

НЕ ПУША ВЕЧЕ!



С Е Р И Я • З А Р А В Е

Allen Carr's

EASYWAY
to Stop Smoking

*Съветите на един
бивш заклет пушач*

АЛЪН КАР

НАЙ-ЛЕСНИЯТ НАЧИН ДА ОТКАЖЕМ ЦИГАРИТЕ

За автора



А Л Ъ Н К А Р

получава дипломата си за експерт-счетоводител през 1958 година.

Кариерата му в избраната от него професия е успешна, но стоте цигари, които изпушва всеки ден, го докарват до отчаяние. През 1983 г., след безброй неуспешни опити да престане да пуши чрез прилагането на волевия метод, в крайна сметка стига до заключението, че светът очаква именно това — лесен начин за отказване от цигарите.

Напуска работата си и решава да излекува света от тютюнопушенето.

Заема се с провеждане на групови сеанси в дома си, за които желаещите чакат седмици наред.

При него се стичат пушачи от цял свят, за да се консултират лично.

Книгата му „Не пуша вече! Най-лесният начин да откажем цигарите“ е преведена на десетки езици, преиздавана е многократно,

от нея са продадени няколко милиона екземпляра, и тя продължава да се търси както и преди.

Алън Кар вече е изградил мрежа от клиники по света, в които се оказва помощ на пушачи, решили да откажат цигарите.

Автор е и на редица други бестселър.

За книгата

Ето го най-после чудотворният лек, който всички пушачи очакват:

- С незабавно действие
- Дава резултат дори и при най-закоравелите пушачи
- Безболезнен
- Не са необходими усилия на волята
- Терапията не е шокова
- Не са необходими помощни средства или трикове за отвличане на вниманието
- Не води до увеличаване на теглото
- С траен ефект

Ако пушите, единственото, което се иска от вас, е да прочетете книгата.

Ако не пушите и купувате книгата за някои от близките си, просто ги убедете да я прочетат. Ако не успеете, вие самите прочетете книгата. В последната глава се предлагат съвети, които ще ви помогнат да им внушите съдържанието се в книгата послание и ще ви подсказват как да попречите на децата си да пропушат. Не се подвеждайте от факта, че за момента се отвършават от пушенето. Всички деца мразят цигарите, преди да се пристрастят към тях.

СЕРИЯ • ЗДРАВЕ •

НЕ ПУША ВЕЧЕ

Алън Кар

КИТАЙСКА СИСТЕМА
ЗА ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ ХРАНЕНЕ

Хенфу К. Лу

ПРАВИЛИЯТ НАЧИН
НА ЛЕЧЕНИЕ И ХРАНЕНЕ
ЗА ВАШАТА КРЪВНА ГРУПА

*Д-р Питър Дж. Адамо
и Катрин Уитни*

ПРАВИЛИЯТ НАЧИН
НА ГОТВЕНЕ
ЗА ВАШАТА КРЪВНА ГРУПА

*Д-р Питър Дж. Адамо
и Катрин Уитни*

ПРАВИЛИЯТ НАЧИН
НА ХРАНЕНЕ
ЗА ВАШАТА КРЪВНА ГРУПА

*Д-р Питър Дж. Адамо
и Катрин Уитни*

ПРАВИЛИЯТ НАЧИН НА ЖИВОТ
ЗА ВАШАТА КРЪВНА ГРУПА

*Д-р Питър Дж. Адамо
и Катрин Уитни*

ЛУННА ПЪТЕКА ВЪВ ВОДАТА

*Д-р Сюан Чжао
и Канае Киношита*

ФРАНЦУЗОЙКИТЕ НЕ ПЪАНЕЯТ

Мирей Джулиано

ОСЪЗНАЙ ТЯЛОТО,
ИЗЛЕКУВАЙ ДУХА

Джоган Борисенко

ЗАЩО НЕ СЕ ЛЕКУВАМЕ
И КАК ДА ОЗДРАВЕЕМ

Каролайн Мис

ТРИМИНУТНА МЕДИТАЦИЯ

Дейвид Харп

ДРЕВНАТА ТАЙНА НА ИЗВОРА
НА МАЛОСТТА – 1, 2

Питър Келдър

МАКРОБИОТИЧНИЯТ ПЪТ

Мичио Куши

ХРАНЕНЕ И ЗДРАВЕ

Проф. д-р Христо Христов

ЕНЦИКЛОПЕДИЯ
НА ПЛОДОВЕТЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИТЕ

Джон Хайнерман

ЧУДЕСА НА ЛЕЧЕНИЕТО
С ПРАНА

Чоа Кок Сюи

МЕТОДЪТ ПИАЛЕС

Брук Сайлър

МЕДИЦИНСКА ЕНЦИКЛОПЕДИЯ
ЗА ВСЕКИ ДОМ

Робърт. Е. Ротенберг

МУДРИ

ЙОГА С ПРЪСТИТЕ НА РЪЦЕТЕ

Гертруд Хириш

РЕЛАКСАЦИЯ КУМ НЪЕ – 1, 2

Тартанг Тулку

10 ПРИРОДНИ ЛЕКАРСТВА,
КОИТО МОГАТ ДА СПАСЯТ

ЖИВОТА ВИ

Д-р Джеймс Балч

АЮРВЕДИЧНАТА КУХНЯ

Амадеа Морнингстар

и Урмила Десай

НЕ ПУША АЛЪН КАР ВЕЧЕ!



*Съветите на един бивш
заклет пушач*

Най-лесният начин
да откажем цигарите

Предговор
от проф. Иван Черноземски

Превод
Красимира Христовска и Ирина Манушева



КИБЕА

*Ако искате да получите издания на „Кибее“,
поръчайте ги чрез книгоразпространителя,
който Ви снабдява, но ако не успеете по този начин,
можете да си ги закупите във фирмената ни книжарница.
Поръчки от провинцията се приемат само по телефона (988 0193).
След като уточните по телефона цените и пощенските разноски
и изпратите сумата с пощенски запис, ще получите
търсените от Вас книги като препоръчана пощенска пратка.*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗАРАВЕ И РЕСТОРАНТ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Софийска“)

Фирмена книжарница: 988 0193
Магазин за здравни продукти: 988 01 69
Здравословен ресторант: 980 30 67

Allen Carr
ALLEN CARR'S EASY WAY TO STOP SMOKING

Copyright © Allen Carr, 1985, 1991

All rights reserved

First published privately in 1985,
first published in Penguin Books, 1987

© Издателска къща „Кибее“, 1998, 2007
© Красимира Христовска, Ирина Манушева, преводачи, 1998, 2007
© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 1998, 2007

ISBN 954-474-134-8

*На пушачите, които не успях да излекувам.
Надявам се, че книгата ще им помогне
отново да бъдат свободни.*

*На Сиг Сътън
И най-вече на Джойс*

СЪДЪРЖАНИЕ

ДА ПОБЕДИШ СЕБЕ СИ – проф. Иван Черноземски	10
ПРЕГОВОР	12
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ	16
ВЪВЕДЕНИЕ	21
1 Все още не съм срещнал непоправим никотиноман	35
2 Лесният начин	41
3 Защо е толкова трудно да откажем цигарите?	47
4 Поданият капан	53
5 Защо продължаваме да пушим?	57
6 Пристрастяването към никотина	59
7 Промиването на мозъка и „спящият партньор”	71
8 Облекчаване на абстинентния синдром	82
9 Стресовата ситуация	84
10 Скуката	97
11 Концентрацията	89
12 Релаксацията	92
13 Комбинирано пушене	95
14 От какво се отказвам?	98
15 Самоналожено робство	104
16 Ще спестявам много пари всяка седмица	107
17 Здравето	112
18 Енергията	118
19 Цигарите ме отпускат и ми вдъхват увереност	120
20 Тези страшни, мрачни сенки	122

21 Примушества на пушача	124
22 Волевият метод за отказ от цигарите	126
23 Внимавайте с намаляването на цигарите	137
24 Само една цигара	143
25 Нередовните пушачи, юношите, непушачите	146
26 Тайният пушач	156
27 Социален навик?	158
28 Избор на подходящ момент	161
29 Ще ми липсват ли цигарите?	169
30 Няма ли да надебелея?	173
31 Избягвайте фалшивите стимули	176
32 Как да спрем да пушим по лесния начин	180
33 Абстинентният период	188
34 Ще си дръпна само веднъж	196
35 За мен няма ли да бъде по-трудно?	198
36 Основните причини за евентуален провал	201
37 Заместителите	203
38 Трябва ли да избягвам изкушаващи ситуации?	207
39 Моментът на откровение	211
40 Последната цигара	215
41 Последно предупреждение	217
42 Обратна връзка	219
43 Помогнете на пушачите, останапи на потъващия кораб	229
44 Съвет към непушачите	234

ФИНАЛ:

ДА СЛОЖИМ КРАЙ НА ТОВА СКАНДАЛНО ПОЛОЖЕНИЕ	237
ПОСЛЕДНО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ	242
КЛИНИКИ	245

Да победиш себе си

Когато за първи път разгърнах книгата, се зачех в бележката за автора – англичанин, счетоводител, заклет пушач, победил навика и от това създал своя прочут в цял свят метод.

А това вече е ново и различно – проверена от личния опит на автора система за отказване от цигарите, доплаваша хилядите страници научни проучвания, статистически данни, експертни заключения – смазваща със силата и размерите си реалност в един въпреки това пушещ свят.

Четях и през цялото време ме преследваше мисълта – защо хората пушат при тези направо убийствени доказателства. И неизбежно се връщах към разговорите ми с моя приятел – икономист на 54 години. Той пушеше, но успя да се откаже, или както сам казва, „да надмogne себе си“. Въпреки това тази тема явно продължава да е в него. Констатира, че вече „може да изкачва стълби без усилия“, че няма „този ужасно горчив вкус в устата сутрин“ и т.н. От откъслечните съждения, заключения и размисли на глас постепенно се сглобяваше цял един свят, отнасящ се до личността и пушачът, насадил се в тази личност.

Техните взаимоотношения съвсем не изглеждат елементарни или еднопосочни. Пристрастеност и отвращение, агресия и безпомощност съставят цял космос – индивидуален, но и общ.

И целият този свят върно и точно, по естествен и впечатляващ начин, се разгръща в книгата. Показва се как наистина човек може да победи и себе си.

Дълбоко ценя труда на учените и специалистите. Осмелявам се да се присъединя към тях. Но, слава Богу, че има и такива книги. И такива автори. А и хора като Алън Кар.

ПРОФ. ИВАН ЧЕРНОЗЕМСКИ

Обръщение към българския читател

В годините на моето детство, докато се шляех по улиците на Лондон, никога не ми хрумваше, че един ден гумите ми ще бъдат четени в над 40 страни по целия свят.

Щастлив съм, че моята първа книга „Не пуша вече“, от която вече са продадени над 8 милиона екземпляра, вече е достъпна за българския читател. Изключително приятно ми е да ви съобщя и още една чудесна новина – в края на 2007 г. в България ще отворят врати три клиники за отказване от тютюнопушенето по моя метод – в София, Пловдив и Варна.

Вярвам, че заедно с моите български колеги ще постигнем желаната цел – да излекуваме България от тютюнопушенето!

АЛЪН КАР

Септември 2006 г.

Предговор

Представете си, че съществува магически начин за отказване от цигарите, който дава възможност на всеки пушач, *включително на вас*, да спре да пуши:

12

- НЕЗАБАВНО
- ЗАВИНАГИ
- БЕЗ УСИЛИЯ НА ВОЛЯТА
- БЕЗ СИМПТОМИ НА АБСТИНЕНЦИЯ
- БЕЗ ДА НАПЪЛНЯВАТЕ
- БЕЗ ШОКОВИ МЕРКИ, ЛЕКАРСТВА, ЛЕПЕНКИ И ДРУГИ ИЗМИШЛЯОТИНИ.

Хайде сега да предположим, че:

- НЯМА ПЪРВОНАЧАЛЕН ПЕРИОД НА ЧУВСТВО ЗА ЛИШЕНИЕ И НЕЩАСТИЕ
- ВЕДНАГА ЗАПОЧВАТЕ ДА СЕ НАСЛАЖДАВАТЕ ОЩЕ ПОВЕЧЕ НА СОЦИАЛНИТЕ СИ КОНТАКТИ

- ЧУВСТВАТЕ СЕ ПО-УВЕРЕНИ И ГОТОВИ ДА СЕ СПРАВЯТЕ СЪС СТРЕСА

- ПО-ДОБРЕ СЕ КОНЦЕНТРИРАТЕ

- НЕ ПРЕКАРВАТЕ ОСТАНАЛАТА ЧАСТ ОТ ЖИВОТА СИ В УСИЛИЯ ДА УСТОИТЕ НА ПОЯВЯВАЩОТО СЕ ОТ ВРЕМЕ НА ВРЕМЕ ИЗКУШЕНИЕ ДА ЗАПАЛИТЕ И
- НЕ САМО ОТКРИВАТЕ, ЧЕ Е ЛЕСНО ДА СЕ ОТКАЖЕТЕ, НО И СЕ НАСЛАЖДАВАТЕ НА САМИЯ ПРОЦЕС ОТ МИГА, В КОЙТО ИЗГАСИТЕ ПОСЛЕДНАТА ЦИГАРА.

Ако съществуваше такъв магически метод, щяхте ли да го използвате? Най-вероятно – да. Но вие, разбира се, не вярвате в магии. Аз също. Въпреки това методът, който току-що ви описах, съществува. Наричам го „Лесният начин“. Той всъщност не е магически – само изглежда така. Поне на мен със сигурност ми изглеждаше така, когато за първи път го открих, и знам, че мнозина от милионите бивши пушачи, които успешно са отказали цигарите по „Лесният начин“, също го виждат в тази светлина. Несъмнено все още ви е трудно да повярвате на моите твърдения. Не се безпокойте, щях да ви сметна за наивни, ако ги бяхте приели без доказателство. От друга страна, не правете грешката да ги отхвърлите, само защото ви се струват силно преувеличени. По всяка вероятност четете тази книга, само защото ви я е препоръчал някой бивш пушач, който е посетил клиника на „Лесният начин“ или е чел книгата. Няма значение дали сте получили препоръката директно или чрез някого, който ви обича и отчая-

13

но се тревожи, че ако не спрете да пушите, няма да има кого да обича.

Как работи „Лесният начин“? Не е лесно да се опише накратко. Пушачите идват в нашите клиники в различно състояние на паника, те са убедени, че няма да успеят, сигурни са, че дори по някакво чудо да откажат цигарите, първо ще трябва да преживеят неизбежен период на ужасни мъчения, че приятелските събирания никога вече няма да представляват същото удоволствие, че няма да могат да се концентрират добре и да се справят със стреса и че, дори повече да не запалят, никога няма да бъдат напълно свободни и до края на живота ще им се случва да закопнеят за цигара и ще трябва да устояват на изкушението.

14

Большинството от тези пушачи няколко часа по-късно излизат от клиниката като щастливи непушачи. Как постигаме това чудо? За да разберете, трябва да си запишете час в някоя от клиниките на „Лесният начин“. Мога да ви кажа обаче, че повечето пушачи очакват да постигнем целта, като им говорим на какви ужасни рискове подлагат здравето си, че пушенето е гаден мръсен навик, че им струва цяло състояние и какви тъпаци са да не се откажат. Не. Ние не им казваме неща, които отдавна знаят. Това са проблемите на пушача. Не са проблемите на отказването. Пушачите не пушат по причините, по които не бива да пушат. За да спрем цигарите, трябва да отстраним причините, които ни карат да пушим. „Лесният начин“ е насочен тъкмо към този проблем. Той отстранява желанието за пушене. След като това желание веднъж бъде отстранено, бившият пушач няма нужда от усилия на волята.

Методът на „Лесният начин“ съществува под формата на клиники, книги, филми, аудиокасети, дискове и Интернет курсове. Във всички тези случаи методът е един и същ, различават се само средствата на предаване. Кое от тях ще използвате вие? Въпрос на личен избор. Някои хора предпочитат да четат книги, други – да гледат филми. Клиниките се радват на толкова голям успех, защото можем да гарантираме връщане на парите. Таксата варира според мястото, а ако сте сред онези 20 процента, на които им е нужно повече от едно посещение, можете да отидете на колкото желаете консултации без допълнително заплащане. Ние никога не се отказваме от никой пушач. А ако решите, че всъщност вече не желаете да откажете цигарите, ще ви върнем цялата сума. Въз основа на върнатите според гаранцията пари, изчисляваме световния успех на нашите клиники на средно над 90 процента.

15

Не позволявайте нещо от казаното дотук да омаловажи ценността на тази книга. Самата тя представлява един пълен курс и милиони пушачи лесно са се отказали само с прочитането ѝ. Ако имате някакви съмнения, защо не позвъните в най-близката клиника за повече указания? В края на книгата има списък с всички клиники.

Предупреждение

Може би се отнасяте подозрително към четенето на тази книга. Може би, като бошинството пушачи, самата мисъл за спиране на цигарите ви изпълва с паника и макар да имате намерение някой ден да ги откажете, този ден със сигурност не е днес.

Ако очаквате да ви информирам за ужасните рискове, на които пушачите излагат здравето си, за това, че пушачите изхарчват едно малко състояние през живота си на тютюнопушене, че това е отбратителен, мръсен навик, а вие сте глупави, безгръбначни, слабохарактерни мекотели, ще трябва да ви разочаровам. На мен тези тактики изобщо не ми помогнаха да се откажа, а ако на вас биха помогнали, отдавна щяхте да сте спрели цигарите.

Моят метод, който ще наричам „Лесният начин“, не работи така. Може да ви се стори трудно да повярвате на някои от нещата, които ще кажа. Докато стигнете до края на книгата обаче, не само ще им вярвате, но и ще се чудите как е било възможно така да ви промият мозъка, че да вярвате на противоположното.

Шири се погрешното разбиране, че човек избира да пуши. Пушачите избират да пушат не повече, отколкото алкохолиците – да станат алкохолици или наркоманите, да се пристастят към хероина. Вярно е, че сами избираме да запалим първите си няколко цигари, за да пробваме. И аз от време на време решавам да отида на кино, но със сигурност не съм избрал да прекарам целия си живот там.

Моля ви, помислете върху живота си. Вземали ли сте някога категорично решение, че в определени моменти от живота си не бихте могли да се насладите на храната си или на компанията на приятели, без да пушите, да се концентрирате или да се справите със стреса, без да запалите? На кой етап решихте, че имате нужда от цигари, не само за компания, но че те трябва винаги да са ви под ръка и че без тях се чувствате несигурни, дори паникьосани?

Като всеки друг пушач, и вие сте били подлъгвани в най-зловещия и коварен капан, който човекът и природата с общи сили са изобрели. На тази планета няма родител, независимо дали пушач или непушач, комуто да се нрави мисълта децата му да пропушат. Това означава, че на всички пушачи им се иска да не бяха започнали. Не е изненада, че никому не са нужни цигари, за да се наслаждава на храната си или да се справя със стреса, преди да се пристрасти.

В същото време всички пушачи искат да продължат да пушат. В крайна сметка, никой не ни насилва да запалим, независимо дали осъзнаваме причината, само и единствено пушачите решават да го направят.

Ако съществуваше вълшебното копче, което пушачите да натиснат и да се събудят на другата сутрин, сякаш никога не са запалвали първата си цигара, единствени-

те пушачи утре щях да бъдат младежите, които все още се намират на етапа на експериментиране. Единственото, което ни пречи да спрем, е СТРАХЪТ!

