

Allen Carr

# În sfârșit, nefumător

Metoda ușoară  
a lui Allen Carr

Ediția a treia  
Traducere din engleză  
Oana Vlad



**Allen Carr**, de profesie contabil, fumător de până la 100 de țigări pe zi, a încercat zadarnic, de nenumărate ori, să se lase de fumat, până când, în 1983, a descoperit METODA UȘOARĂ (EASY WAY) care îi poartă astăzi numele. A înființat o rețea internațională de clinici « Allen Carr » pentru vindecarea fumătorilor de adicție, a extins METODA UȘOARĂ la alte situații (dependența de alcool, controlul greutateii, etc), a publicat cărți – traduse ulterior în peste 20 limbi – însoțite adesea de versiuni video, audio sau CD-ROM.

Printre bestsellurile sale se numără cartea de față (Allen Carr's Easy Way to Stop Smoking, vândută numai până în 1992 în peste 2 milioane de exemplare, potrivit mențiunii de pe coperta ediției a treia), The Only Way to Stop Smoking Permanently, Allen Carr's Easyweigh to Lose Weight, How to Stop Your Child Smoking, The Easy Way to Enjoy Flying. Clinicile « Allen Carr » sunt frecventate de sute de mii de persoane și au o rată de succes de peste 90%, evaluată prin procentajul (de sub 10%) al fumătorilor cărora, dat fiind că nu reușesc totuși să se lase cu METODA UȘOARĂ, li se returnează suma plătită.

Coordonatorul seriei  
OANA BÂRNA  
Coperta și concepția grafică a seriei  
DINU DUMBRAVICIAN  
Coperta voumului  
LUCIAN CIUREA

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CARR, ALLEN

În sfârșit, nefumător: metoda ușoară a lui Allen Carr/Allen Carr, trad.:

Oana Vlad – București; Humanitas, 2004

ISBN 973-50-0643-X

Allen Carr's Easy Way to Stop Smoking

First published privately, under the title The Way to Stop Smoking, by Allen Carr 1985.

Published in Penguin Books 1987, Second edition 1991. Third edition 1999.

@ Allen Carr, 1985, 1991, 1999.

@ HUMANITAS, 2004, pentru prezenta versiune românească

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701, București, România

Tel. 021/222 85 46, fax 021/224 36 32

[www.humanitas.ro](http://www.humanitas.ro)

Comenzi CARTE PRIN POȘTĂ, tel: 021/311 23 30,

fax: 021/313 50 35, [www.librariilehumanitas.ro](http://www.librariilehumanitas.ro)

ISBN 973-50-0643-X

Fumătorilor pe care n-am reușit să-i  
vindec:

sper că această carte îi va elibera.

Lui Sid Sutton.

Și mai ales lui Joyce.

# PREFATĂ

În sfârșit, cura miraculoasă pe care o așteptau toți fumătorii:

- instantanee
- eficiență chiar și pentru marii fumători
- fără simptome grave de abținere
- nu necesită voință
- nu este un tratament de șoc
- nu necesită adjuvante sau gadgeturi
- nici măcar nu te îngrași
- permanentă

Dacă ești fumător, singurul lucru pe care trebuie să-l faci e să citești cartea.

Dacă ești nefumător și ai cumpărat cartea pentru cei dragi, singurul lucru pe care trebuie să-l faci e să-i convingi s-o citească. Dacă nu-i poți convinge, citește-o tu; ultimul capitol te va învăța cum să transmiți mesajul cărții celor din jur – și totodată cum să-ți împiedici copiii să se apuce de fumat. Nu te lăsa păcălit de faptul că acum urăsc fumatul. Toți copiii îl urăsc înainte să devină dependenți.

## AVERTISMENT

Poate că îți este cam frică să citești această carte. Poate că, asemenea majorității fumătorilor, ești cuprins de panică la simplul gând de a te lăsa și, cu toate că ai intenția fermă să nu mai fumezi într-o bună zi, nu vrei ca ziua aceea să fie azi.

Dacă te aștepți să-ți spun că fumătorii sunt pândiți de niște riscuri cumplite de îmbolnăvire, că ei cheltuiesc o mică avere de-a lungul vieții lor de dependență, că fumatul e un obicei mizerabil, dezgustător și că tu însuși ești un individ fără coloană vertebrală și lipsit de voință – ei bine, am să te dezamălesc. Pe mine, astfel de tactici nu m-au ajutat să mă las de fumat și, dacă pe tine te-ar fi ajutat, atunci te-ai fi lăsat până acum.

Metoda mea, pe care o s-o numesc METODA UȘOARĂ, nu funcționează așa. S-ar putea ca anumite lucruri pe care ți le voi spune imediat să ți se pară greu de crezut. Și totuși, când vei termina cartea nu numai că le vei crede, dar te vei întreba cum de ai fost supus unei spălări a creierului atât de grave încât să crezi altceva.

E foarte răspândită ideea eronată că noi alegem să fumăm. Fumătorii aleg să fumeze în aceeași măsură în care alcoolicii aleg să devină alcoolici sau dependenții de heroină aleg să devină dependenți. E adevărat, am ales să aprindem primele țigări – așa, de încercare. Din când în când, aleg să merg la cinema, dar cu siguranță n-am ales să-mi petrec toată viața într-o sală de cinema.

Te rog, gândește-te: ai luat vreodată decizia fermă că în anumite momente ale vieții nu te vei putea bucura de o cină sau de o întâlnire cu

prietenii dacă nu vei fuma? Sau că nu te vei putea concentra, sau că nu vei putea face față stresului fără o țigară? În ce moment ai hotărât că ai nevoie de țigări nu numai în împrejurări conviviale, ci tot timpul, pentru că altminteri te simți nesigur, ba chiar cuprins de panică?

Ca toți fumătorii, ai fost ademenit în capcana cea mai sinistă și mai subtilă pe care au reușit s-o conceapă omul și natura. Nu există nici un părinte pe această planetă, fie el fumător sau nefumător, căruia să-I placă ideea că odrasla lor fumează. Asta înseamnă că toți fumătorii își doresc să nu fi început niciodată să fumeze. Și nu e de mirare că înainte să fi devenit dependent nimeni n-are nevoie de țigări ca să se bucure de o masă ori ca să facă față stresului.

În același timp, toți fumătorii vor să fumeze în continuare. La urma urmei, nimeni nu ne obligă să ne aprindem țigara; indiferent de motiv, noi decidem să fumăm.

Dacă am putea apăsa pe un buton vrăjit care ne-ar face să ne trezim a doua zi ca și când n-am fi aprins niciodată prima țigară, unicii fumători de mâine dimineață ar fi tinereii aflați încă în faza de experimentare. Singurul lucru care ne împiedică să renunțăm este TEAMA!

Teama că va trebui să trecem printr-o perioadă indefinită de nefericire, privațiune și dorință nesatisfăcută pentru a deveni liberi. Teama că mâncarea sau o întâlnire cu prietenii nu va mai fi la fel de plăcută fără o țigară. Teama că nu ne vom mai concentra, nu vom mai face față stresului sau că nu vom mai avea destulă încredere în noi înșine în lipsa micii noastre cârje. Teama că personalitatea și caracterul nostru se vor schimba. Și, mai presus de toate, teama că niciodată nu ne vom elibera complet (« un fumător rămâne pe veci fumător »), ca ne vom petrece viața visând la țigară. Dacă, la fel ca mine, ai încercat deja toate tehnicile ca să te lași de fumat și ai trecut prin mizeria aceea pe care eu o numesc « Metoda voinței », ești nu numai cuprins de teamă, ci și convins că nu te poți lăsa niciodată.

