



**Алън Кар**

**Не пуша вече!**

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

На Сид Сътън и най-вече на Джойс.

Да победиш себе си

Когато за първи път разгърнах книгата, се зачетох 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, допълваща 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 надмогне 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 пушача, 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 вярно 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 думите 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

Предговор

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

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

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, ЧУВСТВОТЕ 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 отчаяно 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.

Болшинството от тези пушачи няколко часа по-късно излизат от клиниката като щастливи непущачи. 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, аудио-касети, 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.

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 и. 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 болшинството 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 отвратителен, 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 противното.

Шири се погрешното разбиране, че човек избира да пуши. Пушачите избират да пушат не повече, отколкото алкохолиците — да станат алкохолици или наркоманите, да се пристрастят 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 подлъгани в най-зловещия и коварен капан, който човекът и природата с общи сили са изобретили. 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 започвали. 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 вълшебно копче, което пушачите да натиснат и да се събудят на другата сутрин, сякаш никога не са запалвали първата си цигара, единствените пушачи утре щяха 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 дръпнем. 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 прекараме 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 изпълнени 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 до живот. Защо иначе, мислите, всички други не спират пушенето, преди то да ги убие?

Тази книга бе издадена за първи път от „Пенгуин“ преди двадесет 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. Показа 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, тъкмо тази млада дама не е била глупачка. Споменах за вълшебно копче. „Лесният начин“ работи точно като вълшебно копче. Нека изясня това докрай — „Лесният начин“ 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 кокошката 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.

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-последно е избягал от тъмницата? Ето така се чувствах аз, когато избягах 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 и беше добре известно, че сериозно се опитвам да зарежа цигарите кажи-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 неблагоразумието 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, умолявам 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 на накърни ентусиазма ми. Вероятно ликуващото ми съзнание, че вече съм щастлив непушач, по някакъв начин ми е изкривявало перспективата. Сега, мога да приема нагласата и и разбирам защо Джойс и близките ми приятели и роднини ме смятаха за кандидат за жълта книжка.

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 разгадая тайните на капана, в който попадат пушачите. Казват, че не можеш непрекъснато да мамиш 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.

Съдбоносният за мен ден бе 15 юли 1983 г. Не съм бил в Колдиц\*1, но според мен спасилите се от него са почувствали същото облекчение като мен, след като угасих последната си цигара. Осъзнах, че съм открил нещо, за което се моли всеки пушач: лесен начин за отказване от пушенето.

[\*1 Колдиц — фашистки лагер в Германия, в който са държани военнопленниците от съюзническите войски по време на Втората световна война. — Бел. прев.]

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 идеше 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 помнех 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 помоля 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:

„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 „Пенгуин“ всяка година от първото и 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.

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 провал — 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. Неуспехът 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.

Не, никога не съм очаквал да постигна 100 процента. Смъркането на енфие е било предишната най-популярна форма на никотинова зависимост, докато не се е превърнало в антисоциално и е отряло. Въпреки това, все още има някои чудаци, които продължават да смъркат енфие, и вероятно винаги ще ги има. Колкото и да е учудващо, Парламентът продължава да бъде един от последните бастиони на смъркането на енфие. 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\*2 и лицензираните медици.

[\*2 Британски организации за борба с тютюнопушенето. — Бел. прев.]

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.

Ярко си спомням как тази дума предизвикваше у мен същия страх, който сега предизвиква думата „грак“. 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 разкривяването. Резултатът бе парализа до живот.

Сестра Кени вярваше, че шините пречат на възстановяването и хиляда пъти доказа, че мускулите могат 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 и, но и я лишиха

от практика. На сестра Кени и 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, задето обвиних създателите на „Сестра Кени“ в поетична волност. Дори в тази тъй наречена просветена ера на модерни комуникации, двадесет години по-късно, даже с достъпа 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, АШ или КУИТ. Подобно на сестра Кени, аз съм сам. Подобно на нея, аз съм известен, само защото системата ми работи. На мен вече гледат като на гуру 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 и 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 дъвки 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, медиите и благотворителните организации като АШ 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.

На националните дни против тютюнопушенето задължителният 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 двадесет години, но огромното болшинство медици 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, задето 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 подрастващите да не се захващат. Със същата сила можеха да ги пилеят в усилия да ги убедят, че моторите могат да те убият. Подрастващите знаят, че една цигара не може да ги убие, а и никой подрастващ 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 подрастващи 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.

Появих се в едно национално телевизионно предаване заедно с лекарка от АШ, 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

#### ЕДИНСТВЕНИЙТ РАЗУМЕН МЕТОД!

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-съвременния 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 древна машина „Ъндъруд“. 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 жадува всеки пушач на планетата.

**ДА БЪДЕ СВОБОДЕН!**

## 1. Все още не съм срещал непоправим никотиноман

Може 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 тридесет години от живота си бях заклет пушач. Накрая пуших по сто цигари в лоши за мен дни, но никога по-малко от шестдесет.

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 постоянното туптене на вената, 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 изпушат 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 отвратително. Не можех да си представя, че животът е приятен и без цигара.

Накрая жена ми ме изпрати при един хипнотерапевт. Трябва 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 слабоволев 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 желяех 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 предпочитвах по-скоро да умра, 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 тютюнопушенето. Но нищо от прочетеното не обясняваше случилото се с мен чудо. Защо се оказа толкова абсурдно лесно да се откажа 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 подходил 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 съдържанието се в нея инструкции, няма да срещнете никакви затруднения. Най-важното е да не унинате 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, дъвки и други (особено съдържачи никотин-заместители) са

противопоказни. 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 даденост. 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 скъпоструващ 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 дими цигара?

## 2. 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 бъдат у вас съжаление, а не завист.

Ако не сте непущач 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 убедени 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.

Като оставим настрана глава 28, „Избор на подходящ момент“, инструкцията към читателите да продължат да пушат, докато не стигнат докрая, 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-скупната на света, те все пак ще я прочетат, пък 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 съдбоносния момент. Знаем, 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 негови 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 десет хилядният 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 причините, 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 прескъпо, само за да пъхам тези неща в устата си и да се задушавам?

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 разсеете илюзията, че животът ни не е толкова хубав без цигари, щом осъзнаем, че той е не просто приятен, а безкрайно 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 парите — 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.

### 3. Защо е толкова трудно да откажем цигарите?

Както вече обясних, започнах да се интересувам от този проблем поради собствената 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 относително добро настроение, после отново се чувствах потиснат. 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 обратно. В крайна сметка, палиш цигара, вкусът и е ужасен и се чудиш защо ти трябва да го правиш.

Един от въпросите, който винаги задавам на пушачите 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:

„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.

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 дробове 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 министерството 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 прободат 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 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 отвратително 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, повесени 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 „фройдисткия синдром“, „навика на детето 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 бълваш 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 катран.

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 направи. Нямах причина да пуша, просто си търсех извинение.

Някои казват, че са пропушили покрай своите приятели. Наистина ли сте толкова глупави? Ако е така, молете 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 обядвам, 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.**

4. Подлият капан



Пушенето е най-хитрият и зловещ 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 просяшка 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 и 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 избълваш навън тази мръсотия.

При жените целта е да бъдат съвременни светски дами. Всички сме виждали колко смешни изглеждат, дърпайки 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 обърква 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 повечето 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 превода 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 завой 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 непушач. 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.

## 5. Защо продължаваме да пушим?

Причините, поради които пропушваме, са глупави, обикновено го правим под влияние 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

## 6. Пристрастяването към никотина

Никотинът, безцветно и мазно на вид вещество, е съдържател 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 дръпване 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 двадесет дръпвания, 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 двадесет 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 отказа 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, абстинентният синдром и облекчаването му са толкова незабележими, че дори не осъзнаваме тяхното съществуване. 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 пропушват 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 радвал преди организмът му да се пристрасти към никотина.

Познато ви е чувството, когато алармената инсталация на съседа пици цял ден или до ушите ви долита непрестанен, дразнещ шум. След това звуците внезапно престават — обхваща ви прекрасно чувство на мир и покой. Това всъщност не е покой, а краят на дразнещите 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 абстинентният синдром — не изпитваме физическа болка, просто чувство за празнота. Дори не го осъзнаваме, то е нещо като капещо 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:

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 разсеем 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 прескъпо, 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 (можете 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 червея, 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 отвращение 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 отвратителна; белите им дробове 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 фъшкии, вместо да се въздържи, 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 дъвченето на противната, съдържаща никотин дъвка, 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 предизвиква 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 предизвиканите 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 запаля 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 химическата 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-надолу 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 неколцина, чиято възраст бе над седемдесет и осемдесет години. Наскоро в клиниката ми дойде една жена на 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.

## 7. 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, „спящия 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. Не случайно 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 пътешествие, 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, колцина 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 се движили в кръг над някаква плоска повърхност?

Хората от рекламата добре познават силата на адресираното 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 желае), 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 бiliarд 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 богатите. 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 секса в леглото, голите партньори заедно пушат цигара. Закодираното послание е ясно. Възхищавам се на уменията 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 дъх — 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\*1 се е хванал навремето. Кампаниите против тютюнопушенето просто допринасят за объркването 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 съдържащото се в него послание.

[\*1 Сър Уолтър Рали (1552 — 1618) — английски изследовател, държавник, историк и поет. — Бел. прев.]

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 набиващо 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 безволеви 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 тенденцията 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 степента, до която промиват мозъците ни. Обществото е обезпокоено от пристрастяването към дишането на лепило или към хероина, но в нашата страна смъртните случаи от дишането на лепило не надвишават десетина на година, а хероинът изпраща в гроба по-малко от сто наркомани годишно.

Има друг наркотик, никотинът, от който са зависими повече от 60 процента от населението и по-голямата част цял живот плащат прескъпо за пристрастяването си към него. Те харчат за цигари парите си, които иначе биха могли да спестят, и всяка година стотици хиляди хора провалят живота си, защото се пристрастяват към тях. Никотинът е убиец номер едно в западното 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 поемането на хероин е по-голямо зло, щом в същото време наркотикът, за който харчим голяма част от парите си и който всъщност ни убива, допреди няколко години се смяташе за обществено приемлив навик? Напоследък 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-големият 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 промиване на мозъка така, както бихте постъпили, ако си купувате кола на старо. Кимате любезно, но не вярвате на нито една дума от онова, което ви казва продавачът.

Постарайте се да видите гадостта и отровата, която съдържат лъскавите пакети. Не се оставяйте да ви подведат пепелниците от гравирано

стъкло, златните запалки и милионите хора, които са се поддали на измамата. Задайте 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 идиот.

Не само че стигнах дотам да пуша по сто цигари на ден. Баща ми също пушеше много. Той беше силен човек, 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 цигарите ще го погубят. Спомням си, че казвах на мама:

„Не ми позволявай да стана пушач.“

На петнадесет години бях запален спортист. Спортуването 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 дейност, 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. Пушех, 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 — усета 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-доволен от него. Повечето хора, които пушат лула, са убедени, че го правят, защото им е приятно. Но трябвали да полагат 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 дадено 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 пропусим, е фактът, че всички други го правят. Иначе си мислим, че пропускаме нещо. Полагаме невероятни 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 казал, че е развил зависимост от нея.) Бях около седемгодишен, когато слушах радиосериала. Така получих първите си познания за наркоманията. Мисълта, 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 посмял дори да си дръпна 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.

## 8. Облекчаване на абстинентния синдром



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 заклетни 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.

Провеждал съм следния разговор със стотици 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 поискаш, 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.

## 9. 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.

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. Пушачът се чувства по-добре, отколкото преди да запали цигара. Но дори докато пуши цигарата си, той е по-напрегнат, отколкото щеше да бъде един непушач, 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 загубя 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 уневате, толкова повече се вкопчвате в илюзията, че с пушенето постигате обратен ефект. Всички сме

чували за паниката, която 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.

## 10. 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, които 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.

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

Именно моята неспособност за пълна концентрация провали 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 тютюнджийска, 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.

## 12. Релаксацията

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 изпушете 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 плюят, страдат от високо кръвно налягане и вечно се дразнят 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 създал семейство. Кипвах 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 стресира. 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 могъл 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 пушачите не са спокойни? Защо пушачите не могат да се отпуснат без цигара? Следващия път, когато отидете в супермаркета и видите някоя млада домакиня да крещи на детето си, обърнете внимание какво ще направи, когато излезе. Първата и 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 тепърва 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?

### 13. Комбинирано пушене

Не, комбинираното пушене не означава да пушиш две или повече цигари едновременно. Това е, когато започнеш да се чудиш 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 би 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 място, 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 ноци, 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 по-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?

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 и в двете, който и да е създателят 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 отказвате. 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\*1. 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 истинското пристрастяване. Пушачите не пушат, защото им е приятно. Правят го, защото липсата на цигарите ги потиска.

[\*1 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.]

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 дъхът им вони на пълен с фасове пепелник, ни най-малко не им пречи да пушат. Знам, че това страшно ги безпокои — много жени се отвращават от вмираните 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 държим 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 усеща лошия ни дъх 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 непушачът, 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. Питате ме: „Имаш ли още от онзи мехлем?“ „Задръж 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 мехлема. 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 мехлем. Нямате друг избор и давате 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 всъщност мехлемът не лекува обрива. Той само му пречи да избие навън. Причината за обрива е именно мехлемът. 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 мехлема?

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 мехлема ще изчезнат.

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 мехлема. 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 почернените 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 влизането 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 дръпна 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 дима, 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 системно 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 дотам, 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 дръпна 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 непущачи, пушачите трябва да имат предвид, че чувството им за някаква липса идва не от уверените в своите морални принципи непущачи, а от малкото чудовище в тях.

## 16. 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 непоправими пушачи. Според моята дефиниция непоправимият 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 еди-колко си лири на седмица и смятам, че си струва. Това е единственият 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 боклука. 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 дъх 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 108 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 еди-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 1000 лири, аз ще ви снабдявам безплатно с цигари цял живот — казвам му аз.

Ако предлагам да откупя полица за 30 000 лири срещу хиляда, пушачът веднага би ме накарал да му подпиша разписката, 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 ГЛУПАК!“ 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 запали, 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 тотото. Ще танцувате от щастие! Ами танкувайте 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.

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 предупреден. 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 живот: 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 шоквата терапия, която информационните средства пропагандират в националните дни против тютюнопушенето, е толкова неефективна. Само непушачите и 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 сецат 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 стоици хиляди. И все пак той рискува почти със сигурност да бъде осакатен от тютюна, без да си дава сметка за опасността. Ето до каква степен е промит мозъкът му.



