

ВОЛЕВИЯТ МЕТОД ЗА ОТКАЗ ОТ ЦИГАРИТЕ

126

В нашето общество е общоприето да се мисли, че да се откажеш от цигарите е трудно. Дори и книгите, които ви съветват как да спрете да пушите, обикновено започват с това, колко е трудно. А всъщност е съвсем лесно. Да, разбирам съмненията ви в моето твърдение, но просто се замислете за момент.

Да пробягаш километър и половина за по-малко от четири минути е трудно. Необходими са години на упорита тренировка, но дори и тогава може би физически няма да сте в състояние да постигнете целта си. (За повечето от постиженията ни се иска психическа издръжливост. Не е ли странно колко непостижим ни се виждаше такъв резултат преди Банистър да го направи? А сега ни се струва нещо обикновено.)

А за да спрете да пушите, се иска единствено да не пушите повече. Никой не ви принуждава да пушите (освен вие самите) и за разлика от храната и водата, цигарите не са ви необходими, за да живеете. Така че, щом човек иска да спре да пуши, защо да му е толкова

трудно да го направи? Изобщо не е трудно. Пушачите го превръщат в проблем, защото прибягват до волевия метод. Според моята дефиниция волеви е всеки метод, който създава у пушача чувството, че жертва нещо. Нека да се спрем на този метод.

Човек не решава да стане пушач. Просто експериментира с първите няколко цигари и понеже те имат отвратителен вкус, той е убеден, че може да спре, когато пожелае. Общо взето, пушим тези няколко първи цигари само когато на нас ни се иска и това обикновено става в компанията на други пушачи.

Но преди да се осъзнаем, ние не само вече редовно си купуваме цигари и пушим, когато ни се прииска, а започваме да пушим непрекъснато.

Обикновено минава твърде дълго време, преди да разберем, че сме пристрастени, тъй като живеем с илюзията, че пушачите пушат, защото цигарите им харесват, и не разбираме, че за тях те са се превърнали в необходимост. Тъй като цигарите не са ни приятни (и никога не са били), ние се самозалъгваме, че можем да ги оставим, когато пожелаем.

По принцип проблемът възниква, чак когато се опитаме да спрем да пушим. В повечето случаи правим първите си опити още в началото, най-често поради липса на пари (младецът среща своята любима, двамата започват да пестят, за да създадат семейство и не искат да харчат излишни пари за цигари) или заради здравето си (юношата все още спортува усилено, но установява, че започва да се задъхва). Независимо от причините, пушачът винаги чака да дойде някаква стресова ситуация, било недостиг на пари, било здравословни проблеми. Той спира да пуши, но малкото чудовище нас-

127

тоява да получи храната си. На пушача му се иска да запали цигара и тъй като не може, това още повече го депресира. Не може да прибере до онова, което е използвал преди, за да се освободи от стреса и така той се чувства още по-зле. И след период на терзания често се решава на компромис: „Ще ги намаля“, „Не съм избрал подходящ момент“, или: „Ще изчакам, докато тази стресова ситуация премине“. Обаче щом се освободи от стреса, вече не се налага да спира цигарите и не подновява опитите си да ги остави до следващия стресов момент. Естествено, моментът никога не е подходящ, защото в живота на повечето хора стресът не намалява, а се усилява. Излизаме изпод крилото на родителите си и започваме сами да се борим с живота, създаваме семейство, теглим заеми срещу ипотeka, раждат ни се деца, назначават ни на по-отговорна длъжност и така нататък. Разбира се, стресът в живота на пушача никога не намалява, защото именно цигарите водят до стрес. Колкото по-големи дози никотин поема човек, толкова по-депресиран се чувства, и илюзията му, че не може да живее без да пуши се заглъбчава.

Представата, че стресовите ситуации в живота се увеличават е измамна и тя се подхранва от самото пушене или друго подобно средство, в което търсим опора. На това ще се спра по-подробно в глава 28.

След първите си неуспешни опити пушачът обикновено започва да се надява, че някой ден ще се събуди и вече просто няма да му се пуши. Тези надежди обикновено се подхранват от разказите на някои бивши пушачи (например: „Разболях се от грип и след това желанието ми да пуша изчезна“).

Не се заблуждавайте. Проучил съм всички подобни истории и знам, че нещата съвсем не са така прости, както изглеждат. Обикновено пушачът вече е бил готов да остави цигарите и групът само е ускорил изпълнението на решението му. Тридесет и няколко години все чаках да се събудя някоя сутрин с желанието никога повече да не погледна цигара. И в същото време, когато ме боляха гърдите, с нетърпение очаквах болката да премине, защото ми пречеше да пуша.

В повечето от случаите, когато хората спират да пушат „просто така“, те са изживели някакъв шок. Или някой от близките им роднини е починал от свързана с пушенето болест, или са се уплашили, че могат да се разболеят. Много по-лесно е да кажеш: „Просто един ден реших да нарежа цигарите. Такъв човек съм“. Не се заблуждавайте! Няма да спрете да пушите, ако вие самите не направите тази стъпка.

Да видим защо волевият метод е толкова труден. През по-голямата част от живота си възприемаме подхода на шрауса и заравяме главите си в пясъка, казвайки си: „Спирам цигарите от утре“.

От време на време се случва нещо, което ни кара да се опитаме да спрем да пушим – здравето, парите, неодобрението на обществото, острите пристъпи на задушаване или осъзнаването на факта, че всъщност цигарите не са ни приятни.

Независимо от причината, ние измъкваме главата си от пясъка и се захващаме да претеглим всички „за“ и „против“ пушенето. Тогава установяваме онова, което ни е известно открай време: при рационална оценка на плюсовете и минусите изводът винаги е:

СПРИ ДА ПУШИШ.

Ако трябва да оцените преимуществата на отказа от цигарите по десетобалната система и направите същото по отношение на плюсовете от пушенето, общият сбор на точките в полза на отказа далеч ще превиши броя на точките в полза на пушенето.

На пушача му е пределно ясно, че ще бъде по-добре, ако не пуши, но въпреки това смята, че прави жертва. Макар че това е илюзия, *въздействието ѝ е силно*. Без да знае защо, пушачът е убеден, че цигарата му помага както в добри, така и в лоши моменти.

Преди да се опита да откаже цигарите, мозъкът му е вече зомбиран от обществото, а пристрастяването му към тютюна още повече го зомбира. Мисълта, че „да оставиш цигарите е много трудно“ още повече усложнява нещата.

Той е чувал разказите на хора, които не са пушили месеци наред, но все още отчаяно мечтаят за една цигара. Има и вечно недоволни бивши пушачи (оставили пушенето хора, които цял живот съжаляват, че не могат да си запалят така желаната цигара). Чувал е за пушачи, които не пушат от години и очевидно си живеят щастливо, но щом запалят веднъж, отново се пристрастяват. Вероятно познава и пушачи, чието болестно състояние е в напреднал стадий, които продължават да пушат и да се самоунищожават, въпреки че цигарите определено не им доставят удоволствие. Освен това, въпросният пушач вероятно също е изпадал в подобно положение.

И така, вместо да започне с чувството: „Страхотно! Чухте ли новината? Вече не пуша“, той е завладян от мрачна обреченост, все едно му предстои да изкачи връх Еверест, и е твърдо убеден, че щом веднъж малкото чудовище е забило куките си, няма спасение от

него. Когато се опитват да спрат цигарите, много пушачи дори се извиняват на приятели и близки: „Вижте какво, опитвам се да зарежа цигарите. През следващите няколко седмици сигурно ще съм доста раздразнителен. Постарайте се да ме изтърпите“. Повечето опити са обречени на провал още преди да започнат.

Да приемем, че пушачът изкара няколко дни без цигари. Дробовете му започват бързо да се освобождават от камрана. Пушачът не си купува цигари, следователно има повече пари в джоба си. И ето че причините, поради които най-вече се е отказал да пуши, бързо изчезват от мисълта му. Получава се същото, както ако станете свидетели на тежко пътно произшествие, докато карате колата си. Известно време карате по-внимателно, но щом ви се случи да закъснеете за някаква среща, забравяте произшествието и отново подгонвате колата.

В пушенето – като в игра на теглене на въже – малкото чудовище във вас ви дърпа, защото не си е получило дажбата. Физическа болка няма; чувството не е по-различно от онова, което човек изпитва при настинка, но това не го кара да спре работата си, нито пък го потиска, той просто го подминава. Но единствената мисъл на пушача е, че му се иска да си запали. Той не е много наясно защо това е толкова важно за него. Малкото чудовище навива голямото чудовище в ума му и човекът, който само преди няколко часа или преди няколко дни е изреждаал причините, поради които трябва да откаже цигарите, отчаяно си търси претекст, за да пропуши отново. Ето какво си мисли:

1. Животът е толкова кратък. Може да гръмне бомба. Утре мога да попадна под колелата на някой авто-

бус. Много е късно да се отказвам от пушенето. Казват, че в днешно време от всичко може да те хване рак.

2. Моментът не е подходящ. Трябваше да изчакам до Коледа /да мине отпуската ми/ тази стресова ситуация в моя живот.

3. Не мога да се съсредоточа. Раздразнителен съм и избухвам лесно. Не мога да си върша работата както трябва. Ставам непоносим за семейството и приятелите си. Няма как, заради тях трябва отново да пропуса. Аз съм неоправим пушач и никога няма да се чувствам щастлив без цигари. (Това беше причината, поради която лично аз пуших в продължение на тридесет и три години.)

22
152

На този етап пушачът обикновено се предава. Пали цигара и раздвоеното продължава с още по-голяма сила. От една страна, той чувства огромно облекчение, че не изпитва вече непреодолимата нужда от цигари, тъй като малкото чудовище получава дажбата си; от друга страна, ако е изгържал дълго време, без да пуши, когато отново запали цигара, вкусът ѝ е ужасен и пушачът не може да си обясни защо изобщо пуши. И започва да си мисли, че му липсва воля. Всъщност въпросът не е до липсата на воля, той просто е променил решението си и като се има предвид погадената на мозъка му нова информация, решението е напълно рационално. Какъв смисъл има да бъдеш здрав, ако се чувстваш нещастен? Какъв смисъл има да си богат, щом си нещастен? Абсолютно никакъв. Много по-добре е да живееш кратко, но приятно, отколкото дълго и нещастно.

За щастие, това не е истина – точно обратното. Животът на непущача е далеч по-приятен, но това бе

илюзията, която ме караше да пуша тридесет и три години, и трябва да си призная, че ако истината беше такава, все още щях да пуша (едно уточнение – всъщност нямаше да съм вече на този свят).

Терзанията на пушача нямат нищо общо с абстинентния синдром. Вярно е, че той ги подсилва, но всъщност агонията е психическа, предизвикана е от съмнението и липсата на сигурност. Тъй като пушачът започва с чувството, че прави жертва, той се чувства ошетен, а това е форма на стрес. По време на стрес разумът му диктува да си запали цигара. Следователно, щом спре цигарите, той иска цигара. Но вече не може да си запали, защото е решил да не пуши. Това още повече го депресира и омагьосаният кръг се затваря.

Друго нещо, което прави отказът от цигарите труден, е очакването нещо да се случи. Ако целта ви е да вземете изпита си за шофьорска книжка, щом го изкарате, целта със сигурност е постигната. При волевия метод човек си казва: „Ако мога да изкарам достатъчно дълго без цигара, желанието ми да пуша накрая ще мине“.

Как ще разберете кога сте постигнали целта си в този случай? Никога няма да разберете, защото чакате нещо да се случи, а то не идва. Спирате да пушите, щом угасите последната си цигара и всъщност онова, което чакате, е да видите колко време ще мине, преди да пропушите отново.

Както вече споменах, агонията, която преживява пушачът, е психическа и тя се дължи на чувството на несигурност. Физическа болка няма, но мъките са големи. Пушачът е нещастен и несигурен в себе си. Мозъкът му не забравя за цигарите, мисълта, че му се пуши, става все по-напращава.

22
153

Минават дни и седмици на мрачно униние. Умът му е завладян от съмнения и страхове.

„Колко дълго ще изпитвам това непреодолимо желание?“

„Ще бъда ли някога пак щастлив?“

„Ще имам ли изобщо желание да се събудя някоя сутрин?“

„Ще ми остави ли храната някога пак удоволствие?“

„Как ще се справям със стреса по-нататък?“

„Ще се забавлявам ли някога в компания, както преди?“

Пушачът чака нещата да се оправят, но естествено, поддал се на унинието, цигарата му изглежда все по-ценна.

Всъщност нещо наистина се случва, но той не го съзнава. Ако изкара три седмици, без да пуши, физическият му глад за никотин изчезва. Но както вече ви казах, синдромът на отказа от никотин е в толкова лека форма, че пушачът не го усеща. Много пушачи след около три седмици решават, че са се „отървали“ от цигарите. Тогава палят цигара, за да го докажат, и ето че всичко започва отново. Цигарата има отбратителен вкус, но отказалият се пушач вкарва никотин в организма си и щом угаси първата цигара, организмът започва да се освобождава от него. Някъде в подсъзнанието си пушачът чува слаб гласец: „Трябва да си запалиш още една“. Да, пушачът е зарязал цигарите, но ето че отново попада в капана.

Обикновено пушачът не пали втората си цигара веднага. Мисли си, че няма да се пристрасти отново. Минава известно време – може би няколко часа, дни или седмици. И отказалият цигарите пушач си казва: „Е, не пропуших, така че няма нищо страшно, ако си запали

една цигара“. Но ето че макар и да се е отказал, отново попада в капана.

За пушача, успял да остави цигарите по волевия метод, времето минава бавно и трудно, защото главният проблем е промиването на мозъка му. Дълго след като се е освободил от физическата си зависимост от никотина, той съжалява, че не може да си запали цигара. Накрая, ако се е въздържал достатъчно дълго време, убеждението, че няма да се поддаде на изкушението, се затвърждава. Престава да се оплаква и приема, че може да се живее без цигари, при това животът без тях е приятен.

Много пушачи успяват с този метод, но той е труден, мъчителен и неуспехите при него са повече от успехите. Дори онези, които успяват, са уязвими и лесно могат да пропушат отново. До известна степен мозъкът им си остава промит и те вярват, че цигарата им помага както в тежки, така и в приятни моменти. (Повечето непушачи също страдат от тази заблуда. И те са подложени на зомбиране, но или не могат да се научат да „изпитват удоволствие“ от цигарите, или не искат да вземат „лошата страна“.) Това обяснява защо мнозина, въздържали се от цигарите дълго време, пропушат отново.