Dacă ai dubii, dacă ești panicat sau dacă ai impresia că n-a venit încă momentul să te lași, atunci dă-mi voie să-ti spun că dubiile ori panica ta sunt provocate de teamă. Nu țigările îți liniștesc teama, țigările o produc. Nu tu ai hotărât să cazi în capcana nicotinei. Dar, ca orice capcană, ea este astfel concepută încât să te mențină înăuntrul. Întreabă-te: când ai aprins acele prime țigări – așa, ca să încerci - , ai decis să fii fumător pentru tot restul vieții? Dacă nu, când o să te lași? Măine? La anul? Nu te mai păcăli singur ! Capcana e în așa fel concepută încât să te țină prins toată viața. Dacă n-ar fi așa, de ce crezi că toți fumătorii din jur nu renunță mai înainte ca fumatul să-i ucidă?

Cartea aceasta a fost publicată acum zece ani și a rămas, an după an, un bestseller. Pot judeca, prin urmare, care sunt efectele metodei mele. Așa cum vei citi în curând, aceste efecte mi-au depășit cele mai nebunești speranțe. Au apărut însă și două aspecte îngrijorătoare ale METODEI UȘOARE. Despre al doilea aspect voi vorbi mai târziu. Primul aspect a reieșit din scrisorile pe care le-am primit. Iată trei exemple tipice:

« N-am avut încredere în promisiunile dvs, și îmi cer scuze. A fost ușor și plăcut, exact așa cum ați spus. Am dăruit cartea dvs. Tuturor prietenilor și rudelor mele care fumează, dar nu pricep de ce nu o citesc. »

« Am primit cartea dvs. Acum opt ani de la un prieten care se lăsase de fumat. Abia acum am citit-o. Singurul meu regret este că am pierdut opt ani. »

« Tocmai am terminat de citit METODA UȘOARĂ. Am doar patru zile de când m-am lăsat de fumat, dar mă simt extraordinar și știu că n-o să mai am niciodată nevoie de țigară. Am început să citesc cartea dvs. acum cinci ani, am ajuns la jumătate și am intrat în panică. Am știut că dacă o să citesc mai departe va trebui să mă las. Doamne, ce proastă am fost! »

Nu, doamna în cauză nu a fost proastă. Vorbeam mai devreme de un buton vrăjit, METODA UȘOARĂ funcționează exact ca un buton vrăjit. Să fie clar: METODA UȘOARĂ nu e magie, dar, pentru mine și pentru sutele de mii



de foști fumători care au descoperit cât de ușor și de plăcut este să renunți la fumat, ea pare ceva magic!

Avertismentul meu e următorul. Suntem într-o situație de genul: ce a fost întâi, oul sau găina? Orice fumător vrea să se lase și orice fumător poate descoperi că lucrul acesta e ușor și plăcut. Numai teama îl împiedică să încerce. Cel mai mare beneficiu este eliberarea de această teamă. Dar nu te vei elibera până când nu termini cartea. Pe de altă parte, la fel ca în cazul doamnei de mai sus, teama ta se poate amplifica pe măsură ce citești, și asta te poate face să nu mai termini cartea.

Nu tu ai decis să cazi în capcană, dar trebuie să-ti fie clar: nu vei scăpa de-acolo decât dacă hotărăști ferm că așa vei face. S-ar putea să fii gata-gata să te lași de fumat. Sau, dimpotrivă, s-ar putea să fii nehotărât. Oricum ar fi, te rog să îți minte: N-AI ABSOLUT NIMIC DE PIERDUT!

Dacă, atunci când vei termina cartea, decizi că vrei să fumezi în continuare, nimic nu te poate împiedica. Nu trebuie nici măcar să fumezi mai puțin ori să renunți la fumat în timp ce citești. Și, nu uita, nu e vorba de un tratament de șoc. Dimpotrivă, n-am decât vești bune pentru tine. Te-ai gândit vreodată cum s-a simțit Conte de Monte Cristo când am scăpat din capcana nicotinei. Și la fel se simt milioanele de foști fumători care mi-au folosit metoda. *Așa te vei simți și tu la sfârșitul cărții!*

**ÎNCEARCĂ!**

# INTRODUCERE

« O SĂ VINDEC LUMEA DE FUMAT. »

Așa i-am spus soției mele. A crezut că am luat-o razna. Lucru de înțeles, de vreme ce asistase la nenumăratele mele încercări eșuate de a mă lăsa de funat. Cea mai recentă se petrecuse în urmă cu doi ani. Trecusem prin șase luni de purgatoriu crunt înainte să mă las păgubaș – și să-mi aprind o țigară. Mărturisesc fără rușine că am plâns ca un copil. Am plâns pentru că știam că sunt osândit pe viață să fumez. Mă străduisem atâta și fusesem așa de nefericit, încât mi-am dat seama că n-o să mai am niciodată forța să mă supun iar acelei torturi. Nu sunt un tip violent, dar dacă vreun nefumător plin de bunăvoință ar fi fost îndeajuns de nechibzuit atunci încât să-mi spună că orice fumător se poate lăsa cu ușurință, imediat și pentru totdeauna, cred că n-aș mai fi fost responsabil de actele mele... Dar sunt convins că orice juriu din lume – format doar din fumători – m-ar fi iertat, încadrându-mi fapta la « omucidere justificată ».

Probabil Probabilți se pare de necrezut și ție faptul că unui fumător îi poate fi ușor să se lase. Dacă așa este, te rog nu arunca această carte la coș! Ai încredere. Te asigur că până și ție îți poate fi ușor să te lași de fumat.

Dar să revin. Doi ani mai târziu, după ce tocmai stinsesem ultima mea țigară – știam că era ultima – îi spuneam soției mele nu numai că am devenit nefumător, ci și că voi vindeca de fumat tot restul lumii. Recunosc că în acel moment scepticismul ei m-a cam enervat. Și totuși, sentimentul meu de exaltare n-a dispărut. Bănuiesc că entuziasmul de a fi devenit un fericit nefumător îmi deforma cumva perspectiva. Abia mai târziu am înțeles de ce

Joyce, împreună cu rudele și prietenii mei apropiați, mă considera un măscărici.

Privind în urmă, am impresia că întreaga mea viață n-a fost decât o lungă pregătire pentru rezolvarea problemei fumatului. Chiar și anii aceia oribili, când învățam contabilitate și apoi o practicam, m-au ajutat să descâlcesc misterele capcanei fumatului. Se spune că nu poți înșela pe toată lumea tot timpul, însă companiile producătoare de țigări au făcut asta ani în șir, eu așa cred. Și mai cred că sunt primul care înțelege cu adevărat capcana fumatului. Dacă par încrezut, mă grăbesc să adaug că eu personal n-am nici un merit – este doar meritul unor împrejurări din viața mea.

Ziua glorioasă era 15 iulie 1983. Nu scăpasem de la Auschwitz, dar îmi închipui că cei care au scăpat de acolo au avut aceeași senzație de ușurare și beatitudine ca mine atunci când am stins acea ultimă țigară. Mi-am dat seama că descoperisem lucrul pentru care se roagă orice fumător: o metodă ușoară ca să se lase.