Спомням си един известен британски играч на голф, който не желаше 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 стотици хиляди, и същевременно поемаме почти сигурен риск 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 пречистим белите си дробове от натрупалата се в тях несвойствена субстанция. Сама по себе си кашлицата не е болест, а симптом. Пушачите кашлят, защото белите им дробове се опитват да изхвърлят канцерогенните катрани и отрови. Когато не кашлят, катранът и отровата се задържат в дробовете 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 край 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 погрижи 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 разбоleetе 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 прочие. 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 томове 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 първостепенна 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 пътни произшествия са предизвикани от цигарите в онази кратка частица 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 попадеше 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 стоетажнен небостъргач. Когато при падането си подминал петдесетия етаж, го чули да казва: „Дотук добре!“ Въобразяваме си, че щом сме стигнали дотук 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 задръстват белите си дробове, но мнозина от тях не разбират, че причина за обзелата ги летаргия е пушенето.

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

Предназначението на белите дробове 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-неефикасно. 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.

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

## 19. Цигарите ме отпускат и ми вдъхват увереност

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 отказах 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.

## 20. Тези страшни, мрачни сенки

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

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.

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. Преимуществата на пушача

--

## 22. Волевият метод за отказ от цигарите

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

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

А за да спрете да пушите, се иска единствено да не пушите повече. Никой не ви принуждава да пушите (освен вие самите) и за разлика от храната и водата, цигарите не са ви необходими, за да живеете. Така че щом човек иска да спре да пуши, защо да му е толкова трудно да го направи? Изобщо не е трудно. Пушачите го превръщат в проблем, защото прибягват до волевия метод. Според моята дефиниция волеви е всеки метод, който създава у пушача чувството, че жертва нещо.

Нека да се спрем на този метод.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Да видим защо волевият метод е толкова труден.

През по-голямата част от живота си възприемаме подхода на щрауса и заравяме главите си в пясъка, казвайки си: „Спирам цигарите от утре“.

От време на време се случва нещо, което ни кара да се опитаме да спрем да пушим — здравето, парите, неодобрението на обществото, острите

пристъпи на задушаване или осъзнаването на факта, че всъщност цигарите не са ни приятни.

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

**СПРИ ДА ПУШИШ.**

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

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

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

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

И така, вместо да започне с чувството: „Страхотно! Чухте ли новината? Вече не пуша“, той е завладян от мрачна обреченост, все едно му предстои да изкачи връх Еверест, и е твърдо убеден, че щом веднъж малкото чудовище е забило куките си, няма спасение от него. Когато се опитват да спрат цигарите, много пушачи дори се извиняват на приятели и близки: „Вижте какво, опитвам се да зарежа цигарите. През следващите няколко седмици сигурно ще съм доста раздражителен. Постарайте се да ме изтърпите“. Повечето опити са обречени на провал още преди да започнат.

Да приемем, че пушачът изкара няколко дни без цигари. Дробовете му започват бързо да се освобождават от катрана. Пушачът не си купува цигари, следователно има повече пари в джоба си. И ето че причините, поради които



най-вече се е отказал да пуши, бързо изчезват от мисълта му. Получава се същото, както ако станете свидетели на тежко пътно произшествие, докато карате колата си. Известно време карате по-внимателно, но щом ви се случи да закъснеете за някаква среща, забравяте произшествието и отново подгонвате колата.

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

1. Животът е толкова кратък. Може да гръмне бомба. Утре мога да попадна под колелата на някой автобус. Много е късно да се отказвам от пушенето. Казват, че в днешно време от всичко може да те хване рак.

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

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

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

За щастие, това не е истина — точно обратното. Животът на непушача е далеч по-приятен, но това бе илюзията, която ме караше да пуша тридесет и

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

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

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

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

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

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

„Колко дълго ще изпитвам това непреодолимо желание?“

„Ще бъда ли някога пак щастлив?“

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

„Ще ми достави ли храната някога пак удоволствие?“

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

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

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

Всъщност нещо наистина се случва, но той не го съзнава. Ако изкара три седмици, без да пуши, физическият му глад за никотин изчезва. Но както вече ви казах, синдромът на отказа от никотин е в толкова лека форма, че пушачът не го усеща. Много пушачи след около три седмици решават, че са се „отървали“ от цигарите. Тогава палят цигара, за да го докажат, и ето че всичко

започва отново. Цигарата има отвратителен вкус, но отказалият се пушач вкарва никотин в организма си и щом угаси първата цигара, организмът започва да се освобождава от него. Някъде в подсъзнанието си пушачът чува слаб гласец: „Трябва да си запалиш още една“. Да, пушачът е зарязал цигарите, но ето че отново попада в капана.

Обикновено пушачът не пали втората си цигара веднага. Мисли си, че няма да се пристрасти отново. Минава известно време — може би няколко часа, дни или седмици. И отказалият цигарите пушач си казва: „Е, не пропуших, така че няма нищо страшно, ако си запаля една цигара“. Но ето че макар и да се е отказал, отново попада в капана.

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

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

Много бивши пушачи от време на време си позволяват по една пура или цигара просто „за кеф“, или за да се убедят колко отвратителен е вкусът им. Пурата, или цигарата, постигат желания ефект, но щом я угасят, организмът започва да изхвърля никотина и слабият гласец в подсъзнанието започва да нашепва: „Запали си още една“. Ако се поддадат на изкушението, вкусът в устата им продължава да е гаден, и те си казват: „Чудесно! Щом пушенето не ми харесва, няма да се пристрастя отново. След Коледа /след отпуската/ след тази травма/ пак ще ги спра“.

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

Както непрекъснато повтарям, тук не става въпрос за удоволствие. То никога не е съществувало. Ако пушехме, защото ни харесва, никой никога не би повторил, ако е изпушил една-единствена цигара. Приемаме, че тютюнът ни харесва, само защото не можем да повярваме, че сме толкова глупави да

пушим, след като това не ни доставя никакво удоволствие. Ето защо в повечето случаи пушим несъзнателно. Ако докато пушите, се съсредоточите върху гадната миризма на дима, който влиза в белите ви дробове, и ако си повтаряте, че през живота ви това ще ви струва 30 000 лири, и че цигарите ще ви докарат рак на белите дробове, дори илюзията, че пушенето е удоволствие, ще се разпръсне. Когато човек се опитва да затвори очите си за вредата от тютюнопушенето, той се чувства като глупак. Да погледне истината в очите за него би било непоносимо! Ако наблюдавате пушачите, особено когато са на някакво тържество, ще забележите, че те са щастливи, само когато не осъзнават, че държат в ръката си цигара. Щом се усетят, изпитват неудобство и започват да се извиняват. Пушим, за да храним малкото чудовище, ... и щом прогоним малкото чудовище от тялото си и голямото чудовище от ума си, нуждата и желанието да пушим ще изчезнат.

### 23. Внимавайте с намаляването на цигарите

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

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

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

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

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

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

3. Преди решението си да ограничи цигарите, щом му се е припушвало, той си е запалвал цигара и е облекчавал поне отчасти абстинентния синдром.

А сега към нормалния стрес и напрежението на ежедневието се прибавя и агонията от абстинентния синдром. Пушачът е потиснат и раздразнителен.

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

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

Основният проблем при опитите ни да откажем цигарите не е химическата пристрастеност към никотина. С нея се справяме лесно. Пушачите изкарват цяла нощ без цигари и не се пробуждат от желание да пушат. Мнозина пушачи излизат от спалнята си, без все още да са запалили цигара. Много от тях първо закусват. Някои палят първата си цигара чак след като отидат на работа.

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

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

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

Няма по-трагична картина от пушач, който се опитва да ограничи цигарите. Той се заблуждава, че колкото по-малко пуши, толкова по-малко ще

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

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

Основният проблем при опитите ни да откажем цигарите не е химическата пристрастеност към никотина. Тя е лесна за преодоляване. Проблемът е погрешната представа, че цигарите доставят някакво удоволствие. Тази невярна представа се дължи на зомбирането, на което сме подложени, преди да започнем да пушим, и което се засилва чрез пристрастяването. Единственият резултат от ограничаването на цигарите е затвърждаването на заблудата до такава степен, че животът на пушача става подвластен на пушенето и му внушава, че най-скъпоценното нещо на този свят е следващата цигара.

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

Разказвали са ми буквално хиляди случаи, когато опитите за ограничаване на цигарите са се проваляли. Малцината успели са се отказали от пушенето след сравнително кратък период на намаляването им, последван от рязък отказ. Тези хора са спрели да пушат въпреки ограничаването на цигарите, а не защото са ги намалили. Намаляването им само продължава агонията. Проваленият опит за ограничаване на цигарите разбива нервите на пушача и затвърждава убеждението му, че пристрастяването му към

никотина е завинаги. Обикновено това е достатъчно, за да продължи да дими поне още пет години, преди да направи следващия си опит да спре да пуши.

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

Така че изборът е следният:

1. Да се ограничавате в пушенето цял живот. Това ще бъде самоналожено изтезание, пък и няма да можете да го изтърпите.
2. Да продължавате да се задушавате все повече цял живот. Но какъв е смисълът?
3. Да се погрижите за себе си и да откажете цигарите.

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

**ПОМНЕТЕ: НАМАЛЯВАНЕТО НА ЦИГАРИТЕ ОЩЕ ПОВЕЧЕ ВЛОШАВА ПОЛОЖЕНИЕТО.**

## 24. Само една цигара

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

Първо, именно тази единствена цигара ни кара да пропушим.

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

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

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

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

Митът за специалната цигара, която човек може да си позволява от време на време, кара пушачите да съжالياват за нея, когато спрат да пушат. Никога не си мислете за единствената цигара или единствения пакет — това са фантазии. Когато се сетите за пушенето, си представете какъв отвратителен живот ви очаква и какво богатство ще пръснете само заради „привилегията“ да разрушавате своето психическо и физическо здраве, представете си един цял живот в робство и с лош дъх в устата.

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

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

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

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

1. Всъщност няма какво да губите. Само ще спечелите, и то много.
2. Избийте от главата си мисълта, че можете да палите по някоя цигара от време на време. Такова нещо не съществува. Нередовното пушене ви обрича на неприятно чувство и болести за цял живот.
3. Вие с нищо не сте по-различни от другите. Всеки пушач може лесно да се откаже от цигарите.

25. Нередовните пушачи, юношите, непушачите



Хората, които пушат много, завиждат на нередовните пушачи. Не им завиждайте. По свой начин нередовният пушач е по-пристрастен и по-нещастен, отколкото редовния.

Вярно, че рисковете за здравето му са по-малко и не харчи толкова пари за цигари. Но в други отношения той е по-зле.

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

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

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

2. ЗДРАВЕТО. За да облекчим абстинентния синдром, трябва да поемеме отрова. Капацитетът на организма да се справи с отровата е нещо индивидуално, освен това зависи от дадения момент или житейската ситуация. Това действа като автоматична спирачка.

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

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

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

**НЕРЕДОВЕН ПУШАЧ.** Има две основни категории нередовни пушачи.

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

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

**ПУШАЧ, КОЙТО ПУШИ ПО ПЕТ ЦИГАРИ НА ДЕН.** Ако цигарите му доставят удоволствие, защо тогава пуши само по пет дневно? Ако може да пуши, но може и да не пуши, защо изобщо си дава труд да го прави? Помнете, че това прилича на навика да удряте главата си в стената, само за да почувствате облекчение, когато спрете. Пушачът, който кара с по пет цигари

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

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

**ПУШАЧ, КОЙТО ПУШИ НА ПОЧИВКИ ПРЕЗ ШЕСТ МЕСЕЦА.** (Или пушачите, които си казват: „Мога да спра, когато си поискам. Правил съм го хиляди пъти“.) Ако пушенето му харесва, защо тогава са му тези шест месеца въздържание? Ако не му е приятно, защо пак пропушва? Истината е, че този човек е пристрастен към тютюна. Макар че преодолява физическата си зависимост от никотина, основният проблем си остава неразрешен — зомбирането. Такъв пушач всеки път се надява, че ще откаже цигарите завинаги и скоро пак попада в капана. Много пушачи завиждат на хората, които могат да пушат с такива почивки. „Колко е хубаво да можеш да се контролираш така, да пушиш, когато ти се иска, и да спреш, когато решиш“, мислят си те. Но онова, което им убягва, е, че пушачите на почивки всъщност изобщо не държат положението в ръцете си. Когато пушат, иска им се да не са пушачи. След това минават през мъките на отказа от цигарите, започват да усещат липсата им и отново пропушват, а после съжालяват, че пак са се хванали в капана. Това е направо ад. Когато пушат, иска им се да не са пушачи; когато не пушат, иска им се да пушат. Ако се замисли човек, същото важи за всички пушачи. Когато ни е позволено да пушим, или го приемаме за даденост, или пък ни се иска да не сме пушачи. Цигарата ни се струва нещо безценно, само когато не можем да пушим. Това е ужасната дилема на пушачите. Те никога не могат да я разрешат, защото са заблудени от един мит, от една илюзия. Има един-единствен начин да излязат от положението и той е да спрат да пушат и да престанат да се измъчват!

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

**ПУШАЧ, КОЙТО Е СПРЯЛ ДА ПУШИ, НО ПАЛИ ПО ЕДНА ЦИГАРА ИЛИ ПУРА ОТ ВРЕМЕ НА ВРЕМЕ.** В известен смисъл положението на тези пушачи е

най-трагично. Те или живеят цял живот с чувството, че са ощетени, или — което се случва по-често — след първата пура следва втора. Почвата под краката им се изплъзва и оттук нататък посоката на движение е една: НАДОЛУ. Рано или късно те стават редовни пушачи. Отново попадат в капана, от който смятат, че са се отървали.

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

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

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

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

Но за разлика от мен бе успяла да задържи положението, докато аз не след дълго вече пушех цигара след цигара.

Цигарите ни доставят удоволствие, единствено защото удовлетворят мъчителната ни нужда от тях — било почти недоловимото физическо желание за никотин или душевните терзания, че не ни е позволено да си

„начешем крастата“. Самите цигари са гадост и отрова. Именно затова след период на въздържание добиваме илюзията, че ни харесват. Както се получава при глада и жаждата — колкото по-дълго страдаме, толкова по-голямо е доволството ни, когато ги утолим. Пушачите погрешно смятат, че пушенето е само навик. „Ако мога да издържа и да пуша по-малко, или пък пуша само в специални случаи, умът и тялото ми ще свикнат. Тогава ще задържа на това ниво, или ако искам, мога още повече да намаля цигарите“ — мислят си те. Разберете, че тук не става въпрос за „навик“. Пушенето е наркомания. Естествената тенденция е да облекчаваме абстинентния синдром, а не да го търпим. Дори да успеете да намалите пушенето, трябва да си наложите самодисциплина и да полагате усилия на волята цял живот, за да поддържате това ниво, защото организмът привиква към наркотика и иска все по-големи, а не по-малки дози. Щом наркотикът започне да разрушава организма ви физически и психически, да разстройва постепенно нервната ви система и да подкопава смелостта и вярата ви в себе си, способността ви да се въздържате прогресивно ще намалее. Затова в началото можем да запалим цигара, но можем и да не запалим. Ако имаме настинка, преставаме да пушим. Това обяснява защо хора като мен, които никога не са се заблуждавали, че цигарите им харесват, са принудени да пушат непрекъснато, макар че за тях всяка цигара е физическо мъчение.