Много бивши пушачи от време на време си позволяват по една пура или цигара просто „за кеф“, или за да се убедят колко отбратителен е вкусът им. Пурата или цигарата постигат желания ефект, но щом я угасят, организмът започва да изхвърля никотина и слабият гласец в подсъзнанието започва да нашепва: „Запали си още една“. Ако се поддадат на изкушението, вкусът в устата им продължава да е гаден, и те си казват: „Чу-

гесно! Щом пушенето не ми харесва, няма да се пристрастя отново. След Коледа /след отпуската/ след тази травма пак ще ги спра“.

Твърде късно. Вече са пристрастени. Капанът, в който са се хванали първия път, шраква отново.

22
156

Както непрекъснато повтарям, тук не става въпрос за удоволствие. То никога не е съществувало. Ако пушехме, защото ни харесва, никой никога не би повтори, ако е изпушил една-единствена цигара. Приемаме, че тютюнът ни харесва, само защото не можем да повярваме, че сме толкова глупави да пушим, след като това не ни доставя никакво удоволствие. Ето защо в повечето случаи пушим несъзнателно. Ако докато пушите, се съсредоточите върху гадната миризма на дима, който влиза в белите ви гробове, и ако си повтаряте, че през живота ви това ще ви струва 30 000 лири, и че цигарите ще ви докарат рак на белите гробове, дори илюзията, че пушенето е удоволствие, ще се разпръсне. Когато човек се опитва да затвори очите си за вредата от тютюнопушенето, той се чувства като глупак. Да погледне истината в очите за него би било непоносимо! Ако наблюдавате пушачите, особено когато са на някакво тържество, ще забележите, че те са щастливи, само когато не осъзнават, че държат в ръката си цигара. Щом се усетят, изпитват неудобство и започват да се извиняват. Пушим, за да храним малкото чудовище... и щом прогоним малкото чудовище от тялото си и голямото чудовище от ума си, нуждата и желанието да пушим ще изчезнат.

ВНИМАВАЙТЕ С НАМАЛЯВАНЕТО НА ЦИГАРИТЕ

Много пушачи прибегват към намаляване на цигарите като преход към пълен отказ от пушенето или като опит да контролират малкото чудовище. Немалко лекари и консултанти също препоръчват ограничаване на цигарите, защото смятат, че така ще бъде по-лесно за пушача да ги откаже.

Няма спор, че колкото по-малко пушим, толкова по-добре се чувстваме, но като преход към пълния отказ намаляването на цигарите е фатално. Именно опитите ни да не пушим толкова много ни правят роби за цял живот.

Обикновено човек намалява цигарите след неуспешен опит да спре да пуши. След няколко часа или дни на въздържание той си казва: „Не мога да живея без цигари, но отсега нататък ще си купувам само специални цигари или ще се огранича до десет на ден. Ако свикна да пуша по десет цигари дневно, или ще задържа на това ниво, или още повече ще ги намаля“.

И от този момент нататък започват да се случват ужасни неща.

1. Животът на пушача се превръща в ад. Той все още е пристрастен към никотина и поддържа живота не само на чудовището в тялото си, но и на чудовището в ума си.

2. През времето, което чака да мине, за да запали следващата си цигара, му се иска по-скоро да е умрял.

3. Преди решението си да ограничи цигарите, щом му се е припушвало, той си е запалвал цигара и е облекчавал поне отчасти абстинентния синдром. А сега към нормалния стрес и напрежението на ежедневието се прибавя и агонията от абстинентния синдром. Пушачът е потиснат и раздразнителен.

4. Докато е пушел на воля, повечето от цигарите не са му били приятни и ги е пушил механично, без да осъзнава, че държи цигара в ръката си. Изпитвал е удоволствие от пушенето – макар и въображаемо, единствено след период на въздържание (например, първата утринна цигара, цигарата след ядене и т. н.).

Но сега, когато с нетърпение чака по още един час за следващата цигара, „удоволствие“ му доставя всяка от тях. Колкото по-дълго чака, толкова по-приятна му се струва цигарата, защото „удоволствието“ не е в самата цигара, а в преодоляването на нервното напрежение, предизвикано от непреодолимото физическо и психическо желание за никотин. Колкото по-дълго човек се измъчва, толкова „по-приятна“ става всяка цигара.

Основният проблем при опитите ни да откажем цигарите не е химическата пристрастеност към никотина. С нея се справяме лесно. Пушачите изкарват цяла нощ без цигари и не се пробуждат от желание да пушат. Мнозина пушачи излизат от спалнята си без все още да са за-

палили цигара. Много от тях първо закусват. Някои палят първата си цигара чак след като отидат на работа.

Така изкарват по десет часа без цигара и това ни най-малко не ги притеснява. Но ако се наложи да не пушат десет часа през деня, направо ще започнат да си скубят косите.

Немалко хора се въздържат да пушат в новата си кола. Пушачите ходят по супермаркетите, на театър, на преглед при лекаря, посещават болници, ходят при зъболекаря и в това време фактът, че не пушат, не ги тревожи. Голяма част от пушачите избягват да палят цигара в присъствието на непушачи. В метрото не се пуши, но въпреки това няма бунтове против тази забрана. Пушачите са едва ли не доволни, когато някой им каже, че не могат да пушат. Всъщност те тайно се радват, когато им се налага да се въздържат от пушене по-дълго време. Това им вдъхва надежда, че някой ден влечението им към тютюна ще премине.

Всъщност отказът от цигарите е проблем поради зомбирането, поради илюзията, че цигарите са някаква опора или награда и животът без тях никога няма да бъде същият. Вместо да ви накара да се откажете, ограничаването на цигарите създава у вас чувството за несигурност и потиснатост, а това ви кара да вярвате, че най-ценното нещо на тази земя е следващата ви цигара, и че ако спрете да пушите, никога повече няма да бъдете щастливи.

Няма по-трагична картина от пушач, който се опитва да ограничи цигарите. Той се заблуждава, че колкото по-малко пуши, толкова по-малко ще му се иска да запали цигара. На практика се получава точно обратното. Колкото по-малко пуши, толкова по-дълго

страда от абстинентен синдром; колкото повече се наслаждава на цигарата, толкова по-неприятен става вкусът ѝ. Но това няма да го накара да се откаже. Тук вкусът няма нищо общо. Ако хората пушеха, защото вкусът на тютюна им харесва, никой никога не би повторил, след като вече е изпушил първата си цигара. Трудно ви е да го повярвате? Добре, да разгледаме този въпрос по-подробно. Коя е най-неприятната на вкус цигара? Правилно, първата сутрин, онази, която през зимата ни кара да кашляме и да храчим. Коя е най-безценната цигара за повечето пушачи? Правилно, първата цигара след ставане сутрин! Наистина ли сте убедени, че я изпушвате, защото харесвате вкуса и миризмата или смятате, че облекчаването на деветчасовия абстинентен синдром е далеч по-разумно обяснение?

Намаляването на цигарите не само не върши работа, то си е живо изтезание. Не върши никаква работа, защото в началото човек си мисли, че ако свикне да пуши по-малко, влечението му към цигарите също ще намалее. Пушенето не е навик. То е наркомания, а при също за наркоманията е желанието да се приемат все по-големи дози от наркотика, а не да се намаляват. Следователно, за да ограничи цигарите, пушачът трябва да проявява воля и дисциплина през целия си живот.

Основният проблем при опитите ни да откажем цигарите не е химическата пристрастеност към никотина. Тя е лесна за преодоляване. Проблемът е погрешната представа, че цигарите доставят някакво удоволствие. Тази невярна представа се дължи на зомбирането, на което сме подложени, преди да започнем да пушим, и което се засилва чрез пристрастяването. Единственият резултат от ограничаването на цигарите е затвърждаване-

то на заблудата до такава степен, че животът на пушача става подвластен на пушенето и му внушава, че най-скъпоценното нещо на този свят е следващата цигара.

Както вече казах, намаляването на цигарите не върши работа, защото трябва да проявявате воля и дисциплина през целия си живот. Ако нямате достатъчно силна воля да се откажете от цигарите, тогава положително няма да имате воля и да пушите по-малко. Пълният отказ от пушенето е по-лесен и по-безболезнен.

Разказвали са ми буквално хиляди случаи, когато опитите за ограничаване на цигарите са се проваляли. Малцината успели са се отказали от пушенето след сравнително кратък период на намаляването им, последван от рязък отказ. Тези хора са спрели да пушат въпреки ограничаването на цигарите, а не защото са ги намалили. Намаляването им само продължава агонията. Проваленият опит за ограничаване на цигарите разбива нервите на пушача и затвърждава убеждението му, че пристрастяването му към никотина е завинаги. Обикновено това е достатъчно, за да продължи да дими поне още пет години, преди да направи следващия си опит да спре да пуши.

От друга страна, ограничаването на цигарите разкрива колко безсмислен е навикът да пушиш, защото ясно доказва, че цигарата е приятна само след период на въздържание. Налага ли се да удърите главата си в стената (т.е. да страдате от абстинентен синдром), само за да се чувствате добре, когато спрете?

Така че изборът е следният:

1. Да се ограничавате в пушенето цял живот. Това ще бъде самоналожено изтезание, пък и няма да можете да го изтърпите.

2. Да продължавате да се задушавате все повече цял живот. Но какъв е смисълът?

3. Да се позрижте за себе си и да откажете цигарите.

Друга истина, която се доказва от ограничаването на цигарите, е, че понятие „нередовен пушач“ не съществува. Пушенето е верижна реакция и тя ще продължи през целия ви живот, ако не направите усилие да я прекъснете.

ПОМНЕТЕ:

НАМАЛЯВАНЕТО НА ЦИГАРИТЕ

ОЩЕ ПОВЕЧЕ ВЛОШАВА ПОЛОЖЕНИЕТО.

23
142

САМО ЕДНА ЦИГАРА

Само една цигара“ е мит, който трябва да избуе от главата си.

Първо, именно тази единствена цигара ни кара да пропусим.

Именно тази единствена цигара, която ни помага да преодолеем труден момент или която палим по някой специален повод, проваля опитите ни за отказ от пушенето.

Именно тази единствена цигара, която палят успешните да се отърват от пристрастяването пушачи, ги връща отново в капана. Понякога запалват, само за да докажат, че нямат повече нужда от цигари и тази цигара наистина го доказва. Тя има ужасен вкус и внушава на пушача, че никога няма да се пристрасти отново, но ето че той вече е пак пристрастен.

Мисълта за тази специална цигара често пречи на пушачите да спрат да пушат. Това е или първата цигара сутрин, или онази, която палят след ядене.

Разберете, че понятието „единствена цигара“ не съществува. Става въпрос за верижна реакция, която продължава цял живот, освен ако не я прекратите.

Митът за специалната цигара, която човек може да си позволява от време на време, кара пушачите да съ-

24
144

жаляват за нея, когато спрат да пушат. Никога не си мислете за единствената цигара или единствения пакет – това са фантазии. Когато се сетите за пушенето, представете си какъв отбратителен живот ви очаква и какво богатство ще пръснете само заради „привилегията“ да разрушавате своето психическо и физическо здраве, представете си един цял живот в робство и с лош гръх в устата.

Жалко, че няма такива цигари, които в лоши или радостни моменти можем да изподзваме за повишаване на тонуса или за удоволствие. Трябва ясно да разберете: цигарата не ви помага. Изборът – да се чувствате нещастни цял живот или да спрете да пушите – е ваш. Никой няма да глътне цианкалий, само защото миризмата на бадеми му харесва. Ето защо престанете да се самоузмъчвате с мисълта за една епизодична цигара или пура.

Задайте на някой пушач следния въпрос: „Ако можеше времето да се върне назад, щеше ли да пропушиш?“ Отговорът му неминуемо ще бъде: „Сигурно се шегуваш“. И все пак всеки пушач може да направи своя избор във всеки един ден от живота си. Но защо не го прави? Отговорът е: от страх. Страхът, че няма да успее, или че без цигари животът му няма да е същият.

Престанете да се самозаблуждавате. Можете да го направите. Всеки може. Страхно лесно е.

По-лесно ще ви бъде, ако разберете някои основни неща. Досега разгледахме три от тях:

1. Всъщност няма какво да губите. Само ще спечелите, и то много.

2. Избийте от главата си мисълта, че можете да палите по някоя цигара от време на време. Такова нещо не

съществува. Нередовното пушене ви обрича на неприятно чувство и болести за цял живот.

3. Вие с нищо не сте по-различни от другите. Всеки пушач може лесно да се откаже от цигарите.

24
145

НЕРЕДОВНИТЕ ПУШАЧИ, ЮНОШИТЕ, НЕПУШАЧИТЕ

146

Хората, които пушат много, завиждат на нередовните пушачи. Не им завиждайте. По свой начин нередовният пушач е по-пристрастен и по-несъществен, отколкото редовния. Вярно, че рисковете за здравето му са по-малко и не харчи толкова пари за цигари. Но в други отношения той е по-зле.

Помнете, че всъщност никой пушач не изпитва удоволствие от тютюна. Приятното усещане идва от облекчаването на абстинентния синдром. Следователно естествената тенденция е да палиш цигара от цигара.

Има три основни фактора, които пречат на пушачите да палят цигара от цигара.

1. **ПАРИТЕ.** Повечето пушачи нямат финансовата възможност да си го позволят.

2. **ЗДРАВЕТО.** За да облекчим абстинентния синдром, трябва да поемаме отрова. Капацитетът на организма да се справи с отровата е нещо индивидуално, освен

това зависи от дадения момент или житейската ситуация. Това действа като автоматична спирачка.

3. **ДИСЦИПЛИНАТА.** Тя се налага от обществото, работното място на пушача, от приятелите и близките му или пък от самия пушач в резултат на душевната борба, която всеки пушач води.

Може би на този етап е уместно да формулирам няколко дефиниции.

НЕПУШАЧ. Човек, който никога не е попадал в капана, но това не е повод за самодоволство. Той е непушач само по Божия милост. Всички пушачи твърдо са вярвали, че никога няма да се пристрасят към тютюна, а сред непушачите има хора, които се опитват да припалят по някоя цигара от време на време.

147

НЕРЕДОВЕН ПУШАЧ. Има две основни категории нередовни пушачи.

