. To nie było miłe. Najwyraźniej tracę potrzebę palenia”. W rzeczywistości jest dokładnie odwrotnie. Wbij sobie jasno do głowy - PAPIEROSY NIGDY NIE BYŁY SMACZNE. Przyjemność nie była nigdy powodem twojego palenia. Gdyby palacze palili dla przyjemności, nikt nie paliłby więcej niż jednego papierosa dziennie. Jedynym powodem, dla którego paliłeś, była potrzeba nakarmienia tego małego potworka. Pomyśl tylko: głodziłeś go przez cztery dni. Jak cudownym musiał być dla niego ten jeden papieros lub nawet „mach”. Nie zdajesz sobie z tego sprawy w swojej świadomości, lecz ulga, którą odczuło twoje ciało, zostanie zakomunikowana twoje podświadomości i wszystkie twoje świadome wysiłki pójdą na marne. Rozlegnie się wówczas mały głosik z tyłu twojego umysłu, mówiący: „Wbrew wszelkiej logice, papierosy są cudowne. Chcę następnego”. To jedno pociągnięcie ma dwie niszczące konsekwencje:

1. Utrzymuje przy życiu małego potworka w twoim ciele.
2. Co gorsze, utrzymuje przy życiu dużego potwora w mózgu. Jeśli wzięłeś jednego „mach”, łatwiej ci będzie wziąć następnego. Pamiętaj: tylko jeden papieros powoduje, że zaczynamy palić na samym początku.

CZY DLA MNIE OKAŻE SIĘ TO TRUDNIEJSZE?

Kombinacja czynników, determinująca łatwość, z jaką każdy palacz rezygnuje z palenia, jest nieskończona. Przede wszystkim każdy z nas ma indywidualny charakter, rodzaj pracy, okoliczności osobiste itp. Niektóre profesje czynią to zadanie trudniejszym niż inne, lecz zakładając, że wszelkie pozostałości prania mózgu zostaną usunięte, nie musi się tak zdarzyć. Parę szczegółowych przykładów może być tutaj pomocne. Rzucanie palenia wydaje się szczególnie trudne dla przedstawicieli wszystkich profesji medycznych. Sądźmy, że powinno im być łatwiej, gdyż są bardziej świadomi złych skutków zdrowotnych i codziennie widzą wiele dowodów na to. Pomimo że dostarcza to silniejszej motywacji do rzucenia palenia, nie ułatwia to tego zadania. Powody są następujące:

1. Nieustanna świadomość grożących niebezpieczeństw wyzwala strach, który jest jednym z czynników, przy których uśmierzamy nasz głód nikotynowy.
2. Praca lekarza jest coraz bardziej stresująca i zazwyczaj nie są oni w stanie uśmierzać dodatkowego napięcia w czasie swojej długiej i męczącej pracy.
3. Lekarze mają dodatkowe poczucie winy, gdyż powinni świecić przykładem dla pozostałej części populacji. To nakłada na nich dodatkową presję i zwiększa ich poczucie bycia pozbawionym ich małego, prywatnego wsparcia.

W czasie swych ciężko zarobionych przerw, gdy normalny stres jest częściowo łagodzony, papieros staje się szczególnie cenny, gdyż może ostatecznie uśmierzyć głód nikotynowy. Jest to rodzaj okazjonalnego palenia i odnosi się do wszystkich sytuacji, gdy palacz jest zmuszony do długich okresów przymusowej abstynencji. Przy Metodzie Silnej Woli palacz jest nieszczęśliwy, ponieważ czuje się czegoś pozbawiony. Przerwa przy filiżance kawy czy herbaty nie sprawia mu radości. Jego poczucie straty jest przez to wzmocnione i poprzez skojarzenie tych dwóch sytuacji, papieros staje się czymś naprawdę cennym. Jednakże jeśli usuniesz pozostałości prania mózgu i przestaniesz narzekać na brak papierosa, przerwa przy herbacie stanie się przyjemna, nawet gdy twoje ciało nadal łaknie nikotyny. Kolejną trudną sytuacją jest nuda, szczególnie gdy jest przeplatana sytuacjami stresującymi. Typowymi przykładami są kierowcy i gospodynie domowe zajmujące się małymi dziećmi. Praca jest stresująca, choć wiele czynności jest monotonicznych. Przy Metodzie Silnej Woli gospodyni domowa ma mnóstwo czasu na rozmyślanie nad swoją „stratą”, co tylko zwiększa poczucie przygnębienia. Ponownie może to być łatwo przezwyciężone, jeśli twój stan umysłu jest odpowiedni. Nie przejmuj się tym, że ciągle ktoś lub coś przypomina ci, że przestałeś palić. Użyj tych momentów by cieszyć się na nowo, że wyrzucasz z siebie złego potwora. Jeśli masz pozytywne nastawienie psychiczne, to chwile staną się ogromną przyjemnością. Pamiętaj, że każdy palacz, niezależnie od płci, wieku, inteligencji czy profesji, może z łatwością i radością przestać palić, pod warunkiem że BĘDZIE PRZESTRZEGAŁ WSZYSTKICH INSTRUKCJI.

GLÓWNE PRZYCZYNY NIEPOWODZENIA

Istnieją dwie główne przyczyny niepowodzenia. Pierwszą z nich jest wpływ pozostałych palaczy. W momencie słabości lub w trakcie spotkań towarzyskich ktoś zapala papierosa i były palacz doznaje „ukłucia”. Omawiałem już ten temat w pełnej rozciągłości. Użyj tych momentów by przypomnieć sobie, że nie istnieje coś takiego, jak tylko jeden papieros. Daj wyraz swej radości, że udało ci się przerwać ten straszliwy łańcuch. Pamiętaj, że to palacz zazdrości tobie, i współczuj mu. Uwierz mi, że on zasługuje na twoje współczucie. Drugą główną

przyczyną niepowodzenia jest dość często tzw. „zły dzień”. Zdać sobie jasno sprawę, zanim zaczniesz, że niezależnie od tego, czy jesteś palaczem czy niepalącym, w naszym życiu zdarzają się lepsze i gorsze dni. Życie jest kwestią względności postrzegania i nie możesz mieć samych wzlotów, bez doświadczania żadnych upadków. Problem przy Metodzie Silnej Woli polega na tym, że skoro tylko palacz ma zły dzień, zaczyna narzekać na brak papierosa. Przez to jedynie czyni ten dzień jeszcze gorszym. Niepalący są lepiej przystosowani, zarówno fizycznie jak i psychicznie, do radzenia sobie ze stresami i niepowodzeniami życiowymi. Jeśli w czasie okresu oczyszczania zdarzy ci się mieć zły dzień, po prostu pogódź się z tym faktem. Przypomnij sobie, że złe dni zdarzały się również w czasie, gdy paliłeś papierosa (inaczej nie podjąłbyś próby walki z nałogiem). Więc zamiast narzekać, powiedz sobie coś w stylu: „OK, dziś nie jest zbyt dobrze, jednak palenie tego nie poprawi. Jutro będzie lepiej, a na razie mam przynajmniej ten plus, że udało mi się zerwać z nałogiem”.

Gdy jesteś palaczem, musisz zamykać swój umysł na złe skutki palenia. Palacze nigdy nie mają „kaszlu palacza”, lecz jedynie nieustanne przeziębienie. Gdy samochód zepsuje ci się w nocy, na środku jakiejś zapomnianej drogi, odpalasz papierosa, ale czy jesteś przez to radosny i szczęśliwy? Oczywiście, że nie. Kiedy przestajesz palić, masz tendencję do zrzucania wszystkiego, co idzie nie tak w życiu, na fakt, że właśnie rzuciłeś palenie. Jeśli teraz samochód się zepsuje, myślisz sobie: „W takich sytuacjach zazwyczaj zapalałem papierosa”. To prawda, lecz zapominasz o tym, że papieros nigdy nie rozwiązywał pierwotnego problemu. Tęsknota za iluzorycznym wsparciem powoduje, że jedynie bezsensownie torturujesz sam siebie. Stwarzasz w ten sposób niemożliwą sytuację. Jesteś nieszczęśliwy, bo nie możesz zapalić papierosa, a będziesz jeszcze bardziej nieszczęśliwy, gdy to uczynisz. Wiesz, że podjąłeś słuszną decyzję o tym, aby przestać palić, więc nie katuj się niepotrzebnie przez wątplenie kiedykolwiek w swoją decyzję. Pamiętaj: pozytywne nastawienie psychiczne jest niezbędne - zawsze.

SUBSTYTUTY

Do substytutów zaliczamy gumy do żucia, słodczyce, cukierki miętowe, herbaciane papierosy oraz pigułki. **NIE UŻYWAJ ŻADNEJ Z TYCH RZECZY.** One nie pomagają przy rzucaniu palenia, lecz czynią cały ten proces cięższym. Jeśli poczujesz głód i użyjesz substytutu, to głód się wydłuży i będzie cięższy do zniesienia. Tak naprawdę mówisz w tym momencie: „Potrzebuję papierosa lub czegoś, co wypełni tę pustkę”. To jedynie przedłuży torturę i spowoduje, że głód będzie stale powracał. W każdym razie substytuty nie uśmierzą tego głodu. Twoje ciało łaknie nikotyny, a nie jedzenia. Używanie substytutów sprawi jedynie, że będziesz nieustannie myślał o paleniu. Zapamiętaj sobie następujące rzeczy:

1. Nie istnieje żaden substytut dla nikotyny.
2. Nie potrzebujesz nikotyny. To nie jest jedzenie, lecz silna trucizna. Gdy poczujesz głód nikotynowy, to przypomnij sobie, że jedynie palacze odczuwają coś takiego, zaś niepalący nie cierpią z takiego powodu. Pomyśl o głodzie jak o jeszcze jednej złej stronie palenia papierosów. Potraktuj to jako oznaki śmierci małego potwora.
3. Pamiętaj: papierosy nie wypełniają pustki - one ją stwarzają. Czym prędzej nauczysz swój umysł, że nie potrzebujesz palić papierosów, ani używać czegokolwiek na ich miejsce, tym prędzej staniesz się ponownie wolnym człowiekiem.