După ce am testat metoda pe fumătorii din jurul meu – prieteni și rude -, am renunțat la contabilitate și am început să fac consiliere, ajutând și alți fumători să se elibereze.

Am scris prima ediție a acestei cărți în 1985. Unul dintre eșecurile mele – persoana descrisă în capitolul 25 – mi-a servit drept inspirație. Acel bărbat m-a vizitat de două ori și de fiecare dată amândoi am avut lacrimi în ochi. Era atât de agitat, încât nu reușeam să-l fac să se relaxeze îndeajuns ca să asimileze ceea ce-i spuneam. Dacă aș pune totul pe hârtie, mi-am zis, ar putea citi singur, când i-ar conveni și de câte ori ar fi necesar, iar asta l-ar ajuta să recepționeze mesajul.

N-aveam nici o îndoială că METODA UȘOARĂ era tot atât de eficientă pentru ceilalți fumători pe cât fusese pentru mine. Totuși, gândul de a o transpune într-o carte mă înfricoșa. Am început să-mi fac propriul studiu de marketing. Comentariile nu erau prea încurajatoare :

« Ce poate face o carte? Ca să mă las de fumat n-am nevoie decât de voință! »

« Cum te-ar putea feri o carte de simptomele alea sinistre de abstenență?! »

Pe lângă aceste comentarii pesimiste, mai erau propriile mele îndoieli. Se întâmplase adesea ca un client al clinicii mele să nu înțeleagă câte o idee importantă. Reușisem să rezolv situația. Dar cum ar fi putut face așa ceva o carte? Pe vremea când mă pregăteam pentru profesia de contabil, trăisem eu însumi frustrarea de a nu putea « întreba » cartea despre lucrurile pe care nu le pricepeam sau cu care nu eram de acord. Și mai eram conștient că, în aceste timpuri dominate de televiziune și de video, mulți oameni nu sunt obișnuiți cu lectura.

Dar cel mai tare mă îndoiam de altceva. Nu eram scriitor și îmi dădeam seama perfect de limitele mele în această privință. Știam că sunt capabil să stau față în față cu un fumător și să-l conving că întâlnirile cu prietenii ar fi mult mai plăcute, că se va putea concentra mai bine și va gestiona mai eficient stresul ca nefumător, că îi va fi extraordinar de ușor să renunțe la fumat. Dar eram oare capabil să transfer într-o carte această ușurință de a convinge? Ba chiar mă îndoiam că am dreptul să fac din METODA UȘOARĂ o carte și mă întrebam dacă nu e cazul să apelez la un scriitor profesionist. Nu eram deloc sigur că va fi un succes.

Din fericire, zeii au fost binevoitori cu mine. Am primit mii de scrisori conținând comentarii de genul:

« Este cea mai grozavă carte scrsă vreodată. »

« Sunteți pentru mine un guru. »

« Sunteți un geniu. »

« Ar trebui să primiți un titlu nobiliar. »

« Ar trebui să deveniți prim-ministru. »

« Sunteți un sfânt. »

Sper că laudele nu mi s-au urcat la cap. Sunt cât se poate de conștient că aceste comentarii nu se refereau la talentul meu literar. Oamenii, trecând peste lipsa mea de talent, voiau să spună că, indiferent dacă află despre ea citind o carte sau frecventând o clinică, METODA UȘOARĂ dă rezultate!

Avem astăzi o rețea mondială de clinici bazate pe METODA UȘOARĂ, iar cartea de față a fost tradusă în peste 20 de limbi; în clipa când scriu aceste rânduri, ea a devenit cea mai vândută carte de nonficțiune din Germania!

După ce am condus vreme de un an clinici antifumat, eram convins că știu tot ce se poate ști în acest domeniu. Și totuși, după 14 ani de la descoperirea metodei, învăț câte ceva nou aproape în fiecare zi. Iată de ce mi-am făcut griji atunci când mi s-a cerut să revăd, după șase ani, prima ediție. Îmi era teamă că practic tot ce scrisesem trebuia amendat sau suprimat.

Însă n-aveam motive de îngrijorare. Principiile de bază ale METODEI UȘOARE sunt la fel de solide astăzi ca în momentul când am descoperit metoda. Adevărul este că E UȘOR SĂ TE LAȘI DE FUMAT!

Nu există nici un dubiu în această privință. Singura mea dificultate este să-I conving pe fumători de acest adevăr simplu. Toate cunoștințele acumulate timp de 14 ani, m-au ajutat să-i dau fiecărui fumător puterea de a vedea lumina. La clinicile noastre încercăm să atingem perfecțiunea. Orice eșec ne doare, deoarece știm că fiecărui fumător îi poate fi ușor să se lase de fumat. Cei care nu reușesc cred că e vorba de un eșec personal. Noi credem însă că e eșecul nostru: n-am fost în stare să-i convingem cât este de ușor și de plăcut să te lași.

Am dedicat prima ediție fumătorilor pe care n-am reușit să-i vindec. Rata de eșec s-a calculat pe baza sumelor ce ne-au fost rambursate, deoarece clinicile noastre oferă o garanție bănească. Pe plan mondial, rata medie de eșec a clinicilor noastre a oscilat între 5 și 10%. Asta înseamnă o rată de succes de 90-95%.

Deși eram conștient că descoperisem ceva minunat, n-am îndrăznit niciodată să mă gândesc la asemenea rate de succes. Mi-ai putea replica totuși că, de vreme ce credeam din toată inima că o să vindec lumea de fumat, trebuia să mă aștept la un succes de 100%.

Nu, nu m-am așteptat niciodată să ating 100%. Prizatul tutunului a fost precedenta formă de adicție la nicotină până în momentul când obiceiul a devenit inacceptabil în societate și a pierit. Totuși, mai există diverși ciudați care continuă să prizeze tutun. Culmea, Parlamentul britanic e unul dintre ultimele bastioane ale acestei deprinderi (ceea ce nu e prea surprinzător dacă te gândești că politicienii trăiesc în general cu un secol în urmă). Prin urmare, vor exista întotdeauna dicerși ciudați care vor continua să fumeze. N-am nutrit niciodată speranța că voi vindeca individual fiecare fumător.

În schimb, am presupus că după ce voi explica misterele capcanei fumatului și voi risipi iluzii de genul:

- fumătorilor le place să fumeze
- fumătorii aleg să fumeze
- fumatul îți ia povara plictiselii și a stresului
- fumatul te ajută la concentrare și la relaxare
- fumatul e o deprindere
- ai nevoie de voință ca să te lași
- fumătorul rămâne pe vecie fumător
- dacă le spui fumătorilor că se sinucid, îi ajuți să se lase de fumat
- înlocuitorii, în particular substituția nicotinică, îi ajută pe fumători să se lase de fumat.

...și, mai presus de orice, voi risipi iluzia că e dificil să renunți la fumat și că trebuie să treci printr-o perioadă de tranziție chinuitoare, ei bine, mi-am imaginat cu naivitate că toată lumea se va lămuri și va adopta metoda mea.

Am crezut că principalul meu dușman va fi industria tutunului. Dar, culmea, blocajele au apărut din partea acelor instituții care ar fi trebuit să

devină, îmi închipuiam, principalii mei aliați: mas-media, guvernul, organizațiile antifumat și stabilimentele medicale.