1. Пушачът, който вече се е пристрасил, но не го осъзнава. Не завиждайте на тези пушачи. Те са просто на първото стъпало на стълбата, която води надолу, и вероятно скоро ще започнат да пушат редовно, и то много. Помнете, че всеки започва като нередовен пушач.

2. Пушачът, който преди е пушил много и смята, че не може да откаже тютюна. Тези пушачи са наистина достойни за съжаление. Те се делят на няколко групи, всяка от които трябва да се разгледа отделно.

ПУШАЧ, КОЙТО ПУШИ ПО ПЕТ ЦИГАРИ НА ДЕН. Ако цигарите му доставят удоволствие, защо тогава пуши само по пет дневно? Ако може да пуши, но може и да не пуши, защо изобщо си дава труд да го прави? Помнете,

25
148

че това прилича на навика да удрият главата си в стената, само за да почувстват облекчение, когато спрете. Пушачът, който кара с по пет цигари дневно, облекчава абстинентния си синдром за по-малко от един час на ден. През останалата част от времето той се самоизмъчва, макар и да не го осъзнава. И това мъчение продължава през по-голямата част от живота му. Той пуши само по пет цигари на ден, защото или финансите не му позволяват да пуши повече, или защото се безпокои за здравето си. Лесно е да убедите редовния пушач, че цигарите всъщност не са му приятни, но я се опитайте да убедите нередовния пушач. Всеки, който се е опитвал да намали цигарите, знае, че това е най-тежкото изтезание и е почти сигурно, че пристрастяването ще остане за цял живот.

ПУШАЧ, КОЙТО ПАЛИ ЦИГАРА САМО СУТРИН ИЛИ ВЕЧЕР. Той се самонаказва, като страда от абстинентния синдром по половин ден, само за да го облекчи през другата половина. Попитайте го защо се въздържа да пуши по цял ден, след като цигарата му харесва, или пък ако не му харесва, защо тогава изобщо пали цигара.

ПУШАЧ, КОЙТО ПУШИ НА ПОЧИВКИ ПРЕЗ ШЕСТ МЕСЕЦА. (Или пушачите, които си казват: „Мога да спра, когато си поускам. Правил съм го хиляди пъти“.) Ако пушенето му харесва, защо тогава са му тези шест месеца въздържание? Ако не му е приятно, защо пак пропушва? Истината е, че този човек е пристрастен към тютюна. Макар че преодолява физическата си зависимост от никотина, основният проблем си остава неразрешен — зомбирането. Такъв пушач всеки път се надява,

че ще откаже цигарите завинаги и скоро пак попада в капана. Много пушачи завиждат на хората, които могат да пушат с такива почивки. „Колко е хубаво да можеш да се контролираш така, да пушиш, когато ти се иска, и да спреш, когато решиш“, мислят си те. Но онава, което им убягва, е, че пушачите на почивки всъщност изобщо не тържат положението в ръцете си. Когато пушат, иска им се да не са пушачи. След това минават през мъките на отказа от цигарите, започват да усещат липсата им и отново пропушват, а после съжальват, че пак са се хванали в капана. Това е направо ад. Когато пушат, иска им се да не са пушачи; когато не пушат, иска им се да пушат. Ако се замисли човек, същото важи за всички пушачи. Когато ни е позволено да пушим, или го приемаме за даденост, или пък ни се иска да не сме пушачи. Цигарата ни се струва нещо безценно, само когато не можем да пушим. Това е ужасната дилема на пушачите. Те никога не могат да я разрешат, защото са заблудени от един мит, от една илюзия. Има един-единствен начин да излязат от положението, и той е да спрат да пушат и да престанат да се измъчват!

25
149

ПУШАЧ, КОЙТО ПАЛИ ЦИГАРА „САМО В СПЕЦИАЛНИ СЛУЧАИ“. Да, всички започваме така, но интересно защо специалните случаи зачестяват и преди да се усетим, вече пушим при всички случаи?

ПУШАЧ, КОЙТО Е СПРЯЛ ДА ПУШИ, НО ПАЛИ ПО ЕДНА ЦИГАРА ИЛИ ПУРА ОТ ВРЕМЕ НА ВРЕМЕ. В извесен смисъл положението на тези пушачи е най-трагично. Те или живеят цял живот с чувството, че са оцетени, или — което се случва по-често, — след първата пура

следва втора. Почвата под краката им се изплъзва и отпук нататък посоката на движение е една: НАДОЛУ. Рано или късно те стават редовни пушачи. Отново попадат в капана, от който смятат, че са се отървали.

Има още две категории нередовни пушачи. В първата група са онези, които палят по една цигара или пура само когато са в компания. Те всъщност са непушачи. На тях тютюнът не им харесва. Пушат, за да не се делят от другите. Не им се иска да пропуснат нещо. Всички започваме така. Обърнете внимание следващия път, когато започнат да се предлагат пури, че след известно време пушачите вече не посягат към тях. Дори и онези, които по принцип пушат много, не могат да изпушат пурата докрай. Всеки предпочита да пуши избраната от него марка. Колкото по-скъпа и по-голяма е пурата, толкова по-изнервящо действа — струва ти се, че проклетото нещо ще дими цяла нощ.

Втората категория се среща много рядко. Всъщност от хилядите пушачи, които са потърсили съветите ми, само десетина могат да бъдат причислени в тази група. За илюстрация ще си послужи с един скоршен случай.

По телефона ми се обади една дама и поиска да проведе с нея индивидуален сеанс. Беше юристка и пушеше от дванадесет години, но винаги само по две цигари на ден. Между другото, беше жена с много силна воля. Обясних ѝ, че груповите сеанси имат по-голям успех, отколкото индивидуалните консултации, и че провеждам индивидуална терапия, само ако става въпрос за широко известна личност, чиято поява би разстроила работата на групата. Тя се разплака и аз не можах да устоя на съзидателните ѝ.

Сеансът беше скъп; повечето пушачи биха се зачудили защо тя изобщо искаше да откаже цигарите. Те с радост биха платили същата сума, за да могат да пушат само по две цигари на ден като нея. Но грешат, като смятат, че нередовните пушачи са по-щастливи и могат да се контролират. Второто вероятно е вярно, но в никакъв случай не са щастливи. И двамата родители на тази жена бяха починали от рак на белия дроб, преди тя да пропуши. Също като мен, тя се е страхувала от пушенето преди първата си цигара. И също като мен, накрая се е поддала на масирания натиск и запалила първата си цигара. И тя като мен помнеше гадния ѝ вкус. Но за разлика от мен бе успяла да задържи положението, докато аз не след дълго вече пушех цигара след цигара.

Цигарите ни доставят удоволствие, единствено защото удовлетворяват мъчителната ни нужда от тях — било почти недолговечното физическо желание за никотин или душевните терзания, че не ни е позволено да си „начешем крастата“. Самите цигари са гадост и отрова. Именно затова след период на въздържание добиваме илюзията, че ни харесват. Както се получава при глад и жаждата — колкото по-дълго страдаме, толкова по-голямо е доволството ни, когато ги утолим. Пушачите погрешно смятат, че пушенето е само навик. „Ако мога да издържа и да пуша по-малко, или пък пуша само в специални случаи, умът и тялото ми ще свикнат. Тогава ще задържа на това ниво, или ако искам, мога още повече да намаля цигарите“ — мислят си те. Разберете, че тук не става въпрос за „навик“. Пушенето е наркомания. Естествената тенденция е да облекчаваме абстинентния синдром, а не да го търпим. Дори да успеете да намалите пушенето, трябва да си наложите само-

дисциплина и да полагате усилия на волята цял живот, за да поддържате това ниво, защото организмът прибива към наркотика и иска все по-големи, а не по-малки дози. Щом наркотикът започне да разрушава организма би физически и психически, да разстройва постепенно нервната ви система и да подкопава смелостта и вяратата ви в себе си, способността ви да се въздържате прогресивно ще намалее. Затова в началото можем да запалим цигара, но можем и да не запалим. Ако имаме напътника, преставаме да пушим. Това обяснява защо хора като мен, които никога не са се заблуждавали, че цигарите им харесват, са принудени да пушат непрекъснато, макар че за тях всяка цигара е физическо мъчение.

25
152

Не завиждайте на дамата, за която ви споменах. Когато човек пуши само по една цигара на дванадесет часа, тя му се струва най-желаното нещо на този свят. В продължение на дванадесет години тази жена е била разгъвана на кръст. От една страна, не е била в състояние да се откаже от цигарите, от друга, се е страхувала да пуши повече, за да не се разболее от рак на белите дробове като родителите си. Но по двадесет и три часа и десет минути от всяко денонощие тя е трябвало да се бори с изкушението. За това се иска неимоверна воля, а както вече отбелязах, такива случаи са рядкост. Но накрая жената не издържа и стигна до сълази. Помислете логично: помагат ли ви цигарите по някакъв начин, доставят ли ви наистина удоволствие или не? Ако отговорът е положителен, тогава кой би чакал цял час, цял ден или цяла седмица, за да си запали цигара? Защо ви е да се въздържате от нещо, което ви доставя удоволствие и ви помага? Ако не изпитвате истинско удоволствие и цигарите не са ви опора, защо тогава изобщо ви трябва да пушите?

Спомням си и един друг случай. Човекът пушеше по пет цигари на ден. Обади ми се по телефона и заговори с прегракнал глас: „Г-н Кар, искам да спра да пуша, преди да умра“. Ето как този човек ми описа живота си:

„Аз съм на шестдесет и една години. От цигарите се разболях от рак на гърлото. Сега организмът ми физически не може да понесе повече от пет саморъчно свити цигари на ден.

Някога имах здрав и дълбок сън. Сега се събуждам през час и си мисля само за цигари. Дори когато спя, сънувам, че пуша.

Не мога да запала първата си цигара преди десет часа сутринта. Ставам в пет и започвам да пия чай чаша след чаша. Жена ми се събужда към осем, и тъй като съм в отворително настроение, предпочитам да не ѝ се мотая в къщата. Отивам в оранжерията и се опитвам да свърша някаква работа, но умът ми е все в цигарите. В девет часа започвам да свивам първата си цигара и се старая да я направя идеална. Не че идеалната ѝ форма има някакво значение, но така си отвлечам вниманието. После чакам да стане десет. Когато часът удари, ръцете ми треперят неустойчиво. Не паля цигарата. Ако я запала, ще трябва да чакам три часа до другата. Накрая запалвам цигарата, дръпвам си и веднага я гася. По този начин мога да карам с една цигара цял час. Фасът, който ми остава, едва ли има и половин сантиметър. После чакам за следващата си цигара.“

В допълнение към другите си проблеми този нещастен човек беше изпозорил устните си, защото пушел цигарите до самия им край. Вероятно си мислите, че трябва да е някой малоумник. Съвсем не. Висок над метър и осемдесет, той беше бивш флотски сержант.

Бил е спортист и не е имал никакво желание да пуши. Но по време на войната се смяташе, че цигарите вдъхват кураж на войниците и им раздаваха щедри дажби. Практически този човек бе станал пушач по заповед. След това цял живот бе плащал прескърно, субсидирайки данъците на другите и разрушавайки физическото и психическото си здраве. Ако беше животинско, обществото щеше да сложи край на мъките му, но то нищо не прави, за да спаси иначе здравите психически и физически юноши от фаталното пристрастяване.

Може би смятате, че преувеличавам. Наистина, въпросният човек бе стигнал до крайност, но такива случаи не са изключение. Има хиляди като него. Той искрено сподели с мен болката си, но можете да бъдете сигурни, че мнозина от неговите приятели и познати са му завиждали, че пуши само по пет цигари на ден. НЕ СЕ ЗАБЛУЖДАВАЙТЕ, като си мислите, че с вас това няма да се случи.

ТО ВЕЧЕ СЕ Е СЛУЧИЛО.

Пушачите са големи лъжци, те лъжат дори и себе си. Принудени са. По-голямата част от нередовните пушачи пушат повече цигари и много по-често, отколкото си признават. Имал съм немалко разговори с пушачи, които твърдят, че пушат по пет цигари на ден, а в мое присъствие са изпушвали доста повече. Обърнете внимание на нередовните пушачи на някое празненство, например, сватба или парти. Всички те палят цигара след цигара като най-закоравелите пушачи.

Не завиждайте на нередовните пушачи. Не ви трябва да пушите. Животът е много по-сладък без цигари.

Младежите по-трудно се поддават на лечение и това е така, не защото им е трудно да се откажат, а защото не вярват, че са пристрастени, или пък са още в начало-

то и се заблуждават, че автоматично ще спрат да пушат, преди да навлязат във втората фаза.

Искам изрично да предупредя родителите, които се самозалъгват, че децата им са в безопасност, защото се отбращават от пушенето. Всички деца се отбращават от миризмата и вкуса на тютюна, докато не пропушат. Така е било с всички нас едно време. Не се подвеждайте, че кампаниите на правителството против тютюнопушенето ще ви помогнат. Капанът си остава същият. Децата знаят, че цигарите убиват, но също така знаят, че няма да умрат от една цигара. По някое време попадат под влиянието на приятелка, приятел, съученик или колега в работата и решават да запалят първата си цигара. Може би си мислите, че ако детето ви изпуши една цигара и се убеди в отвратителния ѝ вкус, то никога няма пропуши. *Предупредете децата си за опасността и им изяснете всички факти.*

26 ТАЙНИЯТ ПУШАЧ

156

Тайният пушач би трябвало да бъде категоризиран като нередовен пушач, но последствията от тайното пушене са толкова коварни, че заслужават да им се посвети отделна глава. Тайното пушене може да ни раздели с любимия човек. В моя случай почти се стигна до развод.

Правех един от поредните си неуспешни опити да спра цигарите и не бях пушил от три седмици. Причината бе безпокойството на жена ми, породено от непрекъснатата ми кашлица и хриповете в гърдите. Казах ѝ, че не се тревожа за здравето си. Тя ми отвърна: „Знам, но как би се чувствал ти, ако виждаш как човекът, на когото гържиш, систематично се самоунищожава?“ Не можах да устоя на този аргумент и реших да се опитам да откажа цигарите. Три седмици по-късно опитът ми се провали след разгорещен спор с един стар приятел. Година по-късно ми просветна, че с изкривения си ум аз съзнателно бях провокирал спора. Навремето смятах, че огорчението ми е основателно, но спорът ни едва ли е бил случайност, тъй като до този момент никога не се бях карал точно с този приятел,

нито пък сме се карали след това. Към разправията очевидно ме бе подтикнало малкото чудовище. Както и да е, това ми беше извинението. Отчаяно се нуждаех да си запала цигара и пропуших отново.

