

UDK 178.7 + 613.8

Ka 658

Redaktore Ineta Upeniece

Jāņa Ogas vāka dizains

Gundegas Kārklīņas makets

KĀ VIEGLI ATMEST SMĒKĒŠANU

Allen Carr's

EASY WAY TO STOP SMOKING

- © Allen Carr, 1985, 1991, 1999
- © Inga Bertholde,
tulkojums latviešu valodā, 2004
- © Apgāds "ATĒNA", 2004

ISBN 9984 - 34 - 075 - 9



PARĀDĪT.LV

Saturs

Priekšvārds	11
Brīdinājums	13
Ievads	17
1. Lielākais nikotīna narkomāns, kas man jāsatiek	27
2. Vieglā metode	31
3. Kāpēc ir grūti atmest?	35
4. Baisais slazds	39
5. Kāpēc mēs turpinām smēķēt?	42
6. Atkarība no nikotīna	43
7. Smadzeņu skalošana un snaudošais partneris	53
8. Atvieglot atmešanas simptomus	61
9. Stress	63
10. Garlaicība	65
11. Koncentrēšanās	67
12. Atslābināšanās	69
13. Kombinētās cigaretes	71
14. No kā es atsakos?	73
15. Paša uzspiesta verdzība	77
16. Es ietaupišu x mārciņas nedēļā	79
17. Veselība	82
18. Enerģija	93
19. Tas man dod pašapziņu un atslābina	95
20. Tumšās, baisās ēnas	96
21. Jūsu priekšrocības, ja esat smēķētājs	98



22. Gribasspēka metode	100
23. Necentieties samazināt izsmēķēto cigarešu skaitu	108
24. Tikai vienu cigareti	113
25. Gadījuma smēķētāji, pusaudži, nesmēķētāji	115
26. Slepēnais smēķētājs	124
27. Sabiedriska ieradums?	126
28. Laiks	128
29. Vai man pietrūks cigaretes?	134
30. Vai es pieņemšos svarā?	137
31. Izvairieties no viltus stimuliem	139
32. Vieglais ceļš, kā atmest	142
33. Atradināšanās periods	148
34. Tikai viens dūms	154
35. Vai man tas būs grūtāk?	155
36. Neveiksmes galvenie iemesli	157
37. Aizstājēji	159
38. Vai man būtu jāizvairās no kārdinājuma situācijām?	163
39. Atklāsmes brīdis	166
40. Pēdējā cigarete	170
41. Pēdējais brīdinājums	174
42. Deviņpadsmit gadu atsauksmes	175
43. Palīdziet uz grimstošā kuģa palikušajam smēķētājam	183
44. Padomi nesmēķētājiem	187
Nobeigums — palīdziet izbeigt šo skandālu	190
 Alena Karra klinikas	195

Priekšvārds

Beidzot brīnumlīdzeklis, ko visi smēķētāji tik ilgi gaidījuši, ir klāt.

- Tūlītēja iedarbība.
- Piemērots visiem smēķētājiem.
- Nekādu nepatīkamu atradināšanās simptomu.
- Neprasa gribasspēku.
- Nekādas šoka terapijas.
- Neprasa palīglīdzekļus.
- Jūs nepieņemsieties svarā.
- Mūžīgs efekts.

Ja smēķējat, viss, kas jums jādara, — jāturpina lasīt. Ja nesmēķējat un iegādājaties šo grāmatu saviem tuviniekiem, pārliciniet viņus to izlasīt. Ja tas neizdodas, izlasiet pats un pēdējā nodaļā atradīsiet padomus, kā nodot šo informāciju tālāk un kā atturēt savus bērņus no smēķēšanas. Lai jūs nemaldina doma, ka viņiem šobrīd tas riebjas. Visiem bērņiem riebjas smēķēšana, līdz viņi kļūst atkarīgi.



PARĀDĪT.LV

Brīdinājums

Iespējams, jau ieraugot grāmatas nosaukumu, jūs jūtaties nobažījies. Iespējams, pati doma par atmešanu jums, kā vairumam smēķētāju, rada paniku, un, kaut arī jūs patiesi kādu dienu vēlaties atnest, tā noteikti nav šodiena.

Ja gaidāt, ka informēšu jūs par šausmīgo veselības risku, kam smēķētāji ir pakļauti, par to, ka jūs dzīves laikā iztērējat bagātību, un par to, ka tas ir pretīgs, netirs ieradums, ka nosaukšu jūs par bezmugurkaulnieku, kam nav gribasspēka, — man būs jūs jāsarūgtina. Šīs stratēģijas nekad nav palīdzējušas atnest man, un, ja tās būtu palīdzējušas jums, jūs jau būtu atmetis.

Mana metode, ko turpmāk dēvēšu par *Vieglo ceļu*, nedarbojas šādā veidā. Jums būs grūti noticēt dažām lietām, ko grasos teikt. Tomēr, kad būsiet pabeidzis lasīt grāmatu, jūs tām ne tikai ticēsiet, bet brīnīsieties, kā gan esat ļāvis pārliecināt sevi par pretējo.

Tas ir maldīgs uzskats, ka mēs izvēlamies smēķēt. Smēķētāji izvēlas kļūt par smēķētājiem ne vairāk kā alkoholiķi izvēlas kļūt par alkoholiķiem vai narkomāni par narkomāniem. Tiesa, mēs izvēlamies aizdegt pirmās eksperimentālās cigaretes. Laiku pa laikam es izvēlos iet uz kino, taču noteikti neizvēlos pavadīt visu dzīvi kinoteātrī.

Lūdzu, atskatieties uz savu dzīvi! Vai kādos noteiktos brīžos esat domājis, ka maltīte vai pasākums nav baudāmi bez cigaretes vai ka bez tās nespējat koncentrēties un tikt galā ar stresu? Kurā brīdī jūs izlēmāt, ka cigaretes jums nepieciešamas



ne tikai laiku pa laikam, bet ka tām ir pastāvīga vieta jūsu dzīvē un ka bez tām jūtaties nedrošs, un jūs pārņem panika?

Kā jebkurš smēķētājs jūs esat ievilināts baisajā slazdā, ko radījušas daba un cilvēce. Uz šīs planētas nav vecāku, vai tie būtu smēķētāji vai nesmēķētāji, kam patiktu doma par to, ka viņu bērns smēķē. Tas nozīmē, ka visi smēķētāji vēlas, kaut nebūtu sākuši. Patiesībā tas nav pārsteidzoši, jo pirms uzķeršanās nevienam nav vajadzīga cigarete, lai izbaudītu ēdienreizi vai tiktu galā ar stresu.

Tajā pašā laikā visi smēķētāji vēlas turpināt smēķēt. Galu galā, neviens mūs nespiež aizsmēķēt, un, vai nu apzināties iemeslus, vai ne, aizdegt cigareti izlemj tikai pats smēķētājs.

Ja būtu kāda burvju podziņa, kuru nospiežot smēķētāji nākamajā rītā pamostos, it kā nekad nebūtu aizdeguši pirmo cigareti, vienīgie smēķētāji rīt no rīta būtu pusaudži, kas vēl joprojām atrodas eksperimentālajā stadijā. Vienīgais, kas mūs attur no atmešanas, ir BAILES!

Bailes no tā, ka būs jāpārdzīvo nenoteikts nomāktības, tukšuma sajūtas un nepiepildītu alku periods, lai beidzot atbrīvotos. Bailes no tā, ka maltīte vai saviesīgs pasākums bez cigaretes nebūs tik baudāms. Bailes no tā, ka bez sava mazā balsta mēs nebūsim spējīgi koncentrēties, tikt galā ar stresu un zaudēsim pašpaļāvību. Bailes no tā, ka mainīsies mūsu personība un raksturs. Bet visvairāk — bailes no "ja reiz smēķētājs, tad uz mūžu", no tā, ka nekad nebūsim pilnīgi brīvi un šad tad izjutīsim ilgās pēc kādas cigaretes. Ja jūs, tāpat kā es, esat izmēģinājis tradicionālās atmešanas stratēģijas un esat piedzīvojis nomāktību, ko izraisījis tas, ko es saucu par *gribasspēka metodi*, šīs bailes jūs ne tikai ietekmēs, bet jūs būsiet pārliecināts, ka nevarat atmet.

Ja jūtaties nobažījies, jūs pārņēmusi panika vai domājat, ka šīs nav īstais brīdis, lai atmetu, es jums apgalvoju, ka

bažas un šaubas radušās no šīm bailēm. Un cigaretes šīs bailes nevis remdē, bet rada. Jūs neizlēmāt iekrist nikotīna slazdā. Bet, kā jau visi slazdi, tas radīts tā, lai liktu jums ticēt, ka paliekat notverts. Pajautājiet sev, vai, aizdedzot tās pirmās eksperimentālās cigaretes, jūs izlēmāt smēķēt tik ilgi, cik to esat darījis? Kad tad jūs atmetīsiet? Rīt? Nākamgad? Beidziet sevi mānīt! Slazds ir radīts, lai noturētu jūs visu mūžu. Kāpēc tad, jūsprāt, visi tie daudzie smēķētāji neatmet, pirms tas viņus nogalina?

Šī grāmata pirmoreiz iznāca pirms deviņpadsmit gadiem un kopš tā laika ir bestsellers. Tagad man ir arī deviņpadsmit gadu atsauksmes. Kā vēlāk lasīsiet, šīs atsauksmes pārsniedz pašas pārdrošākās fantāzijas par manas metodes efektivitāti. Tās ir atklājušas arī divus *Vieglā ceļa* aspektus, kas likuši man bažīties. Par otro runāšu vēlāk. Pirmais radās no saņemtajām vēstulēm, tāpēc piedāvāju trīs tipiskus piemērus:

"Es neticēju jūsu apgalvojumiem un atvainojos par to, ka šaubījos par jums. Tas bija tieši tik viegli un baudāmi, kā jūs solījāt. Esmu iedevis jūsu grāmatas eksemplārus saviem smēķējošajiem draugiem un radniekiem, bet nespēju saprast, kāpēc viņi to nelasa."

"Jūsu grāmatu pirms astoņiem gadiem man iedeва kāds draugs, izbījis smēķētājs. Tikko pabeidzu to lasīt. Nožēloju tikai to, ka esmu izšķiedis astoņus gadus."

"Tikko pabeidzu lasīt par *Vieglā ceļu*. Ir pagājušas tikai četras dienas, bet es jūtos tik lieliski un zinu, ka man vairs nekad nebūs jāsmēķē. Pirmoreiz iesāku lasīt jūsu grāmatu pirms pieciem gadiem, izlasīju līdz pusei, un mani pārņēma panika. Zinu, ja būtu turpinājusi lasīt, būtu atmetusi. Vai es nebiju smieklīga?"



Nē, šī jaunā dāma nebija smieklīga. Es minēju burvju podziņu. *Vieglais ceļš* darbojas gluži kā šī maģiskā podziņa. Ļaujiet paskaidrot — *Vieglais ceļš* pats par sevi nav maģisks, taču man un tūkstošiem bijušo smēķētāju, kam atnest bija tik viegli un patikami, tas šķiet tirā burvestība!

Šis ir brīdinājums. Mēs atrodamies vistas un olas situācijā. Katrs smēķētājs grib atnest, un katram tas var būt viegli un patikami. No atmešanas smēķētāju attur tikai bailes. Liekālais ieguvums ir no šīm bailēm atbrīvoties. Bet jūs no tām nebūsiet pilnībā brīvs, iekams neizlasīsiet grāmatu. Gluži otrādi, lasot tās var pieaugt un neļaut jums pabeigt grāmatu, kā tas notika ar jauno dāmu trešajā piemērā.

Jūs neizvēlējāties iekrist šajā slazdā, taču saprotiet, ka nevarēsiet no tā izbēgt, ja vien nepieņemsiet šādu lēmumu. Iespējams, jūs jau raustāt pavadu. No otras puses, jūs varētu mākt bažas. Jebkurā gadījumā paturiet prātā to, ka JUMS NAV PILNĪGI NEKĀ, KO ZAUDĒT!

Ja, pabeidzis lasīt grāmatu, nolemsiet, ka vēlaties turpināt smēķēt, nekās jūs no tā neatturēs. Jums nav pat jāpārtrauc smēķēšana vai jāierobežo cigarešu daudzums, kamēr lasāt, un atcerieties — nav nekādas šoka terapijas. Gluži otrādi, man jums ir tikai patīkamas ziņas. Vai spējat iztēloties, kā jutās grāfs Monte Kristo, beidzot izkļuvis no cietuma? Tā jutās es, kad izkļuvi no nikotīna lamatām. Tā jutās miljoniem smēķētāju, kas izmantojuši manu metodi. Grāmatas beigās TĀ JUTĪSĪETIES ARĪ JŪS! AIZIET!

Ievads

ES IZĀRSTĒŠU PASAULI NO SMĒĶĒŠANAS

Es runāju ar savu sievu. Viņa nodomāja, ka neesmu pie pilna prāta. Tas ir saprotams, ja ņem vērā to, ka viņa bija redzējusi, kā es izgāžos neskaitāmajos atmešanas mēģinājumos. Pēdējais bija pirms diviem gadiem. Patiesībā es piedzīvoju pusgada šķīstītavu, pirms beidzot sabruku un aizdedzināju cigareti. Nekaunos atzīt, ka raudāju kā zīdains. Raudāju, jo zināju, ka esmu nolemts smēķēšanai uz mūžu. Biju ielicis šajā mēģinājumā tik daudz pūļu un zināju, ka man nebūs spēka izturēt šo pārbaudījumu vēlreiz. Es neesmu vardarbīgs cilvēks, taču, ja kāds aizbildnieciski noskaņots nesmēķētājs tobrīd man teiktu, ka visi smēķētāji var atnest viegli un uz visiem laikiem, negalvoju par savu rīcību. Kaut gan esmu pārliecināts — jebkura zvērināto tiesa, kurā ir tikai smēķētāji, mani attaisnotu.

Iespējams, arī jums šķiet neticami, ka jebkurš var atnest viegli un ar prieku. Ja tā, lūdzu, neizmetiet šo grāmatu papīrku. Lūdzu, uzticieties man. Galvoju, ka arī jūs varat atnest smēķēšanu bez grūtībām.

Lai nu kā, te nu es biju, divus gadus vēlāk, aizdedzot, kā biju pārliecināts, savu pēdējo cigareti, stāstot sievai ne tikai to, ka esmu jau laimīgs nesmēķētājs, bet arī to, ka izārstēšu pasauli no smēķēšanas. Jāatzīst, ka tolaik viņas skepse man šķita pat kaitinoša, tomēr tā nekādi nemazināja manu lidojuma sajūtu. Laikam mans prieks par to, ka jau esmu laimīgs nesmēķētājs, sašķobija perspektīvu. No šodienas pozīcijām



raugoties, varu viņai piekrist un saprotu, kāpēc Džoisa un pārējie draugi un radnieki mani neņēma par pilnu.

Atskatoties uz savu dzīvi, man šķiet, ka visa mana pastāvēšana bijusi gatavošanās, lai atrisinātu smēķēšanas problēmu. Pat tie neciešamie gadi, ko pavadīju, mācoties par grāmatvedi, bija nenovērtējami, lai atklātu smēķēšanas slazda miklas. Runā, ka nav iespējams mulžot visus cilvēkus visu laiku, bet domāju, ka tabakas ražotāji jau gadiem dara tieši to. Tāpat domāju, ka esmu pirmais, kas patiesi izprot smēķēšanas lamatas. Ja šķietu iedomīgs, ļaujiet piebilst, ka tā nav sevis slavīnāšana, bet dzīves apstākļu sakritība.

Zīmīgā diena bija 1983. gada 15. jūlijs. Neesmu izbēdzis no Koldicas nāves noņemnes, bet iedomājos, ka tie, kas izbēga, izjuta to pašu atvieglojumu un prieku, ko es, aizdedzot savu pēdējo cigareti. Sapratu, ka esmu atklājis to, pēc kā lūdzas katrs smēķētājs, — vieglu veidu, kā atmet smēķēšanu.

Pēc tam, kad biju šo metodi izmēģinājis ar smēķējošajiem draugiem un radiem, pametu grāmatvedību un kļuvi par pilnas slodzes konsultantu, lai palīdzētu atbrīvoties citiem smēķētājiem.

Pirmais šīs grāmatas izdevums iznāca 1985. gadā. Mani iedvesmoja viena no manām neveiksmēm — cilvēks, par kuru stāstu 25. nodaļā. Viņš divreiz iegriezās pie manis, un katru reizi mēs abi nonācām līdz asarām. Viņš bija tik saspringts, ka nespēja likt viņam atslābināties un uztvert to, ko saku. Cerēju — ja es to visu spētu pierakstīt, viņš piemērotākā brīdī varētu to izlasīt un pārlasīt, un tas viņam palīdzētu uztvert informāciju.

Es nešaubījos, ka *Vieglais ceļš* uz citiem smēķētājiem iedarbosies tikpat efektīvi kā uz mani. Kaut gan, apsverot metodes sakopšanu grāmatā, biju nobažījies. Veicu tirgus izpēti, komentāri nebija uzmundrinoši:

18

“Kā gan grāmata var palīdzēt man atmet? Man nepieciešams gribasspēks!”

“Kā gan grāmata var novērst netikamos atmešanas simptomus?”

Turklāt man pašam bija šaubas. Klīnikās bieži gadījās, ka klients bija pārpratis kādu svarīgu punktu. Es varēju situāciju labot. Bet kā to varētu grāmata? Es labi atceros studiju gados piedzīvoto aizkaitinājumu, kad nesapratu grāmatā sacīto vai nepiekritu tam, taču nevarēju saņemt paskaidrojumu. Nojautu arī to, ka lasīšana nav populārs ieradums, īpaši šajā TV un video laikmetā.

Piedevām manī bija šaubas, kas pārspēja visu pārējo. Es neesmu rakstnieks un apzinājos savu spēju robežas šajā jomā. Biju drošs, ka, sēžot pretī smēķētājam, varu viņu pārliecināt par to, cik baudāmi kļūs pasākumi, cik labi viņš vai viņa spēs koncentrēties un tikt galā ar stresu kā nesmēķētājs un cik atmešanas process var būt viegls un patīkams. Bet vai es to spēšu pateikt grāmatā? Es pat šaubījos, vai esmu tiesīgs to darīt un vai man nevajadzētu noalgot profesionālu rakstnieku. Es nekādā gadījumā nebiju pārliecināts, ka grāmata gūs panākumus.

Dievi bija man žēlīgi. Esmu saņēmis tūkstošiem pateicības vēstuļu, kuros ir tādi komentāri kā šie:

“Ši ir labākā jēlkad uzrakstītā grāmata.”

“Jūs esat mans guru.”

“Jūs esat ģēnijs.”

“Jūs vajadzētu iecelt bruņinieku kārtā.”

“Jums būtu jāklūst par premjeru.”

“Jūs esat svētais.”

Ceru, ka neesmu ļāvis šādām uzslavām sakāpt galvā. Pilnībā apzinos, ka tās tika izteiktas nevis manu literāro spēju

19



PARĀDĪT.LV

dē], bet par spīti to trūkumam. Lai jūs darītu ko darīdami — lasītu grāmatu vai apmeklētu kliniku —, *Vieglais ceļš* darbojas.

Šobrīd mums ne tikai ir *Vieglā ceļa* kliniku tikls visā pasaulē, bet šī grāmata ir tulkota vairāk nekā divdesmit valodās, un šobrīd, kad rakstu, tā ir pirmajā vietā kā populārzinātniskās literatūras bestsellers Vācijā. Kad biju vadījis klinikas aptuveni gadu, domāju, ka zinu visu iespējamo par to, kā palīdzēt smēķētājiem atmest. Pārsteidzoši, ka vēl deviņpadsmit gadus pēc *Vieglā ceļa* atklāšanas es katru dienu iemācos kaut ko jaunu. Tas mani radīja bažas, kad sešus gadus pēc publikācijas mani lūdza pārskatīt grāmatas pirmo izdevumu. Baidījos, ka būs jāpārlabo viss uzrakstītais.

Man nevajadzēja satraukties. *Vieglā ceļa* pamatprincipi šodien ir tādi paši kā tad, kad to atklāju. Jaukā patiesība ir tā, ka **ATMEST IR VIEGLI**.

Tā nu tas ir. Vienīgā problēma ir pārliecināt par to katru smēķētāju. Zināšanas, ko esmu uzkrājis šo deviņpadsmit gadu laikā, ir palīdzējušas katram smēķētājam ieraudzīt gaismu. Klinikās mēs cenšamies sasniegt pilnību. Katra neveiksme mūs sāpina, jo mēs zinām — katrs var viegli atbrīvoties. Kad smēķētājiem neizdodas, viņi to uztver kā pašu neveiksmi. Mēs to uztveram kā savu, jo mums nav izdevies pārliecināt smēķētājus par to, cik viegli un patīkami ir atmest.

Grāmatas pirmo izdevumu es veltīju tiem, kurus man neizdevās izārstēt. Neveiksmju procents tika aprēķināts, sarēķinot mūsu klinikās izsniegtās atmaksas garantijas. Visā pasaulē mūsu kliniku vidējais neveiksmju rādītājs ir zem 5%. Tas nozīmē, ka vairāk nekā 95% atmešanas gadījumu ir veiksmīgi. Kaut gan zināju, ka esmu atklājis kaut ko brīnišķīgu, nekad, pat pārdrošākajos sapņos, necerēju sasniegt šādus rezultātus. Jūs varētu iebilst — ja reiz es ticēju, ka izārstēšu pasauli no smēķēšanas, droši vien biju rēķinājies ar 100% efektivitāti.

Nē, nekad to neesmu gaidījis. Šņaukšana bija iepriekšējā populārākā nikotīna atkarības forma, pirms tā kļuva nesabiedriskā un "izmira". Tomēr ir daži "ķertie", kas turpina šņaukt, un tādi droši vien būs vienmēr. Zīmīgi, ka parlaments ir pēdējais tabakas šņaucēju bastions. Domāju, tas nemaz nav pārsteidzoši, ja iedzilīnās — politiķi vispār iepaliek sabiedrībai aptuveni par gadsimtu. Tāpēc vienmēr būs daži "ķertie", kas turpinās smēķēt. Nekad neesmu domājis, ka personīgi man būtu jāizārstē katrs smēķētājs.

Es domāju — ja reiz esmu izskaidrojis smēķēšanas slazda mīklas un izgaisinājis tādas ilūzijas kā

- smēķētāji izbauda smēķēšanu,
- smēķētāji izvēlas smēķēt,
- smēķēšana klievē garlaicību un stresu,
- smēķēšana palīdz koncentrēties un atslābināties,
- smēķēšana ir ieradums,
- lai atmestu, nepieciešams gribasspēks,
- ja reiz smēķētājs, tad uz mūžu,
- atmest palīdz stāsti par smēķēšanas postošo ietekmi,
- aizvietotāji, īpaši nikotīna aizstājēji palīdz atmest,

īpaši, kad esmu sagrāvis ilūziju, ka atmest ir grūti un, lai to izdarītu, jums jāpārdzīvo nospietības periods, es naivi cerēju, ka arī pārējā pasaule ieraudzīs gaismu un pieņems manu metodi.

Domāju, ka mans galvenais pretinieks būs tabakas industrija. Pārsteidzoši, ka klupšanas akmeņi izrādījās institūcijas, kuras uzskatīju par sabiedrotājiem: plašsaziņas līdzekļi, valdība, smēķēšanas apkarošanas organizācijas un mediķi.

Droši vien esat redzējuši filmu "Māsa Kenija". Ja gadījumā neesat, tā ir par laiku, kad poliomeļits bija mūsu bērnu bieds. Ļoti labi atceros, kā šis vārds (tāpat kā tagad vārds



“vēzis”) mani biedēja. Poliomeļits ne tikai izraisīja roku un kāju paralīzi, bet arī sašķobīja ekstremitātes. Vispārpieņemtā ārstēšana izpaudās, ieliekot locekļus dzelžos, lai novērstu sašķobīšanos. Rezultāts bija paralīze uz mūžu.

Māsa Kenija bija pārliecināta, ka dzelži padara atveseļošanas neiespējamu, un tūkstoškārt pierādīja, ka muskuļus iespējams trenēt, lai bērns atkal varētu staigāt. Taču viņa bija tikai medmāsa, nevis ārste. Kā gan viņa uzdrošinājās izvērsties kvalificētu ārstu pakļautā provincē? Nešķīta svarīgi, ka māsa Kenija bija atradusi problēmas risinājumu un pierādījusi tā efektivitāti. Viņas izārstētie bērni un viņu vecāki zināja, ka viņai taisnība, taču medicīniskā sistēma ne tikai atteicās pieņemt šo metodi, bet pat aizliedza to praktizēt. Pagāja divdesmit gadu, lai mediķi ieraudzītu acīmredzamo.

Pirmoreiz skatījos šo filmu, ilgi pirms biju atklājis *Vieglo ceļu*. Filma bija ļoti interesanta, un nenoliedzami tajā bija daļa patiesības. Lai gan tāpat redzams bija, ka Holivuda ir izmantojusi poētiskos izteiksmes līdzekļus. Māsa Kenija nebūtu varējusi atklāt kaut ko tādu, ko nevarēja atklāt visa medicīnas zinātne. Gan jau ārsti nebija tādi dinozauri, kādi tika attēloti; kā gan varēja paiet divdesmit gadu, lai viņi pieņemtu faktu, kas blenza tiem sejā?

Runā, ka īstenība ir dīvaināka par izdomu. Es atvainojos “Māsas Kenijas” veidotājiem, ka apsūdzēju viņus tēlaino izteiksmes līdzekļu izmantošanā. Pat šajā, tā dēvētajā apgaismotajā moderno komunikāciju laikmetā, pat pēc deviņpadsmit gadiem, pat izmantojot šīs modernās komunikācijas, man nav izdevies nodot savu ideju tālāk. Es esmu pierādījis savu taisnību, jo vienīgais iemesls, kāpēc jūs lasāt šo grāmatu, ir tas, ka to ieteicis kāds izbijis smēķētājs. Aterieties — man nav veselības organizāciju finansiālās varas. Tāpat kā māsa Kenija, esmu vienkārša privātpersona. Tāpat kā viņa, esmu

slavens tikai tāpēc, ka mana sistēma darbojas. Mani jau uzlūko kā guru, kas palīdzējis daudziem. Kā māsa Kenija esmu pierādījis savu. Ko tas devis pasaulei, kurā joprojām pieņem metodes, kas ir pretstatā nepieciešamajām?

Šis grāmatas pēdējais teikums ir tāds pats kā manuskriptā: “Sabiedrībā jaušams pārmaiņu vējš. Ir sākusi velties sniega pika, kas, cerams, pārtaps lavīnā.”

No manām atziņām jūs varētu secināt, ka necienu mediķus. Tie ir maldi un nav patiesība. Viens no maniem dēliem ir ārsts, un es nevaru iedomāties cēlāku profesiju. Mūsu klīnikas arī lielākoties iesaka ārsti, un pārsteidzoši, ka pacientu vidū ir vairāk ārstu nekā jebkuras citas profesijas pārstāvju.

Iesākumā ārsti mani uztvēra kā šarlatānu un viltvārdi. 1997. gadā man bija tas gods būt ielūgtam uz desmito vispasaules konferenci “Par tabaku un veselību”, kas notika Bejingā, Ķīnā. Domāju, esmu pirmais nekvalificētais ārsts, kas tiek šādi pagodināts. Šis ielūgums ir mana progresa mēraukla.

Taču tikpat labi es varēju lasīt lekciju ķieģeļu sienai. Ja jau nikotīna košļājamās gumijas un plāksteri neatrisina problēmu, paši smēķētāji šķiet samierinājušies, ka narkotiku atkarību neārstē tās pašas narkotikas izrakstīšana. Tas ir tāpat kā teikt atkarīgajam no heroīna: “Nesmēķē heroīnu, tas kaitē veselībai, pamēģini to injicēt sev vēnā.” (Nemēģiniet to ar nikotīnu, tas jūs acumirkli nogalinās.) Mediķiem un plašsaziņas līdzekļiem nav ne jausmas par to, kā palīdzēt smēķētājiem atmet, viņi pievēršas sen zināmu lietu sludināšanai: smēķēt ir neveselīgi, tas ir netīri un pretīgi, tas ir antisociāli un dārgi. Viņi nesaprot, ka ļaudis nesmēķē tāpēc, ka to nevajadzētu darīt. Īstā problēma ir izskaust iemeslus, kāpēc viņi to dara.

Nacionālajās “pretsmēķēšanas dienās” eksperti saka: “Ši ir diena, kad katrs smēķētājs cenšas atmet!” Katrs smēķētājs



zina, ka šajā dienā vairums smēķē divtik daudz un divreiz atklātāk nekā parasti, jo smēķētājiem nepatik instrukcijas, īpaši, ja tās nāk no cilvēkiem, kas uzskata viņus par idiotiem un nesaprot, kāpēc viņi smēķē.

Tieši tāpēc, ka viņi neizprot smēķētājus un nezina, kā darīt atmešanas procesu vieglu, viņu attieksme ir: "Izmēģiniet šo metodi, ja nelīdz, izmēģiniet citu." Vai varat iedomāties, ja būtu desmit dažādu apendicīta ārstēšanas veidu? Deviņi no tiem izārstē 10% pacientu, tas nozīmē, ka tie nogalina 90% un desmitais veids izārstē 95%. Iedomājieties, ka informācija par desmito veidu ir bijusi pieejama vairāk nekā deviņpadsmit gadu, bet vairums mediķu joprojām iesaka pārējos deviņus.

Viens no ārstiem konferencē pievērsās jautājumam, par ko es nebiju aizdomājies. Viņš norādīja, ka ārsti varētu sevi uzskatīt par tiesīgiem nepildīt savus pienākumus, neiesakot labāko veidu, kā atmest smēķēšanu. Ironiski, bet viņš bija kvēls nikotīna aizstājēju (košļājamo gumiju, plāksteru utt.) piekritējs. Nevēlos būt atriebīgs, taču ceru, ka viņš kļūs par pirmo savas terapijas upuri.

Šobrīd, kad rakstu, valdība ir tikko izšķiedusi 2,5 miljonu mārciņu kampaņai, kas mēģina pārliecināt pusaudžus nekļūt atkarīgiem no nikotīna. Tikpat labi to varēja izšķiest, mēģinot pārliecināt, ka motocikli ir bīstami. Vai viņi neap-tver, ka pusaudži zina — pirmā cigarete viņus nenogalinās un ka neviens jaunietis nedomā, ka kļūs atkarīgs? Saistība starp smēķēšanu un plaušu vēzi ir zināma jau vairāk nekā četrdesmit gadu. Taču mūsdienās vairāk jauniešu nekā jēl-kad kļūst atkarīgi. Pusaudžiem nav jāskatās smēķēšanas šausmas TV. Smēķētāji tāpat mēdz no šādiem raidījumiem izvairīties. Praktiski katrs pusaudzis ir pieredzējis smēķēšanas postu savā ģimenē. Es redzēju, kā tabaka iznīcina manu tēvu

un manu māsu, tas mani neatturēja no iekrišanas nikotīna slazdā.

Es piedalījos TV pārraidē ar ārsti no veselības veicināšanas organizācijas, kura nekad mūžā nebija smēķējusi vai jēl-kad izārstējusi kādu smēķētāju, bet pārliecināti stāstīja skatītājiem, kā šī kampaņa atturēs jauniešus no atkarības. Ja vien valdībai būtu bijis tik daudz veselā saprāta, lai piešķirtu šos 2,5 miljonus man! Es būtu varējis finansēt kampaņu, kas garantētu nikotīna atkarības izmiršanu pāris gados. Es patiesi ticu, ka sniega pika ir jau futbolbumbas lielumā. Bet arī pēc deviņpadsmit gadiem tas ir tikai spļāviens okeānā. Esmu pateicīgs tūkstošiem bijušo smēķētāju, kas apmeklējuši manas klīnikas, lasījuši grāmatas, skatījušies video un ieteikuši šo metodi saviem draugiem, radiem, ikvienam, kas viņus klausās, un es lūdzos, lai arī jūs turpinātu to darīt.

Tomēr pika nekļūs par lavīnu, kamēr ārsti un plašsaziņas līdzekļi nepārtrauks ieteikt veidus, kas apgrūtina atmešanu, un nepieņems, ka *Vieglais ceļš* nav tikai vēl viena metode, bet VIENĪGĀ IESPĒJAMĀ METODE!

Es negaidu, ka jūs man ticēsiet jau šobrīd, bet, pabeidzot lasīt grāmatu, jūs sapratisiet. Pat salīdzinoši nedaudzie, kam neizdodas atmest, saka: "Man vēl nav izdevies, taču šī ir labākā no man zināmajām metodēm."

Ja, pabeidzis lasīt grāmatu, jūs jutīsieties man pateicību parādā, jūs varat to atlīdzināt. Ne tikai iesakot *Vieglu ceļu* saviem draugiem, bet ikreiz, skatoties raidījumus vai lasot rakstus par kādu citu metodi, rakstiet vai zvaniem, lai pajautātu, kāpēc netiek atbalstīts *Vieglais ceļš*. Tas aizsāks lavīnu, un, ja es to piedzīvošu, tad nomiršu kā laimīgs cilvēks.

Šis trešais grāmatas izdevums jums parādīs, cik viegli un patīkami ir atmest smēķēšanu. Vai jūtaties neomulīgi? Aizmirstiet to! Savā dzīvē esmu sasniedzis brīnišķīgas lietas.



Bet vislieliskākā bija atbrīvošanās no nikotīna verdzības. Tas notika vairāk nekā pirms deviņpadsmit gadiem, taču es joprojām nespēju valdīt prieku par to. Nav iemesla būt nomāktam, nenotiek nekas slikts, gluži pretēji — jūs esat ceļā uz to, ko vēlas sasniegt katrs planētas smēķētājs: JŪS BŪSIET BRĪVS!

I

Lielākais nikotīna narkomāns, kas man jāsatiek

Laikam jau, iesākot šo grāmatu, man būtu jāapraksta savas kompetences. Nē, es neesmu ne ārsts, ne psihiatrs, mana kvalifikācija ir daudz piemērotāka. Trīsdesmit trīs savas dzīves gadus es pavadīju kā zvērināts smēķētājs. Pēdējos gados sliktākā dienā izsmēķēju aptuveni simt cigarešu, bet nekad mazāk par sešdesmit.

Savas dzīves laikā esmu veicis dučiem atmešanas mēģinājumu. Reiz noturējos sešus mēnešus, taču joprojām rāpoju pa sienām, centos būt smēķētāju tuvumā, lai ieelpotu tabakas dūmus, izvēlējos smēķētāju vagonus vilcienā.

Vairumam smēķētāju, domājot par veselību, šķiet: "Es pārtraukšu, pirms tas notiks ar mani". Es biju sasniedzis stadiju, kad zināju, ka tas mani nogalina. Man bija nepārtrauktas galvassāpes un ilgstošs klepus. Jutu pieres asinsvadus pulsējam un ticēju — kuru katru brīdi manā galvā varētu notikt sprādziens un es noasiņotu. Tas mani satrauca, taču neaizkavēja.

Es pat vairs nemēģināju atmest. Nebija tā, ka smēķēšana man sagādātu prieku. Vairums smēķētāju cieš no iedomas, ka viņi šad tad izbauda kādu cigareti, taču man šādas ilūzijas nekad nav bijis. Nekad neesmu varējis ciest ne smaku, ne garšu, taču domāju, ka cigarete man palīdz atslābināties. Tā deva man drosmi un pašpārliecinātību, mēģinot atmest, jutos nožēlojami un nespēju iedomāties pilnvērtīgu dzīvi bez cigaretēs.

27



PARĀDĪT.LV

Reiz sieva nosūtīja mani pie hipnozes terapeita. Jāatzīstas, ka biju visai skeptiski noskaņots, jo nezināju neko par mūsdienu hipnozi un iztēlojos dīvainu būtni ar caururbjošu skatienu un svērtēni. Man piemita visas izplatītās smēķētāju ilūzijas, izņemot vienu — es zināju, ka neesmu vājas gribas cilvēks. Kontrolēju pārējās sfēras savā dzīvē, bet cigaretes valdīja pār mani. Domāju, ka hipnoze izpaužas gribu sadursmē, un, kaut arī biju atsaucīgs (kā vairums smēķētāju patiesi vēlētos atmest), domāju, ka neviens man necentīsies iestāties, ka smēķēšana man nav nepieciešama.

Ārstēšanās sesija šķita vien laika izšķiešana. Hipnozes speciālists mēģināja panākt, lai paceļu rokas un daru vēl dažādas citas lietas. Nekas nedarbojās, kā nākas. Es nezaudēju samaņu. Es neiegāju transā, vismaz man pašam tā šķita, turklāt pēc sesijas es ne tikai atmetu smēķēšanu, bet pat izbaidīju šo procesu par spīti atradināšanās simptomiem.

Ļaujiet man šo to paskaidrot, pirms steidzaties pie hipnozes terapeita. Hipnoze ir saziņas veids. Ja tiks nodota nepareizā ziņa, jūs neatmetīsiet smēķēšanu. Negribu kritizēt speciālistu, kas mani konsultēja, jo es jau būtu miris, nebijis viņa. Taču tas bija par spīti viņam, nevis viņa dēļ. Tāpat nevēlos kritizēt hipnozi, gluži pretēji — pats to izmantoju savās konsultācijās. Sugestijas vara un spēks var tikt izmantots kā labos, tā ļaunos nolūkos. Nekad nekonsultējieties ar hipnozes terapeitu, ja vien viņu nav ieteicis kāds, ko jūs cienāt un kam uzticaties.

Kamēr biju smēķētājs, domāju, ka mana dzīve ir atkarīga no cigaretes, un biju ar mieru mirt, lai tikai nebūtu no tās jāatsakās. Šodien man jautā, vai man reizēm neuznāk tukšuma sajūta. Atbilde ir: "Nekad, nekad, nekad!" Gluži pretēji. Man ir klājies brīnišķīgi. Ja būtu nomiris no smēķēšanas, nebūtu varējis sūdzēties. Man ir veicies, taču lieliskākais, kas ar mani

noticis, ir atbrīvošanās no tā murga, no tās verdzības, kas man lika sistemātiski graut paša ķermeni un turklāt dārgi maksāt par to.

Ļaujiet uzreiz paskaidrot — neesmu mistikas cienītājs. Neticu ne burvjiem, ne elfiem. Man ir analītisks prāts, un es nespēju saprast, kas man šķita tik brīnumains. Es sāku lasīt par hipnozi un par smēķēšanu. Nekas neizskaidroja notikušo brīnumu. Kāpēc bija tik neticami viegli atmest, ja iepriekš tas izraisīja nepārvaramu depresiju?

Lai to aptvertu, bija nepieciešams laiks, jo es virzījos pa apkārtceļu. Es centos noskaidrot, kāpēc ir tik viegli atmest, kamēr problēma ir izskaidrot to, kāpēc smēķētājiem ir tik grūti to izdarīt. Viņi piemin briesmīgos atmešanas simptomus, bet es tos nebiju piedzīvojis. Nebija fizisku sāpju, viss norisinājās apziņā.

Tagad mana profesija ir palīdzēt citiem atbrīvoties no šā ieraduma. Darbs veicas ļoti, ļoti labi. Esmu palīdzējis izārstēt tukstošiem smēķētāju. Ļaujiet jau sākumā uzsvērt — nav tāda jēdziena kā "zvērīnāts smēķētājs". Joprojām neesmu satīcis nevienu, kas būtu vai drīzāk domātu, ka ir tik atkarīgs kā savulaik es. Jebkurš var ne tikai atmest, bet izdarīt to viegli. Pamatā tās ir bailes, kas liek mums turpināt smēķēt, — bailes, ka dzīve nebūs tik baudāma bez cigaretes, un bailes no tukšuma sajūtas. Īstenībā tās ir ļoti maldinošas. Dzīve ir ne vien tikpat baudāma, bet vēl neizsakāmi brīnišķīgāka, un ietaupītā nauda, veselība un enerģija ir tikai daži no ieguvumiem.

Visi smēķētāji var atmest viegli — pat jūs! Jums tikai jāizlasa šī grāmata atvērtām domām. Jo vairāk sapratīsiet, jo vieglāk jums šķitis atmest. Pat, ja kaut ko nesaprotat, sekojot norādījumiem, atmetīsiet bez grūtībām. Pats svarīgākais — jūs vairs nedzīvosiet neremdināmās ilgās pēc cigaretes. Vienīgā mīkla būs — kāpēc jūs esat to darījis tik ilgi. Ļaujiet



man izteikt brīdinājumu. Manas metodes neveiksmei ir divi iemesli.

1. **Nespēja izpildīt norādījumus.** Dažiem šķiet apnicīgi, ka attiecībā uz norādījumiem esmu tik dogmatisks. Piemēram, neieteikšu pārtraukt smēķēt vai sākt lietot aizstājējus, kā saldumus, košļājamās gumijas utt. (īpaši jebko, kas satur nikotīnu). Esmu tik dogmatisks, jo pārzinu šo jomu. Nenoliedzu, ka ir daudzi, kas atmetuši, lietojot šo viltīgo taktiku, taču viņiem izdevās atnest par spīti tiem, nevis to dēļ. Ir ļaudis, kas spēj milēties, stāvot šūpuļtīklā, taču tas nav vieglākais veids. Visam, ko jums saku, ir mērķis padarīt atmešanas procesu vieglāku, tādējādi nodrošinot panākumus.
2. **Nespēja saprast.** Neuztveriet neko kā pašsaprotamu. Apšaubiet ne tikai to, ko stāstu es, bet arī savus uzskatus un to, ko pār smēķēšanu jums iemācījusi sabiedrība. Piemēram, tie, kas uzskata, ka tas ir tikai ieradums, — pajautā jiet sev, kāpēc citus baudāmus ieradumus atnest ir viegli, kamēr šo, kas ir šausmīgs, maksā bagātību un nogalina mūs, izskaust ir grūti. Tie, kas domā, ka izbauda cigareti, — pajautā jiet sev, kāpēc citas, bezgalīgi patīkamākas lietas jūs varat izvēlēties. Kāpēc jums nepieciešama cigarete un kāpēc iestājas panika, ja jums tās nav?

Vieglā metode

Šīs grāmatas mērķis ir virzīt jūsu domas tādā gultnē, kas tūlīt jums liek just pacēlumu un atvieglojumu kā pēc izārstēšanās no smagas slimības, pretstatā citām parastajām metodēm, kas liek justies, kā rāpjoties Everestā, un pavadīt pāris nākamās nedēļas, ilgojoties pēc cigaretes un apskaužot pārējos smēķētājus. Turpmāk, jo tālāk jūs virzīsieties dzīvē, jo vairāk brīnīsieties, kāpēc vispār smēķējāt. Jūs uzlūkosiet smēķētājus ar žēlumu, nevis ar skaudību.

Pieņemot, ka jūs neesat nesmēķētājs, ne izbījis smēķētājs, ir svarīgi, lai jūs turpinātu smēķēt, kamēr izlasāt šo grāmatu līdz galam. Tas var šķist pretrunīgi. Vēlāk es paskaidrošu, ka cigaretes jums pilnīgi neko nedod. Īstenībā, viens no lielākajiem smēķēšanas rēbusiem ir tas, ka, smēķējot cigareti, mēs skatāmies uz to un prātojam, kāpēc to darām. Tikai kad esam piedzīvojuši tukšuma sajūtu, cigarete ir nenovērtējama. Pieņemsim, jūs (vai nu jums tas patīk, vai ne) domājat, ka esat atkarīgs. Ja tā domājat, nekad nespējat atslābināties vai koncentrēties nesmēķējot. Tāpēc nemēģiniet pārtraukt, kamēr nebūsiet pabeidzis lasīt grāmatu. Lasot tālāk, vēlme smēķēt krasi mazināsies. Neapstājieties pusceļā, tas arī var būt fatāli. Atcerieties — viss, kas jums jā dara, ir jāseko norādījumiem.

Man ir deviņpadsmit gadu pieredze kopš grāmatas pirmpublicācijas, bet šī prasība sekot norādījumiem sagādājusi man visvairāk raīžu. Kad es atmetu smēķēšanu, daudzi mani draugi un radnieki arī pārtrauca smēķēt tikai tāpēc, ka to biju izdarījis es. Viņi domāja: "Ja jau viņš to varēja, to spēj



jebkurš." Gadiem ilgi es centos pārlicināt tos, kas vēl nebija atmetuši, par to, cik jauki ir būt brīvam. Kad grāmata iznāca pirmoreiz, es iedevu tās eksemplārus tiem nepielaužamajiem, kas vēl turpināja kūpināt. Cerēju, ka viņi to izlasītu, pat ja tā būtu garlaicīgākā jēlkaud sarakstītā grāmata, jo to taču sarakstījis viņu draugs. Biju nepatīkami pārsteigts, kad pēc mēnešiem atklāju, ka viņi to nebija pat papūlējušies izlasīt. Es atklāju, ka tuvam draugam iedots un manis parakstīts grāmatas eksemplārs ir ne tikai neizlasīts un ignorēts, bet pat atdots citiem. Biju sāpināts, taču nebiju novērtējis pašas šausminošākās bailes, ko smēķētājā rada nikotīna verdzība. Tā pārspēj pat draudzību. Tādēļ es gandrīz izprovocēju šķiršanos. Reiz mana māte teica manai sievai: "Kāpēc tu nedraudi viņu pamest, ja viņš nebeidz smēķēt?" Mana sieva atbildēja: "Tad viņš pametīs mani." Man kauns to atzīt, bet domāju, ka sievai bija taisnība. Šādas ir smēķēšanas izraisītās bailes. Tagad saprotu, ka daudzi nepabeidz lasīt grāmatu, jo jūt, ka tad viņiem būs jāatmet smēķēšana. Daži, lai attālinātu baidus mirkli, piesardzīgi izlasa tikai rindiņu dienā. Apzinos, ka daudzu rokas ir sasaistījuši tuvinieki, lai grāmata tiktu izlasīta. Paraugieties uz to šādi: ko jūs varat zaudēt? Ja arī neatmetīsiet, pabeidzis grāmatu, jums nebūs sliktāk kā šobrīd. JUMS NAV PILNĪGI NEKĀ KO ZAUDĒT, BET TIK DAUDZ KO IEGŪT! Ja neesat smēķējis pāris dienu un neesat drošs, vai esat smēķētājs vai ne, lasot nesmēķējiet. Patiesībā jūs jau esat nesmēķētājs. Jums tikai jāpalīdz prātam panākt jūsu ķermeni. Grāmatas beigās jūs jau būsiet laimīgais nesmēķētājs.

Mana metode pašos pamatos ir pretēja "normālajai" atmešanas metodei. Normālā metode prasa sarindot visus smēķēšanas minusus un sacīt: "Ja vien izturēšu bez cigaretes pietiekami ilgi, vēlme uzsmēķēt pazudīs. Tad es varēšu baudīt dzīvi brīvs no tabakas valgiem."

Tas ir loģiskais ceļš, un tūkstošiem smēķētāju ik dienas atmet, izmantojot šīs metodes ieteikumus. Lai gan ar tradicionālo atmešanas metodi ir grūti sasniegt rezultātus šādu iemeslu dēļ.