W szczególności unikaj wszelkich produktów, zawierających nikotynę, niezależnie czy będzie to guma do żucia, plaster, spray do nosa czy najnowszy wynalazek - inhalator podobny do plastikowego papierosa. Prawdą jest, że niewielka liczba palaczy, używających tego typu substytutów, wygrywa walkę z uzależnieniem i przypisuje swój sukces ich stosowaniu. Tymczasem prawda jest taka, że osiągają oni sukces pomimo używania różnych substytutów, a nie dzięki nim. Prawdziwym sukcesem jest to, że niektórzy lekarze nadal rekomendują Nikotynową Terapię Zastępczą (NTZ), jako skuteczny sposób walki z nałogiem. Nie dziwi mnie to, gdyż jeśli nie rozumiesz w pełni pułapki nikotynowej, NTZ wydaje się bardzo logicznym rozwiązaniem. Opiera się ona na założeniu, że gdy podejmujesz próbę rzucenia palenia, to masz dwóch silnych wrogów do zwalczania:

1. Przewycięzyć przyzwyczajenie.
2. Przetrwać okropny fizyczny głód nikotynowy.

Jeśli masz dwóch silnych wrogów do pokonania, to sensownie jest nie walczyć z dwoma na raz. Zatem NTZ zakłada, że najpierw przestajesz palić, lecz nadal przyjmujesz nikotynę w innej postaci. Skoro uda ci się przewyciężyć przyzwyczajenie, wówczas stopniowo zmniejszasz dawki przyjmowanej nikotyny. W ten sposób zwalczasz każdego wroga z osobna. Brzmi to logicznie, lecz bazuje na fałszywych założeniach. Palenie nie jest przyzwyczajeniem, lecz uzależnieniem od nikotyny, a głód spowodowany odstawieniem nikotyny jest niemalże niewyczuwalny. Kiedy próbujesz przestać palić, to musisz zabić zarówno małego potworka w swoim ciele, jak i dużego potwora wewnątrz swego mózgu tak szybko, jak to jest tylko możliwe. NTZ przedłuża jedynie życie małego potworka, który z kolei przedłuża życie dużego potwora. Pamiętaj: EASYWAY pomoże ci przestać palić natychmiast i w łatwy sposób. Możesz zabić dużego potwora (pranie mózgu) jeszcze przed zgaszeniem ostatniego papierosa. Mały potworek także wkrótce umrze, a nawet w trakcie jego umierania nie będzie stanowił dla ciebie problemu. Pomyśl tylko, jak możesz leczyć kogoś z uzależnienia od narkotyku, przepisując mu ten sam narkotyk, od którego jest on uzależniony? Pewien bardzo znany i ceniony lekarz stwierdził swego czasu w programie telewizyjnym, że niektórzy palacze są tak uzależnieni od nikotyny, że jeśli przestaliby palić, to musieliby przyjmować nikotynę w sposób zastępczy przez resztę swojego życia. Jak może lekarz pomylić się tak bardzo i wierzyć, że ciało ludzkie nie jest uzależnione od jedzenia, wody czy tlenu, lecz od bardzo silnej trucizny? W naszych klinikach bardzo częste są przypadki palaczy, którzy przestali palić papierosy, lecz są uzależnieni od nikotynowych gum do żucia. Inni są uzależnieni od gumy i nadal palą papierosy. Nie daj się zwieść faktem, że te gumy smakują ohydnie. Tak samo było z pierwszymi papierosami. Wszystkie substytuty mają dokładnie taki sam efekt, jak nikotynowe gumy do żucia. Mówię tu o sytuacjach typu: „Nie mogę zapalić papierosa, wezmę więc zwykłą gumę do żucia, czekoladkę lub cukierka, by w jakiś sposób wypełnić tę pustkę”. Pomimo że to puste uczucie pragnienia papierosa jest nie do odróżnienia od normalnego głodu (wynikającego z braku jedzenia), to jedno nie jest w stanie zaspokoić drugiego. W rzeczywistości zapychanie się gumami i słodzcami zwiększa jedynie potrzebę palenia papierosów. Jednakże głównym złem w odniesieniu do substytutów jest to, że przedłużają one istnienie najważniejszego problemu jakim jest pranie mózgu. Czy potrzebujesz substytutu dla grypy, gdy ona w końcu mija? Oczywiście, że nie. Kiedy mówisz: „Potrzebuję jakiegoś substytutu papierosów”, to w rzeczywistości stwierdzasz: „Dokonuję poświęcenia”. Depresja związana z Metodą Silnej Woli jest spowodowana faktem, że palacz wierzy, iż dokonuje poświęcenia. Używając substytutów zastępujesz tylko jeden problem drugim. Nie ma żadnej przyjemności w zapychaniu się słodzcami. Staniesz się tylko gruby i nieszczęśliwy, i w krótkim czasie zaczniesz znowu palić. Palaczom okazjonalnym trudno jest pozbyć się przekonania, że papierosy nie stanowią wspaniałej nagrody. Papieros wydaje się szczególnie cenny dla osób, które nie mogą palić w trakcie pracy: dla pracowników fabrycznych podczas przerwy

śniadaniowej, dla nauczycieli pomiędzy lekcjami, dla lekarzy pomiędzy pacjentami itp. Niektórzy z nich mówią: „Gdybym miał nie palić, to nawet nie robiłbym sobie przerwy”. To udowadnia dobitnie, że często przerwa nie jest robiona dlatego, że palacz jej chce lub że jej potrzebuje, lecz dlatego, że desperacko pragnie „podrapać swędzące miejsce”. Pamiętaj, że papierosy nigdy nie stanowiły wspaniałej nagrody. Ich palenie jest jak noszenie zbyt ciasnych butów po to, by poczuć przyjemność, gdy się je w końcu zdejmie. Zatem jeśli musisz mieć swoją nagrodę, niech twoim substytutem będzie taka rzecz: zacznij chodzić do pracy w o numer za małych butach, nie ściągaj ich aż do momentu, gdy pójdziesz na przerwę, a później ciesz się cudownym uczuciem relaksacji i satysfakcji, gdy wreszcie będziesz mógł się ich pozbyć. Prawdopodobnie wydaje ci się to szalenie głupie. Masz całkowitą rację. Ciężko to sobie wyobrazić, gdy nadal jeszcze jesteś w pułapce, lecz to jest coś, co palacze robią. Trudno również uzmysłowić sobie, że wkrótce ty też nie będziesz potrzebował tej małej „nagrody” i zaczniesz patrzeć na swych przyjaciół, którzy nadal pozostają w pułapce, ze szczerym współczuciem i zastanawiać się, dlaczego oni tak tego nie widzą. Jednakże, jeśli nadal będziesz się oszukiwał, że papierosy stanowią rodzaj nagrody, lub że potrzebny ci jest substytut, który zajmie ich miejsce, to będziesz czuł się nieszczęśliwy i pozbawiony czegoś, i z wielkim prawdopodobieństwem wkrótce wrócisz do palenia. Jeśli potrzebujesz prawdziwej przerwy, podobnie jak lekarze, nauczyciele, gospodynie domowe i inni pracownicy, to wkrótce zobaczysz, że sprawi ci ona dużo większą przyjemność, ponieważ nie będziesz musiał nieustannie krztusić się i dusić. Pamiętaj, że nie potrzebujesz żadnych substytutów. Twój głód to łaknienie trucizny i w niedługim czasie zaniknie zupełnie. Niech to stanie się twą podporą na najbliższe dni: ciesz się oczyszczaniem swego ciała z trucizny, a swojego umysłu ze zniewolenia i uzależnienia. Jeśli z powodu lepszego apetytu będziesz jadł więcej przy głównych posiłkach i przybierzesz na wadze kilogram lub dwa, nie przejmuj się. Kiedy doświadczysz „momentu rewelacji”, o którym będzie mowa później, nabierzesz pewności siebie i odkryjesz, że jesteś w stanie rozwiązać każdy problem, który może być rozwiązany przy pomocy pozytywnego myślenia, wliczając w to nawyki związane z jedzeniem. Jednakże nie wolno ci podjadać pomiędzy posiłkami. Jeśli zaczniesz, staniesz się gruby i nieszczęśliwy, i nie zauważysz nawet, że rzuciłeś palenie. Zamiast rozwiązać problem, dokonasz jedynie jego przesunięcia.

CZY POWINIENEM UNIKAĆ RÓŻNEGO RODZAJU POKUS?

Do tej pory dałem ci wiele kategoriycznych rad i prosiłbym, żebyś potraktował tę radę raczej jak instrukcję, niż jako sugestię. Jestem kategoriyczny po pierwsze dlatego, że istnieją wyraźne i silne powody dla udzielania tego typu rad, a po drugie dlatego, że zostały one poparte wieloletnim doświadczeniem. W kwestii tego, czy w okresie oczyszczania powinieneś unikać różnego rodzaju pokus czy nie, niestety nie mogę być kategoriyczny. Każdy palacz musi zdecydować indywidualnie. Mogę jednakże udzielić pomocnej, moim zdaniem, sugestii. Powtarzam nieustannie, że to strach powoduje, iż palimy papierosy. Strach ten jest dwójakiego rodzaju:

1. Czy będę w stanie przetrwać bez papierosa?

Ten strach to paniczne uczucie, którego doświadczają palacze, gdy późną nocą są poza domem, a ich zapas papierosów szybko się kończy. Strach ten nie jest spowodowany głodem nikotynowym, lecz jest psychologicznym poczuciem uzależnienia - sądzisz, że nie jesteś w stanie przetrwać bez papierosa. Strach ten osiąga największe natężenie w momencie, kiedy palisz ostatniego papierosa. Jednocześnie w tym czasie głód nikotynowy jest najmniejszy. Jest to strach przed nieznanym, podobny do tego, który ogarnia ludzi uczących się skakać do wody. Podest do skakania ma pół metra wysokości, lecz wydaje się, że jest wysoki na co najmniej trzy metry. Woda w basenie ma głębokość trzech metrów, a wydaje się, że ledwie metr. Potrzeba odwagi, aby do niej wskoczyć. Jesteś przekonany, że rozwalisz sobie głowę. Wskakiwanie jest najgorszym elementem. Jeśli masz odwagę, by tego dokonać, reszta staje się dziecinnie łatwa. To wyjaśnia dlaczego wielu ludzi, o skądinąd silnych osobowościach, nigdy nie podejmuje próby walki z nałogiem, lub gdy ją podejmują, to potrafią wytrwać jedynie parę godzin. Jest również wielu palaczy (palących około dwudziestu papierosów dziennie), którzy po podjęciu decyzji o rzuceniu palenia, wypalają następnego papierosa dużo szybciej, niż gdyby nie podjęli takiej decyzji. Decyzja bowiem rodzi panikę, która jest stresująca. Stres wyzwala automatyczne skojarzenie i mózg wysyła instrukcję: „Zapał papierosa”, lecz w tym momencie nie możesz tego zrobić. Czujesz się pozbawiony czegoś - więcej stresu. Znowu działa ten sam mechanizm. Bezpiecznik się przepala i zapalaś papierosa. Nie martw się. Panika ma jedynie podłoże psychologiczne - boisz się tego, że twoje szczęście jest uzależnione od papierosów. Cudowna prawda jest taka, że tak nie jest, nawet gdy ty sam jesteś nadal uzależniony od nikotyny. Nie panikuj. Zaufaj mi i wskakuj.