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

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

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

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

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

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

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

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

#### ТО ВЕЧЕ СЕ Е СЛУЧИЛО.

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

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

Младежите по-трудно се поддават на лечение и това е така, не защото им е трудно да се откажат, а защото не вярват, че са пристрастени, или пък са още в началото и се заблуждават, че автоматично ще спрат да пушат, преди да навлязат във втората фаза.

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

## 26. Тайният пушач

Тайният пушач би трябвало да бъде категоризиран като нередовен пушач, но последствията от тайното пушене са толкова коварни, че заслужават да им се посвети отделна глава.

Тайното пушене може да ни раздели с любимия човек. В моя случай почти се стигна до развод.

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

ми беше извинението. Отчаяно се нуждаех да си запаля цигара и пропуших отново.

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

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

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

## 27. Социален навик?

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

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

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

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

В миналото пушеха силните мъже. Да не пушиш се приемаше за проява на малодушие и всички ние полагахме страхотни усилия, за да се научим да пушим. В кръчмите и клубните барове повечето мъже наперено поемаха и издишваха тютюневия дим. Над главите им се стелеха облаци и таваните, които не се боядисваха често, скоро пожълтяваха или ставаха кафяви на цвят.

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

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

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

По коледните празници преди около три години бях в един ресторант. Беше полунощ. Хората бяха приключили с яденето. Това е моментът, в който обикновено всеки вади цигара или пура, но този път абсолютно никой не пушеше. „Аха! Значи съм им направил впечатление“ — реших самодоволно и попитах келнера: „Ресторантът вече за непушачи ли е?“ Отговорът му беше отрицателен. „Странно. Знаем, че хората масово се отказват от цигарите, но все трябва да има поне един пушач“, помислих си аз. Накрая в един ъгъл някой си запали цигара и като че ли това послужи за знак на останалите пушачи в ресторанта. До този момент всеки си бе мислил: „Възможно ли е аз да съм единственият пушач тук?“

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

**НЕ ДОПУСКАЙТЕ ТОВА ДА ВИ СЛУЧИ!**



## 28. Избор на подходящ момент

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На пръв поглед тук няма логика, но аз знам какво имаше предвид този човек. Мислим си, че да спрем да пушим е много трудно. И какво правим, когато сме изправени пред някаква трудност? Имаме нужда от малкия си „приятел“. Така че отказът от цигарите е двоен проблем. От една страна, ни предстои да се справим със сериозна и трудна задача, а, от друга страна, опората, на която обикновено разчитаме в такива случаи, вече я няма.

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

Единственото, което ме накара да изпитам сериозни съмнения относно първоначалната си инструкция, е настоящата глава, в която се разглежда избора на подходящ момент. В началото и ви посъветвах да изберете ваканцията си за отказ от цигарите, ако пушите най-вече в стресовите ситуации, които се получават в службата ви, и обратно. Всъщност това не е най-лесният начин. Най-лесно ще ви бъде, ако изберете момента, когато ще ви

бъде най-трудно да спрете да пушите — стресова ситуация, празненство, необходимост от концентрация или период на скука. Щом веднъж докажете, че можете да се справите и да се радвате на живота във възможно най-неблагоприятната ситуация, във всички други случаи ще ви бъде лесно. Но ако ви дам такава категорична инструкция, дали ще направите опит да спрете да пушите?

Да прибегнем до една аналогия. Жена ми и аз възнамеряваме да плуваме заедно. Пристигаме на басейна по едно и също време, но рядко плуваме заедно. Причината е, че тя топва пръста си във водата и започва да плува половин час по-късно. Аз не мога да издържа на това бавно мъчение. Предварително знам, че колкото и студена да е водата, така или иначе трябва да вляза в басейна. И съм се научил да го правя по лесния начин: гмуркам се веднага. Но що се отнася до жена ми, аз знам, че ако настоявам да скочи веднага в басейна, тя изобщо няма да плува. Нали разбирате какъв е проблемът?

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

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

Задайте си следните въпроси:

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

**ЕСТЕСТВЕНО, ЧЕ НЕ!**

„Ще продължите ли да пушите непрекъснато цял живот?“

**ЕСТЕСТВЕНО, ЧЕ НЕ!**

„И така, кога ще спрете да пушите? Утре? Следващата година? Последващата?“

Не са ли това въпросите, които ви тормозят, откакто сте осъзнали, че сте се пристрастили? Може би се надявате, че някоя сутрин ще се събудите и просто няма да имате желание да пушите повече? Не се заблуждавайте. Живях с тази надежда цели тридесет и три години. При наркоманите зависимостта от наркотика прогресивно се засилва, не се намалява. Въобразявате си, че

утре ще ви бъде по-лесно? Лъжете се. Ако не можете да спрете да пушите днес, какво ви дава основание да си мислите, че утре ще ви е по-лесно? Наистина ли трябва да чакате да ви хване някоя смъртоносна болест? Тогава отказът от цигарите едва ли би имал някакъв смисъл.

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

Смятаме, че животът ни неизменно е съпроводен от стрес. Всъщност не е така. Хората до голяма степен са се освободили от истинския стрес. Когато излизаме от дома, не ни е страх, че ще ни нападнат диви животни. На повечето от нас не се налага да се тревожат как ще си намерят храна и къде ще се подслонят през нощта. Но помислете си какъв е животът на едно диво животно. Веднъж излязъл от дупката си, заекът е изложен на какви ли не опасности. И все пак той може да се справи с тях. Въпросът опира до адреналина и другите хормони — също както и при нас. Истината е, че за всяко живо същество най-стресовите ситуации се получават в ранното детство и периода на съзряване. Но в процеса на естествен подбор, продължил милиони години, ние сме си изградили механизъм за преодоляване на стреса. Бях петгодишен, когато избухна войната. Поради бомбардировките живях разделен от родителите си две години. Настаниха ме при хора, които се отнасяха зле с мен. Това бе труден момент в моя живот, но се справих. Не смятам, че този период е оставил някакви белези в мен, напротив. Убеден съм, че така закалих характера си. Обръщайки поглед назад, виждам, че има само едно нещо, с което не бях в състояние да се справя — робуването на проклетия плевел.

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

Знам, че фразата „Без здраве няма сполука“ звучи банално, но това си е чиста истина. Преди фанатиците на тема добра физическа форма, като Гари Плейър, ми се виждаха досадни. Твърдях, че в живота има много други неща, освен доброто здраве — има алкохол и тютюн, например. Глупости. Когато човек се чувства физически и психически силен, той е в състояние истински да се радва на хубавото и да се справя с лошото в живота. Хората са склонни да объркват стреса и отговорността. Отговорностите пораждаат стрес само когато не сме достатъчно силни, за да се справим с тях. Ричард Бъртъновците на този свят са физически и психически силни. Онова, което ги погубва, не е

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

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

## 29. Ще ми липсват ли цигарите?

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

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

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

Това обикновено става на някакво празненство, особено след като сме приключили с яденето. Пушачът си пали цигара и сърцето на бившия пушач се свива от завист. Наистина любопитна аномалия, особено в светлината на

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

1. Мисълта, че ще изпушите „само една цигара“. Помнете, че такова нещо не съществува. Не приемайте ситуацията за изолиран случай, а я разгледайте от гледна точка на пушача. Вие може и да му завиждате, но той не одобрява онова, което върши и всъщност ви завижда. Започнете да наблюдавате другите пушачи. Това ще ви помогне да не посягате към цигарите. Обърнете внимание колко бързо гори цигарата, колко скоро пушачът трябва да запали нова. Обърнете специално внимание на факта, че пушачът пуши несъзнателно, дори паленето на цигарата става автоматично. Помнете, че пушенето не му доставя удоволствие; той просто не е в състояние да се забавлява, без да пуши. И най-вече не забравяйте, че когато напусне компанията ви, този човек ще продължи да пуши. Събудил се на следващата сутрин с дробове, задръстени като помийна яма, той ще продължи да храни и да се дави. Пак ще настъпи деня за приемане на бюджета, отново ще се появят бодажите в гърдите, за пореден път ще се проведе националният ден против тютюнопушенето, очите му отново ще пробягат небрежно по предупреждението, че цигарите са вредни за здравето, ще мине и следващата кампания против раковите заболявания, отново ще трябва да влезе в църква, да пътува с метрото, да се отбие в болницата или библиотеката, да се консултира със зъболекаря или лекаря си, да пазарува в супермаркета и т.н., пак ще попадне в компанията на непушачи, но верижната реакция продължава и пушачът трябва цял живот да плаща прескъпо за привилегията да се саморазрушава физически и психически. Той се обрича за цял живот на мръсотия, неприятен дъх в устата и почернели зъби, на робство, саморазрушение и витаещи в подсъзнанието му черни сенки. И за какво е всичко това? Заради илюзията, че пушенето ще му помогне да бъде такъв, какъвто е бил, преди да пропуши.

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

ЗДРАВЕ

ЕНЕРГИЯ

ПАРИ

САМОУВЕРЕНОСТ  
ДУШЕВЕН ПОКОЙ  
КУРАЖ  
СПОКОЙСТВИЕ  
СВОБОДА  
СЕБЕУВАЖЕНИЕ.

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

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

Повярвайте ми, ТЕ СЕ НУЖДАЯТ ОТ ВАШЕТО СЪЖАЛЕНИЕ.

30. Няма ли да напълнея?

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

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

1. Парите — финансите не им позволяват да увеличат броя на цигарите.
2. Здравето — за облекчаване на абстинентния синдром се поема един вид отрова, която автоматично контролира количеството на цигарите, които човек е в състояние да изпуши.

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

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

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

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

Както вече обясних, митът, че човек напълнява, когато престане да пуши, се дължи на употребата на заместители по време на абстинентния период. Заместителите не улесняват нещата, напротив, само ги усложняват. На този въпрос ще се спра по-подробно в една от следващите глави.

### 31. Избягвайте фалшивите стимули

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

Примерите в това отношение съвсем не са малко. Типичен е следният случай: „Мога да изкарам една чудесна ваканция заедно със семейството си с



парите, които ще спестя“. На пръв поглед този подход изглежда разумен и логичен, но не е така, защото всеки уважаващ себе си пушач по-скоро би пушил през всичките петдесет и две седмици на годината, отколкото да отиде на почивка. Във всеки случай пушачът е обзет от съмнения, защото не само ще трябва да се въздържа петдесет седмици, но не е и сигурен, че почивката без цигари ще му хареса. Това засилва убеждението му, че прави жертва, и цигарите му се струват още по-ценни. Вместо това е добре да съсредоточи вниманието си върху другата страна на въпроса: „Какво ми дават цигарите? Защо изобщо трябва да пуша?“ Ето и друг пример: „Ще мога да си купя по-хубава кола.“ Вярно, че тази мисъл ще ви стимулира да се въздържате от цигарите, но щом купите колата, ще се почувствате ощетен и рано или късно пак ще се озовете в капана.

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

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

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

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

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

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

Какво ми дават цигарите?

**АБСОЛЮТНО НИЩО.**

Трябва ли да пуша?

**НЕ ТРЯБВА. ТАКА ВИЕ ПРОСТО СЕ САМОНАКАЗВАТЕ.**

## 32. Как да спрем да пушим по лесния начин

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

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

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

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

Пак казвам, че цялата работа с пушенето е един невидим, коварен капан. Главният проблем при отказа от цигарите не е химическото пристрастяване, а зомбирането, затова трябваше първо да развенчая митовете и илюзиите. Оpozнайте врага си. Разгадайте тактиката му и тогава лесно ще го победите.

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

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

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

Вместо да паля цигарите си несъзнателно, започнах да анализирам чувствата, които изпитвам, докато пуша. Анализът потвърди онова, което вече знаех. Цигарите не ми доставяха удоволствие, те бяха нещо мръсно и неприятно.

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

Започнах да разговарям с бивши пушачи. Преди си мислех, че са били принудени да откажат цигарите поради здравословни причини или липсата на пари, но продължават тайно да си мечтаят за една цигара. Няколко души наистина споделиха, че от време на време наистина изпитват подобно желание, но то не е много силно и се появява толкова рядко, че изобщо не ги

безпокои. Но повечето заявяваха: „Да ми липсват? Сигурно се шегуваш. Никога не съм се чувствал толкова добре“.

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

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

Тогава разбрах, че никога няма да пропуша отново.

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Отделете в съзнанието си болестта (т.е. химическата зависимост) от психическата нагласа на пушача и непушача. Ако имаше начин да се върнат назад към времето преди пристрастяването си, всички пушачи охотно биха се възползвали от тази възможност. Вие имате тази възможност днес! Не го приемайте като „отказ“ от цигарите. Щом вземете окончателно решение, че сте изпушили последната си цигара, вие вече сте непушач. Пушачът е едно от онези окаяни същества, които до края на живота си ще се самоунищожават с цигарите. При непушача не е така. Окончателното ви решение означава, че сте постигнали целта си. Радвайте се на този факт. Не изпадайте в меланхолия, очаквайки химическата зависимост да изчезне. Вървете и се наслаждавайте на живота. Животът е хубав, дори когато си зависим от никотина, и с всеки ден ще става все по-хубав, когато се пребориш с него.

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

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

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

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

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

3. Съгласни сте с всичко, но въпреки това се чувствате нещастни. Освободете се от това чувство! Отворете очите си. С вас става нещо чудесно. Скоро ще бъдете свободни.

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

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

1. Не пристъпвайте към изпълнение на решението си за последната цигара, преди да сте дочели книгата.

2. Няколко пъти споменавам, че критичният период трае три седмици. Не оставайте с погрешно впечатление. Първо, това може да предизвика във вас подсъзнателното чувство, че трябва да страдате три седмици. Няма такова нещо. Второ, пазете се да не паднете в капана поради следната мисъл: „Трябва по някакъв начин да успея да се въздържам три седмици, после ще бъда свободен“. Всъщност след три седмици нищо няма да ви се случи. Няма изведнъж да се почувствате като непушач. Непушачите не се чувстват по-различно от пушачите. Ако се измъчвате от липсата на цигари през тези три седмици, вероятно ще се чувствате така и след тях. Имам предвид, че ако пристъпите веднага към изпълнение на решението си с мисълта: „Вече никога няма да пуша. Не е ли чудесно?“, след три седмици изкушението да си запалите цигара ще е изчезнало. Но ако още от началото в главата ви се върти следната мисъл: „Ох, дано оцелея без да пуша тези три седмици!“, след като трите седмици изминат, вие направо ще умирате за една цигара (играта на думи е неволна).