1. Smēķēšanas pārtraukšana nav īstā problēma. Jūs pārtraucat smēķēt katru reizi, kad nodzēšat cigareti. Pirmajā dienā jums var rasties nopietni iemesli teikt: "Es vairs nevēlos smēķēt!" — tādi ir katram smēķētājam katru dienu, un tie ir nopietnāki, nekā spējat iedomāties. Īstā problēma ir otrā, desmitā vai desmittūkstošā diena, kad vājuma brīdī jūs aizdegšiet pirmo cigareti, un, tā kā tā daļēji ir narkotiku atkarība, tad jums būs nepieciešama vēl viena cigarete, un pēkšņi jūs atkal būsiet smēķētājs.
2. Bailēm par veselību būtu mūs jāaptur. Mūsu analītiskais prāts saka: "Beidz to darīt, tu esi muļķis", bet no tā vieglāk nekļūst. Mēs smēķējam, kad esam nervozi. Pasakiet smēķētājam, ka tas viņu nogalina, un viņš uzreiz aizdegš cigareti. Ap Karalisko Marsdenas slimnīcu (Anglijas slavenākā vēža klīnika) mētājas vairāk izsmēķu nekā jebkur citur valstī.
3. Visi atmešanas iemesli apgrūtina situāciju divu citu iemeslu dēļ. Pirmkārt, tie rada upura ilūziju. Mēs esam spiesti atteikties no mazā sabiedrotā, instrumenta vai priecīņa, kā nu katrs uz to raugās. Otrkārt, tie rada "slēģus". Mēs nesmēķējam tāpēc, ka to nevajadzētu darīt. Jautājums ir — kāpēc mēs to gribam vai esam spiesti darīt?

Vieglais ceļš piedāvā — aizmirstiet iemeslus, kāpēc gribētu atmet, bet pievērsieties cigarešu problēmai un pajautāiet sev:

- ko tas man dod?
- vai es to izbaudu?



• vai man tiešām jāmaksā tik dārgi, lai bāztu šīs lietas sev mutē un smacētu sevi?

Jaukā patiesība ir tāda, ka jums smēķēšana nedod pilnīgi neko. Ļaujiet man izteikties skaidrāk — es nedomāju, ka smēķēšanas minusi pārsniedz plusus. Un katrs smēķētājs to zina. Lieta tāda, ka smēķēšanai nav nekādu priekšrocību. Kādreiz tā bija sociālais "pluss", taču mūsdienās paši smēķētāji uzskata to par nesabiedrisku ieradumu.

Vairums smēķētāju jūt vajadzību pamatot savu nodarbi, bet visi iemesli ir maldi un ilūzijas. Vispirms mēs iznīcināsim šos mānus. Jūs atklāsit, ka patiesībā ne no kā neatsakāties. Jūs ne tikai nezaudējat, bet pat iegūstat daudzas brīnišķīgas lietas, un veselība un nauda ir tikai divas no tām. Kad ilūzija, ka dzīve bez cigaretes nebūs tik baudāma, būs izgaisusi, kad jūs sapratīsiet, ka dzīve ir ne vien tikpat patīkama, bet daudz lieliskāka, kad nomāktības un tukšuma sajūta jūs vairs nemocīs, mēs varēsim atskatīties uz veselību, naudu un dučiem citu iemeslu, lai atmestu smēķēšanu.

Tie būs papildu līdzekļi, lai palīdzētu jums sasniegt to, ko patiesi vēlaties, — baudīt dzīvi bez tabakas valgiem.

Kāpēc ir grūti atmest?

Kā jau paskaidroju, šis jautājums mani ieinteresēja paša atkarības dēļ. Kad es beidzot atmetu, tas bija kā brīnums. Iepriekš, cenšoties atmest, nedēļām dzīvoju depresijā. Dažas dienas jutos salīdzinoši mundrs, taču tad nomāktība atkal bija klāt. Kā rāpjoties ārā no glumas bedres, kad jūti, ka esi tuvu malai, redzi saules gaismu, bet tad atkal slīdi lejup. Iedegtā cigarete garšo atbaidoši, un tu centies izdomāt, kāpēc tev tas jādara.

Viens no jautājumiem, ko pirms konsultācijas uzdošu klientiem, ir: "Vai vēlaties atmest smēķēšanu?" Savā ziņā dumjš jautājums. Visi smēķētāji ļoti grib atmest. Ja rūdītākajam smēķētājam pajautā: "Ja ar šā brīža zināšanām jūs varētu atgriezties brīdī, pirms kļūvāt atkarīgs, vai jūs sāktu smēķēt?" Atbilde ir: "Nekādā gadījumā."

Pajautājiēt kādam smēķētājam, kādam, kas nedomā, ka tas kaitē veselībai, kuru nesatrauc sabiedrības nosodījums un kas to var atļauties: "Vai jūs iedrošināt savus bērnus smēķēt?" Atbilde ir: "Nekādā gadījumā."

Visi smēķētāji jūt, ka nokļuvuši kādā jaunuma pakļautībā. Iesākumā viņi domā: "Es pārtraukšu. Ne šodien, bet rīt." Tā mēs nokļūstam stadijā, kad domājam, ka mums vai nu nav gribasspēka, vai arī cigaretē ir kas būtisks, bez kā mēs nevaram izbaudīt dzīvi.

Kā jau teicu iepriekš, problēma ir nevis izskaidrot, kāpēc atmest ir viegli, bet gan — kāpēc to izdarīt ir tik grūti. Īstēnībā problēma ir paskaidrot, kāpēc kāds vispār to dara.



Smēķēšanas bizness ir ārkārtīga mikla. Vienīgais iemesls, kāpēc mēs sākam, ir tas, ka tūkstošiem cilvēku jau to dara. Taču katrs no viņiem vēlas, kaut nemaz nebūtu sācis. Mēs neticam, ka viņi to neizbauda. Mēs saistām to ar pieaugšanu un nopulāties, lai kļūtu atkarīgi. Atlikušo dzīvi mēs pavadām, mēģinot atmest šo ieradumu un atturot no tā savus bērnus.

Tāpat visu atlikušo dzīvi mēs maksājam. Vidusmēra (20 cigaretes dienā) smēķētājs savā mūžā iztērē aptuveni 50 000 mārciņu cigaretēm. Ko mēs darām ar šo naudu? (Būtu labāk izmetuši notekā.) Mēs to izmantojam, lai sistemātiski piepildītu savas plaušas ar vēzi izraisošo darvu, lai piesārņotu un saindētu savus asinsvadus. Ik dienu mēs arvien vairāk pakļaujam katru muskuli skābekļa badam un kļūstam nikulīgāki. Mēs nolemjam sevi mūžīgai netīrībai, sliktai elpai, bojātiem zobiem, apdegušām drēbēm un ievilkušās tabakas smārdam. Tas ir verga mūžs. Pusi dzīves mēs pavadām situācijās, kad smēķēt ir aizliegts (baznīcās, slimnīcās, skolās, teātros, metro utt.), vai arī, jūtoties nospiesti, cenšamies atmest. Pārējo laiku pavadām situācijās, kad drīkstam smēķēt, bet vēlamies, kaut tas nebūtu jādara. Kas tas par hobijs, kad, ar to nodarbojoties, jūs vēlaties, kaut to nedarītu, bet, kad nedarāt, alkstat cigaretes? Tas ir citādi saprātīga un inteligenta cilvēka mūžs, pavadīts nicinājumā un spītīgā statusā. Smēķētājs nicina sevi katru nesmēķēšanas dienu, katru reizi nejausi izlasot valdības brīdinājumu par vēža draudiem, katru reizi jūtot sāpes krūšu apvidū vai elpas trūkumu, kā arī katru reizi esot nesmēķētāju sabiedrībā. Ko viņš iegūst, dzīvojot ar šo tumšo apziņu? PILNĪGI NEKO! Prieku? Baudu? Atslābināšanos? Balstu? Atspērienu? Muļķības, ja vien neuzskatāt par baudu ciešu kurpju valkāšanu.

Kā jau teicu, grūti ir ne tikai paskaidrot, kāpēc ir tik grūti atmest, bet arī to, kāpēc kāds vispār smēķē. Droši vien jūs sakāt:

“Ļoti labi, es to zināšu, bet, ja jau esi kļuvis atkarīgs, atmest ir ļoti grūti.” Bet kāpēc tas ir grūti un kāpēc mums tas jādara? Smēķētāji visu mūžu meklē atbildes uz šiem jautājumiem.

Daži apgalvo, tas esot nepatīkamo atmešanas blakusefektu dēļ. Patiesībā šie blakusefekti ir tik nejutami (skat. 6. nodaļu), ka vairums smēķētāju ir dzīvojuši un nomiruši, nezinot, ka ir narkomāni.

Daži apgalvo, ka cigaretes ir baudāmas. Nav gan. Tās ir nejaucas un atbaidošas. Pajautājiēt smēķētājam, kas apgalvo, ka gūst prieku no cigaretes, vai viņš turpinātu smēķēt, ja nebūtu iespējams iegūt viņa iecienīto cigarešu marku. Smēķētājs labprātāk aizdedzinātu vecas auklas gabalu, nekā nesmēķētu vispār. Baudai ar to nav nekāda sakara. Man garšo omāri, taču nekad nevēlētos, lai man ap kaklu karātos divdesmit jūras vēži. Mēs izbaudām citas lietas, kad tās darām, bet neizjūtam tukšumu, kad nedarām.

Daži meklē psiholoģiskus iemeslus (Freida sindroms, bērns pie mātes krūts). Gluži pretēji. Parasti mēs sākam smēķēt, lai parādītu, ka esam pieauguši. Mēs no kauna nomirtu, ja publiski būtu jāsūkā māneklis.

Daži domā, ka tas ir “mačo” efekts — elpot dūmus un uguni caur nāsīm. Arī šim argumentam nav pamata. Deģoša cigarete ausī izskatītos smieklīgi. Vēl nejdzīgāk ir ieelpot vēzi izraisošās vielas savās plaušās.

Daži saka: “Tam ir kāds sakars ar manām rokām.” Tad kāpēc to aizdegt? “Tas ir morāls apmierinājums.” Tad kāpēc to aizdegt? “Tā ir sajūta, kad dūmi iekļūst manās plaušās.” Šausmīga sajūta, to sauc par nosmakšanu.

Daudzi domā, ka smēķēšana klieidē garlaicību. Arī tā ir tikai iedomā. Garlaicība ir prāta stāvoklis. Cigaretē nav nekā interesanta. Mans iemesls trīsdesmit trīs gadus bija — tas mani atslābina, dod pašpārliecinātību un drosmi. Es zināju,



ka tas mani nogalina un izmaksā veselu bagātību. Kāpēc es negāju pie ārsta, lai atrastu kādu citu nomierinošu līdzekli? Negāju, jo zināju, ka viņš to atrastu. Tas nebija mans smēķēšanas iemesls, bet gan attaisnojums.

Daži saka, viņi to dara tikai tāpēc, ka viņu draugi tā dara. Vai tiešām esat tik stulbs? Ja tā, lūdziet Dievu, lai jūsu draugi nesāktu griezt nost savas galvas, tā ārstējot galvassāpes.

Vairums smēķētāju, kas domā par smēķēšanu, nonāk pie secinājuma, ka tas ir tikai ieradums. Tas neko īsti neizskaidro, taču, izslēdzot pārējos parastos ieganstus, šķiet vienīgais aizbīdinājums. Diemžēl tas ir tikpat nelogisks. Katru dienu mēs mainām ieradumus, un daudzi no tiem ir patīkami. Mums iestāta, ka smēķēšana ir ieradums un tos grūti atmet. Vai tiešām? Šeit, Anglijā, mēs esam pieraduši braukt pa ceļa kreiso joslu. Taču kontinentā vai ASV mēs šo ieradumu bez jūtāmām grūtībām aizmirstam. Tie ir māni, ka ieradumus grūti lauzt, īstenībā mēs veidojam un atmetam ieradumus katru dienu.

Tad kāpēc mēs neatbrīvojamies no ieraduma, kas garšo šausmīgi, kaitē mūsu veselībai, izmaksā veselu bagātību un kuru mēs labprāt atmetu, ja tas ir tik vienkārši? Tāpēc, ka smēķēšana nav ieradums — tā ir atkarība no nikotīna!

Tāpēc tik grūti šķiet no tās "atteikties". Varbūt jūs nojaušat, kā tas izskaidro to, kāpēc ir tik grūti atmet. Tas izskaidro, kāpēc vairumam smēķētāju ir tik grūti "atteikties". Viņi neizprot šo atkarību. Galvenais iemesls ir tas, ka smēķētāji ir pārliecināti, ka gūst no smēķēšanas patiesu baudu un/vai labumu un domā, ka upurē kaut ko, to atmetot.

Skaistā patiesība ir tā, ka, reiz sapratis patiesos iemeslus, kāpēc smēķējat, jūs to pārtrauksiet, un pēc trim nedēļām vienīgā mīkla būs — kāpēc jums šķita nepieciešams smēķēt tik ilgi, cik esat to darijis, un kāpēc nevarat pārliecināt citus smēķētājus par to, cik jauki ir būt nesmēķētājam!

Baisais slazds

Smēķēšana ir baisākais slēptais slazds, ko radījusi cilvēce un daba. Kas mūs vispār tajā iesaista? Tūkstošiem pieaugušo, kas to jau dara. Viņi pat brīdina mūs, ka tas ir pretīgs ieradums, kas mūs iznīcinās un izputinās, taču mēs nespējam noticēt, ka viņi no tā negūst prieku. Viens no smēķēšanas ironiskākajiem aspektiem ir tas, ka mēs ārkārtīgi nopūlamies, lai kļūtu atkarīgi.

Tas ir vienīgais slazds bez ēsmas, bez siera gabaliņa. La-matas aizcērtas ne tāpēc, ka cigarete garšotu tik brīnišķīgi, bet tāpēc, ka tā garšo pretīgi. Ja pirmā cigarete būtu tik lieliska, ieskanētos trauksmes signāli un kā inteligenti cilvēki mēs saprastu, kāpēc puse cilvēces maksā tik dārgi, lai sevi noindētu. Tieši tāpēc, ka šī pirmā cigarete garšo briesmīgi, mūsu jaunie prāti ir pārliecināti, ka nekad nekļūsim atkarīgi un spēsim jebkurā mirklī atmet, jo mums tas nesagādā prieku.

Šī ir vienīgā narkotika, kas neļauj mums sasniegt mērķi. Zēni parasti sāk, jo grib izskatīties pieauguši un stilīgi, kā Hamfrijs Bogarts vai Klints Īstvuds. Smēķējot pirmo cigareti, tu nekādi nejūties stilīgs. Tu neuzdrošies ieelpot un, ievēlot pārāk daudz dūmu, apreibsti, un jūties nelabi. Viss, ko vēlies, ir tikt prom no pārējiem un izmest tās pretīgās lietas.

Meiteņu mērķis ir kļūt par noslēpumainu jaunu dāmu. Mēs visi esam redzējuši, cik smieklīgas viņas izskatās, velkot dūmus. Kad zēni ir iemācījušies izskatīties stilīgi un meitenes — noslēpumainas, viņi vēlas, kaut nekad nebūtu



sākuši. Nez vai sievietes tiešām izskatās noslēpumainas smēķējot, vai arī tas ir cigarešu reklāmu iespaidots iztēles auglis. Man šķiet, ka nav starposma starp "mācekli" un "sarežģīto būtni".

Pārējo mūža daļu mēs pavadām, domājot, kāpēc to darām, atturot no tā savus bērnus, un reizi pa reizei paši mēģinām izsprukt. Lamatas ir iekārtotas tā, ka mēģinām pārtraukt stresa situācijā, vai tā būtu veselība, naudas problēmas, vai gluži vienkārši jūtamies kā spītāļi. Tiklīdz pārtraucam, stress vairojas (baisie atmešanas blakusefekti), un nu mums jāiztiek bez lietas, uz ko paļaujamies stresa situācijās, — mūsu mazā balsta — cigaretēs.

Pēc pāris moksliņām dienām mēs nolemjam, ka neesam izvēlējušies īsto laiku. Mums jā sagaida mierīgāks periods, un, tiklīdz tāds pienāk, iemesli atmet izzūd. Protams, šāds periods nekad nepienāk, jo, mūsaprāt, mūsu dzīve kļūst aizvien stresaināka. Pēc vecāku māju pamešanas dabisks process ir māju iegāde, hipotēkas, bērni, atbildīgāki amati utt., utt. Arī tas ir māns. Patiesībā satraucošākie dzīves periodi ir bērnība un pusaudža gadi. Mēs mēdzam jaukt atbildību ar stresu. Smēķētāja dzīvē stress automātiski pieaug, jo cigarete, pretēji tam, ko cenšas iestāstīt sabiedrība, nepalīdz atslābināties. Gluži otrādi — tā padara jūs nervozāku.

Pat tie smēķētāji, kas atbrīvojušies no ieraduma (vairums to izdara vienu vai vairākas reizes mūžā), var pēkšņi atkal kļūt atkarīgi.

Smēķēšanas būtība ir kā milzu labirints. Tajā ieejot, prāts aptumšojas, un mēs pavadām atlikušo dzīvi, mēģinot no labirinta izkļūt. Daudzi no mums izbēg, taču vēlāk mūs atkal noķer.

Es pavadīju trīsdesmit trīs gadus, mēģinot izkļūt no šā labirinta. Kā visi smēķētāji, es nespēju to saprast. Lai gan

neparastu apstākļu sakritības dēļ vēlējos uzzināt, kāpēc iepriekš atmetēt bija tik bezcerīgi grūti, taču, kad beidzot atmetu, tas bija ne tikai viegli, bet arī patīkami.

Kopš atmešanas mans vaļasprieks un vēlāk arī nodarbošanās ir dažādu ar smēķēšanu saistītu mītu izskaidrošana. Tā ir sarežģīta un fascinējoša mīkla un, līdzīgi Rubika kubam, — praktiski neatrisināma. Kaut gan to atrisināt ir viegli, ja zināt, kā. Man ir tās risinājums. Es izvedīšu jūs no labirinta un parūpēšos, lai jūs tajā vairs neieklīst. Jums tikai jāseko norādījumiem. Ja reiz kļūdsieties, pārējās instrukcijas būs bezjēdzīgas. Ļaujiet uzsvērt, ka jebkuram atbrīvošanās var būt viegla un pat sagādāt prieku, taču vispirms jānoskaidro fakti. Nē, es nedomāju biedējošos faktus. Zinu, ka tos apzināties. Par smēķēšanas ļaunumu jau ir gana informācijas. Ja tas būtu jūsu iespaidojis, jūs jau būtu atmetis. Kāpēc mums ir grūti atmetēt? Lai atbildētu uz šo jautājumu, mums jāzina iemesli, kāpēc joprojām smēķējam.



Kāpēc mēs turpinām smēķēt?

Mēs visi sākam smēķēt muļķīgu iemeslu dēļ, parasti tas ir citu spiediens vai sabiedriski pasākumi, bet, ja jau jūtam, ka kļūstam atkarīgi, kāpēc turpinām to darīt? Nevienš pastāvīgs smēķētājs nezina, kāpēc smēķē. Ja viņš to zinātu, tad pārtrauktu to darīt. Esmu uzdevis šo jautājumu tūkstošiem smēķētāju savās konsultācijās. Īstais iemesls ir viens, bet atbilžu dažādība — bezgalīga. Šī konsultācijas daļa vienlaikus ir gan uzjautriņošāka, gan skumjāka.

Sirds dziļumos visi smēķētāji zina, ka ir vientieši. Viņi zina, ka pirms atkarības viņiem nebija vajadzības smēķēt. Vairums atceras, ka pirmā cigarete garšoja briesmīgi un, lai pierastu, bija jāpiestrādā.

Kaitinošākais ir tas, ka viņi zina — nesmēķētājiem nekā netrūkst un viņi uzjautrinās par smēķētājiem.

Tomēr smēķētāji ir inteligenti cilvēki un zina, ka riskē ar veselību un savas dzīves laikā iztērē veselu bagātību. Tāpēc viņiem vajadzīgs šā ieraduma racionāls izskaidrojums. Īstais iemesls, kāpēc smēķētāji turpina smēķēt, ir divu faktoru kombinācija, par kuriem stāstīšu nākamajās nodaļās, proti:

1. atkarība no nikotīna,
2. "smadzeņu skalošana".

Atkarība no nikotīna

Tabaka satur nikotīnu — bezkrāsainu, eļļainu vielu, kas ir narkotiska un padara smēķētāju atkarīgu. Tā ir ātrākās iedarbības narkotika, un, lai iestātos atkarība, var pietikt tikai ar vienu cigareti.

Katra ieelpa caur plaušām piegādā smadzenēm nelielu nikotīna daudzumu, kas iedarbojas ātrāk nekā heroīna deva, ko sev injicē narkomāns.

Ja vienas cigaretes laikā ievelkat dūmus divdesmit reizes, saņemtat divdesmit nikotīna devas.

Nikotīns ir ātras iedarbības viela, un tā līmenis asinīs krītas uz pusi pēc pusstundas un vēl par ceturtdaļu stundu pēc cigaretes izsmēķēšanas. Tas izskaidro, kāpēc ļaudis izsmēķē ap divdesmit cigarešu dienā.

Tiklīdz cigarete nodziest, nikotīns organismu atstāj un smēķētājs sāk izjust "atmešanas simptomus".

Šeit man jāizskaidro daudzu smēķētāju ilūzijas par tiem. Vairums uzskata, ka šīs blakusparādības ir tās briesmīgās sajūtas, kad viņi mēģina vai ir spiesti atnest. Tās lielākoties ir garīgas ciešanas, smēķētājs izjūt sava "prieka" vai "balsta" trūkumu. Vēlāk paskaidrošu par to ko vairāk.

Patiesie atmešanas blakusefekti ir tik slēpti, ka vairums smēķētāju ir dzīvojuši un nomiruši, nezinot, ka ir atkarīgi no narkotikām. Kad mēs lietojam jēdzienu "atkarīgs", domājam, ka esam tikai "aizrāvušies ar ieradumu". Vairums smēķētāju baidās no narkotikām, taču paši ir narkomāni. Par laimi, šo atkarību viegli pārtraukt, taču jums vispirms jāpieņem, ka esat atkarīgs.



Nikotīna "atkāpšanās periodā" nav nekādu fizisku sāpju. Ir tikai nemiera un tukšuma sajūta, kad šķiet — kaut kā trūkst, tāpēc daži domā, ka tam ir kāds sakars ar viņu rokām. Ja tas ieilgst, smēķētājs kļūst nervozs, nedrošs, saspringts, viegli aizkaitināms un nepārliecināts par sevi. Tas ir kā izsalkums pēc indes — NIKOTĪNA.

Paiet tikai septiņas sekundes no cigaretes aizdegšanas, kad organismā ieplūst nikotīns un tukšuma sajūta izzūd, iestājas miers un pašpārliecinātība; to smēķētājam sniedz cigarete.

Iesākumā, kad tikai mācāmiem smēķēt, šis blakusparādības ir tik nemanāmas, ka pat nenojaušam par to esamību. Kad sākam smēķēt regulāri, domājam, ka vai nu sākam to izbaudīt, vai arī aizraujamies ar "ieradumu". Patiesībā mēs jau esam kļuvuši atkarīgi. Kaut arī to neapzināmiem, mazais nikotīna nevērs jau mūsos ieperinājies, un tas ik pa laikam ir jāpabaro.

Visi iesāk smēķēt mulķīgu iemeslu dēļ. Nevienam tas nav jādara. Smēķētājs (kā pastāvīgs, tā "gadījuma") turpina to darīt tikai tādēļ, lai pabarotu šo mazo nevēru.

Smēķēšana ir rēbusu ķēde. Sirds dziļumos katrs smēķētājs zina, ka ir kāda ļaunuma sagūstīts vientiesis. Viens no smēķēšanas skumjākajiem aspektiem ir tas, ka prieks, ko smēķētājs gūst no cigaretes, ir prieks, mēģinot atgūt miera un pašpārliecinātības sajūtu, kas viņam piemita pirms atkarības.

Jūs pazīstat sajūtu, kad visu dienu zvana kaimiņu mājas signalizācija vai jūs ilgstoši kaitina kas cits. Tad troksnis pēkšņi apklust un iestājas brīnišķīga miera sajūta. Tas nav īsti miers, bet aizkaitinājuma izbeigšanās.

Pirms uzsākam nikotīna ķēdi, mūsu ķermenis ir pilnīgs. Tad mēs uzspiežam tam nikotīnu; kad cigarete nodziest un viela sāk atstāt organismu, sākam izjust ne gluži fiziskas sāpes, bet jau pieminēto tukšuma sajūtu. Mēs nenojaušam

par tā esamību, taču tas ir kā pilošs krāns mūsu organisma iekšienē. Mūsu analītiskais prāts to nesaprot. Tas nav vajadzīgs. Viss, ko zinām — mums vajag cigareti, un, kad to aizdedzam, tukšums pagaist un mēs uz brīdi atkal esam pašpārliecināti un mierīgi kā pirms atkarības iestāšanās. Diemžēl šis apmierinājums ir īslaicīgs, jo, lai novērstu tukšumu, ķermenim jāpiegādā nikotīns. Tiklīdz cigarete nodziest, nemiers ir klāt un ķēde turpinās. Tā ir ķēde dzīves garumā — JA VIEN JŪS TO NEPĀRTRAUKSĪET.

Smēķēšana ir kā ciešu kurpju valkāšana, lai izbaudītu prieku, tās novelkot. Tam, ka smēķētājs šo procesu uztver citādi, ir trīs iemesli.

1. Mums no dzimšanas tiek iestāstīts, ka smēķētāji gūst milzīgu baudu un/vai labumu no smēķēšanas. Kādēļ lai mēs tam neticētu? Kāpēc tad cilvēki izšķiestu tik daudz naudas?
2. Fiziskie "atmešanas blakusefekti" neizraisa fiziskas sāpes, bet tikai nedrošības un tukšuma sajūtu, kas pavada izsalkumu vai stresu, un tāpēc, ka tieši tādās situācijās mēdzam uzsmēķēt, tiecamies uzskatīt šo sajūtu par normālu.
3. Tomēr galvenais iemesls, kāpēc smēķētājs neredz lietas istajā gaismā, ir tas, ka process darbojas otrādi. Jūs ciešat no tukšuma sajūtas tad, kad nesmēķējat, un, tā kā atkarība iesākumā ir slēpta un pakāpeniska, smēķētāji šajās sajūtās nevaino iepriekšējo cigareti. Aizsmēķējot iespējams gūt gandrīz tūlītēju atvieglojumu un atslābināties. Arī nervozitāte mazinās. Un viss it kā šīs cigaretes dēļ.

Ačgārns process padara jebkuru atmešanu grūtu. Iztēlojieties narkomāna paniku, kad tam nav heroīna. Tagad iztēlojieties nevaldāmo prieku, kad viņš beidzot iedur šļirces adatu savā vēnā. Vai varat iedomāties, ka var gūt prieku, sevi durstot, vai arī pati doma jums šķiet šausminoša? Nē —



narkomāni necieš no šādas panikas. Heroīns to neremdē, bet gluži otrādi — izraisa. Nesmēķētājs neizjūt tukšumu vai vajadzību pēc cigaretes un nekrīt panikā, kad cigaretes beigušās. Nesmēķētājs nespēj saprast, kā gan smēķētājs var gūt prieku, ieliekot tos priekšmetus sev mutē, aizdedzinot un vēl ieelpojot netīrumus savās plaušās. Vai zināt ko? Arī paši smēķētāji to nespēj saprast.

Mēs runājam, ka smēķēšana nomierina un sniedz apmierinājumu, bet kā gan jūs varat kļūt apmierināts, ja vien iepriekš nebijāt neapmierināts? Kāpēc nesmēķētājs necieš no šīs neapmierinātības, kāpēc pēc maltītes nesmēķētāji ir pilnīgi atslābinājušies, bet smēķētāji ir saspringti, kamēr nav pabarojuši mazo nikotīna monsturu?

Piedodiet, ja pakavēšos pie šā jautājuma. Smēķētājiem ir tik grūti atnest, jo viņi patiesi tic, ka atsakās no kāda prieka vai labuma. Ir svarīgi saprast, ka jūs pilnīgi ne no kā neat sakāties.

Vislabāk nikotīna lamatas var izprast, ja tās salīdzina ar ēšanu. Ja esam pieraduši ieturēt maltīti noteiktā laikā, tās starplaikos nejūtamies izsalkuši. Tādi kļūstam, ja ēdienreize aizkavējas, bet pat tad nav fizisku sāpju, tikai nemiera un nedrošības sajūta, kuru pazīstam kā: "Man jāēd." Un izsalkuma remdēšanas process ir ļoti patikams.

Smēķēšanas process šķiet gandrīz identisks. Tukšuma un nedrošības sajūta — "vēlme vai vajadzība pēc cigaretes" — ir identiska izsalkumam pēc ēdiena, kaut gan tas to neremdēs. Tāpat kā izsalkums šī sajūta ir tik netverama, ka starp cigaretēm mēs to pat neapjaušam. Izjūtam diskomfortu tikai tad, ja vēlamies aizsmēķēt, bet nedrīkstam to darīt. Kad aizsmēķējam, jūtamies apmierināti.

Tieši šī līdzība ar ēšanu maldina smēķētājus, liekot ticēt, ka viņi gūst patiesu prieku. Viņiem grūti aptvert, ka no

smēķēšanas nav pilnīgi nekāda prieka vai labuma. Daži iebilst: "Kā varat apgalvot, ka tas nesniedz mierinājumu. Pats teicāt, ka jūtos mazāk nervozs, kad aizsmēķēju."

Kaut arī smēķēšana un ēšana šķiet līdzīgas, tie ir pilnīgi pretēji procesi.

1. Jūs ēdat, lai izdzīvotu un pagarinātu savu dzīvi, kamēr smēķēšana to saīsina.
2. Ēdiens patiesi garšo labi, un mēs izbaudām maltītes, jo tās ir patīkamas, kamēr smēķējot mēs ieelpojam netīrus un indīgus dūmus.
3. Ēšana nerada bada sajūtu, bet remdē to, kamēr pirmā cigarete aizsāk izsalkumu pēc nikotīna un katra nākamā pārlicina mūs, ka patiesi ciešam no tā.

Šis ir piemērots brīdis, lai grautu vēl vienu mītu par smēķēšanu, proti, ka tas ir ieradums. Vai ēšana ir ieradums? Ja tā domājat, pamēģiniet pilnīgi tikt no ēšanas vajā. Nē, tā sacīt būtu tas pats, kas apgalvot, ka arī elpošana ir ieradums. Abi šie procesi ir būtiski, lai izdzīvotu. Taisnība, ka dažādi cilvēki paraduši remdēt savu izsalkumu dažādos laikos un ar dažādu ēdienu. Bet ēšana pati par sevi nav ieradums. Tāpat kā smēķēšana. Cigarete tiek iedegta tādēļ, lai pārtrauktu tukšumu un nedrošības sajūtu, ko radījusi iepriekšējā cigarete. Taisnība, ka dažādi smēķētāji paraduši remdēt savu atkarību dažādos laikos, kas ir ieradums. Taču pati smēķēšana tāds nav.

Sabiedrība bieži uztver smēķēšanu kā ieradumu, tāpēc ērtības labad arī es savā grāmatā to šādi dēvēšu. Tomēr apzinieties, ka tas nav ieradums, bet gan ne vairāk, ne mazāk — **ATKARĪBA**.

Kad sākam smēķēt, mums sevi jāpiespiež iemācīties tikt ar to galā. Pirms paši esam to aptvēruši, mēs jau cigaretes ne tikai regulāri pērkam, bet mums tās *vajag*. Ja mums to



nav, iestājas panika, un, laikam ejot, mēs smēķējam arvien vairāk.

Tas tāpēc, ka ķermenis kļūst imūns pret nikotīna iedarbību un tā uzņemtais daudzums pieaug. Pēc brīža cigarete pārstāj pilnīgi remdēt stresu, ko pati rada, un aizsmēķējot jūs jūtaties mazliet labāk nekā brīdi pirms tam, taču pat smēķējot esat nervozāks par nesmēķētāju. Īstenība ir vēl smieklīgāka nekā valkājot ciešās kurpes, jo, laikam ejot, diskomforts pieaug, pat tās novelkot.

Ir pat sliktāk, jo, cigaretei nodziestot, nikotīns ātri pamet ķermeni, tas izskaidro, kāpēc stresa situācijās mēs mēdzam smēķēt nepārtraukti.

Kā jau teicu — "ieradums" nepastāv. Smēķētājs turpina tikai tā mazā monstra dēļ, kas viņam šad un tad jāpabaro. Smēķētājs pats izlemj, kad to darīt, taču tas mēdz notikt četros gadījumos vai to kombinācijās.

GARLAICĪBA/KONCENTRĒŠANĀS — divi pilnīgi pretstati!

STRESS/ATSLĀBINĀŠANĀS — divi pilnīgi pretstati!

Kāda burvju viela spēj mainīt savu iedarbību uz pretējo divdesmit minūšu laikā? Ja iedziļināmies — kādas vēl situācijas ir mūsu dzīvē (izņemot miegu)? Patiesībā cigarete nedz klievē garlaicību un stresu, nedz palīdz koncentrēties un atslābināties. Tas ir tikai māns.

Nikotīns ir ne tikai narkotika, bet arī spēcīga inde, ko lieto insekticīdos (atrodiet šo vārdu savā vārdnīcā). Injicējot sev nikotīna daudzumu, ko satur viena cigarete, jūs acumirkli būtu pagalam. Patiesībā tabaka satur daudzas indes, to skaitā arī oglekļa monoksīdu, turklāt tā ir vienā ģintī ar beladonnu.

Ja izjūtat vēlmi pievērsties pīpei vai cigāriem, man vajadzētu paskaidrot, ka šis grāmatas saturs attiecas uz visiem

tabakas veidiem un jebkuru lietu, kas satur nikotīnu, arī košļājamām gumijām, plāksteriem un inhalatoriem.

Cilvēka ķermenis ir sarežģītākais mehānisms uz mūsu planētas. Neviena suga, pat ne amēba vai tārps, nevar izdzīvot, nezinot atšķirību starp ēdienu un indi.

Tūkstošiem gadu ilgajā dabiskās izlases ceļā mūsu prāts un ķermenis ir attīstījis tehnikas, kas atšķir barību no indes, un apguvis šķietami drošas metodes, kā no tās atbrīvoties.

Katra cilvēka organisms pretojas tabakas garšai un smakai, kamēr iestājas atkarība. Ja iešļāksiet atšķaidītu tabaku dzīvnieka vai vēl neatkarīga bērna sejā, viņi klepos un sprauslās.

Pēc pirmās cigaretes mēs klepojam, bet, izsmēķējot par daudz, jūtam reibumu un fizisku nelabumu. Tas ir mūsu ķermenis, kas saka: "TU MAN DOD INDI. IZBEIDZ!" Šajā situācijā bieži izšķiras — kļūsim par smēķētājiem vai ne. Tas, ka par tādiem kļūst fiziski vāji ļaudis vai vājas gribas cilvēki, ir māns. Uz mūžu izārstēti ir tie veiksminieki, kam pirmā cigarete šķiet pretīga, jo viņu plaušas netiek ar to galā. Vai arī viņi nav garīgi gatavi smagajam mācību procesam, lai iemācītos ieelpot bez klepošanas.

Šī daļa man šķiet vistraģiskākā. Mēs tik ļoti nopūlamies, lai kļūtu atkarīgi, un tāpēc ir grūti atturēt no tā pusaudžus. Viņi domā, ka varēs atmet jebkurā brīdī, jo vēl mācās smēķēt, un cigaretes viņiem liekas pretīgas. Kāpēc viņi nemācās no mums? Bet kāpēc mēs nemācījamies no mūsu vecākiem?

Daudzi smēķētāji tic, ka izbauda tabakas smaržu un garšu. Tā ir ilūzija. Patiesībā, mācoties smēķēt, mēs pieradinām savu organismu pie smakas un sliktās garšas, lai dabūtu savu devu, kā narkomāni, kas domā, ka izbauda sevis durstīšanu. Heroīna atkarības sāpes ir baisas, un tas, ko viņi izbauda, ir šo sāpju remdēšanas rituāls.



Smēķētājs iemāca savu prātu nereaģēt uz smaku un slikto garšu, lai dabūtu savu devu. Pajautājiet smēķētājam, kas domā, ka izbauda tabakas garšu: "Vai tu pārtrauktu smēķēt, ja nevarētu dabūt savas iecienītās cigaretes, bet tikai tādas, kas tev "negaršo"?" Nekādā gadījumā! Smēķētājs labāk kūpinās vecu auklu, nekā atmetis, un nav svarīgi, vai jūs pievērsaties paštītām cigaretēm, mentola cigaretēm, cigāriem vai pīpei; tas viss garšo briesmīgi, taču, ja papūlēsieties, pieradināsiet sevi pie tā. Smēķētājus neattur pat saaukstēšanās, gripa, sāpošs kakls, bronhīts un plaušu karsonis.

Baudai ar to nav nekāda sakara. Ja tā būtu, neviens neizsmēķētu vairāk par vienu cigareti. Tūkstošiem smēķētāju ir atkarīgi no tās riebigās nikotīna košļenes, ko paraksta ārsti, un daudzi no viņiem vēl joprojām smēķē.

Daudzi smēķētāji kļūst satraukti, manu konsultāciju laikā aptverot, ka ir narkomāni, un domā, ka tas vērtis atmešanu vēl grūtāku. Patiesībā tas ir pat labi un divu iemeslu dēļ.

1. Vairums, par spīti tam, ka smēķēšanas minusi pārsniedz plusus, turpina smēķēt, jo mēs domājam, ka cigarete ir kas tāds, kas sniedz mums baudu vai pat sava veida atbalstu. Mēs jūtam, ka, smēķēšanu pārtraucot, dzīvē iestāsies tukšums un dažas situācijas vairs nebūs tādas kā agrāk. Tā ir ilūzija. Patiesībā cigarete neko nedod, tā tikai atņem un daļēji atlīdzina, lai radītu šo ilūziju. Vēlāk izskaidrošu to sīkāk.
2. Kaut arī smēķēšana ir pasaules spēcīgākā narkotika, jo atkarība iestājas ļoti ātri, jūs nekad neesat neatgriezeniski atkarīgs. Nikotīns ir ātras iedarbības viela, un nepieciešamas tikai trīs nedēļas, lai 99% nikotīna pamestu jūsu organismu, un blakusefekti ir tik nemanāmi, ka vairums smēķētāju ir dzīvojuši un nomiruši, neapjaušot, ka cietuši no tiem.

Te vietā ir jautājums, kāpēc tad daudziem ir tik grūti atmet, kāpēc viņi mokās daudzus mēnešus un pavada dzīvi, šad un tad ilgojoties pēc cigaretes? Atbilde ir otrais iemesls, kāpēc mēs smēķējam, — "smadzeņu skalošana". Ar ķīmisko atkarību tikt galā ir viegli.

Vairums smēķētāju visu nakti iztiek bez cigaretes, un tukšuma sajūta viņus pat neuzmodina.

Pirms aizsmēķēt pirmo cigareti, daudzi atstāj guļamistabu, pabrokasto un nogaida, līdz nokļūst darbā. Viņi var paciest desmit stundu pārtraukumu, un tas viņus nesatrauc, taču, ja viņiem būtu jāiztiek bez cigaretes desmit stundu dienas laikā, viņi plēstu sev matus.

Mūsdienās daudzi smēķētāji pērk mašīnas un izvairās tajās smēķēt. Daudzi apmeklē teātrus, supermāketus, baznīcas utt., un nesmēķēšana viņus nesatrauc. Pat metro nav piedzīvoti nekādi incidenti. Smēķētāji gandrīz priecājas, ja kāds vai kaut kas piespiež viņus nesmēķēt.

Daudzi nesmēķē nesmēķētāju mājās vai viņu klātbūtnē, radot sev nelielas neērtības. Patiesībā daudzi bez pūlēm spēj ilgstoši atturēties no smēķēšanas. Pat es savulaik spēju izbaidīt vakaru bez cigaretes. Pēdējos gados es pat gaidīju vakarus, kuros man nebūtu sevi jāsmacē (cik smieklīgs "ieradums").

Pat kamēr joprojām esat atkarīgs, ar ķīmisko atkarību ir viegli samierināties; tūkstošiem smēķētāju visu mūžu paliek "gadījuma smēķētāji". Viņi ir tikpat atkarīgi kā pastāvīgie smēķētāji. Pat daudzi pastāvīgie smēķētāji laiku pa laikam pievēršas kādam cigāram, tādējādi turpinot būt atkarīgi.

Kā jau teicu, atkarība nav istā problēma. Tā tikai apmulšina mūsu prātus un liedz saskatīt isto problēmu — "smadzeņu skalošanu".

Pastāvīgs smēķētājs var justies mierīgāks, uzzinot, ka viņam atmet ir tikpat viegli kā "gadījuma smēķētājam".



Viņam ir pat vieglāk. Jo vairāk tu aizraujies ar "ieradumu", jo vairāk tas tevi nomāc, un lielāks ir ieguvums, no tā atbrīvojoties.

Tāpat mierinoši var likties, ka izplatītās baumas ("pauet septiņi gadi, līdz sārņi atstāj organismu" vai "katra cigarete saīsina dzīvi par piecām minūtēm") nav patiesas.

Nedomājiet, ka tiek pārspilēta smēķēšanas sliktā iedarbība. Tā netiek pilnībā novērtēta, piecu minūšu likums darbojas nāvējošu slimību gadījumos vai tad, ja esat sevi novedis līdz sastingumam.

Patiesībā sārņi nekad pilnībā nepamet jūsu ķermeni. Tie ir gaisā, ja tuvumā ir smēķētāji, un pat nesmēķētāji uzņem nelielu to daudzumu. Tomēr mūsu organisms ir neticams mehānisms, un tam piemīt lielas pašatjaunošanās spējas, ja vien jūs jau nesirgstat ar kādu nāvējošu kaiti. Ja pārtrauksiet šobrīd, atveseļošanās būs pāris nedēļu jautājums.

Kā jau teicu, nekad nav par vēlu atmet. Mēs esam palīdzējuši izveseļoties piecdesmit un sešdesmit gadus veciem smēķētājiem, pat dažiem septiņdesmit un astoņdesmit gadus veciem. Deviņdesmit vienu gadu veca sieviete apmeklēja manu klīniku ar savu sešdesmit sešus gadus veco dēlu. Kad jautāju, kāpēc viņa nolēmusi atmet smēķēšanu, viņa atbildēja: "Lai rādītu viņam priekšzīmi." Pēc sešiem mēnešiem viņa man paziņoja, ka atkal jūtas kā jauna meitene.

Jo vairāk smēķēšana jūs nomāc, jo lielāks ir atvieglojums. Kad es pārtraucu, no simt cigaretēm dienā uzreiz pārgāju uz NULLI un neizjutu neērtības. Tas pat sagādāja prieku.

Bet mums jācīnās pret "smadzeņu skalošanu".

Smadzeņu skalošana un snaudošais partneris

Kā un kāpēc mēs vispār sākam smēķēt? Lai to pilnībā izprastu, jāizpēta zemapziņas jeb, kā es to saucu, "snaudošā partnera" spēks.

Mēs mēdzam domāt, ka esam inteligenti un patstāvīgi cilvēki, kas paši izvēlas savu ceļu. Patiesībā 99% no mūsu veidola ir standarti. Drēbes, ko valkājam, mājas, kurās dzīvojam, mūsu dzīves pamatlīnijas un lietas, kurās mēdzam atšķirties, kā, piemēram, demokrātiskās vai konservatīvās valdības atbalstīšana, ir noteikusi sabiedrība, kurā esam uzauguši. Tā nav sagādīšanās, ka demokrātu atbalstītāji ir strādnieki, bet konservatīvos atbalsta pārtikušāki ļaudis. Zemapziņa ļoti būtiski ietekmē mūsu dzīvi, un tā var maldināt miljoniem cilvēku. Pirms Kolumbs apbrauca pasauli, daudzi uzskatīja to par plakanu. Šodien mēs zinām, ka tā ir apaļa. Ja es sarakstītu dučiem grāmatu, lai pārliecinātu jūs, ka tā ir plakana, es to nespētu izdarīt, kaut arī ne katrs no mums ir bijis kosmosā un redzējis Zemeslodi. Pat ja esat lidojuši vai kuģojuši ap Zemi, kā varat būt droši, ka nepārvietojāties riņķiem pa plakanu virsmu?

Mārketinga ļaudīm šis zemapziņas spēks ir labi zināms, tāpēc smēķētāji tiek bombardēti ar iespaidīgajām reklāmām. Domājat, tā ir naudas izšķiešana? Tās nepārliecina iegādāties cigaretes? Jūs kļūdaties! Izmēģiniet pats! Kad vēsā dienā iegriezīsieties krodziņā un jūsu pavadoņi jautās, ko dzersiet, neatbildiet: "Brendiju," (vai tml.), bet izrotājiet savu atbildi:



“Vai zini, ko es šodien patiesi vēlētos nobaudīt? Brendija brīnišķīgo, sildošo garšu.” Redzēsiet, jums pievienosies pat tie, kam brendijs negaršo.

Jau no mazotnes mūsu zemapziņai tiek iestāstīts, ka cigarete liek mums atslābināties, dod mums drosmi un pašpāļību un ir vērtīgākā lieta zemes virsū. Domājat, ka es pārspilēju? Kāds daudzās filmās ir uz nāvi nolemtu cilvēku pēdējais lūgums? Tieši tā — cigarete. Tas neiespaido mūsu apziņu, bet “snaudošajam partnerim” ir pietiekami daudz laika, lai to uzsūktu. Saņemtā ziņa ir: “Cigaretēs izsmēķēšana būs pēdējais, ko es izdarišu, jo tā man nozīmē tik daudz.” Katrā filmā par karu ievainotajam iedod cigareti.

Domājat, ka tas tā vairs nav? Mūsu bērni joprojām tiek bombardēti ar reklāmu plakātiem un reklāmām presē. Cigarešu reklāma televīzijā būtu jāaizliedz, taču tagad jebkurā laikā var redzēt populārākos biljarda un šautriņu spēlētājus uzvelkam dūmu. Tabakas lielražotāji parasti sponsorē tieši šos raidījumus, un mūsdienā televīzijā šī saistība starp sporta pasākumiem un bagātajiem uzņēmējiem ir bīstama tendence. Cigarešu vārdā tiek nosauktas sacīkšu mašīnas, vai varbūt otrādi? Ir pat reklāmas ar pārišiem, kas pēc seksa dalās cigaretē. Mājieni ir acīmredzami. Es apbrīnoju cigāru reklamētājus, ne viņu motivācijas, bet gan reklāmas augstvērtīgā izpildījuma dēļ: cilvēks sastopas ar nāvi vai kādu katastrofu, viņa gaisa balons ir liesmās un tūdaļ nogāzīsies, Kolumba kuģis teju teju pārbrauks pasaules malai... Viss notiek bez vārdiem. Skan maiga mūzika. Tad cilvēks aizdedz cigāru, un viņa sejā parādās patiesa svētlaipe. Apziņa neko nenojauš, bet “snaudošais partneris” pacietīgi sagremo acīmredzamos mājienu.