Не можех да понеса мисълта за разочарованието, което щях да причиня на жена си, и не споделих провала си с нея. Пуших само когато съм сам. После постепенно започнах да пуша в компанията на приятели и се стигна дотам, че всички, освен жена ми, знаеха, че пуша. Спомням си че бях доста доволен. „Е, така поне пуша по-малко“ – мислех си аз. Накрая тя ме обвини, че продължавам да пуша. Не ми беше ясно как е разбрала, но тя ми изреди случаите, когато съм предизвиквал кавга и демонстративно съм излизал от къщи. Припомни ми как съм се бавил по два часа, за да купя нещо гребно и как съм си намирал неубедителни извинения да отида някъде сам, макар че в такива случаи винаги преди съм я канил да дойде с мен.

Разривът между пушачи и непушачи в обществото се задълбочава и случаите на ограничаване на контактите или избягване на компанията на приятели или роднини заради ужасния плевел стават все по-чести. Най-лошото при тайното пушене е, че поддържа илюзията за лишаване от нещо. В същото време то подгрява собственото самоуважение: един иначе честен човек е принуден да мам семейството и приятелите си.

Навярно и на вас ви се е случвало да пушите тайно или все още го правите по един или друг начин.

26
157

СОЦИАЛЕН НАВИК?

Главната причина, поради която от шестдесетте години насам в Англия има повече от 10 милиона бивши пушачи, са извършваните се социални промени.

Да, знам, здравето и парите са основните фактори за желанието ни да откажем цигарите, но те винаги са си съществували. Не е необходимо да ни предупреждават за опасността от раковите заболявания, които опропастяват живота ни. Човешкото тяло е най-сложното нещо на земята и още при първото дръпване от цигарата пушачът знае, че тя е отровна.

Единствената причина да пропушим е социалният натиск от страна на приятелите ни. Единственият безспорен „плюс“ на пушенето е, че някога е било смятано за напълно приемлив социален навик.

Днес всички, включително и самите пушачи, го смятат за антисоциален навик.

В миналото пушеха силните мъже. Да не пушиш се приемаше за проява на малодушие и всички ние полагахме страхотни усилия, за да се научим да пушим. В кръчмите и клубните барове повечето мъже наперено пое-

маха и издишваха тютюневия дим. Над главите им се стелеха облаци и табаните, които не се боядисваха често, скоро пожълтяваха или ставаха кафяви на цвят.

Днес положението е коренно различно. Днес силният човек няма нужда от цигари. Днес силният човек не е зависим от наркотици.

С настъпването на революционните социални промени пушачите днес сериозно се замислят за отказ от цигарите. В днешно време пушачите се смятат за хора със слаб характер.

Най-значимата тенденция, която наблюдавам след публикуването на първото издание на книгата ми през 1985 г., е засилващото се ударение върху антисоциалния аспект на тютюнопушенето. Отдавна мина времето, когато цигарата бе атрибут, с който се гордееха жената-интелектуалка и силният мъж. Сега всеки знае, че хората продължават да пушат, само защото не са успели да се откажат или пък се страхуват да го направят. Заповедите, забраняващи пушенето в службата и на обществени места, нападите на самодоволните експушачи ежедневно приковават пушачите на позорния стълб и тяхното поведение изглежда все по-жалко. Наскоро бях свидетел на нещо, което си спомням от млади дни, но не бях виждал от години – пушачи, които търсят пепелта от цигарите си в джанта или джобовете си, защото се притесняват да помолят за пепелник.

По коледните празници преди около три години бях в един ресторант. Беше полунощ. Хората бяха приключили с яденето. Това е моментът, в който обикновено всеки вади цигара или пура, но този път абсолютно никой не пушеше. „Аха! Значи съм им направил впечатление“ – реших самодоволно и попитах келнера: „Ресто-

рантът вече за непушачи ли е?" Отговорът му беше отрицателен. „Странно. Знам, че хората масово се отказват от цигарите, но все трябва да има поне един пушач“, помислих си аз. Накрая в един ъгъл някой си запали цигара и като че ли това послужи за знак на останалите пушачи в ресторанта. До този момент всеки си бе мислил: „Възможно ли е аз да съм единственият пушач тук?“

Голяма част от пушачите вече не палят цигара между блюдата, защото се чувстват неудобно. Много пушачи не само се извиняват на хората, седнали на същата маса, но и се оглеждат, за да видят дали някой няма да ги скастри. С всеки изминал ден все повече пушачи напускат потъващия кораб, а онези, които остават, се страхуват, че може да потънат заедно с него.

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ТОВА ДА ВИ СЕ СЛУЧИ!

27
160

28

ИЗБОР НА ПОДХОДЯЩ МОМЕНТ

Като оставим настрана въпроса, че от цигарите полза няма и е най-добре да се откажем от тях незабавно, смятам, че изборът на подходящ момент е важен. Обществото се отнася с пренебрежение към пушенето и го счита за един не много приятен и вреден за здравето навик. Но то не е навик. Пушенето е наркомания, болестно състояние и е убиец номер едно в западното общество. Най-лошото е, че пушачите стават зависими от ужасния плевел. Ако не отхвърлят тази зависимост, чакат ги ужасни неща. Изборът на момента е от значение за осигуряване на правилното лечение.

Първо, изяснете си ситуацията и случаите, в които пушенето за вас е важно. Ако се занимавате с бизнес и си въобразявате, че цигарите намаляват стреса, изберете относително ненатоварен период; не е лошо това да стане по време на годишната ви отпускат. Ако пушите предимно когато сте отегчени или си почивате, направете точно обратното. Във всеки случай замислете се сериозно по въпроса и направете най-важната стъпка в своя живот.

161

Помислете си за следващите три седмици и се опитайте да предвидите събитията, които биха могли да провалят намерението ви да откажете цигарите. Не бива да променяте решението си поради факта, че сте канени на сватба или приближават коледните празници. Не си мислете, че се лишавате от нещо. Междувременно не се опитвайте да пушите по-малко, защото това само ще поддържа у вас илюзията, че цигарата ви доставя удоволствие. Всъщност така ще изпушите куп цигари и ще се нагълтате със злобонна отрова. Когато пушите последната си цигара, съсредоточете вниманието си върху отвратителната миризма и неприятния вкус и си мислете колко хубаво ще ви бъде, когато спрете да пушите.

28
162

**В НИКАКЪВ СЛУЧАЙ НЕ СЕ ОСТАВЯЙТЕ
ДА ВИ ИЗКУШИ МИСЪЛА: „НЕ СЕГА. ПО-КЪСНО.“
ИЗБИЙТЕ СИ Я ОТ ГЛАВАТА. ОПРЕДЕЛЕТЕ МОМЕНТА
И ЧАКАЙТЕ ДА НАСТЪПИ ЧАСЪТ.**

Помнете, че няма какво да загубите. Напротив, само ще спечелите, и то прекрасни неща.

От години повтарям, че знам много повече за мистицизма на пушенето от всеки друг на света. Проблемът е следният: макар че хората пушат, за да задоволят химическата необходимост от никотин, само по себе си пристрастяването към него не е причина за зависимостта на пушача, а зомбирането, което се получава в резултат от това пристрастяване. Един интелигентен човек може да се остави да го измамат веднъж. Но само глупакът ще се остави да бъде непрекъснато мамен, след като вече е разбрал, че злоупотребя-

ват с доверието му. За щастие, повечето пушачи не са глупаци; те само си мислят, че са такива. При всеки пушач зомбирането е различно. Това обяснява съществуването на толкова различни типове пушачи, което още повече усложнява нещата.

Приятно бях изненадан, че анализът на данните, натрупани след публикуването на книгата ми и всичко ново, което ежедневно научавам за пушенето, потвърждават валидността на изложената в нея философия. Проблемът е как да предам знанията си, придобити с течение на годините, така че да стигнат до всеки пушач. В случая фактът, че всеки може лесно да се откаже от цигарите и това ще му бъде приятно, не само няма да помогне, но дори би попречил, ако не съумея да накарам пушача да го осъзнае.

Много хора са заявявали: „Казвате, че пушачът трябва да продължава да пуши, докато не прочете книгата докрай. Така той може да я чете с години и никога да не стигне до края. Значи трябва да отмените тази инструкция“. Подобни разсъждения изглеждат логични, но знам, че ако кажа: „Спри незабавно да пушиш“, някои пушачи няма дори да започнат да четат книгата ми.

В началото, когато се захзах да помогна на пушачите, при мен дойде един човек. „Неприятно ми е, че се налага да търся помощта ви. Знам, че имам достатъчно воля. Мога да се справя с всичко останало в този живот. Защо всички пушачи, които имат достатъчно воля сами да се откажат от цигарите, идват при вас?“ — каза ми той и продължи: „Смятам, че и сам бих се справил, ако мога да пуша, докато разреша този проблем“.

На пръв поглед тук няма логика, но аз знам какво имаше предвид този човек. Мислим си, че да спрем да пушим

28
163

е много трудно. И какво правим, когато сме изправени пред някаква трудност? Имаме нужда от малкия си „приятел“. Така че отказът от цигарите е двоен проблем. От една страна, ни предстои да се справим със сериозна и трудна задача, а, от друга страна, опората, на която обикновено разчитаме в такива случаи, вече я няма.

Дълго след като този човек си отиде ми хрумна, че хубавото в моя метод е инструкцията ми към читателите междувременно да не спират да пушат. Можеш да продължиш да пушиш в процеса на отказването. Първо се отърсваш от всякакви страхове и съмнения, а когато угасиш последната си цигара, ти вече си непущач и това ти е приятно.

Единственото, което ме накара да изпитам сериозни съмнения относно първоначалната си инструкция, е настоящата глава, в която се разглежда избора на подходящ момент. В началото ѝ ви посветвах да изберете ваканцията си за отказ от цигарите, ако пушите най-вече в стресовите ситуации, които се получават в службата ви, и обратно. Всъщност това не е най-лесният начин. Най-лесно ще ви бъде, ако изберете момента, когато ще ви бъде *най-трудно* да спрете да пушите – стресова ситуация, празненство, необходимост от концентрация или период на скука. Щом веднъж докажете, че можете да се справите и да се радвате на живота във възможно най-неблагоприятната ситуация, във всички други случаи ще ви бъде лесно. Но ако ви дам такава категорична инструкция, дали ще направите опит да спрете да пушите?

Да припомним го една аналогия. Жена ми и аз възнамеряваме да плуваме заедно. Пристигаме на басейна по едно и също време, но рядко плуваме заедно. Причина-

та е, че тя топва пръста си във водата и започва да плува половин час по-късно. Аз не мога да издържа на това бавно мъчение. Предварително знам, че колкото и студена да е водата, така или иначе трябва да вляза в басейна. И съм се научил да го правя по лесния начин: змуркам се веднага. Но що се отнася до жена ми, аз знам, че ако настоявам да скочи веднага в басейна, тя изобщо няма да плува. Нали разбирате какъв е проблемът?

От информацията, която стигна до мен след публикацията на книгата, разбрах, че много пушачи използват съвета ми като претекст, за да отлагат възможно най-дълго съдобносния ден. Помислих си дали да не приложа същия метод като в главата за предимствата от пушенето. Споменавам, например, че „изборът на момента е много важен, в следващата глава ще ви кажа кога е най-удобното време за отказ от цигарите“, после обръщате страницата и там просто пише „СЕГА“. Това всъщност е най-добрият съвет, но дали ще се вслушате в него?

Именно затова капанът на пушенето е толкова коварен. Когато сме наистина в стрес, не е време за отказ от цигарите, а ако не сме в стресова ситуация, нямаме никакво желание да се отказваме от тях.

Задайте си следните въпроси.

Когато сте запалили първата си цигара, дали наистина решението ви е било да пушите всеки ден без прекъсване до края на живота си?

ЕСТЕСТВЕНО, ЧЕ НЕ!

Ще продължите ли да пушите непрекъснато цял живот?

ЕСТЕСТВЕНО, ЧЕ НЕ!

И така, кога ще спрете да пушите? Утре? Следващата година? По-следващата?

Не са ли това въпросите, които ви тормозят, от-
както сте осъзнали, че сте се пристрастили? Може би
се надявате, че някоя сутрин ще се събудите и просто
няма да имате желание да пушите повече? Не се заблуж-
давайте. Живях с тази надежда цели тридесет и три
години. При наркоманите зависимостта от наркоти-
ка прогресивно се засилва, не се намалява. Въобразявате
си, че утре ще ви бъде по-лесно? Лъжете се. Ако не мо-
жете да спрете да пушите днес, какво ви дава основа-
ние да си мислите, че утре ще ви е по-лесно? Наистина
ли трябва да чакате да ви хване някоя смъртоносна бо-
лест? Тогава отказът от цигарите едва ли би имал ня-
какъв смисъл.

Човек се изкушава от мисълта, че сега не е най-под-
ходящият момент за това – утре винаги е по-лесно.

Смятаме, че животът ни неизменно е съпроводен
от стрес. Всъщност не е така. Хората до голяма сте-
пен са се освободили от истинския стрес. Когато изли-
зате от дома, не ни е страх, че ще ни нападнат диви
животни. На повечето от нас не се налага да се трево-
жат как ще си намерят храна и къде ще се подслонят
през нощта. Но помислете си какъв е животът на едно
диво животно. Веднъж излязъл от дупката си, заекът е
изложен на какви ли не опасности. И все пак той може
да се справи с тях. Въпросът опира до адреналина и
другите хормони – също както и при нас. Истината е,
че за всяко живо същество най-стресовите ситуации
се получават в ранното детство и периода на съзрява-
не. Но в процеса на естествен подбор, продължил мили-
они години, ние сме си изградили механизъм за преодо-
ляване на стреса. Бях петгодишен, когато избухна вой-
ната. Поради бомбардировките живях разделен от ро-

дителите си две години. Настаниха ме при хора, кои-
то се отнасяха зле с мен. Това бе труден момент в моя
живот, но се справих. Не смятам, че този период е ос-
тавил някакви белези в мен, напротив. Убеден съм, че
така закалих характера си. Обръщайки поглед назад,
виждам, че има само едно нещо, с което не бях в състо-
яние да се справя – робуването на проклетия плебел.