Probabil că ai văzut filmul *Sora Kenny*. Dacă nu l-ai văzut, era vorba acolo de vremurile în care paralizia infantilă (poliomielita) făcea ravagii printre copii. Îmi aduc aminte că simpla denumire a bolii mă înfricoșa la fel cum ne înfricoșează astăzi cuvântul « cancer » Poliomielita nu numai că paraliza mâinile și picioarele, dar le și strâmba. Tratatamentul medical standard consta în imobilizarea membrelor în niște fiare, pentru a preveni deformarea. Rezultatul era paralizia pe viață.

Sora Kenny era convinsă că fiarele cu pricina împiedică vindecarea și dovedise de nenumărate ori că mușchii pot fi reeducați, astfel încât copilul să poată merge ca înainte. Dar sora Kenny nu era medic, ci doar infirmieră. Nu conta că găsisese soluția problemei și că acea soluție se dovedise eficientă. Copiii tratați de ea știau că are dreptate, știau și părinții, dar instituțiile medicale nu numai că refuzau să-i adopte metodele, dar îi puneau și bețe în roate. A trebuit să treacă 20 de ani până când au acceptat ceva de domeniul evidenței.

Am văzut acest film cu mulți ani înainte de a descoperi METODA UȘOARĂ. M-am gândit că e un film foarte interesant și că probabil conține o doză de adevăr. Însă am presupus că producătorii de la Hollywood exageraseră. Nu se putea ca sora Kenny să fi descoperit ceea ce marea știință medicală nu reușise. Și, bineînțeles, era puțin probabil ca specialiștii profesiei medicale să fie asemenea dinozaurilor portretizați în film! Cum fusese posibil să le fi luat 20 de ani ca să accepte niște adevăruri absolut evidente?

Se spune că realitatea e mai bizară decât ficțiunea. Îmi cer scuze că i-am acuzat pe producătorii filmului de exagerare. Chiar și în această eră, așa-zis luminată, a mijloacelor moderne de comunicare, și având acces la aceste mijloace, n-am reușit, după 14 ani, să-mi impun mesajul. Da, am dovedit ce

voisem – singurul motiv pentru care citești această carte este că un alt fost fumător ți-a recomandat-o. Dar nu am puterea financiară a marilor organizații antifumat. La fel ca sora Kenny, sunt un simplu individ. La fel ca ea, sunt celebru doar pentru că sistemul meu funcționează. Am devenit un soi de guru al lăsăturii de fumat. Am demonstrat că se poate. Dar, la ce bun, dacă restul lumii adoptă încă proceduri în totală contradicție cu ceea ce dă rezultate?

Ultima frază din această carte este exact cea din manuscrisul original:

« Se simte o adiere de schimbare în societatea noastră. S-a format un bulgăre de zăpadă pe care sper că această carte îl va preface într-o avalanșă. »

Comentariile mele precedente te pot face să crezi că nu respect profesia medicală. Nimic mai neadevărat. Unul dintre fiii mei este medic și nu cunosc vreo profesie mai nobilă. Adevărul este că cele mai multe recomandări pentru clinicile noastre provin de la medici și, lucru surprinzător, dintre profesiile clienților noștri, cea medicală e mai frecventă decât oricare alta.

În primii ani, doctorii mă plasau cam la jumătatea distanței dintre un șarlatan și un vraci. În august 1997, am avut onoarea de a fi invitat să țin o prelegere la a X-a Conferință Mondială privind Tutunul și Sănătatea, de la Beijing. Cred că sunt prima persoană fără pregătire medicală căreia i s-a acordat această onoare. E o dovadă a progresului pe care l-am făcut.

Și totuși, puteam la fel de bine să vorbesc în fața unui zid. De când guma de mestecat și plasturele cu nicotină s-au dovedit ineficiente, înșiși fumătorii au acceptat, se pare, că nu te poți vindeca de adicția la un drog recomandând același drog. Este ca și cum i-ai spune unui dependent de heroină: nu fuma heroină, e periculos, mai bine încearcă să ti-o injectezi în venă (nu încerca același lucru cu nicotina, vei muri pe loc!). Cum medicii și mass-media n-au idee ce înseamnă să ajuți un fumător să se lase, ei



continuă să le spună fumătorilor ceea ce aceștia știu deja: fumatul e nesănătos, e oribil și dezgustător, e scump și te însingurează. Nici nu le trece prin cap că fumătorii fumează nu din motivele pentru care n-ar trebui să fumeze. Adevărata problemă este să elimini motivele reale pentru care fumează!

De ziua națională împotriva fumatului, specialiștii profesiei medicale spun ceva de genul: « În ziua aceasta, orice fumător încearcă să se lase de fumat! » Dar orice fumător știe că în această zi a anului majoritatea fumătorilor vor fuma de două ori mai mult, și încă ostentativ, pentru că fumătorilor nu le place să li se spună ce să facă, mai ales de niște indivizi care îi socotesc cretini și care nu pot pricepe de ce fumează.

Și pentru că nu-i înțeleg pe fumători sau cum să le ușureze calea, atitudinea ultimilor este: « Încearcă metoda asta și, dacă nu merge, încearc-o pe cealaltă. » Ce-ar fi să existe zece tehnici diferite de tratament al apendicitei? Nouă dintre ele ar vindeca 10% din pacienți (adică ar ucide 90%), iar a zecea ar vindeca 95%. Imaginează-ți că a zecea metodă există de 14 ani, dar majoritatea medicilor încă le recomandă pe celelalte nouă.

Unul dintre doctorii de la conferința amintită mai devreme a făcut o observație foarte pertinentă. A spus că medicii s-ar putea pomeni dați în judecată pentru malpraxis dacă nu le recomandă pacienților cea mai bună metodă de a renunța la fumat. În mod ironic, era un adept înfocat al terapiei de substituție nicotinică (chewing-gum, plasture cu nicotina etc). Încerc din răspuț să nu fiu vindicativ, dar sper să devină prima victimă a propriei sugestii.

Când scriu aceste rânduri, guvernul Marii Britanii tocmai a aruncat pe apa sâmbetei 2,5 milioane de lire sterline pentru o campanie-șoc TV, care încearcă să-I convingă pe tineri să nu devină dependenți de țigară. Nu-și dau oare seama că tinerii știu perfect că o unică țigară n-o să-i omoare și că nici un tânăr nu crede că va fi prins în capcană? Corelația dintre fumat și

cancerul pulmonar e cunoscută de peste 40 ani. Cu toate astea, tinerii devin azi dependenți de țigară în număr mai mare ca oricând. Tinerii n-au nevoie să privească la televizor ororile produse de fumat. Oricum, fumătorii au tendința să se ferească de asemenea emisiuni. Aproape orice tânăr din această țară a asistat în propria lui familie la distrugerile provocate de fumat. Eu am văzut dezastrul la tatăl și sora mea, ceea ce nu m-a împiedicat să cad în capcană.

Am apărut în cadrul unui program național televizat în compania unei doctorițe de la organizația ASH, care nu fumase în viața ei și nu vindecase nici măcar un fumător, dar informa cu un glas categoric poporul cum îi va împiedica pe tineri campania cu pricina să se apuce de fumat. Dacă guvernul ar fi fost realist și mi-ar fi dat mie acele 2,5 milioane de lire, ai finanțat o campanie care ar fi garantat dispariția adicției la nicotină în câțiva ani!