Tiesa, ir arī pretēji raidījumi — par vēzi, kāju amputāciju, “sliktās elpas” kampaņas, bet tās neattur cilvēkus no

smēķēšanas. Tā vajadzētu būt, bet tā nav. Tās pat neattur pusaudžus no uzsākšanas. Kamēr biju smēķētājs, ticēju tam, ka, ja būtu zinājis par saistību starp plaušu vēzi un smēķēšanu, nebūtu sācis. Patiesībā tas nerada ne mazāko atšķirību. Slazds nav mainījies kopš tiem laikiem, kad tajā iekrita sers Valters Relejs. Pretsmēķēšanas kampaņas tikai samulsina. Brīdinoši uzraksti ir pat uz jaukajām, spožajām paciņām, kas iekārdina jūs nogaršot to saturu. Kurš smēķētājs gan lasa tos brīdinošos uzrakstus?

Domāju, ka vadošie cigarešu ražotāji pat izmanto valdības brīdinājumus par kaitējumu veselībai, lai pārdotu savu produkciju. Daudzās brīdinājumu ainās ir tādi biedējoši radījumi kā zirnekļi un spāres. Un šis brīdinājums ir tik liels un pamanāms, ka smēķētājs no tā nevar izvairīties, lai kā vēlētos. Bailes ierosina domas par spožo zelta sainīti.

Ironiski, ka spēcīgākais posms šajā smadzeņu skalošanas ķēdē ir pats smēķētājs. Tas, ka smēķētāji ir fiziski vāji vai vājas gribas eksemplāri, ir māns. Lai tiktu galā ar indi, jums jābūt fiziski stipram.

Šis ir viens no iemesliem, kāpēc smēķētāji atsakās pieņemt statistikas datus, kas liecina, ka smēķēšana kaitē veselībai. Katrs pazīst kādu tēvoci Fredu, kas, smēķējot četrdesmit cigaretes dienā, nekad neslimoja un nodzīvoja līdz astoņdesmit gadu vecumam. Viņi pat neiedomājas par daudzajiem, kas nomiruši pašā dzīves plaukumā, un arī par to, ka tēvocis Freds vēl būtu dzīvs, ja nesmēķētu.

Ja veiksiet nelielu aptauju savu draugu un kolēģu vidū, atklāsies, ka vairums smēķētāju ir stipras gribas cilvēki. Viņi ir pašnodarbināti, biznesa ļaudis vai specializētu profesiju pārstāvji (ārsti, policisti, skolotāji, pārdevēji, medmāsas, sekretāres, mājsaimnieces ar bērniem utt.), citiem vārdiem — ikviens, kas vada stresa pilnu dzīvi. Lielākais smēķētāju



malds ir ticība tam, ka cigarete cīnās ar stresu; tas tiek saistīts ar dominējošu personību, kādu, kas uzņemas atbildību un stresu, un šādu cilvēku mēs apbrīnojam un cenšamies kopēt. Vēl viena potenciālo upuru grupa ir vienmuļa darba darītāji, jo pastāv mīts, ka cigarete kļiedē garlaicību. Baidos, ka arī tā ir tikai ilūzija.

Smadzeņu skalošanas efekts ir neticams. Sabiedrība ir noraižējusies par līmes ostišanu, heroīnu utt. Ik gadu no līmes ostišanas mirst mazāk kā desmit cilvēku, bet no heroīna mazāk kā simts.

Ir vēl kāda narkotika — nikotīns, no kura atkarīgi ir 60% cilvēku. Lielākā daļa viņu naudas aiziet cigaretēm, un ik gadu daudzu dzīves tiek izpostītas šīs atkarības dēļ. Smēķēšana ir izplatītākais nāves iemesls, apsteidzot satiksmes negadījumus, ugunsgrēkus utt.

Kāpēc līmes ostišanu un heroīnu mēs uzskatām par tādiem jaunumiem, kamēr narkotiku, par kuru iztērējam savu naudu un veselību, vēl pirms pāris gadiem uzskatījām par pilnīgi normālu ieradumu? Pēdējos gados tas ir kļuvis par mazliet "nesabiedrisku" ieradumu, kas mazliet kaitē veselībai, taču tas ir likumīgs, un spožās paciņas ir pārdošanā katrā avižu kioskā, krogā, klubā un restorānā. Ieinteresētākā puse ir mūsu pašu valdība. Gadā tiek nopelnīti 8 miljardi mārciņu, un tabakas ražotāji iztērē vairāk nekā 100 miljonus mārciņu reklāmai vien.

Jums jāpretojas šai "smadzeņu skalošanai", tāpat kā, pērkot auto no lietoto mašīnu tirgoņa, jūs pieklājīgi mājat ar galvu, taču neticat nevienam viņa vārdam.

Ielūkojieties spožo paciņu indes pilnajā iekšpusē. Lai jūs nemaldina stikla pelnu trauki, apzeltītas šķiltavas un apmuļķoto cilvēku miljoni. Pajautājiet sev:

"Kāpēc es to daru?"

"Vai man tas patiesi vajadzīgs?"

"NĒ, PROTAMS, NĒ!"

Šo aspektu ir īpaši grūti izskaidrot. Kāpēc citādi intelligentu cilvēku piemulķo paša atkarība? Man sāpīgi atzīt, ka visu to ļaužu vidū, kam esmu palīdzējis izārstēties, lielākais idiots biju es pats.

Mans tēvs bija pastāvīgs smēķētājs, bet arī es nonācu līdz simt cigaretēm dienā. Tēvs bija stiprs vīrs un mira no smēķēšanas pašā spēka briedumā. Atceros, bērnībā viņu vēroju, kad no rītiem viņš smagi klepoja. Es redzēju, ka tas tēvam nesagādā prieku, un sapratu, ka viņu pārņēmis kāds ļaunums. Atceros, kā teicu savai mātei: "Nekad neļauj man kļūt par smēķētāju."

Piecpadsmit gadu vecumā biju kvēls veselīgā dzīvesveida piekritējs. Sports bija mana dzīve, es biju drosmes un pašpalāvības pilns. Ja kāds man toreiz teiktu, ka smēķēšu simt cigaretes dienā, es varētu saderēt uz jebko, ka tas nekad nenotiks.

Cetdesmit gados biju gan fiziski, gan garīgi atkarīgs no cigaretēm. Nonācu tiktāl, ka nespēju veikt ikdienišķākās darbības, piemēram, runāt pa telefonu, neaizsmēķējis. Es pat nespēju pārslēgt TV kanālu vai nomainīt spuldzi neaizsmēķējot.

Zināju, ka tas mani nogalina. Nevarēju sev iestāstīt pretējo. Bet nesaprotu, kāpēc neredzēju, ko tas man nodara garīgi. Šis nodarījums teju vai leca augšā un koda man degunā. Smieklīgi, ka smēķētāji cieš no ilūzijas, ka gūst prieku no cigaretēm. Mani tas nekad nav maldinājis. Es smēķēju, jo domāju, ka tas palīdz man koncentrēties. Tagad, esot nesmēķētājam, man grūti noticēt, ka tā kādreiz bijis. Nikotīns ir narkotika, un jūsu maņu orgāni — garšas kārpiņas un smaržu receptori — ir sazaļoti. Lielākais smēķēšanas ļaunums nav veselībai vai kabatai nodarītais posts, bet gan apziņas izkropļošanās. Lai turpinātu smēķēt, jūs meklējat jebkuru ticamu iemeslu.



Atceros, ka reiz pēc neveiksmīga atmešanas mēģinājuma pievērsos pīpei, jo ticēju, ka tā ir mazāk kaitīga.

Dažas no pīpu tabakām ir absolūta darva. To smarža var būt patikama, bet ir briesmīgi to pīpēt. Pēc trim mēnešiem mans mēles gals līdzinājās augonim. Pīpes galviņas dibenā uzkrājas brūna, lipīga viela. Dažreiz pīpe neapzināti sašķiebjas, un, pirms tas aptverts, šī inde jau ir norīta. Parastais rezultāts (neatkarīgi no sabiedrības, kurā atrodaties) ir vemšana.

Pagāja trīs mēneši, līdz apradu ar pīpi, bet nesaprotu, kāpēc ne reizi šo triju mēnešu laikā es neapsēdos un nepajautāju sev, kāpēc nolemju sevi šādām mocībām.

Protams, iemācoties sadzīvot ar pīpi, visi tās cienītāji šķiet nesatricināmi. Vairums ir pārliecināti, ka smēķē, jo gūst prieku no pīpes. Bet kāpēc viņiem bija tā jānopūlas, lai to "iemīlētu", ja viņi bija pilnīgi laimīgi bez tās?

Tāpēc, ka iestāstīšanai ir lielāks spēks, ja reiz esi atkarīgs no nikotīna. Zemapziņa zina, ka mazais monstros ir jāpabaro, viss pārējais tiek nobloķēts. Kā jau teicu, ļaudis turpina smēķēt, jo baidās no tās tukšuma un nedrošības sajūtas, kas rodas, ja ir pārtraukta nikotīna piegāde. Tas, ka par tām nenojaušat, nenozīmē, ka to nav. Jums tas nav jāsaprot, tāpat kā kaķim nav jāsaprot, kur atrodas grīdas apsildes caurules. Dzīvnieks to vienkārši zina, jo sēž noteiktā vietā un jūt siltumu.

Galvenā problēma, atsakoties no smēķēšanas, ir šī "smadzeņu skalošana". Mūs ietekmē sabiedrības viedoklis, ko, protams, papildina mūsu pašu atkarība, bet visspēcīgākais tomēr ir tieši draugu un kolēģu spiediens.

Vai ievērojāt, ka runāju par "atteikšanos" no smēķēšanas? Klasisks "smadzeņu skalošanas" piemērs. Izteiciens norāda uz upuri. Jaukā patiesība ir tā, ka jūs ne no kā neatsakāties. Gluži pretēji, jūs atbrīvosieties no briesmīgas slimības

un iegūsiet daudz brīnīšķīgu lietu. Mēs tūlīt pat sāksim apkarot šo parādību. No šā brīža mēs vairs nerunāsim par "atteikšanos", bet atmešanu, pārtraukšanu vai IZBĒGŠANU!

Vienīgais, kas mūs vispār pārliecina smēķēt, ir tas, ka daudzi cilvēki jau to dara. Mēs jutamies kā atkritēji. Mēs ļoti nopūlamies, lai kļūtu atkarīgi, taču neviens vēl nav noskaidrojis, kā viņam ir trūcis pirms tam. Bet, katru reizi satiekot smēķētāju, viņš mūs pārliecina, ka "tajā kaut kam jābūt", jo citādi jau viņš to nedarītu. Pat atmetot ieradumu, bijušais smēķētājs jūtas nepilnvērtīgs, kad citi ballītē aizsmēķē. Viņš jūtas drošs par to, ka ir smēķēšanu atmetis. Vienu cigareti viņš var aizsmēķēt. Un, pirms to apzinās, viņš atkal ir atkarīgs.

Šī pārliecināšana ir ļoti spēcīga, un jums būtu jāapzinās tās iedarbība. Vecāki smēķētāji atcerēsies Pola Tempļa detektīvseriālu, kas bija populārs pēckara radiatoraidījums. Viena no sērijām bija par atkarību no marihuānas jeb "zālītes". Smēķētājiem nezinot, ļaundari pārdeva cigaretes, kurās bija "zālīte". Nebija nekādu negatīvu seku. Ļaudis tikai kļuva atkarīgi un tupināja pirkt šīs cigaretes. (Simtiem smēķētāju manu konsultāciju laikā atzinās, ka pamēģinājuši zālīti, bet neviens neteica, ka kļuvis no tās atkarīgs.) Pirmoreiz klausījās šo raidījumu septiņu gadu vecumā. Tās bija manas pirmās zināšanas par narkotikām. Doma par atkarību, kas liek uzņemt šo vielu, izraisīja manī šausmas, arī šodien, lai gan esmu pārliecināts, ka zālīte neizraisa atkarību, es neuzdrošinātos ievilkt kaut dūmu. Ironiski, ka kļuva atkarīgs no populārākās narkotikas pasaulē. Ja vien Pols Tempļs būtu mani brīdinājis par pašu cigareti. Ironiski, ka šodien, pēc vairāk nekā četrdesmit gadiem, cilvēce iegulda tūkstošiem mārciņu vēža izpētē, kamēr tiek tērēti miljoni (tajos iegulda arī valdība), lai padarītu veselus pusaudžus atkarīgus no tabakas.



Tūlīņ mēs šo "smadzeņu skalošanu" likvidēsim. Nesmēķētājs neko nezaudē, kamēr nabaga smēķētājam uz mūžu tiek atņemta:

VESELĪBA,
ENERĢIJA,
LABKLĀJĪBA,
DVĒSELES MIERS,
PAŠPĀRLIECINĀTĪBA,
DROSME,
PAŠCIENĀ,
LAIME,
BRĪVĪBA.

Un ko viņš iegūst, upurējot tik daudz?

PILNĪGI NEKO — izņemot ilūzijas par miera un pašpāļāvības atgūšanu, ko nesmēķētājs izbauda visu laiku.

Atvieglot atmešanas simptomus

Kā jau paskaidroju, smēķētāji domā, ka smēķē prieka pēc, lai atslābinātos vai uzmundrinātu sevi. Īstenībā tie ir tikai māni. Patiesais iemesls ir vēlme atvieglot "atradināšanās" periodu.

Iesākumā tas ir mūsu paliginstruments. Mēs to varam sabiedrībā izmantot vai neizmantot. Lai gan baisā ķēde jau ir sākusies. Mūsu zemapziņa iemācās, ka noteiktā laikā izsmēķēta cigarete mēdz būt patikama.

Jo atkarīgāki kļūstam, jo lielāka kļūst vajadzība remdēt tukšumu, cigarete mūs nomāc aizvien vairāk, un mēs aizvien vairāk esam pārliecināti par pretējo. Tas notiek tik lēni un pakāpeniski, ka to grūti pamanīt. Katru dienu mēs jutamies tāpat kā iepriekšējā dienā. Daudzi smēķētāji neaptver, ka ir atkarīgi, līdz mēģina pārtraukt, un pat tad daudzi to neatzīst. Daži īpaši "uzticīgie" visu mūžu patur galvu smiltis, mēģinot pārliecināt sevi un pārējos, ka izbauda smēķēšanu.

Ar simtiem pusaudzju man bijusi šāda saruna.

Es: – Aptver, ka nikotīns ir narkotika un vienīgais iemesls, kāpēc tu smēķē, ir tas, ka esi atkarīgs.

Pusaudzis: – Muļķības! Man tas patīk; ja tā nebūtu, es pārtrauktu.

Es: – Pārtrauc uz nedēļu, lai pierādītu, ka vari, ja gribi.

Pusaudzis: – Nav vajadzības. Man tas patīk. Ja es gribētu, pārtrauktu.



Es: – Tikai pārtrauc uz nedēļu, lai pierādītu sev, ka neesi atkarīgs.

Pusaudzis: – Kāpēc? Man tas patīk.

Kā jau minēju, smēķētāji mēdz remdēt diskomfortu, kad izjūt stresu, garlaicību, cenšas koncentrēties vai atslābināties. Par to runāšu nākamajās nodaļās.

Stress

Es nedomāju tikai dzīves lielās traģēdijas, bet ikdienas stresu: kontaktēšanos ar cilvēkiem, telefona sarunas, mājsaimnieču bažas utt.

Labs piemērs ir parasta saruna pa telefonu. Daudziem cilvēkiem, īpaši uzņēmējiem, tās rada dažādas stresa situācijas. Reti zvana apmierināti klienti vai draudzīgs priekšnieks. Parasti tiek risināti konflikti, kaut kas noiet greizi vai kāds izsaka savas prasības. Tādā brīdī smēķētājs aizdedz cigareti, ja vēl nav to izdarījis. Viņš nezina, kāpēc to dara, bet šķiet, ka tas viņam palīdz.

Kas īstenībā notiek? Pats to neapzinoties, viņš jau cieš no "atradināšanās" diskomforta. Daļēji to remdējot, mazinās arī vispārējais stress un smēķētājs izjūt sava veida atbalstu. Tobrīd šis atbalsts nav māns. Smēķētājs patiesi jūtas labāk nekā pirms aizsmēķēšanas. Lai gan pat smēķējot viņš ir sa-springtāks par nesmēķētāju, jo, lietojot narkotiku arvien ilgāk, tā jūs arvien vairāk sagrauj un arvien mazāk atjauno, kamēr smēķējat.

Es solīju, ka nebūs šoka terapijas. Nākamajā piemērā ne-centīšos jūs šokēt, bet tikai uzsvērt, ka cigaretes nevis atslābina, bet sagrauj nervus.

Iedomājieties, ka esat nonācis tiktāl, ka ārsts grasās amputēt jums kājas, ja nepārtrauksiet smēķēt. Uz brīdi iztēlojieties dzīvi bez savām kājām. Pamēģiniet iedomāties, kā jūtas cilvēks, kas ir šādi brīdināts, taču turpina smēķēt, un viņa kājas tiek amputētas.



Dzirdot šādus stāstus, uztvēru tos kā izdomājumu. Patiesībā vēlējos, kaut ārsts man ko tādu pateiktu, jo tad es būtu atmetis. Kaut arī biju smadzeņu eksplozijas gaidās un rēķinājos ne tikai ar kāju, bet ar dzīvības zaudēšanu, neuzskatīju sevi par dīvaini, bet tikai par pastāvīgu smēķētāju.

Šādi stāstiņi nav kaprīzes. Tieši to ar jums dara šausmīgā viela. Laika gaitā tā jums sistemātiski atņem mieru un drosmi. Jo mazāk pašpaļāvības jums paliek, jo vairāk jūs esat pārliecināti par pretējo. Mēs visi esam dzirdējuši par paniku, kas pārņem smēķētāju, esot ārpus mājas vēl vakarā un baidoties, ka cigarešu krājumi varētu beigties. Nesmēķētāji no tās necieš. Cigarete rada šo sajūtu. Turklāt, laikam ejot, cigaretes ne tikai iznīcina mūsu nervus, bet arī saindē organismu un sagrauj fizisko veselību. Sasniedzis stadiju, kad cigarete viņu jau nogalina, smēķētājs ir pārliecināts, ka cigarete dod viņam drosmi, un nespēj iedomāties dzīvi bez tās.

Saprotiet, ka cigarete neatslābina jūsu nervus, bet lēni, taču neapturami tos sagrauj. Pašpaļāvība un ticība sev ir viens no ieguvumiem, atmetot šo ieradumu.

Garlaicība

Ja šobrīd jau smēķējat, droši vien bijāt par to aizmirsis, kamēr es to neatgādināju.

Tas, ka cigarete kliecē garlaicību, ir vēl viens māns. Garlaicība ir garstāvoklis. Kad smēķējat, jūsu prāts neatkārt: "Es smēķēju. Es smēķēju." Tas notiek tikai tad, kad jūtat tukšumu, cenšaties pārtraukt vai arī smēķējot pirmās cigaretes pēc neveiksmīga atmešanas mēģinājuma.

Patiesībā jūs esat atkarīgs no nikotīna, un, kad nesmēķējat, jums kaut kā trūkst. Ja prātu izdodas ar kaut ko nodarbināt, jūs varat izturēt ilgi, pat nesatraucoties par narkotikas trūkumu. Tomēr, kad esat garlaikots, nav ar ko novērst uzmanību, un jūs barojat mazo monstru. Kad ļaujaties kārdinājumam (necenšaties pārtraukt), pat cigaretes aizdegšana kļūst neapzināta. Pat pīpes un paštīto cigarešu kūpinātāji veic šo rituālu neapzināti. Ja smēķētājs cenšas atcerēties visas dienas laikā izsmēķētās cigaretes, viņš atceras tikai nedaudzas no tām — piemēram, pirmo cigareti no rīta vai pēc ēdienreizes.

Patiesībā cigaretes netieši veicina garlaicību, jo tās liek jums justies miegainam, un tā vietā, lai aktīvi darbotos, smēķētājs mēdz dīki slaistīties apkārt, garlaikojas un remdē tukšuma sajūtu uzsmēķējot.

Tāpēc ir tik svarīgi cīnīties ar "smadzeņu skalošanu". Mēs to neapšaubām, jo smēķētāji patiesi mēdz aizsmēķēt, kad jūtas garlaikoti, un mums tiek iestāstīts, ka cigarete kliecē garlaicību. Tāpat mums iestāsta, ka košļājamā gumija veicina atslābināšanos. Tas ir fakts, ka stresa situācijās cilvēki



mēdz griezt zobus. Košļājamā gumija tikai attaisno šo zobu griešanu. Nākamreiz, kad redzēsiet kādus košļājam gumiju, pavērojiet viņus un papētiet, vai tie izskatās atslābinājušies vai saspringuši. Pavērojiet smēķētājus, kas smēķē garlaicības mākti. Viņi joprojām izskatās garlaikoti. Cigarete nekliedē garlaicību.

Kā izbijis smēķētājs varu jums apgalvot, ka nav nekā garlaicīgāka kā citu pēc citas iedegt cigaretes, diendienā, gadu no gada.

Koncentrēšanās

Cigaretēs nepalīdz koncentrēties. Tā ir vēl viena ilūzija.

Mēģinot koncentrēties, cilvēks automātiski cenšas izvairīties no situācijām, kas rada apjukumu, kā karstuma vai aukstuma sajūta. Smēķētājs no tā jau cieš — mazais monstros vēlas saņemt savu devu. Tādējādi koncentrējoties viņš par to pat nedomā. Viņš automātiski aizdedz cigareti, daļēji remdē izsalkumu, un ir jau aizmirsis, ka smēķē.

Cigaretēs neveicina koncentrēšanos. Tās to kavē, jo pat smēķējot šis izsalkums netiek remdēts. Smēķētājs palielina uzņemto nikotīna daudzumu, un problēma pieaug.

Koncentrēšanās spējas tiek nelabvēlīgi ietekmētas vēl viena iemesla dēļ. Smadzenes cieš no skābekļa bada, kad indīgās vielas bloķē asinsvadus. Patiesībā, izbeidzot smēķēšanu, mūsu koncentrēšanās spējas un iedvesma tikai iegūs!

Tieši koncentrēšanās dēļ man neizdevās atnest, lietojot gribasspēka metodi. Es varēju paciest slikto omu un aizkaitināmību, bet, kad man patiešām bija jākoncentrējas, man bija vajadzīga cigarete. Ļoti labi atceros savu paniku, kad atklāju, ka nedrīkstu smēķēt grāmatvedības eksāmena laikā. Jau biju pastāvīgs smēķētājs un biju pārliecināts, ka nespēšu trīs stundas iztikt bez cigaretes. Taču es eksāmenu nokārtoju un neatceros, ka tā laikā būtu domājis par smēķēšanu, tātad, kad bija jārikojas, tas mani nemaz nesatrauca.

Koncentrēšanās spēju pasliktināšanos, ko smēķētāji izjūt, mēģinot atnest, nerada fiziskie atmešanas simptomi. Kamēr esat smēķētājs, jums rodas garīgi šķēršļi. Ko jūs tad iesākat?



Atslābināšanās

Ja vēl neesat to izdarījis, tad aizdedzat cigareti. Tas nepalīdz, ko jūs tad darāt? Jūs darāt to, kas jādara, — tiekat ar to galā, gluži kā to dara nesmēķētāji. Kad esat smēķētājs, ne par ko nevainojat cigareti. Smēķētāji nekad necieš no klepus, viņi ir pastāvīgi saaukstējušies. Kad atmetat, par iemeslu visām likstām kļūst tas, ka esat pārtraucis smēķēt. Kad jums rodas kāds šķērslis, tā vietā, lai to risinātu, jūs nosakāt: "Ja vien es varētu aizsmēķēt, es atrisinātu šo problēmu." Tad sākat apšaubīt savu lēmumu atmest smēķēšanu.

Ja domājat, ka smēķēšana patiesi palīdz koncentrēties, tad uztraukumi par to garantēs, ka jūs nebūsi spējīgs to darīt. Tās ir šaubas, nevis fiziskie "atradināšanās" simptomi, kas rada šo problēmu. Vienmēr atcerieties — no tās cieš smēķētāji, nevis nesmēķētāji.

Kad nodzēsu savu pēdējo cigareti un nākamajā dienā pārģāju no simt cigaretēm uz nulli, nepiedzīvoju redzamu koncentrēšanās spēju pasliktināšanos.

Vairums smēķētāju domā, ka cigarete palīdz viņiem atslābināties. Patiesībā nikotīns ir ķīmisks stimulants. Ja pārbaudīsit savu pulsu pirms divu cigarešu izsmēķēšanas un pēc tam, pamanīsi, ka tas paātrinājies.

Daudzi smēķētāji vislabprātāk izsmēķē cigareti pēc ēdienreizes. Maltīte ir tas dienas brīdis, kad mēs pārtraucam strādāt, esam pilnīgi atslābinājušies, remdējam savu izsalkumu un slāpes un jūtamies apmierināti. Tomēr nabaga smēķētājs nevar pilnībā atslābināties, jo viņam jāremdē vēl kāds izsalkums. Viņa iztēlē cigarete ir kā kūkas glazūra, taču šis ēdiens vajadzīgs mazajam monstam.

Patiesībā cilvēks, kas atkarīgs no nikotīna, nekad nevar pilnīgi atslābināties, un ar laiku situācija tikai pasliktinās.

Vissaspringtākie cilvēki ir nevis nesmēķētāji, bet piecdesmit gadus veci uzņēmēji, kas nepārtraukti smēķē, klepo, cieš no paaugstināta asinsspiediena un ir aizkaitināmi. Šajā stadijā cigaretes pārstāj pat daļēji remdēt pašu izraisīto diskomfortu.

Atceros, kā iesākumā veidojās mana ģimenes dzīve. Ja kāds no maniem bērniem neklausīja, es zaudēju savaldīšanos neatbilstoši viņa nedarbam. Es domāju, ka mani ir kāds jauns dēmons. Tagad zinu, ka tā arī bija, kaut gan problēmu radīja nevis kāds iedzimts rakstura trūkums, bet mazais nikotīna monstros. Toreiz domāju, ka mani piemeklējušas visas pasaules problēmas, bet tagad brīnos, kas man sagādāja stresu. Es kontrolēju pārējās savas dzīves sfēras. Vienīgā lieta, kas



pakļāva mani, bija cigarete. Skumji, ka pat šodien man neizdodas pārliecināt manus bērnus par to, ka tikai cigarešu dēļ biju tik aizkaitināms. Katru reizi, kad smēķētājs cenšas attaisnot savu atkarību, jūs dzirdat: "Ak, tas mani nomierina un palīdz atslābināties."

Pirms pāris gadiem adopcijas institūcijas draudēja neļaut smēķētājiem adoptēt bērnus. Piezvanīja kāds aizkaitināts vīrs. Viņš teica: "Jūs kļūdāties. Atceros, ka bērnībā, risinot ar māti strīdīgus jautājumus, pagaidīju, līdz viņa aizsmēķē, jo tad viņa kļuva mierīgāka." Kāpēc viņš nevarēja runāt ar māti, kamēr viņa nesmēķēja? Kāpēc smēķētāji ir tik saspringti pat pēc maltītes restorānā, kamēr nav izsmēķējuši cigareti? Kāpēc nesmēķētāji tobrīd ir pilnīgi atslābinājušies? Kāpēc smēķētāji nespēj atslābināties bez cigaretes? Nākamreiz, kad lielveikalā redzēsiet kādu māsaimnieci kliezdam uz savu bērnu, pavērojiet, kā viņa aiziet. Pirmām kārtām viņa iedegs cigareti. Atceraties TV raidījumu par Stīvu Deivisu un Viesuli Higinsu? Ievērojāt atšķirību? Kurš jums šķita mierīgāks? Pavērojiet smēķētājus, īpaši, kad viņiem aizliegts smēķēt. Jūs redzēsiet, ka viņi pietuvina rokas mutei, virpina ikšķus, klausina pēdas pret grīdu, kārto sev matus vai sasprindzina žokļus. Smēķētāji nav atslābinājušies. Viņi ir aizmirsuši, kāda ir sajūta, pilnīgi atslābinoties. Tas ir viens no priekiem, kas jūs gaida, — atslābināšanās.

Smēķēšanu var salīdzināt ar procesu, kad asinskārie augi notver mušas. Sākumā muša ēd nektāru. Tad kādā brīdī augs sāk ēst mušu.

Vai nav pienācis laiks izrāpties no šā auga?

Kombinētās cigaretes

Nē, tas nenozīmē divu vai vairāku cigarešu smēķēšanu vienlaicīgi. Kad tas notiek, jūs brīnāties, kāpēc aizsmēķējāt pirmo. Reiz apdedzināju sev roku, cenšoties ielikt mutē cigareti, kad tur jau viena bija. Tas nemaz nav tik dumji, kā jums šķiet. Kā jau teicu, ar laiku cigarete pārstāj remdēt diskomfortu un pat smēķējot jums kaut kā trūkst. Tas smēķētāju neticami kaitina. Kad jums vajadzīgs atbalsts, jūs jau smēķējat, tāpēc arī daudzi pastāvīgie smēķētāji pievēršas alkoholam vai narkotikām.

Kombinētā cigarete ir tāda, ko radijuši vairāki parastie smēķēšanas iemesli, piemēram, sabiedrība, ballītes, kāzas, maltītes restorānos. Šīs situācijas ir gan satraucošas, gan relaksējošas. Tas var šķist pretrunīgi, taču tā nav. Jebkurš kontakts ar cilvēkiem, pat ar draugiem, var būt stress, tajā pašā laikā mēs vēlamies justies brīvi un atslābinājušies.

Dažās situācijās ir atrodami visi četri iemesli. Kā piemēram, mašīnas vadīšana. Ja tikko bijusi stresa situācija, kā ārsta apmeklējums, jūs beidzot varat atslābināties. Tajā pašā laikā auto vadīšana ietver sevī zināmu stresu. Uz spēles tiek likta jūsu dzīvība. Jums arī jākoncentrējas. Jūs varat nenojaust par šiem faktiem, taču tas, ka tie ir neapzināti, nenozīmē, ka tie neeksistē. Turklāt, ja veicat garus ceļa posmus vai iekļūstat satiksmes sastrēgumā, kļūstat garlaikots.

Vēl viens klasisks piemērs ir kāršu spēle. Ja tas ir bridžs vai pokers, jums jākoncentrējas. Ja zaudējat vairāk, nekā varat atļauties, jūs pārņem stress. Ja jums ilgi negadās piemērotas



kārtis, jums var kļūt garlaicīgi. Kamēr tas viss notiek, jūs nestradājat un jums būtu jāatpūšas. Neskatoties uz nemanāmajiem "atradināšanās simptomiem", kāršu spēles laikā pat citādi "gadījuma" smēķētājs smēķēs nepārtraukti. Pelnu trauki acumirkli kļūs pārpildīti. Galvas augstumā turēsies dūmu mākonis. Ja jūs piebakstītu jebkuram no smēķētājiem un pajautātu, vai tas viņam sagādā prieku, viņš atbildētu: "Tu laikam joko." Bieži, pamostoties pēc šādām naktīm, kakls šķiet kā miskaste, un mēs nolemjam atmet smēķēšanu.

Šīs kombinētās cigaretes ir īpašas, un, domājot par smēķēšanas atmešanu, mums šķiet, ka to pietrūks visvairāk. Mums šķiet, ka dzīve vairs nebūs tik baudāma. Tas pats notiek darbā — kādos noteiktos brīžos mums rodas lielāka vajadzība remdēt savu diskomfortu nekā citkārt.

Izteiksimies skaidri. Īpaša ir nevis cigarete, bet situācija. Tiklīdz mēs likvidēsim vajadzību pēc cigaretes, šīs situācijas kļūs baudāmākas, bet stresa situācijas — mazāk satraucošas. To detalizētāk izskaidrošu nākamajā nodaļā.

No kā es atsakos?

PILNĪGI NE NO KĀ! Atmešanu apgrūtina bailes. Bailes, ka mums tiek atņemts prieks vai atbalsts. Bailes, ka patīkamie notikumi vairs nebūs tādi paši. Bailes par nespēju tikt galā ar stresu.

Citiem vārdiem, "smadzeņu skalošanas" mērķis ir mūs maldināt, ka mūsos ir kāds vājums vai arī cigaretē ir kaut kas tāds, kas mums nepieciešams, tādējādi, pārtraucot smēķēšanu, iestājas tukšums.

Saprotiet — CIGARETES NEVIS AIZPILDA, BET RADA TUKŠUMU!

Mūsu ķermenis ir sarežģītākā sistēma uz planētas. Vai nu jūs ticat radītāja dabiskajai izlasei vai šo abu savienojumam; lai arī kas būtu mūsu organismu radījis, tas ir tūkstoškārt spēcīgāks par cilvēku! Cilvēks nespēj radīt mazāko dzīvo šūnu, nerunājot par redzes brīnumu, reprodukciju, asinsrites sistēmu vai smadzeņu darbību. Ja radītājs būtu mūs radījis smēķēšanai, mums būtu kādi filtri indes izvadei vai kaut kas līdzīgs skurstenim.

Mūsu ķermenis ir aprīkots ar dažādām šķietami drošām brīdinājuma ierīcēm klepus, reiboņa un nelabuma veidā, taču mēs tās ignorējam.

Jaukā patiesība ir tāda, ka jums nav no kā atteikties. Tiklīdz attīrisiet savu organismu no mazā nikotīna monstra un savu prātu no mānīem, jūs nejutīsiet ne vēlmi, ne vajadzību pēc cigaretēm.

Cigaretes nevis uzlabo, bet sabojā maltītes. Tās sagrauj jūsu garšas un smaržas sajūtu. Pavērojiet smēķētājus, kas



restorānā ēdienu starplaikos uzsmēķē. Tā nav maltīte, ko viņi izbauda, viņi pat nevar sagaidīt, kad tā būs galā, jo tā notiek pamīšus ar smēķēšanu. Daudzi dara to par spīti tam, ka zina, ka tas aizvaino nesmēķētājus. Smēķētāji nav nepieklājīgi cilvēki, viņi tikai jūtas nelaimīgi bez cigaretes. Viņi balansē starp diviem ļaunumiem. Viņi var atturēties un justies nelaimīgi vai arī smēķēt un justies nelāgi, ka aizvaino citus cilvēkus, justies vainīgi un nicināt sevi.

Pavērojiet smēķētājus svinībās. Daudzi no viņiem it kā sirgst ar nesaturēšanu, lai aizlavītos ievilkot slepenu dūmu. Te ir redzams, ka smēķēšana patiesi ir atkarība. Smēķētāji nesmēķē, tāpēc ka to izbauda. Viņi to dara, jo jūtas nožēlojami nesmēķējot.

Tā kā daudzi iesāk smēķēt sabiedriskos pasākumos, tad notic, ka nespēj tos pilnībā izbaudīt bez cigaretes. Tās ir muļķības. Tabaka atņem pašapziņu. Šo baiļu labākais pierādījums ir iespaids, ko smēķēšana atstāj uz sievietēm. Praktiski visām sievietēm ir prasības pret savu ārējo veidolu. Viņas pat domās nepieļauj iespēju parādīties sabiedrībā nesaposušās — bez laba grima, smaržām, apģērba. Bet apziņa, ka viņu elpa dvako kā sastāvējies pelnu trauks, viņas neattur no smēķēšanas. Zinu, ka tas viņas ļoti *satrauc* — daudzām nepatīk ostīt savas drēbes vai matus, taču tas viņas *neattur*. Tik lielas ir bailes, ko smēķētājā rada šausmīgā viela.

Saskarsmē cigaretes nepalīdz, bet gan izposta to. Jums vienā rokā jātur cigarete, otrā dzēriena glāze, jāmēģina atbrīvoties no pelniem un augošā izsmēķu daudzuma, jādomā, vai nepūšat dūmus sarunbiedra sejā, un jāprāto, vai viņš var saost jūsu elpu un saskatīt plankumus uz jūsu zobiem.

Jums ne tikai nav zaudējumu, bet ir tik daudz brīnišķīgu ieguvumu. Kad smēķētāji apsver atmešanu, viņi koncentrējas uz veselību, naudu un arī sabiedrības nicinājumu. Tās ir

vērtīgas un nozīmīgas lietas, bet, manuprāt, lielākie ieguvumi tomēr ir psiholoģiski.

1. Jūsu pašpārliecinātības un drosmes atgriešanās.
2. Brīvība no verdzības.
3. Jums nav jāpārmet sev, ka jūs nicina puse populācijas un, kas ir vissliktāk, — arī jūs pats.

Nesmēķētāja dzīve ir ne tikai labāka, bet bezgalīgi baudāmāka. Es nedomāju tikai veselību un materiālo labklājību. Domāju, ka būsi laimīgāks un vairāk priecāsieties par dzīvi.

Nesmēķētāja dzīves brīnišķīgie ieguvumi ir aprakstīti pāris nākamajās nodaļās.

Daudziem smēķētājiem ir grūti izvērtēt "tukšuma" jēdzienu, taču jums var palīdzēt šāda līdzība.

Iedomājieties, ka jums uz sejas ir pūslīšēde. Un man ir šī brīnišķīgā ziede. Es jums saku: "Pamēģini šo!" Jūs to ieziežat, un ēde tūlīt pazūd. Pēc nedēļas tā atkal parādās. Jūs jautājat: "Vai tev vēl ir šī ziede?" Es atbildu: "Paturi tūbiņu, varbūt ievajadzēsies." Jūs atkal uzklājat ziedi. Hei, čūlas atkal pazūd. Katru reizi, kad slimība atkal parādās, pūtītes kļūst lielākas un sāpīgākas un starplaiki arvien īsāki. Tad ēde klāj visu seju, un sāpes ir neizturamas. Jūs zināt, ka ziede uz laiku palīdzēs, bet esat uztraucies. Vai čūlas pārklās visu ķermeni? Vai intervāli pazudīs pavisam? Jūs ejat pie ārsta. Viņš nespēj palīdzēt. Jūs izmēģināt citas lietas, taču nekas, izņemot šo brīnišķīgo ziedi, nepalīdz.

Bet tagad jūs no šīs ziedes esat pilnīgi atkarīgs. Jūs nekad nekur neejat, nepārliecinājies, ka jums ir līdzī tūbiņa. Ja dodaties uz ārzemēm, ņemat līdzī vairākas. Turklāt, bez šiem uztraukumiem par veselību, es jums lieku maksāt 100 mārciņu par tūbiņu. Jums nav citas izvēles kā maksāt.

Tad jūs avizes medicīnas slejā izlasāt, ka tas nenotiek tikai ar jums, bet arī daudzi citi cilvēki cieš no šīs pašas problēmas.



Patiesībā farmaceiti ir atklājuši, ka šī ziede čūlas neārstē. Ziede tās ir tikai veicinājusi. Jums jāatbrīvojās no slimības, pārtraucot lietot ziedi. Pēc noteikta laika ēde pazudīs.

Vai jūs turpinātu lietot šo ziedi?

Vai būtu vajadzīgs gribasspēks, lai to nelietotu? Ja rakstam neticējāt, paietu dažas pārdomu dienas, bet, kad jūs aptvertu, ka situācija uzlabojas, vajadzība vai vēlme lietot ziedi izzustu.

Vai jūs justos nelaimīgs? Protams, ne. Jums bija šķietami neatrisināma problēma. Tagad esat atradis risinājumu. Pat ja bija vajadzīgs gads, iekams čūlas pilnīgi izzuda, katru dienu jūs domājat: "Vai tas nav brīnišķīgi? Es nemiršu!"

Tas bija brīnums, kas ar mani notika, aizdedzot pēdējo cigareti. Ļaujiet izskaidrot šo līdzību. Ēde nav plaušu vēzis, arteriālā skleroze, emfizēma, stenokardija, hroniskā astma, bronhīts vai konorārās sirdskaites. Tie ir ēdes papildinājumi. Tie nav mārčiņu tūkstoši, ko sadedzinām, nemainīgi sliktā elpa vai plankumainie zobi, miegainība, aizdusa un klepus, tie nav gadi, ko pavadām, smacējot sevi un vēloties, kaut to nedarītu, vai brīži, kad jūtamies sodīti, jo ir aizliegts smēķēt. Tā nav apkārtējo nicinājumā pavadīta dzīve. Tas tikai papildina šo ēdi. Ēde mums liek pievērt acis uz visu. Tā ir "manvajak-cigareti" panika. Nesmēķētāji no tās necieš. Mēs visvairāk ciešam no bailēm, un atbrīvošanās no tām būs jūsu lielākais ieguvums.

Tas bija tā, it kā būtu atkāpusies bieza migla. Es tik skaidri redzēju, ka šī panika nav mans vājums vai arī kāda burvīga cigaretes īpašība. To bija radījusi pirmā cigarete, un katra nākamā to tikai pastiprināja, nerunājot par remdēšanu. Tāpat redzēju, ka arī citi "laimīgie" smēķētāji piedzīvoja to pašu murgu. Ne tik šausmīgu, kāds bija mans, bet tomēr izsakot izdomātus argumentus, lai attaisnotu savu mulķību.

IR TIK JAUKI BŪT BRĪVAM!

Paša uzspiesta verdzība

Parasti, kad smēķētāji mēģina atmet, viņu galvenie iemesli ir veselība, nauda un sabiedrības nicinājums. Bet šīs šausmīgās vielas galvenais efekta elements ir pilnīga verdzība.

Pagājušajā gadsimtā notika smagas cīņas, lai verdzību apkarotu, taču šodien smēķētājs pavada mūžu paša radītā verdzībā. Šķiet, viņš piemirst faktu, ka brīžos, kad smēķēt ir atļauts, viņš vēlas, kaut būtu nesmēķētājs. Mēs ne tikai neizbaudām lielāko daļu izsmēķēto cigarešu, bet pat neapziņamies, ka tās smēķējam. Tikai pēc atturēšanās perioda mēs sirgstam ar ilūziju, ka to izbaudām (pirmā cigarete no rīta, cigarete pēc maltītes utt.).

Cigarete kļūst nenovērtējama tikai tad, kad mēģinām vai esam spiesti atturēties (baznīcās, slimnīcās, lielveikalos, teātros utt.).

Zvērinātam smēķētājam vajadzētu paturēt prātā, ka šī tendence nesmēķēt sabiedriskās vietās kļūst arvien populārāka. Šodien tas ir metro. Rit tās būs visas sabiedriskās vietas.

Jau pagātnē tās dienas, kad smēķētājs, ienācis drauga vai svešinieka mājās, jautāja: "Neiebilsti, ja uzsmēķēšu?" Mūsdienās nabaga smēķētājs, ienācis svešā mājoklī, izmisīgi meklē pelnu trauku, kurā būtu izsmēķi. Ja pelnu trauka nav, viņš mēģina izturēt un, ja nespēj, tad lūdz atļauju uzsmēķēt, visdrīzāk saņemot šādu atbildi: "Smēķē, ja tev tas jādara," vai "Labāk ne. Dūmu smaka var ievilkties."

Tādos brīžos nabaga smēķētājs, kas jau tā jutās nožēlojami, vēlas, kaut zeme atvērots un aprītu viņu.



Atceros, cik smags pārbaudījums man bija baznīcas apmeklējums, kad aktīvi smēķēju. Pat savas meitas kāzās, kad man bija jāstāv tur kā lepnamam tēvam, ko es dariju? Es domāju: "Tiksim ātrāk ar to galā, lai es varu iziet ārā un uzvilkt kādu dūmu."

Smēķētāji pulcējas vienkopus. Nekad netiek izvilktas vienas paciņas. To uzrodas divdesmit, un saruna vienmēr ir tā pati.

"Vai jūs smēķējat?"

"Jā, paņemiet kādu no manējām."

"Es paņemšu kādu no jūsējām vēlāk."

Viņi dziļi ievilk dūmu un domā: "Vai mēs neesam veiksminieki? Mums ir šis mazais apbalvojums. Nabaga nesmēķētājam tā nav." "Nabaga" nesmēķētājam atlidzība nav vajadzīga. Mūsu ķermenis nav domāts sistemātiskai indēšanai. Skumji ir tas, ka pat smēķējot smēķētājs nenasniedz to miera un pašpaļāvības sajūtu, kurā nesmēķētājs pavada visu mūžu. Nesmēķētājs nesēž baznīcā, nemitīgi pēc kaut kā kārojot. Viņš izbauda dzīvi pilnībā.

Atceros, kā, spēlējot ķegļus, aizbildinājos ar vāju pūslu, lai varētu aizskriet ievilk dūmu. Nē, tas nebija četrpadsmit gadus vecs skolaspuika, tas bija četrdesmit gadus vecs zvērināts grāmatvedis. Cik nožēlojami. Pat tad, kad atgriezos, spēle man nesagādāja prieku. Es gaidīju, kad tā beigsies, lai es atkal varētu uzsmēķēt, tā vietā man būtu vajadzējis atpūsties un nodoties savam vaļaspriekam.

Viens no lielākajiem priekiem manā nesmēķētāja dzīvē ir atbrīvošanās no šīs verdzības, kas lika man pavadīt pusi dzīves, alkstot pēc cigaretes, un aizsmēķējot vēlēties, kaut tas nebūtu jādara.

Smēķētājiem būtu jāatceras, ka nesmēķētāja sabiedrībā vai mājās viņus apspiež nevis paštaisnais nesmēķētājs, bet mazais monstros.

Es ietaupīšu x mārciņas nedēļā

Nevaru pārāk bieži atkārtot, ka tā ir tikai "smadzeņu skalošana", kas apgrūtina atmešanu, un, jo vairāk mēs varēsim to neitralizēt, jo vieglāk jums būs sasniegt mērķi.

Nereti es iesaistos strīdos ar ļaudīm, ko dēvēju par zvērīnātiem smēķētājiem. Pēc manas definīcijas, tie ir cilvēki, kas var to atļauties, nedomā, ka tas kaitē viņu veselībai, un kurus nesatrauc sabiedrības nicinājums. (Mūsdienās tādu nav daudz.)

Ja tas ir jauns cilvēks, es viņam saku: "Nespēju noticēt, ka tu nesatraucies par to, cik daudz naudas iztērē."

Parasti viņa acis iespīdas. Ja es viņam uzbruktu veselības vai sabiedrības nicinājuma dēļ, viņš justos pārsteigts, bet par naudu — "Ak, es varu to atļauties. Tas izmaksā tikai x mārciņas nedēļā. Tas ir mans vienīgais netikumums vai prieciņš," utt.

Ja viņš dienā izsmēķē divdesmit cigarešu, es viņam saku: "Joprojām neticu, ka nesatraucies par naudu. Savas dzīves laikā tu iztērēsi vairāk nekā 40 000 mārciņu. Ko tu dari ar šo naudu? Tu to ne tikai dedzini un aizmet prom. Patiesībā tu to izmanto, lai sagrautu savu fizisko veselību, iznīcinātu nervus un pašapziņu, lai nolemtu sevi mūžīgai verdzībai, nepatika mai elpai un plankumainiem zobiem. Tam būtu tevi jāsatrauc."