Страхът, че ще трябва да оцелеем през неизбежен период на нещастие, лишение и незадоволена страст, за да се освободим. Страхът, че никоя храна или компания няма да ни се услади без цигара. Страхът, че никога няма да можем да се концентрираме, да се справяме със стреса или да имаме самочувствие, без да си гръпнем. Страхът, че личността и характерът ни ще се променят. Но най-вече страхът от максимата, че „пропушиш ли веднъж, оставаш пушач завинаги“ – страхът, че никога няма да бъдем напълно свободни и ще прекарваме остатъка от живота си в копнеж за някоя и друга цигара. Ако и вие, като мен, вече сте изпробвали всички стандартни начини да се откажете и сте преминали през мъченията на онова, което описвам като волеви метод, не само че ще сте склонни да се поддадете на този страх, но и ще сте убедени, че никога няма да можете да спрете цигарите.

Ако сте изгнани с опасения, паника или ви се струва, че моментът да се откажете не е подходящ, нека ви уверя, че опасенията или паниката ви са предизвикани от страха. Цигарите не облекчават този страх, те го създават. Вие не сте решили да паднете в капана на никотина. Като всички капани обаче, той е направен така, че да си останете в него. Запитайте се дали, когато сте запалвали онези първи цигари, само да пробвате, сте решавали да останете пушач толкова дълго. И кога смятате да се откажете? Утре? Догодина? Престанете да се залъгвате! Капанът е предназначен да ви задържи доживот. Защо иначе, мислите, всички други не спират пушенето, преди то да ги убие?

Тази книга бе издадена за първи път от „Пенгуин“ преди двайсет години и оттогава насам всяка година е бестселър. Сега разполагам с години на обратна връзка. Както скоро ще прочетете, тази обратна връзка ми е разкрила информация, която надминава и най-смелите ми очаквания за ефективността на метода ми. Показва ми също и два аспекта на „Лесният начин“, които ме накараха да се замисля. С втория ще се занимавам по-нататък. Първият изникна от писмата, които получавах. Ще ви дам три типични примера:

„Не повярвах на твърденията ви и се извинявам за съмнението си. Беше точно толкова лесно, колкото казвахте. Раздал съм екземпляри от вашата книга на всички приятели и роднини-пушачи, но не мога да разбера защо не я четат.“

„Един приятел, бивш пушач, ми даде книгата ви преди осем години. Сега я прочетох. Единственото, за което съжалявам, е, че съм изгубил осем години.“

„Тъкмо дочетох „Лесният начин“. Знам, че са минали само четири дни, но се чувствам толкова страхотно, че знам, че вече никога няма да пропуша отново. За първи път започнах да чета книгата ви преди пет години, стигнах до средата и се паникьосах. Знаех, че ако продължа да чета, ще трябва да спра цигарите. Не съм ли била истинска глупачка?“

Не, тъйкато тази млада дама не е била глупачка. Споменах за въшебно копче. „Лесният начин“ работи точно като въшебно копче. Нека изясня това докрай – „Лесният на-

чин“ не е магически, но на мен и на стотиците хиляди бивши пушачи, за които се е оказало толкова лесно и приятно да се откажат, наистина ни се струва магически!

Това е предупреждението. Положението е като с кошката и яйцето. Всеки пушач иска да се откаже и за всеки пушач може да се окаже лесно и приятно да го направи. Единственото, което пречи на пушачите да се опитат да се откажат, е страхът. Най-голямото постижение е да се избавим от този страх. Вие обаче няма да се освободите от него, докато не дочетете книгата докрай. И обратното, подобно на дамата в третия пример, този страх може да се увеличи, докато четете, и това да ви попречи да я довършите.

20

Вие не сте решавали да паднете в капана, но трябва да си изясните, че няма да избягате от него, докато не вземете категоричното решение да го направите. Може би вече се опитвате да се откажете. От друга страна, може би се боите. И в двата случая, моля ви, не забравяйте едно: **НЯМА КАКВО ДА ГУБИТЕ!**

Ако в края на книгата решите, че искате да продължите да пушите, нищо не може да ви попречи. Дори няма нужда да намалявате или да спирате цигарите, докато четете, и помнете: това не е шокова терапия. Напротив, имам само добри новини. Можете ли да си представите как се е чувствал граф Монте Кристо, когато най-после е избягал от тъмницата? Ето така се чувствах аз, когато избях от никотиновия капан. Така са се чувствали и милионите бивши пушачи, използвали метода ми. В края на тази книга

**ТАКА ЩЕ СЕ ЧУВСТВАТЕ И ВИЕ!
ДАВАЙТЕ!**

Въведение

„ЩЕ ИЗЛЕКУВАМ СВЕТА ОТ ТЮТЮНОПУШЕНЕТО.“

Разговаряхме с жена ми. Тя си мислеше, че съм изперкал. Съвсем естествено, защото ѝ беше добре известно, че сериозно се опитвам да зарежа цигарите кажу-речи на всеки две години. Още повече че при последния си опит се разплаках като дете, тъй като след шест месеца въздържание, превърнали се за мен в същинско чистилице, отново се бях провалил. Плаках, защото знаех, че ако и този път не успея, ще си остана пушач завинаги. Бях положил толкова много усилия и чувствах, че никога повече няма да имам сили да премина отново през такова мъчително изпитание.

По принцип не съм склонен към насилие, но ако в този момент някой снизходителен непушач бе проявил неблагодарумието да ми каже, че всички пушачи могат лесно да спрат цигарите, незабавно и завинаги, нямаше да отговарям за действията си. И съм убеден, че всеки състав от съдебни заседатели-пушачи щеше да ме помилва заради оправдано убийство.

Може би и на вас ви е трудно да повярвате, че за един пушач може да бъде лесно да се откаже. Ако е така, умо-

21

лявам ви да не хвърляте книгата в кошчето за боклук. Моля ви, имайте ми доверие. Уверявам ви, че дори за вас ще се окаже лесно.

Така или иначе, ето ме, две години по-късно, току-що изгасил цигарата, която щеше да ми е последната, и не само казвам на жена си, че вече съм непушач, но и че ще излекувам целия свят. Трябва да си призная, че в този момент нейният скептицизъм малко ме подразни. Това обаче по никакъв начин не накърни ентусиазма ми. Вероятно лъжливостта ми съзнание, че вече съм щастлив непушач, по някакъв начин ми е изкривявало перспективата. Сега, мога да приема наглостта ѝ и разбирам защо Джеймс и близките ми приятели и роднини ме смятаха за кангулат за жълта книжка.

22 Сега, когато обръщам поглед назад, ми се струва, че цялото ми съществуване е било една подготовка за разрешаване на проблема с тютюнопушенето. Дори онези омразни години на подготовка и практика като експерт-счетоводител се оказаха безценни, защото ми помогнаха да разгада тайните на капана, в който попадат пушачите. Казват, че не можеш непрекъснато да мамеш всички, но тютюневите компании правят именно това, и то от години. Мисля, че съм първият, осъзнал в какъв капан се оказват пушачите. Вероятно ви изглеждам твърде самонадеян, затова бързам да заявя, че заслугата не е моя, просто така се стече животът ми.

Събоносният за мен ден бе 15 юли 1983 г. Не съм бил в Коадиц*, но според мен спасилите се от него са почувствали същото облекчение като мен, след като угасих послед-

* Коадиц — фашистки лагер в Германия, в който са държани военнопленниците от съюзническите войски по време на Втората световна война. — Бел. прев.

ната си цигара. Осъзнах, че съм открил нещо, за което се моли всеки пушач: лесен начин за отказване от пушенето. В началото работех експериментално с приятели и роднини, после посветих цялото си време на задачата да помогна на пушачите да се освободят от заробващия ги навик.

Първото издание на книгата бе публикувано през 1985 г. Реших да я напиша след неуспешния си опит да помогна на един човек, за когото става въпрос в глава 25. Той беше при мен на два пъти и в двата случая ни угеше да се разплачем. Беше толкова развълнуван, че не можех да го накарам да се отпусне, за да осъзнае какво му говоря. Реших, че ако напиша всичко на хартия, той би могъл да го прочете в удобно за него време, да го препрочита колкото пъти си иска и така в крайна сметка да разбере за какво става дума.

Не се съмнявах, че „Лесният начин“ ще работи толкова ефективно върху другите пушачи, колкото и върху мен. Когато обаче обмислях оформянето на метода като книга, имах известни опасения. Направих собствено проучване на пазара. Коментарите не бяха много окуражаващи:

„Как би могла една книга да ми помогне да се откажа? Нужни са усилия на волята!“

„Как би могла една книга да ме спаси от ужасната и мъчителна абстиненция?“

И аз имах съмнения. В клиниките често ставаше ясно, че някой клиент е разбрал погрешно някои важни моменти. Можех да коригирам нещата. Как би могла обаче една книга да го направи? Добре помнях случаите, докато учех за счетоводител, когато не разбирах или не бях съгласен с нещо в дадена книга, и колко разочарован бях, че не мога да помо-

ля книгата за обяснение. Знаех също така, че в тези времена на телевизия и видео, хората не са свикнали да четат.

Към тези фактори се добавяше едно съмнение, което натежаваше над всички останали. Не бях писател и много добре съзнавах ограничените си възможности в това отношение. Бях уверен, че мога да седна очи в очи с някой пушач и да го убедя колко по-приятни ще бъдат компаниите, колко по-добре ще се концентрира и ще се справя със стреса като непушач, и колко лесен и приятен може да бъде процесът на отказването. Щях ли да съумея обаче да предам тази лекота на хартия?

За щастие, боговете бяха благосклонни към мен. Получих хиляди благодарствени писма, съдържащи коментари от типа:

24

„Това е най-великата книга за всички времена.“

„Вие сте моят гуру.“

„Вие сте гений.“

„Трябва да ви удостоят с титла.“

„Трябва да станете министър-председател.“

„Вие сте светец.“

Надявам се да не съм се главозамаял от тези коментари. Напълно съзнавам, че ми правеха комплименти не заради литературните ми способности, а въпреки липсата им. Правеха ги, понеже независимо дали хората предпочитат да прочетат книга или да посетят клиника,

СИСТЕМАТА НА „ЛЕСНИЯ НАЧИН“ РАБОТИ!

Сега не само имаме световна мрежа от клиники на „Лесният начин“, но и тази книга е бестселър на „Пен-

гуин“ всяка година от първото ѝ издание насам. Наскоро в Норвегия дори надмина по продажби „Хари Потър“ и се превърна в бестселър номер едно сред всички издания в художествената и документалната литература. Продадени са около шест милиона екземпляра и е преведена на над двадесет езика.

След приблизително една година ръководене на клиники за пушачи, реших, че съм научил всичко, което може да се научи за помощта към пушачите да се откажат. За голямо мое удивление, двадесет години след откриването на метода, аз продължавам да научавам по нещо ново практически всеки ден. Този факт ми причини известни терзания, когато ме помолиха да прегледам първото издание шест години след публикуването му. Бях ужасен, че трябва да преправя общо взето всичко, което бях написал.

25

Напразно се бях притеснявал. Основните принципи на „Лесният начин“ важат със същата сила и днес, както и в деня, в който открих метода. Прекрасната истина е, че е

ЛЕСНО Е ДА СПРЕМ!

Това е факт. Единствената трудност е да убедя всеки пушач в този факт. Използвам всички знания, които съм натрупал през последните двадесет години, за да дам възможност на пушача да види светлината. В клиниките се опитваме да постигнем съвършенство. Всеки провал дълбоко ни наранява, понеже знаем, че всеки пушач може лесно да се откаже от цигарите. Когато пушачите се провалят, имат склонността да го разглеждат като свой личен неуспех. Ние го считаме за наш

пробал – не сме успели да убедим тези пушачи колко лесно и приятно е да се откажат.

Посветих първото издание на онези 16 до 20 процента от пушачите, които не бях успял да излекувам. Невъзможността се изчисляваше въз основа на върнатите такси, което гарантираме в нашите клиники. Средният процент на неуспеваемост на клиниките ни по целия свят сега е под десет процента. Това означава над деветдесет процента успех.

Макар да знаех, че съм открил нещо чудесно, никога, дори и в най-необузданите си мечти, не съм си представял подобен успех. Може да възразите, че ако действително съм вярвал, че ще излекувам света от тютюнопушенето, би трябвало да съм очаквал постижение от сто процента.

26 Не, никога не съм очаквал да постигна 100 процента. Смъркането на ендие е било предишната най-популярна форма на никотинова зависимост, докато не се е превърнало в антисоциално и е отмирало. Въпреки това, все още има някои чудаци, които продължават да смъркат ендие, и вероятно винаги ще ги има. Колкото и да е учудващо, Парламентът продължава да бъде един от последните бастиони на смъркането на ендие. Предполагам, че това не е чак такава изненада, ако се замислим, че политиките обикновено изостават с около сто години. Така че винаги ще има и чудаци, които продължават да пушат. Със сигурност никога не съм очаквал да излекувам лично всеки пушач.

Смятах, щом веднъж обясня тайните на никотиновия капан и разпръсна всички илюзии от типа:

- пушачите обичат да пушат;
- пушачите избират да пушат;

- пушенето намалява скуката и стреса;
- пушенето помага на концентрацията и почивката;
- пушенето е навик;
- нужни са усилия на волята, за да се откажем;
- пропушиш ли веднъж, оставаш пушач завинаги;
- да казваш на пушачите, че цигарите убиват, ще им помогне да се откажат;
- заместителите, особено никотиновите, помагат на пушачите да се откажат,

и най-вече, след като развенчая мита, че отказването е трудно и трябва да се мине през преходен период на мъки и страдание, наивно си мислех, че целият свят също ще съзре светлината и ще възприеме моя метод.

Смятах, че основният ми противник ще бъде тютюневата индустрия. За мое удивление, главните ми препъни-камъни се оказаха точно онези институции, които мислех, че ще бъдат най-големите ми съюзници – медиите, правителството, организациите като АШ, КУИТ* и лицензираните медици.

Вероятно сте гледали филма „Сестра Кени“. В случай че не сте, в него става дума за времето, когато детският паралич, или полиомиелитът, беше бич за нашите деца. Ярکو си спомням как тази дума предизвикваше у мен същия страх, който сега предизвиква думата „граб“. Полиомиелитът не само парализираше ръцете и краката, но и изкривяваше крайниците. Установеното лечение бе тези крайници да се поставят в шини и така да се предотврати разкривянето. Резултатът бе парализа доживот.

Сестра Кени вярваше, че шините пречат на възстановяването и хияла пъти доказа, че мускулите могат

* Британски организации за борба с тютюнопушенето – Бел.прев.

да бъдат отново научени да служат на тялото, така че детето да може да ходи. Сестра Кени обаче не беше лекар, а обикновена сестра. Как смееше да се бърка в област, определена само за квалифицирани доктори? Като че ли нямаше значение, че е открила разрешението на проблема и е доказала неговата ефективност. Тя лекуваше децата, както считаше за редно, същото правеха и родителите им, но въпреки това дипломираните доктори не само не възприеха методите ѝ, но и я лишиха от практика. На сестра Кени ѝ бяха нужни двадесет години, докато медиците приемат очевидното.

За първи път гледах филма години, преди да открия „Лесния начин“. Беше много интересен и в него несъмнено имаше елемент на истина. Също толкова очевидно обаче бе, че Холивуд е използвал голяма доза художествена измислица. Нямаше как сестра Кени да е открила нещо, което всеобщите усилия на медицинската наука не са успели. Нима дипломираните специалисти по медицина са били такива динозаври, каквито ги описваха? Как би могло да им отнеме двадесет години да приемат нещо, което е било пред очите им?

Казват, че реалността е по-странна от измислицата. Извинявам се, заедно обвиних създателите на „Сестра Кени“ в поетична волност. Дори в тази тъй наречена просветена ера на модерни комуникации, двадесет години по-късно, даже с достъпна си до средствата за комуникация, аз не успявам да разпространя посланието си. О, аз съм доказал, че съм прав – вие четете тази книга, само защото някой друг бивш пушач ви я е препоръчал. Не забравяйте, че аз нямам масивната финансова подкрепа на институции като Британската медицинска асоциация, АПШ или КУИТ. Подобно на сестра Кени, аз съм сам. По-

добно на нея, аз съм известен, само защото системата ми работи. На мен вече гледат като на гурู номер едно в помощта за отказване от цигарите. Подобно на сестра Кени, доказал съм, че съм прав. И сестра Кени доказа, че е права. Но какво от това, щом целият свят продължава да прилага процедури, които са точната противоположност на това, което би трябвало да се направи?

Последните изречения в тази книга са същите, както в оригиналния ѝ ръкопис: „В обществото се чувства вятърът на промяната. Началото е поставено и се надявам, че книгата ми ще бъде полезна за окончателното осъществяване на тази промяна“.

От бележките ми по-горе може да сте си направили извода, че не уважавам медицинската професия. Нищо не може да е по-далеч от истината. Единият ми син е лекар и аз не познавам по-добра професия. Наистина, за клиниките си сме получили повече препоръки от медици, отколкото от всяка друга професия, и изненадващо, сред клиентите си имаме повече представители на медицината, отколкото на всяка друга професия.

Първите няколко години медиците гледаха на мен като на нещо средно между шарлатанин и баба баячка. През август 1997 г. имах голямата чест да бъда поканен да изнеса лекция на Десетата Световна конференция за тютюна и здравеопазването в Пекин. Мисля, че съм единственият неспециалист, удостоен с тази чест. Самата покана бе мярка за напредъка ми.

Със същия успех обаче можех да изнеса лекцията си пред тухлена стена. След като никотиновите тубки и лепенки не успяха да излекуват проблема, самите пушачи като че ли приеха, че човек не се лекува от една наркомания с предписване на същия наркотик. Това е все

едно да кажеш на пристрастен към хероина: „Недей да пушиш хероин, пушенето е опасно, пробвай да си го инжектираш във вената (не се опитвай да го направиш с никотин, ще те убие на мига)“. Тъй като медиците, медиците и благотворителните организации като АИШ и КУИТ нямат представа как да помогнат на пушачите да се откажат, непрекъснато говорят на пушачите неща, които те отдавна знаят: „Пушенето е нездравословно, мръсно и отвратително, асоциално и скъпо“. Като че ли изобщо не им хрумва, че пушачите пушат не по причините, по които не трябва да пушат. Истинският проблем е да се отстранят причините за пушенето.

30

На националните дни против тютюнопушенето дължителният медицински експерт казва нещо от сорта: „Днес е денят, в който всеки пушач се опитва да се откаже!“ Всеки пушач знае, че това е денят, в който повечето пушачи пушат два пъти повече от обикновено и два пъти по-безочливо, тъй като пушачите не обичат да им се казва какво да правят, особено от хора, които гледат на тях като на идиоти и не разбират защо пушат.

Тъй като не разбират докрай пушачите, нито пък знаят как да направят отказването лесно, отношението им гласи: „Опитайте този метод. Ако не стане, пробвайте друг“. Представете си, че има десет различни начина за лекуване на апендицит. Девет от тях лекуват 10 процента от пациентите, което означава, че убиват 90 процента, а десетият лекува 95 процента. Представете си, че този метод е известен от двadeset години, но огромното болшинство medici продължават да препоръчват останалите девет метода.

Един от лекарите на конференцията повдигна много уместен въпрос, който не ми бе хрумвал. Той изтъкна,

че някой може да подведе лекарите под отговорност за небрежност, защото не препоръчват на пациентите си най-добрия начин за отказване от тютюнопушенето. По някаква ирония той беше голям защитник на терапията с никотинови заместители (никотинови дъвки, лепенки и прочие). Опитвам се да не бъда отмъстителен, но се надявам той да стане първата жертва на предложението си.