2. Drugi rodzaj strachu dotyczy bardziej odległej przyszłości. Jest to obawa przed tym, że pewne sytuacje w przyszłości nie będą tak samo przyjemne bez papierosa, lub że bez papierosa nie będziemy w stanie poradzić sobie ze stresującymi sytuacjami. Nie martw się. Jeśli jesteś w stanie przemóc się i wskoczyć, to odkryjesz, że jest dokładnie przeciwnie.

Unikanie pokus dzieli się na dwie zasadnicze kategorie:

1. „Będę miał papierosy pod ręką, chociaż nie będę ich palił. Będę czuł się pewniej wiedząc, że mam je przy sobie”. Zauważyłem, że odsetek porażek wśród ludzi, którzy trzymają papierosy przy sobie, jest dużo większy niż u tych, którzy tego nie robią. Sądzę że jest tak dlatego, iż w chwili słabości podczas okresu oczyszczania łatwo jest zapalić papierosa, który jest bardzo łatwo dostępny. Jeśli masz w perspektywie konieczność wyjścia z domu, by kupić papierosy, to prawdopodobnie oprzesz się pokusie, a w każdym razie głód najprawdopodobniej przejdzie, zanim dotrzesz do najbliższego sklepu. Jednakże sądzę, że wyższy odsetek porażek w tej grupie jest spowodowany faktem, że palacz nie jest do końca przekonany do rzucenia palenia. Pamiętaj, że dwoma podstawowymi czynnikami sukcesu są: Pewność. Pozytywne nastawienie - „Czyż to nie cudowne, że nie muszę już więcej palić?”

W każdym razie, dlaczego na litość boską, potrzebujesz papierosów? Jeśli nadal czujesz potrzebę trzymania papierosów pod ręką, to sugeruję, byś raz jeszcze przeczytał książkę. Znaczy to bowiem, że w którymś miejscu mój przekaz nie dotarł do ciebie.

2. „Czy powinienem unikać stresujących sytuacji i spotkań towarzyskich w trakcie okresu oczyszczania?” Moja rada jest taka, żebyś starał się unikać stresujących sytuacji. Nie ma sensu nakładać na siebie niepotrzebną, dodatkową presję. Natomiast w odniesieniu do różnego rodzaju spotkań towarzyskich moja rada jest dokładnie odwrotna. Nie unikaj ich. Idź i ciesz się od samego początku. Nie potrzebujesz papierosów nawet jeśli jesteś nadal uzależniony od nikotyny. Idź na imprezę i ciesz się faktem, że nie musisz już więcej palić papierosów. W ten sposób szybko dotrze do ciebie, że życie jest dużo lepsze bez papierosów. I pomyśl tylko, jak dużo lepsze będzie twoje życie, gdy ten mały potwór opuści twoje ciało razem z tą całą okropną trucizną.

MOMENT REWELACJI

Moment rewelacji zazwyczaj ma miejsce po około trzech tygodniach od rzucenia palenia. Niebo wydaje się pogodniejsze i jest to

chwila, w której pranie mózgu zanika całkowicie. Od tej chwili zamiast mówić sobie, że nie potrzebujesz palić, uświadamiasz sobie, że ostatnie zagrożenie całkowicie zniknęło i że możesz cieszyć się całym swoim życiem bez potrzeby palenia papierosów. Zazwyczaj również od tego momentu zaczynasz patrzeć na innych palaczy ze współczuciem. Palacze używający Metody Silnej Woli zazwyczaj nie doświadczają tego uczucia, ponieważ pomimo tego, że są zadowoleni z faktu bycia niepalącymi, idą przez życie z poczuciem, że dokonują wielkiego poświęcenia. Czym więcej palisz, tym cudowniejszy staje się ten moment i trwa on od tej pory przez całe życie. Uważam, że przeżyłem swe życie szczęśliwie i miałem wiele wspaniałych momentów, lecz najcudowniejszy ze wszystkich był moment rewelacji. Przy wszystkich wielkich chwilach mego życia, pomimo że pamiętam, iż były to bardzo szczęśliwe czasy, nie potrafię sobie przypomnieć, jak się wówczas czułem. Z paleniem jest tak, że nadal nie mogę nacieszyć się faktem, że nie muszę więcej palić papierosów. Obecnie jeśli kiedykolwiek wpadam w przygnębienie, to myślę o tym, jak cudownie jest nie być uzależnionym od tego okropnego zielska. Połowa osób, które kontaktują się ze mną po odstawieniu papierosów mówi dokładnie to samo - że była to najcudowniejsza chwila w ich życiu. Och, coś za przyjemność niedługo cię czeka! Na podstawie wieloletniego doświadczenia, płynącego z książki i wielu konsultacji, mogę stwierdzić, że w większości przypadków moment rewelacji pojawia się nie po trzech tygodniach, jak to było wyżej powiedziane, lecz w przeciągu paru dni. W moim przypadku stało się to zanim zgasiłem ostatniego papierosa. W początkowym okresie moich konsultacji, zanim nawet doszedłem do końca sesji, palacz często mówił coś w stylu: „Nie musisz już mówić ani słowa więcej, Allen. Widzę to wszystko teraz bardzo jasno i wiem, że nigdy więcej nie zapalę papierosa”. Podczas sesji grupowych potrafiłem stwierdzić, kiedy ten moment następował u poszczególnych palaczy, bez potrzeby mówienia czegokolwiek z ich strony. Z listów, które otrzymuję, wiem, że zdarza się to często również przy czytaniu książki. Jeśli przestrzegasz wszystkich instrukcji i rozumiesz całkowicie kwestie psychologiczne, powinieneś również doświadczyć tego natychmiast. Obecnie podczas moich konsultacji mówię palaczom, że potrzeba około pięciu dni, aby poczuć zanik fizycznego łaknienia, i około trzech tygodni, żeby były palacz stał się całkowicie wolny. W pewnym sensie nie lubię dawać tego typu wskazówek, gdyż może to rodzić dwojakiego rodzaju problemy. Po pierwsze może to rodzić w ludziach przekonanie, że będą musieli cierpieć przez okres od pięciu dni do trzech tygodni. Drugi problem polega na tym, że palacz może zacząć myśleć: „Jeśli uda mi się przetrwać pięć dni (lub trzy tygodnie), to mogę oczekiwać, że pod koniec tego okresu stanie się coś fantastycznego. Jednakże może się zdarzyć, że były palacz będzie miał pięć cudownych dni, lub trzy cudowne tygodnie, po których nastąpi jeden z tych katastrofalnych dni, jakie zdarzają się zarówno palaczom jak i niepalącym, a który nie ma nic wspólnego z paleniem i jest spowodowany innymi czynnikami żywotnymi. W tym momencie palacz, oczekujący momentu rewelacji, doświadcza zamiast niego głębokiej depresji. To może zniszczyć jego wiarę w podjętą decyzję. Jednakże gdybym nie dał żadnej wskazówki, były palacz czekałby całe życie na coś, co ma się wydarzyć. Sądzę, że to dzieje się z większością palaczy, używających Metody Silnej Woli. Swego czasu miałem pokusę by powiedzieć, że moment rewelacji powinien zdarzyć się natychmiast. Lecz gdybym tak powiedział, a to by się nie stało, były palacz straciłby pewność siebie i myślałby, że to się nigdy nie zdarzy. Ludzie często pytają mnie o znaczenie tego okresu pięciu dni i trzech tygodni. Czy są to rzeczy wyssane z palca? Nie. To nie są oczywiście definitywne daty, lecz odzwierciedlają wiedzę wyniesioną z moich doświadczeń. Po około pięciu dniach od odstawienia papierosów, mózg byłego palacza przestaje obsesyjnie myśleć o papierosach. Większość byłych palaczy doświadcza momentu rewelacji w tym właśnie okresie. Zazwyczaj dzieje się to tak, że jesteś na spotkaniu towarzyskim lub w jednej z tych stresujących sytuacji, przy których wcześniej nie mogłeś obejść się bez papierosa. Nagle zdajesz sobie sprawę, że nie tylko dobrze się bawisz czy radzisz sobie ze stresem, ale że myśl o zapaleniu papierosa nawet przez moment nie przyszła ci do głowy. Od tej chwili zazwyczaj problem palenia przestaje dla ciebie w ogóle istnieć. Zdajesz sobie sprawę, że jesteś znowu wolny. Na podstawie moich wcześniejszych prób przy użyciu Metody Silnej Woli i z rozmów z wieloma palaczami zauważyłem, że po około trzech tygodniach większość poważnych prób rzucenia palenia upada. Sądzę, że jest tak dlatego, iż po tym okresie palaczowi wydaje się, że stracił już całkiem potrzebę palenia. Pragnie więc to sobie udowodnić i zapala papierosa. Smakuje on dziwnie, co utwierdza palacza w przekonaniu, że zerwał z nałogiem. Jednak ten papieros dostarczył organizmowi świeżej nikotyny, a nikotyna jest czymś, czego organizm palacza łaknął od trzech tygodni. Skoro tylko palacz zgasi tego papierosa, nikotyna szybko zaczyna opuszczać jego ciało. W tym momencie mały głos mówi: „Nie zerwałeś z tym. Chcesz następnego”. Palacz nie odpala następnego od razu, ponieważ nie chce się ponownie uzależnić. Pozwala więc by minął bezpieczny okres czasu. Następnym razem, gdy ma pokusę zapalenia, może sobie swobodnie powiedzieć: „Przecież nie uzależniłem się ponownie, więc nic się nie stanie, jak zapalę jeszcze jednego”. W tym momencie znajduje się na drodze w dół po równi pochyłej. Najistotniejszą rzeczą jest to, by nie czekać na nadejście momentu rewelacji, lecz by zdać sobie sprawę, że gdy zgasiłeś ostatniego papierosa, sprawa jest zakończona. Zrobiłeś już wszystko, co było do zrobienia. Odciałeś dopływ nikotyny do organizmu. Żadna siła na ziemi nie pozbawi cię twej wolności, jeśli nie będziesz narzekał i nie będziesz czekał na moment rewelacji. Idź i ciesz się życiem; radź sobie z nim od samego początku. Tym sposobem wkrótce doświadczysz rewelacji.