Tobrīd redzams, ka viņi, īpaši jaunie smēķētāji, nav domājuši par smēķēšanu kā par mūžīgiem izdevumiem. Vairumam jau pietiek ar vienas paciņas cenu. Laiku pa laikam mēs rēķinām, cik iztērējam nedēļā, un tas ir satraucoši. Retumis (tikai tad, kad domājam par atmešanu) mēs izvērtējam,



ka gadā iztērētā summa ir biedējoša, bet izdevumi mūža garumā — neiedomājami.

Tomēr nelabojams smēķētājs teiks: “Es varu to atļauties. Tas ir tikai tik daudz nedēļā.” Un tas ir viņa arguments.

Tad es saku: “Es jums izteikšu piedāvājumu, no kura nevarēsiet atteikties. Samaksājiet man 1000 mārciņu, un es līdz mūža galam nodrošināšu jūs ar cigaretēm.”

Ja es piedāvātu 40 000 mārciņu vērtu ķilu par 1000 mārciņām, viņam būtu mans paraksts, pirms es būtu pakustējies, taču neviens pārliecināts smēķētājs (ņemiet vērā, ka tagad es nerunāju par kādu, kas grasās atnest kā jūs, bet par kādu, kam nav ne mazākā nodoma atnest) nekad nav pieņēmis manu piedāvājumu. Kāpēc ne?

Šajā brīdī daudzi smēķētāji manās konsultācijās saka: “Klausieties, es tiešām neesmu uztraucies par naudu.” Ja domājat tāpat, pajautājiat sev, kāpēc. Kāpēc citos jautājumos jūs nopūlaties, lai šur tur ietaupītu pāris mārciņas, taču tērējat tūkstošiem mārciņu, lai sevi saindētu?

Atbilde uz šo jautājumu ir vienkārša. Jebkurš cits lēmums ir analītisku pārdomu rezultāts, kad jūs izsverat visus “par” un “pret” un nonākat pie racionāla rezultāta. Tas var būt nepareizs, tomēr būs radies racionālas dedukcijas ceļā. Kad vien smēķētājs apsver smēķēšanas “par” un “pret”, atbilde ir viena un tā pati: “PĀRSTĀJ SMĒĶĒT! TU ESI STULBENIS!” Tāpēc smēķētāji smēķē nevis tāpēc, ka to vēlas, ir tā izlēmuši, bet gan tāpēc, ka domā, ka nevar pārtraukt. Viņiem jāpārliecina pašiem sevi. Viņiem jātur galva smiltis.

Dīvaini, ka smēķētāji savā starpā slēdz dažādas norunas: “Pirmais, kas padosies, samaksās otram 50 mārciņas”, taču tūkstošiem mārciņu, ko viņi ietaupītu atmetot, viņus neietekmē. Tāpēc ka viņi joprojām domā ar savām iespaidotajām smadzenēm.

Uz mirkli iztīriet smiltis no savām acīm. Tā ir mūžīga ķēdes reakcija. Ja to nelauzīsiet, paliksiet smēķētājs uz mūžu. Tagad novērtējiet, cik, jūsuprāt, iztērēsiet smēķēšanai visa mūža garumā. Summa katram būs citādāka, bet šajā vingrinājumā pieņemsim, ka tie ir 10 000 mārciņu.

Īsi pēc tam nolemsiet aizdegt savu pēdējo cigareti (lūdzu, vēl ne, atcerieties galvenās instrukcijas). Lai paliktu nesmēķētājs, jums tikai jāizvairās no slazda. Proti, jūs nedrīkstat aizsmēķēt šo pirmo cigareti. Ja to darīsiet, šī cigarete izmaksās jums 10 000 mārciņu.

Ja domājat, ka tas nav pareizais veids, kā uz to skatīties, jūs atkal sevi izjokojat. Padomājiet, cik daudz naudas būtu ietaupījis, ja nebūtu aizsmēķējis pirmo cigareti.

Ja domājat, ka arguments ir patiess, padomājiet, ko jūs darītu, ja saņemtu čeku 10 000 mārciņu vērtībā. Jūs priekā deļotu. Tad sāciet deļot. Jūs drīz šo laimestu saņemsiet, un tas būs tikai viens no daudzajiem ieguvumiem.

Atradināšanās periodā jums var būt kārdinājums aizdegt vēl vienu pēdējo cigareti. Ja atcerēsieties, ka tas jums izmaksās 10 000 mārciņu, tas jums palīdzēs neaizsmēķēt.

TV un radio raidījumos gadiem esmu izteicis šo piedāvājumu. Man šķiet neticami, ka pat pārliecinātākais smēķētājs nav pieņēmis manu piedāvājumu. Pasmējos par saviem golfa kluba biedriem, kad viņi sūdzas par tabakas cenu kāpšanu. Man bail — kāds no viņiem pieņems darījumu, ja biktīšu pārāk daudz. Tad es zaudētu savu naudu.

Ja esat mundru smēķētāju kompānijā, kas jums stāsta, cik ļoti to izbauda, pasakiet, ka pazīstat kādu idiotu, kas visu mūžu piegādātu viņiem cigaretes, ja tie tūlīt samaksātu viņam gada cigarešu naudu. Varbūt atradīsiet kādu, kas pieņems manu piedāvājumu?



Veselība

Šajā jomā "smadzeņu skalošana" ir visspēcīgākā. Smēķētāji domā, ka apzinās veselības riskus. Tā nav.

Pat manā gadījumā, kad gaidīju, ka jebkurā brīdī eksplodēs mana galva, un patiesi ticēju, ka esmu gatavs tā sekām, es tikai mulķoju sevi.

Ja toreiz, izņemot no paciņas cigareti, uz tās iedegtos sarkana signāllampiņa, ko pavadītu brīdinoša balss: "Labi, Alen, šī ir tā cigarete! Par laimi, tu esi brīdināts. Līdz šim tu esi izsprucis, bet, ja aizsmēķēsi vēl vienu cigareti, tava galva eksplodēs." Vai domājat, ka es aizdegto to cigareti?

Ja šaubāties par atbildi, pamēģiniet iziet uz galvenās ielas ar dzīvu satiksmi un mēģiniet iztēloties, ka jums ir izvēle — atmest smēķēšanu vai pirms nākamās cigaretes ar aizvērtām acīm šķērsot ielu.

Nav šaubu par to, kāda būtu jūsu izvēle. Es dariju to pašu, ko visi smēķētāji, es turēju galvu smiltīs un cerēju — kādu rītu pamodīšos un vienkārši negribēšu smēķēt. Smēķētājs nevar sev atļaut domāt par veselības draudiem. Ja viņš to darītu, pazustu pat ilūzija par to, ka viņš izbauda "ieradumu". Tas izskaidro, kāpēc nesmēķēšanas dienās mediju izmantotā šoka metode ir tik neefektīva. Tikai nesmēķētāji saņemtas to skatīties. Tas izskaidro arī to, kāpēc smēķētāji, kas piesauc tēvoci Fredu, kas smēķēja četrdesmit cigarešu dienā un nodzīvoja astoņdesmit gadu, ignorē tos tūkstošus, kurus tabaka nogalina pašā plaukumā.

Aptuveni sešas reizes nedēļā man ar smēķētājiem (īpaši gados jaunākiem) ir šāda saruna:

Es: – Kāpēc jūs nevēlaties pārtraukt?

Smēķētājs: – Nevaru to atļauties.

Es: – Vai jūs nesatrauc draudi veselībai?

Smēķētājs: – Nē, rīt es varētu pakļūt zem autobusa.

Es: – Vai jūs to darītu tišām?

Smēķētājs: – Protams, ne.

Es: – Vai palūkojaties pa labi un pa kreisi, kad šķērsojat ielu?

Smēķētājs: – Protams.

Tieši tā. Smēķētājs pūlas, lai nepakļūtu zem autobusa, un iespēja, ka tas notiks, ir simtiem tūkstošu pret vienu. Taču viņš šķietami apzinās risku, kad izredzes, ka tabaka viņu sakropļos, ir ļoti reālas. Tāds ir "smadzeņu skalošanas" spēks.

Atceros slavenu britu golferi, kas nepiedalījās Amerikas kausa izcīņā, jo baidījās lidot. Kaut gan viņš nepārtraukti smēķēja golfa laukumā. Vai nav dīvaini — jūtot, ka lidmašīnai ir kaut mazākais defekts, viņš atteiktos no lidojuma, kaut arī nāves iespēja ir viena pret simtiem tūkstošu, kamēr tā ir viena pret trim, smēķējot cigareti, un viņš to apzinās. Un ko smēķētājs no tā iegūst?

PILNĪGI NEKO!

Vēl pastāv mīts par smēķētāja klepu. Daudzi jaunie cilvēki, kas nāk pie manis, neuztraucas par savu veselību, jo neklepo. Patiesība ir gluži pretēja. Klepus ir viena no dabas šķietami drošajām metodēm, kā izvadīt no plaušām nevajadzīgas vielas. Klepus pats par sevi nav slimība, bet simptoms. Smēķētāji klepo, kad viņu plaušas cenšas atgrūst vēzi veicinošo indi. Kad viņi neklepo, šīs indes paliek viņu plaušās un izraisa vēzi. Smēķētāji izvairās no vingrinājumiem un



pierod pie sekas elpošanas, lai neklepotu. Es ticēju, ka nepārtrauktais klepus mani nogalinās. Iespējams, tirot manas plaušas, tas izglāba man dzīvību.

Padomājiet par to šādi. Ja jums būtu jauka mašīna un jūs ļautu tai sarūsēt, tas būtu diezgan dumji, jo tā kļūtu par lūžņu kaudzi un jūs nevarētu ar to pārvietoties. Kaut gan tas nebūtu pasaules gals, tas ir tikai naudas jautājums, un jūs nopirktu sev jaunu. Jūsu ķermenis palīdz jums pārvietoties visu mūžu. Mēs visi apgalvojam, ka veselība ir mūsu vērtīgākais īpašums. Slims miljonārs jums pateiks, cik tas ir patiesi. Vairums no mums var atcerēties kādu slimību vai negadījumu, kad lūdzām Dievu, lai mums kļūtu labāk. (CIK ĀTRI MĒS AIZMIRSTAM.) Kad esat smēķētājs, jūs ne tikai ļaujat sev iekļūt rūsai un neko nedarāt, jūs sistemātiski bojājat savu vienīgo transporta līdzekli, kas jums būs vajadzīgs visu mūžu.

Attopieties. Jums tas nav jādara, un atcerieties — JUMS TAS PILNĪGI NEKO NEDOD.

Uz brīdi izņemiet galvu no smiltīm un padomājiet, vai tad, ja jūs droši zinātu, ka nākamā cigarete izraisīs vēzi, vai jūs to tiešām aizsmēķētu. Aizmirstiet slimību (ir grūti to iedomāties), bet iztēlojieties, ka jums jādodas uz Karalisko Mārsideinas slimnīcu, lai izciestu šausmīgās procedūras — apstarošanas terapiju utt. Tagad jūs neplānojat savu dzīvi. Jūs plānojat savu nāvi. Kas notiks ar jūsu ģimeni un mīļajiem, ar jūsu plāniem un sapņiem?

Bieži redzu cilvēkus, ar kuriem tas ir noticis. Viņi arī nedomāja, ka tas ar viņiem notiks, un briesmīgākais nav pati slimība, bet iegūtās zināšanas. Visas mūsu "smēķētāja dzīves" garumā mēs sakām: "Es atmetīšu rīt." Pamēģiniet iedomāties, kā jūtas tie, kas jau "nospieduši podziņu". Viņiem "sma-dzeņu skalošana" ir beigusies. Tad viņi ierauga "ieradumu"

patiesajā gaismā un pavada atlikušo dzīves daļu, domājot: "Kāpēc iestāstīju sev, ka man jāsmēķē? Ja vien man būtu iespēja atgriezties!"

Beidziet sevi muļķot. Jums ir šī iespēja. Tā ir ķēdes reakcija. Ja aizsmēķēsiet vienu cigareti, tā vedīs pie nākamās un nākamās. Tas ar jums jau notiek.

Grāmatas sākumā es jums solīju, ka nebūs šoka terapijas. Ja esat jau izlēmis, ka gribat atmet, tas jums nerada šoku. Ja vēl šaubāties, izlaidiet šīs nodaļas atlikušo daļu un atgriezieties pie tās, kad būsiet izlasījis pārējo.

Par postu, ko veselībai nodara cigaretes, jau sarakstīti statistikas sējumi. Problēma ir tā, ka smēķētājs to nevēlas zināt, kamēr nav izlēmis atmet. Pat valdības brīdinājums par veselību ir laika izšķiešana, jo smēķētājs uzliek acu aizsegu, un, ja arī viņš to nejausi izlasa, pirmais, ko viņš dara — aizdedz cigareti.

Smēķētāji mēdz uztvert šos veselības draudus kā neapreķināmu pasākumu, kā uzkāpšanu mīnai. Iedzeniet to savā galvā — tas jau notiek. Katru reizi ievēlot dūmu, jūs ieelpojat vēzi izraisīto darvu, un vēzis nekādā ziņā nav pati jaunākā no nāvējošajām slimībām, ko cigaretes izraisa vai veicina. Tās ir arī spēcīgas sirds slimības, arteriālās sklerozes, emfizēmas, trombozes, hroniskā bronhīta un astmas veicinātājas.

Kamēr vēl smēķēju, nekad nebiju dzirdējis par arteriālo sklerozi vai emfizēmu. Zināju, ka nepārtrauktā sēkšana un klepus un arvien spēcīgākās astmas un bronhīta lēkmes bija tiešs smēķēšanas rezultāts. Tomēr tas man nerādīja īstas sāpes, tikai diskomfortu, ko varēju paciest.

Atzīstos, ka doma par saslimšanu ar vēzi mani šausmināja, droši vien tāpēc centos to neielast savā apziņā. Satriecoši, ka bailes no atmešanas aizēno šausminošās bailes par veselību, kas pavada smēķēšanu. Tas nav tāpēc, ka tās būtu



lielākas, bet tāpēc, ka pārtraucot bailes ir tūlītējas, bet bailes par saslimšanu ar vēzi ir nākotnē. Kāpēc skatīties uz tumšo pusi? Varbūt tas nenotiks. Es tik un tā līdz tam atmetīšu.

Mēs mēdzam domāt par smēķēšanu kā par virves vilkšanu. Vienā pusē ir bailes: tas ir neveselīgi, dārgi, derdzīgi un paverdzinoši. Otrā pusē ir plusi: tas ir mans prieks, draugs un atbalsts. Šķiet, mums nekad neienāk prātā, ka arī šajā pusē ir bailes. Nav tā, ka mēs to izbaudām, bet mēdzam justies nožēlojami bez tā.

Padomājiet par narkomānu, kam beidzies heroīns, par paverdzinošajām ciešanām, ko viņš piedzīvo. Tagad iztēlojieties nevaldāmo prieku, kad viņš drikst iegrust sev vēnā adatu un izbeigt šausmīgās alkas. Mēģiniet iedomāties — kāds patiesi domā, ka gūst prieku no iešļircināšanas vēnā.

Citi atkarīgie necieš no šādas panikas. Heroīns nevis remdē, bet rada šo sajūtu. Nesmēķētāji nejutas nelaimīgi, ja nedrikst pēc maltītes uzsmēķēt. No tā cieš tikai smēķētāji. Nikotīns to nevis remdē, bet rada.

Bailes no vēža nelika man atnest, jo es to uztvēru kā stāigāšanu pa mīnu lauku. Ja tev izdevās izsprukt — labi. Ja nepaveicās, tu uzkāpi uz mīnas. Tu zināji par risku, ko uzņēmies, un, ja biji gatavs sekām, kāds tam bija sakars ar kādu citu?

Tāpēc, ja kāds nesmēķētājs mani mēģināja par to brīdināt, es izmantoju parastos izvairīšanās paņēmienus, ko bezgalīgās variācijās lieto visi smēķētāji.

“No kaut kā jau jāmirst.”

*Protams, bet vai tas ir loģisks iemesls, lai apzināti sāsi-
nātu savu dzīvi?*

“Dzīves kvalitāte ir svarīgāka par garumu.”

*Tieši tā, bet vai jūs tiešām vēlaties teikt, ka alkoholiķim
vai narkomānam dzīve ir labāka nekā tam, kas ne no kā nav*

*atkarīgs? Vai tiešām ticat, ka smēķētāja dzīve ir labāka par
nesmēķētāja dzīvi? Smēķētājs, protams, zaudē abās frontēs —
viņa dzīve ir gan īsāka, gan nelaimīgāka.*

*“Droši vien manas plaušas vairāk cieš no mašīnu iz-
plūdes gāzēm nekā no smēķēšanas.”*

*Pat ja tas tā ir, vai tas ir iemesls, lai sodītu savas plaušas
vēl vairāk? Vai spējat iedomāties kādu esam tik dumju, lai lab-
prātīgi pieliektos pie degošas pīpes un ieelpotu dūmus savās
plaušās?*

TIEŠI TO SMĒĶĒTĀJI DARA!

Padomājiet par to nākamreiz, kad redzēsiet, kā smēķētājs dziļi ieelpo, smēķējot “nenovērtējamo” cigareti!

Es saprotu, kāpēc asins aizsprostojums un risks saslimt ar vēzi nepalīdzēja man atnest. Es varēju tikt galā ar pirmo un nedomāt par otro. Kā jau zināt, mana metode nav iebiedēt jūs, lai jūs atnestu, bet gluži pretēji — likt jums saprast, cik patīkamāka būs jūsu dzīve, kad būsiet izglābies.

Es domāju, ka man palīdzētu atnest tas, ja es varētu redzēt, kas notiek manā ķermenī. Tagad es neatsaucos uz šoka metodi, kad smēķētājam tiek parādītas smēķētāja plaušas. Jau pēc maniem plankumainajiem zobiem un pirkstiem bija redzams, ka plaušās nebūtu jauks skats. Ar nosacījumu, ka tās funkcionēja, tās bija mazāk apkaunojošas par zobiem un pirkstiem — neviens vismaz nevarēja redzēt manas plaušas.

Es runāju par artēriju aizsprostojumiem un pakāpenisko skābekļa un barības vielu badu, kam tiek pakļauts katrs muskulis un orgāns, tā vietā saņemot oglekļa monoksīdu (ne tikai no auto izplūdes gāzēm, bet arī no smēķēšanas).

Man, tāpat kā vairumam autobraucēju, nepatīk domāt par netīru eļļu vai netīru filtru mašīnas motorā. Vai varat iedomāties, ka nopērkat pilnīgi jaunu *Rolls Royce* un nekad



nemaināt eļļu vai eļļas filtru? Tieši to mēs darām ar savu ķermeni, kad kļūstam smēķētāji.

Tagad daudzi ārsti ar smēķēšanu saista visa veida slimības, tai skaitā diabētu, kakla un krūts vēzi. Tas mani nepārsteidz. Tabakas industrija izmanto faktu, ka medicīna nav zinātniski pierādījusi, ka smēķēšana ir tiešais plaušu vēža izraisītājs.

Statistikas dati ir tik pārlicinoši, ka pierādījums nav vajadzīgs. Man neviens nav zinātniski pierādījis, kāpēc man sāp pirksts, kad iesitu pa to ar āmuru. Drīz es to sapratu.

Man jāuzsver, ka neesmu ārsts, bet, gluži kā ar āmuru un pirkstu, man drīz kļuva saprotams, ka mans ilgstošais klepus, trombi un biežās astmas lēkmes bija tieši saistītas ar smēķēšanu. Tomēr es patiesi domāju, ka lielākais ļaunums, ko smēķēšana nodara mūsu veselībai, ir pakāpeniskā imūnsistēmas novājināšanās, ko izraisa piesārņojuma process.

Visi planētas augi un dzīvnieki ir pakļauti mūžīgam mikrobu, vīrusu, parazītu utt. uzbrukumam. Mūsu visspēcīgākā aizsardzība ir imūnsistēma. Mēs visi dzīves laikā piedzīvojam infekcijas un slimības. Tomēr es neticu, ka cilvēka ķermenis ir domāts slimībām, un, ja esat spēcīgs un veselīgs, jūsu imūnsistēma cīnīsies un atvairīs šos uzbrukumus. Kā jūsu imūnsistēma var veiksmīgi darboties, ja liedzat muskuļiem un orgāniem skābekli un barības vielas, tā vietā piegādājot oglekļa monoksīdu un indes? Nav īsti tiesa, ka smēķēšana izraisa pārējās slimības, tā darbojas kā AIDS, tā pakāpeniski izposta jūsu imūnsistēmu.

Daži no smēķēšanas kaitīgajiem rezultātiem, no kuriem biju cietis gadiem, man atklājās tikai tad, kad smēķēšanu atmetu.

Kamēr biju aizņemts, nicinot tos ķertos, kas labāk zaudēja kājas, nekā pārtrauca smēķēt, es pat nenojautu, ka pats

jau sirgstu ar arteriālo sklerozi. Gandrīz nemainīgi pelēko sejas krāsu es saistīju ar dabīgo toni vai vingrinājumu trūkumu. Man pat neienāca prātā, ka tas bija aizsprostoto asinsvadu dēļ. Savos trīsdesmit gados man bija varikozās vēnas, kas brīnumainā kārtā pazudušas, kopš atmetu. Nonācu tik tāl, ka, aptuveni piecus gadus pirms atmetu, man katru nakti kājās bija tāda divaina jutoņa — ne asas vai durstošas sāpes, tikai tāda kā nemiera sajūta — un katru vakaru lūdzu Džoisai masēt man kājas. Tikai gadu pēc atmešanas es pirmoreiz sapratu, ka masāža man nav vajadzīga.

Aptuveni divus gadus pirms atmešanas man bieži uzņāca asas sāpes krūtīs, baidījās, ka tas ir plaušu vēzis, taču tagad pieņemu, ka tā bija stenokardija. Kopš atmetu, man nav bijis nevienas lēkmes.

Bērnībā, kad sagriezos, brūces ļoti asiņoja. Tas mani biedēja. Neviens man nepaskaidroja, ka tas ir dabisks un pat veselīgs process un ka asinis sarecēs, kad tas beigsies. Domāju, ka man ir hemofilija, un baidījās noasiņot līdz nāvei. Vēlāk es panesu diezgan dziļas brūces, taču gandrīz nemaz neasiņoju. Sarkanbrūnie recekļi sūcās no iegriezuma vietās.

Krāsa mani uztrauca. Zināju, ka asinīm būtu jābūt koši sarkanām, un baidījās, ka man ir kāda asins slimība. Tomēr to konsistence mani iepriecināja, jo tas nozīmēja, ka vairs tik ļoti neasiņoju. Kamēr neatmetu, nezinaju, ka smēķēšana sarecina asinis un brūnā nokrāsa ir skābekļa bada rezultāts. Toreiz tam nepievērsu uzmanību, taču, tagad uz to atskatoties, tieši smēķēšanas ietekme uz manu veselību šausmina visvairāk. Kad iedomājos, ka manai nabaga sirdij diendienā, neizlaižot ne sitienu, pa ierobežotajiem asinsvadiem bija jāsūknē šie recekļi, brīnos, ka nepiedzīvoju trieku vai sirdslēkmi. Tas man lika saprast nevis to, cik mūsu ķermenis ir trausls, bet cik šī mašīna ir stipra un attapīga.



Pēc četrdesmit gadiem man uz rokām bija pigmentu plankumi. Ja gadījumā nezināt, kas tie ir, tad tie ir brūni vai balti plankumi, kas veciem cilvēkiem parādās uz sejas vai uz rokām. Es mēģināju tos ignorēt, pieņemot, ka tie radušies pāragrās novecošanas dēļ, ko savukārt izraisījis mans drudzainais dzīvesveids. Piecus gadus pēc atmešanas kāds smēķētājs Reina parka klīnikā sacīja, ka viņa pigmenta plankumi izzuduši, kad viņš iepriekš pārtraucis smēķēt. Par saviem biju aizmirsis, un, par brīnumu, arī tie bija izzuduši.

Cik vien ilgi atceros — ja pārāk strauji piecēlos, īpaši, ja biju vannā, man acu priekšā nozibēja krāsaini plankumi. Jutos apskurbis, it kā grasītos ģībt. Nekad nesaistīju to ar smēķēšanu. Patiesībā domāju, ka tas ir pilnīgi normāli un ka citiem arī bija līdzīgas sajūtas. Tikai pirms pieciem gadiem, kad kāds izbījis smēķētājs man pastāstīja, ka viņam šīs sajūtas vairs nav, sapratu, ka arī man tās vairs nav.

Jūs varētu secināt, ka esmu kaut kāds hipohondriķis. Domāju, ka biju, kad biju smēķētājs. Viens no smēķēšanas lielākajiem ļaunumiem ir tas, ka mēs noticam, ka nikotīns dod mums drosmi, kamēr patiesībā tas pakāpeniski un nemanot to pazudina. Biju šokēts, kad mans tēvs piecdesmit gadu vecumā teica, ka viņam nav vēlmes dzīvot. Nenojautu, ka pēc divdesmit gadiem man būs tāds pats *joie de vivre* trūkums. Jūs varētu secināt, ka šī nodaļa ir viena no vajadzīgajām vai nevajadzīgajām par nolemtību un briesmām. Apsolu, ka tas ir gluži pretēji. Bērnībā es baidījos no nāves. Ticēju, ka smēķēšana šīs bailes kļiedē. Varbūt. Ja tā, tad tās tika aizvietotas ar kaut ko neizsakāmi sliktāku: BAILĒM NO DZĪVES!

Tagad bailes no nāves ir atgriezušās. Tas mani nesatrauc. Saprotu, ka tās eksistē tikai tāpēc, ka tagad tik ļoti izbaudu dzīvi. Šīs bailes mani vairs nedomā kā bērnībā. Esmu pārāk aizņemts, pilnībā izbaudot dzīvi. Diez vai nodzīvošu

līdz simt gadiem, bet es mēģināšu. Tāpat centīšos priecāties par katru nenovērtējamo brīdi!

Ir vēl divas ar veselību saistītas priekšrocības, par kurām nebiju iedomājies, iekams neatmetu. Katru nakti man mēdza rādīties murgi. Es sapņoju, ka tieku vajāts. Varu tikai pieņemt, ka tas bija nikotīna trūkuma rezultāts, kas nakti rodas organismā. Tagad vienīgais murgs, ko laiku pa laikam redzu, ir par to, ka atkal smēķēju. Tas ir visai izplatīts izbījušo smēķētāju sapnis. Daži uztraucas, ka vēl joprojām neapzināti alkst pēc cigaretēs. Neuztraucieties par to. Fakts, ka tas bija murgs, nozīmē tikai to, ka jūs ļoti priecājaties, ka esat nesmēķētājs. Pēc katra murga iestājas "krēslas zona" kad nesaprotat, vai patiesi notikusi katastrofa, un vai nav brīnišķīgi aptvert, ka tas bija tikai sapnis?

Runājot par to, ka sapņos tiku vajāts, sākotnēji uzrakstīju "šķīstīts". Varbūt tā bija freidiska pārrakstišanās, taču tas mani vedināja uz domām par vēl vienu priekšrocību. Kad klīnikās runāju par smēķēšanas ietekmi uz koncentrēšanos, dažreiz uzdodu šādu jautājumu: "Kuram orgānam ir nepieciešama vislabākā apasiņošana?" Stulbie smīni, parasti vīriešu sejās, norāda uz to, ka viņi jautājumu ir pārpratuši. Lai gan viņiem ir pilnīga taisnība. Tā kā esmu kautrīgs anglis, šī tēma mani mulsina, un man nav ne mazāko nodomu veidot miniatūru "Kinsija referātu", aprakstot smēķēšanas nelabvēlīgo iedarbību uz manis paša seksuālo aktivitāti vai izbījušo smēķētāju pieredzi, ar kuriem esmu to apspriedis. Taču arī par to es neko nezināju, iekams pārtraucu smēķēt, kad savu seksuālo veiklību un darbīgumu vai, pareizāk sakot, tā trūkumu piedēvēju aizejošajiem gadiem.

Ja skatāties populārzinātniskās filmas, zināt, ka dabas pirmais likums ir izdzīvošana, otrais likums ir sugu izdzīvošana jeb reprodukcija. Daba rūpējas par to, lai šis process



notiktu tikai tad, kad partneri jūtas fiziski veseli un zina, ka ir nodrošinājuši mājokli, teritoriju, pārtikas rezerves un atradūši piemērotu otro pusi. Cilvēka intelekts dara viņu spējīgu šos likumus sagrozīt, kaut gan es droši zinu, ka smēķēšana noved pie impotences. Tāpat varu jums apgalvot, ka, jūtoties vesels, izbaudīsiet seksu vairāk un biežāk.

Smēķētājiem ir ilūzija, ka smēķēšanas ļaunumi tiek pārspilēti. Īstenība ir gluži pretēja. Nav šaubu, ka cigaretes ir pirmajā vietā nāves izraisītāju vidū. Turklāt ne visi gadījumi, kad cigaretes ir izraisījušas vai veicinājušas nāvi, statistikā tiek minēti.

Tiek lēsts, ka 44% mājokļu ugunsgrēku izraisījušas cigaretes, un es domāju par to, nez cik satiksmes negadījumus tās ir izraisījušas to sekunžu laikā, kad, novērsdamies no ceļa, aizdedzam cigareti.

Parasti esmu piesardzīgs autovadītājs, bet vistuvāk nāvei (izņemot pašu smēķēšanu) biju, kad braucot centos uztīt cigareti; pat negribu domāt par tām daudzajām reizēm, kad izklepoju cigareti ārā no mutes un likās, ka tā piezemējusies starp sēdekļiem. Esmu drošs, ka daudzi autovadītāji smēķētāji ir mēģinājuši vienā rokā turēt degošo cigareti un ar otru vienlaicīgi vadīt auto.

“Smadzeņu skalošanas” sekas ir tās, ka mēs sākam domāt kā tas vīrs, kas, kritot no simtstāvu ēkas, piecpadsmītajā stāvā nosaka: “Tiktāl viss ir labi.” Mēs domājam — ja līdz šim esam izsprukuši, vēl viena cigarete neko nemainīs.

Pamēģiniet uz to paraudzīties savādāk — “ieradums” ir ķēde mūža garumā, un katra cigarete rada vajadzību pēc nākamās. Aizsākot ieradumu, jūs aizdedzat degli. Problēma ir tā, ka JŪS NEZINĀT, CIK GARŠ TAS IR. Katru reizi aizsmēķējot jūs sperat soli tuvāk bumbai, kas eksplodēs. KĀ JŪS ZINĀSIET, KA TĀ IR NĀKAMĀ CIGARETE?

Energija

Daudzi smēķētāji apzinās pieaugošo piesārņošanās un skābekļa bada ietekmi uz plaušām. Diemžēl viņi īsti neapzinās šo ietekmi uz viņu enerģijas līmeni.

Viena no smēķēšanas slazda viltībām ir tā, ka gan smēķēšanas fiziskā, gan psiholoģiskā ietekme ir tik pakāpeniska un nemanāma, ka mēs to nejutām un uztveram kā normālu.

Tas līdzinās sliktiem ēšanas ieradumiem. Vēderiņš parādās tik pakāpeniski, ka mēs nejutamies par to satraukti. Mēs vērojam ļaudis ar izteiktu lieko svaru un domājam, kā gan viņi varēja tik tālu nonākt.

Iedomāsimies, ka tas notiek vienas nakts laikā. Jūs gājāt gulēt, sverot 65 kilogramus, muskuļots, bez lieka tauku grama, bet pamodāties, sverot 85 kilogramus, resns un ar vēderiņu. Tā vietā, lai pamostos pilnīgi atpūties un enerģijas pilns, jūs mostaties nelaimīgs, miegains un tik tikko varat atvērt acis. Jūs kritat panikā, domājot par to, ar kādu briesmīgu slimību esat nakts laikā sasirdzis. Taču slimība ir tā pati. Un nav svarīgi, ka, sasniedzot šo stadiju, pagājuši divdesmit gadi.

Tāpat ir ar smēķēšanu. Lai pārliecinātu jūs atnest, man tikai būtu jāpārnes jūs jūsu paša ķermenī, kad nebūsiat smēķējis trīs nedēļas, lai jūs varētu salīdzināt sajūtas. Jūs domātu: “Vai tiešām es jūtos tik labi?” — kas īstenībā nozīmē: “Vai tiešām esmu nolaidies tik zemu?” Uzsveru, ka nedomāju tikai to, cik enerģiskāks un veselāks jutīsieties, bet arī to, cik būsiat pašpaļāvīgs, atslābinājies un spēsiet labāk koncentrēties.



Atceros, ka pusaudža gados mēdzu rosīties rosišanās pēc. Vairāk nekā trīsdesmit gadu pastāvīgi biju noguris un miegains. Piecelšanās deviņos no rīta man sagādāja lielas pūles. Pēc vakara maltītes, atlaidies uz dīvāna, lai skatītos TV, jau pēc piecām minūtēm aizsnaudos. Domāju, ka šāda uzvedība ir normāla, jo mans tēvs bija tāds pats. Ticēju, ka enerģija ir bērnu un pusaudžu privilēģija un ka vecums sākas īsi pēc divdesmit.

Īsi pēc tam, kad nodzēsu savu pēdējo cigareti, ar atvieglojumu jutu, ka klepus ir pazudis, un kopš tā laika man nav bijis astmas lēkmju. Lai gan notika vēl kas patiesi brīnišķīgs un negaidīts. Es sāku mosties septiņos no rīta, jutos pilnīgi atpūties un enerģijas pilns, gribēju pat vingrot, skriet un peldēt. Četrdesmit astoņu gadu vecumā es nespēju noskriet ne soli vai nopeldēt distanci. Manas sportiskās aktivitātes aprobežojās ar boulingu, ko mīļi dēvēju par vecu vīru spēli, un golfu, kam man bija nepieciešams miniauto. Sešdesmit četrus gadu vecumā es ikdienā skrienu trīs četrus kilometrus, pusotru stundu vingroju un nopeldu divdesmit distances. Just enerģiju ir lieliski, un, kad esat fiziski un garīgi vesels, ir lieliski būt dzīvam.

Problēma ir tā, ka pēc atmešanas jūsu fiziskās un garīgās veselības atgriešanās arī ir pakāpeniska. Tiesa, ka nekas nelīdzinās lēnai slīdēšanai bedrē, un, ja ciešat no gribasspēka metodes sekām, fiziskos un materiālos ieguvumus aizēnos depresija, kuru pārdzīvosiet.

Diemžēl es nespēju jūs nekavējoties pārnest jūsu ķermenī pēc trim nedēļām. Bet jūs to varat! Jūs instinktīvi zināt, ka tas, ko stāstu, ir patiesība. Viss, kas jums jā dara: JĀIZMANTO SAVA IZTĒLE!

Tas man dod pašapziņu un atslābina

Šis ir ļaunākais no visiem mānieniem, man tas saistās ar verdzības beigām, atmešanas lielāko ieguvumu — dzīve bez pastāvīgās nedrošības sajūtas, no kuras cieš smēķētāji.

Smēķētājiem grūti noticēt, ka cigarete patiesībā rada to nedrošības sajūtu, kas rodas, vēlu esot ārpus mājas bez cigaretēm. Nesmēķētāji necieš no šīs sajūtas. Par daudzām priekšrocībām uzzināju tikai dažus mēnešus pēc atmešanas, sarunājoties ar citiem smēķētājiem.

Divdesmit piecus gadus es atteicos no medicīnas. Ja vēlēs dzīvības apdrošināšanu, uzstāju, lai tā nebūtu "medicīniska", tādēļ maksāju vairāk. Ienīdu uzturēšanos slimnīcās, pie ārstiem vai zobārstiem. Nespēju samierināties ar domu par vecumu, pensijām utt.

Neko no tā nesaistīju ar savu smēķēšanas "ieradumu", atbrīvošanās no kura bija kā pamošanās pēc ļauna sapņa. Tagad es ar prieku gaidu katru dienu. Protams, manā dzīvē notiek sliktas lietas, esmu pakļauts normālam stresam un saspringumam, bet ir brīnišķīgi, ja ir pašpaļāvība ar to cīnīties, turklāt papildu veselība, enerģija un pašpārliecinātība arī labos brīžus padara vēl labākus.



Tumšās, baisās ēnas

Vēl viens no atmešanas lielajiem priekiem ir atbrīvošanās no baisajām ēnām apziņas dzīlēs.

Visi smēķētāji zina, ka ir vientieši, un nobloķē savu prātu pret smēķēšanas postošo iedarbību. Lielāko daļu laika smēķēšana ir automātiska, taču zem šīs virsmas no zemapziņas uzglūn melnās ēnas.

Atmetot smēķēšanu, rodas dažas brīnišķīgas priekšrocības. Par dažām nojautu jau sava "smēķētāja mūža" laikā: par draudiem veselībai, naudas izšķiešanu un par smēķēšanas muļķīgumu. Tomēr manas bailes pārtraukt bija tik lielas un es biju tik apsēsts, pretojoties labvēļu un citu cilvēku pūliņiem mani pārliecināt, ka visa mana enerģija un izdoma bija vērsta uz to, lai atrastu kādu neveiklu attaisnojumu, kas atļautu man turpināt smēķēt.

Pārsteidzoši, ka ģeniālākās domas man ienāca prātā, kad jau centos atmest. Uz tām mani, protams, pamudināja bailes un nospietība, ko pārdzīvoju, mēģinot atmest ar gribaspēka metodi. Nekādi nespēju nedomāt par veselības un finansiālajiem aspektiem. Taču tagad, kad esmu brīvs, mani pārsteidz tas, cik daudzus atmešanas ieguvumus es tolaik ignorēju. Jau minēju verdzību, kad pusi dzīves mēs drīkstam smēķēt, darām to automātiski un vēlamies, kaut tas nebūtu jādara, pārējā laikā jūtamies nelaimīgi un ierobežoti, jo sabiedrība aizliedz mums smēķēt. Pēdējā nodaļā pieminēju neticamo prieku par atjaunoto enerģiju. Man lielākais prieks atbrīvojoties nebija ne veselība, ne nauda, ne enerģija,

nedz arī verdzības beigas, bet gan šo baiso ēnu izzušana, tas, ka vairs nejutos vainīgs un nicināts nesmēķētāju sabiedrībā, bet, pats svarīgākais, — es atkal spēju sevi cienīt.

Vairums smēķētāju nav bezgribas radījumi, kā tam tic sabiedrība un viņi paši. Pārvaldīju pārējās savas dzīves jomas. Nicināju sevi par to, ka biju atkarīgs no tabakas, kas iznīcināja manu dzīvi. Nespēju izteikt nevaldāmo prieku par atbrīvošanos no šīm baisajām ēnām, atkarības un pašnicinājuma. Nespēju izteikt, cik jauki ir noskatīties uz citiem smēķētājiem, jauniem, veciem, "gadījuma" vai pastāvīgajiem smēķētājiem, izjutot nevis skaudību, bet žēlumu, un priecājoties par to, ka vairs neesi tabakas vergs.

Pēdējās divās nodaļās stāstīju par ievērojamām nesmēķētāja dzīves priekšrocībām. Uzskatu par nepieciešamu sniegt sabalansētu priekšstatu, tāpēc nākamajā nodaļā sarindošu smēķēšanas priekšrocības.



Jūsu priekšrocības, ja esat smēķētājs



Gribasspēka metode

Mūsu sabiedrībā ir pieņemts uzskatīt, ka atmost smēķēšanu ir ļoti grūti. Pat grāmatas, kas sniedz padomus, kā to izdarīt, sākas ar brīdinājumiem, cik ļoti grūti tas ir. Patiesībā tas ir līdz smieklīgumam viegli. Jā, es saprotu, ka apšaubāt šo apgalvojumu, bet apsveriet to.

Ja gribat noskriet kilometru ātrāk par divarpus minūtēm, tas ir grūti. Jums jātrenējas daudzus gadus, un pat tad varbūt nebūsiet spējīgs to izdarīt. (Liela daļa no jūsu sasnieguma ir apziņa. Vai nav dīvaini, cik tas bija grūti, līdz to izdarīja Banisters, un šodien tā ir norma?)

Lai atmostu smēķēšanu, viss, kas jums jādara, — jāpārtrauc to darīt. Neviens (izņemot jūs pašu) nespiež jūs smēķēt, un, pretēji ēdienam un dzērienam, jums to nevajag, lai izdzīvotu. Tad kāpēc tam vajadzētu būt grūti, ja vēlaties to darīt? Patiesībā tas tā nav. Atmešanu apgrūtina paši smēķētāji, izmantojot gribasspēka metodi. Par gribasspēka metodi es saucu jebkuru stratēģiju, kas liek smēķētājam domāt, ka viņš kaut ko upurē. Padomāsim par gribasspēka metodi.

Mēs neizlemjam kļūt par smēķētājiem. Mēs tikai eksperimentējam ar pāris pirmajām cigaretēm un esam pārliecināti, ka varam atmost jebkurā brīdī, jo tās garšo tik šausmīgi. Turklāt mēs šīs pirmās cigaretes izsmēķējam, kad vēlamies, tas parasti notiek pasākumos un citu smēķētāju sabiedrībā.

Pirms to aptveram, mēs jau ne tikai regulāri pārkam cigaretes un smēķējam, kad vēlamies, bet darām to katru dienu. Smēķēšana ir kļuvusi par mūsu dzīves sastāvdaļu.

Mēs pārliecināties, lai mums līdzī vienmēr būtu cigaretes. Mēs ticam, ka tās uzlabo maltītes un pasākumus un mazina stresu. Mums, šķiet, neienāk prātā, ka tāda pati cigarete no tādas pašas paciņas pēc maltītes garšo tāpat kā no rīta. Patiesībā smēķēšana neuzlabo maltītes un nekliedē stresu, smēķētāji vienkārši domā, ka nespēj izbaudīt ēdienreizi un tikt galā ar stresu bez cigaretēm.

Parasti paiet ilgs laiks, lai mēs saprastu, ka esam atkarīgi, jo ciešam no ilūzijas, ka smēķētāji smēķē, jo izbauda cigareti, nevis tāpēc, ka tā viņiem jāizmēķē.

Parasti mēs aptveram šīs problēmas esamību tikai tad, kad cenšamies atmost. Pirmie atmešanas mēģinājumi vienmēr ir sākumposmā, un tos izraisa ierobežotie naudas resursi (puisis sastop meiteni, un viņi taupa naudu kopīgām mājām un nevēlas tērēt naudu cigaretēm) vai veselība (pusaudzis joprojām aktīvi nodarbojas ar sportu un jūt, ka viņam trūkst elpas). Lai arī kāds būtu iemesls, smēķētājs parasti nogaida līdz saspringtai situācijai, vai tā būtu veselība vai nauda. Mazais monstros ir jābaro. Tad smēķētājam vajadzīga cigarete, un tās trūkums viņu satrauc vēl vairāk. Lieta, ko viņš izmanto stresa klievēšanai, nav pieejama, un tas satraukumu trīskāršo. Visiespējamākais rezultāts ir kompromiss: "Es smēķēšu mazāk," vai "Neesmu izvēlējis īsto laiku," — vai arī "Pagaidīšu, līdz manā dzīvē nebūs stresa." Un, kad stress vairs nav, viņam nav vajadzības atmost līdz nākamajam stresa periodam. Protams, ka brīdis nekad nav īstais, jo vairumam cilvēku dzīve kļūst aizvien stresaināka un spriedze nemazinās. Mēs atstājam vecāku pajumti un ienākam jaunu māju, hipotēku, bērnu audzināšanas un atbildīgo amatu pasaulē. Protams, smēķētāja dzīvē spriedze vispār nevar mazināties, jo to rada cigarete. Pieaugot uzņemtā nikotīna daudzumam, palielinās arī stress un ilūzija par cigarešu nepieciešamību.



Patiesībā ilūzija ir tā, ka dzīve kļūst stresaināka... un to rada cigarete vai līdzīgs "balsts". Pievērsīšos tam sīkāk 28. nodaļā.

Pēc sākotnējam neveiksmēm smēķētājs cer — kādu rītu pamodīsies un vienkārši negribēs smēķēt. Šis cerības parasti veicina stāsti par izbijušajiem smēķētājiem (piemēram: "Man bija gripa, un tad es vairs nevēlējos smēķēt.").

Nemāniet sevi. Esmu izzondējis tamlīdzīgas baumas, un tās nekad nav tik vienkāršas, kā šķiet. Parasti smēķētājs jau ir gatavojies atmet un gripu izmanto tikai kā atspēriena dēli. Es pavadīju vairāk nekā trīsdesmit gadu, līdz pamodos un nevēlējos smēķēt. Katru reizi, kad man bija plaušu kaites, gaidīju, kad tās pāries, jo tas traucēja smēķēšanai.

Biežāk ļaudis, kas atmetuši "vienkārši tāpat", ir piedzīvojuši šoku. Iespējams, kāds tuvinieks miris no cigarešu izraisītas slimības vai kas tāds apdraud viņus pašus. Daudz vieglāk ir teikt: "Es vienkārši kādu dienu izlēmu atmet. Tāds zellis es esmu." Beidziet sevi muļķot! Tas nenotiks, ja vien jūs neliksiet tam notikt.

Padomāsim, kāpēc gribasspēka metode ir tik grūta. Lielāko daļu dzīves mēs piekopjam smiltis iebāztas galvas "Es atmetīšu rīt" taktiku.

Dažreiz kaut kas noved pie atmešanas mēģinājuma. Un tas var būt satraukums par veselību, naudu, arī sociālais spiediens vai piedzīvotais šoks, kuru nekādi neizbaudām.

Lai kāds būtu iemesls, mēs izvelkam galvu no smiltīm un sākam apsvērt smēķēšanas "par" un "pret". Tad mēs atklājam ko tādu, ko esam zinājuši visu mūžu: saprātīgais secinājums ir tikai viens — PĀRTRAUC SMĒĶĒT!

Ja jums desmit punktu sistēmā būtu jāizvērtē ieguvumi atmetot un smēķēšanas priekšrocības, atmešanas ailitē punktu būtu daudzreiz vairāk.

Tomēr, par spīti tam, ka smēķētājs apzinās nesmeķēšanas labumus, viņš domā, ka ir upuris. Kaut arī tā ir ilūzija, tā ir *spēcīga* ilūzija. Smēķētājs nezina, kāpēc, bet viņš tic, ka gan dzīves priekos, gan bēdās palīdz cigarete.

Pirms atmešanas mēģinājuma viņš ir pakļauts sabiedrības "smadzeņu skalošanai", ko papildina paša atkarības māni. Te iederas arī visspēcīgākais mīts par to, "cik grūti ir atmet".

Viņš ir dzirdējis stāstus par smēķētājiem, kas pēc mēnešiem ilgas atturēšanās joprojām izmisīgi alkst cigaretes. Uzrodas visa veida "kavētāji" (ļaudis, kas atmetuši visu mūžu vaid pēc cigaretes). Viņš ir dzirdējis stāstus par smēķētājiem, kas atmetuši, dzīvojuši laimīgi, bet tad kādu dienu izsmēķējuši vienu cigareti un atkal kļuvuši atkarīgi. Droši vien viņš pazīst dažus smēķētājus, kurus pārņēmusi progresējoša slimība, taču viņi turpina smēķēt, tādējādi sevi iznīcinot. Piedevām viņš pats ir kaut ko no tā visa piedzīvojis.