Допреди няколко години смятах, че на главата ми са
се струпали най-големите нещастия на света. Бях жив
самоубиец – не че съм имал намерение да скоча от пок-
рива на някоя сарада, но съзнавах, че пушенето ме уни-
щава. А пуших, защото вярвах, че цигарите са ми опора и
без тях просто не си струва да живея. Но тогава не
разбирах, че когато си потиснат физически и психичес-
ки, всичко ти е криво. Сега отново се чувствам като
младо момче. И тази промяна в живота ми се дължи
само на едно нещо: измъкнах се от капана на тютюна
и вече не пуша.

Знам, че фразата „Без здраве няма сполука“ звучи ба-
нално, но това си е чиста истина. Преди фанатиците
на тема добра физическа форма, като Гари Плейър, ми
се виждаха досадни. Твърдях, че в живота има много
други неща, освен доброто здраве – има алкохол и тютюн,
например. Глупости. Когато човек се чувства фи-
зически и психически силен, той е в състояние истинс-
ки да се радва на хубавото и да се справя с лошото в жи-
вота. Хората са склонни да объркват стреса и отго-
ворността. Отговорностите поражда стрес, само
когато не сме достатъчно силни, за да се справим с
тях. Ричард Бъртъновците на този свят са физически
и психически силни. Онова, което ги погубва, не е жи-
тейският стрес, работата или старостта, а нещата,

в които търсят опора и които се оказват илюзия. За нещастие, тези опори убиват и тяхна жертва е не само Ричард Бъртън, а и милиони хора като него.

Погледнете на проблема по следния начин. Вече сте взели решение, че няма да прекарате целия си живот в капана. Следователно по някое време – било то лесно или трудно – ще трябва да се освободите от него по някакъв начин. Пушенето не е нито навик, нито пък удоволствие. То е наркомания, болест. Вече сте наясно, че ако отложите отказа си от пушенето за утре, няма да ви е по-лесно, напротив, с течение на времето това ще става все по-трудно. Ако ви хване някоя болест, положението ще се вложи. Така че времето да спрете да пушите е СЕГАШНИЯТ МОМЕНТ – или възможно най-скоро. Само си помислете как животът ни бързо се изнизва седмица след седмица. Нищо повече не ви трябва. Просто си помислете колко хубаво би било да живеете без ставащите все по-мрачни черни сенки. При това, ако следвате инструкциите ми, не е нужно да чакате дори и пет дена. Не само че ще ви бъде по-лесно, когато угасите последната си цигара, уверявам ви, че

ТОВА ЩЕ ВИ ДОСТАВИ УДОВОЛСТВИЕ.

ЩЕ МИ ЛИПСВАТ ЛИ ЦИГАРИТЕ?

Не! Щом малкото чудовище умре и организъмът ви престане да чувства никотинов глад, на зомбирането ще бъде сложен край и вие не само ще бъдете по-добре подготвени физически и психически да се справяте с житейския стрес, но и ще се наслаждавате на хубавите моменти много по-пълно.

Изложени сте само на една опасност, а именно, влиянието на хората, които все още пушат. И тук важи поговорката „Ябълките в чуждата градина винаги са по-червени“ – напълно понятна и често цитирана по различни поводи. Защо бившият пушач трябва да завижда на онзи, който продължава да пуши, въпреки че преимуществата му са огромни в сравнение с въображаемите „плюсове“ на тютюна?

Като се има предвид промиването на мозъка, на което сме подложени още от детството си, обяснимо е защо попадаме в капана. Но защо, след като осъзнаем каква глупост е пушенето и след като толкова хора отказват цигарите, отново се хващаме на същата въдица? Защото пушачите ни влияят.

Това обикновено става на някакво празненство, особено след като сме приключили с яденето. Пушачът си

пали цигара и сърцето на бившия пушач се свива от завист. Наистина любопитна аномалия, особено в светлината на следните резултати от едно маркетингово проучване: всички непущачи са доволни, че не пушат, освен това всеки пушач, който поради своето деформирано и пристрастено съзнание живее с илюзията, че цигарите му харесват и му помагат да се отпусне, искрено желае никога да не е пропушвал. Тогава защо някои бивши пушачи завиждат на настоящите пушачи в такива случаи? Причините са две:

29
170

1. Мисълта, че ще изпушите „само една цигара“. Помнете, че такова нещо не съществува. Не приемайте ситуацията за изолиран случай, а я разгледайте от гледна точка на пушача. Вие може и да му завиждате, но той не одобрява онова, което върши и всъщност ви завижда. Започнете да наблюдавате другите пушачи. Това ще ви помогне да не посягате към цигарите. Обърнете внимание колко бързо гори цигарата, колко скоро пушачът трябва да запали нова. Обърнете специално внимание на факта, че пушачът пуши несъзнателно, дори паленето на цигарата става автоматично. Помнете, че пушенето не му доставя удоволствие; той просто не е в състояние да се забавлява, без да пуши. И най-вече не забравяйте, че когато напусне компанията ви, този човек ще продължи да пуши. Събудил се на следващата сутрин с дробове, задръстени като помийна яма, той ще продължи да храни и да се дави. Пак ще настъпи деня за приемане на бюджета, отново ще се появят бодажите в гърдите, за пореден път ще се проведе националният ден против тютюнопушенето, очите му отново ще пробягат небрежно по предупреждението, че цигарите са

вредни за здравето, ще мине и следващата кампания против раковите заболявания, отново ще трябва да влезе в църква, да пътува с метрото, да се отбие в болницата или библиотеката, да се консултира със зъболекаря или лекаря си, да пазарува в супермаркета и т. н., пак ще попадне в компанията на непущачи, но верижната реакция продължава и пушачът трябва цял живот да плаща прескърпо за привилегията да се саморазрушава физически и психически. Той се обрича за цял живот на мръсотия, неприятен дъх в устата и почернели зъби, на робство, саморазрушение и витеаещи в подсъзнанието му черни сенки. И за какво е всичко това? Заради илюзията, че пушенето ще му помогне да бъде такъв, какъвто е бил, преди да пропуши.

29
171

2. Втората причина, поради която екс-пушачите страдат в такива моменти е, че пушачът прави нещо, т. е. пуши цигара, а непущачът не го прави и това го кара да се чувства ошетен. Преди да оставите цигарите, трябва ясно да разберете, че в случая ощетеният не е непущачът. В същото време нещастният пушач се лишава от:

ЗДРАВЕ
ЕНЕРГИЯ
ПАРИ
САМОУВЕРЕНОСТ
ДУШЕВЕН ПОКОЙ
КУРАЖ
СПОКОЙСТВИЕ
СВОБОДА
СЕБЕУВАЖЕНИЕ

Научете се да не забивате на пушача. Пушачите са окаяни и достойни за съжаление същества. Знам това от личен опит; положението ми наистина беше трагично. Именно затова четете тази книга, а онези, които не смеят да погледнат истината в очите и продължават да се самозаблуждават, са най-жалки от всички.

Никой не би завидял на пристрастения към героина наркоман. В нашата страна жертвите на героина са по-малко от 300 годишно. В същото време всяка година никотинът убива повече от 100 000 души в страната и 2,5 милиона в световен мащаб. Броят на жертвите му надвишава броя на загиналите във всички войни, които човечеството е водило. Както при всеки наркоман, зависимостта ви от никотина няма да отслабне, напротив, ще се засилва с всяка година. Ако не ви е приятно да бъдете пушач днес, утре това ще ви е още по-малко приятно. Не забивайте на пушачите. Към тях можете да изпитвате единствено съжаление.

Повярвайте ми,

ТЕ СЕ НУЖДАЯТ ОТ ВАШЕТО СЪЖАЛЕНИЕ.

НЯМА ЛИ ДА НАПЪЛНЕЯ?

Това е един друг от свързаните с пушенето митове, разпространяван от много пушачи, които се опитват да спрат цигарите по волевия метод и ги заместват с бонбони за облекчаване на абстинентния синдром. Синдромът на отказ от никотина доста наподобява чувството на глад и човек лесно може да ги обърка. Но докато обикновеният глад се задоволява с храна, никотиновият глад никога не може да се задоволи напълно.

Както при всеки наркотик, след известно време организмът привиква към него и приеманите дози вече не облекчават абстинентния синдром така пълно. Щом угасим цигарата, тялото бързо се освобождава от никотина, ето защо никотиноманът непрекъснато изпитва глад за него. Естествената му реакция е да започне да пали цигара от цигара. Но при повечето пушачи това не се получава поради две причини.

1. Парите – финансите не им позволяват да увеличат броя на цигарите.
2. Здравето – за облекчаване на абстинентния синдром се поема един вид отрова, която автоматично

контролира количеството на цигарите, които човек е в състояние да изпуши.

Следователно пушачът непрекъснато страда от никотинов глад, който никога не може да утоли. За да запълнят празнината, в даден момент много пушачи започват да се тълчат с храна, удрят го на пиянство или започват да приемат по-силни наркотици. (ПОВЕЧЕТО АЛКОХОЛИЦИ СА СТРАСТНИ ПУШАЧИ. ПИТАМ СЕ ДАЛИ НАИСТИНА АЛКОХОЛИЗМЪТ НЕ Е ПРОИЗВОДЕН НА ПУШЕНЕТО ПРОБЛЕМ.)

Нормалната тенденция при пушача е да започне да замества храната с никотин. През годините на собствения ми кошмар стигнах дотам, че изобщо престанах да закусвам и да обядвам. По цял ден изкарвах само на цигари. После дойде време, когато с нетърпение чаках да дойде вечерта, само и само да спра да пуша. Но цяла вечер глътвах нещо. Мислех си, че го правя, защото съм гладен, но всъщност причината беше абстинентният синдром. С други думи, през деня замествах храната с никотин, а вечерно време замествах никотина с храна.

По онова време тежах дванайсетина килограма повече, отколкото сега и не можех по никакъв начин да ги смъкна.

Щом малкото чудовище напусне тялото ви, ужасното чувство на несигурност изчезва. Вратата ви в себе си се възвръща заедно с чудесното чувство на самоуважение. Приливът на увереност ви дава възможност да контролирате не само храненето, а и живота си като цяло. Това е едно от големите преимущества, които печелите, след като отхвърлите своята зависимост от тютюна.

Както вече обясних, митът, че човек напълнява, когато престане да пуши, се дължи на употребата на замес-

тителни по време на абстинентния период. Заместителите не улесняват нещата, напротив, само ги усложняват. На този въпрос ще се спра по-подробно в една от следващите глави.

ИЗБЯГВАЙТЕ ФАЛШИВИТЕ СТИМУЛИ

Исползвайки волевия метод за спиране на цигарите, много пушачи се опитват да си намерят фалшиви стимули, за да устоят на решението си.

Примерите в това отношение съвсем не са малко. Типичен е следният случай: „Мога да изкарам една чудесна ваканция заедно със семейството си с парите, които ще спестя.“ На пръв поглед този подход изглежда разумен и логичен, но не е така, защото всеки уважаващ себе си пушач по-скоро би пушил през всичките петдесет и две седмици на годината, отколкото да отиде на почивка. Във всеки случай пушачът е обзет от съмнения, защото не само ще трябва да се въздържа петдесет седмици, но не е и сигурен, че почивката без цигари ще му хареса. Това засилва убеждението му, че прави жертва, и цигарите му се струват още по-ценни. Вместо това е добре да съсредоточи вниманието си върху другата страна на въпроса: „Какво ми дават цигарите? Защо изобщо трябва да пуша?“ Ето и друг пример: „Ще мога да си купя по-хубава кола.“ Вярно, че тази мисъл ще

ви стимулира да се въздържате от цигарите, но щом купите колата, ще се почувствате ошетен и рано или късно пак ще се озовете в капана.

Друг типичен пример са договорите, сключвани с колеги от службата или с членове на семейството. Те помагат на пушача да устои на изкушението през известна част от деня. Но обикновено се провалят поради следните причини:

1. Тези договори са фалшив стимул. Защо ви е да се отказвате от цигарите, само защото другите го правят? Така се получава допълнителен натиск, който засилва чувството ви, че правите жертва. Би било чудесно, ако изведнъж всички пушачи решат да спрат цигарите едновременно. Но не можете да ги принудите да го направят. И макар че всички пушачи тайно искат да нарежат тютюна, ако не са готови за тази стъпка, такъв пакт само ще създаде допълнително напрежение у тях, което ще изостри желанието им да пушат. Те ще започнат да пушат тайно и чувството им на зависимост от никотина ще се усили.

2. Теорията за „гнилата ябълка“ или зависимостта един от друг. При волевия метод за отказ от цигарите пушачът се самонаказва, като междувременно чака желанието му за пушене да премине. Ако се поддаде на изкушението, започва да го гризе съвестта, че се е провалял. При използването на волевия метод рано или късно някой от участниците в договора се предава. И ето, че другите вече имат извинението, което са чакали. Вината не е тяхна. Те биха издържали. Само че Фред ги е измамил. Истината е, че повечето от тях са започнали да хитруват, още преди Фред да се издъни.

3. „Споделяне на престижа“ е обратният случай на теорията за „гнилата ябълка“. Споделен с другите, срамът от провала се понася по-леко. Когато спреш да пушиш, изпъва те прекрасното чувство, че си постигнал нещо. Ако го направиш сам, одобрението на приятели, роднини и колеги повдига духа ти и ти помага да устоиш на изкушението през първите дни. Но когато и другите се откажат едновременно с теб, ти споделяш престижа си с тях и въодушевлението ти вече не е така силно.

Друг класически пример за фалшив стимул е подкупът (например, родителят предлага на юношата известна сума пари, за да престане да пуши, или пушачът се хваща с някой на бас: „Ако се проваля, ще ти дам 100 лири“). Веднъж гледах по телевизията нещо подобно. Един полицай се опитваше да откаже цигарите и постави в пакета с цигари банкнота от 20 лири. Той сключи сделка със самия себе си. Може да пропуши отново, но първо трябва да запали банкнотата от 20 лири. Изгържа няколко гена, но накрая я запали.