OSTATNI PAPIEROS

Podjąwszy decyzję odnośnie właściwego czasu, jesteś teraz gotów do wypalenia ostatniego papierosa. Lecz zanim to zrobisz sprawdź dwie podstawowe rzeczy:

1. Czy czujesz się pewny swojego sukcesu?
2. Czy masz poczucie smutku i przygnębienia, czy raczej odczuwasz pewne podniecenie, że wkrótce osiągniesz coś wspaniałego?

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, przeczytaj raz jeszcze książkę od początku. Jeśli nadal będziesz miał wątpliwości, skontaktuj się z najbliższą kliniką EASYWAY (szczegóły na końcu książki). Pamiętaj, że nigdy nie decydowałeś się na to, by wpaść w pułapkę nikotynową. Lecz pułapka jest tak zaprojektowana, aby wciąć cię do końca życia. Żeby z niej uciec, musisz podjąć pozytywną decyzję, że zaraz wypalisz ostatniego papierosa. Pamiętaj, że jedynym powodem, dla którego czytałeś dotychczas tę książkę jest fakt, że bardzo mocno pragniesz uciec z tej pułapki. Zatem podejmij teraz pozytywną decyzję. Uczyn solenne postanowienie, że gdy zgasisz ostatniego papierosa, to niezależnie czy będzie to łatwe czy trudne, nigdy więcej nie zapalisz następnego. Być może boisz się, że robiłeś już w przeszłości podobne postanowienia, lecz nadal palisz, lub że będziesz musiał przejść przez jakąś okropną traumę. Nie bój się, najgorsza rzecz, jaka ci się może przydarzyć to to, że ci się nie powiedzie. Zatem nie masz absolutnie nic do stracenia, a tak ogromnie wiele do zyskania. Lecz przestań nawet myśleć o porażce. Cudowna prawda jest taka, że nie tylko dzieciennie łatwo jest przestać palić, lecz że będziesz się wręcz cieszył całym tym procesem. Tym razem będziesz używał EASYWAY! Jedyne co musisz zrobić, to przestrzegać tych prostych instrukcji, których ci udzielę:

1. Uczyn solenne postanowienie, że nigdy więcej nie zapalisz papierosa i dotrzymaj go.
2. Wypal ostatniego papierosa świadomie, wdychaj cały brud głęboko do płuc i spytaj sam siebie, gdzie tkwi przyjemność.

3. Kiedy go zgasisz, nie czyni tego z uczuciem: „Nie mogę już więcej zapalić papierosa”, lecz z uczuciem: „Czyż to nie cudowne? Nareszcie znowu jestem wolny! Nie jestem już niewolnikiem nikotyny! Nie muszę już nigdy więcej wkładać tych obrzydliwych rzeczy do ust!”.

4. Miej świadomość, że przez parę następnych dni będziesz miał w brzuchu małego sabotażystę. Możesz to odbierać jedynie jako uczucie: „Chcę papierosa”. Od czasu do czasu odwołuję się do tego małego nikotynowego potworka jako do delikatnego fizycznego łaknienia nikotyny. Jednakże nie jest to ściśle w ten sposób i ważne jest, abyś zrozumiał dlaczego. Ponieważ potrzeba około trzech tygodni, żeby ten mały potworek umarł, były palacz sądzi, że potworek ten będzie nadal łaknął nikotyny po zgaszeniu ostatniego papierosa, i że będzie musiał trenować silną wolę, aby oprzeć się pokusie w trakcie trwania okresu oczyszczania. Tak nie jest. Ciało nie łaknie nikotyny. To jedynie umysł łaknie nikotyny. Jeśli w czasie najbliższych dni doznasz uczucia „Chcę papierosa”, twój umysł ma prosty wybór. Może uznać to uczucie za to, czym ono jest w rzeczywistości - za puste uczucie niepewności, zapoczątkowane przez pierwszego papierosa i wzmacniane przez każdego następnego, i powiedzieć sobie: HURRA! JESTEM NIEPALĄCYM! Albo możesz zacząć pragnąć papierosa i skazać się na cierpienie do końca swego życia. Pomyśl tylko przez chwilę. Czyż nie byłaby to najgłupsza rzecz na świecie? Mówić sobie: „Nigdy więcej nie chcę palić”, a następnie spędzać resztę życia mówiąc: „Pragnę papierosa”. Jest to coś, co robią palacze używający Metody Silnej Woli. Nie jest dziwne, że czują się tacy nieszczęśliwi. Spędzają resztę swojego życia desperacko marząc o czymś, czego mają nadzieję nigdy nie otrzymać. Nie jest dziwne, że tak niewielu z nich udaje się osiągnąć sukces, a ci którym się powiedzie, nigdy nie są do końca wolni.

5. Jedynie zwątpienie i oczekiwanie czynią rzucanie palenia ciężkim. Zatem nigdy nie wątp w swoją decyzję. Wiesz, że jest to słuszna decyzja. Jeśli zaczniesz wątpić, to znajdziesz się w sytuacji bez wyjścia. Będziesz nieszczęśliwy pragnąć papierosa, którego przecież nie możesz zapalić. I będziesz jeszcze bardziej nieszczęśliwy, jeśli jednak go zapalisz. Niezależnie jakiego systemu używasz, co starasz się osiągnąć przestając palić? Żeby nigdy więcej nie palić papierosów? Nie! Wielu byłych palaczy udaje się to osiągnąć, lecz idą przez życie z poczuciem wielkiej straty. Jaka jest prawdziwa różnica pomiędzy palaczem i niepalącym? Niepalący nie mają potrzeby ani ochoty palić, nie pragną papierosów i nie muszą trenować silnej woli, żeby nie ich palić. To właśnie starasz się osiągnąć i jest to absolutnie w zasięgu twoich możliwości. Nie musisz czekać na to, aż minie łaknienie papierosów, ani na to, by stać się niepalącym. To staje się automatycznie w chwili, gdy gasisz ostatniego papierosa. Odcinasz dopływ nikotyny - JESTEŚ JUŻ SZCZĘŚLIWYM NIEPALĄCYM!

I pozostaniesz szczęśliwym niepalącym pod warunkiem, że:

1. Nigdy nie będziesz wątpił w swoją decyzję.
2. Nie będziesz czekał, aż staniesz się niepalącym. Jeśli mnie nie posłuchasz, to będziesz czekał na coś, co się nie wydarzy i wpędzisz się jedynie w fobię.
3. Nie będziesz się starał zapomnieć o paleniu, ani nie będziesz czekał na „moment rewelacji”. Robiąc tak możesz łatwo wpędzić się w fobię.
4. Nie będziesz używał żadnych substytutów.
5. Będziesz postrzegał innych palaczy jako obiekty współczucia i nigdy nie będziesz im zazdrościł.
6. Niezależnie od okoliczności nie będziesz zmieniał swojego życia tylko dlatego, że przestałeś palić. Jeśli zaczniesz tak robić, to będziesz dokonywał poświęceń, a nie ma ku temu żadnego powodu. Pamiętaj, że nie zrezygnowałeś z życia. Nie zrezygnowałeś z niczego. Wręcz przeciwnie, wyleczyłeś się ze straszliwej choroby i uciekłeś z zatrważającego więzienia. W miarę jak dni mijają a twoje zdrowie (zarówno fizyczne jak i psychiczne) będzie się poprawiać, wzloty okażą się wyższe, a upadki mniej bolesne w porównaniu do czasów, gdy byłeś palaczem.
7. Kiedykolwiek pomyślisz o paleniu, czy to w ciągu pierwszych dni czy przez resztę swojego życia, pomyśl: HURRA! JESTEM NIEPALĄCYM!!!

OSTATECZNE OSTRZEŻENIE

Żaden palacz, mając szansę powrotu do czasu przed uzależnieniem, razem z wiedzą, którą posiada obecnie, nie chciałby zacząć palić raz jeszcze. Wielu palaczy, którzy się ze mną kontaktują, jest przekonanych, że jeśli tylko pomogę im przestać, nigdy więcej nie zaczną znów palić. Tymczasem wielu palaczy odnosi sukces w walce z nałogiem i przez wiele lat wiecie szczęśliwe życie, po to tylko, by wpaść ponownie w tę samą pułapkę. Mam nadzieję, że ta książka pomoże ci w stosunkowo łatwy sposób przestać palić. Jednakże chcę cię ostrzec: ci którzy z łatwością przestają palić, równie łatwo wracają do nałogu.

NIE WPADNIJ W TĘ PUŁAPKĘ.