Tāpēc tā vietā, lai sāktu ar: "Lieliski! Esat dzirdējuši jaunumus? Man vairs nav jāsmēķē," — viņš sāk ar baismu sajūtu, kā rāpjoties Everestā, un patiesi tic — ja reiz monstros ir viņu pakļāvis, atkarība ir mūžīga. Daudzi pat uzsāk ar atvainošanos saviem tuviniekiem: "Redziet, es mēģinu atmet smēķēšanu. Pāris nākamās nedēļas droši vien būšu viegli aizkaitināms. Centieties mani paciest." Vairums mēģinājumu ir nolemti nāvei, pirms tie sākušies.

Pieņemsim, ka smēķētājs pāris dienu izdzīvo bez cigaretes. Viņa plaušas palēnām attīrās. Viņš nav pircis cigaretes, tātad viņam ir vairāk naudas. Tātad iemesli, kāpēc viņš izlēma atmet, lēnām pazūd no viņa apziņas. Kā braucot redzēt nelāgu satiksmes negadījumu. Tas uz brīdi liek samazināt ātrumu, bet, kad kārtējo reizi kavējat, pēda uzgulstas gāzes pedālim.



Otrā galā mazais monstros nav dabūjis savu devu. Nav fizisku sāpju; ja jūs tāpat justos saaukstēšanās dēļ, jūs nepārtrauktu strādāt un nejustos nomākts. Jūs pasmietos un aizmirstu par to. Smēķētājs zina tikai to, ka grib cigareti. Taču to, kāpēc tas ir tik svarīgi, viņš nezina. Mazais monstros vēderā pamodina lielo monstros smadzenēs, un tagad cilvēks, kas pirms pāris stundām vai dienām virknēja iemeslus, lai pārtrauktu, izmisīgi meklē ieganstu, lai atsāktu. Tagad viņš saka šādas lietas.

1. Dzīve ir pārāk īsa. Varētu sprāgt bumba. Es rīt varētu pakļūt zem autobusa. Es pārtraucu par vēlu. Runā, ka viss izraisa vēzi.
2. Neesmu izvēlējis īsto brīdi. Man vajadzētu nogaidīt, lai paiet Ziemassvētki (brīvdienas), šis saspringtais posms manā dzīvē.
3. Es nespēju koncentrēties. Kļūstu aizkaitināms un nesavaldīgs. Nespēju pienācīgi veikt savu darbu. Ķimene un draugi mani nemilēs. Atzīsim to, man jāatsāk smēķēt visu dēļ. Esmu nelabojams smēķētājs un nekad nebūšu laimīgs bez cigaretes. (Tas man lika smēķēt trīsdesmit trīs gadus.)

Šajā brīdī smēķētājs parasti padodas. Viņš aizdedz cigareti, un šizofrēnija aug. No vienas puses — ir brīnišķīgā atvieglojuma sajūta, kad mazais monstros beidzot dabūjis savu devu; no otras — ja smēķētājs ir izturējis ilgu laiku, cigarete garšo atbaidoši un viņš nespēj saprast, kāpēc smēķē. Tāpēc arī smēķētājs domā, ka viņam trūkst gribasspēka. Patiesībā tas nav gribasspēka trūkums, viss, kas viņam jādara, — jaunākās informācijas gaismā jāpieņem saprātīgs lēmums. Kāda jēga būt veselam, ja esi nelaimīgs? Kāda jēga būt bagātam, ja esi nelaimīgs? Pilnīgi nekāda. Daudz labāk ir nodzīvot īsu prieka pilnu dzīvi, nekā ilgu un nelaimīgu.

Par laimi, tā nav tiesa — gluži otrādi. Nesmēķētāja dzīve ir neizsakāmi baudāmāka, taču tieši šis malds trīsdesmit trīs gadus lika man smēķēt, un, ja tā būtu patiesība, es joprojām to darītu (labojums — manis šeit nebūtu).

Nomāktībai, ko pārdzīvo smēķētājs, nav nekāda sakara ar “atradināšanās” perioda komplikācijām. Tiesa, tā šo sajūtu veicina, taču patiesās sāpes ir apziņā, un tās rada šaubas un nedrošība. Tas ir stresa paveids — smēķētājs jūtas nomākts un apdraudēts, jo domā, ka patiesi kaut ko upurē. Viens no brīžiem, kad prāts saka: “Uzpīpē!” — ir tieši stresa situācijas. Tāpēc, tiklīdz viņš pārtrauc, viņš vēlas cigareti. Bet tagad viņš nedrīkst, jo ir atmetis. Tas savukārt rada stresu.

Procesu apgrūtina arī tas, ka gaidām — kaut kas notiks. Ja jūsu mērķis ir nokārtot braukšanas eksāmenu, tas tiek sasniegts, kad to nokārtojat. Gribasspēka metodes laikā jūs sakāt: “Es varu pietiekami ilgi iztikt bez cigaretes. Vēlme smēķēt ar laiku pazudīs.”

Kā jūs zināsiet, ka esat to sasniegjis? Atbilde ir — jūs nekad to nezināsiet, jo gaidāt, lai kaut kas notiktu, bet nekas cits nenotiks. Jūs pārtraucāt, kad smēķējāt pēdējo cigareti, un tagad viss, ko gaidāt, ir — cik ilgs laiks paies, līdz padošities.

Kā jau iepriekš teicu, ciešanas ir garīgas, un tās izraisa nedrošība. Fizisku sāpju nav, bet efekts ir spēcīgs. Smēķētājs ir nelaimīgs un jūtas nedrošs. Viņš kļūst apsēsts ar smēķēšanu.

Depresija var ilgt dienām un pat nedēļām. Prātu pārņem šaubas un bailes.

“Cik ilgi turpināsies tukšuma sajūta?”

“Vai es jēkad vēl būšu laimīgs?”

“Vai gribēšu no rītiem celties?”

“Vai vēl kādreiz izbaudīšu maltītes?”



“Kā es turpmāk tikšu galā ar stresu?”

“Vai sabiedrība man sagādās prieku?”

Smēķētājs gaida dažādus uzlabojumus, bet, kamēr viņš jūtas nožēlojams, cigarete kļūst nenovērtējama.

Patiesībā jau viņā kaut kas notiek, tikai smēķētājs to neapzinās. Ja viņš spēj neuzņemt nikotīnu trīs nedēļas, fiziskā tieksme pēc tā zūd. Tomēr “atradināšanās” simptomi ir tik maigi, ka smēķētājs tos pat nemana. Bet pēc trim nedēļām daudzi smēķētāji sajūt, ka ir “atmetuši”. Lai to pierādītu, tiek aizdegta cigarete. Tā garšo briesmīgi, bet bijušais smēķētājs atkal ir piegādājis organismam nikotīnu, kas lēnām zūd, tiklīdz cigarete nodziest. Un tagad kāda balss zemapziņā saka: “Tu gribi vēl vienu.” Patiesībā viņš jau bija atmetis, bet diemžēl atkal padarīja sevi atkarīgu.

Parasti viņš neaizmēķē nākamo cigareti tūlīt. Viņš domā: “Es negribu atkal kļūt atkarīgs.” Tāpēc viņš drošu laika sprīdi nogaida. Tās var būt stundas, dienas, pat nedēļas. Bijušais smēķētājs tagad var teikt: “Re, es nekļuvu atkarīgs, tāpēc droši varu izsmēķēt vēl vienu.” Viņš atkal ir iekritis tajā pašā slazdā.

Smēķētāji, kas guvuši panākumus ar gribasspēka metodi, domā, ka tas ir ilgi un grūti, jo galvenā problēma ir “smadzeņu skalošana”, un smēķētājs diedelē cigaretes vēl ilgi pēc tam, kad fiziskā atkarība ir beigusies. Ja viņš iztur pietiekami ilgi, tad atklāj, ka nav jāpadodas. Viņš beidz nikuļot, pieņem, ka dzīve iet uz priekšu un ir jauka bez cigaretēs.

Daudziem smēķētājiem izdodas atmest, izmantojot šo metodi, taču tas ir grūti un sarežģīti, un neveiksmju ir daudz vairāk nekā pozitīvu rezultātu. Pat tie, kam tas izdevies, visu pārējo dzīvi ir ļoti nestabili. Viņos vēl ir masu pārliecināšanas ideju paliekas, un viņi joprojām tic, ka cigarete dažādās dzīves situācijās var uzmundrināt. (Vairums nesmēķētāju arī cieš no šīs ilūzijas. Arī viņi ir pakļauti “smadzeņu

skalošanai”, taču vai nu nav spējīgi iemācīties “izbaudīt” smēķēšanu, vai arī baidās no tās mīnusiem.) Tas izskaidro, kāpēc smēķētāji, kas ilgāku laiku nav smēķējuši, atkal atsāk to darīt.

Daudzi bijušie smēķētāji laiku pa laikam izsmēķē kādu cigāru vai cigareti, uztverot to kā “īpašu balvu” vai arī lai pārliecinātos, cik briesmīgi tās garšo. Tas arī notiek, taču, tiklīdz cigarete nodziest, nikotīns atstāj organismu un balss no zemapziņas saka: “Tu gribi vēl vienu.” Ja viņi aizsmēķē vēl vienu, arī tā garšo atbaidoši, tāpēc viņi domā: “Lieliski! Kamēr man tas nesagādā prieku, es nekļušu atkarīgs. Es atmetīšu pēc Ziemassvētkiem/brīvdienām/šim grūtībām.”

Par vēl. Viņi jau ir atkarīgi. Slazds, kurā viņi jau reiz bija iekrituši, sagūsta savu upuri no jauna.

Es joprojām apgalvoju — smēķēšanā nav baudas. Un nekad nav bijis. Ja mēs smēķētu tāpēc, ka to izbaudām, neviens nekad neizmēķētu vairāk par vienu cigareti. Mēs pieņemam, ka izbaudām cigareti, jo nespējam ticēt, ka būtu tik stulbi un smēķētu, ja tas mums nesagādātu baudu. Tāpēc smēķēšana ir saistīta ar zemapziņu. Ja jūs, smēķējot katru cigareti, apzinātos, ka plaušās nonāk indīgie dūmi, un jums būtu sev jāsaaka: “Dzīves laikā tas man izmaksās 50 000 mārciņu, un tieši šī cigarete var novest mani pie plaušu vēža,” — izzustu pat ilūzija par jēlcādu baudu. Kad cenšamies bloķēt savu apziņu no sliktā, jūtamies mulķīgi. To atzīt būtu nepanesami. Ja pavērosiet smēķētājus sabiedrībā, redzēsiet, ka viņi ir laimīgi tikai tad, kad neapzinās, ka smēķē. Tiklīdz viņi sāk to apzināties, tā samulst un jūtas neērti. Mēs smēķējam, lai pabarotu to mazo monstra. Un, kad reiz būsiet atbrīvojies no mazā monstra savā ķermenī un lielā monstra savā apziņā, nejutīsiet vairs ne vajadzību, ne vēlmi smēķēt.



Necentieties samazināt izsmēķēto cigarešu skaitu

Daudzi smēķētāji uztver cigarešu daudzuma ierobežošanu kā soli pretī atmešanai vai kā mēģinājumu kontrolēt mazo briesmoni, un daudzi ārsti un padomdevēji to iesaka.

Protams, jo mazāk jūs smēķējat, jo labāk jums klājas, taču kā solis pretī brīvībai šī ierobežošana ir fatāla. Visu mūžu mūs pakļauj centiens samazināt izsmēķēto cigarešu daudzumu.

Tas parasti notiek pēc neveiksmīgiem atmešanas mēģinājumiem. Pēc pāris stundu vai dienu atturēšanās smēķētājs sev saka: "Es nespēju iedomāties dzīvi bez cigaretes, tāpēc turpmāk smēķēšu tikai īpašos gadījumos un tikai desmit cigaretes dienā. Ja pieradīšu, varēšu pie tā apstāties vai pat turpināšu samazināšanu." Daži šausminoši secinājumi par šo situāciju.

1. Šis smēķētājs ir vissliktākajā pozīcijā. Viņš joprojām ir atkarīgs no nikotīna un uztur ne tikai mazo monsturu, bet arī lielo briesmoni savā prātā.
2. Viņš pastāvīgi ilgojas pēc nākamās cigaretes.
3. Pirms tam viņš aizsmēķēja, kad vien vēlējas, tādējādi remdējot "atradināšanās simptomus". Tagad papildus ikdienas spriedzei un stresam viņš patiesībā nolemj sevi pastāvīgiem "atradināšanās simptomiem". Viņš kļūst nelaimīgs un nesavaldīgs.
4. Agrāk cigaretes nesagādāja viņam baudu un viņš pat neapzinājās, ka izsmēķē tās. Tas notika automātiski. Vienīgās

cigaretēs, kas, viņaprāt, sagādāja prieku, tika aizdegtas pēc atturēšanās perioda (no rīta, pēc maltītes utt.).

Tagad, kad viņš katru cigareti gaida par stundu ilgāk, viņš "izbauda" katru no tām. Jo ilgāk viņš gaida, jo labāka viņam šķiet katra cigarete, jo šis "prieks" nav pati cigarete; tā ir alku (vai nu nemanāmās fiziskās tieksmes, vai garīgo ciešanu) remdēšana. Jo ilgāk jūs ciešat, jo "baudāmāka" ir katra cigarete.

Galvenā atmešanas problēma nav ķīmiskā atkarība. Tas ir viegli. Smēķētāji visu nakti iztiek bez cigaretes, viņi pat nepamostas. Daudzi smēķētāji pat iziet no guļamistabas, pirms aizsmēķē pirmo cigareti. Daudzi pabrokasto. Daži pat nogaida, līdz nokļūst darbā.

Viņi desmit stundas var iztikt bez cigaretes, un tas viņus nesatrauc. Bet, ja viņi nesmēķētu desmit stundas dienas laikā, viņi plēstu sev matus.

Daudzi smēķētāji atturas no smēķēšanas savā jaunajā mašīnā. Viņi bez redzamām neērtībām apmeklē lielveikalus, teātrus, ārstu, slimnīcas, zobārstu utt. Daudzi atturas no smēķēšanas nesmēķētāju klātbūtnē. Pat metro nav bijis nekādu incidentu. Smēķētāji ir gandrīz priecīgi, kad viņiem aizliedz smēķēt. Patiesībā viņi priecājas, ja viņiem izdodas ilgāku laika posmu iztikt bez cigaretes. Tas dod viņiem cerību — kādu dienu viņi to vispār vairs nevēlēsies.

Īstā problēma, mēģinot atmest, ir "smadzeņu skalošana", ilūzija par to, ka cigarete ir sava veida atbalsts vai balva, bez kuras dzīve nebūs tik jauka. Ierobežošanas stratēģija nevis aizkavē un pakāpeniski atbrīvo jūs no smēķēšanas, bet liek jums justies nedrošam un nelaimīgam un pārlicina jūs, ka vērtīgākā lieta zemes virsū ir nākamā cigarete un ka bez tās jūs nekad nebūsiat pilnīgi laimīgs.

Nav nekā nožēlojamāka par smēķētāju, kas cenšas sevi ierobežot. Viņš cieš no maldiem — jo mazāk viņš smēķēs, jo



mazāk viņš gribēs smēķēt. Patiesībā ir gluži otrādi. Jo mazāk viņš smēķē, jo vairāk cieš no "atradināšanās simptomiem"; jo vērtīgāka kļūst katra cigarete, jo tā kļūst pretīgāka. Bet tas viņu neattiecināt. Tam nekad nav bijis sakara ar garšu. Ja ļaudis smēķētu tāpēc, ka izbauda garšu, neviens neizmēķētu vairāk par vienu cigareti. Jums grūti tam noticēt? Labi, parunāsim par to. Kura cigarete garšo vispretīgāk? Tieši tā pirmā cigarete no rīta, kas ziemā liek mums klepot un sprauslāt. Kura ir visdārgākā cigarete vairumam smēķētāju? Tieši tā pirmā cigarete no rīta! Vai tagad tiešām ticat, ka smēķējat, lai izbaudītu garšu un smaržu, vai arī racionālāks ir skaidrojums, ka smēķējat, lai remdētu deviņas stundas ilgušo nikotīna badu?

Ir svarīgi, lai pirms pēdējās cigaretes aizdegšanas visas ar smēķēšanu saistītās ilūzijas būtu likvidētas. Ja vien neesat izgaisinājis ilūziju, ka izbaudāt kādu noteiktu cigarešu garšu, pirms aizsmēķēsiet pēdējo, pēc tam nekļūstot atkarīgs, to izdarīt nebūs iespējami. Tāpēc, ja vēl neesat aizsmēķējis, dariet to tagad. Sešas reizes dziļi ieelpojiet šīs lieliskās tabakas dūmus un pajautājiet sev, kas tajos tik lielisks. Varbūt jūs domājat, ka labi garšo kādas noteiktas cigaretes, piemēram, tās, ko izsmēķējat pēc maltītes. Ja tā, kāpēc izsmēķējat pārējās? Tāpēc, ka esat aizrāvies ar ieradumu? Kāpēc gan kādam pretīgu cigarešu smēķēšana var kļūt par ieradumu? Un kāpēc gan tāda pati cigarete no tādas pašas paciņas pēc maltītes garšo citādi nekā no rīta? Ēdiens negaršo citādi pēc cigaretes, kāpēc cigaretei būtu jāgaršo citādi pēc ēdiena?

Neuzticieties man, pārbaudiet to, apzināti izsmēķējiet cigareti pēc maltītes, lai pārlicinātos, ka tā negaršo citādi. Iemesls, kāpēc smēķētāji domā, ka cigaretes pēc ēdienreizes vai saviesīgos pasākumos kombinācijā ar alkoholu ir labākas, ir tas, ka šajās situācijās kā nesmeķētāji, tā smēķētāji ir

laimīgi, tomēr smēķētāji nespēj būt pilnīgi laimīgi un atslābinājušies, ja nav pabarojuši mazo monsturu. Nav tā, ka smēķētāji izbaudītu tabakas garšu pēc ēdienreizes, mēs galu galā neēdam tabaku, kāds tam sakars ar garšu? Viņi vienkārši jūtas nelaimīgi, ja nevar remdēt savu tukšuma sajūtu. Tātad atšķirība starp smēķēšanu un nesmeķēšanu ir tāda pati, kā esot laimīgam vai jūtoties nožēlojami. Tāpēc šķiet, ka cigarete garšo labāk. Toties smēķētāji, kas aizsmēķē no rīta, jūtas nožēlojami neatkarīgi no tā, vai smēķē vai ne.

Ierobežošanas taktika ne tikai nedarbojas, tā ir mocību jaunākā forma. Tā nedarbojas, jo, ierobežojot cigarešu daudzumu, smēķētājs cer — smēķējot arvien mazāk un mazāk, šī tieksme pazudīs pavisam. Tas nav ieradums. Tā ir atkarība, un jebkuras atkarības būtība ir gribēt arvien vairāk un vairāk, nevis mazāk. Tāpēc, lai sevi ierobežotu, smēķētājam visu atlikušo mūžu jāizkopj gribasspēks un disciplīna.

Galvenā atbrīvošanās problēma nav ķīmiskā atkarība no nikotīna. Ar to ir viegli tikt galā. Tā ir kļūdainā pārliecība, ka cigarete sniedz prieku. To izraisa "smadzeņu skalošana", kurai esam pakļauti, vēl pirms sākam smēķēt, un tad iestājas atkarība. Ierobežošanas taktika spēcina šo pārliecību tiktāl, ka smēķēšana jau valda pār cilvēka dzīvi un viņš ir pārliecināts, ka vērtīgākā lieta zemes virsū ir nākamā cigarete.

Kā jau teicu, šī metode tik un tā nedarbojas, jo jums visu atlikušo mūžu jānorūda gribasspēks. Ja jums nav pietiekami daudz gribasspēka, lai atmestu, tad jums pilnīgi noteikti nav pietiekami daudz gribasspēka, lai ierobežotu sevi cigarešu daudzuma ziņā. Atmešana ir daudz vieglāka un mazāk sāpīga.

Esmu dzirdējis par tūkstošiem gadījumu, kad šī metode ir izgāzusies. Tā saujīņa, kam ir izdevies, atmeta pēc salīdzinoši īsas ierobežošanas stadijas, kam uzreiz sekoja "aukstsais titars". Smēķētāji īstenībā atmeta par spīti šai metodei, nevis



pateicoties tai. Tā tikai pagarināja ciešanas. Neveiksmīgs ierobežošanas mēģinājums padara smēķētāju par nervu vraku un vēl vairāk pārliecina viņu, ka viņš ir atkarīgs uz mūžu. Ar to parasti pietiek, lai pirms nākamā mēģinājuma liktu viņam piecus gadus kūpināt.

Tomēr šī taktika palīdz ilustrēt smēķēšanas bezjēdzīgu, jo tas skaidri parāda, ka cigarete ir baudāma tikai pēc atturēšanās perioda. Jums jādauga galva pret ķieģeļu sienu (jācieš no "atradināšanās simptomiem"), lai izbaudītu brīdi, kad beidzāt to darīt. Tātad jums ir izvēle.

1. Jūs varat nodarboties ar cigarešu skaita ierobežošanu visu mūžu. Tās būs paša uzspiestas mocības, un jums tik un tā neizdosies.
2. Pakāpeniski smacēt sevi? Kāpēc?
3. Esiet jauks pret sevi. Izbeidziet to darīt.

Vēl viena svarīga lieta, ko pierāda šī metode, — nepastāv tāds jēdziens kā "gadījuma cigarete". Smēķēšana ir ķēdes reakcija visa mūža garumā, ja vien jūs nepapūlēsieties to pārtraukt.

ATCERĪETIES: CIGAREŠU SKAITA IEROBEŽOŠANA JŪS TIKAI IEROBEŽOS.

Tikai vienu cigareti

"Tikai vienu cigareti" ir mīts, no kura jums jāatbrīvojās.

Tā ir tikai viena cigarete, kas vispār liek mums sākt.

Tā ir tikai viena cigarete, kas "palīdz" mums pārvarēt grūtus brīžus, tādējādi sakaujot vairumu atmešanas mēģinājumu.

Tā ir tikai viena cigarete, kas atkal iegruzī smēķētāju slazdā, kad viņam izdevies pārtraukt atkarību. Dažreiz tikai lai apstiprinātu, ka viņam tā vairs nav vajadzīga, bet pierāda pretējo. Tā garšo atbaidoši un pārliecina smēķētāju, ka viņš nekad vairs neuzķersies, taču tas jau ir noticis.

Bieži tieši šī doma par kādu īpašo cigareti aizkavē smēķētājus no atmešanas. Par pirmo cigareti no rīta vai pēc maltītes.

Atcerieties uz visiem laikiem — nav tādas "vienas cigaretes". Tā ir ķēdes reakcija mūža garumā, ja vien jūs to nepārtrauksiet.

Tieši šis mīts par vienu īpašo cigareti liek smēķētājiem pēc tās ilgoties, kad viņi jau ir atmetuši. Pierodiet neuzlūkot atsevišķu cigareti vai paciņu — tā ir fantāzija. Katru reizi, kad domājat par smēķēšanu, iedomājieties pretīgās smakas piedvaktu dzīvi, kuras laikā iztērēsiet lielu bagātību par to, lai varētu sevi fiziski un garīgi sagraut, dzīvi, pavadītu verdzībā.

Žēl, ka nav nekā tāda, ko dažādos dzīves gadījumos līdzīgi cigaretei mēs varētu izmatot kā atbalstu vai prieciņu. Bet apzinieties skaidri — tā nav cigarete! Jūs iegūsiet vai nu



nelaimīgu, vai nekādu dzīvi. Jūs taču nedomātu iedzert cianīdu tāpēc, ka jums patīk mandeļu garša, tāpēc beidziet sevi sodīt ar domu par gadījuma cigareti vai cigāru!

Pajautājiet smēķētājam: "Ja tev būtu iespēja atgriezties brīdī, pirms kļuvi atkarīgs, vai tu kļūtu par smēķētāju?" Atbilde, protams, ir: "Vai tu joko?" Taču šāda izvele ik dienu ir katram smēķētājam. Kāpēc viņš to neizmanto? Atslēga ir bailēs. Bailēs, ka viņš nevarēs pārtraukt vai ka dzīve vairs nebūs tāda pati kā agrāk.

Beidziet sevi mānīt! Jūs to varat! Ikviens var. Tas ir līdz smieklīgumam viegli.

Lai atvieglotu atmešanu, jāpieņem dažas patiesības. Ar trim no tām esam jau sastapušies.

1. Nav nekā, no kā atteikties. Ir tikai lieliski ieguvumi, pēc kā tiekties.
2. Nekad nedomājiet par atsevišķu cigareti. Tādas nav. Ir tikai slimību un dūmu pilna dzīve.
3. Jūs neesat citādāks. Jebkuram smēķētājam atmešana var būt viegla.

Daudzi tic, ka ir nelabojami smēķētāji vai atkarīgie pēc būtības. Apgalvoju, ka nekā tāda nav. Nevienam nav jāsmēķē, tāpēc ka viņš būtu uzķēries. Jūs pakļauj viela, nevis rakstura vai personības iezīmes. Taču ir svarīgi, lai jūs no šīs pārlicības atbrīvotos, jo, ja ticēsiet, ka esat atkarīgs no nikotīna, tad tāds arī būsiet vēl pēc tam, kad mazais monstros jūsu organismā būs jau miris. Ir svarīgi likvidēt "smadzeņu skalošanas" sekas.

Gadījuma smēķētāji, pusaudži, nesmēķētāji

Pastāvīgie smēķētāji mēdz apskaust gadījuma smēķētājus. Mēs visi esam satikuši šos tipāžus: "Ak, es varu visu nedēļu iztikt bez cigaretes, tas mani nesatrauc." Mēs domājam: "Kaut es tā varētu." Zinu, ka būs grūti tam noticēt, taču neviens neizbauda to, ka smēķē. Nekad neaizmirstiet:

- neviens smēķētājs nav izlēmis par tādu kļūt. Tātad:
- visi smēķētāji jūtas muļķīgi. Tātad:
- visiem smēķētājiem jāmelos sev un pārējiem, lai attaisnotu savu muļķību.

Kādreiz biju golfa fanātiķis. Taču mūždien sūkstījos par to, cik reti spēlēju, un gribēju spēlēt vairāk. Kāpēc smēķētāji lielās ar to, cik maz viņi smēķē? Ja tāda ir mēraukla, pareizākais lēmums būtu vispār nesmēķēt.

Ja es jums teiktu: "Ziniet, es veselu nedēļu varu iztikt bez burkāniem, un tas mani nemaz nesatrauc," — jūs domātu, ka esmu jucis. Ja man garšotu burkāni, kāpēc man nedēļu būtu bez tiem jāiztiek? Ja man tie negaršotu, kāpēc gan man vajadzētu sacīt šo frāzi? Tāpēc, ja smēķētājs saka: "Es nedēļu iztiek bez cigaretes, un mani tas nesatrauc," — viņš gan jūs, gan sevi cenšas pārliecināt, ka viņam problēmu nav. Bet, ja tā būtu, nebūtu vajadzības izteikt šādu apgalvojumu. Patiesībā viņš mēģina pateikt: "Es veselu nedēļu izdzīvoju bez cigaretes." Tāpat kā jebkurš cits smēķētājs, arī viņš droši vien cer, ka spēš bez tās iztikt visu atlikušo mūžu. Bet viņš ir izturējies nedēļu,



un iedomājieties, cik tā cigarete bija nenovērtējama pēc nedēļas ilgām alkām.

Tāpēc arī gadījuma smēķētāji ir atkarīgāki nekā pastāvīgie smēķētāji. Viņi ne tikai vairāk cieš no ilūzijas par baudu, bet viņiem ir arī mazāk iemeslu atmest, jo viņi iztērē mazāk naudas un nav tik nobijušies par savu veselību.

Atcerieties, smēķētāja vienīgais prieks ir "atradināšanās simptomu" remdēšana, un, kā jau teicu, arī tā ir tikai ilūzija. Padomājiet par mazo nikotīna monsturu savā ķermenī, kas ir kā pumpiņa, kas niez, bet tik nemanāma, ka ikdienā nemaz nenojaušat par viņas esamību.

Ja mums kaut kas niez, mēs mēdzam kasīties. Mūsu organismam kļūstot imūnam pret nikotīnu, ir dabiska tieksme smēķēt nepārtraukti.

To darīt attur trīs iemesli.

NAUDA. Vairums to nevar atļauties.

VESELĪBA. Mums jāuzņem inde, lai remdētu "atradināšanās simptomus". Spēja tikt galā ar šo indi katram smēķētājam dažādos dzīves posmos ir dažāda. Tas ir automātisks šķērslis.

DISCIPLĪNA. To uzspiež sabiedrība, darbs, draugi un radnieki vai smēķētājs pats savu pretrunīgo prātojumu rezultātā.

Par savu tieksmi visu laiku smēķēt domāju kā par vājību. Nesapratu, kā mani draugi spēja sevi ierobežot līdz desmit cigaretēm dienā. Zināju, ka esmu stipras gribas cilvēks. Man nekad neienāca prātā, ka smēķētāji nav spējīgi smēķēt nepārtraukti, jo, lai to darītu, vajadzīgas stipras plaušas. Vairums to, kas izsmēķē piecas cigaretes dienā un tāpēc tiek apskausti, nesmēķē vairāk, jo nespēj to fiziski, nevar to atļauties vai arī viņiem to neļauj darīt sabiedrība.

Šobrīd būtu istais laiks jums piedāvāt dažas definīcijas.

NESMĒĶĒTĀJS. Kāds, kas nav iekritis slazdā, taču viņam nevajadzētu būt bezrūpīgam. Tas nav noticis tikai Dieva žēlastības dēļ. Visi smēķētāji bija pārliecināti, ka nekad neuzķersies, un daži nesmēķētāji laiku pa laiku eksperimentē ar cigareti.

GADĪJUMA SMĒĶĒTĀJS. Ir divas pamatgrupas.

1. Smēķētājs, kas iekļuvis slazdā, taču to neapzinās. Neapskaudiet viņu. Viņš vienkārši nolasa nektāru no kukaiņēdājauga lapām un drīz vien kļūs par pastāvīgu smēķētāju. Atcerieties, ka visi alkoholiķi ir sākuši kā iedzērāji, tāpat arī smēķētāji sākumā bija "gadījuma smēķētāji".
2. Izbijis pastāvīgais smēķētājs, kas domā, ka nevar atmest. Viņš ir visnožēlojamākais. Izbijušie iedalāmi dažādās kategorijās, kurām nepieciešams atsevišķs komentārs.

"PIECAS CIGARETES DIENĀ" SMĒĶĒTĀJS. Ja viņam tā patik cigaretes, kāpēc viņš izsmēķē tikai piecas? Ja viņš var izvēlēties, vai to darīt, kāpēc viņš vispār smēķē? Atcerieties, ka šis "ieradums" liek jums dauzīt galvu pret sienu, lai jūs justos labi, to pārtraucot. Šāds cilvēks remdē savus "atradināšanās simptomus" uz mazliet mazāk kā stundu. Atlikušo dienas daļu viņš pats neapzinoties dauza galvu pret ķieģeļu sienu un dara to lielāko daļu sava mūža. Viņš izsmēķē tikai piecas cigaretes dienā, jo nevar atļauties vairāk vai arī ir uztraucies par savu veselību. Pastāvīgo smēķētāju ir viegli pārliecināt par to, ka viņš to īstenībā neizbauda, taču pamēģiniet par to pārliecināt gadījuma smēķētāju. Jebkurš, kas mēģinājis sevi ierobežot, zina, ka tās ir ļaunākās mocības, kas garantē mūžīgu atkarību.

RĪTA VAI VAKARA SMĒĶĒTĀJS. Viņš sevi soda, liekot pusi dienas ciest no atradināšanās blakusefektiem, lai otrajā



pusē varētu tos remdēt. Pajautājiet viņam, kāpēc viņš nesmēķē visu dienu, ja to izbauda, bet, ja ne, kāpēc vispār aizdedz cigareti.

“SEŠUS MĒNEŠUS — JĀ, SEŠUS MĒNEŠUS — NĒ” SMĒĶĒTĀJS. (Vai arī “Es varu atmet, kad vien gribu, esmu to darījis tūkstošiem reižu.”) Ja viņam tas sagādā baudu, kāpēc viņš uz sešiem mēnešiem pārtrauc? Ja ne, kāpēc viņš atkal sāk? Patiesībā viņš joprojām ir atkarīgs. Kaut arī viņš atbrivojies no fiziskās atkarības, galvenā problēma — “sma-dzeņu skalošana” — paliek. Katru reizi viņš cer, ka atmetīs uz visiem laikiem, un katru reizi atkal iekrīt slazdā. Daudzi smēķētāji viņu apskauž. Viņi domā: “Kā viņam veicies, jo viņš spēj to kontrolēt, smēķē, kad vēlas, un pārtrauc, kad vēlas.” Viņi nepamana, ka šie periodiskie smēķētāji to nekontrolē. Kad viņi smēķē, viņi vēlas, kaut to nedarītu. Viņi pārcieš atmešanas mokas un atkal iekrīt lamatās, tad vēlas, kaut tā nebūtu noticis. Viņi ir vissliktākajā situācijā. Kad viņi ir smēķētāji, vēlas, kaut tādi nebūtu, kad viņi ir nesmēķētāji, vēlas, kaut varētu uzsmēķēt. Ja par to padomā, tas tā ir visu mūsu smēķētāja mūžu. Kad mēs drikstam smēķēt, darām to automātiski vai vēlamies, kaut to nedarītu. Cigarete kļūst nenovērtējama tikai tad, kad nevaram to dabūt. Tā ir visu smēķētāju šausmīgā dilemma. Viņi nespēj uzvarēt, jo ilgojas pēc mīta, pēc ilūzijas. Viņi var uzvarēt, tikai atmetot smēķēšanu un izbeidzot gaušanos.

“ES SMĒĶĒJU TIKAI ĪPAŠOS GADĪJUMOS.” Jā, mēs visi tā darām, taču šo gadījumu skaits brīnumainā kārtā ātri pieaug, un mēs jau smēķējam visos gadījumos.

“ESMU ATMETIS, TAČU ŠAD TAD IZSMĒĶĒJU KĀDU CIGARETI VAI CIGĀRU.” Domāju, šie smēķētāji ir visnožēlojamākie. Viņi vai nu pavada dzīvi, jūtoties nepilnvērtīgi,

vai arī biežāk šī cigarete pārvēršas par divām. Viņi paliek uz slidenās nogāzes, kas virzās tikai UZ LEJU. Agrāk vai vēlāk viņi atkal ir pastāvīgie smēķētāji. Viņi atkal iekrīt tajā pašā smēķēšanas slazdā.

Ir vēl divas gadījuma smēķētāju kategorijas. Pirmie izsmēķē kādu cigareti, esot sabiedrībā. Šie ļaudis patiesībā ir nesmēķētāji. Smēķēšana nesagādā viņiem baudu. Viņi tikai jūtas kā malāstāvētāji. Viņi vēlas piedalīties. Mēs visi tā sākam. Nākamreiz, kad tiks izsniegti cigāri, pavērojiet, kā smēķētāji vilcinās ar to aizdegšanu. Pat nelabojamākie cigarešu piekritēji nevar sagaidīt, kad cigārs būs izsmēķēts. Viņi daudz labprātāk smēķētu savas iecienītās cigaretes. Jo lielāks un dārgāks ir cigārs, jo kaitinošāk — šķiet, ka tas neizdeg visu vakaru.

Otrā kategorija ir patiesi reti sastopama. Patiesībā no tiem tūkstošiem, kas meklējuši manu palīdzību, varu iedomāties tikai kādu duci. Vislabāk to raksturošu, atstāstot kādu nesenu gadījumu.

Man piezvanīja kāda sieviete, kas vēlējas privātu konsultāciju. Viņa bija juriste, smēķēja divpadsmit gadu, un savā smēķētājas mūžā nekad nebija smēķējusi vairāk vai mazāk kā divas cigaretes dienā. Viņai bija ļoti stiprs gribasspēks. Es paskaidroju, ka panākumi ir vienādi kā grupu nodarbībās, tā individuālajās konsultācijās, teicu, ka varu sniegt atsevišķu konsultāciju tikai tad, ja konkrētās personas atpazīstamība traucētu darbu grupā. Viņa sāka raudāt, un es nespēju pretoties asarām.

Tas izmaksāja dārgi, daudzi smēķētāji brīnītos, kāpēc viņa vispār gribēja atmet. Viņi labprāt maksātu summu, ko noteicu šai dāmai, lai varētu smēķēt tikai divas cigaretes dienā. Viņi kļūdās, domājot, ka gadījuma smēķētāji ir laimīgāki un kontrolē situāciju. Viņi smēķēšanu varbūt arī kontrolē, taču



nav laimīgi. Šajā gadījumā abi sievietes vecāki bija miruši no plaušu vēža, pirms viņa bija uzķērusies. Viņa, tāpat kā es, baidījās no smēķēšanas, pirms izsmēķēja pirmo cigareti. Viņa, tāpat kā es, atceras pretīgo garšu. Atšķirībā no manis, kas padevās un kļuva par pastāvīgo smēķētāju, viņa spēja tam pretoties.

Vienīgais, ko jūs cigaretē izbaudāt, ir mokošo ilgu gals, vai tā būtu gandrīz nemanāmā fiziskā tieksme, vai garīgās mokas, kad mums neļauj pabarot mazo briesmonīti. Pašas par sevi cigaretes ir netīras un indīgas. Tāpēc jūs ciešat no ilūzijas, ka tās izbaudāt tikai pēc atturēšanās perioda. Tāpat kā ar izsalkumu un slāpēm — jo ilgāk no tā ciešat, jo lielāka bauda ir to remdēt. Smēķētāji kļūdās, domājot, ka smēķēšana ir ieradums. Viņi domā: "Ja vien smēķēšu tikai atsevišķos gadījumos, mans prāts un ķermenis to pieņems. Tad es varēšu tā turpināt vai samazināt cigarešu daudzumu, ja to vēlēšos." Saprotiet, "ieraduma" nav. Smēķēšana ir atkarība no vielas. Dabiskā tieksme ir remdēt, nevis pagarināt "atradināšanās simptomus". Pat lai noturētos pašreizējā līmenī, jums visu atlikušo mūžu būtu jāvingrina gribasspēks, jo, ķermenim kļūstot imūnam pret vielu, tas prasa arvien vairāk, nevis arvien mazāk. Jūs kļūstat arvien nespējīgāks samazināt intervālu starp cigaretēm, kad viela jūs fiziski un garīgi iznīcina, salauž jūsu pašpārlicinātību un izposta nervu sistēmu. Tāpēc iesākumā mēs varam no tā viegli atteikties. Ja mēs saaukstējamies, mēs vienkārši pārtraucam. Tas izskaidro arī to, kāpēc ļaudis, kas līdzīgi man nekad nav cietuši no ilūzijas, ka to izbauda, nepārtraukti smēķē, kaut arī katra cigarete ir fiziskas mocības.

Neapskaudiet šo sievieti. Kad smēķējat vienu cigareti ik pēc divpadsmit stundām, tā jums liekas vērtīgākā lieta zemes virsū. Divpadsmit gadus šī nabaga sieviete bija kā starp

diviem dzirnakmeņiem. Viņa nespēja atnest, taču baidījās palielināt cigarešu daudzumu, lai nesaslimtu ar plaušu vēzi tāpat kā vecāki. Bet viņai bija jācīnās ar kārdinājumu divdesmit trīs stundas un desmit minūtes katru no tām daudzajām dienām. Es tajā saskatu milzīgu gribasspēku, un, kā jau teicu, šādi gadījumi ir retums. Bet beigās tas viņu noveda līdz asarām. Palūkojieties uz to loģiski — vai nu smēķēšanā ir kāds patiess baudījums, vai nav. Ja ir, kas grib gaidīt stundu, dienu vai nedēļu? Kāpēc liegt sev prieku vai uzmundrinājumu? Ja nekā tāda nav, kāpēc vispār smēķēt?

Atceros kādu citu "piecas-cigaretes-dienā" gadījumu. Telefonsarunu vīrietis iesāka čerkstošā balsī: "Karra kungs, es gribu atnest smēķēšanu, pirms esmu miris." Tā viņš aprakstīja savu dzīvi.

"Esmu sešdesmit vienu gadu vecs. Smēķēšanas dēļ man ir kakla vēzis. Tagad fiziski varu pieveikt tikai piecas cigaretes dienā.

Agrāk gulēju labi. Tagad mostos ik pēc stundas un domāju tikai par cigaretēm. Pat guļot sapņoju par smēķēšanu.

Nevaru smēķēt līdz pulksten desmitiem. Ceļos piecos un vāru neskaitāmas tējas tases. Mana sieva ceļas ap astoņiem un nevēlas, lai es paliktu mājā, jo esmu tik aizkaitināms. Es eju uz dārza mājiņu un slaistos tur, taču mans prāts ir apsēsts ar smēķēšanu. Deviņos sāku uztīt savu pirmo cigareti, līdz tā ir perfekta. Nav tā, ka gribu, lai tā būtu perfekta, taču tas ir kaut kas, kas mani nodarbina. Tad gaidu, kad pulkstenis rādīs desmit. Kad tas pienāk, manas rokas nevaldāmi dreb. Es neaizdedzinu cigareti. Ja es to darīt, man būtu trīs stundas jāgaida līdz nākamajai. Es to kaut kad aizdedzu, vienreiz ieelpoju dūmus un tūlīt nodzēšu. Tā turpinot varu smēķēt vienu cigareti veselu stundu. Es to izsmēķēju līdz collas ceturtdaļai un gaidu nākamo."



Turklāt šā nabaga vīra lūpas no vienas vietas bija apdezinātas, jo viņš smēķēja cigareti pārāk ilgi. Jūs droši vien iedomājaties nožēlojamu plānprātiņu. Ne gluži. Šis vīrs bija sešas pēdas garš, izbijis jūras spēku seržants. Viņš kādreiz bija sportists un negribēja kļūt par smēķētāju. Tomēr pēdējā kara laikā pastāvēja uzskats, ka cigaretes dod drosmi, tāpēc karavīriem tās tika izsniegtas lielos daudzumos. Viņam burtiski pavēlēja kļūt par smēķētāju. Pārējo dzīves daļu viņš ir pavadījis, maksājot lielas summas nodokļos, un tas viņu ir fiziski un garīgi sagrāvis. Ja viņš būtu dzīvnieks, sabiedrība izbeigtu viņa ciešanas, taču mēs joprojām ļaujam veseliem pusaudžiem uzķerties uz šā āķa.

Varbūt domājat, ka šis gadījums ir pārspīlēts. Tas ir ekstrēms, taču ne unikāls. Ir tūkstošiem līdzīgu stāstu. Šis vīrs man izkratīja sirdi, bet jūs varat būt droši, ka viņa draugi un paziņas viņu apskauda par to, ka viņš izsmēķē tikai piecas cigaretes dienā. Ja domājat, ka tas nevarētu notikt ar jums, BEIDZIET SEVI MUĻĶOT.

TAS JAU NOTIEK.

Jebkurā gadījumā smēķētāji meistarīgi melo, arī sev. Viņiem tas jādara. Vairums gadījuma smēķētāju izsmēķē daudz vairāk cigarešu un dara to daudz biežāk, nekā gribētu atzīt. Man ir bijušas sarunas ar "piecas-cigaretes-dienā" smēķētājiem, kas jau manā klātbūtnē izsmēķē vairāk nekā piecas cigaretes. Pavērojiet gadījuma smēķētājus pasākumos — kāzās vai ballītēs. Viņi smēķēs nepārtraukti.

Jums nevajag apskaust gadījuma smēķētājus. Jums nevajag smēķēt. Dzīve ir neizsakāmi jaukāka bez cigaretēm.

Pusaudžus izārstēt ir grūtāk, ne tāpēc, ka viņiem šķistu grūti atmet, bet tāpēc, ka viņi vai nu netic, ka ir uzķērušies,

vai arī ir slimības pirmajā stadijā, kad viņiem liekas, ka viņi spēs atmet pirms otrās stadijas.

Gribu brīdināt vecākus no viltus drošības sajūtas, ka bērni izjūt riebumu pret smēķēšanu. Visiem bērniem derdzas tabakas garša un smaka, pirms viņi uzķeras. Arī jūs to kādreiz darījāt. Tāpat lai jūs neapmuļķo valdības iebiedēšanas kampaņas. Lamatas ir tādas pašas kā vienmēr. Bērni zina, ka cigaretes nogalina, bet viņi zina arī to, ka to nevar izdarīt viena cigarete. Kādā brīdī viņus var ietekmēt draugs, draudzene, skolasbiedrs vai kolēģis. Varbūt jūs domājat, ka viņiem tikai jāpamēģina viena, kas garšo briesmīgi, un tas pārliecinās viņus, ka viņi nekad neuzķersies.

Viens no atkarības traucējošākajiem aspektiem ir sabiedrības nespēja novērst bērnu uzķeršanos uz atkarības āķa. Esmu daudz domājis par šo problēmu un esmu sarakstījis grāmatu, kas pievēršas jautājumam, kā atturēt jūsu bērnus no lamatām un kā viņiem palīdzēt, ja viņi tajās jau iekļuvuši. Tas ir fakts, ka lielais vairums to jauniešu, kas kļūst atkarīgi no smagajām narkotikām, iepazīstas ar ķīmisko atkarību, iekrītot smēķēšanas slazdā. Ja palīdzēsiet viņiem no tā izvairīties, samazināsiet smago narkotiku atkarības risku. Lūdzu neesiet pašpārliecināts šajā jautājumā. Ir svarīgi pasargāt jauniešus pēc iespējas savlaicīgi, tāpēc, ja jums ir bērns, ļoti iesaku jums izlasīt šo grāmatu. Pat ja jums ir aizdomas, ka jūsu bērns jau ir atkarīgs, atradīsiet tajā lieliskus padomus, kā palīdzēt viņam izbēgt.



Slepenais smēķētājs

Slepenais smēķētājs ir piepulsējams gadījuma smēķētājiem, bet slēptās smēķēšanas rezultāts ir tik sarežģīts, ka tas prasa atsevišķu nodaļu. Tas noved pie savstarpējo attiecību krīzes. Manā gadījumā tas gandrīz izraisīja šķiršanos.

Es jau trīs nedēļas neveiksmīgi mēģināju atmest. Iemesls šim mēģinājumam bija manas sievas raizes par manu pastāvīgo klepu. Teicu viņai, ka neesmu uztraucies par savu veselību. Viņa teica: "Es zinu, bet kā tu justos, vērojot, kā sevi iznīcina kāds, ko tu mili?" Šo argumentu nespēju apstrīdēt, tāpēc arī mēģināju atmest. Šis mēģinājums beidzās pēc trim nedēļām, pēc nopietna strīda ar kādu senu draugu. Es to nepazinājos, taču mana traumētā apziņa radija šo strīdu. Toreiz jutos skumjš, taču nedomāju, ka tā ir sakritība, ka ar šo draugu ne pirms, ne pēc tam nekad neesmu strīdējies. Skaidrs, ka bija pastrādājis mazais monstros. Lai nu kā, man bija attaisnojums. Man izmisīgi vajadzēja cigareti, un es atsāku smēķēt.