Cred cu adevărat că bulgărele de zăpadă a devenit o minge de fotbal. Însă nu reprezintă, după 14 ani, decât o picătură într-un ocean. Le sunt recunoscător tuturor foștilor fumători care au vizitat clinicile mele, mi-au citit cărțile, mi-au urmărit înregistrările video și au recomandat METODA UȘOARĂ prietenilor, rudelor și tuturor celor care au vrut să-I asculte. Totuși, bulgărele de zăpadă nu va deveni avalanșă decât atunci când medicii și mass-media vor înceta să recomande metode care transformă lăsatul de fumat în ceva mai dificil decât ar trebui să fie și când vor accepta că METODA UȘOARĂ nu e o simplă metodă printre altele, ci singura metodă rațională.

Nu mă aștept să crezi acum ce afirm, dar în momentul când vei termina cartea vei înțelege. Până și puținele noastre eșecuri – în comparație cu alte metode – ne spun ceva de genul: « N-am reușit încă, dar metoda voastră e mai bună decât orice știu. »

Dacă, atunci când termini cartea, vei simți că îmi datorezi ceva, poți să mă răsplătești înzecit. Nu numai recomandând METODA UȘOARĂ prietenilor tăi, dar, de fiecare dată când vezi/auzi un program TV sau radio ori când citești un articol care pledează pentru altă metodă, scriindu-le/telefonându-le ca să-i întrebi de ce nu pledează pentru METODA UȘOARĂ. Așa va porni avalanșa. Iar dacă voi trăi s-o văd, am să mor fericit.

Această a treia ediție a METODEI UȘOARE este menită să-ți demonstreze cât de ușor și de plăcut să renunți la fumat. Ai un sentiment de tristețe și de melancolie? Uită-l! Am realizat câteva lucruri minunate de-a lungul vieții mele. Însă cel mai important a fost eliberarea din sclavia adicției la nicotină. Am scăpat de sclavie în urmă cu peste 14 ani și încă nu m-am săturat de bucuria libertății. N-ai nici un motiv să fii deprimat, nu se va întâmpla nimic rău, dimpotrivă: ești pe cale să obții ceea ce speră orice fumător de pe planetă – SĂ DEVINĂ LIBER!

## *CAPITOLUL 1*

# **OMUL CEL MAI DEPENDENT DE NICOTINA PE CARE ÎL CUNOSC**

Poate trebuia să încep prin a spune ce anume mi-a dat competența să scriu această carte. Nu, nu sunt medic ori psihiatru. Calificarea mea e mult mai adecvată. Am fost, vreme de 33 de ani, un fumător înveterat. În ultima parte a acestei perioade fumam o sută de țigări în zilele proaste și niciodată mai puțin de 60.

Am încercat de zeci de ori să mă las. Odată m-am lăsat timp de șase luni – și totuși îmi venea să mă urc pe pereți, și totuși stăteam în apropierea fumătorilor, încercând să inspir fumul lor, și totuși călătoream în compartimente de tren pentru fumători.

Pentru cei mai mulți fumători, problema sănătății se pune în termenii următori: « O să mă las înainte să mi se întâmple ceva. » Atinsesem stadiul în care știam că fumatul mă ucide. Aveam permanent dureri de cap și îmi venea mereu să tușesc. Simțeam o pulsație continuă în vena care îmi trece vertical pe frunte și eram absolut convins că din clipă în clipă ceva îmi va exploda în cap și voi muri de hemoragie cerebrală. Asta mă îngrozea – și totuși continuam să fumez.

Ajunsesem în stadiul în care renunțasem până și să mă las. Nu atât pentru că îmi plăcea să fumez. Majorității fumătorilor li se întâmplă adesea să nutrească iluzia că le place țigara, dar eu n-am avut niciodată această iluzie. Am detestat întotdeauna gustul și mirosul țigării, dar credeam că fumatul mă

ajută să mă relaxez. Îmi dădea curaj și încredere în mine însumi, iar când încercam să mă las eram nefericit; nu puteam să-mi imaginez că viața merită trăită fără țigară.

Până la urmă, soția mea m-a trimis la un hipnoterapeut. Mărturisesc că eram cât se poate de sceptic, neștiind nimic despre hipnoză la vremea aceea. Îmi imaginam un tip gen Svengali, cu ochi pătrunzători și ținând în mână un pendul în mișcare. Aveam toate iluziile firești ale fumătorilor despre fumat, mai puțin una – știam că nu sunt un om lipsit de voință. Eram stăpân pe toate aspectele vieții mele, însă țigara era stăpână pe mine. Credeam că hipnoza are de-a face cu refularea dorințelor și, cu toate că nu mă opuneam (la fel ca majoritatea fumătorilor, voiam din toată inima să mă las), îmi spuneam că nimeni n-o să mă ducă de nas, convingându-mă că n-am nevoie de țigară.

Ședința de hipnoză a părut să fie o pierdere de timp. Hipnoterapeutul a încercat să mă facă să ridic brațele și alte asemenea lucruri. Nimic n-a mers cum trebuia. Nu mi-am pierdut cunoștința. N-am intrat – sau, cel puțin, nu mi s-a părut că am intrat – în transă, și totuși, după ședința aceea, nu numai că m-am lăsat de fumat, dar am savurat lucrul acesta chiar și în perioada de abținere.

Înainte să te repezi la cabinetul unui hipnoterapeut, dă-mi voie să-ți explic ceva. Hipnoterapia este un mijloc de comunicare. Dacă ți se comunică un mesaj greșit, nu te vei lăsa de fumat. Nu vreau în nici un caz să-l critic pe hipnoterapeutul meu, căci dacă n-aș fi fost la el aș fi murit. Dar totul s-a întâmplat în pofida, nu datorită lui. Nu vreau să dau impresia că resping hipnoterapia, dimpotrivă, și eu o folosesc în consultațiile mele. Reprezintă puterea sugestiei și este o forță redutabilă, care poate fi pusă în slujba binelui sau a răului. Nu consulta niciodată un hipnoterapeut dacă nu ți-a fost recomandat personal de un om pe care-l respecți și în care ai încredere.

În timpul acelor ani cumpliți în care am fost fumător, credeam că viața mea depinde de țigară și aș fi preferat să mor decât să mă lipsesc de ea. Lumea

mă întrebă astăzi dacă mai simt câteodată chinul acela straniu al lipsei de nicotină. Nu, nu l-am mai simțit niciodată – dimpotrivă! Viața mea a devenit minunată. Dacă fumatul m-ar fi ucis, n-aș fi avut motive să mă plâng. Am avut mare noroc, iar cel mai extraordinar lucru din viața mea a fost ieșirea din acel coșmar, din robia unei existențe în care mă distrugeam singur, în mod sistematic, plătind la propriu pentru acest privilegiu.

Un lucru trebuie să fie clar: nu sunt nicidecum un mistic. Nu cred în vrăjitori sau în zâne bune. Am o formație științifică și de aceea nu puteam înțelege caracterul magic, în aparență, a ceea ce mi se întâmplase. Am început să citesc despre hipnoză și fumat. Nu părea să existe nici o explicație a miracolului. De ce îmi fusese atât de ușor să mă las, când mai înainte trăisem cufundat, săptămâni de-a rândul, într-o depresie cumplită?