Niezależnie od tego, jak długo nie palisz oraz jak pewny jesteś, że nie uzależnisz się ponownie, uczyni zasadą swojego życia, żeby nie palić z żadnego powodu. Oprzyj się milionom złotych, które kompanie tytoniowe wydają na promocję. Pamiętaj, że sprzedają one najbardziej śmiertelny narkotyk i truciznę, jaka jest znana naszemu społeczeństwu. Nie dałbyś się skusić, aby spróbować heroiny, a papierosy zabijają tysiąc razy więcej ludzi niż heroina. Pamiętaj, że ten pierwszy papieros nic ci nie da. Nie będziesz miał głodu nikotynowego do uśmierzenia i będzie on smakował ohydnie. Dostarczy on jedynie świeżej nikotyny twojemu organizmowi i znów odezwie się mały głosik z tyłu mózgu, mówiąc: „Chcesz następnego”. I będziesz miał wtedy do wyboru: być nieszczęśliwym przez moment lub zacząć cały ohydny łańcuch od początku.

DWANAŚCIE LAT DOŚWIADCZEŃ

Od czasu pierwszej publikacji tej książki posiadam obecnie dwunastoletnie doświadczenie, płynące z konsultacji i od czytelników tej książki. Początkowo była to walka. Moja metoda była pogardzana przez tzw. ekspertów. Obecnie palacze przylatują z całego świata, by wziąć udział w moich konsultacjach, a największy odsetek pacjentów stanowią przedstawiciele zawodów medycznych. Książka jest już uważana w Wielkiej Brytanii za najbardziej efektywną pomoc w walce z uzależnieniem nikotynowym, a jej reputacja szybko rozprzestrzeniła się na cały

świat. Nie jestem cudotwórcą. Swoją wojnę - którą, jak podkreślam, nie jest przeciw palaczom, lecz przeciwko pułapce nikotynowej - prowadzę z czysto egoistycznych pobudek: ja to po prostu lubię. Za każdym razem, gdy słyszę o palaczu, któremu udało się uciec z więzienia, odczuwam wielką radość, nawet gdy nie ma to nic wspólnego ze mną. Możesz sobie wyobrazić jak wielką przyjemność sprawiają mi tysiące dziękczynnych listów, które otrzymałem przez te wszystkie lata. Miałem przy tym również wiele frustracji. Moją frustrację powodują głównie dwie kategorie palaczy. Po pierwsze, wbrew ostrzeżeniu z poprzedniego rozdziału, znajduje się wielu palaczy, którym łatwo przychodzi rzucanie palenia, lecz wkrótce ponownie wpadają w uzależnienie i odkrywają, że następnym razem nie potrafią przestać. Odnosi się to nie tylko do książki, lecz także do moich konsultacji. Kilka lat temu zadzwonił do mnie pewien mężczyzna. Był bardzo roztrzęsiony, płakał do słuchawki. Powiedział: „Zapłacę panu tysiąc funtów, jeśli tylko pomoże mi pan nie palić przez tydzień. Wiem, że jeśli przetrwam tydzień, będę w stanie przestać palić”. Powiedziałem mu, że pobieram ustaloną opłatę, i że jest to wszystko, co musi zapłacić. Wziął udział w jednej z moich sesji i ku memu zdziwieniu z wielką łatwością przestał palić. Przesłał mi następnie bardzo miły list dziękczynny. Praktycznie ostatnią rzeczą, jaką mówię byłym palaczom, opuszczającym moje konsultacje, jest: „Pamiętaj, że nie możesz nigdy więcej zapalić papierosa”. Ten mężczyzna powiedział wówczas: „Nie bój się Allen, jeśli uda mi się przestać, na pewno nigdy więcej nie zapalę ponownie”. Przeczesałem wtedy, że moje ostrzeżenie nie do końca do niego dotarło. Powiedziałem mu: „Wiem jak się czujesz w tym momencie, lecz jak będzie po upływie sześciu miesięcy?”. Odpowiedział: „Allen, nigdy więcej nie zapalę papierosa”. Około rok później zadzwonił ponownie. „Allen, w czasie Świąt Bożego Narodzenia zapaliłem jedno cygaro i teraz znowu palę czterdzieści papierosów dziennie”. Spytałem go: „Pamiętasz jak pierwszy raz do mnie zadzwoniłeś? Nienawidziłeś palenia tak bardzo, że chciałeś mi zapłacić 1000 funtów, żeby móc przez tydzień nie palić”. „Pamiętam. Czyż nie jestem głupcem?” „Pamiętasz jak obiecywałeś mi, że nigdy więcej nie zapalisz?” „Wiem, jestem idiotą”. Jest to podobne do sytuacji, gdy znajdujesz kogoś tkwiącego po szyję w bagnie, które lada moment może go pochłoniąć. Pomagasz mu wydostać się z tej opresji. On ci dziękuje a następnie, sześć miesięcy później, wskakuje ponownie w to samo bagno. Jak na ironię człowiek ten podczas kolejnej sesji powiedział: „Czy możesz w to uwierzyć? Obiecałem synowi, że dam mu tysiąc funtów, jeśli nie będzie palił do dwudziestego pierwszego roku życia. Spełniłem swoją obietnicę. On ma teraz dwadzieścia dwa lata i pali jak lokomotywa. Nie potrafię uwierzyć, że jest aż tak głupi”. Powiedziałem wówczas: „Nie rozumiem, jak możesz nazywać go głupcem. Przynajmniej uniknął pułapki nikotynowej przez dwadzieścia jeden lat i jeszcze nie wie, w jakie nieszczęścia się pakuje. Ty sam wiedziałeś o tym doskonale i potrafiłeś wytrzymać zaledwie rok”. Jeśli ponowne przeczytanie tej książki nie pomoże ci, skontaktuj się z najbliższą kliniką EASWAY. Palacze, którzy z łatwością przestają palić, a później zaczynają ponownie, stwarzają osobny problem. Jednakże gdy ty już staniesz się wolnym, to BŁAGAM CIĘ, NIE POPEŁNIJ TEGO SAMEGO BŁĘDU. Palacze sądzą, że tacy ludzie zaczynają ponownie palić, ponieważ nadal są uzależnieni i brakuje im papierosów. W rzeczywistości ludzie ci z taką łatwością przestają palić, że tracą strach przed paleniem. Myślą sobie: „Mogę zapalić okazjonalnego papierosa. Nawet jeśli znów się uzależnię, z łatwością przestanę palić ponownie”. Obawiam się, że to nie działa w ten sposób. Łatwo jest przestać palić, lecz niemożliwe jest kontrolowanie uzależnienia. Aby zostać niepalącym, konieczne jest zrobienie jednej rzeczy: nie palić. Inną kategorią palaczy, powodujących moją frustrację, są ludzie, którzy są zbyt przerażeni by podjąć próbę, lub gdy się na nią decydują, uznają ją za wielką torturę. Wydaje mi się, że główne problemy są następujące:

1. Strach przed porażką. Nie ma żadnej hańby, jeśli ci się nie powiedzie, lecz czystą głupotą byłoby nie podjąć choćby próby. Spójrz na to w ten sposób - najgorsza rzecz, jaka może cię spotkać to to, że ci się nie uda. W żadnym wypadku nie będziesz w gorszej sytuacji, niż jesteś teraz. Pomyśl tylko, jak cudownie byłoby odnieść zwycięstwo. Jeśli nie podejmiesz próby, masz z góry zagwarantowaną porażkę.

2. Obawa przed paniką i byciem nieszczęśliwym. Nie przejmuj się tym. Pomyśl tylko: jakie złe rzeczy mogą się zdarzyć, jeśli nigdy więcej nie zapalisz kolejnego papierosa? Absolutnie żadne. Straszne rzeczy staną się gdy zapalisz. W każdym razie panika jest wywoływana przez papierosy i w niedługim czasie minie zupełnie. Największą zdobyczą jest pozbycie się tego strachu. Czy naprawdę wierzysz, że palacze są przygotowani na poddanie się amputacji rąk i nóg jedynie dla przyjemności, jaką czerpią z palenia? Jeśli odkryjesz, że zaczynasz panikować, pomoże ci głębokie oddychanie. Jeśli jesteś w towarzystwie ludzi, którzy wpływają na ciebie przygnębiająco, opuść ich towarzystwo. Ucieknij do garażu lub pustego biura, albo gdziekolwiek indziej. Jeśli masz ochotę płakać, nie wstydź się. Płacz jest naturalnym sposobem rozładowywania napięcia. Każdy człowiek po wyplakaniu się czuje się lepiej. Jedną z najgorszych rzeczy, jakie robimy małym dzieciom, jest uczenie ich, by nie płakały. Widzimy jak starają się powstrzymywać łzy, lecz drżący podbródek wskazuje stan napięcia. Jako Brytyjczycy uczymy się, by nie pokazywać na zewnątrz swoich emocji. Tymczasem zostaliśmy zaprojektowani tak, by okazywać swoje uczucia, a nie tłamsić je w sobie. Jeśli masz ochotę, to krzycz lub wyładuj się kopiąc w kartonowe pudło. Potraktuj swoją walkę jak mecz bokserski, którego nie możesz przegrać. Nikt nie jest w stanie zatrzymać czasu. Z każdą mijającą chwilą mały potworek w twoim ciele umiera. Ciesz się swoim nieuniknionym zwycięstwem.

3. Nieprzestrzeganie instrukcji. Niektórzy palacze przychodzą do mnie i mówią: „Pańska metoda po prostu na mnie nie działa”. Opisują następnie, jak zignorowali nie jedną, lecz praktycznie wszystkie podane przeze mnie instrukcje. (Dla przypomnienia podsumuję je wszystkie w formie listy na końcu tego rozdziału).