### 33. Абстинентният период

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

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

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

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

Въпреки че абстинентният синдром не е свързан с физическа болка, не трябва да го подценявате. Когато изкараме цял ден без храна, получаваме „спазми от глад“, усещаме „къркорене в червата“, но физическа болка няма. Въпреки това гладът има силно въздействие върху нас, и когато сме лишени от храна, ставаме доста раздразнителни. Подобно е положението с никотиновия глад. Разликата се състои в това, че организмът ни има нужда от храна, но не и от отрова, така че при правилна психическа настройка абстинентният синдром лесно се преодолява и изчезва много бързо.

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

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

Нещо подобно се получава, когато спрете да пушите.

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

Такъв отключващ момент е, например, храненето, особено в ресторант с приятелска компания. Бившият пушач се чувства зле, защото вече не пуши. Приятелите му палят по цигара и той започва да чувства липсата им още по-остро. Храната не му харесва, компанията, която преди му е била приятна — също. Той прави асоциация между цигарата и храненето или компанията и това го кара да страда тройно повече, при което зомбирането се засилва. Ако прояви твърдост и издържи достатъчно дълго време, в крайна сметка, се примирява със съдбата си и продължава да живее. Но до известна степен

мозъкът му си остава зомбиран. Мисля, че другата голяма трагедия на пушача е, че след като е отказал цигарите по здравословни или финансови причини, в определени случаи той продължава да си мечтае за една цигара, въпреки че от няколко години вече не пуши. Той продължава да живее с една илюзия и така ненужно се измъчва.

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

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

Може би ще ви е по-лесно да разберете до какво води пушенето, ако разгледаме въздействието му върху един непущач или пушач, отказал се от цигарите преди няколко години. Да разгледаме следния пример: Жената е загубила съпруга си. В такъв момент обикновено винаги се намира някой пушач, който и казва с най-добри намерения: „Запали си една цигара. Това ще ти помогне да се успокоиш“.

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

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

Важното е да се преборите със заблудата още в самото начало. Разберете: цигарите не са жизнена необходимост, вие само продължавате да се самоизтезавате с мисълта, че те ви помагат и ще повдигат духа ви.

Не е нужно да страдате. Цигарите не правят яденето по-вкусно, нито пък общуването ви с другите по-приятно; напротив, ефектът им е



разрушителен. Не забравяйте, че след като се нахранят, пушачите не палят цигара заради удоволствието. Те пушат по принуда.

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

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

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

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

С други думи, през следващите три седмици ще изживеете лека телесна травма, но през това време, както и през останалата част от вашия живот ви чакат само хубави неща. Ще се отървете от една ужасна болест. Ще бъдете възнаградени пребогато за мъките си и всъщност периодът на отказването ще ви бъде приятен. Преодоляването на абстинентния синдром за вас ще бъде удоволствие.

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

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

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

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

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

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

**НАСЛАЖДАВАЙТЕ СЕ НА ВСЕКИ МИГ.**

**НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ КОЛКО Е ХУБАВО ОТНОВО**

**ДА БЪДЕТЕ СВОБОДНИ.**

**ПОМНЕТЕ КАКВО УДОВОЛСТВИЕ**

**Е ДА НЕ СЕ ЗАДУШАВАТЕ ПОВЕЧЕ.**

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

В никакъв случай

**НЕ ПОСТАВЯЙТЕ ПОД ВЪПРОС**

**РЕШЕНИЕТО СИ ДА СПРЕТЕ ДА ПУШИТЕ.**

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

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

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

#### 34. Ще си дръпна само веднъж

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

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

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

Единствената причина за пушенето е, че трябва да храните малкото чудовище. Помислете си: та вие сте го държали гладно четири дена. Колко ценна трябва да е тази цигара, или дори само едно дръпване, за него. Вие не го осъзнавате, но дозата, която получава организмът ви, подава сигнал на подсъзнанието ви и всичките ви усилия отиват по дяволите. Един слаб гласец в подсъзнанието ви казва: „Напук на всякаква логика, цигарите са безценни. Искам още една“.

Едно дръпване от цигарата води до тези пагубни последици:

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

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

### 35. За мен няма ли да бъде по-трудно?

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

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

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

1. Самата мисъл, че пушенето е вредно за здравето, ги плаши, а това е едно от обстоятелствата, при които имаме нужда да облекчим абстинентния синдром.

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

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

По време на заслужената с тежък труд почивка, когато нормалният стрес моментално преминава, цигарата е особено ценна, защото „лекарят“ най-после облекчава абстинентния синдром. Тази форма на нередовно пушене е типична за всички пушачи, принудени да се въздържат от цигарите за по-дълъг период от време.

При волевия метод в такива случаи пушачът е потиснат, защото усеща някаква липса. Почивката с чаша чай или кафе не му доставя удоволствие. Поради изградените от пушенето асоциативни връзки чувството му на загуба още повече се изостря. Но ако човек се освободи от зомбирането и престане да унива поради липсата на цигари, той ще изпита удоволствие от почивката и чашата чай, въпреки никотиновия глад, който организъмът му изпитва.

Друг сериозен проблем е скуката, особено когато е съчетана с периоди на стрес. Типичен пример в това отношение са шофьорите и домакините с малки деца. Работата им е стресираща и в същото време монотонна. Прилагайки волевия метод за отказ от пушенето, домакинята разполага с достатъчно време да съжالياва за „загубата“, а това още повече я депресира.

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

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

### 36. Основните причини за евентуален провал

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

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

Проблемът при волевия метод е, че щом за пушача настъпи лош ден, той започва отчаяно да си мечтае за цигара и така още повече влошава нещата. Непушачът е по-добре подготвен не само физически, но и психически да се справи със стреса и житейските проблеми.

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

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

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

### 37. Заместителите

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

1. Заместител на никотина не съществува.

2. Вие нямате потребност от никотин. Той не е храна, а отрова. Когато усетите абстинентния пристъп, припомнете си, че от абстинентен синдром страдат пушачите, а не непушачите. Приемете го като още една от злините на наркотика. За вас той е знак, че чудовището умира.

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

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

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

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

При всички заместители ефектът е същият, както при никотиновата дъвка. Ето до какво се свеждат нещата: „Не мога да пуша цигари, но обикновената дъвка или бонбоните ще ми помогнат да запълня празнината“. Макар че чувството за празнота, породено от липсата на цигара, е неразлично от нормалния глад, заместителите няма да ви помогнат. Всъщност, именно тъпченето с бонбони или дъвченето на дъвка ще събудят желанието ви за цигара.

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

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

Не се безпокойте, ако наддадете няколко килограма през първите дни, защото апетитът ви се е увеличил и си хапвате повече в часовете за хранене. Когато настъпи „моментът на откровението“ — за който ще стане въпрос малко по-нататък — и възвърнете вярата в себе си, ще видите, че чрез

позитивно мислене сте в състояние да се справите с всеки проблем, включително и яденето. Имайте предвид обаче, че не трябва да си похапвате между главните хранения. Ако го правите, ще напълнеете, ще се чувствате потиснати и няма да разберете кога сте се отгървали от тютюна. Вместо да разрешите проблема, вие само ще го разтеглите във времето.

### 38. Трябва ли да избягвам изкушаващи ситуации?

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

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

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

#### 1. Как ще живея без цигари?

Този страх е чувството на паника при мисълта, че вече е късно, а цигарите ти свършват. Причината за този страх не е абстинентният синдром, а физиологичният страх на зависимостта — няма да можеш да живееш без цигари. Всъщност той достига своя връх в момента, когато допушваш последната си цигара; по това време абстинентният синдром е в най-ниската си точка.

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

Това обяснява защо много пушачи, които иначе са хора със силна воля, или никога не са се опитвали да се откажат от пушенето, или успяват да издържат без цигари само няколко часа. Има пушачи, които пушат по двадесет цигари на ден, но когато решат да ги откажат, започват да пушат много повече, отколкото преди да вземат решението си. Решението им предизвиква паника, а тя, от своя страна, води до стрес. Това е едно от



обстоятелствата, при които мозъкът отключва инструкцията: „Запали си цигара“. Но ти си решил да не пушиш и не можеш да си запалиш. Усещаш, че нещо ти липсва и това засилва стреса. Отключващият механизъм отново се задейства — бушоните гръмват и си палиш цигара.

Нека това да не ви тревожи. Паниката е психическо състояние. Това е страхът, че си зависим. Чудесната истина е, че зависимостта не съществува, дори и все още да сте пристрастени към никотина. Не се паникьосвайте. Повярвайте ми и скочете.

2. Втората страхова фаза продължава по-дълго.

Това е страхът, че занаят на бившия пушач някои ситуации няма да са му приятни без цигара, или че няма да успее да преодолее евентуална травма, ако не пуши.

Не се безпокойте. Ако намерите сили за скок, ще видите, че ще бъде точно обратното.

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

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

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

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

\_Убеденост.\_

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

Така че за какъв дявол са ви цигарите? Ако все още изпитвате нужда да държите цигари в себе си, съветвам ви да прочетете книгата още веднъж, защото явно нещо ви е убягнало.

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

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

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

### 39. Моментът на откровение

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

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

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

Провървя ми в живота и съм имал някои хубави моменти, но най-чудният бе моментът на откровението. Що се отнася до другите радостни моменти, спомням си, че съм бил щастлив, но не мога да възкреса чувството, което съм изпитвал тогава. Но никога няма да забравя радостта, че не трябва да пуша вече. Дори сега, когато съм в лошо настроение и имам нужда от нещо, което да повдигне духа ми, аз просто си мисля колко е хубаво, че не съм зависим от ужасния плевел. Половината от хората, които ми се обадиха, след като са престанали да пушат, също казват, че това е най-прекрасното нещо в живота им. Ах! Какво удоволствие ви чака!

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

При мен това стана, преди да съм угасил последната си цигара. Нерядко в самото начало на консултациите, които провеждам на четири очи, още преди да съм приключил със сеанса, пушачите обикновено казват нещо от този род: „Не говори повече, Алън. Виждам го толкова ясно и знам, че вече

никога няма да пуша“. При груповите сеанси съм се научил да познавам кога настъпва този момент и без да ми го казват. От писмата, които получавам, разбирам, че книгата дава резултати.

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

Сега, по време на сеансите си, обяснявам на пушачите, че абстинентният синдром се преодолява физически приблизително след около пет дена, а за пълното освобождаване са необходими около три седмици. Не обичам много да определям такива срокове, защото това може да създаде два проблема. Първо, така внушавам на хората, че мъките им ще продължат от пет дни до три седмици. Второ, бившият пушач е склонен да си мисли: „Ако издържа пет дни или три седмици, накрая наистина мога да очаквам нещо много хубаво“. Обаче е възможно тези пет приятни дни или три приятни седмици да бъдат последвани от някаква катастрофа, дължаща се на влиянието на други житейски фактори, които нямат нищо общо с пушенето и засягат еднакво както непушачите, така и пушачите. И ето че вместо да изживее очаквания момент на откровение, нашият бивш пушач изпада в депресия. Това може да разбие вратата му в себе си.

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

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

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

От собствените си опити да спра цигарите по волевия метод, както и от потърсилите съветите ми пушачи, знам, че и най-сериозните намерения за отказ от цигарите са застрашени от провал именно след около три седмици. Според мен се получава следното. След три седмици човек усеща, че желанието му да пуши вече го няма. За да го докаже сам на себе си, той пали цигара. Вкусът и е странен. Човекът е доказал, че вече няма да пуши. Но е вкарал отново никотин в тялото си, а през тези три седмици организмът му е изпитвал никотинов глад. Щом угаси цигарата, организмът започва да се освобождава от никотина. И се чува слаб гласец: „Не си се отказал от цигарите. Искат ти се да изпушиш още една“. Човекът не пали веднага друга цигара, защото не желае да се пристрасти отново. Минава достатъчно дълго време. Следващия път, когато отново е изправен пред изкушението, той си казва: „Ето че не пропуших, значи няма нищо лошо, ако си запаля още една цигара“. И се плъзва надолу към ямата.

Ключът към разрешаване на проблема е да не чакате момента на откровението, а да разберете, че щом сте загасили последната си цигара, това е краят. Вече сте направили всичко необходимо. Прекъснали сте подаването на никотин. Никаква земна сила не може да ви отнеме свободата, освен ако не съжалявате за взетото решение или просто чакате откровението. Вървете и се наслаждавайте на живота, ликвидирайте проблема още в самото начало. Така ще изживеете момента на откровение.

#### 40. Последната цигара

След като сте определили подходящия момент, вече сте готови да изпушите последната си цигара. Преди да го направите, трябва да си отговорите на два важни въпроса:

1. Убеден ли сте в успеха си?
2. Какво чувствате — мрачна обреченост или възлнение, че ще постигнете една прекрасна цел?

Ако имате някакви съмнения, първо прочетете книгата още веднъж.

Когато се почувствате напълно готови, изпушете последната си цигара. Направете го насаме и пушете съзнателно. Съсредоточете вниманието си върху всяко всмукване. Концентрирайте се върху вкуса и миризмата. Концентрирайте се върху канцерогенния дим, който нахлува в белите ви дробове. Съсредоточете се върху отровата, която задръства артериите и вените ви. Съсредоточете се върху никотина, който навлиза в тялото ви.

Когато я угасите, просто си помислете колко хубаво ще бъде, че не трябва да пушите повече. Радостта при освобождаването от робството, наподобява чувството, което човек изпитва, когато излиза от изпълнен с черни сенки мрак в свят, окъпан в светлина.

#### 41. Последно предупреждение

Никой пушач, обогатен със сегашното си познание и опит, не би пропушил, ако има възможност да се върне назад към времето, когато все още не е бил пристрастен към тютюна. Много пушачи, които идват за съвет при мен, са убедени, че ако им помогна да откажат цигарите, никога не биха си и помислили да пропушат отново. И все пак хиляди пушачи попадат отново в капана, въпреки че успешно са се преборили с този навик, не са пушили дълги години и са си живели щастливо.

Вярвам, че книгата ми ще ви помогне да спрете пушенето относително лесно. Но трябва да ви предупредя, че пушачите, които се отказват лесно от цигарите, може да пропушат отново също така лесно.