Не се самозалъгвайте. Ако сумата от 30 000 лири, която един пушач средно изхарчва през живота си за цигари, или фактът, че един от всеки четирима пушачи е изложен на риск да се разболее от някоя страшна болест, лошият дъх в устата, психическото и физическото изтезание, робията, презрението на обществото и самопрезрението не могат да ви накарат да спрете да пушите, фалшивите стимули изобщо няма да ви помогнат. Те само ще засилят чувството ви, че правите жертва. Трябва да подходите към проблема по съвсем друг начин:

Какво ми дават цигарите?
АБСОЛЮТНО НИЩО.

Трябва ли да пуша?
НЕ ТРЯБВА. ТАКА ВИЕ ПРОСТО СЕ САМОНАКАЗВАТЕ.

КАК ДА СПРЕМ ДА ПУШИМ ПО ЛЕСНИЯ НАЧИН

180

В тази глава се съдържат инструкциите, които правят отказа от цигарите лесен. Ако ги изпълните стриктно, ще се убедите, че да спрете да пушите съвсем не е толкова трудно и дори е приятно! Но помнете определението за брюнетката: момиче, което не е прочело инструкциите на етикета върху шишето с боя.

Отказването от цигарите е удивително лесно. От вас се искат само две неща:

1. ДА ВЗЕМЕТЕ РЕШЕНИЕ ДА НЕ ПУШИТЕ ПОВЕЧЕ.
2. ДА НЕ ИЗПАДАТЕ В УНИНИЕ. ДА СЕ РАДВАТЕ.

Вероятно си задавате въпроса: „За какво ни е тогава останалата част от книгата? Защо не започна първо с това?“ Отговорът е, че в противен случай има опасност по някое време да изпаднете в униние и тогава рано или късно ще промените решението си. Вероятно вече много пъти ви се е случвало.

Пак казвам, че цялата работа с пушенето е един невидим, коварен капан. Главният проблем при отказа от

цигарите не е химическото пристрастяване, а зомбирането, затова трябваше първо да развенчая митовете и илюзиите. Опознайте врага си. Разгадайте тактиката му и тогава лесно ще го победите.

Голяма част от живота си прекарах в опити да откажа цигарите. Седмици наред страдах в мрачно униние. Когато накрая наистина спрях да пуша, от сто цигари на ден минах на нула, без да изживея нито един неприятен момент. Бях в добро настроение, дори докато действаше абстинентният синдром и оттогава не съм чувствал никаква болка. Това е най-хубавото нещо в моя живот.

Не можех да разбера защо спрях да пуша толкова лесно и мина дълго време, преди да открия причината. Ето в какво се състои цялата работа. Знаех със сигурност, че вече никога няма да пропуша отново. При предишните опити независимо колко твърдо бе решението ми да спра цигарите, по принцип аз се опитвах да не пуша с надеждата, че ако издържа достатъчно дълго без цигари, желанието ми да пуша ще изчезне. Разбира се, то не изчезваше, защото чаках нещо да се случи, и колкото повече се измъчвах, толкова повече ми се искаше да си запала. И все не успях да се преборя с това желание.

Последният ми опит беше различен. Както всички пушачи в наше време, бях се замислил сериозно върху проблема. Преди при всеки провал се утешавах с мисълта, че следващия път ще ми бъде по-лесно. Дотогава не ми бе дошло наум, че ще трябва да пуша до края на живота си. Тази мисъл ме изпълни с ужас и ме накара да се замисля дълбоко.

Вместо да паля цигарите си несъзнателно, започнах да анализирам чувствата, които изпитвам, докато

181

пуша. Анализът потвърди онова, което вече знаех. Цигарите не ми доставяха удоволствие, те бяха нещо мръсно и неприятно.

Започнах да се вглеждам в непушачите. Дотогава ги смятах за безинтересни, необщителни и гребнави хора. Но когато започнах да ги изучавам, те се оказаха много по-силни и спокойни хора от мен. Бяха в състояние да се справят със стреса и напрежението в живота и извличаха много по-голямо удоволствие от общуването си с другите, отколкото пушачите. Бяха по-весели и интересни от пушачите.

Започнах да разговарям с бивши пушачи. Преди си мислех, че са били принудени да откажат цигарите поради здравословни причини или липсата на пари, но продължават тайно да си мечтаят за една цигара. Няколко души наистина споделиха, че от време на време наистина изпитват подобно желание, но то не е много силно и се появява толкова рядко, че изобщо не ги безпокои. Но повечето заявяваха: „Да ми липсват? Сигурно се шегуваш. Никога не съм се чувствал толкова добре“.

Разговорите ми с бивши пушачи развенчаха един друг мит, който не излизаше от ума ми. Смятах, че при мен пушенето се дължи на някаква вродена слабост, но изведнъж ми просветна, че всички пушачи минават през този личен кошмар. В общи линии, ето какво си казах: „Вече милиони хора престават да пушат и живеят щастливо. Преди да пропуша не изпитвах нужда от тютюн и си спомням колко ми беше трудно да свикна с отбратителния му вкус. Защо ми трябва да пуша сега?“ Така или иначе, за мен пушенето не беше удоволствие. Мразех този мръсен ритуал и не исках да

прекарам остатъка от живота си, робувайки на отбратителния плевел.

Казах си: „АЛЪН, НЕЗАВИСИМО ДАЛИ ТИ ХАРЕСВА ИЛИ НЕ, ТИ ТОКУ-ЩО ИЗПУШИ ПОСЛЕДНАТА СИ ЦИГАРА“.

Товага разбрах, че никога няма да пропуша отново. Не очаквах да ми е лесно, напротив. Бях убеден, че ще се чувствам потиснат месеци наред, и че мисълта за цигара ще ме измъчва цял живот. Нищо подобно. Почувствах се щастлив още от първия момент.

Мина дълго време, преди да разбера защо толкова лесно се отказвах от цигарите и защо този път не страдах от ужасния абстинентен синдром. Работата е там, че той не съществува. Онова, което ни измъчва, е съмнението и несигурността. Чудесната истина е, че ДА СПРЕШ ДА ПУШИШ Е ЛЕСНО. Единствено липсата на решителност и съжалението, че си отказал цигарите, правят нещата трудни. Дори и напълно зависимите от никотина пушачи могат да се въздържат сравнително дълго време, без да това да ги тормози. Страдаме само когато ни се иска цигара, но не можем да запалим.

Следователно ключът към лесния отказ от цигарите е да спрете да пушите веднъж завинаги. Не да се *надавате*, но да *знаете*, че щом сте взели такова решение, връщане назад няма. Не се измъчвайте от съмнения и не поставяйте решението си под въпрос. Точно обратното – радвайте се.

Ако сте твърдо убедени още в началото, ще ви бъде лесно. Но възможно ли е това, ако не сте сигурни, че ще ви бъде лесно? Ето защо е необходима и останалата част от книгата. Преди да спрете да пушите, трябва да сте наясно с някои основни положения.

1. Бъдете сигурни, че можете да го постигнете. По нищо не се различавате от другите и дали ще запалите цигара зависи единствено от вас.

2. Няма какво да губите. Напротив, само ще спечелите, и то много. Здравето и парите, които вече няма да пилеете за цигари, са само част от хубавите неща. Ще изживявате щастието си по-пълно и няма да изпадате в такова безпросветно униние, когато настъпи лош момент.

3. Разберете, че такова нещо като „само една цигара“ няма. Пушенето е наркомания, то е верижна реакция. Да се байкате, че не можете да палите по някоя цигара от време на време означава непрекъснато да се самонаказвате.

4. Пушенето не е вреден за здравето социален навик, а наркомания. Приемете факта, че независимо дали това ви харесва или не, ВИЕ СТЕ БОЛЕН. Болестта няма да премине, ако заравяте главата си в плъска. Помнете, че както при всички осакатяващи болести, вие не само ще страдате цял живот, но състоянието ви все повече ще се влошава. Най-лесно е да се излекувате *сега*.

5. Отделете в съзнанието си болестта (т.е. химическата зависимост) от психическата нагласа на пушача и непушача. Ако имаше начин да се върнат назад към времето преди пристрастяването си, всички пушачи охотно биха се възползвали от тази възможност. Вие имате тази възможност днес! Не го приемайте като „отказ“ от цигарите. Щом вземете окончателно решение, че сте изпушили последната си цигара, вие вече сте непушач. Пушачът е едно от онези окаяни същества, които до края на живота си ще се самоунищожават с цигарите. При непушача не е така. Окончател-

ното ви решение означава, че сте постигнали целта си. Радвайте се на този факт. Не изпадайте в меланхолия, очаквайки химическата зависимост да изчезне. Вървете и се наслаждавайте на живота. Животът е хубав, дори когато си зависим от никотина, и с всеки ден ще става все по-хубав, когато се пребориш с него.

Ключът към лесния отказ от цигарите е увереността, че ще успееш да издържиш през критичния период (максимум три седмици). При подходяща психическа нагласа това е съвсем лесно.

На този етап – ако сте непредубедени, както помолих в началото, – сигурно вече сте решили да спрете да пушите. И вероятно усещате възбуда като куче, нагушило следата, в нетърпението си да изкарате отровата от своя организъм.

Ако изпаднете в мрачно настроение на обреченост, това се дължи на някоя от следните причини:

1. Има нещо, което не сте разбрали. Прочетете отново горните пет точки и си задайте въпроса дали вярвате, че всичко, казано в тях, е вярно. Ако имате съмнения за някоя от точките, върнете се отново към съответния текст в книгата.

2. Притеснявате се да не се провалите. Не се безпокойте. Продължавайте да четете. Ще успеете. Цялата работа с пушенето е една голяма измама. Един интелигентен човек може да бъде измамен веднъж, но само глупакът се оставя да бъде мамен след като е прозрял истината.

3. Съгласни сте с всичко, но въпреки това се чувствате нещастни. Освободете се от това чувство! Отворете

те очите си. С вас става нещо чудесно. Скоро ще бъдете свободни.

Подходящата психическа нагласа е от съществено значение. Мислете си: не е ли прекрасно, че съм непушач?

Единственото, което ви остава, е да поддържате този дух по време на абстинентния период. В следващите глави се изясняват някои конкретни моменти, които ще ви помогнат в това отношение. След като мине критичният период, няма да има нужда съзнателно да си вдъхвате кураж. Това ще става автоматично и единствената неразрешена загадка в живота ви ще бъде: „Как съм могъл да бъда сляп за нещо толкова очевидно?“ Трябва обаче да ви предупредя за две важни неща:

1. Не пристъпвайте към изпълнение на решението си за последната цигара, преди да сте дочели книгата.
2. Няколко пъти споменавам, че критичният период трае три седмици. Не оставайте с погрешно впечатление. Първо, това може да предизвика във вас подсъзнателното чувство, че трябва да страдате три седмици. Няма такова нещо. Второ, пазете се да не паднете в капана поради следната мисъл: „Трябва по някакъв начин да успея да се въздържа три седмици, после ще бъда свободен“. Всъщност след три седмици нищо няма да ви се случи. Няма изведнъж да се почувствате като непушач. Непушачите не се чувстват по-различно от пушачите. Ако се измъчвате от липсата на цигари през тези три седмици, вероятно ще се чувствате така и след тях. Имам предвид, че ако пристъпите веднага към изпълнение на решението си с мисълта: „Вече нико-

га няма да пуша. Не е ли чудесно?“, след три седмици изкушението да си запалите цигара ще е изчезнало. Но ако още от началото в главата ви се върти следната мисъл: „Ох, дано оцелея без да пуша тези три седмици!“, след като трите седмици изминат, вие направо ще умираете за една цигара (играта на думи е неволна).

33 АБСТИНЕНТНИЯТ ПЕРИОД

До три седмици след последната си цигара може би ще страдате от абстинентен синдром. За това допринасят два различни фактора.

188

1. Синдромът, съпровождащ отказа от никотина, това подобно на глад чувство за празнота и несигурност, което пушачите определят като непреодолимо желание за цигара или инстинкт да правят нещо с ръцете си.

2. Психологичните „отключващи“ моменти, например, разговор по телефона.

Именно поради неразбирането и неразграничаването на тези два фактора на пушачите им е толкова трудно да постигнат успех чрез волевия метод. Много оставили цигарите пушачи отново падат в капана по същата причина.

Въпреки че абстинентният синдром не е свързан с физическа болка, не трябва да го подценявате. Когато изкараме цял ден без храна, получаваме „спазми от глад“, усещаме „къркорене в червата“, но физическа болка

няма. Въпреки това гладът има силно въздействие върху нас, и когато сме лишени от храна, ставаме доста раздразнителни. Подобно е положението с никотиновия глад. Разликата се състои в това, че организмът ни има нужда от храна, но не и от отрова, така че при правилна психическа настройка абстинентният синдром лесно се преодолява и изчезва много бързо.

Ако пушачът използва волевия метод и си наложи да не пуши няколко дена, никотиновият глад бързо изчезва. Но нещата се усложняват при намесата на втория фактор. Пушачът е свикнал да облекчава абстинентния синдром в определени моменти или случаи, което води до изграждането на асоциативни връзки (например: „Пиенето без цигари не ми е приятно“). Това може би ще ви стане по-ясно от следния пример.

Имате кола от няколко години. Да приемем, че лостчето за мигачите е вляво от водана. Купувате си нова кола, но тук то е вдясно (по закона за всемирната гадост). Вие знаете, че е вдясно, но в продължение на няколко седмици вместо мигача, включвате чистачките.

Нещо подобно се получава, когато спрете да пушите. През първите дни отключващият механизъм се задейства в определени моменти. „Искам цигара“ – мислите си в такива моменти. Много е важно да се противопоставите на зомбирането още в самото начало, защото така автоматичният механизъм на отключването бързо ще бъде елиминиран. При волевия метод пушачът се чувства потиснат, тъй като вярва, че прави жертва. Той чака желанието за пушене да му мине и вместо да премахне отключващия механизъм, всъщност го затвърждава.

Такъв отключващ момент е, например, храненето, особено в ресторант с приятелска компания. Бившият

33
189

пушач се чувства зле, защото вече не пуши. Приятелите му палят по цигара и той започва да чувства липсата им още по-остро. Храната не му харесва, компанията, която преди му е била приятна – също. Той прави асоциация между цигарата и храненето или компанията и това го кара да страда тройно повече, при което зомбирането се засилва. Ако прояви твърдост и издържи достатъчно дълго време, в крайна сметка, се примирява със съдбата си и продължава да живее. Но го известна степен мозъкът му си остава зомбиран. Мисля, че другата голяма трагедия на пушача е, че след като е отказал цигарите по здравословни или финансови причини, в определени случаи той продължава да си мечтае за една цигара, въпреки че от няколко години вече не пуши. Той продължава да живее с една илюзия и така ненужно се измъчва.