4. Niezrozumienie instrukcji. Główne problemy są następujące:

a) „Nie mogę przestać myśleć o paleniu”. Oczywiście że nie możesz, a jeśli będziesz próbował, to wpędzisz się w obsesję i będziesz nieszczęśliwy. Jest to podobne do sytuacji, gdy w nocy nie możesz zasnąć. Czym bardziej próbujesz, tym trudniej jest to zrobić. Ja myślę o paleniu przez 90% mojego życia. Jest to coś, o czym sądzisz, że jest istotne. Jeśli myślisz: „Z wielką chęcią zapaliłbym papierosa” lub: „Kiedy wreszcie będę wolny?”, to będziesz nieszczęśliwy. Natomiast jeśli będziesz myślał: „HURRA! Jestem wolny!”, to będziesz szczęśliwym człowiekiem.

b) „Kiedy ten mały potworek umrze?”. Nikotyna opuszcza twój organizm bardzo szybko. Lecz niemożliwe jest dokładne stwierdzenie, kiedy twoje ciało przestanie odczuwać delikatne fizyczne sensacje, wywołane odstawieniem nikotyny. To puste uczucie niepewności jest identyczne z normalnym głodem, depresją lub stresem. Papierosy jedynie potęgują to uczucie. To dlatego palacze, używający Metody Silnej Woli, nie są nigdy pewni, czy zerwali już z nałogiem. Nawet po tym jak ciało przestaje odczuwać głód nikotynowy, to za każdym razem, gdy doświadczają normalnego głodu lub stresu, ich umysł wciąż mówi: „To znaczy, że chcesz papierosa”. Sęk w tym, że nie musisz czekać aż ustanie twoje łaknienie nikotyny. Jest ono tak delikatne, że nawet nie zdajemy sobie sprawy, że w ogóle istnieje. Znamy je jedynie jako uczucie: „Chcę papierosa”. Czy gdy opuszczasz gabinet dentystyczny, to czekasz aż szczeka przestanie cię boleć? Oczywiście że nie. Rzucasz się w wir życia i pomimo że szczeka boli cię nadal, jesteś zadowolony.

c) Czekanie na moment rewelacji. Jeśli będziesz na niego czekał, to wytworzysz jedynie jeszcze jedną fobię. Pewnego razu przestałem palić na trzy tygodnie przy użyciu Metody Silnej Woli. Spotkałem wówczas starego przyjaciela z lat szkolnych, byłego palacza. Spytał mnie: „Jak

ci idzie?” Powiedziałem: „Udało mi się przetrwać trzy tygodnie”. Zapytał: „Co to znaczy, że udało ci się przetrwać trzy tygodnie?” Odparłem: „Przetrwałem trzy tygodnie bez palenia papierosów”. Powiedział: „I co zamierzasz zrobić? Przetrwać resztę swojego życia? Na co czekasz? Udało ci się. Już jesteś niepalącym”. Pomyślałem sobie: „On ma całkowitą rację. Na co ja czekam?” Niestety, ponieważ nie rozumiałem wówczas w pełni pułapki nikotynowej, wkrótce znowu wróciłem do palenia, lecz ta myśl została zapamiętana. Stajesz się niepalącym w momencie, kiedy gasisz ostatniego papierosa. Najważniejszą rzeczą jest być szczęśliwym niepalącym od samego początku.

d) „Nadal pragnę papierosów”. Zatem jesteś wielkim głupcem. Jak możesz twierdzić: „Chcę być niepalącym”, a następnie mówić: „Pragnę papierosa”? To jest sprzeczność. Jeśli mówisz: „Chcę papierosa”, to mówisz: „Chcę być palaczem”. Niepalący nie chcą palić papierosów. Ty już wiesz kim chcesz być, więc przestań się torturować.

e) „Wydaje mi się, że przestałem żyć”. Dlaczego? Jedyne co musisz zrobić, to przestać się dusić. Nie musisz rezygnować z życia. Spójrz, to jest proste. Przez następnych parę dni będziesz miał lekką życiową traumę. Twoje ciało będzie poddane niemalże niewyczuwalnemu rozdrażnieniu, spowodowanemu odstawieniem nikotyny. Rozważ teraz taką rzecz: nie jesteś w gorszej sytuacji, niż byłeś wcześniej. Doświadczałeś tego uczucia przez całe swoje życie jako palacz - za każdym razem, gdy spałeś, byłeś w kościele, szpitalu, bibliotece itp. Nie przeszkadzało ci to, kiedy byłeś palaczem, a jeśli nie przestaniesz palić, to będziesz doświadczał tego rozdrażnienia do końca swego życia. Papierosy nie udoskonalają posiłków ani spotkań towarzyskich; rujnują je. Nawet kiedy twoje ciało nadal łaknie nikotyny, posiłki i spotkania towarzyskie są cudowne. Życie jest cudowne. Baw się i ciesz spotkaniami z bliskimi, nawet gdy dookoła jest dwudziestu palaczy. Pamiętaj, że to nie ty zostałeś czegoś pozbawiony; lecz oni. Każdy jeden z nich chciałby być na twoim miejscu. Ciesz się byciem prima donna i centrum zainteresowania. Rzucanie palenia jest doskonałym tematem do konwersacji, szczególnie gdy palacze widzą, że jesteś radosny i szczęśliwy. Pomyśl sobie, że jesteś nadzwyczajny. Ważną rzeczą jest, byś cieszył się życiem od samego początku. Nie ma potrzeby zazdrościć palaczom. Oni będą zazdrościli tobie.

f) „Jestem nieszczęśliwy i poirytowany”. Jest tak dlatego, że nie przestrzegałeś moich instrukcji. Odkryj o którą z nich chodzi. Niektórzy ludzie rozumieją i wierzą we wszystko, co mówię, lecz nadal rozpoczynają z uczuciem smutku i przynębienia, jak gdyby działa się coś strasznego. Robisz nie tylko to, co sam bardzo chciałbyś osiągnąć, lecz co wszyscy palacze na świecie chcieliby osiągnąć. Niezależnie od stosowanej metody, rzeczą, którą były palacze chcą osiągnąć, jest pewien stan umysłu tak, aby za każdym razem, gdy pomyśli o paleniu, mógł sobie powiedzieć: „HURRA! JESTEM WOLNY!” Jeśli to jest twoim celem, to po co czekać? Zaczynij tylko z takim nastawieniem psychicznym i nigdy go nie trać. Reszta książki jest poświęcona temu, byś zrozumiał, że nie ma innej alternatywy.

LISTA INSTRUKCJI

Jeśli będziesz przestrzegał tych prostych instrukcji, to nie możesz przegrać.

1. Uczyni solenne postanowienie, że nigdy, przenigdy nie będziesz palił, żuł ani ssał niczego, co zawiera nikotynę i dotrzymaj postanowienia.
2. Wbij sobie jasno do głowy, że absolutnie z niczego nie rezygnujesz. Mam tu na myśli nie tylko to, że będzie ci lepiej niż gdy byłeś palaczem (wiedziałeś o tym przez całe życie), lecz także to, że w paleniu nie ma ŻADNEJ przyjemności ani wsparcia. Są to tylko złudzenia, jak walenie głową w ścianę po to, by odczuć przyjemność, gdy przestanie się to robić.
3. Nie istnieje coś takiego, jak zatwardziały palacz. Jesteś tylko jednym z wielu milionów, którzy wpadli w tę subtelną pułapkę. Jak miliony byłych palaczy, którzy kiedyś myśleli że nie są w stanie uciec, dokonali tego. Uciekłeś.
4. Jeśli kiedykolwiek w swoim życiu miałbyś rozważyć „za” i „przeciw” palenia papierosów, wniosek byłby zawsze, po tysiącokroć ten sam: „Przestań to robić. Jesteś głupcem”. Nie nigdy tego nie zmieni. Zawsze tak było i zawsze tak będzie. Podjąwszy coś, co jest słuszną decyzją, nie torturuj się wątpliwością w nią kiedykolwiek.
5. Nie próbuj nie myśleć o paleniu lub zamartwiać się faktem, że myślisz o tym nieustannie. Za każdym razem, gdy pomyślisz o paleniu - czy to będzie dzisiaj, jutro czy przez resztę twojego życia - pomyśl: „HURRA! JESTEM NIEPALĄCY!”.
6. NIE używaj żadnego rodzaju substytutów. NIE trzymaj papierosów przy sobie. NIE unikaj innych palaczy. NIE zmieniaj swojego stylu życia tylko dlatego, że przestałeś palić. Jeśli będziesz przestrzegał powyższych instrukcji, wkrótce doświadczysz momentu rewelacji. Lecz:
7. Nie czekaj na ten moment. Żyj swoim życiem. Ciesz się wzlotami i radź z upadkami. W ten sposób w niedługim czasie ten moment nadejdzie.

POMÓŻ PALACZOM POZOSTAWIONYM NA TONĄCYM STATKU

W dzisiejszych czasach palacze panikują. Czują, że w społeczeństwie następują zmiany. Palenie jest uważane za społeczny nawyk, nawet przez samych palaczy. Czują także, że cała ta sprawa zbliża się do końca. Miliony palaczy przestają obecnie palić i wszyscy palacze zdają sobie z tego sprawę. Za każdym razem, gdy jakiś palacz opuszcza tonący statek, ci którzy na nim pozostają czują się bardziej nieszczęśliwi. Każdy palacz instynktownie wie, że żałośnie śmieszne jest płacenie ogromnych pieniędzy za wysuszone liście, zawinięte w papier, zapalanie ich i wdychanie rakotwórczych substancji smolistych do płuc. Jeśli nadal uważasz, że to nie jest głupie, spróbuj włożyć palącego się papierosa do ucha i spytaj sam siebie, gdzie tkwi różnica. Jest tylko jedna. W ten sposób nie możesz dostarczyć nikotyny. Jeśli potrafisz przestać wkładać papierosy w usta, nie będziesz więcej potrzebował nikotyny. Palacze nie potrafią znaleźć racjonalnego wytłumaczenia dla palenia, lecz jeśli ktoś inny również to robi, to nie czują się aż tak głupio. Palacze nieustannie kłamią na temat swojego nałogu, nie tylko innym, lecz także samym sobie. Muszą to robić. Pranie mózgu jest konieczne, jeśli chcą zachować resztki szacunku dla siebie. Czują oni potrzebę usprawiedliwienia swojego nałogu nie tylko wobec siebie, lecz także wobec niepalących. Zachwalają przez to nieustannie iluzoryczne korzyści płynące z palenia. Kiedy palacz przestaje palić używając Metody Silnej Woli, to czuje się pozbawiany czegoś i wskutek tego zaczyna narzekać. To utwierdza palaczy w przekonaniu, że mają rację kontynuując palenie. Jeśli palaczowi uda się zwalczyć nałóg, to jest wdzięczny, że nie musi już więcej iść przez życie