Правителствата редовно пилеят милиони за шокови кампании, целящи да убедят погрестващите да не се захващат. Със същата сила можеха да ги пилеят в усилия да ги убедят, че моторите могат да те убият. Погрестващите знаят, че една цигара не може да ги убие, а и никой погреставащ не очаква да се пристрасти. Връзката между тютюнопушенето и рака на белия дроб бе установена преди повече от 40 години. Въпреки това в наши дни се пристрастяват още повече погреставащи от преди. На младежите не им трябва да гледат пушачески ужаси по телевизията. Пушачите и без това гледат да избягват подобни предавания. На практика всеки младеж в страната е ставал свидетел на опустошителните следствия от тютюнопушенето върху някого от собственото му семейство. Аз самият видях как тютюнът погубва баща ми и сестра ми, но това не ми попречи да падна в капана.

31

Появих се в едно национално телевизионно предаване заедно с лекарка от АИШ, която никога в живота си не бе пушила и никога не бе излекувала и един пушач, но енергично информира нацията как последната шокова кампания на правителството, струваща два и половина милиона лири, ще попречи на младежите да се пристрастяват. Ако правителството бе имало благоразумието да даде тези пари на

мен, можех да финансирам кампания, която да елиминира никотиновата пристрастеност само за няколко години.

Благодарен съм на милионите бивши пушачи, посетили клиниките ми, прочели книгите ми, гледали филмите ми и препоръчали „Лесният начин“ на свои приятели, роднини и всички, които биха се вслушат в тях. Моля се да продължавате да го правите. Наистина, промяната няма да се осъществи докато медиците, медиите, АШ и КУИТ не спрат да препоръчват методи, които правят отказването по-трудно, и не приемат, че „Лесният начин“ не е просто поредният метод, а

ЕДИНСТВЕНИЯТ РАЗУМЕН МЕТОД!

32

Не очаквам да ми повярвате на този етап, но щом дочетете книгата докрай, ще разберете. Дори и сравнително малкото неуспели да се откажат, казват:

„Още не съм успял, но вашият метод е по-добър от всички останали, които познавам.“

Ако довършите книгата и почувствате, че ми дължите благодарност, можете да направите нещо. Не само да препоръчате „Лесният начин“ на ваши приятели, но и когато по телевизията, радиото или в печата се препоръчва друг метод, пишете им или им се обадете да попитате защо не препоръчват „Лесният начин“. Това ще отприщи лавината и ако доживея да го видя, ще умра щастлив.

Това издание на „Лесният начин“ отбелязва 20-та годишнина от откриването на метода и ви дава най-съвременната технология по въпроса колко лесно и приятно е да се откажат цигарите. Докато седя пред най-съв-

ременния лаптоп, ми е трудно да повярвам, че оригиналният вариант на тази книга бе написан на ръка, почти нечетливо, най-малкото за автора, а после преписан на дребна машина „Бигбърд“. Когато загасих последната си цигара на 15 юли 1983 г., със сигурност знаех, че съм открил нещо, което всеки пушач търси – лесен и незабавен начин за избавление от никотиновото робство. Това, което не знаех категорично, беше дали ще успея да убедя и един-единствен пушач, камо ли целия свят.

При продажби над шест милиона екземпляра и превод на над 20 езика, „Лесният начин“ надхвърли очакванията ми.

Всичко започна само от нас двамата с Джойс, в дома ни в Рейнс парк. Днес имаме мрежа от над петдесет клиники на „Лесният начин“ в двадесет страни по целия свят. Моите 30 години пушене на цигара от цигара бяха кошмар и съм щастлив да благодаря на колегите си, издателите си и милионите бивши пушачи, които са се отказали с помощта на „Лесният начин“, че накараха последните двадесет години да приличат на рай.

Изпитвате ли чувство на обреченост и потиснатост? Забравете го. Аз съм постигнал някои чудесни неща в живота си. Дотук най-великото беше, че избягах от робството на никотиновата зависимост. Избягах преди повече от двадесет години и все още е жива радостта от това, че съм свободен. Няма защо да се чувствате потиснати, нищо лошо не се случва – напротив, вие сте на път да постигнете нещо, за което жагува всеки пушач на планетата.

ДА БЪДЕ СВОБОДЕН!

33

7 ВСЕ ОЩЕ НЕ СЪМ СРЕЩАЛ НЕПОПРАВИМ НИКОТИНОМАН

М оже би трябва да започна с това, доколко съм компетентен да напиша тази книга. Не, аз не съм нито лекар, нито психиатър; квалификацията ми е много по-подходяща, в продължение на трийсет години от живота си бях заклеет пушач. Накрая пуших по сто цигари в лоши за мен дни, но никога по-малко от шейсет.

Много пъти съм се опитвал да откажа цигарите. Веднъж не пуших цели шест месеца, но продължавах да се измъчвам, все гледах да съм близо до пушачи, за да вдъхна малко тютюнев дим, и продължавах да пътувам в определените за пушачи вагони.

Що се отнася до здравето, при повечето пушачи въпросът стои така: „Ще ги откажа, преди да пипна някоя болест“. Аз знаех, че цигарите ме убиват. Поради напрежението от неизменната кашлица постоянно страдах от главоболие. Чувствах постоянно туптене на вена, която минава вертикално в средата на челото, и откровено казано, мислех си, че в главата ми нещо всеки момент ще се пръсне и ще умра от мозъчен

кръвоизлив. Това ме безпокоеше, но не бе в състояние да ме откаже от цигарите.

Бях стигнал дотам, че дори престанах да се опитвам да зарежа пушенето. Не че цигарите толкова ми харесваха. По някое време повечето пушачи се самозаблуждават, че им прави удоволствие да изпуснат по някоя цигара, но аз никога не съм хранил подобни илюзии. Вкусът и миризмата на цигарите винаги са ми били неприятни, но смятах, че пушенето ми помага да се отпусна. Цигарите ми даваха кураж, вдъхваха ми увереност и когато се опитвах да ги откажа, винаги се чувствах отбратително. Не можех да си представя, че животът е приятен и без цигара.

Накрая жена ми ме изпрати при един хипнотерапевт. Трябваше да призная, че бях изключително скептично настроен, защото по онова време не знаех нищо за хипнозата и си въобразявах, че пред мен ще се изправи някакъв зловещ тип с пронизващ поглед, люлеещ пред очите ми разни махала. Бях подвластен на всички илюзии, които пушачите обикновено си изграждат за пушенето, с изключение на една – знаех, че не съм слабоболев човек. Владеех положението във всяка друга област от живота си. Но в този случай цигарите владееха мен. Смятах, че при хипнозата въпросът опира до налагане на чужда воля, и макар да не бях обструктивно настроен (както повечето пушачи, аз искрено желаех да откажа цигарите), не вярвах, че някой е в състояние да ме убеди да престана да пуша.

Оказа се, че целият сеанс е губене на време. Хипнотерапевтът се опита да ме накара да повдигна ръцете си и да правя разни неща. Но нищо не се получи както трябва. Останах в съзнание. Не изпаднах в транс или

поне смятам, че не стана така, и все пак след сеанса аз не само престанах да пуша, но дори и периодът на абстиненция ми беше приятен.

А сега, преди да се втурнете към хипнотерапевтите, позволете ми да ви обясня нещо. Хипнотерапията е начин на комуникация. Ако ви се подаде неправилна информация, няма да спрете да пушите. Не желая да критикувам човека, при когото отидох, защото ако не беше той, сигурно отдавна щях да съм покойник. Но аз спрях да пуша не заради него, а въпреки него. Още по-малко искам да критикувам хипнотерапията; напротив. Самият аз я използвам като част от моите сеанси. Силата на внушението е оръжие, което може да се използва както за добро, така и за зло. Не се обръщайте към хипнотерапевт, освен ако не ви е препоръчан лично от някого, когото уважавате и на когото имате доверие.

През онези ужасни години, когато пушех, аз си мислех, че животът ми зависи от цигарите и предпочитам по-скоро да умира, отколкото да се откажа от тях. Днес хората ме питат дали изпитвам носталгия към стария си навик. Отговорът е: „Не, не и не“. Точно обратното. Животът без цигари е прекрасен. Ако ме бяха уморили, не бих могъл да го разбера. Аз съм щастлив човек, но най-хубавото нещо, което някога ми се е случвало, е, че се освободих от този кошмар, от робуването на един навик, който бавно и упорито разрушава тялото ти и те кара да плащаш прескъпо за тази своя „привилегия“.

Нека да сме наясно още в самото начало: не съм мистик. Не вярвам в магьосници и феи. Мозъкът ми е свикнал да мисли научно и не разбирам от магии. Започнах да

чета литература по въпросите на хипнозата и пютюнопушенето. Но нищо от прочетеното не обясняваше случилото се с мен чудо. Защо се оказа толкова абсурдно лесно да се откаже от цигарите, след като при предишните си опити изпадах в депресия седмици наред?

Отне ми доста време, за да проумея как точно е станало, най-вече защото бях подхождал към въпроса отзад напред. Мъчех се да разбера защо толкова лесно оставих пушенето, докато всъщност проблемът бе да си обясня защо на пушачите им е *трудно* да се откажат от цигарите. Пушачите разказват за ужасните страдания, които им причинява абстинентният синдром, но когато обърнах поглед назад и се опитах да си припомня тези страшни мъки, установих, че при мен не е имало такова нещо. Не бях изпитал никаква физическа болка. Всичко това е плод на човешкия ум.

Сега професията ми е да помагам на другите да се отказват от навика да пушат. Справям се доста успешно с тази задача. Помогнал съм на хиляди пушачи да се излекуват. Искам да подчертая още в самото начало: няма непоправими пушачи. Все още не съм срещал някой толкова силно пристрастен (или по-скоро някой, който си въобразява, че е силно пристрастен), колкото бях аз. Всеки може да откаже цигарите, при това много лесно. Онова, което ни кара да пушим, е най-вече страхът, страхът, че животът ни няма да е толкова приятен без цигари, страхът, че нещо ще ни липсва. Всъщност няма нищо по-далеч от истината. Животът си остава хубав и без цигари, освен това в много отношения е и далеч по-приятен, а укрепналото здраве, приливът на енергия и увеличилото се благосъстояние са само част от преимуществата на бившите пушачи.

Всеки пушач може лесно да се откаже от навика си – дори и вие! Трябва просто да прочетете тази книга с открито сърце, нищо повече. Колкото повече неща разберете, толкова по-лесно ще ви бъде да престанете да пушите. Дори и да не разберете нито дума, ако следвате съдържащите се в нея инструкции, няма да срещнете никакви затруднения. Най-важното е да не унивате поради липсата на цигари и да не си мислите, че сте се лишили от някакво удоволствие. Единствената загадка за вас ще бъде защо сте пушили толкова дълго.

Нека да ви предупредя за нещо. Методът ми може да не успее само поради две причини:

1. НЕСПАЗВАНЕ НА ИНСТРУКЦИИТЕ. За някои хора е досадно, че съм такъв догматик по отношение на някои препоръки. Ще ви кажа например, че опитите да намалите цигарите и да използвате заместители като бонбони, гъвки и други (особено съдържащи никотин-заместители) са противоположни. Причината за този мой догматизъм е фактът, че темата ми е добре позната. Не отричам, че много пушачи са се отказали от навика си, прибегвайки до някои от тези трикове, но те са успели да постигнат целта си не благодарение на тях, а въпреки тях. Има хора, които могат да правят любов в хамак, но не мисля, че това е най-удобният начин. Всичко, което ви казвам, си има цел, а тя е да се откажете лесно от пушенето и така да си осигурите успех.

2. НЕРАЗБИРАНЕ. Не приемайте всичко за гаденост. Поставете под въпрос не само думите ми, но и собствените си възгледи, както и онова, на което ви

учи обществото за пушенето. Например, онези от вас, които смятат, че пушенето е просто навик, би трябвало да си зададат въпроса защо е толкова лесно да се откажат от други, при това приятни навици, а се оказва толкова трудно да се освободят от един скъпо струващ навик, който оставя лош вкус в устата и ни убива.

Онези от вас, които си мислят, че цигарите им са приятни, нека си зададат въпроса защо понякога се отказват от други, безкрайно по-приятни неща. Защо *трябва* да пушите и да изпадате в паника, ако в устата ви не гими цигара?

ЛЕСНИЯТ НАЧИН

Целта на тази книга е да създаде у вас онази психическа нагласа, която ще ви позволи да престанете да пушите незабавно, и то с приповдигнато настроение, все едно сте се отървали от страшна болест, докато при използване на обикновения метод човек има чувството, че изкачва връх Еверест и седмици наред си мечтае за една цигара, завиждайки на другите пушачи. От този момент нататък колкото повече гледате цигарите, толкова повече ще се чудите как изобщо сте могли да ги пушите. И пушачите ще бугят у вас съжаление, а не завист.

Ако не сте непушач или бивш пушач, по принцип особено важно е да продължавате да пушите, докато не прочетете книгата докрай. Може би ви се струва, че си противореча. По-нататък ще разберете, че цигарите нищо не ви дават. Всъщност една от множеството загадки, свързани с пушенето е, че когато държим в ръката си цигара, ние я поглеждаме и се чудим защо изобщо я пушим. Цигарите придобиват стойност за нас, само когато сме лишени от тях. Сега да приемем, че независимо дали това ви харесва или не, вие сте убе-

гени в своята пристрастеност към пушенето. Убеждението, че сте пристрастени, не ви позволява никога да се отпуснете напълно или да се концентрирате както трябва, ако в ръката ви не дими цигара. Ето защо не се опитвайте да спрете да пушите, преди да сте прочели цялата книга. Докато я четете, желанието ви да пушите постепенно ще намалява. Не действайте прибързано; това може да се окаже фатално. Помнете, че единственото, което се иска от вас, е да следвате инструкциите.

2
42

Като оставим настрана глава 28, „Избор на подходящ момент“, инструкцията към читателите да продължат да пушат, докато не стигнат докрай, ме безпокоеше повече от всичко друго при анализа на резултатите от петгодишния период, последвал първото издание на книгата. Когато оставих цигарите, много от близките и приятелите ми също престанаха да пушат, само защото аз го бях направил. „Щом той може, значи и ние можем“ — мислеха си те. С течение на годините постепенно успях да внуша на онези, които все още не бяха спрели да пушат, колко хубаво е да бъдеш свободен! Когато книгата ми бе публикувана, раздадох по един екземпляр на всички, които не бях успял да убедя, и които продължаваха да димят. Разчитах, че дори книгата ми да е най-скучната на света, те все пак ще я прочетат, тъй като било и само поради факта, че е написана от приятел. Бях изненадан и обиден, когато няколко месеца по-късно разбрах, че те не са си дали труд да я прочетат докрай. Дори открих, че най-близкият ми приятел, на когото бях дал един екземпляр с мой автограф, не само не я е прочел, но я подарил на друг човек. Стана ми болно, но тогава не си давах сметка за ужасния страх, който

робуването на тютюна всява в душата на пушача. Този страх е по-силен от приятелството. По същата причина при мен едва не се стигна до развод. Майка ми веднъж посъветвала жена ми: „Защо не му кажеш, че ако не престане да пуши, ще го напуснеш?“ Жена ми отвърнала: „Защото ако го направя, той ще ме напусне“. Срам ме е да си призная, но е била права. Ето докъде води страхът на пушача. Сега съм наясно, че много пушачи не дочитат книгата докрай, защото се страхуват, че тогава ще трябва да оставят цигарите. Някои нарочно четат по ред на ден, за да отложат събоносния момент. Знам, че много пушачи са притискани от близките си да прочетат книгата. Погледнете на проблема по следния начин: какво ще загубите? Ако не оставите цигарите след прочитането на книгата, няма да сте по-зле от сега. **НЯМА ДА ЗАГУБИТЕ АБСОЛЮТНО НИЩО, НО КОЛКО МНОГО МОЖЕТЕ ДА СПЕЧЕЛИТЕ!** Ако случайно не сте палили цигара от няколко дни или седмици и се чудите дали сте пушач, бивш пушач или непушач, не пушете, докато четете книгата. Фактически вие вече сте непушач. Единственото, което ви остава да направите, е да дадете време на ума си да догони тялото. В края на книгата вие ще сте щастлив непушач.

В своята същност моят метод е коренно различен от обикновения начин за отказване от цигарите. При обикновения метод се изброяват вредите от пушенето и човек си казва: „Ако издържа достатъчно дълго време без цигара, в крайна сметка, желанието ми да пуша ще изчезне. Тогава ще мога отново да се радвам на живота, без да робувам на този плевел“.

Това е логичният подход към проблема и хиляди пушачи отказват цигарите всеки ден, като използват не-

гови варианти. Но да се постигне успех с този метод е много трудно, и то по следните причини:

1. Истинският проблем не е да спреш да пушиш. Всеки път, когато угасите цигарата си, вие преставате да пушите. Вероятно имате много солидни причини да си кажете първия ден: „Не искам да пуша повече“. Всички пушачи имат такива причини във всеки ден от своя живот, а те са далеч по-сериозни, отколкото може да си представи човек. Истински проблематичен е вторият, десетият или десетхилядният ден, когато в момент на слабост, опиянение или въодушевление изпушвате една цигара, и тъй като това е своего рода наркомания, иска ви се да си запалите още една, и ето че изведнъж вие сте отново пушач.

2. Предупрежденията, че тютюнопушенето е вредно за здравето би трябвало да ни спрат. Разумът ни казва: „Спри да пушиш. Ти си глупак“, но всъщност това прави нещата още по-трудни. Човек пуши, когато е изнервен, например. Кажете на един пушач, че пушенето го убива, и той ще си запали цигара. Пред болницата „Роял Марсдън“ – най-престижния британски център за лечение на ракови заболявания – има повече фасове, отколкото пред което и да било друго болнично заведение.

3. Именно доводите за отказ от пушенето го правят толкова трудно. Това е така поради две обстоятелства. *Първо*, те създават чувството, че човек жертва нещо. Непрекъснато ни подтикват да се откажем от своя малък приятел, от една опора, порок или удоволствие, в зависимост от това как го вижда пушачът. *Второ*, това измества въпроса. Не причини-

те, поради които трябва да откажем цигарите, ни карат да пушим. Истинският въпрос е: „Защо имаме желание или нужда да го правим?“

Лесният метод по същество се състои в следното: в началото забравяме причините за отказ от цигарите и пристъпваме към проблема, като си задаваме следните въпроси:

1. Какво печеля от това?
2. Наистина ли пушенето ми доставя удоволствие?
3. Наистина ли трябва цял живот да плащам прескърпо, само за да пъхам тези неща в устата си и да се загушавам?

Истината е, че от пушенето човек не печели нищо. Едно пояснение – нямам предвид, че вредата от тютюнопушенето е по-голяма, отколкото преимуществата му; това е ясно за всички пушачи. Мисълта ми е, че пушенето няма *никакви* преимущества. Единствената полза от него е социалният „плюс“; в наше време дори самите пушачи го смятат за антисоциален навик.

Повечето пушачи се опитват разумно да обяснят влечението си към цигарите, но изтъкваните от тях причини са несъстоятелни и илюзорни.