Дори и при моя метод отключващите механизми са най-честата причина за неуспех. Бившият пушач е склонен да приема цигарите като успокоително средство или като захаросано хапче. „Знам, че от цигарите полза няма, но ако аз си мисля, че има, в определени случаи пушенето може да ми помогне.“ – казва си той.

Макар че не помага физически, що се отнася до психиката захаросаното хапче помага за облекчаването на истинските болестни симптоми, следователно е полезно. Цигарата обаче съвсем не е захаросано хапче. Именно тя води до симптомите, които облекчава, а след време преставя да ги облекчава напълно; „хапчето“ е болестотворно, освен това то се оказва най-смъртоносната отрова, унищожаваща западното общество.

Може би ще ви е по-лесно да разберете до какво води пушенето, ако разгледаме въздействието му върху

един непушач или пушач, отказал се от цигарите преди няколко години. Да разгледаме следния пример. Жената е загубила съпруга си. В такъв момент обикновено винаги се намира някой пушач, който ѝ казва с най-добри намерения: „Запали си една цигара. Това ще ти помогне да се успокоиш“.

Жената може да приеме цигарата, но няма да се успокои, защото не е пристрастена към никотина и не страда от абстинентен синдром, който се налага да облекчи. В най-добрия случай цигарата за момент ще отвлече мислите ѝ от нещастieto. Щом обаче я угаси, тя отново ще започне да изживява трагедията си с пълна сила. Фактически мъката ѝ ще е още по-голяма, защото сега се наслаждава действието на абстинентния синдром и жената е изправена пред алтернативата или да го изтърпи, или да го облекчи като си запали друга цигара, слагайки началото на една верижна реакция на страданието.

Единственият ефект от цигарата е временно разтоварване на психиката. Същият резултат може да се постигне с утешителни думи или едно питие. Немалко непушачи и бивши пушачи са станали зависими от тютюна в резултат на подобни обстоятелства.

Важното е да се преборите със заблудата още в самото начало. Разберете: цигарите не са жизнена необходимост, вие само продължавате да се самоизтезавате с мисълта, че те ви помагат и ще повдигат духа ви. Не е нужно да страдате. Цигарите не правят яденето по-вкусно, нито пък общуването ви с другите по-приятно; напротив, ефектът им е разрушителен. Не забравяйте, че след като се нахранят, пушачите не палят цигара заради удоволствието. Те пушат по принуда.

Пушат, защото са наркомани. Те не са в състояние да се наслаждават на храната и живота без цигара.

Не се заблуждавайте, че само по себе си пушенето е приятно. Мнозина пушачи си мислят: „Ех, защо няма цигари без никотин“. Такива цигари има. Всеки пушач, опитал билковите цигари, скоро разбира, че да ги пуши е загуба на време. Разберете, че единствената причина, която ви кара да пушите, е никотиновият глад. След като никотиновият глад изчезне, ще изчезне и необходимостта да поставяте цигара било в устата си, било в ухото си.

33
192
Независимо дали мъчителното чувство е породено от абстинентния синдром (чувството на празнота) или от отключващи фактори, приемоте го. То не е свързано с физическа болка и при правилна психическа нагласа липсата на цигари престава да бъде проблем. Това, че сте се отказали от пушенето, не трябва да ви безпокои. Чувството, породено от този факт, никак не е лошо. Проблемът идва от асоциативното свързване на цигарата с определена ситуация и мисълта, че човек се лишава от нещо.

Вместо да се измъчвате, кажете си: „Знам за какво става въпрос. Това е синдромът на никотинова абстиненция. Пушачите страдат от него цял живот и именно това ги принуждава да пушат. При непушачите няма абстинентен синдром. Това е още едно зло, което ни носи наркотикът. Не е ли прекрасно, че ще освободя тялото си от това зло?“

С други думи, през следващите три седмици ще изживеете лека телесна травма, но през това време, както и през останалата част от вашия живот ви чакат само хубави неща. Ще се отървете от една ужасна бо-

лест. Ще бъдете възнаградени пребогато за мъките си и всъщност периодът на отказването ще ви бъде приятен. Преодоляването на абстинентния синдром за вас ще бъде удоволствие.

Приемоте отказа от цигарите като една вълнуваща игра. Никотиновото чудовище е като тения в стомаха ви. Когато го оставите да гладува три седмици, то ще се опита да ви накара да запалите цигара заради собственото си оцеляване.

На моменти ще се мъчи да ви накара да страдате. В някои случаи ще ви хване неподготвени. Ще ви предложат цигара и може би ще забравите, че вече не пушите. Когато си спомните, ще усетите липсата на цигарите, но чувството няма да е така силно. Подгответе се предварително за клопките, които ви очакват. Каквото и да е изкушението, трябва да сте наясно, че чудовището ви тласка към него и че всеки път, когато успеете да устоите, вие му нанасяте още един смъртоносен удар.

В никакъв случай не се опитвайте да забравите пушенето. Това е едно от нещата, които докарват на пушачите, прилагащи волевия метод за отказ от цигарите, часове на депресия. Те се мъчат да преживеят всеки следващ ден с надеждата, че, в крайна сметка, ще забравят цигарите.

33
193
Същото се получава, когато не можеш да заспиш. Колкото повече се измъчваш, че не можеш да спиш, толкова по-трудно заспиваш.

Така или иначе, няма да можете да забравите пушенето. През първите няколко дни малкото чудовище непрекъснато ще ви го напомня – няма начин да го избегнете. Останалите пушачи и рекламите на цигари,

които ви атакуват отвсякъде, непрекъснато ще ви го напомнят.

Работата е там, че не е необходимо да го забравяте. Няма нищо лошо, че помните всичко. С вас става нещо прекрасно. Дори да се сещате за пушенето по хиляда пъти на ден,

НАСЛАЖДАВАЙТЕ СЕ НА ВСЕКИ МИГ.

НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ КОЛКО Е ХУБАВО ОТНОВО
ДА БЪДЕТЕ СВОБОДНИ.

ПОМНЕТЕ КАКВО УДОВОЛСТВИЕ
Е ДА НЕ СЕ ЗАДУШАВАТЕ ПОВЕЧЕ.

33
194
Както вече споменах, ще се убедите, че синдромът на отказа може да бъде приятен. Вероятно ще се изненадате колко бързо ще забравите, че сте пушили някога.

В никакъв случай

НЕ ПОСТАВЯЙТЕ ПОД ВЪПРОС
РЕШЕНИЕТО СИ ДА СПРЕТЕ ДА ПУШИТЕ.

Щом веднъж ви налегнат съмнения, ще се чувствате потиснати и положението ще стане още по-лошо. Вместо да унивате, използвайте момента, за да повдигнете духа си. Ако причината за настроението ви е депресия, припомнете си, че виновни за това са цигарите. Ако някой приятел ви предложи цигара, гордо заявете: „Развам се да ти кажа, че нямам повече нужда от цигари“. Той може и да се обиди, но когато види, че това не ви притеснява, вероятно ще се замисли да последва вашия пример.

Помнете, че имате сериозни основания да спрете да пушите. Помислете си колко скъпа ще ви излезе отново запалената първа цигара и си задайте въпроса дали наистина сте готови да поемете риска да се разболеете от някоя ужасна болест. Най-вече помнете, че дори да се чувствате зле, това е нещо временно, и че с всяка минута се приближавате до целта си.

Някои пушачи се страхуват, че ще трябва до края на живота си да се борят с отключващите механизми. С други думи, те са жертва на убеждението, че цял живот ще им се налага да се самозалъгват психически, че всъщност цигарите не са им нужни. Това не е така. Не забравяйте, че според оптимиста бутилката винаги е наполовина пълна, докато за песимиста тя е наполовина празна. При пушенето бутилката е празна, но в очите на пушача тя изглежда пълна. Мисленето на пушача е нереалистично. Щом започнете да си повтаряте, че пушенето за вас не е необходимост, много скоро вече няма да ви се налага да си го казвате, защото чудесната истина е... че няма нужда да пушите. Това е последното нещо, от което се нуждаете, постарайте се то да не бъде последното нещо в живота ви.

33
195

ЩЕ СИ ДРЪПНА САМО ВЕДНЪЖ

Това погубва много пушачи, които се опитват да откажат цигарите чрез волевия метод. Не пушат три-четири дни, после палят цигара или си дръпват един-два пъти, за да могат да издържат. Те не осъзнават до каква степен това ги деморализира.

За мнозина пушачи цигарата при това първо дръпване няма приятен вкус и това повдига духа им. „Добре. Не ми беше приятно. Значи желанието да пуша вече ми минава“, казват си те. Всъщност се получава точно обратното. Разберете, че

ЦИГАРИТЕ НИКОГА НЕ СА БИЛИ ПРИЯТНИ.

Причината да пушите не е удоволствието. Ако хората пушеха за удоволствие, те никога не биха повторили след първата си цигара.

Единствената причина за пушенето е, че трябва да храните малкото чудовище. Помислете си: та вие сте го държали гладно четири дена. Колко ценна трябва да е тази цигара, или дори само едно дръпване, за него. Вие

не го осъзнавате, но дозата, която получава организъмът ви, подава сигнал на подсъзнанието ви и всичките ви усилия отиват по дяволите. Един слаб гласец в подсъзнанието ви казва: „Напук на всякаква логика, цигарите са безценни. Искam още една“.

Едно дръпване от цигарата води до тези пагубни последици:

1. Поддържа живота на малкото чудовище в тялото ви.
2. Кое то е по-лошо, поддържа живота на голямото чудовище в съзнанието ви. Щом си дръпнете веднъж, много лесно ще го повторите.

НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ, ЧЕ ХОРАТА СТАВАТ ПУШАЧИ,
САМО ЗАЩОТО СА ЗАПАЛИЛИ ПЪРВАТА СИ ЦИГАРА.

ЗА МЕН НЯМА ЛИ ДА БЪДЕ ПО-ТРУДНО?

198

Комбинациите от фактори, които определят доколко ще бъде лесно на отделния пушач да откаже цигарите, са неизброими. Първо, това зависи от характера на индивида, спецификата на работата му, обстоятелствата, свързани с личния му живот, избора на време и т. н.

При някои професии е по-трудно човек да спре да пуши, отколкото при други, но ако успее да се пребори със зомбирането, нищо не би трябвало да му попречи. Ще изясня какво имам предвид с няколко примера.

За медиците отказът от цигарите е особено труден. Мислим си, че на лекарите би трябвало да им е по-лесно, защото са наясно с вредните последици от тютюнопушенето върху здравето и всеки ден се сблъскват с такива случаи. Макар че имат солидни основания да спрат да пушат, съвсем не им е лесно да го направят. Причините са следните:

1. Самата мисъл, че пушенето е вредно за здравето, ги плаши, а това е едно от обстоятелствата, при

които имаме нужда да облекчим абстинентния синдром.

2. Професията на лекаря е свързана със силен стрес и обикновено той не може да се справи с допълнителния стрес, предизвикан от абстинентния синдром, по време на работа.

3. Към това се наслагва и стресът, породен от чувството за вина. Лекарят осъзнава, че трябва да служи за пример на другите. Така напрежението, на което е изложен, се увеличава и засилва чувството за някаква липса.

По време на заслужената с тежък труд почивка, когато нормалният стрес моментално преминава, цигарата е особено ценна, защото лекарят най-после облекчава абстинентния синдром. Тази форма на нередовно пушене е типична за всички пушачи, принудени да се въздържат от цигарите за по-дълъг период от време. При волевия метод в такива случаи пушачът е потиснат, защото усеща някаква липса. Почивката с чаша чай или кафе не му доставя удоволствие. Поради изградените от пушенето асоциативни връзки чувството му на загуба още повече се изостря. Но ако човек се освободи от зомбирането и престане да унива поради липсата на цигари, той ще изпита удоволствие от почивката и чашата чай, въпреки никотиновия глад, който организмът му изпитва.

Друг сериозен проблем е скуката, особено когато е съчетана с периоди на стрес. Типичен пример в това отношение са шофьорите и домакините с малки деца. Работата им е стресираща и в същото време монотонна. Прилагайки волевия метод за отказ от пушене

199

то, домакинята разполага с достатъчно време да съжалява за „загубата“, а това още повече я депресира.

И все пак, при правилна психическа настройка това лесно може да се преодолее. Не се тревожете, макар и всичко наоколо непрекъснато да ви напомня, че сте спрели да пушите. Използвайте тези моменти, за да се радвате на факта, че се отървявате от злото чудовище. Ако сте настроени позитивно, мъчителните пристъпи ще ви доставят радост.

Помнете, че независимо от възрастта, пола, интелекта и професията, за всеки пушач е лесно и приятно да спре цигарите, ако СЛЕДВА ВСИЧКИ ИНСТРУКЦИИ.

35
200

ОСНОВНИТЕ ПРИЧИНИ ЗА ЕВЕНТУАЛЕН ПРОВАЛ

Основните причини за неуспех са две. Първата е влиянието на другите пушачи. В момент на слабост или на празненство някой ще се поддаде на изкушението и ще запали цигара. На този въпрос вече се спрях доста подробно. Използвайте случая, за да си напомните, че понятието „само една цигара“ не съществува. Радвайте се на факта, че сте прекъснали верижната реакция. Помнете, че пушачите ви завиждат, а вие изпитвате към тях съжаление. Повярвайте ми, те наистина го заслужават.

Другата важна причина за евентуален провал е лошият ген. Преди да пристъпите към изпълнение на решението си за отказ от цигарите, трябва да сте наясно, че независимо дали сте пушачи или не, в живота на човека има добри и лоши дни. На този свят всичко е относително и не може да няма превратности на съдбата.

Проблемът при волевия метод е, че щом за пушача настъпи лош ген, той започва отчаяно да си мечтае за цигара и така още повече влошава нещата. Непушачът

201

е по-добре подготвен не само физически, но и психически да се справи със стреса и житейските проблеми.

Ако ви се случи лош ден в периода на абстиненция, понесете го храбро. Напомнете си, че в живота ви на пушач също е имало лоши дни (иначе нямаше да решите да спрете цигарите). Вместо да унивате, кажете си нещо от този род: „Добре, днес не ми върви, но пушенето няма да ми помогне. Утрешният ден ще бъде по-хубав, а сега поне имам една чудесна награда. Зарях от-вратителния си навик да пуша“.