Nespēju paciest domu par to, kādu vilšanos tas sagādātu mani sievai, tāpēc neko viņai neteicu. Vienkārši smēķēju, kad biju viens. Tad pakāpeniski sāku smēķēt draugu sabiedrībā, līdz visi, izņemot manu sievu, zināja, ka atkal smēķēju. Atceros, ka jutos iepriecināts. Es domāju: "Tas vismaz mazina izsmēķēto cigarešu daudzumu." Reiz viņa man pārmeta, ka atkal smēķēju. Es to nebiju aptvēris, bet viņa aprakstīja reizes, kad, izraisījis nebūtisku strīdu, es pametu māju. Citās reizēs es pavadīju divas stundas, pērkot kādus sikumus, un gadījumos, kad parasti devāmies kaut kur kopā, es izdomāju vārgus iegāstus, lai ietu viens.

Paplašinoties plaisai starp smēķētājiem un nesmeķētājiem, ir tūkstošiem gadījumu, kad draugu vai ģimenes loks tabakas dēļ tiek ierobežots. Slepenās smēķēšanas lielākais ļaunums ir tas, kas smēķētājs turpina ticēt ilūzijai, ka ir nepilnvērtīgs. Tajā pašā laikā tas rada milzīgus pašcieņas zaudējumus, citādi godīgs cilvēks piespiež sevi mānīt ģimeni un draugus.

Iespējams, tas ir noticis vai joprojām notiek ar jums.

Ar mani tā noticis vairākkārt. Vai esat kādreiz skatījis detektīvseriālu "Kolumbo"? Sērijās sižets ir līdzīgs. Ļaundaris, parasti pārticis uzņēmējs, ir pastrādājis, viņaprāt, nevainojamu slepkavību, un viņa pašpārlicinātība aug, uzzinot, ka lietu izmeklē diezgan neiespaidīgais un noplukušais Kolumbo.

Kolumbo piemīt šis kaitinošais ieradums, kad pēc noprašināšanas, pārlicinājis aizdomās turamo, ka viņam nav ko baidīties, un slepkavas sejā vēl nav pazudusi pašpārlicinātība, izmeklētājs ierunājas: "Vēl tikai kāds sikums, ser, kuru, esmu pārlicināts, varēsiet paskaidrot..." Aizdomās turamais sastomās, un no šā brīža mēs zinām, ka viņš zina, ka Kolumbo viņu pakāpeniski atmaskos.

Neskatoties uz nozieguma nopietnību, no šā brīža jutu līdzīgu slepkavam. Bija gandrīz tā, ka es būtu noziedznieks, tā man lika justies šī slepenā smēķēšana. Stundas, kad nedrīkstēju smēķēt, tad lavišanās uz garāžu, desmit minūšu ilga drebešana aukstumā, domājot pa to, kur ir bauda. Bailes tikt pieķertam. Vai viņa atklās manu cigarešu, šķiltavu un izsmēķu slēptuves? Atvieglējums, atgriežoties neatklātam, un bailes, ka viņa varētu saost smaku manā elpā vai drēbēs. Tā kā riskēju arvien biežāk, mani agrāk vai vēlāk atklāja. Pazemojums un kauns noveda pie nepārtrauktas smēķēšanas.

AK, SMĒĶĒTĀJA DZĪVES PRIEKI!



Sabiedriska ieradums?

Galvenais iemesls tam, ka Lielbritānijā kopš sešdesmitajiem gadiem ir vairāk nekā 15 miljoni bijušo smēķētāju, ir sabiedriskā revolūcija.

Jā, es zinu, veselība un nauda ir galvenie iemesli, kāpēc gribam atmet, bet tie bijuši vienmēr. Mums nav vajadzīgi vēža draudi, lai saprastu, ka cigaretes sagandē dzīvi. Mūsu ķermenis ir sarežģītākais mehānisms uz planētas, un katrs smēķētājs, jau ievēkot pirmo domu, instinktīvi apzinās, ka cigaretes ir indīgas.

Vienīgais iemesls, kāpēc turpinām, ir draugu spiediens. Vienīgais pieņemamais smēķēšanas "pluss" ir tas, ka reiz tas tika uzskatīts par sociālu ieradumu.

Šodien pat paši smēķētāji to uzskata par nesabiedrisku.

Senajās dienās stiprie vīri smēķēja. Ja jūs nesmēķējāt, jūs uzskatīja par memmīti, un mēs visi smagi nopūlējāmies, lai kļūtu atkarīgi. Jebkurā bārā vai klubā vīri lepni ieelpoja un izelpoja tabakas dūmus. Gaisā bija nezūdošs dūmu mākonis, un griesti nodzeltēja, ja netika atjaunots krāsojums.

Šodien situācija ir pilnīgi pretēja. Mūsdienu stiprais vīrs nesmēķē. Mūsdienu stiprais vīrs nav atkarīgs no tabakas.

Šīs revolūcijas rezultātā mūsdienu smēķētāji grib atmet, un šodien smēķētājus uzskata par vājiem cilvēkiem.

Svarīgākā tendence, ko esmu novērojis kopš grāmatas pirmizdevuma 1985. gadā, ir smēķēšanas nesabiedriskās dabas aktualizēšana. Dienas, kad cigarete bija sarežģītās lēdijas vai stilīgā veča lepnums, ir pagājušas uz mūžiem. Visi

tagad zina, ka vienīgais iemesls, kāpēc ļaudis smēķē, ir tas, ka viņiem nav izdevies atmet vai arī viņi baidās mēģināt. Smēķētāju manieres diendienā mainās, jo viņus ierobežo ofisu noteikumi, sabiedrisko vietu aizliegumi un svētulīgo izbijušo smēķētāju uzbrukumi. Nesen redzēju situāciju, ko nebiju vērojis kopš bērnības, proti, ka smēķētājs nokrata pelnus kabatā, jo viņam kauns lūgt pelnu trauku.

Pirms dažiem gadiem biju restorānā. Bija pusnakts. Visi pārtrauca ēšanu. Brīdī, kad parasti aizdegas cigāri un cigaretes, neviens nesmēķēja. Es nodomāju: "Es sāku radīt iespaidu!" — sacīju viesmilim: "Vai šis tagad ir nesmēķētāju restorāns?" Atbilde bija noliedzīga. Nodomāju: "Tas ir dīvaini. Zinu, ka daudzi atmet, taču te jābūt kādam smēķētājam." Tad kāds stūrī aizsmēķēja. Rezultātā restorānu it kā pāršalca signāluguntiņu vilnis. Katrs smēķētājs bija sēdējis un domājis: "Es šeit noteikti neesmu vienīgais smēķētājs."

Daudzi nesmēķē starp ēdieniem, jo jūtas neērti. Daudzi ne tikai atvainojas galdabiedriem, bet palūkojas apkārt. Katru dienu arvien vairāk smēķētāju pamet grimstošo kuģi un palikušie baidās, ka būs pēdējie.

NEPIEĻAUJIET, LAI TAS BŪTU JŪS!



Laiks

Bez acīmredzamā fakta, ka smēķēšana jums neko labu nedod un ir īstais laiks apstāties, es uzskatu, ka laika plānošana ir svarīga. Mūsu sabiedrība izturas pret smēķēšanu vieglprātīgi, kā pret mazliet nepatīkamu ieradumu, kas var kaitēt veselībai. Tā nav. Tā ir atkarība, slimība un biežākais nāves cēlonis. Sliktākā lieta vairuma smēķētāju dzīvēs ir atkarība no tabakas. Ja viņi paliek atkarīgi, notiek baismu lietas. Laika plānošana ir svarīga, jo tā dod jums tiesības uz ārstēšanos.

Vispirms noskaidrojiet, kādās situācijās smēķēšana jums šķiet svarīga. Ja esat uzņēmējs un smēķējat stresa kļiedēšanas ilūzijas dēļ, izvēlieties salīdzinoši mierīgu periodu, laba doma ir izvēlēties savas ikgadējās brīvdienas. Ja lielākoties smēķējat nenaspringtos periodos garlaicības māks, dariet pretējo. Jebkurā gadījumā, uztveriet to nopietni un padariet šo atmešanas mēģinājumu par svarīgāko savā dzīvē.

Ieplānojiet laiku aptuveni trīs nedēļas uz priekšu un paredziet situācijas, kas varētu radīt jums šķēršļus. Pasākumiem — kāzām vai Ziemassvētkiem — jūs nevajadzētu kavēt, ja vien jūs jau iepriekš tiem sagatavojaties un domājat, ka nejutīsieties slikti. Necentieties šajā periodā sevi ierobežot, jo tas tikai radīs ilūziju, ka cigarete ir baudāma. Patiesībā tas liek jums izsmēķēt tik daudz, cik vien iespējams. Kamēr smēķēsiet pēdējo cigareti, apzinieties atbaidošo garšu un smaku un padomājiet par to, cik brīnišķīgi jutīsieties, kad atļausiet sev to nedarīt.

LAI DARĪTU KO DARĪDAMS, NEIEKRĪTIET SLAZDĀ, SAKOT: "NE TAGAD, VĒLĀK." UN ATLIEKOT TO. IZSTRĀDĀJIET SAVU PLĀNU UN SEKOJIET TAM. Atcerieties, ka jūs ne no kā neatsakāties. Gluži pretēji, jūs varat tikai nokļūt pie brīnišķīgiem ieguvumiem.

Jau gadiem es saku, ka par smēķēšanas miklām zinu vairāk nekā jebkurš uz šīs planētas. Problēma ir šāda: kaut arī smēķētājs smēķē, lai remdētu fizisko nikotīna badu, tā nav pati atkarība, kas viņu pakļauj, to dara "smadzeņu skalošana", kas radusies šīs atkarības rezultātā. Intelīgents cilvēks iekritis uz pašpaļāvības trika. Tikai muļķis turpinās uz tā iekrist, zinot, ka tas ir tikai triks. Par laimi, vairums smēķētāju nav muļķi, viņi tikai domā, ka ir. Katram smēķētājam ir personīgā "smadzeņu skalošana". Tāpēc šķiet, ka ir tik daudz smēķētāju tipu, kas tikai padara miklas sarežģītākas.

Ņemot vērā šo gadu atsauksmes kopš grāmatas pirmizdevuma un paturot prātā, ka ik dienas es apgūstu ko jaunu, es biju visnotaļ pārsteigts, kad atklāju, ka pirmajā izdevumā paustā filozofija joprojām ir spēkā. Šo gadu gaitā uzkrātās zināšanas ir par to, kā uzrunāt katru smēķētāju un nodot viņam šo pieredzi. Tas, ka saprotu, ka ikviens smēķētājs var ne tikai viegli, bet ar prieku atmet, nav bezjēdzīgi, bet gan neizsakāmi kaitinoši, ja vien es spēju likt smēķētājam to aptvert.

Daudzi man ir teikuši: "Jūs sakāt, lai nepārtraucam smēķēt kamēr lasām šo grāmatu. Tas daudziem liek lasīt to gadiem vai vispār nepabeigt. Tāpēc jums šis norādījums būtu jāmaina." Tas skan loģiski, taču es zinu — ja instrukcija būtu "pārtrauciet tūlīt", daži pat nesāktu lasīt grāmatu.

Sākumā man bija šāda saruna ar kādu smēķētāju. Viņš teica: "Es atsakos meklēt jūsu palīdzību. Zinu, ka man ir stiprs gribasspēks. Es kontrolēju visas pārējās savas dzīves sfēras. Kāpēc visi pārējie atmet, pielietojot savu gribasspēku,



taču man jānāk pie jums?" Viņš turpināja: "Domāju, ka varētu to izdarīt pats, ja varētu smēķēt, kamēr to daru."

Tas var izklausīties pretrunīgi, bet es zinu, ko viņš ar to domāja. Mēs domājam par atmešanu kā par kaut ko, kas grūti paveicams. Un kas mums vajadzīgs, kad kaut kas ir grūti izdarāms? Mūsu mazais draudziņš. Tādējādi smēķēšanas atmešana ir dubultpārbaudījums. Mums ne tikai jāpaveic sarežģīts uzdevums, bet arī jāiztiek bez palīglīdzekļa, uz kuru vienmēr esam paļāvušies šādās situācijās.

Vēl ilgi pēc tam, kad šis vīrietis bija aizgājis, man neienāca prātā, ka šis norādījums turpināt smēķēt, lasot grāmatu, ir manas metodes skaistums. Jūs varat turpināt smēķēt, kamēr izejat caur atmešanas stadijai. Jūs atbrīvojaties no savām šaubām un bailēm, un, kad beidzot nodzēšat pēdējo cigareti, tad jau esat nesmēķētājs un priecājaties par to.

Vienīgi šī nodaļa par laika plānošanu man lika aizdomāties par manu pamatpadomu. Iepriekš, lai atmestu, es iesaku jums izvēlēties brīvdienu, ja jums ir saspringts ikdienas ritms, un otrādi. Patiesībā tas nav vieglākais veids. Visvieglāk ir, ja izvēlaties situāciju, kad domājat, ka to izdarīt būs grūti vai tas būtu stress, koncentrēšanās vai garlaicība. Ja reiz esat pierādījis, ka spējat tikt galā ar dzīvi un izbaudīt to šķietami grūtākajā periodā, visas pārējās situācijas kļūs vienkāršas. Bet, ja es to izteiktu kā noteiktu instrukciju, vai jūs maz mēģinātu atmest?

Ļaujiet man izmantot līdzību. Mēs ar sievu vēlamies kopā peldēt. Mēs esam pie baseina vienā laikā, taču reti peldam kopā. Tas tāpēc, ka viņa iegremdē ūdenī kājas ikšķi, bet peld tikai pēc pusstundas. Es nespēju izturēt tik ilgas mocības. Es jau iepriekš zinu — kādā brīdī, lai cik auksts būtu ūdens, es saņemšos. Tāpēc esmu iemācījies to darīt vieglā veidā — uzreiz ienirt. Pieņemot, ka es uzstātu, ka viņa nepeldēs

vispār, ja uzreiz neienirs, es zinu, ka viņa vispār nepeldētu. Tagad jūs saprotat problēmu.

No atsauksmēm zinu, ka daudzi izmantojot attālināja, viņuprāt, baidoties dienu. Mana nākamā doma bija izmantot to pašu tehniku kā nodaļā par smēķēšanas priekšrocībām, kaut ko līdzīgu: "Laika plānošana ir ļoti svarīga, un nākamajā nodaļā es ieteikšu labāko brīdi, lai mēģinātu atmest." Jūs pāršķirat lapu, un tur ir tikai milzīgs TAGAD. Tas patiesībā ir vislabākais padoms, bet vai jūs to pieņemt?

Šis ir smēķēšanas slazda viltīgākais aspekts. Kad mūsu dzīvē ir stress, nav īstais laiks atmest, taču, kad stress nav, mums nav vēlmes atmest.

Uzdodiet sev šādus jautājumus.

Vai jūs izlēmāt smēķēt cauru dienu un katru dienu, nespējot apstāties, jau tad, kad smēķējat pašu pirmo cigareti?

PROTAMS, KA NE!

Vai jūs turpināsiet nepārtraukti smēķēt katru dienu, nespējot apstāties?

PROTAMS, KA NE!

Kad tad jūs atmetīsiet? Rit? Nākamgad? Vēl pēc gada?

Vai tieši to jūs neesat sev jautājis, jau kopš uzķērāties? Vai cerat — kādu rītu pamodīsieties un vairs negribēsiet smēķēt? Beidziet sevi mānīt. Es gaidīju trīsdesmit trīs gadus, līdz tas notika ar mani. Ķīmiskā atkarība jūs pakļauj arvien vairāk, nevis arvien mazāk. Domājat, ka rīt tas būs vieglāk? Jūs sevi joprojām muļķojat. Ja nespējat to izdarīt šodien, kas liek jums domāt, ka rīt būs vieglāk? Vai gaidīsiet, kamēr saslimsiet ar kādu no nāvējošajām slimībām? Tas būtu mazliet bezjēdzīgi.

Īstais slazds ir māns, ka šobrīd nav īstais laiks — rīt vienmēr būs vieglāk.



Mēs esam pārliecināti, ka mūsu dzīve ir stresa pilna. Patiesībā tā nav. Patieso satraukumu no savas dzīves mēs esam izskauduši. Izejot no mājām, mēs nebaidāmies no plēšēju uzbrukuma. Vairumam no mums nav jāuztraucas par to, vai nākamajā ēdienreizē būs ko ēst un vai šonakt būs kur palikt. Bet padomājiet par savvaļas dzīvnieka dzīvi. Trusis piedzīvo Vjetnamu ikreiz, izlienot no alas. Bet trusis var tikt ar to galā. Tam ir adrenalīns un pārējie hormoni tāpat kā mums. Patiesībā jebkuras būtnes stresainākais dzīves posms ir bērnība un pusaudža gadi. Bet trīs miljoni dabiskās izlases gadu ir aprikojuši mūs ar spēju tikt ar stresu galā. Kad sākās karš, man bija pieci gadi. Mūs bombardēja, un es divus gadus biju šķirts no vecākiem. Dzīvoju pie cilvēkiem, kas pret mani netaisnīgi izturējās. Tas bija nepatīkams posms manā dzīvē, taču es tiku ar to galā. Nedomāju, ka tas man radījis kādus ievainojumus, gluži pretēji, domāju, ka tas mani padarījis par stipru cilvēku. Atskatoties uz savu mūžu, es redzu tikai vienu, ar ko neesmu ticis galā, — tā ir vergošana nolādētajai tabakai.

Pirms pāris gadiem domāju, ka man ir visi pasaules uztraukumi. Man bija tieksme uz pašnāvību, ne tādā izpratnē, ka es lektu no jumta, bet es zināju, ka cigaretes mani drīz nogalinās. Es domāju, ka mazais prieciņš ir svarīgs un dzīve nebūtu dzīvošanas vērtā bez tā. Es neaptvēru, ka tad, ja esi fiziski un garīgi nospiests, viss tevi nomāc. Tagad atkal jūtos kā jauneklis. Šo pārmaiņu manā dzīvē radīja tikai viena lieta — esmu izkļuvis no atkarības bedres.

Zinu, ka teikt "Ja jums nav veselības, jums nav nekā" ir klišeja, taču tā ir tiesa. Es mēdzu domāt, ka tādi fitnesa fanātiķi kā Gerijs Pleijers ir neciešami. Mēdzu sacīt, ka dzīvē ir kas vairāk par mundrumu — iedzeršana un tabaka. Tās ir muļķības. Kad esat fiziski un garīgi vesels, varat izbaudīt

kāpumus un tikt galā ar kritumiem. Mēs jaucam atbildību ar stresu. Atbildība kļūst satraucoša tikai tad, ja nejūtaties pietiekami stiprs, lai to uzņemtos. Šis pasaules Ričardi Bārtoni ir gan fiziski, gan garīgi stipri. Viņus sagrauj nevis stress, darbs vai vecums, bet "atbalsts", pie kā viņi vērsas un kas īstenībā ir tikai ilūzija. Bēdīgi, bet viņa un tūkstošiem līdzīgos gadījumos tas nogalina.

Paraugieties uz to šādi. Jūs jau esat izlēmis, ka atlikušo mūžu šajā slazdā nepaliksit. Tāpēc kādā dzīves posmā, vai nu jums tas liksies viegls vai smags, jums būs jāpiedzīvo atbrīvošanās process. Smēķēšana nav ieradums vai bauda. Tā ir atkarība un slimība. Mēs jau esam noskaidrojuši, ka atmet rit nebūs vieglāk, bet gan arvien grūtāk. Labākais brīdis, lai atbrīvotos no progresējošās slimības, ir TŪLĪT vai arī tik drīz, cik iespējams. Padomājiet, cik ātri nāk un iet mūsu dzīves nedēļas. Tik vien. Padomājiet, cik jauka kļūs dzīve bez tumšās ēnas pār jums. Ja sekosiet maniem norādījumiem, jums nebūs jāgaida pat piecas dienas. Kad būsit nodzēsis pēdējo cigareti, jums dzīve ne tikai neliksies grūta, JŪS TO IZBAUDĪSIET!



Vai man pietrūks cigaretes?

Nē! Kad mazais monstros reiz būs pagalam, fiziskā atkarība beigusies un "smadzeņu skalošanas" sekas pamazām izzudīs, jūs ne tikai jutīsiet, ka esat gan fiziski, gan garīgi labāk sagatavojies tikt galā ar dzīves uztraukumiem, bet spēsiet pilnīgāk izbaudīt jaukos brīžus.

Ir tikai viens drauds — joprojām smēķējošo cilvēku ietekme. Izplatītais teiciens "kaimiņa mauriņš vienmēr zaļāks" darbojas daudzās dzīves jomās un ir viegli saprotams. Kāpēc smēķēšanas gadījumā, kur trūkumi ir tik acīmredzami un daudzkārt pārsniedz pat šķietamās "priekšrocības", bijušie smēķētāji mēdz apskaust esošos?

Ņemot vērā iespaidīgo "smadzeņu skalošanu", ir saprotams, ka mēs iekritam slazdā. Kāpēc, kad esam sapratuši, kas tā par spēlīti, un daudzi ir spējuši to atmest, mēs ieejam taisnā ceļā tieši tajās pašās lamatās? Tā ir smēķētāju ietekme.

Tas parasti notiek kompānijā, īpaši pēc maltītes. Smēķētājs aizsmēķē, un atmetušajam sākas spazmas. Tā patiesi ir interesanta anomālija, īpaši ja ņem vērā šos tirgus izpētes datus: katrs nesmēķētājs ir ne tikai laimīgs, ka tāds ir, bet pat katrs smēķētājs, kura prāts ir traumēts, iespaidots, ciešot no ilūzijas, ka viņš to izbauda vai ka tas viņu atslābina un dod viņam drosmi, vēlas, kaut nekad nebūtu sācis smēķēt. Tad kāpēc daži izbijušie smēķētāji šādos gadījumos mēdz apskaust smēķētājus? Tam ir divi iemesli.

1. "Tikai vienu cigareti." Atcerieties: tādas nav. Beidziet aplūkot atsevišķu gadījumu un sāciet to uzlūkot no

smēķētāja viedokļa. Jūs viņu apskaužat, bet viņš nevērtē sevi augstu — viņš apskauž jūs. Sāciet vērot pārējos smēķētājus. Tas var būt iedarbīgākais līdzeklis, kas jūs atturēs. Ievērojiet, cik ātri izdeg cigarete un cik ātri jāaizdedz nākamā. Ievērojiet, ka smēķētājs ne tikai neapzinās to, ka smēķē, bet pat aizdedz cigareti automātiski. Atcerieties — viņš to neizbauda, viņš vienkārši nespēj izbaudīt pasākumu bez tā. Īpaši atcerieties, ka arī pēc tam, kad viņš vairs nebūs jūsu sabiedrībā, viņam būs jāturpina smēķēt. Un nākamajā rītā, kad viņa plaušas atkal ir kā atkritumu bedre, viņam būs jāturpina sevi smacēt. Nākamajā budžeta dienā, nacionālajā nesmēķēšanas dienā, nākamreiz sajūtot sāpes krūtīs, nākamreiz nejauši redzot valdības brīdinājumu par veselību vai vēža draudus, nākamreiz esot baznīcā, metro, slimnīcā, bibliotēkā, pie ārsta, zobārsta, lielveikalā utt., nākamreiz esot nesmēķētāja sabiedrībā, viņam jāturpina secīgā ķēde mūža garumā, dārgi maksājot par iespēju sevi fiziski un garīgi iznīcināt. Viņš dzīvo netirības, nepatīkamas elpas, plankumainu zobu, verdzības un tumšo ēnu pasaulē. Un kādam nolūkam tas viss? Ilūzijai par mēģinājumu atgriezties stāvoklī, kurā viņš bija, pirms vispār kļuva atkarīgs.

2. Otrais iemesls, kāpēc bijušajiem smēķētājiem šādos gadījumos sākas spazmas, ir tas, ka smēķētājs kaut ko dara (smēķē), kamēr viņš nedara neko un tāpēc jūtas nepilnvērtīgs. Pirms sākt, skaidri saprotiet vienu — nepilnvērtīgais nav nesmēķētājs. Tas ir nabaga smēķētājs, kam tiek liegta:

VESELĪBA,
ENERĢIJA,
NAUDA,
PAŠPAĻĀVĪBA,



SIRDSMIERS,
DROSME,
MIERA SAJŪTA,
BRĪVĪBA,
PAŠCIENA.

Atradīnieties apskaust smēķētājus, bet uzlūkojiet viņus kā nožēlojamus, nelaimīgus radījumus, jo viņi tādi ir. Es zinu — biju sliktākais. Tāpēc jūs šobrīd lasāt šo grāmatu, un tie, kas to nespēj atzīt un turpina sevi mānīt, ir paši nožēlojamākie.

Jūs neapskaustu narkomānu. Šajā valstī heroīns ik gadu nogalina aptuveni simt cilvēku. Nikotīns nogalina 120 tūkstošus gadā un 2,5 miljonus gadā visā pasaulē. Tas jau ir nogalinājis vairāk nekā visi kari kopā. Tāpat kā jebkura atkarība, arī jūsējā nevājināsies. Katru gadu tā progresēs. Ja jums nepatīk būt smēķētājam šodien, rīt jums tas patīks vēl mazāk. Neapskaudiet pārējos smēķētājus. Žēlojiet viņus. Ticiet man — VIŅIEM TAS VAJADZĪGS.

Vai es pieņemšos svarā?

Tas ir vēl viens mīts par smēķēšanu, kuru izplata smēķētāji, kas, izmantojot gribasspēka metodi, cigaretes aizstājuši ar saldumiem utt., lai atvieglotu "atradīšanās simptomus". Tie ir līdzīgi izsalkumam, un tos viegli sajaukt. Izsalkumu var remdēt ar ēdienu, bet "izsalkums" pēc nikotīna nekad nevar tikt remdēts pilnībā.

Ķermenis pret jebkuru narkotiku ar laiku kļūst imūns, un viela pārstāj remdēt "atradīšanās simptomus". Tiklīdz mēs nodzēšam cigareti, nikotīns ātri pamet organismu, un "nikotīna narkomāns" ir pastāvīgā nikotīna badā. Dabiskā tieksme ir sākt smēķēt nepārtraukti. Lai gan vairums to nedara divu iemeslu dēļ.

1. Nauda. Viņi nevar atļauties palielināt cigarešu daudzumu.
2. Veselība. Lai atvieglotu "atradīšanās simptomus", mums jāuzņem inde, kas darbojas kā automātiska izsmēķēto cigarešu daudzuma pārbaude.

Tāpēc smēķētājs dzīvo pastāvīgā badā, ko nekad nevar remdēt. Tāpēc daudzi smēķētāji pievēršas ēšanai, dzeršanai vai pat smagajām narkotikām, lai remdētu tukšumu. (VAIRUMS ALKOHOLIĶU IR NELABOJAMI SMĒĶĒTĀJI. NEZ VAI TĀ TIEŠĀM IR SMĒĶĒŠANAS PROBLĒMA?)

Dabiska tieksme ir aizvietot cigaretes ar ēdienu. Savu murgaino gadu laikā nonācu tiktāl, ka pilnībā atteicos no brokastīm un pusdienām. Dienas laikā es nepārtraukti smēķēju. Vēlākajos gados es gaidīju vakarus, jo tikai tad es varēju nesmēķēt. Lai gan es ēdu visu vakaru. Domāju, ka tas ir



izsalkums, bet patiesībā tie bija "atradināšanās simptomi". Citiem vārdiem, dienas laikā es aizvietoju ēdienu ar nikotīnu un vakaros nikotīnu aizvietoju ar ēdienu.

Tolaik biju trīspadsmit kilogramus smagāks nekā tagad, un neko nevarēju tur padarīt.

Tiklīdz mazais monstros ir atstājis mūsu ķermeni, beidzas šausmīgā nedrošības sajūta. Kopā ar brīnišķīgo pašcieņas sajūtu atgriežas jūsu pašpaļāvība. Jūs iegūstat pārliecību kontrolēt savu dzīvi ne tikai ēšanas ieradumu ziņā, bet arī citās jomās. Šī ir viena no lieliskajām priekšrocībām, ko iegūstat, atbrīvojoties no tabakas.

Kā jau teicu, svara mīts ir radies, lietojot aizstājējus atradināšanās periodā. Patiesībā tie atmešanu neatvieglo. Tie šo procesu apgrūtina. Detalizētāk tas ir izskaidrots nodaļā par aizstājējiem.

Ja vien sekosiet norādījumiem, svara problēmām nevadzētu jūs satraukt. Tomēr, ja jums tādas jau ir vai arī jūsu svars sāk kļūt par problēmu, iesaku jums izlasīt Alena Karra "Kā viegli novājet", šī grāmata balstīta uz tiem pašiem principiem kā *Vieglais ceļš* un padara svara kontrolēšanu par prieku.

Izvairieties no viltus stimuliem

Daudzi smēķētāji mēģina atmetēt ar gribasspēka metodi, cenšas stiprināt savu motivāciju, radot viltus dzenuļus.

Tam ir daudz piemēru. Tipiskākais ir: "Par ietaupīto naudu mums ar ģimeni būs pasakainas brīvdienas." Tā šķiet loģiska un saprātīga pieeja, taču tā ir mānīga, jo jebkurš sevi cenošs smēķētājs labāk smēķētu piecdesmit divas nedēļas gadā un vispār nedotos atvaļinājumā. Jebkurā gadījumā smēķētāja prātā ir šaubas ne tikai par to, vai viņš spēs atturēties no smēķēšanas piecdesmit nedēļas, bet arī par to, vai atvaļinājums bez cigaretes būs bauda? Tas tikai vairo sajūtu, ka viņš upurē ko būtisku un padara cigareti vēl vērtīgāku. Tā vietā koncentrējieties uz pretējo: "Ko es no tā iegūstu? Kāpēc man jāsmēķē?" Vēl viens piemērs: "Es varēšu atļauties labāku mašīnu." Tas tiesa, un šis stimulē var likt jums atturēties, līdz patiesi nopirksiet šo mašīnu, taču, tiklīdz sajūsma par jauno pirkumu būs pierimusi, jūs jutīsities nepilnvērtīgi un agrāk vai vēlāk atkal iekļūsiet tajā pašā slazdā.

Vēl viens tipisks piemērs ir darbā vai ģimenē noslēgts pakts. Tas dod iespēju noteiktos dienas periodos novērst kārdinājumu. Lai gan tie parasti izgāžas divu iemeslu dēļ.

1. Šis stimulē ir šķietams. Kāpēc jums būtu jāgrib atmetēt smēķēšanu tikai tāpēc, ka to dara citi? Tas tikai rada papildus spiedienu, kas saasina sajūtu, ka upurējat kaut ko. Lieliski, ja visi smēķētāji šajā brīdī patiesi vēlas atmetēt. Tomēr jūs nevarat piespiest smēķētāju atmetēt, lai gan



katrs slepenībā to vēlas, šāds pakts tikai rada papildu spiedienu, kas palielina vēlmi smēķēt, ja viņi vēl nav gatavi atmet. Tas pārvērš viņus slepenajos smēķētājos, kas savukārt palielina atkarības sajūtu.

2. "Sapuvušā ābola" teorija jeb atkarība citam no cita. Gribasspēka metodes laikā smēķētājs pārcieš grēku nožēlošanas periodu, kura laikā viņš gaida, ka tieksme smēķēt pazudīs. Ja viņš padodas, ir zaudējuma sajūta. Gribasspēka metodes laikā viens no dalībniekiem agrāk vai vēlāk ir spiests padoties. Tad pārējiem ir attaisnojums, ko tie gaidījuši. Tā nav viņu vaina. Viņi būtu izturējuši. Tikai Freds ir viņus pievilis. Patiesībā vairums jau krāpās.
3. "Dališanās uzticībā" ir pretēja "sapuvušā ābola" teorijai. Šeit padošanās negods nav tik ļauns, jo tiek sadalīts. Atmetot smēķēšanu, ir brīnišķīga sasnieguma sajūta. Kad jūs to darāt viens, nenovērtējams atbalsts, lai pārdzīvotu pirmās pāris dienas, ir ovācijas, ko saņemat no draugiem, radniekiem un kolēģiem. Kad to dara visi vienlaicīgi, lauri ir jādala, un tas samazina atbalstu.

Vēl viens klasisks viltus motivācijas piemērs ir kukulis (piemēram, vecāks, kas sola pusaudzim naudas summu vai sader "Es došu tev simt mārciņas, ja man neizdosies"). Reiz kādā TV pārraidē arī bija piemērs. Policists, kas centās atmet, cigarešu paciņā ielika 20 mārciņu banknoti. Viņš bija noslēdzis līgumu ar sevi. Viņš drīkstēja smēķēt, tikai vispirms viņam bija jāpielaiž uguns naudaszīmei. Tas viņu pāris dienas aizkavēja, taču tad viņš banknoti sadedzināja.

Beidziet sevi muļķot. Ja smēķētāju neattur aptuveni 50 000 mārciņu, ko vidusmēra smēķētājs savā mūžā iztērē, 50% iespēja saslimt ar kādu no šausminošajām slimībām, nepatīkamā elpa, mūžīgā verdzība un fiziskās un garīgās mokas vai vispārējs un paša nicinājums, tad pāris neistu mērķu

neko nemainīs. Tie tikai liks upurim izskatīties nozīmīgākam. Turpiniet skatīties uz sacikšu virves otru galu.

Ko man dod smēķēšana? PILNĪGI NEKO.

Kāpēc man tas jādara? JUMS NAV TAS JĀDARA! JŪS TIKAI SODĀT SEVI.



Vieglais ceļš, kā atmest

Šajā nodaļā ir norādījumi par vieglo atmešanas metodi. Ja tiem sekosit, atklāsiet, ka atmešanas process var būt gan salīdzinoši viegls, gan baudāms!

Atmest smēķēšanu ir viegli. Viss, kas jums jādara, ir divas lietas.

1. Nolemiet, ka vairs nekad nesmēķēsiet.
2. Neesiet grūtsirdīgs par šo lēmumu. Liksmojiet!

Droši vien jūs sakāt: "Kāpēc ir vajadzīga pārējā grāmatas daļa? Kāpēc jūs nevarējāt to pateikt uzreiz?" Tāpēc ka jūs kādu laiku tā dēļ justos slikti un agrāk vai vēlāk mainītu savu lēmumu. Droši vien jau daudzas reizes esat to darījis.

Kā jau esmu teicis, visa smēķēšanas padarīšana ir veikls, baismīgs slazds. Galvenā atmešanas problēma ir nevis fiziskā atkarība, bet "smadzeņu skalošana", un vispirms ir nepieciešams likvidēt mītus un mānus. Izprotiet savu ienaidnieku. Pārziniet viņa taktiku, un jūs viņu viegli sakausiet.

Lielāko savas dzīves daļu esmu pavadījis, mēģinot atmest smēķēšanu, un esmu pārcietis nedēļām ilgas depresijas. Kad beidzot pārtraucu, no simt cigaretēm dienā uzreiz pārgāju uz nulli, ne mirkli nejutoties slikti. Tas bija baudāmi pat atradināšanās perioda laikā, un kopš tiem laikiem man tāda veida spazmu nav bijis. Gluži pretēji, tas ir brīnišķīgākais, kas manā dzīvē noticis.

Es nespēju saprast, kāpēc tas bija tik viegli, un pagāja kāds laiks, līdz es noskaidroju iemeslu. Tas bija tāds. Es noteikti zināju, ka vairs nekad nesmēķēšu. Iepriekšējo mēģinājumu

laikā, lai cik mērķtiecīgs es būtu, es pamatā mēģināju atmest, cerot — ja izturēšu pietiekami ilgi, tieksme pāries. Tā, protams, nenotika, jo es gaidīju — kaut kas notiks, un, jo nomāktāks jutos, jo vairāk gribēju cigareti, un alkas nekad nepārgāja.

Mans pēdējais mēģinājums bija citādāks. Kā jau visi mūsdienu smēķētāji, es nopietni domāju par šo problēmu. Ikreiz, kad izgāzos, mierināju sevi ar domu, ka nākamreiz būs vieglāk. Man neienāca prātā, ka man būtu vajadzējis turpināt smēķēt visu mūžu. Pēdējā doma mani šausmināja un lika par to dziļi aizdomāties.

Tā vietā, lai neapzināti aizdegtu cigaretes, es sāku analizēt savas izjūtas, tās smēķējot. Tas apstiprināja to, ko jau zināju. Es cigaretes neizbaudīju, un tās bija netīras un pretīgas.

Sāku skatīties uz nesmēķētājiem. Līdz šim vienmēr biju viņus uzlūkojis kā neizteiksmīgus, nesabiedriskus un klīriņus jautiņus. Tomēr, kad biju viņus iepazinis, viņi man šķita stiprāki un pat vairāk atslābinājušies. Likās, ka viņi spēj tikt galā ar dzīves sarežģījumiem un spēj izbaudīt sabiedrību labāk nekā smēķētāji. Viņi noteikti bija mundrāki un aizrautīgāki par smēķētājiem.

Sāku runāt ar bijušajiem smēķētājiem. Iepriekš biju viņus uzlūkojis kā cilvēkus, kas naudas un veselības dēļ bija spiesti smēķēšanu atmest, tomēr vienmēr slepenībā ilgojās pēc cigaretes. Nedaudzi teica: "Retumis ir kāds lūzums, taču tie ir tik niecīgi un nedaudz, ka par tiem nav vērts uztraukties." Bet vairums teica: "Vai man tā trūkst? Jūs laikam jokojat. Nekad dzīvē neesmu juties labāk."

Sarunas ar bijušajiem smēķētājiem likvidēja vēl vienu mītu, kas vienmēr bija manā galvā. Es domāju, ka manī ir kāds iedzimts vājums, bet tad es aptvēru, ka visi smēķētāji cieš no šā murga. Es sev teicu: "Miljoniem cilvēku šobrīd atmet un dzīvo laimīgi. Pirms sāku, man tas nebija jādara, un



es atceros, ka man bija smagi jānopūlas, lai pierastu pie šim nejaukajām lietām. Tad kāpēc man tas jādara tagad?" Smēķēšana man nekad nav sagādājusi baudu. Es ienīdu derdzīgo rituālu un negribēju pavadīt atlikušo mūžu, vergojot pretīgajai tabakai.

Tad es sev teicu: "Alen, VAI NU TEV TAS PATĪK VAI NE, TU ESI IZSMĒĶĒJIS SAVU PĒDĒJO CIGARETI."

Tieši no tā brīža es zināju, ka nekad vairs nesmēķēšu. Negaidīju, lai tas būtu viegli, gluži otrādi. Es nešaubīgi ticēju, ka mani gaida smagas depresijas mēneši un ka atlikušo dzīvi man laiku pa laikam gadsies pa lūzumam. Bet no paša sākuma bija tikai svētlaime.

Pagāja laiks, kamēr izprātoju, kāpēc tas bija tik viegli un kāpēc šoreiz mani nemocīja šausmīgās atradināšanās mokas. Iemesls ir tāds, ka šo moku nebija. Mokas rada šaubas un nepārliecinātība. Jaukā patiesība ir tāda, ka ATMEST SMĒĶĒŠANU IR VIEGLI. Procesu apgrūtina neizlēmība un nomāktība. Noteiktos dzīves posmos smēķētāji, par to nesatraucoties, var ilgi iztikt bez cigaretes, kaut arī joprojām ir atkarīgi no nikotīna. Jūs ciešat tikai tad, ja gribat cigareti, bet nevarat to dabūt.

Tāpēc vieglas atmešanas atslēga ir lēmumā, ka atmešana ir noteikta un galīga. Nevis *cerēt*, bet *zināt*, ka esat atmetis, jo tā izlēmāt. Nekad neapšaubiet to. Gluži otrādi — priecājieties par to.

Ja no paša sākuma esat pārliecināts — tas būs viegli. Bet kā gan jūs jau no sākuma varat būt pārliecināts, ja nezināt, vai tas būs viegli? Tāpēc nepieciešama pārējā grāmatas daļa. Ir daži būtiski jautājumi, kas skaidri jāapzinās, pirms sākat.

1. Saprotiet, ka jūs to varat. Jūs neesat citādāks, un vienīgais cilvēks, kas jums var likt izsmēķēt nākamo cigareti, esat jūs pats.

2. Nav nekā, no kā atteikties. Gluži pretēji — jūs gaida tikai lieliski ieguvumi. Es nedomāju tikai to, ka būsiet veselāks un bagātāks. Apgalvoju, ka varēsiet pilnīgāk izbaudīt jaukos brīžus un nebūsiet tik nelaimīgs smagajos periodos.

3. Skaidri saprotiet, nav tādas vienas cigaretes. Smēķēšana ir atkarība un ķēdes reakcija. Sērojot pēc atsevišķas cigaretes, jūs tikai sevi nevajadzīgi sodāt.

4. Uzlūkojiet smēķēšanu nevis kā sabiedrisku ieradumu, tas varētu jūs ievainot, bet kā atkarību no narkotikas. Skatieties acīs patiesībai, jo, vai nu jums tas patīk vai ne, JŪS ESAT SLIMS. Slimība nepāries tāpēc, ka iebāzīsiet galvu smiltis. Atcerieties — gluži kā citas kropļojošās slimības, arī šī ilgst visu mūžu un kļūst smagāka. Labākais laiks, lai to izārstētu, ir *tagad*.

5. Atdaliet slimību (ķīmisko atkarību) no uzskata par dzīvi kā smēķētājam vai nesmēķētājam. Visi smēķētāji izmantotu izdevību atgriezties brīdī, pirms kļūva atkarīgi, ja tāda tiktu dota. Šodien jums tāda iespēja ir! Pat nedomājiet par to kā par "atteikšanos" no smēķēšanas. Kad pieņemsiet lēmumu, ka esat izsmēķējis pēdējo cigareti, jau būsiet nesmēķētājs. Smēķētājs ir viens no tiem nožēlojamajiem cilvēkiem, kas dzīvo, iznīcinot sevi ar cigaretēm. Nesmēķētājs ir tas, kas to nedara. Ja reiz esat pieņēmis šo lēmumu, esat sasniedzis savu mērķi. Liksmojiet. Nesēdiet sērīgi, gaidot, kad pazudīs atkarība. Baudiet dzīvi tūlīt. Dzīve ir brīnišķīga pat tad, ja esat atkarīgs no nikotīna, un ar katru dienu, kad tāds vairs nebūsiet, tā kļūs aizvien labāka.

Lai atvieglotu atmešanas procesu, jums jābūt drošam, ka jums izdosies atturēties atradināšanās perioda laikā



(aptuveni trīs nedēļas). Ja pareizi sevi noskaņosiet, tas būs pavisam viegli.

Ja ievērojāt manu padomu nebūt aizspriedumainam — šobrīd jau esat izlēmis vairs nesmēķēt. Tagad jums būtu jāizjūt satraukums kā sunim pie pavadas, jo nevarat sagaidīt, kad no sava organisma dabūsiet laukā indi.

Ja esat drūms un nomākts, tam ir kāds no šiem iemesliem.

1. Jūsu prāts kaut ko nepieņem. Vēlreiz pārlasiet iepriekšminētos piecus punktus un pajautājiet sev, vai ticat, ka tā ir patiesība. Ja kādu no tiem apšaubāt, pārlasiet attiecīgo grāmatas nodaļu.
2. Jūs baida neveiksme. Neuztraucieties. Turpiniet lasīt tālāk. Jums izdosies. Tā smēķēšanas padarīšana ir viens milzīgs triks. Uz tādiem uzķeras inteliģenti cilvēki, taču tikai muļķis turpinās sevi mānīt, uzzinājis, ka tas ir tikai triks.
3. Jūs visam piekritat, taču joprojām esat nelaimīgs. Nesiet! Atveriet acis. Notiek kaut kas brīnišķīgs. Jūs gatvojaties izbēgt no cietuma.

Ir būtiski sākt ar pareizo attieksmi: vai nav lieliski, ka esmu nesmēķētājs!

Mans galvenais uzdevums tagad ir uzturēt jūsos šo pozitīvo attieksmi, tāpēc nākamajās nodaļās aplūkošu jautājumus, kas palīdzēs jums to izdarīt. Pēc atradināšanās perioda jums tā vairs nebūs jādomā. Jūs tā domāsit automātiski, un vienīgā mikla jūsu dzīvē būs: "Tas ir tik acimredzami, kāpēc es to neredzēju iepriekš?" Tomēr izteikšu divus svarīgus brīdinājumus:

1. Novilciniet savu plānu nodzēst pēdējo cigareti, līdz būsit izlasījis grāmatu.
2. Jau vairākkārt esmu minējis triju nedēļu atradināšanās periodu. Tas var radīt pārpratumus. Pirmkārt, jūs zemapziņā jūtat, ka jums trīs nedēļas nāksies ciest. Tā nebūs.

Otrkārt, izvairieties no lamatām, domājot: "Man kaut kā jāiztur trīs nedēļas, un tad es būšu brīvs." Patiesībā pēc trim nedēļām nekas nenotiks. Jūs pēkšņi nejutīsieties kā nesmēķētājs. Nesmēķētāji nejutās savādāk par smēķētājiem. Ja šīs trīs nedēļas par to skumsiet, visticamāk, skumsiet arī pēc tam. Es cenšos pateikt — ja šobrīd sāksiet domāt, ka "es vairs nekad nesmēķēšu, vai tas nav lieliski," — pēc trim nedēļām pazudis kārdinājums. Turpretī, ja teiksiet: "Ja vien spēšu izdzīvot trīs nedēļas bez cigaretēm," — tad pēc trim nedēļām, jūs atkal mīrsiet ilgās pēc cigaretēm.



Atradināšanās periods

Vēl trīs nedēļas pēc pēdējās cigaretes jums var būt tā sauktās atradināšanās spazmas. Tām var būt dažādi iemesli.

1. Tieksme pēc nikotīna, kas rada tukšuma un nedrošības sajūtu un līdzinās izsalkumam, ko smēķētāji apzīmē kā alkas vai apzīmē kādā saistībā ar rokām.
2. Atsevišķu notikumu (piemēram, telefonsarunas) spriedze. Nespēja saprast un atšķirt minētos iemeslus nedod rezultātus, izmantojot gribasspēka metodi; tas ir arī iemesls, kāpēc daudzi smēķētāji, it kā atmetuši, atkal sāk smēķēt jeb "iekrīt slazdā".

Kaut arī šie "atradināšanās simptomi" nerada fiziskas sāpes, nenovērtējiet to ietekmi par zemu. Mēs pieminam "izsalkuma sāpes", kad visu dienu esam bez ēdiena, mums rūc vēders, taču fizisku sāpju nav. Tomēr izsalkums ir varens spēks, un mēs varam kļūt viegli aizkaitināmi, ja mums trūkst ēdiena. Līdzīgi kā tad, kad organisms alkst nikotīna. Starpība ir tā, ka ēdiens mūsu ķermenim ir vajadzīgs, bet inde ne, un ar pareizo attieksmi šos simptomus iespējams viegli pārvarēt, un tie ātri pazūd.

Ja, lietojot gribasspēka metodi, smēķētājs atturas trīs nedēļas, alkas pēc nikotīna drīz beidzas. Grūtības rada otrais faktors. Smēķētājs ir pieradis remdēt savu tieksmi noteiktās situācijās, kas rada asociācijas ("Es nevaru baudīt dzērienu bez cigaretes."). Šo parādību būs vieglāk izprast ar piemēra palīdzību.