Първото нещо, което ще направим, е да разсеем тези илюзии и заблуди. Всъщност ще разберете, че няма какво да жертвате. При това не само че няма какво да жертвате, а напротив, ще спечелите много, и то хубави неща – доброто здраве и спестените по този начин пари са само част от тях. Щом веднъж се разсеят илюзията, че животът ни не е толкова хубав без цига-

ри, щом осъзнаем, че той е не просто приятен, а безк-
райно по-приятен без тях, след като се освободим от
чувството, че се лишаваме от нещо, или че нещо ни
липсва, тогава можем да се върнем към здравето и па-
рите – и към всички други причини, поради които
трябва да спрем да пушим. Осъзнаването на всичко
това ще ви помогне да постигнете истински желаната
цел – да се радвате пълноценно на живота, освободени
от робуването на един плевел.

2
46

ЗАЩО Е ТОЛКОВА ТРУДНО ДА ОТКАЖЕМ ЦИГАРИТЕ?

К акто вече обясних, започнах да се интере-
сувам от този проблем поради собствена-
та си пристрастеност към тютюна.
Цяло чудо бе, когато спрях да пуша. При предишните
ми опити да откажа цигарите седмици наред страдах
от дълбока депресия. Имаше дни, когато бях в относи-
телно добро настроение, после отново се чувствах по-
тиснат. Като че се опитваш да изпълиш от някаква
хлъзгава яма, усещаш, че си близо до края, и съзираш
слънчевата светлина, но се подхлъзваш и падаш обрат-
но. В крайна сметка, палиш цигара, вкусът ѝ е ужасен и
се чудиш защо ти трябва да го правиш.

Един от въпросите, които винаги задавам на пуша-
чите преди да започнем консултацията, е: „Искате ли
да спрете да пушите?“ Донякъде това е глупав въпрос.
Всички пушачи (включително членовете на ФОРЕСТ)
искат да откажат тютюна. И най-закоравелия пушач
да попитате дали би пропушил, ако със сегашния си
опит може да се върне назад, във времето преди да се
е пристрастил, отговорът му ще бъде:

47

„В НИКАКЪВ СЛУЧАЙ.“

Попитайте някой заклет пушач – пушач, който не смята, че това вреди на здравето му, не се тревожи, че е дамгосан в очите на обществото и има достатъчно пари, за да си купува цигари – дали би насърчил децата си да пушат, отговорът му ще бъде:

„В НИКАКЪВ СЛУЧАЙ.“

Пушачите имат чувството, че са обладани от някакъв зъл дух. В началото въпросът стои така: „Ще спра да пуша, е, няма да е днес, но от утре“. И после идва време, когато си мислим, че или ни липсва воля, или че в цигарите има нещо, от което се нуждаем, за да направим живота си приятен.

3
48
Споменах, че проблемът не е да обясниш защо е лесно да се откажеш от пушенето; *въпросът е да се обясни защо е толкова трудно*. Всъщност истинският проблем се състои в това да обясниш преди всичко защо хората изобщо пушат и защо по някое време над 60 процента от населението са били пушачи.

Цялата работа с пушенето е една огромна енигма. Единствената причина да пропушим е, че преди нас са го направили хиляди хора. И все пак на всеки от тях му се иска никога да не е започвал. Пушачите ни уверяват, че пушенето е загуба на време и пари, но някак си не можем да им повярваме, че пушенето не им доставя удоволствие. Свързваме пушенето с възмъжаването и какво ли не правим, за да се пристрастим към тютюна. А после непрекъснато повтаряме на децата си да не пушат и сами се опитваме да зарежем този навик.

А за него плащаме прескъпо цял живот. Човек, който пуши средно по двадесет цигари на ден, изхарчва до края на живота си 30 000 лири. И какво правим с тези пари?

(А то е по-лошо, отколкото да ги хвърлим на вятъра.)
Всъщност плащаме, за да пълним белите си гробове с канцерогенен катран, да запушваме прогресивно кръвоносните си съдове и да тровим кръвта си. С всеки изминал ден лишаваме все повече мускулите и органите на тялото си от кислород и с всеки изминал ден ни обхваща все по-голяма летаргия. Осъждаме се за цял живот на нечистотия, зловонен дъх, почернели зъби, прогорени от цигарите дрехи, мръсни пепелници и отвратителна миризма на застоял тютюн. Обричаме се на цял живот робство. Половината от живота си прекарваме на места, където обществото ни забранява да пушим (църкви, болници, училища, метро, театър и т. н.), или пък, ако се опитаме да зарежем цигарите, се измъчваме от тяхната липса. През останалата половина ни е разрешено да пушим, но толкова бихме искали да можем да не го правим. Що за хоби е това, щом правиш нещо, което всъщност не искаш да правиш, а ако не го правиш, полудяваш за една цигара? Що за живот е това, щом половината от обществото гледа на теб като на прокажен? И което е най-лошото, един иначе интелигентен и разумен човек трябва да живее не само с презрението на другите, но и с презрението, което сам изпитва към себе си. Пушачът се презира всеки път, когато без да иска погледът му се спира на предупреждението на министертството на здравеопазването, че пушенето е вредно за здравето, всеки път, когато се провеждат кампании против раковите заболявания и лошия дъх в устата, всеки път, когато го задави кашлица или го прободне болка в гърдите, всеки път, когато се окаже единствен пушач в компания на непушачи. И какво получава в замяна на това, че живее цял живот, обзет от

3
49

тези ужасни, мрачни мисли? АБСОЛЮТНО НИЩО! Удоволствие? Радост? Релаксация? Подкрепа? Повишен тонус? Пълна илюзия, освен ако не предпочитате да носите тесни обувки само заради удоволствието, което ще изпитате, когато ги свалите!

Повтарям, истинският проблем е не само да обясним защо на пушачите им е трудно да откажат цигарите, но и защо хората изобщо пушат.

Вероятно си мислите: „Да, дотук добре. Тези неща са ми ясни, но щом веднъж си се пристрастил, е много трудно да се откажеш“. Но защо е толкова трудно и защо трябва да спрем да пушим? Пушачите непрекъснато търсят отговор на този въпрос.

Някои казват, че трудността идва от мъчителния абстинентен синдром. В действителност абстинентният синдром при отказ от никотина минава толкова леко (виж глава 6), че повечето пушачи живеят и умират без изобщо да се усетят, че са наркомани.

Според други цигарите са голямо удоволствие. Това не е вярно. Цигарите са гадно и отбратително нещо. Попитайте някой пушач, който смята, че цигарите му доставят удоволствие, дали спира да пуши, когато не намери марката, която си купува обикновено и може да се снабди само с цигари, които са му неприятни? Пушачът по-скоро би пропушил фъшкии, но пак няма да спре да пуши. Удоволствието тук няма нищо общо. Аз, например, обичам омари, но не съм стигнал дотам, че да мъкна по двайсет омара, провесени на врата си. В живота има и други приятни неща, но не страдаме от липсата им, когато не можем да ги правим.

Трети търсят скрити дълбоко в човешката психика причини като „фرويدисткия синдром“, „навика на ге-

мето да суче от майка си“ и т.н. На практика е точно обратното. Най-често причината да пропушим е желанието да покажем, че вече сме пораснали и зрели. Човек би умрял от срам, ако му се наложи да смуче биберон в компания.

Други пък смятат, че да бълаваш огън и дим през носа си е признак на мъжественост. И този аргумент е несъстоятелен. Да си пъхнеш запалена цигара в ухото е нелепо. Още по-нелепо е да пълниш белите си дробове с канцерогенен камран.

Има и хора, които заявяват:

„Пуша, за да държа ръцете си заети с нещо“.

Но защо трябва да я пали?

„Цигарата в устата ми прави удоволствие“.

Но защо трябва да я пали?

„Харесва ми да усещам как димът навлиза в дробовете ми“.

Ужасно чувство – нарича се задушаване.

Според мнозина пушенето убива скуката. Това също е самоизмама. Скуката е психическо състояние.

В продължение на тридесет и три години пуших, защото смятах, че това ме успокоява, вдъхва ми увереност и смелост. Знаех, че цигарите ме убиват и харча купища пари за тях. Но защо не се обърнах към лекар, за да го помоля да ми предпише някакъв друг начин за релаксация, кураж и увереност? Защото знаех, че ще го направя. Нямах причина да пуша, просто си търсех извинение.

Някои казват, че са пропушили покрай своите приятели. Наистина ли сме толкова лапунави? Ако е така, мо-

лете се вашите приятели да не започнат да режат главите си, за да се отърват от главоболието!

Повечето пушачи, които се замислят по въпроса, в крайна сметка, стигат до заключението, че пушенето е навик. Това всъщност не обяснява нещата, но като оставим настрана всички разумни обяснения, излиза, че ни остава само това извинение. За жалост, то е не по-малко нелогично. Всеки ден от живота си ние променяме навиците си, въпреки че някои от тях са много приятни. При мен навиците за хранене ми напомнят за времето, когато пуших. Не закузвам и не обяждам, ям по веднъж на ден чак вечерта. Въпреки това, когато отивам на почивка, най-голямо удоволствие ми доставя закуската. В деня, в който се прибера у дома, без никакви усилия отново се връщам към стария си навик.

Защо упорстваме с един навик, който предизвиква лош вкус в устата, убива ни, струва скъпо, който е мръсен и гаден, и от който така или иначе ни се иска да се отървем, а за да успеем, от нас не се иска нищо друго, освен да спрем да се придържаме към него? Защо е толкова трудно да се откажем от него? Отговорът е: не, не е трудно. Удивително лесно е. Щом разберете кои са истинските причини, които ви тласкат към цигарите, ще спрете да пушите – просто ей така – и най-много след три седмици единствената загадка ще бъде защо сте пушили толкова време.

ЧЕТЕТЕ НАТАТЪК.

ПОДЛИЯТ КАПАН

Пушенето е най-хитрият и злобещ капан на света. Човек не може да си представи по-коварно нещо. Първо, как се озоваваме в него? Хиляди възрастни хора около нас пушат. Те ни предупреждават, че това е мръсен и противен навик, който в крайна сметка ще ни унищожи и ще ни доведе до просияшка тояга, но ние не можем да им повярваме, че пушенето не им прави никакво удоволствие. Направо е покъртително колко усилия полагаме, за да се пристрастим към пушенето.

Това е единственият капан в света без никаква примамка, в който няма никакво парче сирене. Онова, което кара пружината да щракне, не е прекрасният вкус на цигарата; точно обратното, причината е ужасният ѝ вкус. Ако първата цигара ни е била толкова вкусна, в ума ни щеше да зазвъни предупредителният звънец и като интелигентни хора щяхме да разберем защо половината от възрастните харчат толкова пари, за да се тровят. Но тъй като първата цигара е ужасна на вкус, разумът на младия човек му говори, че никога няма да се пристрасти и той смята, че щом като не са му приятни, може да зареже цигарите, когато си поиска.

Това е единственият наркотик в природата, който ни пречи да постигнем целта си. Момчетата обикновено пропушват, защото им се иска да бъдат мъже като Хъмфри Богарт или Клинт Истууд. Но когато запалиш първата си цигара изобщо не се чувстваш мъжествен. Не смееш да вдишаш дима, а ако глътнеш малко повече, главата ти се замайва и започва да ти се гади. Единственото желание е да останеш сам и да избъбваш навън тази мръсотия.

При жените целта е да бъдат съвременни светски дами. Всички сме виждали колко смешни изглеждат, гърпайки от цигарата. И когато момчетата се научат как да изглеждат мъжествени, а жените – светски дами, иска им се никога да не са започвали.

След това цял живот се мъчим да си обясним защо пушим, предупреждаваме децата си да не се хващат в капана и от време на време самите ние се опитваме да се измъкнем от него.

Но капанът е измислен така, че се опитваме да спрем цигарите, когато сме в стрес било поради проблеми със здравето, недостиг на пари, или просто защото ни карат да се чувстваме като прокажени.

Щом спрем да пушим, стресът се засилва (ужасният синдром при отказа от никотина), а трябва да се справим без средството (старата ни опора, цигарата), на което сме разчитали преди в подобни ситуации.

След няколко мъчителни дни решаваме, че сме избрали неподходящ момент. Трябва да изчакаме времето, когато няма да сме стресирани, и щом си помислим това, причината да спрем да пушим изчезва. Естествено, това време така и не идва, защото си мислим, че животът ни става все по-труден и напрегнат. Веднъж

излезли изпод крилото на родителите си, ние естествено създаваме свое семейство, после идват полиците, децата, все по-отговорната работа и т.н. Но това също е илюзия. Истината е, че всяко живо същество изживява най-тежките стресови ситуации в ранното си детство и юношеството. Човекът е склонен да обръква отговорностите си със стреса. Животът на пушачите става автоматично още по-напрегнат, защото тютюнът не ни отпуска, не ни освобождава от стреса, както някои се опитват да ни убедят. Напротив, тютюнопушенето ни прави още по-нервни и потиснати.

Дори отказалите се от навика си пушачи (а повече от тях го правят един или повече пъти в живота си) могат да си живеят щастливо и изведнъж отново да се върнат към пушенето.

Цялата работа с пушенето е като лутане в лабиринт с гигантски размери. Щом влезем в него, разумът ни се помрачава и прекарваме остатъка от живота си в опити да се измъкнем от него. Мнозина от нас успяват, но по-късно отново се озовават вътре.

Тридесет и три години се опитвах да намеря изход от лабиринта. Като всички пушачи, не можех да разбера как стоят нещата. И все пак, благодарение на съчетанието от необикновени обстоятелства, заслугата за което изобщо не е моя, пожелах да проумея защо е така отчайващо трудно да спреш да пушиш, и когато накрая престанах, това стана не само лесно, но ми беше и приятно.

След като отказах цигарите моето хоби, а по-късно и професия, бе да разкрия загадките, свързани с пушенето. Това е една сложна и увлекателна главоблъсканица,

която – подобно на кубчето на Рубик – практически е невъзможно да бъде разрешена. Въпреки това, както при всички сложни ребуси, решението е неимоверно лесно, ако разполагате с ключа! Аз имам ключа, който ще ви даде възможност да се откажете от пушенето без проблеми. Ще ви преведа през лабиринта и ви уверявам, че никога няма да попаднете в него отново. Единственото, което се иска от вас, е *да следвате инструкциите*. Ако направите завои в неправилна посока, останалата част от инструкциите се обезсмислят.

Искам да подчертая, че за всеки е лесно да остави пушенето, но първо трябва да установим фактите. Не, нямам предвид фактите, които ще ви уплашат. Знам, че сте наясно с тях. Има предостатъчно данни за вредата от пушенето. Ако именно те могат да ви откажат от пушенето, значи вие вече сте непущач. Онова, което имам предвид, е защо ни е толкова трудно да откажем цигарите? За да отговорим на този въпрос трябва да знаем истинската причина, поради която все още пушим.

ЗАЩО ПРОДЪЛЖАВАМЕ ДА ПУШИМ?

Причините, поради които пропушваме, са глупави; обикновено го правим под влиянието на социалната среда или компанията, с която се събираме, но защо продължаваме да пушим, след като вече сме усетили, че ставаме зависими от цигарите?

Редовният пушач – било мъж или жена – всъщност не знае защо пуши. Ако пушачите бяха наясно с истинската причина, щяха да откажат цигарите. Задавал съм този въпрос на хиляди пушачи по време на консултациите си. Има един-единствен истински отговор, валиден за всички пушачи, но аз получавах какви ли не други отговори. За мен тази част от консултациите е най-забавната и същевременно най-трагичната.

Дълбоко в душата си пушачите знаят, че се държат като глупаци. Те осъзнават, че преди да се пристрастят към никотина не са изпитвали никаква нужда от него. Мнозина от тях помнят ужасния вкус на първата цигара и какви усилия е трябвало да положат, за да се научат да пушат. И което е най-досадното, те добре

осъзнават, че непушачите не са лишени от нищо и че им се присмиват (а това никак не е трудно в Деня на бюджета, когато се определя акцизният данък върху тютюневите изделия).

И все пак пушачите са интелигентни, разумни човешки същества. Те знаят, че излагат здравето си на изключително сериозен риск, и че пушенето им струва купища пари. Ето защо на тях им трябва някакво смислено обяснение, с което да оправдаят навика си.

Истинската причина, поради която хората продължават да пушат, представлява комбинация от факторите, върху които ще се спра по-подробно в следващите две глави. Те са:

1. ПРИСТРАСТЯВАНЕТО КЪМ НИКОТИНА

2. ПРОМИВАНЕТО НА МОЗЪКА

ПРИСТРАСТЯВАНЕТО КЪМ НИКОТИНА

Никотинът, безцветно и мазно на вид вещество, е съдържащ се в тютюна наркотик, към който пушачът се пристрастява. Това е най-бързо предизвикващият зависимост наркотик, познат на човечеството; за това е достатъчна и една цигара.

При всяко гръпване от цигарата чрез белите дробове на мозъка се подава малка доза никотин, чието действие е по-бързо от това на хероина, който наркоманът инжектира във вените си.

Ако изпушвате цигарата си с двайсет гръпвания, получавате двадесет дози наркотик само от една цигара.

Никотинът е бързодействащ наркотик; тридесет минути след изпушване на цигарата съдържанието му в кръвта се намалява наполовина, а след един час спада до една четвърт. Това обяснява защо повечето пушачи пушат средно по двайсет цигари на ден.

Щом пушачът угаси цигарата си, организмът бързо се освобождава от никотина и пушачът започва да страда от абстинентен синдром.

Тук трябва да разсея широко разпространената сред пушачите илюзия за мъките, които причинява абстинентният синдром. Те смятат, че синдромът на отказ е ужасна травма, която трябва да преживеят при опита си да откажат цигарите по своя воля или под чуждо влияние. Всъщност терзанията са преди всичко душевни; пушачът се чувства лишен от едно удоволствие или своеобразна опора. На това ще се спра по-нататък.

Всъщност действието на абстинентния синдром при отказ от никотина е толкова слабо, че повечето пушачи преживяват живота си и умират, без изобщо да разберат, че са наркомани. Когато използваме термина „никотиномани“, ние си мислим, че тук става въпрос просто за „навик“. Мнозина пушачи се ужасяват от наркотиците и все пак те са точно това – наркомани. За щастие, това е лесен наркотик за отказване, но първо трябва да осъзнаят зависимостта си от него.

Отказът от никотина не е съпроводен с физически болки. Човек просто чувства някаква празнота, неспокоен е и има усещането, че нещо му липсва. Ето защо много пушачи смятат, че пушат, за да намерят някакво занимание на ръцете си. Ако въздържанието продължи по-дълго, пушачът се изнервя, чувства се несигурен, губи увереност в себе си и става раздразнителен. Така е и когато си гладен, само че тук гладът е за отрова – НИКОТИН.

Седем секунди след запалване на цигарата никотинът навлиза в кръвта и гладът е утолен; пушачът се отпуска и самоувереността му се възвръща.

В първите дни след като се научим да пушим абстинентния синдром и облекчаването му са толкова незабележими, че дори не осъзнаваме тяхното съществу-

ване. Когато започнем да пушим редовно, си мислим, че това ни прави удоволствие или ни е станало „навик“. Истината е, че вече сме пристрастени; не го осъзнаваме, но малкото никотиново чудовище е вече вътре в нас и трябва редовно да го храним.

Хората пропусват от недомислие. Пушенето не е необходимост. Единствената причина, поради която продължаваме да пушим, независимо дали палим цигара след цигара или припалваме само от време на време, е, че трябва да храним малкото чудовище.