#### **НЕ СЕ ХВАЩАЙТЕ ОТНОВО В КАПАНА.**

Независимо от колко време не пушите, независимо от твърдата ви увереност, че никога няма да започнете отново, трябва да възприемете следното правило: в никакъв случай не палете цигара. Не се поддавайте на рекламите, за които тютюневите компании дават милиони, и помнете, че те ви пробутват най-убийствения отровен наркотик. Не бихте се изкушили да опитате хероина, а цигарите убиват стотици хиляди души повече в западното общество, отколкото хероина.

Помнете, че нищо няма да ви стане от новата първа цигара. Няма да имате абстинентен синдром, който се налага да облекчавате, и цигарата ще има ужасен вкус. Но ще вкара никотин в организма ви и тихият гласец в подсъзнанието ви ще повтаря: „Иска ти се още една“. След това изборът е ваш: да се поизмъчите малко или отново да задействате мръсната верижна реакция.

#### 42. Обратна връзка

От първата публикация на книгата изминаха двадесет години и се натрупаха данни както от консултациите ми, така и от читателските отзиви. В началото трябваше да се боря. Така наречените експерти се отнасяха пренебрежително към моя метод. Сега при мен се стичат пушачи от цял свят и сред тях медиците са повече, отколкото хората с други професии. В Англия книгата ми се счита за най-ефикасния начин за отказ от пушенето и репутацията и бързо се налага в целия свят.

Не съм наивен филантроп. Водя тази война — искам да подчертая, че това не е война срещу пушачите, а срещу пушенето — поради чисто егоистична причина и тя е, че това ми харесва. Всеки път, когато разбере, че някой пушач е отново свободен, чувствам огромно удовлетворение, дори и това да няма нищо общо с мен. Можете да си представите какво безкрайно удоволствие ми доставят хилядите благодарствени писма, които съм получил през тези години.

Преживял съм и разочарования. Причина за тях са най-вече две категории пушачи. Първо, въпреки предупреждението в предната глава, обезпокоен съм от броя на пушачите, които лесно се отказват от цигарите, но пропушват отново и при следващия си опит разбират, че вече не могат да се освободят от капана. Случвало се е не само на прочелите книгата ми, но и на хора, посещавали моите сеанси.

Един човек ми се обади по телефона преди две години. Беше много разстроен и направо се разплака. Ето какво ми каза той: „Ще ви платя 1 000 лири, ако ми помогнете да не пуша една седмица. Знам, че ако издържа една седмица без цигари, ще спра изобщо да пуша“. Отвърнах му, че сумата на хонорара ми е определена и не трябва да ми плаща повече. Дойде на групов сеанс и за своя изненада откри, че никак не му е трудно да откаже цигарите. Изпрати ми едно много мило благодарствено писмо.

На практика последното нещо, което казвам на бившите пушачи след приключване на сеансите, е следното: „Помнете, че никога не трябва да палите отново цигара“. Въпросният човек тогава заяви: „Не се безпокой, Алън. Ако спра цигарите, никога няма да пропуша отново“.

Разбрах, че всъщност не е обърнал достатъчно внимание на предупреждението ми.

— Знам как се чувстваш в момента, но дали ще бъде така след шест месеца? — попитах го аз.

— Алън, никога няма да пропуша отново.

След около година отново ми се обади по телефона.

— Алън, позволих си една малка пура на Коледа и сега отново пуша по четиридесет цигари на ден.

— Спомняш ли си какво ми каза, когато ми се обади по телефона първия път? Мразеше пушенето толкова много, че беше готов да ми платиш 1 000 лири, само и само да не пушиш една седмица — казах аз.

— Помня. Какъв съм глупак.

— Помниш ли, че ми обеща никога вече да не пушиш?

— Знам. Аз съм глупак.

Все едно да видиш някого, който е затънал до шия в блатото и всеки момент ще потъне. Помагаш му да се измъкне. Той ти е благодарен, но шест месеца по-късно отново се хвърля в блатото.

По ирония на съдбата, когато този човек отново дойде на лечение при мен, каза следното нещо:

— Можеш ли да повярваш? Предложих на сина си да му дам 1 000 лири, ако не пропуши до двадесет и първия си рожден ден. Дадох му парите. Сега е на двадесет и две и пуши като комин. Не мога да повярвам, че излезе такъв глупак.

— Не виждам защо го наричаш глупак. Той поне е избягвал капана двадесет и две години и не е наясно какво нещастие го чака. Ти знаеше не по-зле от всеки друг, но въпреки това удържа само една година — отвърнах му аз.

Пушачите, които лесно се отказват от цигарите и след това отново пропушват, са специален проблем и скоро ще публикувам друга книга, за да им помогна. Когато се отървете от пушенето, УМОЛЯВАМ ВИ, НЕ ДОПУСКАЙТЕ СЪЩАТА ГРЕШКА. Пушачите смятат, че такива хора пропушват отново, защото са все още пристрастени и цигарите им липсват. Всъщност те се отказват от тях толкова лесно, че страхът им от пушенето изчезва. Мислят си: „Защо да не пуша по една цигара от време на време? Дори и пак да се пристрастя, лесно отново ще ги откажа“.

За съжаление, не се получава така. Да спреш да пушиш е лесно, но наркоманията не подлежи на контрол. Най-важното нещо, което трябва да направиш, за да станеш непушач, е да не пушиш.

Другата категория бивши пушачи, които ме безпокоят, са онези, които прекалено много се страхуват да откажат цигарите или постигат целта си с цената на много усилия. Основната трудност изглежда е следната:

1. Страхът от провал. Няма нищо позорно да не успееш, но да не се опиташ да спреш цигарите е чиста глупост. Погледнете на това по следния начин — криете се, без да има от какво. Най-лошото, което може да ви се случи, е да не успеете, но така или иначе, няма да сте по-зле от сега. Просто си

помислете колко хубаво би било, ако успеете. Ако не направите никакъв опит, неуспехът ви е гарантиран.

2. Страхът, че ще ви обземе паника, че ще се чувствате нещастни. Това не бива да ви тревожи. Просто си помислете: какво толкова страшно има, ако спрете да пушите? Няма нищо страшно. Ще стане страшно, ако продължавате да пушите. Във всеки случай причина за паниката са цигарите и това чувство скоро ще премине. Най-големият плюс е, че ще се отървете от страха. Наистина ли смятате, че пушачът е готов да жертва ръцете и краката си само заради удоволствието да пуши? Ако ви обхване паника, дишайте дълбоко и това ще ви помогне. Ако край вас има хора, които ви действат потискащо, махнете се от тях. Идете в гаража, в някое празно помещение или някъде другаде, където няма да ги виждате.

Ако ви се плаче, не се срамувайте. Природата ни е дала сълзите, за да се разтоварваме от напрежението. Човек се чувства по-добре, след като си поплаче. Допускаме ужасна грешка, като възпитаваме децата си да не плачат. Виждаш как се опитват да преглътнат сълзите си и стискат зъби. Британците се учат да проявяват твърдост, да потискат емоциите си. Но човек е създаден, за да дава воля на чувствата си, а не да ги потиска. Викайте, крещете, гневете се. Ритайте някой кашон или стара кантонерка. Приемете, че борбата ви с пушенето е боксов мач, който няма начин да загубите.

Никой не може да спре времето. С всеки изминал миг малкото чудовище в тялото ви губи все повече сили. Радвайте се на неминуемата си победа.

3. Неспазване на инструкциите. Не е за вярване, но някои пушачи ми казват: „При мен твоят метод не свърши никаква работа“. И след това ми разказват как са пренебрегнали не само една инструкция, а практически всичките. (В края на тази глава предлагам пълен списък на инструкциите.)

4. Неразбиране на инструкциите. Основните проблеми са следните:

а/ „Не мога да спра да мисля за пушене.“ Естествено, че не можете, и ако се опитате, ще развиете фобия и ще се чувствате ужасно. Все едно да се опитвате да заспите в безсънна нощ; колкото повече се мъчите, толкова по-трудно заспivate. Аз прекарвам 90 процента от времето си през деня и нощта в мисли за пушенето. Важното е какво си мисли човек. Ако си мислите:

„Ох, с какво удоволствие бих изпушил една цигара“ или: „Кога ще бъда свободен?“, разбира се, че ще се чувствате ужасно. Ако си мислите: „УРА! Аз съм свободен!“, ще бъдете щастливи.

б/ „Кога ще отmine физическото желание за цигари?“ Никотинът излиза от организма много бързо. Но е невъзможно да се каже кога вашият организъм ще престане да изпитва желание за него. Чувството за празнота и несигурност се появява в резултат на нормален глад за храна, при депресия



или стрес. Цигарите го усилват. Ето защо пушачите, оставили цигарите по волевия метод, не знаят със сигурност точно кога са се освободили от своята пристрастеност. Дори след като тялото е престанало да иска дозата си никотин и те изпитват нормален глад или стрес, умът им казва: „Това означава, че ти се пуши цигара“. Въпросът е, че няма никаква нужда да чакате да отmine никотиновия глад, проявата му е толкова слаба, че физически дори не се усеща. Позната ни е само като чувство: „Искам цигара“.

Чакате ли челюстта да спре да ви боли, след като излезете от кабинета на зъболекаря? Не, разбира се. Продължавате живота си както преди. Дори и болките в челюстта да не са преминали, чувствате се радостни.

в/ Очакване на момента на откровение. Ако го чакате, само ще си навлечете друга фобия. Веднъж не пуших три седмици чрез волевия метод. Срегнах един стар приятел от училище и бивш пушач.

— Как си? — попита ме той.

— Оцелявам вече три седмици — отвърнах му аз.

— Какво искаш да кажеш с това, че си оцелял през тези три седмици?

— Издържах три седмици без цигари.

— И как ще я караш нататък? Ще се опитваш да оцеляваш до края на живота си? Какво чакаш? Ти успя. Вече си непушач.

„Той е абсолютно прав. Какво чакам?“ — помислих си аз. За нещастие, тогава не бях много наясно в какъв капан съм се хванал и скоро отново пропуших, но разбрах какво искаше да ми каже този приятел. Човек става непушач от момента, в който угаси последната си цигара. Важното е да се чувстваш щастлив още от самото начало.

г/ „Все още изпитвам непреодолимо желание да пуша.“ Това си е чиста глупост. Хем претендирате, че сте непушач, хем казвате: „Пуши ми се цигара“. Изпадате в противоречие. Ако кажете: „Искам цигара“, това означава: „Искам да съм пушач“. Непушачите не желаят да пушат цигари. Вие вече сте направили избора си, така че престанете да се самонаказвате.

д/ „Иска ми се да умра.“ Защо? Просто трябва да престанете да се задушавате. От вас не се иска да умирате. Виждате ли, всичко е толкова просто. През следващите няколко дни ще се чувствате леко травмирани. Тялото ви ще изпитва физическа нужда от никотин. Помнете обаче, че сега не сте по-зле от преди. Докато сте пушили, винаги сте се чувствали така по време на сън, както и щом ви се е налагало да влезете в някоя църква, супермаркет или в обществената библиотека. Това не ви е тревожело тогава, така че престанете да се измъчвате, иначе ще трябва да страдате цял живот. Цигарите не ви карат да се чувствате по-добре, когато се храните, пийвате или сте в компания, те развалят удоволствието ви. Дори и когато тялото ви все още

изпитва никотинов глад, храната и компанията са чудесни. Животът е чудесен. Събирайте се с компания, дори в нея да има двадесет пушачи. Помнете, че вие не се лишавате от нищо, те се лишават. Всеки от тях страшно много би желал да е на ваше място. Наслаждавайте се на чувството, че сте в центъра на вниманието. Отказът от цигарите е идеална тема за разговор, особено когато пушачите виждат, че сте доволен и весел. Те ви смятат за нещо невероятно. Важното е, че още от самото начало животът за вас ще бъде удоволствие. Няма нужда да завиждате на пушачите. Те ще ви завиждат.

е/ „Чувствам се потиснат и раздразнителен.“ Това е така, защото не сте следвали инструкциите ми. Проверете коя от тях не е изпълнена. Някои хора разбират и приемат всичко, което казвам, но започват с чувството на мрачна обреченост, като че ли ги чака нещо ужасно. Вие правите това, което желаете, и което всеки друг пушач на света много би искал да направи. Независимо от използвания метод за спиране на цигарите, всеки бивш пушач се опитва да постигне определена психическа нагласа, така че когато се сети за пушене, да може да си каже:

„УРА! АЗ СЪМ СВОБОДЕН!“

Ако това е целта ви, какво чакате тогава? Започнете с тази психическа нагласа и карайте нататък. От останалите глави на книгата ще разберете защо няма алтернатива.

#### \_СПИСЪК НА ИНСТРУКЦИИТЕ\_

Ако следвате тези елементарни инструкции, няма начин да не успеете.

1. **ДАЙТЕ СИ ТЪРЖЕСТВЕН ОБЕТ**, че никога няма да пушите, да дъвчете или, смучете нещо, което съдържа никотин. Останете верни на обета си.

2. **РАЗБЕРЕТЕ**, че всъщност няма от какво да се отказвате. Нямам предвид, че ще разполагате с повече пари, когато спрете да пушите (това винаги ви е било пределно ясно); нито пък че макар и да няма разумна причина, сигурно пушенето ви доставя известно удоволствие или ви помага по някакъв начин, иначе нямаше да сте пушач. Искам да изтъкна, че пушенето не може да достави истинско удоволствие и изобщо не е опора. Това е само илюзия, все едно да си блъскате главата в стената само заради облекчението, което ще почувствате, когато престанете.

3. **НЕПОПРАВИМИ ПУШАЧИ** не съществуват. Милиони като вас също са се хванали в коварния капан. Като милиони други бивши пушачи, които някога са си мислили, че отървяване няма, вие сте се измъкнали от него.

4. **АКО В НИКОЙ МОМЕНТ** от житейския си път прецените всички „за“ и „против“ пушенето, заключението безспорно ще бъде: „Спри да пушиш. Ти си глупак“. Нищо не може да промени това заключение. Така е било и така ще

бъде. След като вече сте взели правилно решение — а вие сте убедени, че е така, — не се измъчвайте със съмнения.

5. НЕ СЕ ОПИТВАЙТЕ \_да не мислите\_ за пушенето. Не се тревожете, ако постоянно си мислите за това. Но когато мислите — било днес, утре или в друг момент от своя живот, повтаряйте си:

„УРА! АЗ ВЕЧЕ НЕ ПУША!“

6. НЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ никакви заместители.

НЕ ДРЪЖТЕ цигари в себе си.

НЕ ИЗБЯГВАЙТЕ другите пушачи.