Mi-a luat mult timp să înțeleg, și asta pentru că abordam lucrurile dintr-o perspectivă răsturnată. Încercam să pricep de ce îmi fusese atât de ușor să mă las de fumat, când adevărata problemă era de ce fumătorilor le este greu să se lase. Fumătorii vorbesc despre chinurile groaznice ale abstenenței, dar eu nu trecusem prin nici un fel de chin. Nu era vorba de vreo durere fizică. *Totul se petrecea în cap.*

Meseria mea de acum este să-I ajut pe oameni să-și învingă obiceiul de a fuma. Și am foarte mult succes. Am ajutat mii de fumători să se vindece. Și lasă-mă să subliniez ceva de la bun început: nu există ceea ce se numește « fumător învederat ». Încă n-am întâlnit pe cineva care să fie atât de dependent (sau, mai bine zis, să se *creadă* atât de dependent) ca mine. Oricine poate nu numai să renunțe la fumat, ci și să renunțe ușor. Teama este motivul fundamental pentru care continuăm să fumăm: teama că viața nu va fi atât de plăcută fără țigară și teama că ne va lipsi ceva. Numai că viața este infinit mai plăcută fără țigară în multe privințe, iar surplusul de sănătate, de energie și de bogăție sunt beneficiile cele mai mici.

Tuturor fumătorilor le este ușor să se lase – chiar și ție! Nu trebuie decât să citești restul cărții cu o atitudine deschisă. Cu cât vei înțelege mai mult, cu atât îți va fi mai ușor. Chiar dacă nu înțelegi nici un cuvânt, e de ajuns să urmezi instrucțiunile și îți va fi ușor. Lucrul cel mai important este că nu-ți vei mai petrece viața tânjind după o țigară sau suferind că nu o ai. Te vei minuna doar că ai făcut asta atâta timp.

Dă-mi voie să te avertizez. Metoda mea poate să eșueze doar din două motive:

1. *Dacă nu urmezi instrucțiunile.* Sunt oameni cărora nu le place că sunt atât de dogmatic în privința anumitor recomandări. De exemplu, îți voi spune să nu încerci să reduci numărul de țigări sau să recurgi la înlocuitori – dulciuri, gumă de mestecat etc. – mai ales la cei care conțin nicotină. Sunt dogmatic pentru că îmi cunosc bine subiectul. Nu neg că mulți oameni au reușit să se lase de fumat folosind astfel de « păcăleli », dar știu că au reușit în pofida, nu datorită lor. Există persoane care pot face dragoste într-un hamac, însă metoda asta nu e cea mai ușoară. Tot ce îți voi spune are un scop: să-ți fie ușor să te lași și astfel să reușești.
2. *Dacă nu înțelegi.* Nu considera totul « bătut în cuie ». Îndoiește-te nu numai de ce spun eu, ci și de propriile tale concepții și de ceea ce te-a învățat societatea în privința fumatului. De exemplu, dacă faci parte dintre cei care cred că fumatul e un obicei, întreabă-te de ce de alte obiceiuri, chiar plăcute, este ușor să scapi, în timp ce de un obicei cu un gust oribil, care ne costă o avere și ne ucide, este așa de greu să scăpăm.

Dacă faci parte dintre cei care cred că țigara e plăcută, întreabă-te de ce de alte lucruri din viață, infinit mai plăcute, te poti la o adică dispensa. De ce trebuie să ai neapărat țigara aceea și intri în panică dacă n-o ai?

## CAPITOLUL 2

# METODA UȘOARĂ

Scopul acestei cărți este să te aducă într-o stare de spirit în care, în loc să te lași de fumat pe calea obișnuită, adică având senzația că urci pe Everest și că vei trăi următoarele săptămâni râvnind la o țigară și privindu-i cu invidie pe fumătorii din jur, te lași dintr-o dată, cu o senzație de ușurare, de parcă te-ai fi vindecat de o boală cumplită. Din acel moment, pe măsură ce înaintezi în viață, vei continua să te întrebi ce-ai găsit la țigară și de ce ai început să fumezi. Te vei uita la fumători cu milă, nu cu invidie.

Exceptând cazul în care ești nefumător sau fost fumător, este esențial să nu te oprești din fumat până când nu termini cartea. Poate că ți se pare o contradicție. Mai târziu am să-ți explic că țigările nu-ți aduc absolut nici un avantaj. De fapt, una din ciudățeniile fumatului este că, atunci când ne aprindem o țigară, ne uităm la ea și ne întrebăm de ce facem asta. Numai când suntem privați de acea țigară ea capătă o valoare. Totuși, să pornim de la premisa că, îți place sau nu, te crezi dependent. Când te crezi dependent, nu te poți relaxa niciodată complet sau nu te poți concentra niciodată dacă nu fumezi. Prin urmare, nu încerca să te lași înainte de a ajunge la ultima pagină a cărții. Pe măsură ce vei întoarce paginile, dorința ta de a fuma va scădea treptat. Nu face pasul final fiind pregătit doar pe jumătate, poți să eșuezi. Reține, tot ce ai de făcut este să urmezi instrucțiunile.

Având avantajul unui feedback de 12 ani de la publicarea primei ediții a cărții (care nu conținea capitolul 28, « Momentul potrivit »), îmi dau seama că instrucțiunea aceasta, să nu te lași de fumat până ce nu termini cartea, mi-a



produs mai multă frustrare decât toate celelate. Când m-am lăsat de fumat, multe rude și prieteni ai mei s-au lăsat și ei doar pentru că eu reușisem. S-au gândit: « Dacă el a putut, oricine poate. » Cu trecerea anilor, făcând mici aluzii, am reușit să-i conving pe cei care nu se lăsaseră cât este de plăcut să fii liber. Când mi s-a tipărit cartea, am oferit-o celor din « nucleul dur », care continuau să pufăie. M-am gândit că puteau s-o citească și dacă era cea mai plicticoasă carte scrisă vreodată, de vreme ce autorul le era prieten. Am fost surprins și jignit când am aflat, câteva luni mai târziu, că nu se obosiseră s-o termine. Ba chiar am descoperit că prietenul meu cel mai bun din vremea aceea nu numai că ignorase exemplarul cu dedicație pe care i-l dăruisem, dar se descotorisise de el. Atunci m-am simțit jignit, dar adevărul este că nu ținusem cont de teama distrugătoare pe care i-o inoculează țigara fumătorului. Este ceva dincolo de prietenie. Eu însumi am fost la un pas de divorț din cauza ei. Mama i-a spus odată soției mele: « De ce nu-l ameninți că-l părăsești dacă nu se lasă de fumat? » Soția mea i-a răspuns: « Pentru că, dacă aș face-o, m-ar părăsi el pe mine. » Mi-e rușine să mărturisesc asta, dar cred că avea dreptate, atât de mare e teama pe care o generează fumatul.

Îmi dau seama acum că mulți fumători nu termină cartea pentru că simt că în acel moment se vor lăsa. Unii citesc, în mod deliberat, dar un rând pe zi ca să amâne ziua aceea nefastă. Sunt absolut convins acum că mulți cititori sunt practic obligați de cei care-i iubesc să citească această carte. Dar pune problema astfel: ce ai de pierdut? Dacă nu te lași de fumat după ce termini cartea, nu vei fi într-o situație mai rea decât cea de acum. *N-ai absolut nimic de pierdut și ai atâta de câștigat!* Și, pentru că veni vorba, presupunând că nu mai fumezi de câteva zile sau câteva săptămâni, dar nu știi sigur dacă ești fumător, fost fumător sau nefumător, atunci nu fuma în timp ce citești. De fapt, deja ești nefumător. Tot ce ai de făcut este să-ți lași creierul să ajungă la același nivel cu corpul. La sfârșitul cărții vei fi un nefumător fericit.