Цялата работа с пушенето е низ от загадки. Всички пушачи дълбоко в себе си знаят, че постъпват глупаво и че са попаднали в коварен капан. Най-трагичното според мен е, че чрез удоволствието от цигарата пушачът търси онзи душевен мир, спокойствие и самоувереност, на които се е раздал преди организмът му да се пристрасти към никотина.

Познато ви е чувството, когато алармената инсталация на съседа пищи цял ден или до ушите ви долу непрестанен, гразнещ шум. След това звуците внезапно престават – обхваща ви прекрасно чувство на мир и покой. Това всъщност не е покой, а края на гразнещите звуци.

Преди да започнем никотиновата верига, тялото ни няма допълнителни нужди. След това вкарваме никотин в него, а когато угасим цигарата и организмът ни започне да се освобождава от никотина, се появява абстинентния синдром – не изпитваме физическа болка, просто чувство за празнота. Дори не го осъзнаваме, то е нещо като капешо кранче в тялото ни. Разумът ни не го разбира, а и не е необходимо. Знаем единствено, че ни се иска цигара, и когато я запалим, гладът се

утолява и за момента се чувстваме доволни и уверени точно така, както е било преди да се пристрастим към никотина. Но това удоволствие е краткотрайно, защото, за да задоволим непреодолимото си желание, трябва да вкараме още никотин в организма си. Щом угасим цигарата, желанието се появява отново и верижният процес продължава. Тази верига е за цял живот – ОСВЕН АКО НЕ Я ПРЕКЪСНЕТЕ.

Пушенето е като носенето на тесни обувки единствено заради удоволствието, което ще изпитаме, когато ги свалим от краката си. Има три основни причини, поради които пушачите не възприемат нещата по този начин:

62 1. Няма определена физическа болка. Тук става въпрос просто за усещане.

2. Всичко става по обратен ред. Затова на наркоманите им е трудно да се откажат от наркотика. Неприятното чувство се появява, когато не пушим, ето защо не го свързваме с цигарата. Когато запалим цигара, чувстваме облекчение и погрешно си мислим, че за нас тя е удоволствие или опора.

3. Масовото промиване на мозъци, на което сме подложени още от раждането си. Въпреки че животът ни е бил пълноценен преди да пропушим, не е чудно, че щом свикнем с цигарите, за нас те се превръщат в удоволствие и опора. Защо изобщо да го подлагаме на съмнение? Нали вече сме част от „щастливите“ пушачи.

Тук му е мястото да разсея някои илюзорни представи за пушенето. Пушенето не е „навик“. В житейския си път човек си създава какви ли не навици, някои от тях

много приятни. Би трябвало да е много лесно да се откажем от навик, който оставя лош вкус в устата ни, убива ни, излиза ни прескърпо, и който самите ние считаме за нещо гадно и неприятно, от което така или иначе искаме да се отървем. Защо ни е толкова трудно? Отговорът е, че тук става въпрос не за навик, а за наркомания. В началото насилваме организма си, за да се научим да пушим. И после, преди да се усетим, не само редовно си купуваме цигари, но и *изпитваме нужда* от тях. Изпадаме в паника, ако в момента нямаме цигари, и с течение на годините пушим все повече и повече.

Това е така, защото, както при всеки друг наркотик, организмът развива имунитет към въздействието на никотина и се налага да увеличаваме дозата. Скоро цигарата не може да облекчи напълно абстинентния синдром (причина за който е никотиновият глад), така че когато пали цигара, човек се чувства по-добре, но всъщност е по-нервен и не така релаксиран, както е бил преди да пропуши, дори и по времето на самото пушене. Тази практика е още по-нелепа от носенето на неудобни обувки, защото ако ги носим цял живот, ще изпитваме все по-силна болка дори и след като сме ги събули.

При пушенето положението е по-лошо, защото щом бъде загасена цигарата, никотинът започва да напуска тялото и това обяснява защо в стресови ситуации пушачът пали цигара от цигара.

Както вече споменах, тук не става въпрос за „навик“. Истинската причина, която ни кара да пушим, е онова малко чудовище в нас. То непрекъснато иска храна. Пушачът решава кога ще му я даде, а това в общи линии става в четири случая или комбинация от тях.

Те са:

СКУКА/КОНЦЕНТРАЦИЯ –
две пълни противоположности!

СТРЕС/РЕЛАКСАЦИЯ –
две пълни противоположности!

Кой е този магически наркотик, който внезапно променя посоката на действието си, което е имал само двадесет минути преди това? Ако се замислим, какви други подобни случаи има в живота ни, освен съня? Истината е, че пушенето не облекчава скуката, не ни освобождава от стреса, нито пък ни помага да се концентрираме или да релаксираме. Всичко това е илюзия.

Никотинът е не само наркотик, но и силна отрова, използвана в производството на инсектициди (може да направите справка в речника). Инжектирано венозно, количеството никотин, съдържащо се в една цигара, е в състояние да ви убие. Всъщност тютюнът съдържа и други отрови, включително въглероден окис.

Ако имате намерение да замените цигарите с лула или пури, искам да подчертая, че написаното в книгата се отнася за тютюнопушенето във всичките му форми.

Човешкият организъм е най-сложното творение на нашата планета. Нито един вид, дори и най-простите организми като амебата и червеят, не могат да просъществуват, ако не различават храната от отровата.

В процеса на хилядолетния естествен подбор човешкият ум и човешкото тяло са си изработили техники за разграничаване на храната и отровата, като са развили и предпазни механизми за изхвърляне на последната.

Всяко човешко същество изпитва отбращение към миризмата и вкуса на тютюна, докато не се пристрасти към него. Ако духнете тютюнев дим в муцуната на животно или лицето на дете преди то да е привикнало към него, то ще се разкашля и ще започне да се дави.

Когато запалим цигара за първи път, започваме да кашляме, а ако изпушим няколко наведнъж, се чувстваме замаяни и ни се повръща. Това са предупредителните сигнали на организма – „ДАВАШ МИ ОТРОВА. ПРЕСТАНИ“. Често именно този начален стадий решава въпроса дали ще станем пушачи или не. Погрешно е да се смята, че пушачи стават физически слабите или хората със слаба воля. Щастливци са онези, за които първата цигара е отбратителна; белите им гробове физически не могат да се справят с нея и те са излекувани за цял живот. Има и друга възможност – те психически не са подготвени да преминат през мъчителния процес на гълтане на дима, без да кашлят.

За мен това е най-трагичното в цялата работа. Пристрастяването към цигарите ни коства много усилия и именно затова е толкова трудно да попречим на младите да пропушат. Тъй като те все още се учат да пушат и цигарите им са неприятни, те се заблуждават, че могат да ги откажат, когато си поискат. Защо не се поучат от нас, по-възрастните? А защо ние не сме се вслушали в съветите на родителите си?

Мнозина пушачи смятат, че миризмата и вкусът на тютюна им харесват. Това също е илюзия. Докато се учат да пушат, те всъщност карат организма си да привикне към лошата миризма и неприятния вкус, за да са в състояние да поемат своята доза така, както и наркоманите смятат, че им е приятно да си инжектират

наркотик. Мъките, причинени от абстинентния синдром при наркоманите, са жестоки и те всъщност наистина изпитват удоволствие при облекчаването им.

Пушачът се научава да изключва лошия вкус и неприятната миризма от ума си, само за да получи своята доза. Задайте следния въпрос на някого, който твърди, че пуши само защото харесва вкуса и миризмата на тютюна: „Ако не можеш да намериш марката цигари, които си свикнал да пушиш, и ти попаднат цигари, които са ти неприятни, ще спреш ли да пушиш?“ Отговорът ще бъде „Не“. Пушачът по-скоро би пушил и конски фекалии, вместо да се въздържа, и за него няма значение дали ще премине на ръчно свити или ментолови цигари, пури или лула; те наистина имат ужасен вкус, но ако човек упорства, ще свикне. Пушачите се опитват да пушат дори и при настинка, грип, възпалено гърло, бронхит и белодробен емфизем.

Тук удоволствието няма нищо общо. Ако ставаше въпрос за удоволствие, никой не би продължил да пуши след първата цигара. Хиляди бивши пушачи се пристрастяват към гъвченето на противната, съдържаща никотин гъвка, която докторът им е предписал, и мнозина от тях все още пушат.

По време на провежданите от мен консултации някои пушачи с тревога узнават, че са наркомани, и решават, че така ще им е още по-трудно да се откажат от тютюна. В действителност това е добра новина поради две основни причини:

1. Повечето от хората пушат, защото макар и добре да знаят, че минусите са далеч повече от плюсовете, те вярват, че в цигарите наистина намират удоволствие

или опора. Човек си мисли, че ако зареже цигарите, в него ще остане някаква празнота и животът му никога няма да бъде същият. Това е илюзия. Цигарата не ни дава нищо; тя само взема от нас нещо, което после възстановява частично, за да поддържа у нас тази погрешна представа. Върху това ще се спра по-подробно в една от следващите глави.

2. Макар че поради бързината, с която преизвиква зависимост, никотинът е най-силният наркотик в света, тази зависимост не е така непреодолима. Никотинът действа почти незабавно и на организма са му нужни само три седмици, за да се освободи от 99 процента от него, а преизвиканите от абстинентния синдром „мъки“ са толкова незабележими, че повечето пушачи живеят и умират, без да разберат, че са минали през тях.

Естествено, имате право да запитате защо на толкова много хора им е трудно да се откажат от пушенето, защо се измъчват месеци наред и прекарват останалата част от живота си в копнеж да си запалят поне една цигара? Това се обяснява чрез втората причина, поради която пушим – промиването на мозъка. Химичната зависимост е лесна за преодоляване.

Повечето пушачи изкарват цяла нощ без цигара. След като заспят, те не се събуждат, тормозени от никотинов глад.

Много пушачи всъщност излизат от спалнята си още преди да са запалили първата си цигара; мнозина първо закусват; други запалват чак след като отидат на работа. В състояние са да понесат абстинентния синдром цели десет часа без това да ги безпокои, но ако

не запалят цигара в продължение на десет часа през деня, ще започнат да си скубят косите.

Напоследък немалко пушачи решават да не пушат в новата си кола. Мнозина ходят на театър, пазаруват в супермаркетите, посещават църквата и т. н., и фактът, че там нямат възможност да пушат, не ги тормози. Дори и в метрото не е имало бунтове на пушачите. Пушачите са почти доволни, когато нещо или някой ги принуди да се въздържат.

В днешно време много пушачи автоматично избягват да пушат в дома или компанията на непушачи, без това да им причинява кой знае какво неудобство. Фактически повечето пушачи се въздържат от пушене за продължителен период от време, без това да им струва особени усилия. Дори и аз бях в състояние да се отпусна и да изкарам цяла вечер, без да запала цигара. През последните години на практиката си като пушач аз всъщност с нетърпение очаквах настъпването на вечерта, когато ми се удаваше възможност да престана да се самозадушавам (помислете си колко нелеп е този навик).

Човек лесно се справя с химичната зависимост, дори когато е все още пристрастен, а има хиляди пушачи, които цял живот припалват цигара само от време на време. Но те са не по-малко пристрастени от редовните пушачи. Има и пушачи, които са се отказали от този навик, но все пак палят по някоя цигара, а това поддържа зависимостта им от тютюна.

Както вече посочих, главният проблем не е пристрастяването към никотина. То всъщност действа като катализатор, обърква ума ни и ни пречи да осъзнаем в какво всъщност се състои въпросът. Истинският проблем е промиването на мозъка.

Може би дългогодишните пушачи, които едва ли не палят цигара от цигара, биха се почувствали по-добре ако научат, че могат да откажат цигарите толкова лесно, колкото и нередовните пушачи. В известен смисъл за тях дори е по-лесно. Колкото по-дълго се придържахме към навика си, толкова по-нагоду ни тласка той и толкова по-голяма е ползата, когато се откажем от него.

Вероятно още по-успокоителен е фактът, че слуховете от сорта „Организмът се освобождава от никотина чак след седем години“ или „Всяка изпушена цигара намалява живота с пет минути“ просто не отговарят на истината.

Не си мислете, че вредата от тютюнопушенето е преувеличена. Бих казал, че, за съжаление, дори я подценяват, но все пак истината е, че правилото за „петте минути“ е само приблизителна оценка и важи единствено за случаите, когато се разболеем от някоя фатална болест, или пък когато никотинът ни докара до безизходно положение.

Всъщност организмът никога не може да се изчисти напълно от никотина. Ако наоколо има пушачи, той е във въздуха около нас и дори непушачите поглъщат известен процент от него. Но човешкият организъм е невероятна машина и притежава огромен възстановителен потенциал, ако все още не е поразен от някоя неподлежаща на лечение болест. Ако спрете да пушите сега, организмът ви ще се възстанови само за няколко седмици и ще се почувствате така, все едно никога не сте пушили.

Както казах, никога не е късно да престанете да пушите. Помогнал съм на много пушачи, вече минали петдесетте или шестдесетте години, включително на не-

колцина, чиято възраст бе над седемдесет и осемдесет години. Наскоро в клиниката ми дойде една жена на 91 години със своя 65-годишен син. Когато я попитах защо иска да откаже цигарите, тя ми отговори: „За да му дам пример“.

Колкото по-дълго сте пушили, толкова по-голямо облекчение ще почувствате. Когато накрая заряхах тютюна и минах от сто цигари на ден на НУЛА, не съм изпитал никаква болка. Всъщност ми беше приятно, дори и през периода на отказването.

Но *трябва* да се справим с промиването на мозъка.

ПРОМИВАНЕТО НА МОЗЪКА И „СПЯЩИЯТ ПАРТНЬОР“

Първо, как и защо започваме да пушим? За да разберем това напълно, трябва да изследваме мощното въздействие на подсъзнанието или, както аз го наричам, „спящият партньор“.

Всички сме склонни да си мислим, че сме интелигентни, владеещи положението човешки същества, които сами определят житейския си път. Но всъщност 99 процента от нашите прояви са моделирани под външно влияние. Ние сме продукт на обществото, в което сме израснали – облеклото ни, дома, в който живеем, начина ни на живот, дори и онези неща, по които се различаваме, например, подкрепата ни за една или друга политическа партия. Неслучайно привържениците на лейбъристите произлизат преди всичко от работническата класа, докато консерваторите се подкрепят от средната класа и висшето общество. Подсъзнанието оказва изключително силно влияние върху живота ни и милиони хора могат да се заблудят по-скоро по отношение на реалните факти, отколкото в преценката си. Преди Колумб да поеме на околосветско пътешеств-

бие, преобладаващото мнение е било, че Земята е плоска. Днес знаем, че тя е кръгла. Колкото и книги да напиша, за да ви убедя, че е плоска, няма да успея да го направя, но, от друга страна, колачина от нас са летели в Космоса, за да видят планетата ни като кълбо? Дори и да сте направили околосветско пътешествие със самолет или с кораб, откъде можете да сте сигурни, че не сте движили в кръг над някаква плоска повърхност?

Хората от рекламата добре познават силата на агрегираното към подсъзнанието внушение, а оттук и огромните плакати, на които се натъква пушачът, когато кара колата си или разгръща страниците на някое списание. Мислите си, че това са хвърлени на вятъра пари? Грешите! Убедете се сами. Следващия път, когато влезете в кръчма или ресторант в някой студен ден и вашият компаньон ви попита какво ще пиете, вместо да му кажете просто „бренди“ (или друга напитка, която желаете), отговорете му по следния начин: „Знаеш ли какво би ми доставило удоволствие днес? Чудесната, искряща топлина на едно бренди“. Ще видите, че дори хора, които не си падат по брендите, ще си поръчат.

От най-ранно детство подсъзнанието ни ежедневно е бомбардирано с информация, която ни казва, че цигарите спомагат за релаксацията ни, вдъхват ни увереност и кураж, и че най-ценното нещо на този свят е една цигара. Мислите си, че преувеличавам? Когато гледате филм или пиеса, в която някой от героите ще бъде екзекутиран или разстрелян, какво е неговото последно желание? Точно така, да изпуши една цигара. Съзнанието ни не регистрира този факт, но „спящият партньор“ има достатъчно време да го абсорбира. Какво е всъщност посланието? „Най-ценното нещо на

този свят, моята последна мисъл и действие, ще бъде да изпуша една цигара.“ Във всеки филм за войната на ранените дават цигари.

Смятате, че напоследък нещата са се променили? Не е така, все още бомбардират децата ни с огромни плакати и реклами в списанията. Предполага се, че рекламирането на цигари по телевизията днес е забранено, и все пак в най-гледаното телевизионно време непрекъснато виждаме играчите на билиард или на стрелички с цигара в уста. Програмите обикновено се спонсорират от тютюневите гиганти и това е най-зловещата тенденция в днешната реклама: свързването на спортните събития с живота на богатшите. Състезателните коли, участващи в „Гран При“, са конструирани с парите на производителите на цигари и дори носят техните имена – или може би е обратното? Днес по телевизията показват дори реклами, в които след секунда в леглото, голите партньори заедно пушат цигара. Закономерното послание е ясно. Възхищавам се на умението на хората, рекламиращи малката пура – не на мотивите им, но на хитроумното внушение, съдържащо се в сцени от този род: виждаме мъж, изправен пред смъртта или някакво бедствие – балонът му гори и всеки момент ще падне на земята, кошът на мотоциклета му а-ха да пропадне в реката, или – пред нас е Колумб, а корабът му се е надвесил на ръба на света. Думи няма, чува се тиха музика. Мъжът пали пурета и на лицето му се изписва блаженство. Съзнанието на пушача дори не усеща, че това е реклама, но „спящият партньор“ покорно асимилира очевидното послание.

Наистина, има и плакати в обратен смисъл – те ни предупреждават за опасността от ракови заболявания,

ампутация на краката и лош гръх – но те не могат да накарат хората да спрат да пушат. Логически погледнато, би трябвало да постигнат целта си, но не се получава така. Те дори не могат да предпазят младежите от цигарите. През всичките си години на пушач искрено вярвах, че ако съм бил наясно с връзката между рака на белите дробове и цигарите, никога нямаше да пропуша. Всъщност истината е, че това няма абсолютно никакво значение. Днес попадаме в същия капан, в който сър Уолтър Рали* се е хванал навремето. Кампаниите против тютюнопушенето просто допринасят за обръкването ни. На опаковката на самия тютюнев продукт – тези красиви и лъскави пакети, които ни изкушават да погълнем съдържанието им – има предупреждение, напечатано и от двете страни. Но кой ли пушач го чете, да не говорим, че изобщо не обръща внимание на съдържашото се в него послание?

Според мен всеки водещ производител на тютюневи изделия всъщност използва отпавеното от министерството на здравеопазването предупреждение, за да продава продукта си. На много от предупредителните етикети са изобразени вдъхващи ужас паяци, водни кончета и насекомоядни растения. Предупреждението е така внушително и набиращо се на очи, че пушачът не може да не го забележи, колкото и да се опитва да го пренебрегне. Страхът, който той усеща, предизвиква асоциация с лъскавия, златист пакет.

По ирония на съдбата, най-голям принос в зомбирането има самият пушач. Не е вярно, че пушачите са без-

* Сър Уолтър Рали (1552 – 1618) – английски изследовател, държавник, историк и поет. – Бел. прев.

волеви и физически слаби хора. За да се справиш с отровата, се иска физическа издръжливост.

Това е една от причините, поради които пушачите отказват да приемат изобилните статистически данни, доказващи, че тютюнопушенето е вредно за здравето. Всеки си има някой чичо Фред, който пушел по четиридесет цигари на ден, никога не е бил болен и доживял до осемдесет години. Тези хора изобщо не се замислят за стотиците други пушачи, покосени в разцвета на силите си, нито пък за факта, че чичо им Фред би могъл все още да е жив и здрав, ако не беше пушил.