НЕ ПРОМЕНЯЙТЕ начина си на живот, само защото сте спрели да пушите.

Ако изпълнявате горните инструкции, скоро ще изживеете момента на откровението.

\_Но:\_

7. НЕ ЖИВЕЙТЕ В ОЧАКВАНЕ този момент да настъпи. Просто живеете живота си. Радвайте се на хубавите неща и се справяйте с лошите. Ще видите, че този момент ще дойде съвсем скоро.

#### 43. Помогнете на пушачите, останали на потъващия кораб

В днешно време пушачите са в паника. Те усещат, че обществото се променя. Днес пушенето се смята за антисоциален навик дори и от самите пушачи. Те чувстват, че идва краят на пушенето. Милиони пушачи вече се отказват от цигарите и всички пушачи осъзнават този факт.

Всеки път, когато някой пушач напусне потъващия кораб, останалите на него се чувстват още по-зле. Всеки пушач инстинктивно разбира, че е нелепо да си харчи парите за увити в хартия сухи листа, да ги пали и да пълни белите си дробове с канцерогенния им дим. Ако това не ви се вижда глупаво, пъхнете една запалена цигара в ухото си и кажете каква е разликата. Само една. Така не можете да вкарате никотин в тялото си. Ако отвикнете да слагате в устата си цигари, няма да имате нужда от никотин.

Пушачите не са в състояние да посочат разумна причина за пушенето, но ако и другите пушат, те не се чувстват така глупаво.

Пушачите безсрамно лъжат не само другите, но и себе си. Няма друг начин. Самозаблудата е неизбежна, ако искат да запазят поне част от

себеуважението си. Те трябва да намерят оправдание за своя навик не само пред себе си, но и пред непушачите. Затова непрекъснато рекламират илюзорните преимущества на пушенето.

Ако един пушач остави цигарите чрез волевия метод, той продължава да чувства липсата им и започва непрекъснато да се оплаква. Така само затвърждава убеждението на другите пушачи, че не си струва да се отказват.

Ако бившият пушач успее да се отърве от навика си, той е благодарен, че вече не му се налага да се задушава и да хвърля парите си на вятъра. Той няма нужда да си търси оправдания и да споделя с другите колко е хубаво да не пушиш. Би го направил, ако го попитат, но пушачите избягват да задават такива въпроси. Защото отговорът няма да им хареса. Не забравяйте, че те пушат от страх и предпочитат като щрауси да държат главите си заровени в пясъка.

Пушачите проявяват интерес към този въпрос единствено когато им е време да спрат.

Помогнете на пушача. Разсейте страховете му. Кажете му колко е хубаво да не се давиш и задушаваш цял живот, колко е хубаво да се събудиш сутринта здрав и в добра форма, вместо да храчиш и да кашляш, колко е хубаво да си свободен, а не роб, да можеш да се радваш на живота и да се отървеш от ужасните черни сенки.

Или още по-добре, накарайте го да прочете книгата.

Важно е да не обидите пушача с приказки, че замърсява въздуха или пък че той самият е нечист. Всички твърдят, че бившите пушачи са най-лоши в това отношение. Смятам, че в това твърдение има известно основание и мисля, че причината за подобно поведение е волевият метод, чрез който са спрели да пушат. Защото макар че се е отказал от навика си, бившият пушач си остава до известна степен зомбиран и някъде дълбоко в себе си все още смята, че е направил жертва.

Той се чувства уязвим и естественият му защитен механизъм го кара да напада пушача. Но така само предизвиква гнева на пушача, кара го да се чувства още по-окаян, което, от своя страна, изостря нуждата на пушача да си запази цигара.

Въпреки че промяната в отношението на обществото към пушенето е главната причина милиони хора да престанат да пушат, това ни най-малко не ги улеснява. Всъщност така за тях отказът от цигарите става по-труден. Днес повечето пушачи смятат, че се отказват от цигарите, защото са вредни за здравето. Това не е съвсем така. Безспорно, рискът за здравето е основната причина за отказ от пушенето, но години наред пушачите постепенно се самоубиват, без това да им прави някакво особено впечатление. Пушачите

спират да пушат, най-вече защото обществото започва да осъзнава, че тук става въпрос не за навик, а за отвратителна наркомания. Удоволствието от пушенето винаги е било илюзия; новото отношение на обществото разсейва тази илюзия и пушачът остава с празни ръце.

Пълната забрана на пушенето в лондонското метро е класически пример за дилемата на пушача. Пушачът реагира по два начина:

„Добре, щом не мога да пуша в метрото, ще си намеря друг начин за придвижване.“ Това не води до нищо добро, просто лишава обществения транспорт от ценни приходи. Другият вид реакция е: „Чудесно, така ще пуша по-малко“. Резултатът е, че вместо да изпуши една-две цигари във влака, които така или иначе няма да му доставят удоволствие, пушачът се въздържа от цигарите в продължение на цял час. През този насила наложен му абстинентен период обаче той не само се чувства психически оцетен и чака с нетърпение наградата си, но тялото му се измъчва от никотинов глад. И, о, колко е ценна онази цигара, която най-после има възможност да си запали.

Принудителното въздържание всъщност не води до намаляване на поетия никотин, защото когато вече не се налага да се въздържа, пушачът пуши много повече. По този начин в мозъка му се втъпява колко са ценни цигарите и до каква степен е зависим от тях.

Мисля, че най-коварният аспект на наложеното въздържание наблюдаваме при бременните жени. Позволяваме нещастните момичета да бъдат атакувани от широкомащабни реклами, които ги тласкат към тютюна. После, може би в най-стресовия период от живота им, когато в заблудения си ум те се нуждаят най-много от цигара, лекарите ги принуждават да се въздържат, за да не се увреди плодът. Немалко млади жени не успяват да спрат да пушат и след това не по своя вина цял живот страдат от угризения на съвестта. Други успяват и са доволни, защото си мислят: „Чудесно, ще го направя заради бебето, а докато минат деветте месеца, аз вече ще съм излекувана“. Тогава идват болките и страхът от родилните мъки, последвани от най-щастливия миг в живота им. Болките и страхът преминават, на бял свят се появява едно чудесно бебе — и старият отключващ механизъм отново се задейства. Зомбирането не е напълно елиминирано и едва ли не още преди да е прерязана пъпната връв, момичето слага цигара в устата си. Възвишеността на момента и пречи да осъзнае гадния вкус на тютюна. Тя няма намерение да започне отново да пуши редовно. „Само тази цигара.“ Вече е късно! Младата жена пак се озовава в капана. Никотинът отново е навлязъл в тялото и. Старото непреодолимо желание ще се върне и дори да не пропуши отново веднага, следродилната депресия вероятно ще я свари неподготвена.

Странно е, че докато законът третира приемащите хероин наркомани като престъпници, отношението на обществото към тях е съвсем правилно:

„Какво да направим, за да помогнем на тези нещастници?“ Но трябва да възприемем същата позиция и по отношение на клетия пушач. Той не пуши, защото иска, а защото си мисли, че трябва да го прави. За разлика от пристрастения към хероина наркоман, пушачът се обрича на дълги години психически и физически тормоз. Всички са съгласни, че внезапната смърт е за предпочитане пред дългата агония. Така че не завиждайте на нещастния пушач. Той заслужава вашето съжаление.

#### 44. Съвет към непушачите

**НАКАРАЙТЕ ПРИЯТЕЛИТЕ И БЛИЗКИТЕ СИ, КОИТО ПУШАТ, ДА ПРОЧЕТАТ ТАЗИ КНИГА.**

Първо се запознайте със съдържанието на книгата и се опитайте да се поставите на мястото на пушача.

Не го насилвайте да чете книгата или да спре цигарите, като му втълпявате, че разбива здравето си и пилее парите си. Той знае това много по-добре от вас. Пушачите не пушат, защото това им прави удоволствие, или защото искат да пушат. Те само повтарят тези приказки пред себе си и пред другите, за да запазят самоуважението си. Пушачите пушат, защото се чувстват зависими от цигарите, защото мислят, че те им дават кураж и увереност, и че животът им няма да бъде приятен без тях. Ако се опитате насила да накарате пушача да се откаже от цигарите, той ще се чувства като животно, попаднало в капан, и ще пуши още повече. Принудата може да го превърне в таен пушач и в ума му цигарата ще стане още по-ценна (виж глава 26).

Трябва да използвате съвсем друг подход. Съберете го с компания на бивши пушачи, които са пушили много, но вече са се отказали от този навик (само в Англия има 10 милиона бивши пушачи). Нека му обяснят как те също са смятали, че пушенето ще им остане за цял живот и колко по-хубаво се живее, когато си непушач.

Щом го убедите, че може да се откаже от пушенето, очите му ще се отворят. Разяснете му илюзията, която създава абстинентния синдром. Цигарите не само не го тонизират, а напротив, разрушават вярата му в себе си, правят го раздразнителен и му пречат да се отпусне.

Сега вече пушачът би трябвало да е готов да прочете книгата. Той ще очаква да чете страница след страница за рака на белите дробове, сърдечните болести и така нататък. Обяснете му, че използваният в книгата подход е съвсем различен, и че за болестите се споменава съвсем рядко.

## ПОМОЩ ПО ВРЕМЕ НА АБСТИНЕНТНИЯ ПЕРИОД

Дали страда бившият пушач, или не? Приемете, че страда. Не се опитвайте да облекчавате страданията му с утешението, че да спреш да пушиш е лесно; той сам ще се убеди в това. Повтаряйте му колко се гордеете с него, колко по-добре изглежда, колко по-хубаво мирише и колко му е леко да диша. Много е важно да не преставате с похвалите си. Когато пушачът полага усилия, за да се откаже от цигарите, одобрението и вниманието от страна на неговите приятели и колеги може да са му много полезни. Дори и другите да забравят, вие продължавайте със своите похвали.

Тъй като той не говори за пушенето, може да си помислите, че е забравил за него и не желае да му го напомните. При волевия метод се получава точно обратното, защото бившият пушач само за това си мисли. Не се страхувайте да говорите на тази тема и продължавайте да го хвалите; той ще ви каже, ако не желае да повдигате този въпрос.

Направете всичко възможно, за да го разтоварите от напрежението по време на абстинентния период. Измислете начин да направите живота му приятен и интересен.

За непушача този период може да се окаже време на изпитание. Ако един от членовете на дадена група е изнервен, това се отразява зле на всички около него. Така че опитайте се предварително да усещате настроението на бившия пушач. Когато е изнервен, може да си го изкара на вас, но вие не му отвръщайте; в такива моменти той има най-голяма нужда от похвала и съчувствие. Ако сами усетите раздражителност в себе си, постарайте се да не я показвате.

Когато се опитвах да откажа цигарите чрез волевия метод, един от триковете ми беше да избухна с надеждата, че жена ми и приятелите ми ще кажат: „Не мога да те гледам повече как се измъчваш. За бога, запали си цигара“. Така пушачът запазва достойнството си, защото излиза, че той е „устоял на изкушението“, но другите са го накарали да пропуши. Ако бившият пушач използва същата тактика, в никакъв случай не го насърчавайте да пуши. Вместо това му кажете: „Ако така ти се отразяват цигарите, слава богу, че скоро ще бъдеш свободен. Колко е хубаво, че си достатъчно смел и разумен, за да ги откажеш“.

Финал: Да сложим край на това скандално положение

По мое мнение наред с ядреното оръжие, пушенето е най-скандалното нещо в западното общество.

Безспорно цивилизацията и прогресът на човечеството се дължат на факта, че сме в състояние да предаваме знанията и опита си не само един на друг, но и на бъдещите поколения. Дори и видовете от по-нисък разряд намират за необходимо да предупредят малките си за капаните в живота.

Ако ядрените оръжия не избухнат, няма проблем. Тогава привържениците на ядреното въоръжаване могат да продължават да твърдят самодоволно: „Те поддържат мира“. Ако избухнат, автоматично ще бъде разрешен проблемът с пушенето, както и всички други човешки проблеми, а единствената утешителна мисъл за политиците е, че тогава няма да има кой да им каже: „Сгрешихте“ (може би затова някои все още подкрепят ядреното въоръжаване).

Колкото и да съм против ядрените оръжия, поне допускам, че такива решения са продиктувани от добри намерения, от искреното убеждение, че те ще помогнат на човечеството. Докато при пушенето всички факти са ясни. Може би през последната война хората наистина са вярвали, че цигарите вдъхват кураж и увереност. Днес властите знаят, че това не е вярно. Погледнете само днешните реклами на цигари. В тях не се твърди, че цигарите разтоварват или доставят удоволствие. Споменава се само дължината на цигарите и качеството на тютюна. Защо трябва да се интересуваме от размера и качеството на една отрова?

Това нагло лицемерие е невероятно. Обществото се безпокои за хората, които дишат лепило или се пристрастяват към хероина. В сравнение с тютюнопушенето тези проблеми изглеждат незначителни. Шестдесет процента от населението са пристрастени към никотина, по-голямата част харчат почти всичките си джобни пари за цигари. Всяка година десетки хиляди хора разбиват живота си, защото пушат. Пушенето несъмнено е най-големият убиец в западното общество и все пак най-големият монополист в тютюневата индустрия е финансовото ни министерство. То печели по 5 000 000 000 лири годишно от нещастията на никотиноманите, а на тютюневите империи е позволено да харчат по сто милиона на година за реклама на тази гадост.

Производителите на цигари хитроумно поставят на пакетите етикетче с предупреждение, че пушенето е вредно за здравето; от друга страна, правителството отпуска оскъдни суми за предавания по телевизията, предупреждаващи за опасността от ракови заболявания, лошия дъх и ампутирането на краката, само за да си намери морално оправдание с думите: „Предупредихме ви за опасността. Останалото е ваш избор“. Пушачът може да избира толкова, колкото и наркоманът, пристрастен към хероина. Пушачите не решават да бъдат пристрастени, тях ги подмамват в коварен капан.



Ако те наистина имаха избор, утре единствените пушачи щяха да бъдат подрастващите, които пропушват с убеждението, че могат да се откажат от цигарите, когато пожелаят.

Защо са тези фалшиви стандарти? Защо пристрастените към хероин наркомани се считат за престъпници, а в същото време имат право да се регистрират като наркомани и да получават безплатно хероин, както и подходящо медицинско лечение, за да се откажат от него? Но я се опитайте да се регистрирате като никотиноман. Ще получите безплатно цигари на кукуво лято. Цената на цигарите, която ви се налага да плащате, е три пъти по-висока от реалната им стойност, освен това правителството все по-силно ви притиска при всяко приемане на бюджета. Като че ли пушачът си няма достатъчно други проблеми!