Jums pāris gadu ir mašina, kurai pagrieziena rādītāju svira ir stūres kreisajā pusē. Jūsu jaunajā mašīnā tā savukārt ir labajā pusē. Jūs labi zināt, ka tā ir labajā pusē, taču pāris nedēļas, gribēdams rādīt pagriezienu, jūs regulāri ieslēdzat logu tīrītājus.

Ar smēķēšanas pārtraukšanu ir līdzīgi. Atradināšanās perioda sākumā noteiktos brīžos nostrādās uzvilkšanas mehānisms. Jūs domāsit: "Es gribu cigareti." Ir svarīgi cīnīties ar "smadzeņu skalošanu" jau pašā sākumā, tad arī saspringums pazudīs. Izmantojot gribasspēka metodi, smēķētājs spriedzi nevis iznīcina, bet palielina, jo smēķētājs tic, ka upurē kaut ko, alkst pēc cigaretes un gaida, kad tieksme smēķēt izzudīs.

Viena no bīstamākajām situācijām ir maltītes, īpaši restorānā ar draugiem. Bijušais smēķētājs jau tā jūtas nelaimīgs, jo viņam ir liegta cigarete. Viņa draugi aizsmēķē, un viņš jūtas vēl vairāk apbēdināts. Šobrīd viņš neizbauda ne maltīti, ne citkārt patikamo kompāniju. Savu asociāciju dēļ, kurās cigarete apvienota ar maltīti, viņš pārdzīvo dubultu slodzi, un "smadzeņu skalošana" tikai palielinās. Ja viņš ir apņēmīgs un iztur pietiekami ilgi, tad ar laiku viņš pieņem savu likteni un turpina dzīvi. Taču "smadzeņu skalošana" daļēji paliek, un es domāju, ka otra nožēlojamākā parādība saistībā ar smēķēšanu ir tā, ka smēķētājs, kas atmetis veselības vai naudas dēļ, noteiktos gadījumos tomēr ilgojas pēc cigaretes. Viņš ilgojas pēc ilūzijas, kas eksistē tikai viņa prātā, un nevajadzīgi sevi moka.

Pat izmantojot manu metodi, šis iemesls var izraisīt neveiksmi. Bijušais smēķētājs uztver cigareti kā nekaitīgu medikamentu vai dražeju. Viņš domā: "Es zinu, ka cigarete man neko nedod, taču, ja domāšu pretēji, dažos gadījumos tas man var palīdzēt."



Lai gan cukura dražeja nesniedz nekādu fizisku palīdzību, tā var būt noderīga, atvieglojot psiholoģiskus simptomus. Tomēr cigarete nav konfekte. Tā izraisa komplikācijas, uz mirkli remdē spriedzi, bet pēc tam pārstāj to darīt pilnībā; "konfekte" ir slimība un viens no galvenajiem nāves izraisītājiem.

Šo efektu jums būs vieglāk saprast, ja esat saistīts ar nesmēķētāju vai bijušo smēķētāju, kas atmetis pirms vairākiem gadiem. Aplūkojiet gadījumu, kad sieva ir zaudējusi savu vīru. Šādās situācijās smēķētāji, labu nodomu vadīti, iesaka: "Paņem cigareti, tas palīdzēs tev nomierināties."

Ja cigarete tiek pieņemta, tā nenomierinās, jo šī sieviete nav atkarīga no nikotīna un viņai nav tukšuma sajūtas, kas būtu jāremdē. Viss, ko tā labākajā gadījumā izdarīs, — dos īslaicīgu psiholoģisku pacēlumu. Tiklīdz cigarete nodziest, traģēdija atkal ir turpat. Patiesībā tā tikai pieaugs, jo sieviete tagad cieš no atradināšanās simptomiem un viņai ir izvēle vai nu tos paildzināt, vai arī aizsmēķēt nākamo cigareti. Mirklīgais psiholoģiskais atbalsts būs viss, ko cigarete būs paveikusi. To pašu varētu panākt, piedāvājot mierinājuma vārdus vai dzērienu. Daudzi nesmēķētāji un bijušie smēķētāji tieši šādu notikumu rezultātā kļuvuši atkarīgi no tabakas.

Ir svarīgi cīnīties ar "smadzeņu skalošanu" jau no paša sākuma. Saproties skaidri — jums nav vajadzīga cigarete, un jūs tikai mokāt sevi, turpinot uztvert to kā sava veida balstu un uzmundrinājumu. Nav vajadzības būt nelaimīgam. Cigaretēs neveido maltītes un pasākumus, tās tos izposta. Atcerieties arī to, ka ļaudis tādos gadījumos nesmēķē tāpēc, ka izbaudītu cigareti. Viņi smēķē, jo viņiem tas jādara. Viņi ir narkomāni. Bez tā viņi nespēj izbaudīt ne maltīti, ne dzīvi.

Atsāieties no idejas par smēķēšanas ieraduma baidāmību. Daudzi smēķētāji domā: "Ja vien būtu tīras cigaretes."

Tādas ir. Jebkurš, kas izmēģina tā saucamās zāļu cigaretes, atklāj, ka tā ir laika izšķiešana. Saproties skaidri, ka smēķējat vienīgi tādēļ, lai dabūtu nikotīnu. Kad reiz būsiet atbrīvojies no alkām pēc nikotīna, jums nebūs vairāk iemeslu bāzt cigareti savā mutē kā savā ausī.

Vai spazmas būtu fiziskais diskomforts (tukšuma sajūta) vai arī saspringums, pieņemiet tās. Fizisko sāpju nav, un ar pareizo attieksmi cigaretes vairs nav problēma. Nesatraucieties par atradināšanos. Sajūta pati par sevi nav slikta. Problēma ir asociācija ar vēlmi pēc cigaretes un tās nepieejamība.

Tā vietā, lai skumtu, sakiet sev: "Es zinu, kas tas ir. Tie ir atkarības attālināšanās simptomi. No tā visu mūžu cieš visi smēķētāji, un tas liek viņiem smēķēt. Nesmēķētāji no tā ne cieš. Tas ir vēl viens šīs vielas ļaunums. Vai nav brīnišķīgi, ka es atbrīvoju no tā savu ķermeni!"

Citiem vārdiem, nākamās trīs nedēļas jūsu organisms piedzīvos nelielu traumu, taču šo triju nedēļu un jūsu pārējās dzīves laikā notiks kaut kas brīnišķīgs. Jūs atbrīvosiet sevi no šausmīgas slimības. Šis ieguvums atsvērs nelielo traumu, un jūs šos simptomus pat izbaudīsiet. Tie kļūs par prieka mirkļiem.

Domājiet par atmešanu kā par aizraujošu spēli. Domājiet par nikotīna monsturu kā par plakantārpu savā vēderā. Jums tas jābadina trīs nedēļas, un tas ar viltu centīsies piespiest jūs aizdegt cigareti, lai uzturētu viņu pie dzīvības.

Reizēm tas mēģinās padarīt jūs nelaimīgu. Reizēm jūs zaudēsiet modrību. Kāds var jums piedāvāt cigareti, un jūs varat aizmirst, ka esat atmetis. Kad to atcerēsieties, var rasties neliela tukšuma sajūta. Sagatavojieties šiem slazdiem jau iepriekš. Lai kāds būtu kārdinājums, ieskaidrojiet sev, ka tas ir tikai mazā monstra dēļ, un katru reizi, kad pretojaties kārdinājumam, būsiet atvairījis vēl vienu šīs ciņas nāvīgo triecienu.



Lai darītu ko darīdams, nemēģiniet aizmirst par smēķēšanu. Tā ir viena no lietām, kas izraisa depresiju tiem, kuri izmanto gribasspēka metodi. Viņi mēģina pārdzīvot katru dienu, cerot, ka ar laiku viņi par to vienkārši aizmirsīs.

Tas ir tāpat kā ar bezmiegu. Jo vairāk jūs par to uztraucaties, jo grūtāk kļūst aizmigt.

Jebkurā gadījumā jūs to nespētu aizmirst. Pirmajās dienās mazais monstros jums to atgādinās un jūs nespēsiet no tā izvairīties; kamēr ir smēķētāji un vērienīga cigarešu reklāma, jums tiks pastāvīgi par to atgādināts.

Lieta tāda, ka jums nav vajadzības neko aizmirst. Nenotiek nekas slikts. Tieši otrādi — brīnišķīgs. Pat ja domājat par cigareti tūkstošreiz dienā, IZGARŠOJIET KATRU BRĪDI. ATGĀDINIET SEV, CIK BRĪNIŠĶĪGI IR ATKAL BŪT BRĪVAM. ATGĀDINIET SEV PATIESO PRIEKU PAR TO, KA JUMS VAIRS NAV SEVI JĀSMACĒ.

Kā jau teicu, šie brīži jums kļūs par prieku un jūs būsiet pārsteigts, cik drīz par smēķēšanu aizmirsīsiet.

Lai darītu ko darīdams — NEAPŠAUBIET SAVU LĒMUMU. Tiklīdz sāksiet šaubīties, ieslēgsiet grūtsirdībā, un kļūs sliktāk. Izmantojiet mirkli kā uzmundrinājumu. Ja uz mācas depresija, atgādiniet sev, ka tieši to jums nodara cigaretes. Ja draugs jums piedāvā kādu cigareti, lepoieties, sakot: "Varu ar prieku teikt, ka man tās vairs nav vajadzīgas." Tas viņu sāpinās, taču, kad viņš redzēs, ka jūs tas nesatrauc, viņš būs pusceļā uz to pašu — uz atmešanu.

Atcerieties, ka jums bija spēcīgi iemesli. Atgādiniet sev par tiem tūkstošiem mārciņu, ko jums izmaksās cigaretes, un pajautāiet sev, vai tiešām vēlaties sevi apdraudēt ar visām briesmīgajām slimībām. Galu galā atcerieties, ka tā ir tikai pagaidu sajūta, un katrs brīdis tuvina jūs mērķim.

Daži smēķētāji baidās, ka atlikušo mūžu viņiem būs

jāatvaira "automātiskā spriedze". Citiem vārdiem sakot, viņi domā, ka atlikušo mūžu viņiem psiholoģiski būs sevi jāamāna, iestāstot, ka cigarete viņiem nav vajadzīga. Tā nav. Atcerieties, ka optimists redz pudeli līdz pusei pilnu, bet pesimists — pustukšu. Smēķēšanas gadījumā pudele ir tukša, bet smēķētājs to redz pilnu. Tas ir smēķētājs, kas tiek pakļauts "smadzeņu skalošanai". Ja reiz sāksiet ieskaidrot sev, ka jums nav jāsmēķē, pēc neilga laika jums tas vairs nebūs jāsapaka, jo jaukā patiesība ir tā, ka... jums nav jāsmēķē. Tas ir pēdējais, kas jums jādara, pārliecinieties, ka tas nav pēdējais, ko darāt.



Tikai viens dūms

Tas ir daudzu gribasspēka metodi izmantojušo smēķētāju posta cēlonis. Viņi iztur trīs vai četras dienas, bet tad izsmēķē cigareti, uzvelk dūmu vai divus, kas viņiem palīdzētu tikt galā ar spriedzi. Viņi neapzinās dūmu postošo ietekmi uz viņu noskaņojumu.

Vairumam šis pirmais dūms nešķiet baudāms, un tas viņus uzmundrina. Viņi domā: "Labi. Tas bija pretīgi. Man zūd tieksme smēķēt." Patiesībā ir gluži otrādi. Saprotiet to — CIGARETES NEKAD NAV BIJUŠAS BAUDĀMAS. Bauda nebija iemesls, kāpēc smēķējāt. Ja cilvēki smēķētu baudas dēļ, viņi neizsmēķētu vairāk par vienu cigareti.

Jūs smēķējāt tikai tādēļ, lai pabarotu mazo monstu. Padomājiet: jūs esat turējis viņu badā četras dienas. Cik dārga viņam bija šī cigarete. Jūs to neapzināties, taču saņemtā deva ietekmēs jūsu zemapziņu un jūsu lieliskā gatavošanās būs sabojāta. Jūsu prāta dzīlēs klusa balss teiks: "Par spīti loģikai, tās ir nenovērtējamas. Es gribu vēl vienu."

Šim nenozīmīgajam dūmam ir divējāda postošā ietekme.

1. Tas uztur pie dzīvības mazo monstu jūsu organismā.
2. Un sliktākais — tas uztur pie dzīvības arī lielo monstu jūsu apziņā. Ja esat ievilcis šo dūmu, būs vieglāk ievilkt arī nākamo.

Atcerieties: ļaudis sāk smēķēt tikai vienas cigaretes dēļ.

Vai man tas būs grūtāk?

Faktoru kombinācijas, kas nosaka, cik viegli katrs atmetis, ir bezgalīgas. Mums katram ir savs raksturs, profesija, laika plānošanas veids utt.

Ir dažas profesijas, kurās atmešanas process ir vairāk apgrūtināts, taču, ja likvidētas "smadzeņu skalošanas" sekas, tam tā nevajadzētu notikt. Te derētu daži piemēri.

Īpaši grūti atmest ir medicīnas profesiju pārstāvjiem. Mēs parasti domājam, ka ārstiem nesmēķēt ir vieglāk, jo viņi labāk apzinās veselības risku un ikdienā saskaras ar tā sekām. Lai gan tas dod spēcīgākus stimulus, tomēr nepadara procesu vieglāku. Tam ir šādi iemesli.

1. Pastāvīgā riska apzināšanās rada bailes, kas ir viens no brīžiem, kad mēdzam remdēt nikotīna badu.
2. Ārsta darbā stress aizvien pieaug, un viņš nav spējīgs kļiedēt papildu spriedzi un nikotīna badu, kamēr strādā.
3. Medicīnas darbiniekam ir papildu vainas apziņa. Viņš jūtas tā, it kā viņam vajadzētu rādīt priekšzīmi pārējai populācijai. Tas pakļauj viņu lielākam spiedienam un palielina tukšuma sajūtu.

Savu sūri pelnīto pārtraukumu laikā, kad parastais stress uz brīdi tiek kļiedēts, cigarete kļūst vēl dārgāka, jo tiek remdēts arī nikotīna bads. Tā ir gadījuma smēķēšanas forma un darbojas, kad smēķētājam ilgāku periodu bijis jāatturas. Izmantojot gribasspēka metodi, smēķētājs ir nelaimīgs, jo jūtas apkrāpts. Viņš neizbauda ne pārtraukumu, ne tam piederīgo



tējas vai kafijas tasi. Tāpēc zaudējuma sajūta krietni pieaug un asociatīvo ideju dēļ visi nopelni tiek cigaretei. Tomēr, ja spējat likvidēt "smadzeņu skalošanas" sekas un neilgoties pēc cigaretes, pārtraukums un kafijas tase sniegs prieku pat tad, kad organisms tieksies pēc nikotīna.

Vēl viena grūta situācija ir garlaicība, īpaši kombinācijā ar stresa periodiem. Tipiskākie piemēri varētu būt par auto vadītājiem un mājsaimniecēm ar maziem bērniem. Darbs ir saspringts, taču lielākoties vienmuļš. Mēģinot atmest, lietojot gribasspēka metodi, mājsaimniece ilgu laiku gaužas par savu "zaudējumu", kas padziļina depresiju.

Arī to ir viegli pārvarēt, ja vien ir pareizā attieksme. Neuztraucieties, ja jums pastāvīgi atgādina, ka esat pārtraucis smēķēšanu. Izmantojiet šādus brīžus, lai priecātos, ka atbrīvojat sevi no ļaunā monstra. Ja jums ir pozitīva attieksme, šie sāpju brīži var kļūt par prieka brīžiem.

Atcerieties, ka jebkurš smēķētājs, neatkarīgi no vecuma, dzimuma, inteligences un profesijas, var atmest smēķēšanu viegli un ar prieku, ar noteikumu, ka SEKOS VISIEM NORĀDĪJUMIEM.

Neveiksmes galvenie iemesli

Ir divi galvenie neveiksmju iemesli. Pirmais ir pārējo smēķētāju ietekme. Vājuma brīdī vai kādā pasākumā kāds aizsmēķēs. Šai tēmai jau esmu vairākkārt pievērsies. Izmantojiet šādus brīžus, lai atgādinātu sev, ka nav tāda jēdziena kā viena cigarete. Liksmojiet par to, ka esat sarāvis ķēdi. Atcerieties, ka smēķētājs jūs apskauž, un želojiet viņu. Ticiet man, jūsu žēlums viņam ir vajadzīgs.

Otrs galvenais neveiksmes iemesls ir slikta diena. Pirms sakāt, ka diena ir slikta, saprotiet, ka, neatkarīgi no tā, vai esat smēķētājs vai ne, ir gan labās, gan sliktās dienas. Dzīve ir relatīva, un jūs nevarat piedzīvot kāpumus, nepiedzīvojot kritumus.

Gribasspēka metodes problēma ir tā, ka, tiklīdz smēķētājam gadās slikta diena, viņš sāk dikt pēc cigaretes, tādējādi padarot slikto dienu vēl sliktāku. Nesmēķētājs ir ne tikai fiziski, bet arī garīgi labāk sagatavots dzīves stresam un spriedzei.

Ja jums atradināšanās periodā gadās sliktā diena, nezau-dējiet dūšu. Atcerieties, ka jums bija sliktās dienas arī tad, kad smēķējāt (citādi jūs nebūtu izlēmis atmest). Tā vietā, lai par to gaustos, sakiet sev kaut ko tādu: "Labi, šodiena nav īpaši izdevusies, taču cigarete to neuzlabos. Rītdiena būs labāka, un man vismaz ir viena brīnišķīga priekšrocība. Esmu atmetis šausmīgo paradumu."

Kamēr smēķētājs smēķē, viņš bloķē to apziņas daļu, kas saredz smēķēšanas sliktās puses. Smēķētājiem nekad nav



smēķētāja klepus, tikai pastāvīga saaukstēšanās. Kad jūsu mašīna nekurienu vidū salūst, jūs aizsmēķējat, taču vai jūs esat laimīgs un mundrs? Protams, ka neesat. Tiklīdz esat atmetis, tiecaties visu dzīves likstu cēloni saskatīt tajā, ka esat pārtraucis smēķēšanu. Tagad, kad salūst jūsu mašīna, jūs domājat: "Kādreiz tādā brīdī kā šis es būtu aizsmēķējis." Tas tiesa, taču jūs aizmirstat, ka cigarete neatrisināja problēmu, un jūs sevi vienkārši sodāt, skumstot pēc šķietamā atbalsta. Jūs radāt neiespējamu situāciju. Esat nelaimīgs, jo nevarat dabūt cigareti, un kļūstiet vēl nelaimīgāks, ja dabūsi. Jūs zināt, ka esat pieņēmis pareizo lēmumu, pārtraucot smēķēt, tāpēc beidziet sevi sodīt, to apšaubīdams.

Atcerieties — pozitīva pieeja ir būtiska — vienmēr.

Aizstājēji

Aizstājēji ir košļājamās gumijas, saldumi, piparmētras, "zāļu" cigaretes un tabletes. NELIETOJIET NEVIENU NO ŠIEM. Tie procesu nevis atvieglo, bet apgrūtina. Īstenībā jūs sakāt: "Man jāsmēķē vai jāaizpilda tukšums." Tas būs kā padošanās lidmašīnu nolaupītājam vai bērna dusmu lēkmei. Tas tikai liek spazmām atgriezties un paildzina mocības. Jebkurā gadījumā aizstājēji tās neremdē. Jūsu tieksme ir pēc nikotīna, nevis ēdiena. Tas tikai liks jums domāt par smēķēšanu. Atcerieties šīs lietas.

1. Nikotīnam nav aizstājēju.
2. Jums nav vajadzīgs nikotīns. Tas nav ēdiens, tā ir inde. Kad piedzīvojat spazmas, atgādiniet sev, ka no tām cieš smēķētāji, nevis nesmēķētāji. Uzlūkojiet tās kā vēl vienu šīs vielas jaunumu. Uzlūkojiet tās kā monstra nāvi.
3. Atcerieties — cigaretes rada tukšumu, nevis aizpilda to. Jo ātrāk iestāstīsiet savām smadzenēm, ka jums vairs nav jāsmēķē un tā vietā var darīt kaut ko citu, jo ātrāk būsiet brīvs.

Īpaši izvairieties no visa, kas satur nikotīnu, vai tā būtu košļājamā gumija, plāksteris, deguna dobuma aerosols vai jaunākais triks inhalators, kas līdzinās plastmasas cigaretei. Tiesa, neliels daudzums smēķētāju atmet, izmantojot aizstājējus, un savus panākumus piedēvē šiem līdzekļiem. Tomēr viņi atmet par spīti tiem, nevis to dēļ. Diemžēl daudzi ārsti vēl joprojām iesaka nikotīna aizstāšanas terapiju (NAT).



Tas nav pārsteidzoši — ja pilnībā neizprotat smēķēšanas slazda būtību, *NAT* izklausās ļoti loģiski. Tiek radīta pārlicība, ka, atmetot smēķēšanu, jāsakauj divi spēcīgi ienaidnieki: 1) jāsalauž ieradums, 2) jāpārdzīvo šausmīgas fiziskas sāpes, atradinoties no nikotīna.

Ja jums ir jāsakauj divi ienaidnieki, prātīgāk ir nevis cīnīties ar tiem vienlaicīgi, bet pa vienam. *NAT* teorija ir tāda, ka jūs vispirms pārtraucat smēķēt, bet turpināt uzņemt nikotīna aizstājējus. Pēc ieraduma laušanas jūs pakāpeniski samazināt nikotīna daudzumu, tādējādi cīnoties ar katru ienaidnieku atsevišķi.

Izklausās loģiski, taču fakti ir nepatiesi. Smēķēšana nav ieradums, bet narkotiska atkarība, un atradināšanās fiziskās izpausmes ir gandrīz nejūtamās. Tas, ko, atmetot smēķēšanu, cenšaties panākt — pēc iespējas ātrāk nogalināt mazo monsturu savā organismā un lielo monsturu smadzenēs. *NAT* paildzina mazā monstra dzīvi, kas savukārt paildzina arī lielā monstra dzīvi.

Atcerieties, ka *Vieglais ceļš* tūlīt padara atmešanu vieglu. Jūs varat nogalināt lielo monsturu (“smadzeņu skalošanu”), pirms esat nodzēsis pēdējo cigareti. Mazais monsturs, kas drīz būs beigts, pat mirstot nesagādās vairāk problēmu nekā tad, kamēr vēl smēķējāt. Padomājiet, kā gan jūs varētu izārstēt narkomānu, parakstot viņam to pašu vielu, no kuras viņš ir atkarīgs? Kāds ievērojams un cienījams ārsts nacionālajā televīzijā reiz paziņoja, ka daži smēķētāji ir tik atkarīgi no nikotīna, ka viņiem, lai atmestu, būtu visu mūžu jālieto nikotīna aizstājēji. Kā gan ārsts var būt tik aprobežots, ka tic — cilvēka organisms ir atkarīgs ne tikai no ēdiena, ūdens un skābekļa, bet no spēcīgas indes?

Mūsu klinikas bieži apmeklē smēķētāji, kas ir atmetuši, taču uzķērušies uz nikotīna košļājamās gumijas āķa. Citi ir

izmēģinājuši košļājamo gumiju un joprojām turpina smēķēt. Lai jūs neapmulķo tas, ka nikotīna košļājamā gumija garšo atbaidoši, tāpat ir arī ar pirmo cigareti.

Visiem nikotīna aizstājējiem ir tieši tāda pati iedarbība kā košļājamajai gumijai. Tagad es runāju par “Es nevaru dabūt cigareti, tādēļ, lai aizpildītu tukšumu, izmantošu parastu košļājamo gumiju, saldumus vai piparmētru konfektes.” Kaut arī tukšuma sajūta, alkstot pēc cigaretes, ir grūti atšķirama no izsalkuma pēc ēdiena, otrs pirmo neremdēs. Patiesībā, ja kaut kas arī ir kā radīts, lai liktu jums ilgoties pēc cigaretes, tā ir šī sevis mānīšana ar saldumiem un košļājamām gumijām.

Taču aizstājēju lielākais ļaunums ir tas, ka tie paildzina patieso problēmu — “smadzeņu skalošanu”. Vai jums vajadzīgs gripas aizstājējs, kad tā ir izslimota? Protams, ne. Sakot: “Man vajag smēķēšanas aizstājēju,” — jūs patiesībā sakāt: “Es veicu upuri.” Ar gribasspēka metodi saistīto depresiju izraisa smēķētāja ticība savam upurim. Jūs tikai aizstāsiet vienu problēmu ar citu. Sevis piebarošana ar saldumiem nav nekāda prieka. Jūs tikai kļūsiat resns un nelaimīgs un pavisam drīz atgriezīsities pie tabakas.

Gadījuma smēķētājiem ir grūti aizgaiņāt pārlicību, ka viņiem tiek atņemta mazā balva: biroja darbinieku vai fabrikas strādnieku cigarete pusdienu pārtraukuma laikā, ja viņiem aizliegts smēķēt darba laikā, vai skolotāju cigarete starpbrīža laikā skolotāju istabā, vai ātrā ārstu cigarete starp pacientiem. Daži teiks: “Es ņemtu pārtraukumu pat tad, ja nesmēķētu.” Tas pierāda to, ka bieži pārtraukums tiek ņemts ne tāpēc, ka smēķētājam to vajadzētu vai viņš to gribētu, bet tāpēc, ka viņam izmisīgi vajag pakasīt savu niezošo vietu. Atcerieties, ka cigaretes nekad nav bijušas patiesas balvas. Tās ir līdzvērtīgas ciešām korpēm, kas tiek valkātas, lai izbaidītu to novilkšanu. Tāpēc, ja jūtat, ka jums vajadzētu kādu



mazu balviņu, padariet to par savu aizstājēju; darba laikā valkājiet kurpes, kas jums ir vienu izmēru par mazu, un neatļaujiet sev tās novilkt pirms pārtraukuma, tad izbaudiet brīnišķīgo atslābuma un apmierinājuma sajūtu, kad beidzot tās novelkat. Iespējams, jūs domājat, ka tas būtu visai muļķīgi. Jums ir pilnīga taisnība. To grūti aptvert, kamēr joprojām esat slazdā, bet tieši to smēķētāji dara. Tāpat grūti aptvert to, ka drīz jums šī "balva" vairs nebūs vajadzīga un savus slazdā esošos draugus jūs uzlūkosiet ar patiesu žēlumu, un brīnīsieties, kāpēc viņi to nesaprot.

Tomēr, ja turpināsiet sevi mānīt, domājot, ka cigarete ir patiesa vērtība vai ka jums tās vietā nepieciešams aizstājējs, jūs jutīsieties piekrāpts un nelaimīgs, un pilnīgi iespējams, ka tas beigsies ar to, ka atsāksiet smēķēt. Ja jums, tāpat kā mājsaimniecēm, skolotājiem, ārstiem un pārējiem, nepieciešams patiesšs pārtraukums, drīz jūs to izbaudīsiet vēl vairāk, jo jums nebūs sevi jāsmacē.

Atcerieties, jums nav vajadzīgs aizstājējs. Tukšuma sajūta ir tieksme pēc indes, un drīz tā pazudīs. Pāris nākamās dienas izmantojiet to kā atbalstu. *Izbaudiet* sava ķermeņa atbrīvošanu no indes un prāta atbrīvošanu no verdzības un atkarības.

Ja maltiņu laikā ēdīsiet vairāk tāpēc, ka jums būs uzlabojusies apetīte, un pāris dienās pieņemsieties svarā par pāris mārciņām, nesatraucieties par to. Kad piedzīvosiet "atklāsmes brīdi", ko aprakstīšu vēlāk, jums būs pašpaļāvība un jūs redzēsiet, ka jebkuru problēmu, ieskaitot ēšanas paradumus, var atrisināt, pozitīvi domājot, un jūs to spēsiet. Bet jūs nedrīkstat sākt niekoties ar ēdienu maltiņu starplaikos. Ja tā darīsiet, kļūsiet resns un nelaimīgs un pat nepamanīsiet, pa kuru laiku esat ticis vaļā no tabakas. Tā vietā, lai atbrīvotos no problēmas, jūs tikai atbīdīsiet to.

Vai man būtu jāizvairās no kārdinājuma situācijām?

Līdz šim savos padomos esmu bijis visai kategorisks, tāpēc, lūdzu, uztveriet šo padomu kā norādījumu, nevis priekšlikumu. Esmu kategorisks tāpēc, ka, pirmkārt, maniem padomiem ir saprātīgi un praktiski iemesli, un, otrkārt, šos iemeslus apstiprina dziļa problēmas izpēte.

Nožēloju, ka nevaru būt kategorisks jautājumā par to, vai atradināšanās periodā vajadzētu atturēties no kārdinājuma situācijām vai ne. Katram smēķētājam vajadzēs izlemt pašam. Kaut gan es varu izteikt kādu noderīgu priekšlikumu.

Atkārtoju — smēķēt mums visu mūžu liek bailes, un šīm bailēm ir divas fāzes.

1. "Kā es varu izdzīvot bez cigaretes?"

Šīs bailes ir tā panika, kas pārņem smēķētāju, esot vēlū ārpus mājas, kad cigarešu krājums sāk izsīkt. To nerada fiziskās atradināšanās sāpes, bet psiholoģiskās bailes no atkarības — jūs nevarat iztikt bez cigaretes. Tās parasti ir visizteiktākās, kad smēķējat pēdējo cigareti; šajā brīdī fiziskās atradināšanās simptomi ir visnejūtāmākie.

Tās ir bailes no nezināmā, līdzīgi kā mācoties nirt. Trampļina dēlis ir pēdas augstumā, taču šķiet, ka tās ir sešas pēdas. Ūdens ir sešas pēdas dziļš, bet šķiet esam pēdu dziļš. Lai ienirtu, nepieciešama drosme. Jūs esat pārliecināts, ka sašķaidīsiet savu galvu. Ieniršana ir grūtākā daļa. Ja jums ir drosme to izdarīt, pārējais būs viegli.



Tas izskaidro, kāpēc citādi ar stipru gribu apveltīti smēķētāji vai nu nekad nav mēģinājuši atmet, vai arī var izturēt tikai pāris stundu, kad mēģina to darīt. Patiesībā daži, kas izsmēķē divdesmit cigarešu dienā, nolemjot atmet, nākamo cigareti izsmēķē ātrāk nekā tad, ja nebūtu pieņēmuši šādu lēmumu. Šis lēmums rada paniku, kas noved pie stresa. Tas ir viens no gadījumiem, kad smadzenes dod signālu "paņem cigareti", taču tagad jūs to nedrīkstat. Jūs jūtaties slikti — vairāk stressa. Mehānisms atkal uzvelkas, drošinātāji izdeg, un jūs aizsmēķējat.

Neuztraucieties. Šī panika ir tikai psiholoģiska. Tās ir bailes, ka esat atkarīgs. Jaukā patiesība ir tāda, ka neesat, pat kamēr vēl esat fiziski atkarīgs no nikotīna. Nekrītiel panikā. Vienkārši uzticieties man un ienirstiet.

2. Otrā baiļu fāze ir ilglaicīgāka. Tā iekļauj bailes par to, ka nākotnē noteiktas situācijas bez cigaretes nebūs tik baudāmas un ka bez cigaretes nespēsiet tikt galā ar dzīves grūtībām. Neuztraucieties. Ja spēsiet ienirt, atklāsiet, ka ir gluži pretēji.

Pati par sevi izvairīšanās no kārdinājuma ir apskatāma divās kategorijās.

1. "Turēšu cigaretes aizsniedzamā vietā, kaut arī nesmēķēšu tās. Jutišos pašapzinīgāks, zinot, ka tās tur ir."

Neveiksmju procents šādos gadījumos ir daudz augstāks, nekā aizmetot cigaretes prom. Domāju, tas, galvenokārt, ir tāpēc, ka viegli pieejamu cigareti aizsmēķēt ir vieglāk, ja atmešanas periodā jums gadās sliktā diena. Taču, ja jums jāuzņemas neērtības, lai ietu ārā un kādu paciņu nopirktu, kārdinājumu pārvarēt būs vieglāk, un jebkurā gadījumā, kad būsiet nonācis pie letes, tukšuma sajūta jau būs pagaisusi.

Tomēr domāju, ka galvenais neveiksmes iemesls šādos gadījumos ir tas, ka smēķētāji nav pietiekami nodevušies vēlmei atmet. Atcerieties — lai jums izdotos, būtiskas ir divas lietas.

Noteiktība.

"Vai nav lieliski, ka man vairs nav jāsmeķē?"

Jebkurā gadījumā, kāpēc lai jums būtu vajadzīgas cigaretes? Ja joprojām jūtat vajadzību turēt pie sevi cigaretes, es jums ieteiktu pārlasīt grāmatu. Tas nozīmē — kaut kas nav nostrādājis.

2. "Vai atradināšanās perioda laikā man vajadzētu izvairīties no stresa un sabiedriskām situācijām?"

Mans padoms ir — jā, izvairieties no stresa. Nav iemesla pakļaut sevi pārmērīgam spiedienam.

Sociālo situāciju gadījumā mans padoms ir pretējs. Nē, ejiet laukā un priecājieties tūlīt pat. Jums nav vajadzīgas cigaretes, ja pat vēl esat fiziski atkarīgs no nikotīna. Ejiet uz ballīti un liksmojiet par to, ka jums vairs nav jāsmeķē. Jūs ātri aptversiet jauko patiesību par to, ka dzīve ir daudz labāka bez cigaretes, — un tikai padomājiet, cik brīnišķīga tā būs, kad mazais monsturs līdz ar visu indi būs atstājis jūsu ķermeni.



Atklāsmes brīdis

Atklāsmes brīdis parasti pienāk aptuveni trīs nedēļas pēc pārtraukšanas. Debesis šķiet košākas, un šajā brīdī pilnībā beidzas "smadzeņu skalošana", un tā vietā, lai iestātinātu sev, ka jums vairs nav jāsmēķē, jūs pēkšņi aptverat, ka pēdējā saite ir pārtrūkusi un jūs varat izbaudīt turpmāko dzīvi bez mazākās vajadzības smēķēt. Parasti tieši no šā brīža jūs sākat uzlūkot pārējos smēķētājus ar žēlumu.

Tie, kas lieto gribasspēka metodi, šo brīdi nepiedzīvo, jo, kaut arī viņi priecājas, ka ir bijušie smēķētāji, viņi dzīvo ar sajūtu, ka ir kaut ko upurējuši.

Jo vairāk bijāt smēķējis, jo brīnīgāks ir šis brīdis, un tas ilgs visu mūžu.

Domāju, ka man dzīvē ir ļoti veicies, un tajā bijis daudz lielisku brīžu, taču brīnīgākais bija šis atklāsmes brīdis. Atceroties citus nozīmīgus notikumus, kaut arī tie, nenoliedzami, bija laimīgi laiki, nespēju vēlreiz piedzīvot to pašu sajūtu. Vēl joprojām nespēju novaldīt prieku par to, ka man vairs nekad nebūs jāsmēķē. Ja tagad dažreiz jūtos nomākts un meklēju atbalstu, domāju par to, cik lieliski ir nebūt atkarīgam no tabakas. Puse no ļaudīm, kas sazinās ar mani pēc tam, kad ir atmetuši, saka to pašu, proti, ka tas bija lieliskākais notikums viņu dzīvē. Ak! Kāds prieks jūs gaida!

Nemot vērā deviņpadsmit gadu atsauksmes gan par grāmatu, gan manām konsultācijām, esmu atklājis, ka vairumā gadījumu šis atklāsmes brīdis iestājas nevis pēc trim nedēļām, kā sacīju, bet gan jau pēc dažām dienām.

Manā gadījumā tas notika, pirms es nodzēsu savu pēdējo cigareti, un daudzkārt individuālajās konsultācijās, manas darbības iesākumā, smēķētāji pat pirms konsultācijas beigām teica: "Nesakiet ne vārda, Alen. Es redzu visu ļoti skaidri. Es zinu, ka man nekad vairs nebūs jāsmēķē." Grupu konsultācijās, nevienam atsevišķi neko nesakot, esmu iemācījies noteikt, kad iestājas šis brīdis. Lasot saņemtās vēstules, saprotu, ka tā bieži notiek arī ar grāmatu.

Ideālā gadījumā, ja sekojat visiem norādījumiem un pilnībā izprotat psiholoģiju, tam ar jums būtu jānotiek tūlīt.

Tagad savās konsultācijās saku smēķētājiem, ka fiziskā atradināšanās notiek piecu dienu laikā, bet, lai bijušais smēķētājs būtu pilnīgi brīvs, vajadzīgas aptuveni trīs nedēļas. No vienas puses, man nepatīk dot šādus norādījumus. Tie var izraisīt divas problēmas. Pirmkārt, es dodu mājienu, ka cilvēkiem būs jācieš periodā no piecām dienām līdz trim nedēļām. Otrkārt, bijušais smēķētājs tiecas domāt: "Ja varēšu izdzīvot piecas dienas vai trīs nedēļas, šā perioda beigās varu gaidīt patiesu pacēlumu." Tomēr viņi var piedzīvot piecas patīkamas dienas vai trīs patīkamas nedēļas, kam seko tās katastrofālās dienas, kas satriec kā smēķētājus, tā nesmēķētājus, kuru smēķēšanu izraisa citi viņu dzīves faktori. Tā nu mūsu bijušais smēķētājs gaida atklāsmes brīdi, taču tā vietā piedzīvo depresiju. Tas var sagraut viņa pašpaļāvību.

Tomēr, ja nedošu nekādus norādījumus, bijušais smēķētājs var pavadīt visu mūžu, negaidot neko. Man ir aizdomas, ka tieši tas notiek ar lielo vairumu smēķētāju, kas atmet, lietojot gribasspēka metodi.

Kādu laiku izjutu kārdinājumu pateikt, ka atklāsmes iestāties tūlīt. Bet, ja es tā darītu un tā tūlīt nenotiktu, bijušais smēķētājs zaudētu ticību un domātu, ka tas vispār nenotiks.



Man bieži jautā par šo piecu dienu un triju nedēļu nozīmi. Vai es šo laiku vienkārši izdomāju? Nē. Tie, protams, nav konkrēti dati, taču radušies deviņpadsmit gados gūto atsauksmju rezultātā. Smēķēšana pārstāj nodarbināt bijušā smēķētāja apziņu aptuveni piecas dienas pēc atmešanas. Vairums bijušo smēķētāju piedzīvo atklāsmes brīdi šajā laikā. Parasti notiek tā, ka esat nonācis vienā no tām stresa situācijām, kurās iepriekš nebūtu varējis iztikt bez cigaretes vai nebūtu spējis gadījumu bez tās izbaudīt. Jūs pēkšņi aptverat, ka ne tikai izbaudāt to vai tiekat ar to galā, bet jums pat nav ienākusi prātā doma par cigareti. No šā brīža ceļš ir gluds. Tad jūs zināt, ka esat brīvs.

No saviem iepriekšējiem mēģinājumiem un citu smēķētāju atsauksmēm esmu secinājis, ka, izmantojot gribasspēka metodi, aptuveni pēc trim nedēļām visnopietnākie atmešanas mēģinājumi cieš neveiksmi. Domāju, ka parasti pēc trim nedēļām jūs sajūtat, ka jums ir zudusi vēlēšanās smēķēt. Jums tas sev jāpierāda, un jūs aizsmēķējat cigareti. Tā garšo divaini. Jūs esat pierādījis, ka esat ticis no tā vaļā. Bet jūs esat arī piegādājis organismam svaigu nikotīnu, un tieši pēc tā tas trīs nedēļas ir alcis. Tiklīdz esat nodzēsis cigareti, nikotīns sāk atstāt ķermeni. Tagad klusa balstiņa saka: "Tu neesi atmetis. Tu gribi vēl vienu." Nākamo cigareti jūs tūlīt pat neaizdedzat, jo negribat atkal uzķerties. Jūs ļaujat paiet drošam laika periodam. Kad nākamo reizi sajūtat kārdinājumu, sakāt sev: "Bet es taču neuzķēros, tāpēc nenotiks nekas ļauns, ja izsmēķēšu vēl vienu." Jūs jau esat uz slidenās nogāzes, kas ved tikai lejup.

Problēmas risinājums nav gaidīt atklāsmes brīdi, bet saprast, ka līdz ar pēdējas cigaretes nodzēšanu viss ir beidzies. Jūs esat izdarījis visu, kas jāizdara. Jūs esat pārtraucis nikotīna piegādi. Nekāds spēks nespēj likt šķēršļus jūsu brīvībai,

ja vien neesat grūtsirdīgs un negaidāt šo atklāsmes brīdi. Ejjiet un baudiet dzīvi, tieciet ar to galā jau no paša sākuma. Tā jūs šo brīdi drīz piedzīvosiet.



Pēdējā cigarete

Tagad jūs esat gatavs izsmēķēt šo pēdējo cigareti, jo esat paredzējis to savā plānā. Pirms to darāt, atbildiet uz diviem būtiskiem jautājumiem.

1. Vai jūtaties pārliecināts par panākumiem?
2. Vai izjūtat drūmu nolemtības sajūtu vai arī aizrautībā ticat, ka drīz sasniegsiet kaut ko brīnišķīgu?

Ja jums ir kaut mazākās šaubas, vispirms pārlasiet grāmatu. Ja joprojām šaubāties, iegādājieties grāmatas "Kā atmest smēķēšanu uz visiem laikiem" eksemplāru (izdota *Penguin*) vai arī sazinieties ar tuvāko *Vieglā ceļa (EASYWAY)* klīniku.

Atcerieties, ka izlēmāt nekad vairs neiekrist smēķēšanas slazdā. Šis slazds ir radīts, lai paverdzinātu jūs visu mūžu. Lai izbēgtu, jums jāpieņem lēmums, ka izsmēķēsiet savu pēdējo cigareti.

Atcerieties, ka vienīgais iemesls, kāpēc esat tiktāl izlasījis šo grāmatu, ir tas, ka patiesi vēlaties izbēgt. Tāpēc tagad pieņemiet šo lēmumu. Svinīgi apzvēriet, ka pēc tam, kad būsiet nodzēsis pēdējo cigareti, vairs nesmēķēsiet, vai nu jums tas liksies viegli vai grūti.

Iespējams, esat satraucies par to, ka jau vairākkārt esat devis šādu svinīgu solījumu vai arī jums būs jāpārdzīvo šausmīga trauma. Esiet bez bailēm, sliktākais, kas var notikt, ir neveiksme, un jums nav pilnīgi nekā ko zaudēt, bet tik daudz ko iegūt.

Beidziet pat domāt par neveiksmi. Jaukā patiesība ir tāda, ka atmest ir ne tikai līdz smieklīgumam viegli, bet jūs pat varat šo procesu izbaudīt. Šoreiz jūs izmantosiet *VIEGLO CELU!* Jums tikai jāseko norādījumiem, ko tūlīt jums došu.

1. Dodiet svinīgu solījumu un domājiet to nopietni.
2. To apzinoties, izsmēķējiet šo pēdējo cigareti, dziļi ieelpojiet dūmus, un pajautājiet sev, kur ir bauda.
3. Kad cigareti nodzēsīsiet, nedariet to ar sajūtu "Es nekad nedrīkstu izsmēķēt vēl vienu" vai "Man nav tiesību izsmēķēt vēl vienu". Domājiet: "Vai nav jauki! Esmu brīvs! Vairs neesmu nikotīna vergs! Man vairs nav jābāž savā mutē šīs nejaukās lietas."
4. Apzinieties, ka pāris dienas jūsu vēderā būs mazais nikotīna kaitnieks. Jūs varētu izjust "es gribu cigareti" sajūtu. Reizēm es runāju par šo mazo nikotīna monsturu kā par nelielu fizisko tieksmi pēc nikotīna. Nopietni ņemot, tas nav pareizi, un ir svarīgi, lai jūs saprastu, kāpēc. Bijušie smēķētāji tic, ka viņiem vajadzīgs gribasspēks un ka monsturs turpinās pieprasīt nikotīnu arī pēc pēdējās cigaretes izdzišanas, tāpēc, iekams šis mazais monsturs mirst, pāriet aptuveni trīs nedēļas. Tā nav. Organisms nepieprasa nikotīnu. To pieprasa tikai smadzenes. Ja jums pāris nākamo dienu laikā tiešām parādās "es gribu cigareti" sajūta, jūsu smadzenēm ir vienkārša izvēle. Jūs varat vai nu interpretēt šo sajūtu tajā, kas tā patiesībā arī ir — tukšuma un nedrošības sajūta, ko radījusi pirmā un pastiprinājusi katra nākamā cigarete, un pateikt sev: "URĀ, ESMU NESMĒĶĒTĀJS!", vai arī varat sākt ilgoties pēc cigaretes un ciest no tā visu atlikušo mūžu. Brīdi padomājiet. Vai tā nebūtu neticama muļķība, ko pastrādāt? Teikt: "Es vairs nevēlos smēķēt",



un tad pavadīt atlikušo mūžu, sakot: "Es gribētu aizsmēķēt kādu cigareti." Tieši to dara smēķētāji, kas izmanto gribasspēka metodi. Nav brīnums, ka viņi jūtas tik nelaimīgi. Viņi pavada savu atlikušo mūžu, izmisīgi ilgojoties pēc kaut kā, tajā pašā laikā izmisīgi cerot, ka to nekad nedabūs. Nav brīnums, ka izdodas tikai dažiem, un šie nedaudzie nekad nav pilnīgi brīvi

5. Atmešanu aprūtina tikai šaubas un gaidas. Tāpēc nekad neapšaubiet savu lēmumu; jūs zināt, ka tas ir pareizs. Ja sāksiet šaubīties, attapsieties situācijā, kurā nav iespējams uzvarēt. Būsiet nelaimīgs, ja ilgosieties pēc cigaretes, bet nevarēsiet to dabūt. Būsiet vēl nelaimīgāks, ja dabūsiet. Lai kādu sistēmu jūs izmantotu, kas ir tas, ko cenšaties panākt? Vairs nekad nesmēķēt? Nē! Daudzi bijušie smēķētāji tā dara un dzīvo atlikušo mūžu, juzdamies nepilnvērtīgi. Kāda ir patiesā atšķirība starp smēķētājiem un nesmēķētājiem? Nesmēķētājiem nav ne vajadzības, ne vēlmes smēķēt, viņi neilgojas pēc cigaretēm, un, lai nesmēķētu, viņiem nav jāvingrina gribasspēks. Tieši to jūs mēģināt sasniegt, un tas pilnībā ir jūsu spēkos. Jums nav jāgaida, līdz neilgosieties pēc cigaretēm vai kļūsiet par nesmēķētāju. Jūs to izdarījat brīdī, kad nodzēsāt pēdējo cigareti. Jūs esat pārtraucis nikotīna piegādi. JŪS JAU ESAT LAIMĪGS NESMĒĶĒTĀJS!!!