Fundamental, metoda mea e exact la antipodul metodei obișnuite de a te lăsa de fumat. Metoda obișnuită presupune să faci lista marilor dezavantaje ale fumatului și să spui: « Dacă aș putea rezista suficient de multă vreme fără țigară, dorința de a fuma o să dispară până la urmă. Și apoi mă voi bucura iar de viață, eliberat din robia țigării. »

Asta ar fi calea logică – și în fiecare zi mii de fumători se lasă de fumat folosind variațiuni pe această temă. Totuși, e foarte greu să reușești cu o asemenea metodă, din următoarele motive:

1. Adevărata problemă nu este să te lași de fumat. De fiecare dată când stingi o țigară, te lași. E posibil ca în ziua nr.1 să-ți spui cu convingere: « Nu mai vreau să fumez. » - toți fumătorii au motive să și-o spună, în fiecare zi a vieții lor, iar motivele sunt mult mai serioase decât îți poți imagina. Adevărata problemă e ziua nr.2, ziua nr.10 sau ziua nr.10 000, când, într-un moment de slăbiciune, de entuziasm sau chiar de tărie, fumezi o țigară, doar una: și pentru că fumatul înseamnă, în parte, adicție la drog, vrei încă una – și, dintr-o dată, redevii fumător.
2. Temerile legate de sănătate ar trebui să ne convingă. Rațiunea îți spune: « Gata cu țigara! Ești inconștient! » - însă de fapt aceste temeri fac și mai dificil lăsatul de fumat. Fumăm, de pildă, când suntem nervoși. Spune-le fumătorilor că țigara îi ucide și primul lucru pe care-l vor face e să-și aprindă o țigară. Există mai multe chiștoace în jurul spitalului Royal Marsden, cea mai mare instituție de tratament al cancerului din Marea Britanie, decât în jurul oricărui alt spital.
3. Toate motivele de a renunța la fumat sunt de fapt obstacole – din două motive. *În primul rând*, generează un sentiment de sacrificiu. Suntem de fapt obligați să renunțăm la micul prieten, la micul viciu sau la mica plăcere – cum vrei să numești țigara. *În al doilea rând*, ne fac să nu vedem clar adevărul. Nu fumăm din motivele pentru care ar trebui să ne

lăsăm. Adevărata problemă este: « De ce vrem sau avem nevoie s-o facem? »

În esență, METODA UȘOARĂ înseamnă să uiți pentru început motivele pentru care ți-ar plăcea să te lași, să înfrunți problema fumatului și să-ți pui următoarele întrebări:

1. Ce avantaje îmi aduce țigara?
2. Îmi place cu adevărat?
3. Am nevoie realmente să cheltuiesc bani grei doar ca să-mi bag chestia aia în gură și să mă sufoc singur?

Adevărul cel minunat este că țigara nu-ți aduce deloc avantaje. Să fie limpede, nu vreau să spun că dezavantajele de a fi fumător sunt mai mari decât avantajele, toți fumătorii știu asta. Vreau să spun că n-ai nici un avantaj de la fumat. Singurul avantaj era odată cel social, în zilele noastre, până și fumătorii socotesc fumatul un obicei antisocial.

Majoritatea fumătorilor simt nevoia să-și explice de ce fumează, dar toate explicațiile sunt aberante și iluzorii.

Mai întâi vom înlătura aceste aberații și iluzii. Îți vei da seama de fapt că nu renunți la nimic. Nu numai că nu renunți la nimic, dar ai beneficii minunate când ești nefumător, iar sănătatea și banii sunt doar două dintre ele. O dată ce este înlăturată iluzia că viața nu va mai fi niciodată atât de plăcută, ci infinit mai plăcută fără țigară, o dată ce sentimentul că ești lipsit de ceva sau ai pierdut ceva este eradicat, putem reveni la sănătate, la bani și la celelalte zeci de motive ca să te lași de fumat.

## CAPITOLUL 3

# DE CE E GREU SĂ TE LAȘI?

Așa cum spuneam mai devreme, subiectul a început să mă intereseze din cauza propriei mele adicții. Când în sfârșit m-am lăsat de fumat, parcă s-a petrecut un miracol. Când încercasem mai înainte, trăisem săptămâni și săptămâni de depresie neagră. Câteodată mă mai luminam, dar a doua zi depresia mă copleșea iar. Era ca atunci când încerci să ieși pe brânci dintr-un puț alunecos: ai impresia că ești aproape de cap, vezi o rază de soare, iar apoi simți că aluneci din nou înăuntru. Până la urmă aprinzi o țigară – gustul e oribil și încerci să pricepi de ce trebuie să faci asta.

Una dintre întrebările pe care le pun întotdeauna fumătorilor înainte de consultație este: « Vrei să te lași de fumat? » E o întrebare cam prostească. Tuturor fumătorilor – inclusiv membrilor asociațiilor pro-fumat – le-ar plăcea să se lase. Dacă-l întrebi pe cel mai învederat fumător: « Presupunând că te-ai putea reîntoarce în perioada de dinainte de a deveni dependent, dar știind ceea ce știi acum, te-ai apuca din nou de fumat? », răspunsul este: « ÎN NICI UN CAZ! »

Spune-i celui mai învederat fumător – cineva care nu crede că fumatul îl îmbolnăvește, pe care nu-l supără stigmatizarea societății și care poate să-și permită cheltuiala (nu prea există multe asemenea persoane în ziua de azi) – « Îți încurajezi copiii să fumeze? » și răspunsul este: « ÎN NICI UN CAZ! »

Toți fumătorii simt că sunt posedați de un duh rău. În prima etapă, problema se pune în termeni de genul: « O să mă las, dar nu azi, mâine. » Până

la urmă ajungem în etapa în care credem fie că n-avem voință, fie că există ceva intrinsec țigării, ceva de care avem nevoie ca să ne bucurăm de viață.

Așa cum spuneam mai devreme, problema nu este să explici de ce e ușor să te lași, ci să explici de ce este greu. De fapt, adevărata problemă este să explici de ce se apucă cineva de fumat sau de ce, în alte timpuri, peste 60% din populație fuma.

Toată povestea asta cu fumatul e un mare mister. Singurul motiv ca să te apuci de fumat este acela că milioane de oameni deja s-au apucat. Și totuși, fiecare dintre ei vrea să n-o fi făcut și toți spun că e o pierdere de timp și de bani. Dar nu prea putem crede că nu le place. Asociem fumatul cu vârsta adultă și ne străduim din răspuțeri să devenim și noi dependenți. După care ne petrecem restul vieții spunându-le copiilor noștri să nu fumeze și încercând să scăpăm noi înșine de acest obicei.