Ако проведете малко проучване сред приятелите и колегите си, ще установите, че пушачите всъщност са хора със силна воля. Те често ръководят свой собствен бизнес, заемат високи постове или са специалисти в някаква област – лекари, адвокати, полицаи, преподаватели, търговци, медицински сестри, секретарки, домакини, които отглеждат децата си и т. н. С други думи, животът им е изпълнен със стрес. Основната заблуда при пушачите е, че цигарите облекчават стреса, и че те ги свързват с доминиращия тип, с типа, който е в състояние да поеме отговорността върху плещите си и да издържи на напрежението. Естествено, това са именно хората, на които се възхищаваме и на които се стремим да подражаваме. При други тенденции към пристрастяване се обяснява с монотонната им работа, тъй като втората причина за пушенето е скуката. Но че цигарите разсейват скуката, също е илюзия.

Невероятна е степенята, до която промиват мозъците ни. Обществото е обезпокоено от пристрастяването към дишането на лепило или към героина, но в

нашата страна смъртните случаи от дишането на ле-пило не надвишават десетина на година, а хероинът изпраща в гроба по-малко от сто наркомани годишно.

Има друг наркотик, никотинът, от който са зависи-ми повече от 60 процента от населението и по-голяма-та част цял живот плащат прескърпо за пристрастява-нето си към него. Те харчат за цигари парите си, кои-то иначе биха могли да спестят, и всяка година стоти-ци хиляди хора провалят живота си, защото се пристра-стяват към тях. Никотинът е убиец номер едно в за-падното общество, той отнема живота на много по-вече хора от пътните катастрофи, пожарите и т. н.

Защо тогава си мислим, че дишането на лепило и по-емането на хероин е по-голямо зло, щом в същото вре-ме наркотикът, за който харчим голяма част от пари-те си и който всъщност ни убива, допреди няколко го-дини се смяташе за обществено приемлив навик? На-последък се налага мнението, че до известна степен това е антисоциален и вреден за здравето навик, но си остава напълно законен и лъскавите пакети цигари се продават по всички вестникарски будки, автосервизи, кръчми и ресторанти. Правителството е най-голе-мият тютюнев монополист. От пушачите то печели по 5 000 000 000 лири на година, а производителите на тютюневи изделия харчат по 100 000 000 годишно само за реклама.

Трябва да си изградите защита срещу това промива-не на мозъка, така, както бихте постъпили, ако си купу-вате кола на старо. Кимате любезно, но не вярвате на нито една дума от онава, което ви казва продавачът.

Постарайте се да видите загостта и отровата, ко-ято съдържат лъскавите пакети. Не се оставяйте да

ви подведат пепелниците от гравирано стъкло, злат-ните запалки и милионите хора, които са се поддали на измамата. Загайте си следните въпроси:

Защо пуша?

Необходимо ли е да пуша?

НЕ, РАЗБИРА СЕ, ПУШЕНЕТО НЕ Е НЕОБХОДИМОСТ.

Според мен промиването на мозъка е най-трудно за обяснение. Защо един иначе разумен и интелигентен човек се превръща в малоумник, щом работата опре до пристрастяването му към никотина? Болно ми е да призная, че от хилядите хора, на които съм помогнал да се отърват от пушенето, аз се оказах най-големият изгуб.

Не само че стигнах дотам да пуша по сто цигари на ден. Баща ми също пушеше много. Той беше силен чо-век, покосен в разцвета на силите си, защото бе пушач. Спомням си как кашляше и хрочеше сутрин, когато бях момче. Виждах, че не му е приятно и ми бе ясно, че ци-гарите ще го погубят. Спомням си, че казвах на мама: „Не ми позволявай да стана пушач.“

На петнадесет години бях запазен спортист. Спор-туването бе моят живот, бях изпълнен с увереност и смелост. Ако тогава някой ми бе казал, че ще пуша по сто цигари на ден, бих заложил всичките пари, които бих спечелил през целия си живот, че това никога няма да се случи.

На четиридесет бях развил физическа и психическа зависимост от цигарите. Стигнах дотам, че не можех да се занимавам с никаква физическа или умствена дей-ност, без да пуша. При повечето пушачи подтик към запалването на цигара е нормалният житейски стрес, например, вдигането на телефона или общуването с

някого. Не бях в състояние дори да сменя канала на телевизията, без да си запала цигара.

Знаех, че това ме убива. Не хранех никакви илюзии в това отношение. Но не ми е ясно защо не разбирах, че пушенето се отразява на психиката ми. Та нали истината бе пред очите ми. Абсурдното е, че по някое време в живота си повечето пушачи си въобразяват, че цигарите им доставят удоволствие. Но аз никога не съм се заблуждавал. Пуших, защото смятах, че това ми помага да се съсредоточа и да успокоя нервите си. Сега, когато вече не пуша, ми е трудно да повярвам, че наистина е имало такъв период в живота ми. Това е като пробуждане след някакъв кошмар и всъщност наистина е така. Никотинът е наркотик и той притъпява сетивата ни – усетът за вкус, за мирис. Най-лошото при пушенето не е увреждането на здравето или опразването на джоба ни, а изкривяването на съзнанието. Търсим си правдоподобно извинение, за да продължим да пушим.

Спомням си, че по някое време след един неуспешен опит да откажа цигарите започнах да пуша лула. Мислех си, че пушенето на лула не е толкова вредно и така ще поемам по-малко никотин.

Някои от тютюнците за лула са абсолютна гадост. Ароматът им може да е чудесен, но вкусът им е ужасен. Помня, че в продължение на три месеца връхчето на езика ми бе възпалено, все едно имах цирей. На дъното в чашката на лулата се събира кафява, гъста и лепкава течност. Понякога човек несъзнателно повдига лулата си и преди да се усети, глътва малко от тази гадост. И веднага започва да повръща, без да се съобразява в каква компания се намира.

Трябваша ми три месеца, за да се науча да пуша с лула, но не мога да разбера защо през това време не седнах да си помисля какъв е смисълът да се подлагам на такова изтезание.

Естествено, щом веднъж човек свикне с лулата, като че ли няма по-добър от него. Повечето хора, които пушат лула, са убедени, че го правят, защото им е приятно. Но трябва ли да полагам толкова усилия, за да свикнат, след като са си живели щастливо и без лула?

Отговорът е, че щом се пристрастим към никотина, зомбирането е още по-жестоко. Подсъзнанието ни знае, че малкото чудовище има нужда от храна и изключваме от ума си всичко друго. Както вече посочих, хората пушат от страх, страхът от онази празнота и несигурност, които усещат, щом престанат да поглъщат никотин. Фактът, че не го съзнават, не значи, че не го изпитват. Това не е нещо, което трябва да разбираме, както котката не знае къде точно минават тръбите с топлата вода; тя просто знае, че ако легне на гадено място, ще усети топлина.

Именно зомбирането прави отказването от цигарите толкова трудно. Обществото промива мозъците ни, докато растем, към това се прибавя и промиването в резултат на собственото ни пристрастяване, а най-голямо влияние в това отношение имат приятелите, роднините и колегите.

Единственото нещо, което ни кара да пропушим, е фактът, че всички други го правят. Иначе си мислим, че пропускаме нещо. Полагаме неимоверни усилия, за да се научим да пушим, и все пак никой от нас не може да разбере какво толкова би пропуснал. Но винаги, щом видим някого с цигара в уста, решаваме, че тук сигурно

има нещо, иначе той не би пушил. Дори и когато се отърве от този навик, бившият пушач има усещането, че се е лишил от нещо, когато види някой да пали цигара на парти или друго събиране. Той се чувства в безопасност. Може да си позволи една цигара. И преди да се е осъзнал, отново попада в капана.

Въздействието от промиването на мозъка е силно и трябва да осъзнаем последиците му. По-възрастните пушачи сигурно си спомнят детективския радиосериал с Пол Темпъл, който беше много популярен след войната. В една от сериите ставаше въпрос за пристрастяването към марихуаната или „тревата“, както я наричат. Зли хора продават на пушача цигари с „трева“, без той да знае. Нищо лошо не му се случва. Той просто се пристрастява и е принуден да продължи да купува тези цигари. (По време на консултациите си при мен буквално стотици пушачи признават, че са опитвали „тревата“. Никой от тях не ми е казвал, че е развил зависимост от нея.) Бях около седемгодишен, когато слушах радиосериала. Така получих първите си познания за наркоманията. Мислята, че развиваш зависимост от наркотика, която те принуждава да продължаваш да го поемаш, ме изпълни с ужас. И до ден днешен, макар и да съм почти убеден, че „тревата“ не води до пристрастяване, не бих посмеля дори да си гръпна от цигара с марихуана. Каква ирония. Всъщност се оказах наркоман, използващ наркотик, който предизвиква най-силната зависимост на света. Колко хубаво би било, ако Пол Темпъл ме бе предупредил за опасността от самата цигара. И не е ли ирония на съдбата, че повече от четиридесет години по-късно, докато за изследванията в областта на раковите заболявания се влагат хиляди

лири, в същото време се пръскат милиони, за да бъдат привлечени здравите юноши към мръсния плевел, от чиито продажби собственото ни правителство обира лъвския пай.

Скоро ще преодолеем последствията от зомбирането. Онеправдани са не непушачите, а нещастните пушачи, които цял живот плащат със:

ЗДРАВЕ
ЕНЕРГИЯ
ПАРИ
ДУШЕВЕН ПОКОЙ
УВЕРЕНОСТ
СМЕЛОСТ
САМОУВАЖЕНИЕ
ЩАСТИЕ

И какво печелят в замяна на тези огромни жертви?

АБСОЛЮТНО НИЩО,

освен илюзията, че се опитват да си възвърнат душевния покой, спокойствието и увереността, които за непушачите са нещо естествено.

ОБЛЕКЧАВАНЕ НА АБСТИНЕНТНИЯ СИНДРОМ

82

Както вече обясних, пушачите си мислят, че пушат за удоволствие, релаксация или повишаване на тонуса, но това е илюзия.

Истинската причина е облекчаване на абстинентния синдром.

В началото използваме цигарата като социална опора. Можем да запалим, а може и да не запалим. Но верижната реакция вече се е задействала. Подсъзнанието ни започва да усеща, че в определени моменти цигарата е приятна.

Колкото повече се пристрастяваме към наркотика, толкова по-голяма нужда изпитваме да облекчим абстинентния синдром и колкото повече цигарите ни съсипват, толкова повече се самозаблуждаваме, че постигаме обратен ефект. Всичко това става бавно и постепенно, без изобщо да забележим. Дните ни по нищо не се различават един от друг. Повечето пушачи дори не разбират, че са развили зависимост, докато не направят опит да откажат цигарите, но дори и тогава мнозина от тях не признават тази зависимост. Някои зак-

лети пушачи държат главата си заровена в пясъка цял живот и се мъчат да убедят както себе си, така и другите, че за тях пушенето е удоволствие.

Провеждам съм следния разговор със стоици младежи:

АЗ: Нали разбираш, че никотинът е наркотик, и че единствената причина да пушиш е, че не можеш да спреш.

МЛАДЕЖЪТ: Глупости! За мен пушенето е удоволствие.

В противен случай щях да откажа цигарите.

АЗ: Не пуши една седмица, за да ми докажеш, че ако по-искаш, наистина можеш да откажеш цигарите.

МЛАДЕЖЪТ: Не е необходимо. Пушенето ми доставя удоволствие. Ако искам, мога да се откажа.

АЗ: Просто не пуши една седмица, за да докажеш сам пред себе си, че не си пристрастен.

МЛАДЕЖЪТ: Какъв е смисълът? Това ми прави удоволствие.

Вече споменах, че пушачите облекчават абстинентния си синдром в периоди на стрес или на скука, когато искат да се съсредоточат, да се отпуснат или поради комбинация от посочените фактори. На този въпрос ще се спра по-подробно в следващите глави.

83

СТРЕСОВАТА СИТУАЦИЯ

Става въпрос не само за големите трагедии в живота ни, но и за онези моменти на по-лек стрес, например, при общуване, разговор по телефона, ежедневни главоболия на домакинята с малки и шумни деца и други подобни случаи.

84

Да използваме като пример телефонния разговор. Звънът на телефона създава известно напрежение у повечето хора, особено у бизнесмените. Най-често едва ли се обажда някой доволен клиент или пък шефът, който е решил да ви поздрави. Обикновено става въпрос за нещо неприятно – нещо не върви както трябва или някой предявява претенции. В такъв момент пушачът ще си запали цигара, ако вече не го е направил. Той не знае защо го прави, но усеща, че по някакъв начин пушенето му помага.

Всъщност се получава следното. Пушачът е обзет от някаква нервност (т.е. той вече усеща абстинентния синдром). Освобождавайки се от тази изнервеност едновременно с нормалния стрес, като цяло стресът се намалява и тонусът му се повишава. В този конкретен момент повишаването на тонуса не е илюзия. Пу-

шачът се чувства по-добре, отколкото преди да запали цигара. Но дори докато пуши цигарата си, той е по-напрегнат, отколкото щеше да бъде един непущач, защото колкото повече привиква към наркотика, толкова повече силите му отпадат и възстановителният ефект от пушенето става все по-слаб.

Обещах, че моята терапия няма да бъде шокова. Нямам намерение да ви шокирам с примера, който ще дам. Просто искам да подчертая, че цигарите разбиват нервната ви система, вместо да я успокояват.

Представете си, че сте закъсали с краката и лекарят ви казва, че ако не спрете да пушите, ще трябва да се ампутират. Помислете за момент и се опитайте да си представите как ще живеете без крака. Опитайте се да си представите психическото състояние на човека, който продължава да пуши, въпреки че е получил такова предупреждение и как ще се чувства той, когато, в крайна сметка, наистина му ампутират краката.

Чувал съм такива истории и винаги съм ги отхвърлял като измислици. Но всъщност така ми се е искало да се намери някой доктор, който да ми каже подобно нещо. Тогава щях да спра да пуша много по-рано. И все пак още тогава очаквах, че някой ден ще получа кръвоизлив в мозъка и ще забудя не само краката си, но и живота си. Не смятах, че страдам от някаква мания, защото знаех, че пуша прекалено много.

Такива истории съвсем не са измислици. Такова е въздействието на наркотика. С течение на годините той постепенно разбива нервната ви система и подкопава духа ви. И колкото повече уивате, толкова повече се вкочвявате в илюзията, че с пушенето постигате обратен ефект. Всички сме чували за паниката, която

85

обхваща пушача късно вечерта при мисълта, че може да остане без цигари. Непушачите не се измъчват от такива страхове. Причината за това чувство са цигарите. С течение на годините цигарите не само разстройват нервите ви, те са силна отрова, която прогресивно уврежда вашето здраве. И когато пушачът навлезе във фазата, когато пушенето го убива, той смята, че цигарите му вдъхват кураж, и че животът му без тях е невъзможен.

Разберете, че цигарите не отпускат нервите ви; те бавно и упорито ги разрушават. Едно от големите преимущества да откажете цигарите е възвръщането на сигурността и вярата в себе си.

СКУКАТА

Ако пушите в този момент, сигурно едва ли ще се усетите, че държите цигара в ръка, докато не ви го напомня.

Една друга заблуда по отношение на пушенето е че цигарите разсейват скуката. Скуката е психическо състояние. Когато пушите, в ума ви не се върти мисълта: „Аз пуша цигара. Аз пуша цигара“. Това може да се случи само когато дълго време сте били лишени от възможността да пушите, когато се опитвате да намалите цигарите, или пък пушите първите няколко цигари след неуспешен опит да ги откажете.

Положението е следното: когато сте пристрастени към никотина и не пушите, имате чувството, че нещо ви липсва. Ако има с какво да заангажирате ума си, без то да ви стресира, можете да изкарате дълго време, без да ви измъчва липсата на наркотика. Но когато сте обзети от скука, умът ви няма с какво да се занимава и започвате да подавате храна на малкото чудовище. Когато се отдавате на желанието си (т.е. не се опитвате да откажете или да намалите цигарите), паленето на цигарата е несъзнателно. Дори хората, кои-

то пушат лула или собственоръчно свиват цигарите си, изпълняват този ритуал автоматично. Ако някой се опита да си припомни цигарите, които е изпушил през деня, ще си спомни само няколко от тях – например, първата цигара за деня, или онази, която е изпушил след ядене.

Истината е, че цигарите косвено увеличават скуката, защото карат пушача да изпадне в летаргия и вместо да се заеме с някаква изискваща енергия дейност, той отегчено се размотава насам-натам и облекчава абстинентния си синдром.

10
88

11 КОНЦЕНТРАЦИЯТА

Цигарите не спомагат за концентрацията. Това е само илюзия. Когато човек се опитва да се концентрира, той автоматично се стреми да не обръща внимание на онова, което го разсейва, например, усещането за студ или горещина. Но при това положение пушачът започва да се измъчва: малкото чудовище настоява да получи дозата си. Така че когато иска да се съсредоточи, на него изобщо не му се налага да се замисля. Пали автоматично цигара, задоволява частично никотиновия си глад, продължава да работи върху проблема, който трябва да разреши, и забравя, че пуши.

Цигарите не допринасят за концентрацията ви. Те ви разсейват, защото дори когато пушите цигара, абстинентният синдром не се облекчава напълно. Пушачът увеличава дозата си и така усложнява още повече нещата.

Има и друга причина, поради която пушенето пречи на концентрацията. Прогресивното запушване на артериите и вените с отрови намалява притока на кислород към мозъка. Всъщност, ако престанете да пуши-

ме, способността ви за концентрация значително ще се подобри и ще ви осеняват по-добри идеи.

Именно моята неспособност за пълна концентрация проваля опита ми да откажа цигарите, когато прилагам волевия метод. Можех да се справя с раздразнителността и лошото си настроение, но когато ми се налагаше да се съсредоточа върху някой по-труден проблем, изпитвах нужда да запаля цигара. Добре си спомням каква беше паниката ми, когато разбрах, че на изпитите ми по счетоводство е забранено да се пуши. Вече бях свикнал да паля цигара от цигара и бях убеден, че няма да мога да издържа три часа, без да пуша. Но изкарах изпитите и дори не си спомням да съм се сещал за цигара през това време, така че когато ножът опря до кокала, фактът, че не пуших, очевидно не ме безпокоеше.

Понижената способност за концентрация при пушачите в периода, когато се опитват да откажат цигарите, всъщност не се дължи на физическия отказ от никотина. Когато си пушач, умът ти блокира. И какво прави пушачът в този случай? Ако в момента не пуши, първата му работа е да запали цигара. Но тя не премахва блокирането и какво прави той? Онова, което трябва: продължава работата си, както постъпват и непушачите. Пушачите не обвиняват цигарите никога и за нищо. Кашлицата им не е тютюноджийска, те просто непрекъснато настиват. От момента, в който спрат да пушат, обясняват всичките си житейски несполуки с факта, че са отказали цигарите. И когато умът им блокира, вместо да се опитат да се справят с положението, те си повтарят: „Само ако можех да си запаля една цигара, всичко щеше да се нареди“. И започват да се питат дали са постъпили правилно, като са решили да зарежат цигарите.

Ако смятате, че пушенето наистина ви помага да се концентрирате, гарантирам ви, че няма да можете да се концентрирате, щом мисълта за една цигара толкова ви тормози. Причината за този проблем е съмнението в решението ви, а не физическите терзания, които ви причинява синдромът на отказа. Помнете, че не непушачите, а пушачите страдат от абстинентен синдром.