zatrzuwając się i marnując pieniądze. Lecz nie musi się usprawiedliwiać, więc nie siedzi i nie opowiada ciągle, jak cudownie jest nie palić papierosów. Robi tak jedynie, gdy jest o to zapytany, a palacze nie zadają takich pytań. Odpowiedź by im się nie spodobała. Pamiętaj, to strach powoduje, że oni nadal palą. Więc wołaj raczej pochować głowy w piasek. Zadają to pytanie jedynie wtedy, gdy nadchodzi czas, by przestać palić. Pomóż palaczom. Rozwij ich obawy. Opowiedz im, jak cudownie jest nie musieć iść przez życie dusząc się, jak wspaniale jest obudzić się rano z uczuciem zdrowia i ochoty do życia, zamiast kaszlu i zawrotów głowy. Jak cudownie jest być wolnym, cieszyć się wszystkimi aspektami życia i nie mieć tych okropnych czarnych myśli na dnie głowy. Albo jeszcze lepiej, daj mu przeczytać tę książkę. Ważne jest, by nie przygnębiać palaczy przez wskazywanie, że zanieczyszczają atmosferę lub są w jakiś inny sposób godni pogardy. Dość powszechne jest twierdzenie, że byli palacze są w tych kwestiach najgorsi. Wierzę, że opinia ta jest w dużej mierze prawdziwa i sądzę, że wynika ona ze stosowania Metody Silnej Woli. Jest tak dlatego, że byli palacze, pomimo zwycięstwa nad nałogiem, nadal ma w sobie jakąś cząstkę prania mózgu i pewna część jego osobowości ciągle wierzy, że dokonuje wielkiego poświęcenia. Czuje się niepewnie, więc naturalnym mechanizmem obronnym staje się atakowanie palaczy. Może to w jakiś sposób pomóc byłemu palaczowi, lecz na pewno nie pomoże tym, którzy nadal palą. Powoduje to tylko, że palacz czuje się jeszcze bardziej przygnębiany i w konsekwencji zwiększa jego potrzebę palenia. Pomimo że zmiany w podejściu społeczeństwa do problemu palenia są główną przyczyną, dlaczego miliony palaczy przestają palić, nie czyni to ich zadania łatwiejszym. W rzeczywistości staje się to cięższe. Większość palaczy sądzi obecnie, że przestają palić głównie ze względów zdrowotnych. To nie jest do końca prawdą. Pomimo że zatruwające skutki zdrowotne są oczywiście nadrzędną przyczyną takich decyzji, palacze rujnowali swoje zdrowie od wielu lat i nie robiło to wcześniej najmniejszej różnicy. Głównym powodem, dla którego palacze przestają palić, jest fakt, że społeczeństwo zaczyna postrzegać palenie jako coś, czym jest ono w rzeczywistości: jako ohydne uzależnienie narkotykowe. Przyjemność była zawsze jedynie złudzeniem; to podejście rozwiewa ową iluzję, więc palacz zostaje pozostawiony z niczym. Klasycznym przykładem dylematu palacza jest całkowity zakaz palenia w londyńskim metrze. Palacz albo przyjmuje postawę: „W porządku, skoro nie mogę palić w metrze, znajdę sobie inny środek transportu”, co nie przynosi nic dobrego, poza tym, że pozbawia londyńskie metro dochodu; lub też mówi sobie: „Dobra, to przynajmniej ograniczy moje spożycie papierosów”. Rezultatem tego jest to, że zamiast wypalić jednego lub dwa papierosy w pociągu, z których żaden nie sprawiłby mu przyjemności, palacz nie pali przez godzinę. Jednakże podczas tej wymuszonej abstynencji będzie się czuł psychicznie pozbawiony swej nagrody, a jego ciało będzie łaknąć nikotyny. I jakże cudowny będzie ten papieros, gdy ostatecznie będzie mógł go zapalić. Wymuszona abstynencja nie ogranicza spożycia, ponieważ palacz wypala więcej w momentach, gdy wreszcie może sobie na to pozwolić. Wzmacnia to jedynie w palaczu przeświadczenie, jak cenne są dla niego papierosy, i jak bardzo jest on od nich uzależniony. Myślę, że najbardziej bagatelizowanym aspektem tej wymuszonej abstynencji jest jej wpływ na ciężarne kobiety. Pozwalamy, by nasze młode pokolenie było bombardowane masowymi kampaniami reklamowymi, które uzależniają je na samym początku. Następnie, w najbardziej stresującym momencie życia, gdy ich wyprane wcześniej mózgi potrzebują papierosów najbardziej na świecie, lekarze szantażują młode kobiety, by rzuciły palenie ze względu na dobro swojego dziecka. Wiele z nich nie jest w stanie tego zrobić i przez to do końca życia mają poczucie winy. Wiele także się udaje i są zadowolone z tego, myśląc: „Świetnie, zrobię to dla swojego dziecka, a po dziewięciu miesiącach będę już wyleczona na zawsze”. Następnie przychodzi ból, połączony ze strachem o przyszłość i największe wydarzenie w ich życiu. Strach i ból przemijają i cudowne małe dzieciątko przychodzi na świat. W tym momencie odzywa się stary automatyczny mechanizm. Część prania mózgu nadal pozostała i niemalże tuż po odcięciu pępowiny młoda matka ma już w ustach papierosa. Podniecenie wywołane tak doniosłą chwilą blokuje uczucie ohydności smaku i zapachu. Ona nie zamierza się znów uzależnić. „Tylko jeden papieros”. Za późno! Już wpadła z powrotem. Nikotyna znów dostała się do organizmu. Stare łaknienie zaczyna się na nowo i nawet jeśli nie uzależni się od razu, depresja poporodowa najprawdopodobniej dopełni formalności. Znamienne jest to, że pomimo iż uzależnieni od heroiny w świetle prawa są przestępcami, to nasze społeczeństwo słusznie podchodzi do tego ze współczuciem, mówiąc: „Jak możemy pomóc tym biednym ludziom?”. Cemu nie podchodzimy w ten sam sposób do palaczy? Oni nie palą dlatego, że chcą, lecz dlatego, że wydaje im się że muszą. I w przeciwieństwie do ludzi uzależnionych od heroiny, zazwyczaj muszą cierpieć długie lata fizycznych i psychicznych męczarni. Zawsze mówimy, że szybka śmierć jest lepsza od powolnej, więc nie zazdrość biednym palaczom. Oni wymagają twojego współczucia.

PORADY DLA NIEPALĄCYCH

POMÓŻ NAKŁONIĆ TWOICH PALĄCYCH BLISKICH I PRZYJACIÓŁ DO PRZECZYTANIA TEJ KSIĄŻKI

Na początek zapoznaj się z zawartością tej książki i postaraj się wczuć w położenie palacza. Nie zmuszaj go do przeczytania tej książki, ani do zaprzestania palenia poprzez mówienie mu, że rujnuje swoje zdrowie i marnuje mnóstwo pieniędzy. On jest tego świadomy bardziej niż ty. Palacze nie palą dlatego, że sprawia im to przyjemność ani dlatego, że chcą to robić. Wmawiają to sobie i innym dookoła, aby zachować szacunek dla siebie. Palą ponieważ czują, iż są zależni od papierosów i sądzą, że one ich relaksują, dają pewność siebie i odwagę oraz że życie nigdy nie będzie radosne bez papierosów. Jeśli spróbujesz zmusić palacza do niepalenia, poczuje się on jak uwięzione zwierzę i będzie pragnął papierosów jeszcze bardziej. To może zmienić go w potajemnego palacza, a papierosy przez to staną się dla niego jeszcze cenniejsze. Zamiast tego skoncentruj się na drugiej stronie medalu. Zaproś go do towarzystwa byłych palaczy (jest ich obecnie 15 milionów w samej Wielkiej Brytanii). Poproś ich, by opowiedzieli palaczowi o tym, jak sami kiedyś myśleli, że pozostaną uzależnieni przez całe życie oraz o tym, jak dużo lepsze jest życie jako niepalący. Kiedy uwierzy w to, że jest w stanie przestać palić, jego umysł zacznie się otwierać. Zaczniij mu wówczas wyjaśniać wszelkie złudzenia dotyczące palenia. Że nie tylko papierosy nie dają mu niczego, lecz wręcz przeciwnie: niszczą jego pewność siebie i sprawiają, że jest poirytowany i niezrelaksowany. Powinien być wtedy gotowy, by przeczytać tę książkę. Będzie oczekiwał, że przeczyta wiele stron na temat raka płuc, chorób serca itp. Wyjaśnij mu, że podejście w tej książce jest zupełnie inne, i że nawiązania do różnych chorób stanowią zaledwie niewielki fragment książki.

POMOC W TRAKCIE OKRESU OCZYSZCZANIA

Niezależnie od tego, jak były palacze przechodzi przez ten okres, przyjmij założenie, że jest mu ciężko. Nie staraj się minimalizować jego cierpienia poprzez mówienie, że łatwo jest rzucić palenie; on sam jest w stanie to stwierdzić. Zamiast tego powtarzaj mu, że jesteś bardzo dumny z niego, że dużo lepiej wygląda, znacznie lepiej pachnie i dużo łatwiej jest mu oddychać. Ważne jest, aby ciągle mu to uświadamiać. Kiedy palacz przestaje palić, to euforia z tym związana i uwaga, jaką otrzymuje od przyjaciół i znajomych, mogą mu bardzo pomóc w tym zadaniu. Jednakże ludzie zazwyczaj szybko zapominają, zatem zrób wszystko, by to poparcie trwało. Ponieważ były palacz nie mówi o paleniu, może ci się wydawać, że o tym zapomniał, lub że nie chce, by mu przypomniano. Zazwyczaj dokładnie odwrotnie dzieje się przy stosowaniu Metody Silnej Woli, kiedy to palacz wydaje się o niczym innym nie mówić. Zatem nie bój się podjąć tego tematu i podtrzymuj palacza nieustannie na duchu; on ci powie, jeśli nie będzie chciał o tym rozmawiać. Uśuś w cień i pomóż mu pozbyć się ciężkości na nim w trakcie okresu oczyszczania presji. Pomyśl o sposobach uczynienia jego życia ciekawym i przyjemnym. To może być również czas próby dla niepalących. Jeśli jeden z członków grupy jest irytujący, może to powodować ogólne niezadowolenie. Zatem postaraj się przewidywać sytuacje, w

których były palacz może czuć się poirytowany. Często może się to skupić na tobie, lecz nie staraj się mu zrewanżować. W tych właśnie momentach on najbardziej potrzebuje twego wsparcia i współczucia. Jeśli sam jesteś rozdrażniony, to staraj się tego nie okazywać. Jedną ze sztuczek, używanych przeze mnie podczas prób rzucenia palenia za pomocą Metody Silnej Woli, było wpadanie we wściekłość z nadzieją, że żona lub któryś z moich przyjaciół powie: „Nie mogę patrzeć na to, jak cierpisz. Na litość boską, zapal papierosa”. Palacz wówczas nie traci twarzy, ponieważ nie poddał się, lecz został poinstruowany. Zamiast tego staraj się powiedzieć: „Jeśli to jest coś, co papierosy z tobą uczyniły, to całe szczęście, że wkrótce będziesz wolny. Jakie to wspaniałe, że miałeś siłę i odwagę, żeby zwalczyć ten zgubny nałóg”.