Ако се обърнете за помощ към лекар, той или ще ви каже: „Престанете да пушите, защото това ви убива“, което вие и без това знаете, или ще ви предпише дъвка, за която ще трябва да плащате и която всъщност съдържа наркотика, от който искате да се отървете.

Кампаниите против раковите заболявания също не помагат на пушача да зарече тютюна. Напротив, правят това още по-трудно. Единственият им резултат е, че плашат пушачите и ги подтикват да пушат още повече. Тези кампании не могат да опазят дори и младежите от тютюна. Те знаят, че цигарите убиват, но им е ясно, че това няма да стане от една цигара. И понеже масово се пуши, рано или късно, под натиска на обществото или от любопитство, юношата ще си запали цигара. И тъй като вкусът и е отвратителен, той вероятно наистина ще пропуши.

Защо позволяваме това скандално положение да продължава? Защо правителството не започне една наистина ефикасна кампания? Защо не ни каже, че никотинът е наркотик и смъртоносна отрова, че той не ни помага да се отпуснем, не ни дава увереност, а разстройва нервите ни? Защо не ни каже, че понякога за пристрастяването е достатъчна само една цигара?

Спомням си „Машината на времето“ на Хърбърт Уелс. В книгата се описва един инцидент през далечното бъдеще. Един човек пада в реката. Другарите му седят на брега като добичета, без да обръщат внимание на отчаяните му викове. Бях потресен от тази пълна липса на хуманност. Безразличието на обществото към проблема с тютюнопушенето е също толкова нехуманно. Позволяваме спонсорирани от производители на цигари състезания със стрелички да бъдат давани по телевизията в най-гледаното време. Някой се провиква: „Сто и осем“. И показват играча, който си пали цигара. Представете си какъв фурор ще настъпи, ако турнирът се спонсорира от мафията и ни покажат как играчът — пристрастен към хероина наркоман — сам си слага инжекцията.

Защо позволяваме на обществото да кара всички тези здрави юноши и младежи, чийто живот е бил толкова пълноценен, преди да пропушат, да плащат прескъпо цял живот само заради привилегията да разрушават психиката си и физическото си здраве, прекарвайки цял живот в робство, болести и мръсотия?

Може би смятате, че прекалено драматизирам нещата. Не е така. Баща ми си отиде едва петдесетгодишен заради тютюна. Беше силен човек и ако не пушеше, може би още щеше да е жив.

Мисля, че аз също бях на косъм от смъртта някъде след четиридесетата си година, макар че ако бях умрял, в смъртния ми акт щеше да пише, че причината за смъртта ми е мозъчен кръвоизлив, а не пушенето на тютюн. А сега давам консултации на осакатени от това заболяване хора или вече навлезли в последния му стадий. Ако се замислите, вероятно ще установите, че и вие познавате немалко такива хора.

В обществото вече се чувства вятърът на промяната. Началото е поставено и се надявам, че книгата ми ще бъде полезна за окончателното осъществяване на тази промяна.

Вие също можете да помогнете, като разпространявате посланието.

### Последно предупреждение

Можете да се наслаждавате на остатъка от живота си като щастлив непущач. За да бъдете сигурни, че ще стане така, трябва да следвате няколко прости указания:

1. Дръжте тази книга на сигурно място и под ръка. Не я губете и не я давайте на други.
2. Ако някога завидите на някой пушач, не забравяйте, че той пък завижда на вас. Вие не сте оцетени. Той е оцетеният.
3. Помнете, че не ви е било приятно да сте пушач. Затова сте се отказали. Харесва ви да сте непущач.
4. Помнете, че не съществува такова нещо като „само една цигара“.
5. Никога не се усъмнявайте в решението си да не пушите вече. Знаете, че това е правилното решение.
6. Ако изпитвате някакви затруднения, свържете се с най-близката клиника „Алън Кар“. По-долу ще откриете списък на съществуващите клиники.

ТЕЛЕФОН ЗА ПОМОЩ: 0906 604 0220

Телефонът за помощ на Алън Кар предлага денонощна подкрепа на всеки пушач в затруднение. Представя го сър Антъни Хопкинс, а съветите ще получите лично от Алън Кар. Менюто на системата позволява всеки обадил се да избере категория според собствения си проблем.

Сега най-после можете да кажете:

„УРА! АЗ СЪМ НЕПУШАЧ.“

Постигнали сте нещо наистина чудесно. Всеки път, когато чуя, че някой пушач е избягал от потъващия кораб, изпитвам чувство на изключително удовлетворение.

За мен ще бъде огромно удоволствие да науча, че сте се освободили от робството. Моля ви, подпишете това писмо с коментар от себе си и го изпратете на:

Allen Carr, The Easy Way to Stop Smoking

IC Amity Grove, London SW 20 OTW

Dear Allen,

YIPPEE! I'M A NON-SMOKER

signed \_\_\_\_\_ date \_\_\_\_\_  
name \_\_\_\_\_  
address \_\_\_\_\_  
postcode \_\_\_\_\_

Драги Алън,

Ура! Аз съм непушач

podpis \_\_\_\_\_ gama \_\_\_\_\_  
име \_\_\_\_\_  
адрес \_\_\_\_\_  
пощ. код \_\_\_\_\_

## Клиники

По-долу са посочени начините за връзка с всички \_Клиники на Алън Кар\_ за спиране на тютюнопушенето, в които успеваемостта, оценена въз основа на гарантираното връщане на парите, е над деветдесет процента.

Определени клиники предлагат и сесии за справяне с алкохола и наднорменото тегло. За повече подробности потърсете най-близката от изброените клиники.

Алън Кар ви гарантира, че в неговите клиники или лесно ще се откажете от пушенето, или ще си получите парите обратно.

### ALLEN CARR'S EASYWAY CLINICS

#### LONDON CLINIC AND WORLDWIDE HEAD OFFICE

Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park, London SW20 8NH

Tel: +44 (0)20 8944 7761, Fax: +44 (0)20 8944 8619

Email: [mail@allencarr.com](mailto:mail@allencarr.com), Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding

Worldwide Press Office, Contact: John Dicey,

Tel: +44 (0)7970 88 44 52, Email: [jd@allencarr.com](mailto:jd@allencarr.com)

UK Clinic Information and Central Booking Line

Tel: 0800 389 2115

### \_UK CLINICS\_

#### \_Aylesbury\_

Tel: 0800 0197 017

Therapists: Kim Bennett, Emma Hudson

Email: [kim@easywaybucks.co.uk](mailto:kim@easywaybucks.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

#### \_Belfast\_

Tel: 0845 094 3244

Therapist: Tara Evers-Cheung

Email: tara@easywayni.com

Website: www.allencarr.com

\_\_Birmingham\_\_

Tel & Fax: +44 (0)121 423 1227

Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Rob Fielding

Email: info@allencarr.com

Website: www.allencarr.com

\_\_Bournemouth\_\_

Tel: 0800 028 7257

Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer, Emma Hudson

Email: info@allencarr.com

Website: www.allencarr.com

\_\_Brighton\_\_

Tel: 0800 028 7257

Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer, Emma Hudson

Email: info@allencarr.com

Website: www.allencarr.com

\_\_Bristol\_\_

Tel: +44 (0)117 950 1441

Therapist: Charles

Holdsworth Hunt

Email: stopsmoking@easywaybristol.co.uk

Website: www.allencarr.com

\_\_Cambridge\_\_

Tel: 0800 0197 017

Therapists: Kim Bennett,

Emma Hudson

Email: kim@easywaybucks.co.uk

Website: www.allencarr.com

\_\_Cardiff\_\_

Tel: +44 (0)117 950 1441

Therapist: Charles Holdsworth Hunt

Email: [stopsmoking@easywaybristol.co.uk](mailto:stopsmoking@easywaybristol.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_\_Coventry\_\_

Tel: 0800 321 3007

Therapist: Rob Fielding

Email: [info@easywaycoventry.co.uk](mailto:info@easywaycoventry.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_\_Crewe\_\_

Tel: +44 (0)1270 664176

Therapist: Debbie Brewer-West

Email: [debbie@easyway2stopsmoking.co.uk](mailto:debbie@easyway2stopsmoking.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_\_Cumbria\_\_

Tel: 0800 077 6187

Therapist: Mark Keen

Email: [mark@easywaycumbria.co.uk](mailto:mark@easywaycumbria.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_\_Derby\_\_

Tel: +44 (0)1270 664176

Therapists: Debbie Brewer-West

Email: [debbie@easyway2stopsmoking.co.uk](mailto:debbie@easyway2stopsmoking.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_\_Exeter\_\_

Tel: +44 (0)117 950 1441

Therapist: Charles Holdsworth Hunt

Email: [stopsmoking@easywayexeter.co.uk](mailto:stopsmoking@easywayexeter.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_\_Guernsey\_\_

Tel: 0800 077 6187

Therapist: Mark Keen

Email: [mark@easywaylancashire.co.uk](mailto:mark@easywaylancashire.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_High Wycombe\_

Tel: 0800 0197 017

Therapists: Kim Bennett, Emma Hudson

Email: kim@easywaybucks.co.uk

Website: www.allencarr.com

\_Isle of Man\_

Tel: 0800 077 6187

Therapist: Mark Keen

Email: mark@easywaylancashire.co.uk

Website: www.allencarr.com

\_Jersey\_

Tel: 0800 077 6187

Therapist: Mark Keen

Email: mark@easywaylancashire.co.uk

Website: www.allencarr.com

\_Kent\_

Tel: 0800 028 7257

Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer, Emma Hudson

Email: info@allencarr.com

Website: www.allencarr.com

\_Lancashire\_

Tel: 0800 077 6187

Therapist: Mark Keen

Email: mark@easywaylancashire.co.uk

Website: www.allencarr.com

\_Leeds\_

Tel: 0800 804 6796

Therapist: Rob Groves

Email: info@easywayyorkshire.co.uk

Website: www.allencarr.com

\_Leicester\_

Tel: 0800 321 3007

Therapist: Rob Fielding  
Email: info@easywayleicester.co.uk  
Website: www.allencarr.com

\_Liverpool\_

Tel: 0800 077 6187

Therapist: Mark Keen  
Email: mark@easywayliverpool.co.uk  
Website: www.allencarr.com

\_Manchester\_

Tel: 0800 804 6796

Therapist: Rob Groves  
Email: info@easywaymanchester.co.uk  
Website: www.allencarr.com

\_Milton Keynes\_

Tel: 0800 0197 017

Therapists: Kim Bennett,  
Emma Hudson  
Email: kim@easywaybucks.co.uk  
Website: www.allencarr.com

\_Newcastle/North East\_

Tel: 0800 077 6187

Therapist: Mark Keen  
Email: info@easywaynortheast.co.uk  
Website: www.allencarr.com

\_Northampton\_

Tel: 0800 0197 017

Therapists: Kim Bennett,  
Emma Hudson  
Email: kim@easywaybucks.co.uk  
Website: www.allencarr.com

\_Nottingham\_

Tel: +44 (0)1270 664176



Therapist: Debbie Brewer-West  
Email: [debbie@easyway2stopsmoking.co.uk](mailto:debbie@easyway2stopsmoking.co.uk)  
Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_Oxford\_

Tel: 0800 0197 017

Therapists: Kim Bennett,  
Emma Hudson  
Email: [kim@easywaybucks.co.uk](mailto:kim@easywaybucks.co.uk)  
Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_Peterborough\_

Freephone: 0800 0197 017

Therapists: Kim Bennett,  
Emma Hudson  
Email: [kim@easywaybucks.co.uk](mailto:kim@easywaybucks.co.uk)  
Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_Reading\_

Tel: 0800 028 7257

Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer, Emma Hudson  
Email: [info@allencarr.com](mailto:info@allencarr.com)  
Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_SCOTLAND\_

\_Glasgow and Edinburgh\_

Tel: +44 (0)131 449 7858

Therapists: Paul Melvin and  
Jim McCreadie  
Email: [info@easywayscotland.co.uk](mailto:info@easywayscotland.co.uk)  
Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_Sheffield\_

Tel: 0800 804 6796

Therapist: Rob Groves  
Email: [info@easywayyorkshire.co.uk](mailto:info@easywayyorkshire.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_Shrewsbury\_

Tel: +44 (0)1270 664176

Therapist: Debbie Brewer-West

Email: [debbie@easyway2stopsmoking.co.uk](mailto:debbie@easyway2stopsmoking.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_Southampton\_

Tel: 0800 028 7257

Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer, Emma Hudson

Email: [info@allencarr.com](mailto:info@allencarr.com)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_Southport\_

Tel: 0800 077 6187

Therapist: Mark Keen

Email: [mark@easywaylancashire.co.uk](mailto:mark@easywaylancashire.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_Staines/Heathrow\_

Tel: 0800 028 7257

Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer, Emma Hudson

Email: [info@allencarr.com](mailto:info@allencarr.com)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_Surrey\_

Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park, London SW20 8NH

Tel: +44 (0)20 8944 7761

Fax: +44 (0)20 8944 8619

Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson,  
Rob Fielding

Email: [mail@allencarr.com](mailto:mail@allencarr.com)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_Stevenage\_

Tel: 0800 0197 017

Therapists: Kim Bennett, Emma Hudson

Email: [kim@easywaybucks.co.uk](mailto:kim@easywaybucks.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_\_Stoke\_\_

Tel: +44 (0)1270 664176

Therapist: Debbie Brewer-West

Email: [debbie@easyway2stopsmoking.co.uk](mailto:debbie@easyway2stopsmoking.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_\_Swindon\_\_

Tel: +44 (0)117 950 1441

Therapist: Charles Holdsworth Hunt

Email: [stopsmoking@easywaybristol.co.uk](mailto:stopsmoking@easywaybristol.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_\_Telford\_\_

Tel: +44 (0)1270 664176

Therapist: Debbie Brewer-West

Email: [debbie@easyway2stopsmoking.co.uk](mailto:debbie@easyway2stopsmoking.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_\_WORLDWIDE CLINICS\_\_

\_\_REPUBLIC OF IRELAND\_\_

Dublin and Cork

Lo-Call (From ROI) 1 890 EASYWAY (37 99 29)

Tel: +353 (0)1 499 9010 (4 lines)

Therapists: Brenda Sweeney and Team

Email: [info@allencarr.ie](mailto:info@allencarr.ie)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_\_ARGENTINA\_\_

Buenos Aires — opening 2012

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_AUSTRALIA\_

\_North Queensland\_

Tel: 1300 85 11 75

Therapist: Tara Pickard-Clark

Email: [nqld@allencarr.com.au](mailto:nqld@allencarr.com.au)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_Northern Territory — Darwin\_