Когато угасих последния си фас, минах от сто цигари дневно на нула, без да загубя способността си да се концентрирам.

РЕЛАКСАЦИЯТА

92

Повечето пушачи си мислят, че цигарите им помагат да се отпуснат. Истината е, че никотинът е химически стимулант. Ако си премерите пулса и след това изпушите една след друга две цигари, пулсът ви значително ще се ускори.

Най-вкусната цигара за по-голямата част от пушачите е цигарата, запалена след хранене. По време на хранене човек спира да работи, сяда и се отпуска, утолява глада и жаждата си и след това го обзема чувство на доволство. Но нещастният пушач не може да релаксира, защото има и друг глад, който трябва да утоли. В неговите очи цигарата е като глазура на тортата, но на практика към нея го подтиква малкото чудовище, което също иска да яде.

Истината е, че никотиноманът никога не може напълно да се отпусне, а с течение на годините положението става все по-лошо.

Най-неспокойните хора на земята не са непушачите, а петдесетгодишните бизнесмени на ръководни постове, които палят цигара от цигара, непрекъснато кашлят и плаят, страдат от високо кръвно налягане и

вечно се гразнят от нещо. На тази възраст цигарите не могат да облекчат дори и отчасти симптомите, които сами са си докарали.

Спомням си годините, когато бях млад счетоводител и вече бях създад семейство. Купвах от гняв и при най-малката беля, направена от децата. Имах чувството, че в мен се е вселил зъл демон. Сега знам, че виновни за това са били цигарите. По онова време си мислех, че на главата ми са се струпали всички възможни проблеми на света, но сега когато обръщам поглед назад, просто се чудя какво би могло чак толкова да ме стресираща. Владеех положението при всички други ситуации. Единственото, на което бях подвластен, бяха цигарите. За съжаление, и до днес не мога да убедя децата си, че сприхавостта ми се е дължала на пушенето. Защото когато и да чуят някой пушач да оправдава зависимостта си, внушението е: „О, цигарите ме успокояват. Помагат ми да се отпусна.“

Преди няколко години уреждащите осиновяването институции бяха заплашили, че на пушачите ще бъде забранено да осиновяват деца. Един човек ми се обади вбесен. Каза ми: „Правите голяма грешка. Помня, че когато бях малък и трябваше да говоря с майка си по някой спорен въпрос, изчаквах първо тя да си запали цигара, защото тогава беше по-спокойна.“ Защо не е могла да говори с майка си, когато тя не пуши? Защо пушачите са толкова неспокойни, когато не са с цигара в ръка, дори след като са се нахранили в ресторант? А защо непушачите са спокойни? Защо пушачите не могат да се отпуснат без цигара? Следващия път, когато отидете в супермаркета и видите някоя млада домакиня да крежи на детето си, обърнете внимание какво ще напра-

93

ви, когато излезе. Първата ѝ работа ще бъде да си запали цигара. Наблюдавайте пушачите, особено когато нямат възможност да пушат. Ще видите, че непрекъснато държат ръцете си до устата, правят някакви движения с ръцете си, потропват с крак, подръпват косите си или стискат челюсти. Пушачите не могат да се отпуснат. Те са забравили какво значи да бъдеш спокоен. Това е едно от удоволствията, които те първа им предстоят.

Пушачът е в положение, сходно с това на попаднала в насекомоядно растение муха. В началото мухата пие нектара от цветната чашка, но неусетно настъпва моментът, когато растението започва да поглъща насекомото.

Не е ли време да се измъкнете от чашката?

12
94

КОМБИНИРАНО ПУШЕНЕ

Не, комбинираното пушене не означава да пушиш две или повече цигари едновременно. Това е, когато започнеш да се чушиш защо си запалил първата. Веднъж си изгорих ръката, защото се опитвах да сложа цигара в устата си, а там вече имаше друга. Всъщност, това не е толкова глупаво, колкото ви изглежда. Както вече казах, в крайна сметка, цигарата престава да облекчава абстинентния синдром и дори когато пушите, имате чувството, че нещо ви липсва. Това е ужасното чувство на неудовлетвореност, което измъчва пушача, палещ цигара от цигара. Трябва му нещо, което да повиши тонуса му, но той вече пуши и затова често се пропива или започва да взема други наркотици. Но да не се отклоняваме от темата.

Комбинирано пушене има тогава, когато съществуват две или повече причини да посягаме към цигарите, например, прием, парти, сватба, посещение в ресторант. В такива случаи човек е едновременно напрегнат и отпуснат. На пръв поглед твърдението ми може ви изглежда противоречиво, но не е така. Всяка форма

на общуване, дори и с приятели, може да бъде стресираща, а в същото време човек иска да се забавлява и да се отпусне.

Има ситуации, при които са налице и четирите фактора. Карането на кола, например. Ако напускате мястото, създаващо у вас стрес – например, зъболекарския или лекарския кабинет – вече можете да се отпуснете. В същото време при карането на кола винаги има елемент на стрес. Животът ви е заложен на карта. Освен това трябва да се концентрирате. Може да не осъзнавате тези два фактора, тъй като те са подсъзнателни, но това не означава, че не съществуват. А ако попаднете в задръстване или ви предстои дълъг път, може да ви налегне и скука.

Друг класически пример е играта на карти. Ако играете бридж или покер, трябва да се съсредоточите. Ако губите повече, отколкото можете да си позволите, ситуацията е стресова. Ако дълго време не ви идват прилични карти, играта става досадна. Няма какво да правите до следващото раздаване; предполага се, че се отпускате. Независимо колко лек е абстинентният синдром, по време на игра на карти всички пушачи започват да палят цигара от цигара, дори и онези, които не пушат редовно. Пепелниците се препълват за нула време. Над главите на играчите се стелят гъсти облаци дим. Ако потупате някой пушач по рамото и го попитате дали му е приятно, отговорът му ще бъде: „Не се занасяй“. Нерядко именно след такива нощи, когато се събудим с чувството, че устата ни е отходна яма, вземаме решение да откажем цигарите.

Тези комбинирани цигари са често специални, онези, за които си мислим, че най-много ще ни липсват, когато

престанем да пушим. Мислим си, че животът ни вече няма да е толкова приятен. Всъщност тук действа същият принцип: цигарите просто облекчават абстинентния синдром, но в някои моменти изпитваме голяма нужда от това облекчаване, отколкото в други.

Искам да подчертая, че не цигарата е специална, специален е самият случай. Щом веднъж се освободим от нуждата да палим цигара, тези случаи ще станат далеч по-приятни и стресът значително ще се намали. На това ще се спра подробно в следващата глава.

14 ОТ КАКВО СЕ ОТКАЗВАМ?

98

ОТ АБСОЛЮТНО НИЩО! Трудно ни е да оставим цигарите поради страх. Страхът да се откажем от нашето удоволствие или опора. Страхът, че определени приятни преживявания никога няма да бъдат съвсем същите. Страхът, че няма да можем да се справим със стреса.

С други думи, промиването на мозъка създава у нас измамната илюзия, че имаме някаква слабост или пък в цигарата има нещо особено, от което имаме нужда, така че когато спрем да пушим, у нас ще остане някаква празнота.

Разберете, ЦИГАРИТЕ НЕ ЗАПЪЛВАТ ПРАЗНОТАТА. ТЕ Я СЪЗДАВАТ!

Човешкият организъм е най-сложното нещо на тази планета. Независимо дали вярвате в Бога, естествения подбор или в двете, който и да е съзателят на човешкото тяло, той е бил хиляди пъти по-съзидателен от човека! Човек не може да създаде и най-малката жива клетка, да не говорим за чудеса като зрението, размножаването, кръвообращението и мозъка. Ако целта на нашия създател или на природата е била да пушим, щяхме

да сме снабдени с някакво филтриращо устройство, което да не позволява на отровата да навлиза в тялото ни, както и с нещо като комин за отвеждане на дима.

Всъщност организъмът ни е снабден с алармено устройство, което ни изпраща сигнали чрез кашлицата, виенето на свят, гаденето и т. н., и ние не им обръщаме внимание на свой риск.

За щастие, истината е, че няма от какво да се отказваме. Щом веднъж се освободите от малкото чудовище в тялото си и от зомбирането, няма да търсите цигари, нито ще имате нужда от тях.

Цигарите не правят ястията по-вкусни. Напротив, отнемат вкуса им. Унищожават усета ви за вкус и мирис. Обърнете внимание на пушачите в ресторанта. Те не изпитват удоволствие от онова, което ядат; те нямат търпение да приключат с храненето и бързат да си запалят цигара. Много от тях знаят, че това е невъзпитано по отношение на непушачите. Не че по принцип пушачите не ги е грижа за другите; те просто се чувстват нещастни без цигара в уста. Те са между чука и наковалнята. Ако се наложи да се въздържат, те са нещастни, че не могат да пушат, а ако пушат, изпитват неудобство, защото пречат на околните, чувстват се виновни и се презират за онова, което вършат.

Наблюдавайте пушачите на някой прием или банкет, на който трябва да чакат да се вдигне тост за кралицата*. Мнозина от тях се изнизват към тоалетната под предлог, че трябва да пуснат една вода, за да могат набързо да изпушат една цигара. Ето, това е ис-

* В случая английската кралица. Етикетът забранява да се пуши преди вдигането на тост за монарха – акт, който се прави в края на официален обяд, вечеря или банкет. – Бел. прев.

тинското пристрастяване. Пушачите не пушат, защото им е приятно. Правят го, защото липсата на цигарите ги потиска.

Тъй като много от нас пропушват по време на такива официални събития, когато са все още млади и стеснителни, оставаме с убеждението, че в такива случаи не можем да се забавляваме, без да пушим. Това си е чиста глупост. Тютюнът отнема увереността ни. Най-голямото доказателство за страха, който насаждат цигарите, е влиянието им върху жените. По принцип жените са много чувствителни по отношение на външния си вид. Една жена не би се появила на тържество или прием, ако не е издокарана безупречно и ако не е парфюмирана. И все пак съзнанието, че гръхът им воня на пълен с фасове пепелник, ни най-малко не им пречи да пушат. Знам, че това страшно ги безпокои – много жени се отбръщават от вмирането си на тютюн коси и дрехи, – но дори и това *не може да ги накара да се откажат*. Толкова е силен страхът, който този наркотик насажда в пушача.

Цигарите не ни помагат в такива тържествени случаи; те ги развалят. В едната си ръка гържим питие, в другата – цигара, търсим къде да тръскаме пепелта или да гасим безбройните си фасове, опитваме се да не издишваме дима в лицето на събеседника си, питаме се дали усеца лошия ни гръх и дали забелязва пожълтелите ни зъби.

И така, всъщност няма от какво да се отказвате, а напротив, само ще спечелите. Когато един пушач възнамерява да остави цигарите, той мисли за здравето си, за парите, които харчи за цигари, и за презрението на обществото. Безспорно, това са важни причини, но аз лично съм убеден, че когато спрем да пушим, печелим най-много в психологичен аспект:

1. Възвръщаме увереността и куража си.
2. Освобождаваме се от едно робство.
3. Не се налага да живеем, измъчвани от неприятната мисъл, че обществото ни презира и – което е още по-лошо – че самите ние изпитваме презрение към себе си.

Когато не пушим, животът е не само много по-добър, но и безкрайно по-приятен. Нямам предвид, че човек е по-здрав и има повече пари. По-важното е, че е по-щастлив и се наслаждава по-пълно на живота.

На онова, което печели непущачът, ще се спра по-подробно в следващите глави.

На някои пушачи им е трудно да разберат концепцията за „празнотата“, така че следната аналогия може да им помогне.

Представете си, че на лицето ви се е появил обрив. Аз разполагам с чудотворен мехлем. Казвам ви: „Опитай това нещо“. Намазвате мястото с мехлема и обривът веднага изчезва. Седмица по-късно пак се появява. Питаме ме: „Имаш ли още от онзи мехлем?“ „Загръж тубичката. Може пак да ти потрябва“ – отговарям аз. Намазвате се с мехлема. Обривът изчезва за нула време. Но всеки път засегнатата част се разширява, обривът става все по-болезнен и интервалите на появата му се съкращават. Накрая обхваща цялото ви лице и болката е ужасна. Обривате се на всеки половин час. Знаете, че мехлемът ще ви донесе временно облекчение, но сте адски обезпокоени. Дали обривът няма да се разпространи по цялото ви тяло? Дали интервалите ще изчезнат напълно? Отивате при лекаря. Той не може да ви излекува. Опитвате други начини, но нищо не помага, освен чудотворния мехлем.

Сега вече изцяло зависите от меклема. Никога не излизате, без да вземете тубичката със себе си. Ако пътувате в чужбина, снабдявате се с няколко тубички. Но сега към тревогите ви се прибавят и стоте лири, които ви искам за всяка тубичка меклем. Нямаме друг избор и даваме парите.

После прочитате в медицинската рубрика на вестника си, че не само с вас е така; много други хора имат същия проблем. Фармацевтите са установили, че същност меклемът не лекува обрива. Той само му пречи да избуе навън. Причината за обрива е именно меклемът. За да се излекувате, просто трябва да престанете да се мажете с него. След време обривът ще премине.

Ще продължите ли да се мажете с меклема?

Необходимо ли ви е усилие на волята, за да се откажете от него? Ако не сте повярвали на статията, вероятно няколко дни ще сте притеснени, но щом видите, че настъпва подобрение, нуждата или желанието да използвате меклема ще изчезне.

Дали би ви потискала липсата му? Не, естествено. Имали сте ужасен и – според вас, – неразрешим проблем. Но разрешението му вече е намерено. Дори и да мине година, преди обривът да изчезне напълно, вие виждате как той намалява всеки ден и си мислите: „Не е ли чудесно? Няма да умра“.

Това е чудото, което се случи с мен, когато угасих последната си цигара. Да бъдем наясно по въпроса с аналогията с обрива и меклема. Обривът не е рак на белите дробове, артериална склероза, емфизем, ангина пекторис, хронична астма, бронхит или заболяване на коронарната сърдечна система. Това са болести в допълнение към обрива. Не става въпрос за купищата пари,

които горим на вятъра, нито за лошия дъх и почерените зъби, летаргията, хриповете и кашлицата, за годините, през които усещаме, че нещо ни души, а не ни се иска да е така, за моментите, когато се чувстваме като наказани, защото не ни е разрешено да пушим. Не става въпрос за презрението на другите, на което сме осъдени за цял живот или, което е още по-лошо, презрението, което изпитваме към самите себе си. Всичко това се прибавя към обрива. Именно обривът ни пречи да видим всичките тези неща. Паническото чувство при мисълта, че ни се иска да си запалим цигара. Непушачите не страдат от такива чувства. Най-лошото е страхът, а най-голямото преимущество на отказалия цигарите е, че се освобождава от този страх.

При мен мисленето внезапно се проясни. Прозрях, че примесеното с паника желание да пуша не се дължи на присъща за мен слабост, нито пък на някакво магическо свойство на цигарите. До това чувство ме бе довела първата цигара и всяка следваща цигара го усилваше, вместо да го облекчава. В същото време виждах, че всички други щастливи пушачи изживяват същия кошмар като мен. Не толкова лош, колкото при мен, но те всички изтъкваха фалшиви аргументи, за да оправдаят собствената си глупост.

ТОЛКОВА Е ХУБАВО ДА БЪДЕШ СВОБОДЕН!

15 САМОНАЛОЖЕНО РОБСТВО

Обикновено когато пушачите се опитват да откажат цигарите, основните им съображения са здравето, парите и клеймото, което им е поставило обществото. Част от зомбирането при този наркотик е, че човек се превръща в роб.

През миналия век човечеството упорито се е борило за отмяна на робството, а пушачът сам се обрича на робство за цял живот. Той изглежда забравя факта, че когато му е позволено да пуши, на него му се иска да е непушач. Повечето от цигарите, които изпушваме през живота си, не само че не ни доставят удоволствие, но дори не осъзнаваме, че ги пушим. Заблудата, че цигарата ни е приятна (например, първата цигара сутрин, цигарата след ядене и т. н.) се появява само след известен период на въздържание.

Цигарите стават безценни за нас единствено, когато се опитваме да ги намалим, когато се въздържаме да пушим, или когато обществото ни забранява да пушим (например, в църквата, болницата, супермаркета, в театъра и прочие).

Заклетите пушачи трябва да имат предвид, че тази тенденция ще се засилва. Днес им забраняват да пушат в метрото, утре тази забрана ще обхване всички обществени места.

Отдавна минаха дните, когато пушачът можеше да влезе в дома на приятел или непознат и да каже: „Имате ли нещо против да запаля?“ Днес при близането си в чужд дом нещастният пушач отчаяно се оглежда за пепелници и се надява да види някой фас в тях. Ако няма пепелник, той обикновено се опитва да се въздържа, а ако не успее, моли за разрешение да запали, като много често получава следните отговори: „Запалете си, ако толкова ви се иска“ или „Предпочитам да не пушите. Миризмата се премахва толкова трудно“.

На клетия пушач, който и без това се чувства нещастен, му идва да потъне в земята.

Спомням си, че когато пушех, всяко отиване на църква за мен беше истинско мъчение. Дори на сватбата на собствената ми дъщеря, когато би трябвало да стоя там като горд баща, аз непрекъснато си мислех: „Ох, по-бързо да свършва, за да излезем и да му гръпна един фас“.

Полезно е да наблюдавате пушачите в подобни случаи. Те се скупчват заедно. Пакетът цигари не е само един. Наоколо се подават двайсетина пакета и разговорът е винаги един и същ.

- Пушите ли?
- Да, но нека да ви почерпя една от моите.
- После ще ги опитам.

Те си запалват и всмукват дълбоко гума, мислейки си: „Не сме ли щастливци? Получихме своята малка награда. А за бедните непушачи награда няма“.

Бедните непушачи нямат нужда от такава награда. Не сме създадени, за да се тровим систематично цял живот. Най-трагичното е, че дори когато пуши, пушачът не постига душевния мир, увереността и спокойствието, на които непушачът се радва през целия си живот. Непушачът не стои в църквата изнервен до там, че да му се иска да е умрял. Той спокойно се наслаждава на живота си.

Спомням си, че когато през зимата играех боулинг на закрито, често се измъквах под предлог, че ме е напънал мехура, само и само да си гръпна веднъж. Не, тук не става въпрос за някой четиринадесетгодишен ученик, а за експерт-счетоводител на четиридесет години. Каква трагедия. Дори когато отново се връщах към играта, не ми беше никак забавно. С нетърпение чаках да свърши, за да мога да пуша, макар да се предполагаше, че по този начин релаксирам и се забавлявам с любимото си хоби.

Според мен най-голямата радост на непушача е, че не робува на тютюна, че може да се наслаждава на живота си, вместо да прекара половината от него измъчван от желание да си запали цигара и после, след като я е запалил, да му се иска да не го е правил.

Когато са в дома или дори в компания на непушачи, пушачите трябва да имат предвид, че чувството им за някаква липса идва не от уверените в своите морални принципи непушачи, а от малкото чудовище в тях.

ЩЕ СПЕСТЯВАМ МНОГО ПАРИ ВСЯКА СЕДМИЦА

Непрекъснато повтарям, че ни е трудно да откажем цигарите, защото мозъкът ни е промит, и че от колкото повече фалшиви внушения се отървем, толкова по-лесно ще постигнем целта си.