36
202

Когато сме пушачи, изключваме от ума си неприятната страна на пушенето. Пушачите никога нямат тютюнджийска кашлица, те просто непрекъснато страдат от настинка. Палят цигара, когато колата им се развали наред път, но прави ли ги това щастливи и доволни? Не, естествено. Когато спрем да пушим, ние сме склонни да хвърляме вината за всичките си неудачи в живота върху факта, че сме оставили цигарите. Ако колата ни се развали, минава ни следната мисъл: „В такъв момент бих си запалил цигара“. Да, наистина, но забравяте, че цигарата не разрешава проблема, така че няма смисъл да се самоизтезавате заради липсата на една илюзорна опора. По този начин още повече влошавате нещата. Нещастни сте, защото не можете да си запалите цигара, но ще се чувствате още по-зле, ако го направите. Знаете, че решението ви да спрете да пушите е правилно, затова не се самонаказвайте, като го подлагате на съмнение.

Не забравяйте, че позитивният подход е от първостепенна важност винаги и при всички случаи.

37 ЗАМЕСТИТЕЛИТЕ

3 заместителите включват гъвка, ментови и други бонбони, билкови цигари, хапчета. НЕ ГИ ИЗПОЛЗВАЙТЕ. Вместо да ви улеснят, те правят нещата по-трудни. Ако облекчавате абстинентния си синдром със заместители, само ще утължите мъките си и ще влошите положението си. Мисълта, която ви минава в такива случаи, е: „Пуши ми се, трябва да запълня празнината по някакъв начин“. Все едно да отстъпите пред исканията на отвлеклия самолет похитител или пред капризите на дете. Така желанието ви да си запалите няма да премине и ще утължите мъчението си. Заместителите не помагат. Вие изпитвате никотинов глад, а не глад за храна. Употребата на заместители ще продължава да гържи мисълта ви прикована към пушенето. Помнете следното:

1. Заместител на никотина не съществува.
2. Вие нямате необходимост от никотин. Той не е храна, а отрова. Когато усетите абстинентния пристъп, припомнете си, че от абстинентен синдром страдат пушачите, а не непушачите. Приемете го като още

една от злините на наркотика. За вас той е знак, че чувството умира.

3. Помнете, че цигарите не запълват празнотата, те я създават. Колкото по-бързо накарате ума си да свикне с мисълта, че нямате нужда от цигари, нито пък от друг заместител, толкова по-скоро ще бъдете свободни.

В никакъв случай не трябва да дъвчете никотинова дъвка или друг съдържащ никотин продукт. В теоретически план, когато спрете да пушите, тези заместители поддържат нивото на никотина в организма ви и се спасявате от агонията на абстинентния синдром, докато отвиквате от „навика“. Но на практика това прави отказа от цигарите по-труден. При пушенето също се поддържа абстинентният синдром. От никотина полза няма. Човек пуши, само за да облекчава абстинентния синдром и навикът му да пали цигара отмира с преодоляването на този синдром. Пристъпите му са толкова леки, че не е необходимо да се облекчават. Както вече обясних, основният проблем при пушенето не е толкова физическата зависимост, а *психозамбирането*. Дъвченето на съдържаща никотин дъвка поддържа физическата зависимост, което на свой ред продължава психическата зависимост.

Има много бивши пушачи, пристрастили се към никотиновите дъвки. Немалко са и онези, които въпреки дъвката продължават да пушат.

Не се залъгвайте с мисълта, че дъвката е ужасна на вкус. Просто си спомнете, че първата ви цигара е била не по-малко противна.

При всички заместители ефектът е същият, както при никотиновата дъвка. Ето до какво се свеждат нещата:

„Не мога да пуша цигари, но обикновената дъвка или бонбоните ще ми помогнат да запълня празнината“. Макар че чувството за празнота, породено от липсата на цигара, е неразлично от нормалния глад, заместителите няма да ви помогнат. Всъщност, именно тъпченето с бонбони или дъвченето на дъвка ще събудят желанието ви за цигара.

Но най-лошото при заместителите е, че забавят разрешаването на главния проблем – психическата зависимост. Имате ли нужда от заместител на грипа, който вече е преминал? Естествено, че не. Щом си мислите: „Имам нужда от нещо, с което да заместя цигарите“, това всъщност значи: „Аз правя жертва“. При волевия метод депресията се дължи на убеждението на пушача, че прави някаква жертва. Така се получава заместване на един проблем с друг. Да се тъпчете с бонбони не е удоволствие. От това само ще набелеете, ще се чувствате още по-нещастни и много скоро отново ще се върнете към тютюна.

Помнете, че не ви трябва заместители. Неприятното чувство идва от глада за отрова, който скоро ще премине. Тази мисъл ще ви крепи през следващите няколко дни. *Радвайте се*, че тялото ви се освобождава от отровата, а умът ви – от робството и зависимостта.

Не се безпокойте, ако наддадете няколко килограма през първите дни, защото апетитът ви се е увеличил и си хапвате повече в часовете за хранене. Когато настъпи „моментът на откровението“ – за който ще стане въпрос малко по-нататък, – и възвърнете вярата в себе си, ще видите, че чрез позитивно мислене сте в състояние да се справите с всеки проблем, включително и яденето. Имайте предвид обаче, че не трябва

ба да си похапвате между главните хранения. Ако го правите, ще напълнеете, ще се чувствате потиснати и няма да разберете кога сте се отървали от тютюна. Вместо да разрешите проблема, вие само ще го разтеглите във времето.

37
206

ТРЯБВА ЛИ ДА ИЗБЯГВАМ ИЗКУШАВАЩИ СИТУАЦИИ?

Ако сега бях категоричен в съветите си и бих ви помогнал да ги приемете не като препоръки, а като строги инструкции. Категоричен съм първо, защото има солидни практически основания за тези препоръки, и, второ, защото резултатът от спазването им се доказва от анализа на хиляди случаи.

За съжаление, не мога да бъда така категоричен по въпроса дали по време на абстинентния период трябва да избягвате ситуации, които могат да ви изкушат. Всеки пушач трябва сам да решава за себе си. Все пак имам няколко предложения, които се надявам да ви помогнат.

Повтарям, че причината да продължаваме да пушим е страхът и този страх има две ясно разграничени фази.

1. Как ще живея без цигари?

Този страх е чувството на паника при мисълта, че вече е късно, а цигарите ти свършват. Причината за

207

поза страх не е абстинентният синдром, а физиологичният страх на зависимостта – няма да можеш да живееш без цигари. Всъщност той достига своя връх в момента, когато допушваш последната си цигара; по това време абстинентният синдром е в най-ниската си точка.

Това е страхът от неизвестното, онзи страх, който хората чувстват, когато се учат да скачат във вода. Трамплинът е висок само трийсетина сантиметра, но ти се вижда извисен на два метра. Водата е дълбока два метра, но ти се струва съвсем плитка, едва трийсетина сантиметра. Трябва ти смелост, за да скочиш. Убеден си, че ще си разбиеш главата. Скачането е най-трудното. Ако събереш достатъчно кураж, за да скочиш, останалото е лесно.

Това обяснява защо много пушачи, които иначе са хора със силна воля, или никога не са се опитвали да се откажат от пушенето, или успяват да издържат без цигари само няколко часа. Има пушачи, които пушат по двадесет цигари на ден, но когато решат да ги откажат, започват да пушат много повече, отколкото преди да вземат решението си. Решението им предизвиква паника, а тя, от своя страна, води до стрес. Това е едно от обстоятелствата, при които мозъкът отключва инструкцията: „Запали си цигара“. Но ти си решил да не пушиш и не можеш да си запалиш. Усещаш, че нещо ти липсва и това засилва стреса. Отключващият механизъм отново се задейства – бушоните гръмват и си палиш цигара.

Нека това да не ви тревожи. Паниката е психическо състояние. Това е страхът, че си зависим. Чудесната истина е, че зависимостта не съществува, дори и все

още да сте пристрастени към никотина. Не се паникьосвайте. Повярвайте ми и скочете.

2. Втората страхова фаза продължава по-дълго. Това е страхът, че занаят на бившия пушач някоя ситуация няма да са му приятни без цигара, или че няма да успее да преодолее евентуална травма, ако не пуши. Не се безпокойте. Ако намерите сили за скок, ще видите, че ще бъде точно обратното.

Що се отнася до избягване на изкушението, общо взето, отказалите цигарите пушачи се разделят на две категории.

1. Ще си държа един пакет цигари под ръка, въпреки че няма да пуша. Ако знам, че имам цигари, ще се чувствам по-спокоен.

Хората, които постъпват по този начин, се провалят по-често от онези, които направо захвърлят цигарите. Според мен това се дължи преди всичко на факта, че ако по време на абстинентния период ви се случи някаква неприятност, лесно ще се изкушите да си запалите цигара, щом пакетът ви е под ръка. Ако трябва да изживеете унижението да излезете, за да си купите пакет цигари, вероятността да устоите е по-голяма, а и, от друга страна, желанието ви ще премине, докато стигнете до магазина.

Все пак мисля, че главната причина за по-големия процент провали е липсата на категорично решение за отказ от пушенето. Помнете, че двете най-важни предпоставки за успех са следните:

Убеденост.

„Не е ли чудесно, че няма нужда да пуша повече?“

Така че за какъв дявол са ви цигарите? Ако все още из-

питвате нужда да държите цигари в себе си, съветвам ви да прочетете книгата още веднъж, защото явно нещо ви е убягнало.

2. Трябва ли да избягвам стресовите ситуации и компаниите по време на абстинентния период?

По отношение на стресовите ситуации, отговорът ми е „Да“. Няма смисъл да се подлагате на излишно напрежение.

38
210

Що се отнася до компаниите, отговорът ми е отрицателен. Не стойте у дома, забавлявайте се. Цигарите не са ви нужни, дори и когато сте все още пристрастени към никотина. Съберете се с компания и се радвайте на факта, че не трябва да пушите. Така бързо ще се уверите в чудесната истина, че без цигари животът е по-хубав. Мислете си колко прекрасен ще бъде той, когато освободите тялото си от малкото чудо-вище и натрупалата се отрова.

39 МОМЕНТЪТ НА ОТКРОВЕНИЕ

Моментът на откровение обикновено настъпва три седмици след като човек спре да пуши. Небето изглежда по-синьо, това е времето, когато настъпва края на психическата зависимост, когато вместо да си казвате, че не трябва да пушите, внезапно осъзнавате, че и последната нишка вече е прекъсната и можете да се наслаждавате на живота, който ви остава, без да изпитвате нужда от цигари. Обикновено от този момент нататък започвате да се отнасяте към другите пушачи със съжаление.

Пушачите, предлагащи волевия метод, обикновено не изживяват такъв момент, защото макар и да се радват, че вече не пушат, те живеят с мисълта, че правят жертва.

Колкото повече си пушил, толкова по-прекрасен е този момент и той продължава цял живот.

Провървя ми в живота и съм имал някои хубави моменти, но най-чудният бе моментът на откровението. Що се отнася до другите радостни моменти, спомням си, че съм бил щастлив, но не мога да възкреса чувството, което съм изпитвал тогава. Но никога няма да

забравя радостта, че не трябва да пуша вече. Дори сега, когато съм в лошо настроение и имам нужда от нещо, което да повдигне духа ми, аз просто си мисля колко е хубаво, че не съм зависим от ужасния плевел. Половината от хората, които ми се обадиха, след като са престанали да пушат, също казват, че това е най-прекрасното нещо в живота им. Ах! Какво удоволствие ви чака!

От отзивите на читатели за книгата ми и от анализа на резултатите от моите сеанси за период от пет години разбрах, че в повечето случаи моментът на откровението настъпва не след три седмици, както посочих по-горе, а само след няколко дни.

При мен това стана, преди да съм угасил последната си цигара. Нерядко в самото начало на консултациите, които провеждам на четири очи, още преди да съм приключил със сеанса, пушачите обикновено казват нещо от този род: „Не говори повече, Алън. Виждам го толкова ясно и знам, че вече никога няма да пуша“. При груповите сеанси съм се научил да познавам кога настъпва този момент и без да ми го казват. От писмата, които получавам, разбирам, че книгата дава резултати.

В идеалния случай, ако следвате всички инструкции и вникнете в психологическата страна на проблема, моментът на откровението ще дойде незабавно.

Сега по време на сеансите си обяснявам на пушачите, че абстинентният синдром се преодолява физически приблизително след около пет дена, а за пълното освобождаване са необходими около три седмици. Не обичам много да определям такива срокове, защото това може да създаде два проблема. Първо, така внушавам на хората, че мъките им ще продължат от пет дни до три седмици. Второ, бившият пушач е склонен да си мисли: „Ако

издържа пет дни или три седмици, накрая наистина мога да очаквам нещо много хубаво“. Обаче е възможно тези пет приятни дни или три приятни седмици да бъдат последвани от някаква катастрофа, дължаща се на влиянието на други житейски фактори, които нямат нищо общо с пушенето и засягат еднакво както непушачите, така и пушачите. И ето че вместо да изживее очаквания момент на откровение, нашият бивш пушач изпада в депресия. Това може да разбие вярата му в себе си.

От друга страна, ако не дам никакви индикации, бившият пушач може да изживее живота си без да чака да му се случи нещо хубаво. Подозирам, че именно така се получава при огромен брой пушачи, които спират да пушат чрез волевия метод.

По едно време се чудех дали да не кажа на пациентите си, че моментът на откровението настъпва незабавно. Но тъй като това не се случува, бившият пушач би изгубил своята сигурност и ще си мисли, че такъв момент никога няма да настъпи.

Хората често ме питат защо са толкова важни тези пет дни или три седмици. Дали не съм си ги измислил? Не. Макар че не става въпрос за строго определени дати, опитът ми доказва, че съм прав. Около пет дни, след като е спрял цигарите, бившият пушач престава да е obsesен от мисълта за пушенето. Повечето бивши пушачи изживяват момента на откровението някъде след този период. Ето какво става обикновено. Попадат в стресова ситуация, с която преди не сте били в състояние да се справите без цигара, или в компания, в която не ви е било приятно, ако не пушите. Изведнъж осъзнавате, че не само компанията ви е приятна, и че не само можете да преодолеете стреса, но изобщо не