Tel: 1300 55 78 01

Therapist: Dianne Fisher

Email: [wa@allencarr.com.au](mailto:wa@allencarr.com.au)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_Sydney, New South Wales\_

Tel & Fax: 1300 78 51 80

Therapist: Natalie Clays

Email: [nsw@allencarr.com.au](mailto:nsw@allencarr.com.au)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_South Australia\_

Tel: 1300 55 78 01

Therapist: Dianne Fisher

Email: [wa@allencarr.com.au](mailto:wa@allencarr.com.au)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_South Queensland\_

Tel: 1300 85 58 06

Therapist: Tara Pickard-Clark

Email: [sqld@allencarr.com.au](mailto:sqld@allencarr.com.au)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_Victoria, Tasmania, A.C.T.\_

Tel: +61 (0)3 9894 8866

or 1300 790 565

Therapist: Gail Morris

Email: [info@allencarr.com.au](mailto:info@allencarr.com.au)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_\_Western Australia\_\_

Tel: 1300 55 78 01

Therapist: Dianne Fisher

Email: [wa@allencarr.com.au](mailto:wa@allencarr.com.au)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_\_AUSTRIA\_\_

Sessions held throughout Austria

Freephone: 0800RAUCHEN (0800 7282436)

Tel: +43 (0)3512 44755

Therapists: Erich Kellermann and Team

Email: [info@allen-carr.at](mailto:info@allen-carr.at)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_\_BELGIUM\_\_

Antwerp

Tel: +32 (0)3 281 6255

Fax: +32 (0)3 744 0608

Therapist: Dirk Nielandt

Email: [easyway@dirknielandt.be](mailto:easyway@dirknielandt.be)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_\_BRAZIL\_\_

Sao Paulo — opening 2012

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_\_BULGARIA\_\_

Tel: 0800 14104 / +359 899 88 99 07

Therapist: Romyana Kostadinova

Email: [rk@nepushaveche.com](mailto:rk@nepushaveche.com)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

CANADA

Toll free: +1-866 666 4299 / +1 905 849 7736

Therapist: Damian O'Hara

Seminars held in Toronto and Vancouver

Corporate programs available throughout Canada

Email: [info@theeasywaytostopsmoking.com](mailto:info@theeasywaytostopsmoking.com)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

CHILE

Tel: +56 2 4744587

Therapist: Claudia Sarmiento

Email: [contacto@allencarr.cl](mailto:contacto@allencarr.cl)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

COLOMBIA, SOUTH AMERICA — OPENING 2012

[www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

CYPRUS

Tel: +357 77 77 78 30

Therapist: Kyriacos Michaelides

Email: [info@allencarr.com.cy](mailto:info@allencarr.com.cy)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

DENMARK

Sessions held throughout Denmark

Tel: +45 70267711

Therapist: Mette Fonss

Email: [mette@easyway.dk](mailto:mette@easyway.dk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

ECUADOR

Tel & Fax: +593 (0)2 2820 920

Therapist: Ingrid Wittich

Email: toisan@pi.pro.ec

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_\_ESTONIA\_\_

Tel: +372 733 0044

Therapist: Henry Jakobson

Email: [info@allencarr.ee](mailto:info@allencarr.ee)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_\_FINLAND\_\_

Tel: +358-(0)45 3544099

Therapist: Janne Strom

Email: [info@allencarr.fi](mailto:info@allencarr.fi)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_\_FRANCE\_\_

Sessions held throughout France

Freephone: 0800 FUMEUR

Tel: +33 (4) 91 33 54 55

Therapists: Erick Serre and Team

Email: [info@allencarr.fr](mailto:info@allencarr.fr)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_\_GERMANY\_\_

Sessions held throughout Germany

Freephone: 08000RAUCHEN (0800 07282436)

Tel: +49 (0) 8031 90190-0

Therapists: Erich Kellermann and Team

Email: [info@allen-carr.de](mailto:info@allen-carr.de)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_GREECE\_

Sessions held throughout Greece

Tel: +30 210 5224087

Therapist: Panos Tzouras

Email: panos@allencarr.gr

Website: www.allencarr.com

\_HUNGARY\_

Budapest

Tel: +36 06 80 624 426

Therapist: Gabor Szasz

Email: szasz.gabor@allencarr.hu

Website: www.allencarr.com

\_ICELAND\_

Reykjavik

Tel: +354 588 7060

Therapist: Petur Einarsson

Email: easyway@easyway.is

Website: www.allencarr.com

\_INDIA\_

Bangalore & Chennai

Tel: +91 (0)80 41603838

Therapist: Suresh Shottam

Email: info@easywaytostopsmoking.co.in

Website: www.allencarr.com

\_ISRAEL\_

Sessions held throughout Israel

Tel: +972 (0)3 6212525



Therapists: Ramy Romanovsky, Orit Rozen, Kinneret Triffon

Email: [info@allencarr.co.il](mailto:info@allencarr.co.il)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

#### \_ITALY\_

Sessions held throughout Italy

Tel/Fax: +39 (0)2 7060 2438

Therapists: Francesca Cesati and Team

Email: [info@easywayitalia.com](mailto:info@easywayitalia.com)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

#### \_JAPAN\_

Sessions held throughout Japan

[www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

#### \_LATVIA\_

Tel: +371 67 27 22 25

Therapists: Anatolijs Ivanovs

Email: [info@allencarr.lv](mailto:info@allencarr.lv)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

#### \_LITHUANIA\_

Tel: +370 694 29591

Therapist: Evaldas Zvirblis

Email: [info@mestirukyti.eu](mailto:info@mestirukyti.eu)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

#### \_MAURITIUS\_

Tel: +230 727 5103

Therapist: Heidi Hoareau

Email: [info@allencarr.mu](mailto:info@allencarr.mu)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_MEXICO\_

Sessions held throughout Mexico

Tel: +52 55 2623 0631

Therapists: Jorge Davo and Mario Campuzano Otero

Email: [info@allencarr-mexico.com](mailto:info@allencarr-mexico.com)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_NETHERLANDS\_

Sessions held throughout the Netherlands

Allen Carr's Easyway 'stoppen met roken'

Tel: (+31)53 478 43 62 /(+31)900 786 77 37

Email: [info@allencarr.nl](mailto:info@allencarr.nl)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_NEW ZEALAND\_

\_North Island — Auckland\_

Tel: +64 (0)9 817 5396

Therapist: Vickie Macrae

Email: [vickie@easywaynz.co.nz](mailto:vickie@easywaynz.co.nz)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_South Island — Christchurch\_

Tel: +64 (0)3 326 5464

Therapist: Laurence Cooke

Email: [laurence@easywaysouthisland.co.nz](mailto:laurence@easywaysouthisland.co.nz)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_NORWAY\_

Oslo

Tel: +47 93 20 09 11

Therapist: Renf Adde

Email: [post@easyway-norge.no](mailto:post@easyway-norge.no)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_\_PERU\_\_

Lima —

Tel: +511 637 7310

Therapist: Luis Loranca

Email: [lloranca@dejardefumaraltoque.com](mailto:lloranca@dejardefumaraltoque.com)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_\_POLAND\_\_

Sessions held throughout Poland

Tel: +48 (0)22 621 36 11

Therapist: Anna Kabat

Email: [info@allen-carr.pl](mailto:info@allen-carr.pl)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_\_PORTUGAL\_\_

Oporto

Tel: +351 22 9958698

Therapist: Ria Slof

Email: [info@comodeixardefumar.com](mailto:info@comodeixardefumar.com)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_\_ROMANIA\_\_

Tel: +40 (0) 7321 3 8383

Therapist: Diana Vasiliu

Email: [raspunsuri@allencarr.ro](mailto:raspunsuri@allencarr.ro)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_\_RUSSIA\_\_

\_\_Moscow\_\_

Tel: +7 495 644 64 26

Therapist: Fomin Alexander

Email: info@allencarr.ru

Website: www.allencarr.com

\_\_ST. PETERSBURG — opening 2012\_\_

Website: www.allencarr.com

\_\_SERBIA\_\_

Belgrade

Tel: +381 (0)11 308 8686

Email: office@allencarr.co.rs / milos.rakovic@allencarr.co.rs

Website: www.allencarr.com

\_\_SINGAPORE\_\_

Tel: +65 6329 9660

Therapist: Pam Oei

Email: pam@allencarr.com.sg

Website: www.allencarr.com

\_\_SLOVENIA — opening 2012\_\_

Website: www.allencarr.com

\_\_SOUTH AFRICA\_\_

Sessions held throughout South Africa

National Booking Line: 0861 100 200

Head Office: 15 Draper Square, Draper St, Claremont 7708, Cape Town

Cape Town: Dr Charles Nel

Tel: +27 (0)21 851 5883

Mobile: 083 600 5555

Therapists: Dr Charles Nel, Dudley Garner, Malcolm Robinson and Team

Email: easyway@allencarr.co.za

Website: www.allencarr.com

\_SPAIN\_

Madrid — Opening 2012

\_Marbella\_

Tel: +44 8456 187306

Therapist: Charles Holdsworth Hunt

Email: [stopsmoking@easywaymarbella.com](mailto:stopsmoking@easywaymarbella.com)

Sessions held in English

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_SWEDEN\_

\_Goteborge\_

Tel: +46 (0)8 240100

Email: [info@allencarr.nu](mailto:info@allencarr.nu)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_Malmo\_

Tel: +46 (0) 40 30 24 00

Email: [info@allencarr.nu](mailto:info@allencarr.nu)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_Stockholm\_

Tel: +46 (0) 735 000 123

Therapist: Christofer Elde

Email: [kontakt@allencarr.se](mailto:kontakt@allencarr.se)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

\_SWITZERLAND\_

Sessions held throughout Switzerland

Freephone: 0800RAUCHEN

(0800/728 2436)

Tel: +41 (0)52 383 3773

Fax: +41 (0)52 3833774

Therapists: Cyrill Argast and Team

For sessions in Suisse Romand and Svizzera Italiana:

Tel: 0800 386 387

Email: [info@allen-carr.ch](mailto:info@allen-carr.ch)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

### \_TURKEY\_

Sessions held throughout Turkey

Tel: +90 212 358 5307

Therapist: Emre Ustunucar

Email: [info@allencarrturkiye.com](mailto:info@allencarrturkiye.com)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

### \_UKRAINE\_

Crimea, Simferopol

Tel: +38 095 781 8180

Therapist: Yury Zhvakoliuk

Email: [911@allencarr.crimea.ua](mailto:911@allencarr.crimea.ua)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

### \_Kiev\_

Tel: +38 044 353 2934

Therapist: Kirill Stekhin

Email: [kirill@allencarr.kiev.ua](mailto:kirill@allencarr.kiev.ua)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

### \_USA\_

Central information and bookings:

Toll free: 1 866 666 4299 / New York: 212— 330 9194

Email: [info@theeasywaytostopsmoking.com](mailto:info@theeasywaytostopsmoking.com)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

Seminars held regularly in New York, Los Angeles, Denver and Houston

Corporate programs available throughout the USA

Mailing address: 1133 Broadway, Suite 706, New York, NY 10010

Therapists: Damian O'Hara, Collene Curran

Клиника „Алън Кар“ В България

Тази книга е помогнала на над 10 000 000 души по света да се спасят от пушенето.

Но ако вие не успявате да го сторите и имате нужда от помощ, заповядайте В ПЪРВАТА БЪЛГАРСКА КЛИНИКА ЗА СПИРАНЕ НА ТЮТЮНОПУШЕНЕТО „АЛЪН КАР“ или на [www.nepushaveche.com](http://www.nepushaveche.com)

Ние работим в България от 2007 година и всяка седмица помагаме на десетки пушачи да се отърват завинаги от робството на тютюна.

Ние сме единствените по рода си, които дават пълна гаранция на всеки свой клиент — АКО НЕ ВИ ПОМОГНЕМ ДА СПРЕТЕ ДА ПУШИТЕ, ЩЕ ВИ ВЪРНЕМ ПАРИТЕ.

КЛИНИКА „АЛЪН КАР“ е част от едноименната световна корпорация, която понастоящем има над 150 клиники в 47 страни по света.

Офисът на българското представителство е в София, но терапевтите пътуват и във Варна, Сливен, Бургас, Пловдив.

Терапията на Алън Кар се провежда в групи по 20 души под опитното ръководство на сертифицирани терапевти — самите те бивши пушачи, спрели цигарите по същия метод.

КЛИНИКИ „АЛЪН КАР“ правят корпоративни сесии за компании като Pepsi, BMW, HP Invent, Sony, IKEA, Pfizer, DuPont, Levi Strauss, Virgin, IBM, Schweppes, Unilever, Nestle, Mercedes, Peugeot, Heineken, Ford, Philips, Siemens, Microsoft, Hilton, DHL, ING, British Airways и др.

От 2009 г. към българските корпоративни клиенти се присъединиха фирми като Бруната България, Темира, магазини Sinequanone, радиостанциите N-Joy, Z-rock, Jazz FM, Melody и др.

В КЛИНИКИТЕ НА АЛЪН КАР по света цигарите са спрели знаменитости като Антъни Хопкинс, Анжелика Хюстън, Стефано Габана, Деми Мур, Аштън

Къчър, Лиза Стенсфийлд, Джордж Харисън, Ричард Брансън, Лийъм Нийсън, Голди Хоун и много други.

За повече информация и записвания:

тел. 0899 88 99 07 и 0888 90 70 50.

e-mail адрес: [contact@nepushaveche.com](mailto:contact@nepushaveche.com)

АЛЪН КАР се утвърди като най-големия световен авторитет по отношение на отказването от цигарите, а от книгата му „Не пуша вече!“ са продадени над 7 000 000 екземпляра и е преведена на повече от двадесет езика.

За автора



Алън Кар 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 бестселъри.

---

Свалено от [www.readbg.com](http://www.readbg.com)

Издание: Алън Кар. Не пуша вече!

Второ издание

Преводачи: Красимира Христовска, Ирина Манушева

Редактори: Анета Мечева, Сирма Велева

Графичен дизайн: Красимира Деспотова

Коректор: Милена Александрова

Компютърна обработка: Кибеа

© Издателска къща „Кибеа“, 1998, 2007, 2009, 2010, 2012

© Красимира Христовска, Ирина Манушева, превод, 1998, 2007

© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 1998, 2007, 2012

Издателска къща „Кибеа“

София 1000, П.К. 161

Тел.: (02) 9805063, (02) 9880169

office@kibea.net

Търговско представителство на „Кибеа“

София, ул. „Искърско шосе“ №19, тел. (02) 9737537

Център за книги и здраве „Кибеа“

София, ул. „Д-р Г. Вълкович“ №2А

Фирмена книжарница: тел. (02) 9880193

ISBN 954-474-134-8

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