Понякога споря с хора, които наричам неоправими пушачи. Според моята дефиниция неоправимият пушач е човек, който има пари да си купува цигари, не вярва, че пушенето е вредно за здравето и не се безпокои от клеймото, което му е поставило обществото. (Днес тези пушачи не са чак толкова много.)

Когато разговарям с млад човек, казвам му следното:

– Не мога да повярвам, че не ви е грижа за парите, които харчите.

Обикновено очите му светват. Ако го атакувам с аргументи като вредата за здравето или презрението на обществото, той би се чувствал в неизгодна позиция, но не и по въпроса за парите:

– О, мога да си го позволя. Струва ми само едн-колко си лири на седмица и смятам, че си струва. Това е един-

ственият ми порок или удоволствие – и така нататък в този дух.

Ако човекът пред мен пуши по двадесет цигари на ден, обръщам се към него със следните думи:

– Все пак не мога да повярвам, че парите не ви интересуват. Сумата, която ще изхарчите за цигари до края на живота си, е около 30 000 лири. И какво всъщност правите с тези пари? Не ги хвърляте в огъня, нито пък на бокалука. Използвайте ги, за да разрушите физическото си здраве, да разстроите нервите си, да загубите вярата в себе си, да страдате цял живот в робство с лош дух в устата и с почернели зъби. Нима това не ви тревожи?

Тук вече – особено при младите пушачи – става ясно, че те никога не са се замисляли по въпроса колко пари ще изхарчат за цигари през своя живот. За повечето пушачи дори цената на един пакет е много. Понякога пресмятаме колко сме изхарчили за една седмица и установяваме, че сумата е внушителна. В редки случаи (при това само когато се каним да откажем цигарите) изчисляваме колко харчим на година и цифрата направо ни плаши. Сумата, която ще изхарчим през целия си живот, е направо невероятна.

Но тъй като все пак водим спор, непоправимият пушач отговаря:

– Мога да си го позволя. Това е едн-колко си лири на седмица. – За него този аргумент е достатъчно убедителен.

– Ще ви направя едно предложение, на което не можете да откажете. Ако сега ми дадете 1 000 лири, аз ще ви снабдявам безплатно с цигари цял живот – казвам му аз.

Ако предлагам да откупя полиця за 30 000 лири срещу хиляда, пушачът веднага би ме накарал да му подпуша

разпуската, за да не се отметна, и все пак нито един непоправим пушач (имайте предвид, че не разговарям с човек като вас, който е решил да откаже цигарите, а с пушач, който изобщо няма такива намерения) не е приел офертата ми. А защо?

Често когато стигнем до този момент по време на консултацията, пушачът ми казва:

– Вижте какво, всъщност парите не ме тревожат.

Ако и вие смятате така, задайте си въпроса защо похарчените за цигари пари не ви тревожат. Защо когато става въпрос за други неща в живота сте готови на какво ли не, само за да спестите няколко лири, а харчите хиляди за отрова, без да ви мигне окото?

Отговорът е следният. Всяко друго решение в живота ви е плод на анализ, при който претегляте всички „за“ и „против“ и стигате до едно разумно заключение. Може би то не е правилно, но вие стигате до него след размисъл. Когато пушачът претегля всички „за“ и „против“ цигарите, неизменният отговор е: „СПРИ ДА ПУШИШ! ТИ СИ ГАЛУПАКИ!“ Следователно пушачите пушат не защото искат или защото са решили така, а защото си мислят, че не могат да спрат. Те трябва да се самозомбират. Трябва да държат главите си заровени в пясъка.

Странното е, че пушачите сключват договори помежду си: „Който пръв запази, плаща 50 лири“. Въпреки това хилядите лири, които биха спестили, ако оставят цигарите, изглежда не им правят впечатление. Това е така, защото все още мислят със зомбирания мозък на пушача.

За момент погледнете трезво на нещата. Пушенето е верижна реакция, която продължава цял живот. Ако не я прекъснете, ще пушите до самата си смърт. А

сега си направете сметка колко пари ще изхарчите за цигари в този случай. Безспорно, сумата ще варира в зависимост от индивида, но с оглед на нашата цел приемаме, че ще бъде 10 000 лири.

Скоро ще вземете решение да изпушите последната си цигара (моля ви, все още не го правете – помнете инструкцията, дадена ви в началото). За да не пропушите пак, просто се пазете да не паднете пак в капана. Тоест, не палете първата цигара. Ако го направите, тази единствена цигара ще ви струва 10 000 лири.

Лъжете се, ако смятате, че това е някакъв трик. Направете си сметка колко пари бихте спестили, ако никога не сте палили първата си цигара.

Ако смятате, че този аргумент е убедителен, задайте си въпроса как бихте се чувствали, ако утре спечелите 10 000 лири от томото. Ще танцувате от щастие! Ами танцуйте тогава! Скоро ще започнете да получавате дивидентите си, а те са само част от прекрасните неща, които ви очакват.

В периода на абстиненция може би ще се изкушите да изпушите една цигара за последно. Ще ви бъде по-лесно да устоите на изкушението, ако си припомните, че тя ще ви струва 10 000 лири (или колкото сте изчислили, че ще похарчите за цигари)!

Разгласявам офертата си по телевизията и радиото от години. Все още ми се струва невероятно, че нито един непоправим пушач не я е приел. Подкачам членовете на клуба си за голф всеки път, когато започнат да се оплакват, че пак са увеличили цените на тютюна. Всъщност се страхувам, че ако наистина упорствам, някой може и да приеме предложението ми. В такъв случай ще загубя цяло богатство.

Ако сте в компанията на щастливи и весели пушачи, които ви казват какво удоволствие им доставя пушенето, просто ги уведомете, че познавате един идиот, който е готов да ги снабдява безплатно с цигари, ако му дадат предварително сумата, която изхарчват за тях за една година. Може би ще намерите някой, който да приеме предложението ми?

17 ЗДРАВЕТО

Това е област, по отношение на която зомбирането е най-голямо. Пушачите си въобразяват, че са наясно с рисковете за здравето. Но не са.

112

Дори и аз, когато очаквах главата ми всеки момент да се пръсне от болка и искрено смятах, че съм подготвен да приема последствията, се заблуждавах.

Ако в онези дни при ваденето на цигара от пакета беше просветнала червена лампичка и после се бе чул глас, който ме предупреждава: „Е, Алън, именно тази цигара ще те довърши! Имаш късмет, че си предупрежден. Досега ти се разминаваше, но ако изпушиш само още една цигара, главата ти ще се пръсне.“, смятате ли, че щях да запаля тази цигара?

Ако не сте сигурни в отговора, излезте на някоя улица в центъра, по която непрекъснато фучат коли, застанете на тротоара със затворени очи и си представете, че или трябва да спрете да пушите, или да пресечете улицата със затворени очи, преди да запалите следващата си цигара.

Няма съмнение какъв ще бъде вашият избор. Аз правех същото, което и другите пушачи правят цял жи-

вот: затварях очи и криех главата си в пясъка с надеждата, че някоя сутрин ще се събудя и желанието ми да пуша ще си е отишло. Пушачите не могат да си позволяват да се замислят каква вреда нанася тютюнопушенето на здравето им. Ако се замислят, илюзията, че този навик им доставя удоволствие, ще се разсее.

Това обяснява защо шоковата терапия, която информационните средства пропагандират в националните дни против тютюнопушенето, е толкова неефективна. Само непушачите ѝ обръщат внимание. Това също така обяснява защо пушачите си спомнят за онзи чичо Фред, който пушел по четиридесет цигари на ден и въпреки това изкарал до осемдесет, но не се сещат за хилядите роби на отровния плевел, покосени от него в разцвета на силите си.

Горе-долу шест пъти седмично провеждам с дошлите при мен пушачи (обикновено младежи) следния разговор:

АЗ: Защо искате да откажете цигарите?

ПУШАЧЪТ: Нямам пари за цигари.

АЗ: Не ви ли безпокои мисълта, че пушенето е вредно за здравето?

ПУШАЧЪТ: Не. Утре може да попадна под колелата на някой автобус.

АЗ: Ще се хвърлите ли съзнателно под някой автобус?

ПУШАЧЪТ: Не, разбира се.

АЗ: Не се ли оглеждате в двете посоки, преди да пресечете улицата?

ПУШАЧЪТ: Естествено, че го правя.

Точно там е работата. Пушачът прави всичко възможно, за да не попадне под колелата на някой автобус, въпреки че вероятността да се случи е едно на сто хиляди. И все пак той рискува почти със сигурност да

113

бъде осакатен от тютюна, без да си дава сметка за опасността. Ето го каква степен е промит мозъкът му.

Спомням си един известен британски играч на голф, който не желал да участва в американската верига, защото го беше страх да лети със самолет. А на игрището за голф палеше цигара от цигара. Не е ли странно, че не бихме се качили на самолет, ако знаем, че има някаква съвсем незначителна повреда, макар че вероятността от злополука е едно на стоици хиляди, и същевременно поемаме почти сигурен риск от едно към четири, като пушим, без това изобщо да ни тревожи. И какво получава, в крайна сметка, пушачът?

АБСОЛЮТНО НИЩО!

Друг популярен мит за пушенето е тютюнджийската кашлица. Голяма част от по-младите хора, които идват при мен, не се безпокоят за здравето си, защото не кашлят. Но истината е съвсем друга. Кашлицата е защитният механизъм, с който природата ни е дарила, за да прочистим белите си гробове от натрупалата се в тях несвойствена субстанция. Сама по себе си кашлицата не е болест, а симптом. Пушачите кашлят, защото белите им гробове се опитват да изхвърлят канцерогенните катрани и отрови. Когато не кашлят, катранът и отровата се задържат в гробовете им и именно тогава пушачът заболява от рак.

Представете си всичко това по следния начин. Много глупаво би било да оставите хубавата си кола да ръждяса, защото не се грижите за нея. Скоро тя съвсем ще се съсипе и няма да можете да я използвате, за да се придвижвате с нея. Е, естествено, няма да настъпи краят на

света, тук въпросът опира до пари и можете да си купите нова кола. Тялото е нашето средство за придвижване в живота. Непрекъснато повтаряме, че здравето е най-ценното ни богатство. И наистина е така — това всеки болен милионер ще ви го каже. Ако обърнем поглед назад, повечето от нас ще си спомнят за някоя болест или контузия след катастрофа, когато сме се молили да оздравеем. (КОЛКО ЛЕСНО ЗАБРАВЯ ЧОВЕК.) Пушачът не само оставя ръждата да се натрупа в организма му, без да се грижи да я отстрани, но методично разрушава средството, което му е нужно, за да живее, а то му се дава един път и друго не може да си купи.

Осъзнайте се. И помнете, че нямате никаква нужда от цигари, ТЕ С НИЩО НЕ ВИ ПОМАГАТ.

Измъкнете главата си от пясъка за момент и си задайте въпроса дали ще запалите следващата си цигара, ако знаете, че именно тя ще бъде причината да се разболеете от рак. Забравете за болестта (човек трудно може да си я представи), но си представете, че трябва да отидете в онкологичния център „Роял Марсдън“ и да изтърпите всички онези ужасни изследвания, лъчетерапията и прочее. Вие не планирате как да живеете, вие планирате своята смърт. А какво ще стане със семейството ви, с онези, които обичате, с намеренията и мечтите ви?

Често срещам хора, болни от рак. Те не са вярвали, че ще се случи именно на тях, но най-лошото е не самата болест, а мисълта, че сами са я предизвикали. През целия си живот пушачът повтаря: „От утре няма да пуша“. Опитайте се да си представите как се чувстват хората, при които болестта вече е дошла. Край на зомбирането. Те виждат този навик в истинската му светлина и прекарват останалата част от живота си

със следната мисъл: „Защо ми трябваше да се заблуждавам, че цигарите за мен са потребност? Ех, защо не мога да върна времето назад“.

Престанете да се самозаблуждавате. Имате шанс. Пушенето е верижна реакция. Една цигара води до следващата, после до още една и т. н. Верижната реакция тече.

В началото на книгата си ви обещах, че няма да има шокова терапия. Ако вече сте решили да спрете цигарите, за вас терапията няма да бъде шокова. Ако все още имате някакви съмнения, прескочете останалата част от тази глава и се върнете към нея след като дочетете книгата.

Изписани са томовете със статистически данни, които показват колко вредни са цигарите за здравето. Проблемът е там, че докато не реши да се откаже от тях, човек нехае за рисковете. Дори предупреждението на здравното министерство е губене на време, защото пушачът си слага наочници, и ако случайно го прочете, първата му работа е да си запали цигара.

Пушачите са склонни да гледат на рисковете за здравето си като на нещо, което може и да им се размине — така, както е възможно да не попаднеш на мина, въпреки че минаваш през минно поле. Разберете, че вие вече рушите здравето си. При всяко дръпване от цигарата вие пълните белите си дробове с канцерогенен катран, а и ракът съвсем не е най-опасната от смъртоносните болести, които може да ни докара пушенето. Освен това цигарите са основен фактор за сърдечните заболявания, атеросклерозата, емфизема, ангина пекторис, тромбозата, хроничния бронхит и астмата.

Наред с другото, пушачите живеят с илюзията, че вредата от тютюнопушенето е преувеличена. Вярно е точно обратното. Цигарите несъмнено са първостепен-

на причина за високата смъртност в западното общество. Проблемът е, че в статистиката липсват данни, които да сочат в колко от случаите причина или допринасящ фактор за смъртоносната болест са били цигарите.

Данните показват, че цигарите са причина за 44 процента от пожарите. Чудя се колко ли пъти произшествия са предизвикани от цигарите в онази кратка частница от секундата, когато погледът на водача се отклонява от пътя, за да си запали цигара.

По принцип съм внимателен шофьор, но веднъж се разминах на косъм със смъртта (като изключим факта, че самото пушене ме водеше към нея), защото се опитах да си свия цигара, докато карах. Неприятно ми е да си спомня колко пъти цигарата е изхвърчала от устата ми, когато се закашлям по време на шофиране — и винаги попадаше между седалките. Сигурен съм, че много други пушещи шофьори също са се опитвали да напипат горящата цигара с едната си ръка, докато с другата държат волана.

Промиването на мозъка ни кара да мислим като човека, падащ от стоещия небостъргач. Когато при падането си подминал петдесетия етаж, го чули да казва: „Допук добре!“ Въобразяваме си, че щом сме стигнали допук и ни няма нищо, една цигара повече не е от значение.

Ако погледнем на тази работа под друг ъгъл, ще видим, че „навикът“ е непрекъсната верижна реакция, която продължава през целия ни живот. Всяка изпушена цигара ни тласка към следващата. Все едно да запалиш фитила на бомба. Проблемът е, че не ЗНАЕМ КОЛКО Е ДЪЛЪГ ФИТИЛЪТ. С всяка цигара пламъкът все повече се приближава към бомбата.

ОТКЪДЕ ЗНАЕТЕ,

ЧЕ КОГАТО ЗАПАЛИТЕ СЛЕДВАЩАТА СИ ЦИГАРА,
БОМБАТА НЯМА ДА ИЗБУХНЕ?

18 ЕНЕРГИЯТА

Повечето пушачи осъзнават, че загръхват белите си гробове, но мнозина от тях не разбират, че причина за обзелата ги летаргия е пушенето.

118

Освен че загръхва гробовете си, пушачът прогресивно запушва артериите и вените си с отрови като никотин, въглероден окис и други.

Предназначението на белите гробове и кръвта е да снабдяват органите и мускулите на тялото с кислород и хранителни вещества. Пушачите непрекъснато лишават мускулите и органите на тялото си от кислород, така че с всеки изминал ден те функционират все по-неефективно. Пушачът не само чувства отпадналост, но е и по-слабо устойчив на болести.

Това става толкова бавно и постепенно, че човек изобщо не го забелязва. През новия ден пушачът се чувства така, както и предишния; тъй като не е болен, той е склонен да обясни своята отпадналост с факта, че остарява.

Като юноша бях в отлична форма, след това в продължение на повече от тридесет години непрекъснато

се чувствах уморен. Смятах, че само децата и младите хора са енергични. Скоро след като спрях да пуша се оказа, че това ми дава още едно чудесно преимущество – почувствах такъв прилив на енергия, че отново ми се прииска да спортувам.

119

Злоупотребата с тялото и липсата на енергия водят и до други нежелани последици. Пушачът избягва физическите упражнения и някои други начини за прекъсване на времето, като вместо това започва да преляжда и да препиства.

ЦИГАРИТЕ МЕ ОТПУСКАТ И МИ ВДЪХВАТ УВЕРЕНОСТ

120

Това е най-голямата заблуда. Когато се освободите от робството и откажете цигарите, едно от най-важните преимущества е, че не ви се налага да живеете непрекъснато с чувството на несигурност, от което се измъчват пушачите.

На пушачите им е трудно да повярват, че всъщност пушенето създава тази несигурност, особено когато е късна нощ и виждат, че цигарите им свършват. Непушачите не страдат от това чувство. Причината за него е тютюнът.

Разбрах колко много са преимуществата на непушача месеци, след като бях спрял да пуша. За това ми помогнаха консултациите с други пушачи.

В продължение на двадесет и пет години отказвах да отида на лекар. Когато си направих застраховка за живот, пожелах това да стане без медицински преглед, макар че в такъв случай вноските са по-големи. Мразех да ходя по болници, при лекари и зъболекари. Мисълта, че остарявам, че трябва да мисля за пенсия и така нататък, за мен беше непоносима.

Не свързвах всичко това с навика си да пуша, но когато отказвах цигарите, все едно се пробудих от ужасен кошмар. Сега с нетърпение чакам всеки нов ден. Разбира се, в живота ми има и неприятни неща, попадам и в стресови ситуации, изпитвам напрежение, но е толкова хубаво да чувствам увереност в себе си, че ще се справя. От друга страна, доброто здраве, енергията и вярата правят хубавите моменти още по-приятни.

121

ТЕЗИ СТРАШНИ, МРАЧНИ СЕНКИ

Има още нещо радостно, когато спрем да пушим – освобождаваме се от страшните и мрачни сенки, които подсъзнателно ни измъчват.

122

Пушачите си знаят, че постъпват глупаво, и се стараят да не се замислят за вредата от пушенето. През повечето време човек пуши автоматично, но някъде в подсъзнанието му, под повърхността витаят мрачни сенки.

В живота на пушача често има моменти, когато тези сенки изплуват на повърхността:

- когато виждаме предупреждението на министерството на здравеопазването;
- когато ни предупреждават за опасността от ракови заболявания;
- когато се провежда националният ден против тютюнопушенето;
- при пристъп на кашлица;
- при болки в гърдите;
- когато виждаме болката, изписана по лицата на децата ни, на приятелите и роднините ни;

- когато отиваме на зъболекар със съзнанието за лошия дъх и почернелите зъби в устата си;
- когато се целуваме или разговаряме с непушач;
- когато губим собственото си самоуважение поради факта, че пушим.

123

Дори когато не осъзнаваме тези неща, черните сенки ни дебнат винаги там, под повърхността, и със затвърдяването на „навика“ ни схватката с тях става все по-жестока. Тя не спира, докато не решим да се откажем от ужасната страст.

Не мога да ви опиша колко е хубаво да се освободите от страшните черни сенки и да знаете, че вече не трябва да пушите.

В последните две глави се спрях на безспорните преимущества на непушача. Смятам да балансирам нещата, така че следващата глава е посветена на преимуществата на пушача.

21

ПРЕИМУЩЕСТВА НА ПУШАЧА

124

21

125