Un jūs paliksiet laimīgs nesmēķētājs, ar noteikumu, ka:

- 1) jūs nekad neapšaubīsiet savu lēmumu,
- 2) jūs negaidīsiet, kamēr kļūsiet nesmēķētājs. Ja tā darīsiet, sāksiet gaidīt neko, un tas radīs fobiju,
- 3) jūs nemēģināsiet domāt par smēķēšanu un negaidīsiet, kad pienāks "atklāsmes brīdis". Jebkurā gadījumā jūs tikai radīsiet fobiju,

4) nelietosiet aizstājējus,

5) skatīsiet pārējos smēķētājus patiesā gaismā un žēlosiet, nevis apskaudīsiet viņus,

6) jūs nemainīsiet savu dzīvi tikai tāpēc, ka esat atmetis smēķēšanu, vai tās būtu labās vai sliktās dienas. Ja tā darīsiet, nesīsiet patiesu upuri, un tas nav vajadzīgs. Atcerieties, ka neesat attiecijs no dzīves. Jūs ne no kā neesat atteicies. Gluži otrādi, jūs esat izārstējies no šausmīgas slimības un izbēdzis no viltīgi projektēta cietuma. Laika gaitā, uzlabojoties gan jūsu fiziskajai, gan garīgajai veselībai, dzīves pacēlumi šķitīs augstāki un kritumi nešķitīs tik dziļi kā tad, kad bijāt smēķētājs,

7) katru reizi (vai nu nākamo pāris dienu, vai atlikušās dzīves laikā) domājot par smēķēšanu, jūs domāsiet: "URĀ! ESMU NESMĒĶĒTĀJS!!!"



Pēdējais brīdinājums

Neviens smēķētājs neizvēlētos sākt, ja viņam ar šā brīža zināšanām būtu iespēja atgriezties brīdī, pirms viņš "uzķērās". Daudzi no tiem, kurus konsultēju, ir pārliecināti — ja vien es spētu palīdzēt viņiem pārtraukt, viņi pat nesapņotu par atsākšanu, taču tūkstošiem smēķētāju atbrīvojas no ieraduma uz daudziem gadiem un dzīvo laimīgi tikai tādēļ, lai vēlreiz iekristu tajā pašā slazdā.

Es ticu tam, ka šī grāmata palīdzēs jums saprast, ka atmet ir relatīvi viegli. Bet esiet modrs — smēķētājiem, kam ir viegli atmet, ir viegli atkal atsākt.

NEIEKRĪTIET ŠAJĀ SLAZDĀ!

Par spīti tam, cik ilgi esat atmetis vai cik pašpārliecināts jūtaties, padariet par dzīves likumu nesmēķēt, lai arī kāda būtu situācija. Pretojieties tiem mārciņu miljoniem, ko tabakas ražotāji iegulda reklāmā, un atcerieties, ka tiek reklamēts nāves izraisītājs nr. 1, narkotika un inde. Jums taču neliktos kārdinoši izmēģināt heroīnu; un cigaretes nogalina simtiem tūkstošiem reīžu vairāk cilvēku nekā heroīns.

Atcerieties, ka pirmā cigarete jums neko nenodarīs. Jums nebūs atradināšanās simptomu, kas būtu jāremdē, un tā garšos atbaidoši. Tā ieliks jūsu ķermenī nikotīnu un kluso zemapziņas balstiņu, kas teiks: "Tu gribi vēl vienu cigareti." Tad jums ir izvēle uz brīdi būt nelaimīgam vai atkal sākt nejauko ķēdi.

Deviņpadsmit gadu atsauksmes

Pirmoreiz grāmata tika izdota pirms deviņpadsmit gadiem. Un kopš tā laika (un arī konsultācijām) esmu saņēmis neskaitāmas atsauksmes. Sākotnēji tas bija cīņiņš. Tā devētie eksperti par manu metodi izteicās nievājoši. Tagad smēķētāji no visas pasaules lido šurp, lai apmeklētu manas konsultācijas, un viņu vidū ārstu ir vairāk nekā jebkuras citas profesijas pārstāvju. Šī grāmata Apvienotajā Karalistē jau ir atzīta par labāko palīglīdzekli smēķēšanas atmešanā, un tās reputācija ātri izplatās arī pasaulē.

Neesmu labais tēvocis. Savu karu, kas vērstis nevis pret smēķētājiem, bet pret smēķēšanas slazdu, es vadu savtīga mērķa vadīts, man tas sagādā prieku. Katru reizi, kad uzzinu — kāds ir izbēdzis no šā cietuma, mani pārņem patīkama sajūta, pat ja ar mani tam nav nekāda sakara. Tāpat varat iedomāties to neaptveramo prieku, ko gūstu, lasot saņemtās pateicības vēstules.

Ir bijusi arī zināma vilšanās. To galvenokārt izraisa divas smēķētāju kategorijas. Pirmkārt, par spīti iepriekšējās nodaļas brīdinājumam, mani traucē daudzi smēķētāji, kam bija viegli atmet, taču viņi atkal uzķērās, un nākamo reizi viņiem neizdevās. Tas attiecas ne tikai uz grāmatas lasītājiem, bet arī uz manām konsultācijām.

Pirms pāris gadiem man piezvanīja kāds vīrietis. Viņš bija ļoti izmisis, patiesībā viņš raudāja. Viņš teica: "Maksāšu jums 1000 mārciņu, ja jūs palīdzēsiet man apstāties kaut uz nedēļu. Zinu — ja spēšu izturēt nedēļu, varēšu to izdarīt."



Sacīju viņam, ka iekasēju noteiktu maksu un viņam jāmaksā tikai tā. Viņš apmeklēja grupas nodarbības un sev par pārsteigumu atklāja, ka atmetst ir viegli. Viņš man atsūtīja ļoti jauku pateicības vēstuli.

Pēdējais, ko saku bijušajiem smēķētājiem savās konsultācijās, ir: "Atcerieties, jūs vairs nedrīkstat izsmēķēt ne cigareti." Šis vīrietis teica: "Nebaidieties, Alen. Ja esmu spējis pārtraukt, noteikti nekad vairs nesmēķēšu."

Es jutu, ka brīdinājums īsti nav uztverts. Teicu: "Es zinu, ka šobrīd tā jūtaties, bet kā jūs jutīsieties turpmākos sešus mēnešus?"

Viņš teica: "Alen, es nekad vairs nesmēķēšu."

Aptuveni pēc gada atskanēja vēl viens telefona zvans. "Alen, es Ziemassvētkos izsmēķēju nelielu cigāru, un tagad esmu atgriezies pie četrdesmit cigaretēm dienā."

Es teicu: "Vai atceraties, kad piezvanījāt pirmoreiz? Jums tas tik ļoti derdzās, ka bijāt gatavs maksāt man 1000 mārciņu, lai uz nedēļu pārtrauktu."

"Atceros. Vai neesmu bijis dumjš?"

"Vai atceraties, ka apsoliņāt man, ka vairs nekad nesmēķēsiet?"

"Es zinu. Esmu muļķis."

Tas ir tāpat kā atrast kādu grimstot līdz kaklam purvā. Jūs palīdzat viņu izvilkst. Viņš ir jums pateicīgs, bet tad pēc sešiem mēnešiem vēlreiz ienirst taisni muklājā.

Ironiski, bet, kad šis vīrs apmeklēja nākamo konsultāciju, viņš teica: "Vai spējat tam noticēt? Es piedāvāju savam dēlam samaksāt 1000 mārciņu, ja viņš līdz savai divdesmit pirmajai dzimšanas dienai nebūs smēķējis. Es samaksāju. Tagad viņam ir divdesmit divi un viņš kūpina kā skurstenis. Nespēju noticēt, ka viņš varēja būt tāds muļķis."

Es teicu: "Nesaprotu, kā jūs varat saukt viņu par muļķi."

Viņš vismaz izvairījās no slazda divdesmit divus gadus un nepazīst nelaimi, kas viņu apdraud. Jūs to pazināt tikpat labi kā jebkurš un izdzīvojāt tikai gadu."

Ja "Kā viegli atmetst smēķēšanu" pārlasīšana nepalīdz, lasiet "Kā atmetst smēķēšanu uz visiem laikiem" vai sazinieties ar tuvāko A. Karra klīniku. Smēķētāji, kas viegli atmet un atkal sāk, rada īpašu problēmu. Tomēr, kad atbrīvosieties, LŪDZU, LŪDZU, NEIZDARIET TO PAŠU KĻŪDU. Smēķētāji domā, ka šādi cilvēki atsāk, jo vēl joprojām ir atkarīgi un viņiem pietrūks cigaretes. Patiesībā viņi atmet tik viegli, ka viņiem zūd bailes no smēķēšanas. Viņi domā: "Es varu izsmēķēt kādu gadījuma cigareti. Pat ja atkal uzķeršos, man būs viegli atmetst."

Man bail, ka tādā veidā tas vis nedarbojas. Atmetst ir viegli, taču mēģināt kontrolēt atkarību ir neiespējami. Būtiskākais solis, lai kļūtu par nesmēķētāju, ir *nesmēķēt*.

Otra smēķētāju kategorija, kas izraisa neapmierinātību, ir tie, kas ir pārāk nobijušies, lai mēģinātu atmetst, vai arī uzskata to par smagu cīņiņu, kad tomēr mēģina to darīt. Tagad nosaukšu galvenās grūtības.

1. Bailes no neveiksmes. Neveiksmē nav nekā apkaunojoša, bet nemēģināt ir vienkārši muļķība. Paraugieties uz to šādi — jūs slēpjaties no nekā. Sliktākais, kas var notikt, jūs varat izgāzties, un tādā gadījumā jums nebūs sliktāk kā tagad. Tikai padomājiet, cik brīnišķīgi būtu gūt panākumus. Ja nemēģināsiet, zaudējums ir garantēts.
2. Bailes no panikas un nospiestības. Nesatraucieties par to. Tikai padomājiet: kas šausmīgs varētu ar jums notikt, ja jūs neizsmēķēsiet nākamo cigareti? Pilnīgi nekas. Baisas lietas notiks, ja jūs to darīsiet. Jebkurā gadījumā panika ir cigarešu izraisīta un drīz pazudis. Lielākais ieguvums ir atbrīvošanās no šīm bailēm. Vai tiešām ticat, ka



smēķētāji tā prieka dēļ, ko gūst no cigaretēs, ir gatavi šķirties no savām rokām un kājām? Ja jūtat, ka jūs pārņēmusi panika, palīdzēs dziļa elpošana. Ja esat kopā ar citiem cilvēkiem un viņi jūs nomāc, ejiet no viņiem prom. Bēdziet uz tukšu garāžu, kantori vai vienalga uz kurieni. Ja jūtat, ka gribat raudāt, nekaunieties. Raudāšana ir dabisks ceļš, kā kļiedēt nervu sasprindzinājumu. Pēc raudāšanas vienmēr seko atvieglojuma sajūta. Mēs ļoti nodarām pāri saviem dēliem un zēniem vispār, mācot viņus neraudāt. Mēs vērojam, ka viņi apspiež asaras un sasprindzina žokļus, jo tas esot it kā vīrišķīgi. Kā briti mācām sev vienmēr paturēt nekustīgu augšlūpu, neizrādīt emocijas. Cilvēks ir radīts, lai emocijas izrādītu, nevis apslēptu. Ļaujiet vaļu dusmu lēkmei, kļiediet, ļaujiet. Iesperiet kartona kastei vai dokumentu skapim. Uztveriet savu ciniņu kā boksa maču, kurā nevarat zaudēt.

Neviens nevar apturēt laiku. Ar katru brīdi, kas paiet, mazais monstros mirst. Izbaudiet savu nenovēršamo uzvaru.

3. Norādījumu neievērošana. Neticami, ka daži smēķētāji man saka: "Uz mani jūsu metode vienkārši neiedarbojas." Tad viņi apraksta to, kā ignorējuši ne tikai kādu no norādījumiem, bet visus.

4. Norādījumu pārprašana. Galvenās problēmas ir šādas.

a) "Es nespēju pārtraukt domāt par smēķēšanu." Protams, ka nevarat, un, ja to mēģināsit, radīsiet fobiju un būsit nelaimīgs. Tas ir tāpat kā mēģināt aizmigt — jo vairāk cenšaties, jo grūtāk to izdarīt. Es domāju par smēķēšanu 90% manas dzīves. Svarīgi ir tas, ko domājat jūs. Ja domājat: "Es labprāt izsmēķētu kādu cigareti" vai "Kad es būšu brīvs?", — būsit nelaimīgs. Ja domāsit: "URĀ! ESMU BRĪVS," būsit laimīgs.

b) "Kad mīrs mazais monstros?" Nikotīns ļoti ātri atstāj jūsu organismu. Bet nav iespējams noteikt, kad jūsu ķermenis pārtrauks ciest no nemanāmajiem fiziskās atradināšanās simptomiem. Tā nemiera un tukšuma sajūta ir identiska parastajam izsalkumam, depresijai vai stresam. Cigarete to tikai paaugstina. Tāpēc smēķētāji, kas atmetuši, izmantojot gribasspēka metodi, nekad nav īsti droši par to, vai ir no smēķēšanas pilnībā atbrīvojušies. Pat tad, kad ķermenis ir beidzis pārdzīvot nikotīna atkāpšanos, parasta izsalkuma vai stresa gadījumā smadzenes saka: "Tas nozīmē, ka tev vajag cigareti." Lieta tāda, ka jums nav jāgaida, kad pāries tieksme pēc nikotīna, tā ir tik nemanāma, ka mēs pat nezinām, ka tā pastāv. Mēs to pazīstam tikai kā sajūtu "man vajag cigareti". Vai pēc pēdējā zobārsta apmeklējuma jūs gaidāt, ka jūsu žoklis vairs nekad nesāpēs? Protams, ka ne. Jūs turpināt dzīvot. Pat ja jūsu žoklis joprojām sāp, jūs esat pacilāts.

c) Atklāsmes brīža gaidīšana. Ja to gaidāt, tikai radāt vēl vienu fobiju. Reiz es uz trim nedēļām pārtraucu, izmantojot gribasspēka metodi. Satiku senu skolas draugu, bijušo smēķētāju. Viņš jautāja: "Kā tu ar to sadzīvo?"

Es atbildēju: "Esmu izturējies trīs nedēļas."

Viņš teica: "Ko tu ar to domā — esmu izturējies trīs nedēļas?"

Es teicu: "Esmu trīs nedēļas izticis bez cigaretēs."

Viņš teica: "Ko tu domā darīt? *Izturēt* atlikušo mūžu? Ko tu gaidi? Tu esi to izdarījis. Tu esi nesmēķētājs."

Es domāju: "Viņam pilnīga taisnība. Ko es gaidu?"

Diemžēl drīz atgriezies slazdā, jo tobrīd vēl pilnībā



neizpratu tā būtību, taču šo biju sapratis. Jūs kļūstat par nesmēķētāju, kad nodzēšat pēdējo cigareti. Svarīgi ir jau no paša sākuma būt laimīgam nesmēķētājam.

- d) "Es joprojām ilgojos pēc cigaretēm." Tad jūs esat ļoti dumjš. Kā jūs varat apgalvot: "Es gribu būt nesmēķētājs" — un tad teikt: "Es vēlos cigareti"? Tā ir pret-runā. Ja jūs sakāt: "Es gribu cigareti," — tas nozīmē: "Es gribu būt smēķētājs." Nesmēķētāji nevēlas smēķēt cigaretes. Jūs jau zināt, kas patiesībā vēlaties būt, tāpēc beidziet sevi sodīt.
- e) "Esmu izvēlēties izkrist no dzīves." Kāpēc? Viss, kas jums jādara, ir jāpārtrauc sevi smacēt. Jums nav jāpārtrauc dzīvot. Paskatieties, tas ir tik vienkārši. Pāris nākamās dienas piedzīvosiet nelielu traumu. Jūsu ķermenis cietīs no gandrīz nesajūtama nikotīna bada. Paturiet prātā šo: jums nav sliktāk kā bija. Tieši to jūs pārdzīvojāt visu savu smēķētāja mūžu, katru reizi, kad bijāt aizmidzis, baznīcā, lielveikalā vai bibliotēkā. Tas jūs nesatrauca, kamēr bijāt smēķētājs, un, ja tā turpināsiet, cietīsiet no tā visu atlikušo mūžu. Cigaretes nerada maltītes un sabiedriskas situācijas, bet sagrauj tās. Pat tad, kamēr jūsu organisms vēl joprojām alkst nikotīna, maltītes ir brīnišķīgas. Dzīve ir brīnišķīga. Apmeklējiet pasākumu, pat ja tur ir divdesmit smēķētāju. Atcerieties, ka *jūs* neesat cietējs, *viņi* ir cietēji. Ikviens no viņiem labprāt būtu jūsu vietā. Izbaudiet to, ka esat prima-donna un uzmanības centrs. Smēķēšanas atmešana ir lielisks sarunu temats, īpaši, ja smēķētāji redz, ka esat laimīgs un mundrs. Viņi domās, ka esat nepār-spējams. Svarīgākais būs tas, ka izbaudīsiet dzīvi

jau no paša sākuma. Nav vajadzības viņus apskaust. Viņi apskaudīs jūs.

- f) "Esmu nelaimīgs un aizkaitināms." Tas tāpēc, ka neesat sekojis maniem norādījumiem. Noskaidrojiet, kurš tas ir. Daži saprot un tic visam, ko saku, taču tik un tā sāk ar nolemtības sajūtu, it kā notiktu kaut kas šausmīgs. Jūs darāt ne tikai to, ko pats vēlētos, bet arī to, ko vēlētos katrs planētas smēķētājs. Izmantojot jebkuru atmešanas metodi, bijušais smēķētājs cenšas panākt noteiktu attieksmi, lai katru reizi, domājot par smēķēšanu, viņš domātu: "URĀ! ESMU BRĪVS!" Ja tāds ir jūsu mērķis, kāpēc gaidīt? Sāciet ar šādu attieksmi un nekad to nezaudējiet. Pārējā grāmatas daļa rakstīta tādēļ, lai jūs saprastu, kāpēc nav alternatīvas.

KONTROLPUNKTU SARAKSTS

Ja sekosiet šiem vienkāršajiem norādījumiem, jūs nevarat zaudēt.

1. Dodiet svinīgu solījumu, ka nekad nesmēķēsiet, nesūkāsiet un nekošļāsiet neko, kas satur nikotīnu, un pildiet šo solījumu.
2. Saprotiet — nav no kā atteikties. To sakot, es nedomāju tikai to, ka jums klāsies labāk, ja būsiet nesmēķētājs (to jūs esat zinājis visu mūžu), nedz arī to, ka jums no smēķēšanas būtu jāgūst kāds prieks vai atbalsts, kaut arī pašam procesam nav loģiska pamata. Es domāju, ka cigaretē nav nedz baudas, nedz balsta. Tā ir tikai ilūzija, tāpat kā sist galvu pret sienu, lai izbaudītu apstāšanos.
3. Nav tāda jēdziena "nelabojams smēķētājs". Jūs esat tikai viens no to ļaužu miljoniem, kas iekrituši šajā viltīgajā



slazdā. Tāpat kā miljoniem bijušo smēķētāju, kas neticēja, ka var izbēgt, jūs esat to izdarījis.

4. Ja jūs jebkurā dzīves brīdī sāktu izsvērt smēķēšanas "par" un "pret", atbilde vienmēr būtu: "Beidz to darīt. Tu esi muļķis." To nekad nekas nemainīs. Tā vienmēr ir bijis, un tā vienmēr būs. Reiz pieņēmis pareizo lēmumu, nemokiet sevi šaubās par to.
5. Nemēģiniet *nedomāt* par smēķēšanu, un neuztraucieties, ja domājat par to pastāvīgi. Bet, kad domājat par smēķēšanu (vai tas būtu šodien, rīt vai visu atlikušo mūžu), domājiet pozitīvi: "URĀ! ES ESMU NESMĒĶĒTĀJS!"
6. NELIETOJIET nekāda veida aizstājējus!
NEPATURIET savas cigaretes!
NEIZVAIRIETIES no citiem smēķētājiem!
NEMAINIET savu dzīvesveidu tikai tāpēc, ka esat atmetis smēķēšanu!

Ja sekosiet augstākminētajiem norādījumiem, drīz piedzīvosiet atklāsmes brīdi.

Bet:

7. Negaidiet, kad šis brīdis pienāks. Turpiniet vien dzīvot. Izbaudiet kāpumus un tieciet galā ar kritumiem. Jūs atklāsiet, ka šis brīdis tūlīt pienāks.

Palīdziet uz grimstošā kuģa palikušajam smēķētājam

Mūsdienās smēķētāji krit panikā. Viņi jūt, ka sabiedrība mainās. Tagad pat paši smēķētāji savu netikumumu uzskata par antisociālu ieradumu. Miljoniem smēķētāju atmet, un visi smēķētāji to apzinās.

Vienmēr, kad kāds smēķētājs atstāj grimstošo kuģi, uz tā palikušie jūtas vēl nelaimīgāki. Katrs smēķētājs instinktīvi zina, ka maksāt bargu naudu par izkaltētām lapām, kas ietītas papīrā, un arī to, ka aizdegt tās un ieelpot vēzi veicinās dūmus savās plaušās, ir muļķīgi. Ja joprojām nedomājat, ka tas ir smieklīgi, pamēģiniet iebāzt degošu cigareti sev ausī un pajautāriet, kāda ir atšķirība. Tikai viena. Tādā veidā jūs nevarat uzņemt nikotīnu. Ja spēsiet beigt bāzt cigaretes sev mutē, nikotīns jums nebūs vajadzīgs.

Smēķētāji savai nodarbei nespēj rast racionālu skaidrojumu, bet, ja to dara kāds cits, viņi nejūtas gluži tik smieklīgi.

Smēķētāji atklāti melo par savu ieradumu ne tikai pārējiem, bet arī sev. Viņiem tas jādara. Ja viņi grib atgūt pašcieņu, "smadzeņu skalošanai" ir būtiska nozīme. Viņi izjūt vajadzību attaisnot savu ieradumu ne tikai savās, bet arī nesmēķētāju acīs. Tāpēc viņi mūžīgi reklamē šķietamās smēķēšanas priekšrocības.

Ja smēķētājs atmet, lietojot gribasspēka metodi, viņš joprojām izjūt aizvainojumu un mēdz kļūt par čikstuli. Tas viss, lai pierādītu pārējiem smēķētājiem, cik pareizi viņi dara, turpinādami smēķēt.



Ja bijušajam smēķētājam izdodas atbrīvoties no ieraduma, viņš ir pateicīgs par to, ka viņam vairs nav sevi jāsmacē un jāizšķiež nauda. Bet viņam nav vajadzības sevi attaisnot, viņš nesēž, atkārtodams, cik brīnišķīgi ir nesmēķēt. Viņš to darīs tikai tad, ja tiks jautāts, un smēķētāji šo jautājumu neuzdos. Viņiem nepatīktu atbilde. Atcerieties, tās ir bailes, kas liek viņiem smēķēt, un viņi labprātāk paturētu galvu smiltis kā strausi.

Vienīgā reize, kad tiek uzdots šis jautājums, ir tad, kad ir laiks beigt smēķēt.

Palīdziet šim smēķētājam. Likvidējiet viņa bailes. Pastāstiet viņam, cik brīnišķīgi ir dzīvot, sevi nesmacējot, cik lieliski ir pamosties, jūtoties mundram, klepot un sprauslāt, cik brīnišķīgi ir būt brīvam no verdzības un pilnībā izbaudīt dzīvi, būt brīvam no šausmīgajām zemapziņas mokām. Vai vēl labāk — lieciet viņam izlasīt šo grāmatu.

Ir būtiski nenoniecina smēķētāju, norādot uz to, ka viņš piesārņo atmosfēru vai pats kaut kādā veidā ir netīrs. Tiek uzskatīts, ka bijušie smēķētāji šajā ziņā ir vissliktākie. Esmu pārliecināts, ka šim uzskatam ir savs pamats, un domāju, ka tas radies saistībā ar gribasspēka metodi. Šajā gadījumā bijušo smēķētāju joprojām ietekmē "smadzeņu skalošana", daļa viņa būtības tic, ka viņš ir upurējies, par spīti tam, ka ir atbrīvojies no kaitīgā ieraduma. Viņš jūtas ievainojams, un dabiskais aizsardzības mehānisms ir uzbrukt smēķētājam. Tas var palīdzēt bijušajam smēķētājam, taču tas nedara neko smēķētāja labā. Tas tikai liek viņam justies nomāktam un ar laiku pat paaugstina vēlmi pēc cigaretes.

Kaut arī izmaiņas sabiedrības attieksmē ir galvenais iemesls, kāpēc smēķētāji atmet, tas šo procesu neatvieglo. Patiesībā tas situāciju tikai apgrūtina. Mūsdienās vairums tic, ka atmet veselības dēļ. Tā gluži nav tiesa. Kaut arī acīmredzamais

veselības risks ir milzīgs, smēķētāji gadiem ilgi ir sevi mocījuši, un tas nešķita radām nekādas problēmas. Galvenais iemesls, kāpēc smēķētāji atmet, ir tas, ka sabiedrība sāk uzvert smēķēšanas patieso būtību — tā ir nejauka ķīmiska atkarība. Bauda vienmēr ir bijusi ilūzija, šī attieksme ilūziju likvidē, un smēķētājs paliek tukšā.

Klasisks smēķētāja dilemmas piemērs ir pilnīgais veto smēķēšanai Londonas metro. Smēķētājs var izvēlēties attieksmi: "Labi, es nedrīkstu smēķēt vilcienā, tad izvēlēšos citu pārvietošanās veidu," — bet tas neko nedod, tikai nenes peļņu Londonas transportam. Vai arī sacīt: "Lieliski, tas palīdzēs man atradināties no smēķēšanas." Un viņš nesmēķē veselu stundu to divu vai triju cigarešu vietā, ko citādi būtu izsmēķējis un tāpat nebūtu izbaudījis. Šis piespiedu atturēšanās laikā viņš jutīsies ne tikai fiziski un garīgi apspiests, gaidot savu atalgojumu, bet arī viņa organisms pieprasīs nikotīnu, un, ak, cik vērtīga būs cigarete, kad viņš beidzot drīkstēs aizsmēķēt.

Piespiedu atturēšanās nesamazina uzņemta nikotīna daudzumu, jo smēķētājs vienkārši izsmēķē vairāk cigarešu, kad drīkst smēķēt. Tas viss tikai nostiprina smēķētāja apziņu par to, cik dārgas ir cigaretes un cik ļoti viņš no tām ir atkarīgs.

Domāju, ka šis piespiedu atturēšanās viltīgākais aspekts skar grūtnieces. Mēs ļaujam neveiksmīgām pusaudzēm uzķerties uz masu reklāmas āķa. Tad, iespējams, viņu dzīves saspringtajā periodā, kad viņu maldinātais prāts izjūt lielāko vajadzību pēc cigaretes, ārsti šantāžas ceļā piespiež viņas atmet, domājot par ļaunumu, kas tiek nodarīts bērnam. Daudzas to nespēj un ir spiestas, kaut arī tā nav viņu vaina, ciest vainas kompleksu visu atlikušo mūžu. Daudzām tas izdodas, par ko viņas priecājas, domādamas: "Labi, es to darišu bērna dēļ un pēc deviņiem mēnešiem tāpat būšu



Padomi nesmēķētājiem

LIECIET IZLASĪT ŠO GRĀMATU
SAVIEM DRAUGIEM UN RADINIEKIEM, KAS SMĒĶĒ!

Vispirms izpētiet šīs grāmatas saturu un pacentieties iedomāties sevi smēķētāja ādā.

Nespiediet viņu lasīt šo grāmatu un necentieties likt viņam atmet, stāstot, ka viņš sagrauj savu veselību un izšķiež naudu. Viņš to jau zina labāk par jums. Smēķētāji nesmēķē tāpēc, ka vēlas vai izbauda to. To viņi tikai iegalvo sev un apkārtējiem, lai nezaudētu pašcieņu. Viņi smēķē, jo jūtas atkarīgi no cigaretes, jo domā, ka tā dod viņiem drosmi un pašpaļāvību un ka dzīve bez tās nebūs baudāma. Ja jūs centīsities piespiest viņu atmet, smēķētājs jutīsies kā notverts dzīvnieks un vēl vairāk alks pēc cigaretes. Tas var pārvērst viņu slepenajā smēķētājā, un cigarete viņa apziņā kļūs vēl dārgāka (skat. 26. nodaļu).

Labāk ievēdiat viņu bijušo smēķētāju sabiedrībā (Lielbritānijā vien viņu ir 15 miljoni). Lai viņi pastāsta par to, kā domājuši, ka ir atkarīgi uz mūžu, par to, cik lieliska ir nesmēķētāja dzīve. Tiklīdz liksiet viņam noticēt, ka viņš spēj atmet, viņa prāts atvērsies. Tad sāciet skaidrot atradināšanās simptomu radītos maldus. Cigaretes ne tikai nedod viņam atspērienu, bet tieši posta viņa pašpaļāvību un padara viņu aizkaitināmu un saspringtu.

Tad viņam vajadzētu būt gatavam patstāvīgi izlasīt šo grāmatu. Viņš gaidīs lappusēm garu apcerējumu par plaušu

izārstējusies." Tad nāk dzemdību sāpes un bailes, kam seko viņu dzīves lielākais "pacēlums". Bailes un sāpes ir pāri, un ir ieradies jaukais bērniņš, un te sāk darboties vecais mehānisms. "Smadzeņu skalošana" joprojām daļēji darbojas, un, tikko ir pārgriezta nabassaitē, meitenes mutē atkal ir cigarete. Mirkļa pacilājums neļauj viņai sajust pretīgo garšu. Viņai nav ne mazāko nodomu atkal uzķerties. "Tikai vienu cigareti." Par vėlu! Viņa jau ir uzķērusies. Nikotīns atkal ir nokļuvis viņas organismā. Vecā tieksme pēc nikotīna atsāksies, un, ja arī viņa neuzķersies tūlīt pat, atkarība viņu uzies pēcdzemdību depresijas laikā.

Dīvaini, ka, neskatoties uz to, ka heroīna lietotāji tiek uzskatīti par likumpārkāpējiem, sabiedrības attieksme ir tāda: "Ko gan mēs varam darīt šo nožēlojamo cilvēku labā?" Domāsim par nabaga smēķētājiem līdzīgi. Viņš nesmēķē tāpēc, ka to grib, bet gan tāpēc, ka domā, ka viņam tas jādara, un, pretēji heroīna narkomānam, viņam parasti gadiem jācieš fiziskas un garīgas mokas. Mēs vienmēr sakām, ka ātra nāve ir labāka par lēnu, tāpēc neapskaudiet nabaga smēķētāju. Viņš ir pelnījis jūsu līdzietību.



vēzi, sirdskaitēm utt. Paskaidrojiet, ka pieeja grāmatā ir pilnīgi citāda un atsaucies uz slimībām ir tikai neliela daļiņa no grāmatas materiāla.

PALĪDZIET VIŅAM ATRADINĀŠANĀS PERIODA LAIKĀ!

Vai nu bijušais smēķētājs cieš vai ne, pieņemiet, ka tā ir. Necentieties mazināt viņa ciešanas, sakot, ka atmest ir viegli, viņš pats var to izdarīt. Labāk atkārtojiet, cik ļoti ar viņu lepojaties, cik labi viņš izskatās, cik jauki smaržo, cik patīkama ir viņa elpa. Svarīgi to darīt sistemātiski. Kad smēķētājs mēģina atmest, viņam palīdz šī mēģinājuma eiforija un apkārtējo uzmanība. Tomēr draugi un radnieki mēdz to ātri aizmirst, tāpēc turpiniet viņu slavēt.

Ja viņš par smēķēšanu nerunā, jūs domājat, ka viņš par to aizmirsis, un nevēlaties atgādināt. Pretstats parasti ir gribasspēka metode, kad bijušais smēķētājs mēdz būt ar to apsēsts. Tāpēc nebaidieties aizsākt šo tēmu un turpiniet viņu uzmundrināt, viņš jums pateiks, ja nevēlas par to runāt.

Centieties palīdzēt viņam izturēt atradināšanās perioda spiedienu. Mēģiniet atrast veidus, kā padarīt viņa dzīvi aizraujošāku un interesantāku.

Tas var būt pārbaudes laiks arī nesmēķētājiem. Ja kaut viens grupas loceklis ir aizkaitināms, tas var izraisīt vispārēju situācijas pasliktināšanos. Tāpēc paredziet to, ja bijušais smēķētājs kļūst nesavaldīgs. Viņš savu spriedzi var izgāzt uz jums, taču neatbildiet ar to pašu, tieši tajā brīdī viņam visvairāk vajadzīgas jūsu uzslavas un līdzjūtība. Ja pats jūtaties aizkaitināts, neizrādiet to.

Viens no trikiem, ko mēdzu izspēlēt, mēģinādams atmest ar gribasspēka metodi, bija ļaušanās dusmu lēkmei, es cerēju, ka sieva vai draugi teiks: "Es nespēju noskatīties, kā tu

ciet. Dieva dēļ, paņem taču kādu cigareti." Šajā gadījumā smēķētājs nezaudē cieņu, jo nav padevis, bet izpilda norādījumu. Ja bijušais smēķētājs izmanto šo gājienu, nekādā gadījumā neiedrošiniet viņu smēķēt. Tā vietā sakiet: "Ja tādu tevi padara cigaretes, paldies Dievam, ka drīz būsi brīvs. Cik brīnišķīgi, ka tev pietika drosmes un veselā saprāta, lai atmestu."



Nobeigums — palīdziet izbeigt šo skandālu

Manuprāt, cigarešu smēķēšana ir lielākais cilvēces negods, pat lielāks par kodolieročiem.

Bez šaubām, civilizācijas pamats, iemesls, kāpēc cilvēce ir tiktāl attīstījusies, ir mūsu spēja ne tikai apmainīties ar zināšanām un pieredzi, bet arī nodot to nākamajām paaudzēm. Pat zemākās sugas uzskata par nepieciešamu brīdīt savas atvases par dzīves grūtībām.

Ja kodolieroči neuziet gaisā, nav nekādu problēmu. Kodolbruņojuma piekritēji var pašapmierināti noteikt: "Tie uztur mieru." Ja tie tomēr uzietu gaisā, tas atrisinātu smēķēšanas problēmu un arī visas pārējās problēmas, turklāt politiķu ieguvums būtu tas, ka nebūs neviena, kas teiktu: "Jums nebija taisnība." (Prātoju, vai tas ir iemesls, kāpēc viņi atbalsta kodolieročus.)

Tomēr, lai cik ļoti es neatbalstītu kodolieročus, šādi lēmumi vismaz ir labu nodomu vadīti, patiesā ticībā, ka tas palīdz cilvēcei, turpretī īstie fakti par smēķēšanu ir zināmi. Varbūt pēdējā kara laikā cilvēki patiesi ticēja, ka cigaretes dod drosmi un pašpārliecinātību. Šodien varas iestādes zina, ka tas ir māns. Tikai pavērojiet mūsdienu cigarešu reklāmas. Tās nepretendē uz atslābināšanos un baudu. Tās uzsver vienīgi tabakas kvalitāti. Kāpēc mums būtu jāsatraucas par indes kvalitāti?

Atklātā liekulība ir neticama. Kā sabiedrība mēs raizējamies par līmes ostišanu un narkomāniem. Salīdzinājumā ar

cigaretēm šīs problēmas ir nieka pūtītes sabiedrības sejā. Sešdesmit procenti iedzīvotāju ir atkarīgi no nikotīna, un lielākā daļa no viņiem iztērē savu kabatas naudu cigaretēm. Desmitiem tūkstošu cilvēku ik gadu sagrauj savu dzīvi, jo uzķeras uz tabakas āķa. Smēķēšana ir izplatītākais nāves iemesls, taču tā ir arī valsts kases lielākais ieguvums. Katru gadu nelaimīgo nikotīna narkomānu posts dod 8 miljardus mārciņu, un tabakas impērijas ik gadu drikst izlietot 120 miljonus mārciņu, reklamējot indi. Cik viltīgi tabakas kompānija uzdrukā brīdinājumus uz cigarešu paciņām, un valdība iztērē grašus TV kampaņās, kas stāsta par vēža draudiem, sliktu elpu un amputētām kājām, un tad sevi morāli attaisno, sakot: "Mēs esam jūs brīdinājuši par briesmām. Tā ir jūsu izvēle." Smēķētāja izvēle nav lielāka par heroīna lietotāja izvēli. Smēķētāji neizlemj uzķerties, viņi tiek ievilināti viltīgajā slazdā. Ja smēķētājiem būtu izvēle, vienīgie smēķētāji rīt no rīta būtu pusaudzī, kas tikko sākuši un domā, ka jebkurā brīdī var atnest.

Kāpēc šie mulķīgie standarti? Kāpēc narkomāni tiek uzskatīti par noziedzniekiem, taču, ja reģistrējas, var dabūt heroīnu un atbilstošu medicīnisko aprūpi, lai varētu tikt no tā vajā? Tikai pamēģiniet reģistrēties kā nikotīna narkomāns. Jūs nevarat bez maksas dabūt cigaretes. Jums jāmaksā trīstīk, un katru budžeta dienu valdība jūs krāps arvien vairāk. It kā smēķētājam jau nebūtu gana nepatikšanu!

Ja vērsaties pēc palīdzības pie sava ārsta, viņš vai nu pateiks jums to, ko pats jau zināt: "Izbeidziet to darīt. Tas jūs nobeigs," — vai arī parakstīs jums citu nikotīna atkarības formu, kas jums izmaksās pacienta nodevas tiesu un patiesībā saturēs to pašu vielu, no kuras cenšaties tikt vajā.

Iebaidīšanas kampaņas nepalīdz smēķētājiem atnest. Gluži otrādi. Tās tikai nobiedē smēķētājus un liek tiem smēķēt vēl



vairāk. Tās pat neattur pusaudžus no uzķeršanās. Tiņi zina, ka cigaretes nogalina, bet viņi zina arī to, ka viena cigarete to neizdarīs. Dominējošā ieraduma dēļ pusaudzis agrāk vai vēlāk, sociālā spiediena vai ziņkārības vadīts, pamēģinās vienu cigareti. Un *tāpēc*, ka tā garšo pretīgi, viņš droši vien uzķersies.

Kāpēc mēs ļaujam šim skandālam turpināties? Kāpēc mūsu valdība nenāk klajā ar atbilstošu kampaņu? Kāpēc tā mums nestāsta, ka nikotīns ir narkotika un inde, ka tas ne-nomierina un nedod drosmi, bet iznīcina nervus, un ka ar vienu cigareti var būt gana, lai uzķertos?

Atceros, kā lasīju H. G. Velsa "Laika mašīnu". Grāmata apraksta tālas nākotnes notikumu, kurā kāds vīrs iekrīt upē. Viņa biedri kā lopu bars sēž krastā, novērojot viņa izmisuma kliedzienus. Man šī epizode likās necilvēcīga un satraucoša. Vispārējā sabiedrības vienaldzība smēķēšanas jautājumā man šķiet ļoti līdzīga. Mēs ļaujam televīzijai labākajā raidlaikā demonstrēt šautriņu sacensības, ko sponsorē tabakas kompānijas. Izskan kliedziens: "Simt astoņdesmit!" Un spēlētājs tiek parādīts ar aizdegto cigareti. Iedomājieties furoru, kas izvērstos, ja turnīru sponsorētu mafija un spēlētājs būtu narkomāns, kas kameras priekšā injicē sev heroīnu.

Kāpēc mēs ļaujam sabiedrībai pakļaut mūža verdzībai veselīgus jauniešus, pusaudžus, kuru dzīve ir pilnvērtīga, pirms viņi sāk smēķēt, likt viņiem dārgi maksāt par iespēju visu atlikušo mūžu sevi fiziski un garīgi iznīcināt?

Jums varbūt šķiet, ka es dramtizēju situāciju. Ne gluži. Mans tēvs smēķēšanas dēļ nomira, nerasniedzis sešdesmit gadu vecumu. Viņš bija stiprs vīrs un varēja dzīvot vēl šodien.

Ticu, ka pats biju sprīdi no nāves, kad man vēl nebija piecdesmit, kaut gan par manas nāves iemeslu visticamāk tiktu nosaukts asinsizplūdums smadzenēs, nevis smēķēšana.

Tagad pavadu savu dzīvi, konsultējot smēķēšanas sakropļotus cilvēkus vai tādus, kas ir pēdējā stadijā. Un, ja padomā-siet, droši vien arī jūs daudzus tādus smēķētājus pazīstat.

Sabiedrībā jaušamas pārmaiņu vējš. Ir sākusi velties snie-ga pika, kas, cerams, pārtaps lavīnā.

Arī jūs varat palīdzēt šīs ziņas izplatīšanā.

PĒDĒJAIS BRĪDINĀJUMS

Tagad jūs varat izbaudīt atlikušo mūžu kā laimīgs nesmēķē-tājs. Lai to nodrošinātu, jums jāseko šiem vienkāršajiem no-rādījumiem.

1. Turiet šo grāmatu aizsniedzamā attālumā, lai vajadzības gadījumā varētu tajā ieskatīties. Nenozaudējiet, neaizdo-diet un neatdodiet to.
2. Ja jebkad sāksiet apskaut smēķētājus, saprotiet, ka viņi apskauž jūs. Jums nekā netrūkst. Viņiem gan.
3. Atcerieties, ka jums nepatika būt smēķētājam. Tāpēc jūs atmetāt. Jums patik būt nesmēķētājam.
4. Atcerieties, ka nav tāda jēdziena kā "viena cigarete".
5. Nekad neapšaubiet savu lēmumu vairs nekad nesmēķēt. Jūs zināt, ka tas ir pareizais lēmums.
6. Ja jums ir kādas grūtības, sazinieties ar tuvāko Alena Karra kliniku. Kliniku sarakstu atradīsiet tālākajās lap-pusēs.



Alena Karra klīnikas

Tālākajās lappusēs atrodama informācija par Alena Karra klīnikām visā pasaulē. Aprēķinot izsniegtās atmaksas garantijas, panākumi ir vairāk nekā 95% gadījumu.

Šīs klīnikas piedāvā arī konsultācijas alkohola un liekā svara problēmu gadījumos. Lūdzu, sazinieties ar jums tuvāko klīniku, lai iegūtu papildinformāciju.

Alens Karrs garantē, ka viņa klīnikās viegli atmetisiet smēķēšanu vai arī atgūsiet samaksāto naudu.

Palīdzības tālrunis: 0906 604 0220 (tarifs: 60 pensi minūtē)

Informācijas tālrunis: 0800 389 2115 (bezmaksas)

Mājas lapa: www.allencarrseasyway.com

APVIENOTAJĀ KARALISTĒ

Londonā

1c Amity Grove, Raynes Park,

London SW20 OLQ

Tālr.: 020 8944 7761

Fakss: 020 8944 8619

Terapeiti: John Dicey, Sue

Bolshaw, Colleen Dwyer, Crispin

Hay, Jenny Rutherford

E-pasts:

postmaster@allencarr.demon.co.uk

Birmingemā

415 Hagley Road West, Quinton,

Birmingham B32 2AD.

Tālr./fakss: 0121 423 1227.

Terapeiti: John Dicey, Colleen

Dwyer, Crispin Hay

E-pasts:

postmaster@allencarr.demon.co.uk

Bornmutā un

Sauthemptonā

Tālr./fakss: 01425 272757

Terapeiti: John Dicey,

Colleen Dwyer

Bristolē un Svindonā

Tālr.: 0117 950 1441

Terapeits:

Charles Holdsworth Hunt

E-pasts:

stopsmoking@easywaybristol.co.uk



Mājas lapa:
www.easywaybristol.co.uk

Braitonā

Tālr.: 01425 272757

Terapeiti: John Dicey,

Colleen Dwyer

Ekseterā

Tālr.: 0117 950 1441

Terapeits:

Charles Holdsworth-Hunt

E-pasts:

stopsmoking@easywayexeter.co.uk

Mājas lapa:

www.easywayexeter.co.uk

Kentā

Tālr.: 01622 832 554

Terapeits: Angela Jouanneau

E-pasts:

easywaykent@yahoo.co.uk

Mančesterā

Bezmaksas tālrunis: 0800 804 6796

Terapeits: Rob Groves

E-pasts:

stopsmoking@easywaymanches-
ter.co.uk

Mājas lapa:

www.easywaymanchester.co.uk

Terapeits: Eva Gray (Weight)

Redingā

Tālr.: 014245 272757

Terapeiti: John Dicey,

Colleen Dwyer

Ziemeļaustrumos

10 Dale Terrace, Dalton-le-Dalé,
Seaham,

County Durham, SR7 8QP.

Tālr./Fakss: 0191 581 0449.

Terapeits: Tony Attrill

SKOTIJĀ

Tālr.: 0131 228 5893

Seansi visā Skotijā

Terapeits: Joe Bergin

E-pasts:

bergin@napieruni.fsnet.co.uk

Mājas lapa:

www.easywaytostop.co.uk

DIENVIDVELSĀ, Kārdifā

Tālr.: 0117 950 1441

Terapeits: Charles

Holdsworth-Hunt

E-pasts:

stopsmoking@easywaycardiff.co.uk

Mājas lapa:

www.easywaycardiff.co.uk

Jorkšīrā

Bezmaksas tālrunis:

0800 804 6796

Terapeits: Rob Goves

ĪRIJAS REPUBLIKĀ

Dublinā

44 Beverly Heights, Knocklyon,

Dublin 16

Lo-Call (From ROI) 1 890 EASYWAY
(379929)

Tālr.: 01 494 1644 (4 līnijas),

fakss: 01 495 2757

Terapeits: Brenda Sweeney

E-pasts: info@allen-carr.ie

Konahtā

Tālr. un fakss: 094 67925

Terapeits: Pat Melody Dunne

AUSTRĀLIJĀ

Melburnā

148 Central Road,

Nunawading, 3131, Victoria

Tālr./fakss: 039894 8866

Terapeits: Trudy Ward

E-pasts:

tw.easyway@bigpond.com

AUSTRIJĀ

Mājas lapa: www.allen-carr.at

Seansi visā Austrijā

Bezmaksas tālrunis informācijai
un pieteikumiem:

0800RAUCHEN (0800 7282436)

Triesterstraße 42, Spielberg

Tālr.: 03512 44755

Fakss: 03512 447755-14

Terapeits: Erich Kellermann
and Team

E-pasts: info@allen-carr.at

BEĻĢIJĀ

Mājas lapa: www.allencarr.be

Antverpenē

Koningin Astridplein 27 B-9150

Bazel

Tālr.: 03 281 6255

Fakss: 03 744 0608

Terapeits: Dirk Nielandt

E-pasts:

Easyway@dirknielandt.be

Terapeits: Valerie Popowski

Tālr.: 03 294 3065

E-pasts: contact@allencarr.info

Mājas lapa: www.allencarr.info

DĀNIJĀ

Mājas lapa: www.easyway.dk

Kopenhāgenā

Asger Ryggsgade 16, 1th, 1727

Copenhagen V, Denmark

Tālr.: 519 03536

Terapeits: Mette Fonss

E-pasts: mette@easyway.dk

DIENVIDĀFRIKĀ

Mājas lapa:

www.allencarr.co.za

Centrālā pieteikumu līnija:

0861 100 200

Keiptaunā

15 Draper Sq. Draper St,

Claremont 7708

Tālr.: 0861 100 200

Fakss: 021 852 2014

Terapeits: Dr. Charles Nel

E-pasts:

easyway@allencarr.co.za

Pretorijā

Terapeits:

Dudley Garner

Tālr.: 0861 100 200

E-pasts:

info@allencarr.co.za