FINAL: POMÓŻ ZAKOŃCZYĆ TEN SKANDAL

Moim zdaniem palenie papierosów jest największym skandalem w naszym społeczeństwie, wliczając w to również broń nuklearną. Podstawą naszej cywilizacji, powodem, dlaczego gatunek ludzki zaszedł tak daleko, jest to, że jesteśmy w stanie przekazywać naszą wiedzę i doświadczenia nie tylko sobie nawzajem, lecz także przyszłym pokoleniom. Nawet najniższe gatunki uznają za konieczne ostrzec swoje potomstwo przed grozącymi im niebezpieczeństwami. Jeśli broń nuklearna nie zostanie użyta, nie będzie problemu. Ludzie, którzy popierają jej rozwój, będą mogli nadal spokojnie twierdzić, że ona zapewnia spokój i bezpieczeństwo. Jeśli natomiast zostanie użyta, rozwiąże od razu problem palenia i wszystkie inne problemy ludzkości, a politykom na pociechę pozostanie fakt, że nie będzie nikogo, kto mógłby powiedzieć: „Myliłście się” (zastanawiam się, czy dlatego właśnie popierają oni rozwój arsenałów nuklearnych). Jednakże mimo tego, że nie zgadzam się z istnieniem broni nuklearnej, przynajmniej takie decyzje podejmowane są w dobrej wierze, z nadzieją, że pomagają w jakiś sposób ludzkości. Tymczasem jeśli chodzi o palenie, wszystkie fakty są doskonale znane. Być może w czasie drugiej wojny światowej ludzie naprawdę wierzyli, że papierosy dodają pewności i odwagi. Dziś naukowcy wiedzą, że jest to nieprawda. Przyjrzyj się bliżej reklamom papierosów. Nie ma tam wzmianki o relaksie lub przyjemności. Mówią one jedynie o jakości tytoniu. Dlaczego mielibyśmy przejmować się jakością trucizny? Ta hipokryzja jest nieprawdopodobna. Jako społeczeństwo jesteśmy przeciwni wahanemu kleju i uzależnieniu od heroiny. W porównaniu z paleniem papierosów, te problemy są naprawdę znikome. Swego czasu ponad sześćdziesiąt procent populacji było uzależnionych od nikotyny, a większość z nich wydaje znaczną część swoich zarobków na papierosy. Dziesiątki tysięcy osób ma corocznie zrujnowane życie dlatego, że popadli w uzależnienie do nikotyny. Palenie jest bez wątpienia największym zabójcą naszych czasów, a największy interes ma w tym wszystkim nasze państwo. Zarabia ono około 8 miliardów funtów rocznie na nieszczęściu milionów palaczy, a kompanie tytoniowe wydają rocznie ponad 120 milionów funtów reklamując to świństwo. Przy tym sprytnie drukują ostrzeżenia zdrowotne na paczkach papierosów, a rząd wydaje grosze na kampanie telewizyjne, pokazujące groźbę zachorowania na raka oraz amputowane ręce i nogi itp. Dzięki temu sądzą, że są usprawiedliwieni moralnie i twierdzą: „Ostrzegliśmy cię przed niebezpieczeństwem. Wybór należy do ciebie”. Palacz nie ma większego wyboru, niż człowiek uzależniony od heroiny. Palacze nie decydują się na to, aby się uzależnić; zostają zwabieni do subtelnej pułapki. Gdyby palacze mieli jakiś wybór, jedynymi palaczami jutro byłiby nastolatki, zaczynający palenie z przekonaniem, że mogą przestać, kiedy tylko zechcą. Po co te wszystkie fałszywe podziały? Dlaczego ludzie uzależnieni od heroiny, są postrzegani jak kryminaliści, lecz mogą zarejestrować się jako narkomani i otrzymywać darmową heroinę wraz z odpowiednim leczeniem, aby wyjść z tego nałogu? Spróbuj się tylko zarejestrować jako nałogowy palacz. Nie dostaniesz darmowych papierosów. Placisz w sklepie ich potrójną wartość i przy każdej podwyżce cen jeszcze bardziej denerwujesz się na rząd. Tak jakby palacze nie mieli dość zmartwień! Jeśli pójdziesz po pomoc do lekarza, to albo powie ci: „Przestań to robić, to cię zabija” (o czym sam wiesz doskonale), albo zaproponuje ci inną formę uzależnienia nikotynowego, za którą oczywiście będziesz musiał zapłacić, a która zawiera ten sam narkotyk, z uzależnienia od którego starasz się wyleczyć.

Kampanie posługujące się elementami grozy nie pomagają palaczom w zwalczaniu nałogu, lecz wręcz przeciwnie - czynią to zadanie cięższym. Wyzwalają bowiem u palących strach, co powoduje, że palą jeszcze więcej. Kampanie te nie są nawet w stanie uchronić nastolatków przed wpadnięciem w nałóg. Nastolatki wiedzą, że papierosy zabijają, lecz wiedzą także, że jeden papieros tego nie uczyni. Ponieważ palenie jest tak rozpowszechnione, prędzej czy później nastolatek, wskutek presji otoczenia lub ze zwykłej ciekawości, zapali tego jednego papierosa. I ponieważ będzie on smakował okropnie, najprawdopodobniej wkrótce się uzależni. Dlaczego pozwalamy, by ten skandal trwał nadal? Dlaczego nasz rząd nie wystąpi z jakąś odpowiednią kampanią? Dlaczego nikt nam nie mówi, że nikotyna jest narkotykiem i śmiertelną trucizną, że nie pomaga nam się zrelaksować ani nie dodaje pewności siebie, lecz przeciwnie, że niszczy nasz system nerwowy, i że wystarczy jeden papieros, żeby się uzależnić? Pamiętam jak swego czasu czytałem „Wehikuł czasu” H.G.Wells'a. Był tam opis pewnego wypadku, dziejącego się w dalekiej przyszłości, podczas którego jeden mężczyzna wpadł do rzeki. Jego towarzysze zamiast mu pomóc, siedzieli na brzegu rzeki, nieczuli na jego desperackie krzyki. Ten przypadek wydał mi się okrutny i bardzo nieludzki. Podobne odczucia mam w stosunku do ogólnej apatii naszego społeczeństwa, odnoszącej się do problemu palenia. Pozwalamy, by turnieje w rzucaniu łotkami do tarczy, sponsorowane przez gigantów tytoniowych, były pokazywane w telewizji w godzinach największej oglądalności. Zawodnik zdobywa sto osiemdziesiąt punktów (najwyższy możliwy wynik w tej konkurencji - przyp. tłum.), a następnie jest pokazywany, jak odpala papierosa. Wyobraź sobie głosy oburzenia, gdyby turniej był sponsorowany przez mafię, a zawodnik był uzależniony od heroiny i w czasie przerw pokazywano by go, jak wstrzykuje sobie heroinę w żyłę. Dlaczego my, jako społeczeństwo, pozwalamy by nastolatki, których życie jest kompletne zanim zaczną palić, byli poddawani ogromnemu praniu mózgu, a następnie zmuszani przez całe swoje życie do płacenia ogromnych pieniędzy za przywilej psychicznego i fizycznego niszczenia samych siebie? Dlaczego pozwalamy skazywać ich na dożywocie zniewolenia, chorób i obrzydlistwa? Być może wydaje ci się, że za bardzo dramatyzuję. W żadnym wypadku. Mój ojciec zmarł mając ledwie pięćdziesiąt parę lat, wskutek palenia papierosów. Był silnym mężczyzną i najprawdopodobniej mógłby żyć nadal. Wierzę w to, że ja sam byłem o krok od śmierci tuż po czterdziestce, choć moją śmierć przypisanoby raczej wylewowi krwi do mózgu, niż paleniu papierosów. Teraz często mam do czynienia z ludźmi, którzy zostali okaleczeni przez chorobę lub są w ostatnich stadiach życia. I jeśli się nad tym zastanowisz, to sam pewnie również znasz parę takich osób. Daje się odczuć wiatr zmian w społeczeństwie. Kula śniegowa zaczęła się toczyć i mam nadzieję, że ta książka pomoże przemienić ją w lawinę. Ty też możesz pomóc, rozprzestrzeniając tę wiadomość.

OSTATECZNE OSTRZEŻENIE

Możesz teraz cieszyć się resztą swego życia jako szczęśliwy niepalący. Aby upewnić się, że tak się stanie, musisz przestrzegać tych prostych instrukcji:

1. Trzymaj tę książkę w miejscu, gdzie możesz łatwo do niej sięgnąć.
2. Nie zgub jej, nie pożyczaj, ani nie oddawaj nikomu.
3. Jeśli kiedykolwiek zaczniesz zazdrościć palaczom, to uświadom sobie, że to oni ci zazdroszczą. To nie ty zostałeś czegóż pozbawiony,

lecz oni.

4. Pamiętaj, że nie sprawiało ci radości bycie palaczem. Dlatego przestałeś. Cieszysz się z tego, że już więcej nie palisz.
5. Pamiętaj, że nie istnieje coś takiego, jak tylko jeden papieros.
6. Nigdy nie wątp w swoją decyzję, by nigdy więcej nie palić papierosów. Wiesz doskonale, że to jest słuszna decyzja.