Și ne petrecem restul vieții plătind, pe deasupra, bani grei. Cineva care fumează în medie 20 de țigări pe zi cheltuiește pe țigări de-a lungul vieții 25 000 de lire sterline. Și ce facem cu acești bani? Ne încărcăm în mod sistematic plămânii cu gudroane cancerigene, ne înfundăm și ne otrăvim încetul cu încetul vasele de sânge. Zi de zi, privăm de oxigen fiecare mușchi și organ, astfel că pe zi ce trece devenim tot mai obosiți. Ne condamnăm pe viață la mizerie, la respirație urât mirositoare, la dinți îngălbeniți, la haine găurite, la scrumiere scârboase, la mirosul oribil de fum stătut. O viață de robie. Jumătate din viața asta o petrecem în condiții în care societatea ne interzice să fumăm (în biserici, spitale, școli, metrouri, săli de cinema, magazine etc.) sau, când încercăm să reducem numărul de țigări ori să ne lăsăm, simțind că ceva ne lipsește. Restul vieții noastre de fumători se petrece în condiții în care ni se permite să fumăm, dar ne-am dori să n-o facem.

Ce fel de hobby e acesta, pe care când îl practici îți dorești să nu-l practici, iar când nu-l practici râvnești la el? Ești socotit de o bună parte din societate o pacoste și, lucrul cel mai neplăcut, cu toate că ești o ființă umană

inteligentă și rațională, ți-e silă de tine. Pentru că fumătorul se disprețuiește – ori de câte ori se fac campanii antifumat sau de prevenire a cancerului, ori de câte ori își planifică bugetul, ori de câte ori citește fără să vrea avertismentul de pe pachetul de țigări, ori de cușește sau îl doare în piept, ori de câte ori e singurul fumător printre nefumători. Și ce avantaje are din toate aceste umbre amenințătoare, ce I s-au cuibărit în minte și-l torturează? ABSOLUT NICI UNUL! Plăcere? Bucurie? Relaxare? Un sprijin? Un stimulent? Toate sunt iluzii, dacă nu cumva consideri că e o plăcere să porți pantofi strâmți pentru că te simți ușurat când îi scoți!

Așa cum spuneam, adevărata problemă e să explici nu numai de ce fumătorilor le este greu să se lase, dar și de ce, în fond, fumează lumea.

Probabil că acum îți spui: « Foarte bine. Știu toate astea, dar o dată ce devii dependent de țigară e foarte greu să te lași. » Însă de ce e atât de greu și de ce trebuie să fumăm? Fumătorii caută răspunsul la aceste întrebări toată viața.

Unii spun că e vorba de simptomele intense de abțință. De fapt, simptomele reale de abțință în cazul nicotinei sunt atât de blânde (vezi capitolul 6), încât majoritatea fumătorilor trăiesc și mor fără să-și dea seama niciodată că sunt dependenți de un drog.

Unii spun că țigările sunt ceva foarte plăcut. Nu sunt. Sunt niște chestii mizerabile și dezgustătoare. Întreabă un fumător care-și imaginează că fumează de plăcere: dacă n-a găsit marca lui de țigări și are la dispoziție o marcă al cărei gust îi displace, nu mai fumează? Fumătorii fumează și o frânghie veche decât să nu fumeze deloc! Plăcerea n-are nimic de-a face cu asta. Îmi place homarul, dar n-am mers niciodată până acolo încât să-mi trebuiască douăzeci de homari atârnați la gât. În viață ne plac o mulțime de lucruri cât timp le facem, dar dacă nu le facem nu avem senzația că suntem privați de ceva.

Unii caută motive psihologice adânci, de genul « sindrom freudian », « copilul care suge la țâța mamei ». Dar lucrurile stau exact pe dos. În mod obișnuit, ne apucăm de fumat ca să demonstrăm că am crescut și am devenit adulți. Dacă ar trebui să sugem din biberon în public, am muri de rușine.

Unii cred că e vorba, dimpotrivă, de efectul macho al fumului (și plăcărilor) azvârlite pe nări. Nici acest argument n-are substanță deloc. Cu o țigară aprinsă în ureche am fi ridicoli. Dar cu atât mai ridicol este să inspiri gudroane cancerigene în plămâni.

Unii spun: « Așa, am ce să fac cu mâinile! » Bine, dar de ce aprinzi țigara?

« E o formă de satisfacție orală. » Bine, dar de ce aprinzi țigara?

« E vorba de senzația fumului inhalat în plămâni. » Groaznică senzație – se numește sufocare.

Mulți cred că fumatul te scapă de plictiseală. Altă aberație. Plictiseala e o stare de spirit. O țigară n-are nimic interesant.

Vreme de 33 de ani, motivul meu a fost că țigara mă relaxează, îmi dă încredere în mine însumi și curaj. Dar știam totodată că mă ucide și că mă costă o avere. De ce n-am fost la doctor ca să-mi dea încredere și curaj? N-am fost pentru că știam că o să-mi recomande ceva – altceva. Nu era un motiv, era o scuză.

Unii spun că fumează pentru că și prietenii lor fumează. Ești chiar atât de prost? Atunci, roagă-te ca prietenii tăi să nu înceapă să-și vindece migrenele tăindu-și capul!

Mulți fumători care meditează asupra fumatului ajung până la urmă la concluzia că e doar un obicei. Nu e la drept vorbind o explicație, dar, după ce-au fost eliminate toate explicațiile raționale obișnuite, nu mai rămâne decât această scuză. Din păcate, și explicația asta e illogică. Ne schimbăm zi de zi, de-a lungul vieții, deprinderile, și unele sunt cât se poate de plăcute. Am fost

supuși unei spălări a creierului, inoculându-ni-se credința că fumatul e un obicei și că de obiceiuri scapi greu. Scapi greu de un obicei? În Marea Britanie, avem obiceiul să conducem mașina pe partea stângă a străzii. Și totuși, când mergem pe continent sau în SUA, scăpăm iute de acest obicei, aproape fără nici o dificultate. Ideea că scapi greu de obiceiuri e o aberație. Adevărul este că ne formăm obiceiuri și scăpăm de ele în fiecare zi a vieții.

Și atunci, de ce ni se pare greu să scăpăm de un obicei care are un gust oribil, care ne ucide, care ne costă o avere, care e mizerabil și scârbos și de care am fi oricum încântați să scăpăm – când singurul lucru pe care-l avem de făcut este să nu-l mai practicăm? Răspunsul e simplu: fumatul nu e un obicei. ESTE ADICȚIE LA NICOTINĂ. Iată de ce pare a greu « să renunți ». Ai cumva impresia că asta explică de ce e cu adevărat greu « să renunți » la fumat? Explică doar de ce majoritatea fumătorilor găsesc că e greu « să renunțe ». Pentru că nu înțeleg fenomenul adicției la un drog. Și nu-l înțeleg pentru că își închipuie că fumatul le oferă o plăcere veritabilă și/sau un sprijin și că ar face un veritabil sacrificiu dacă se lasă.

Adevărul cel minunat este că, o dată ce înțelegi adicția la nicotină și motivele reale pentru care fumezi, n-ai să mai fumezi – pur și simplu – și în trei săptămâni singurul mister pe care va rămâne să-l dezlegi va fi acesta: cum se face că ai fumat atâta timp și de ce nu-i poți convinge și pe alți fumători CÂT ESTE DE PLĂCUT SĂ FII NEFUMĂTOR?



## CAPITOLUL 4

# SINISTRA CAPCANĂ

Fumatul este cea mai subtilă și mai sinistră capcană pe care au conceput-o, unindu-și forțele, omul și natura. Mai întâi, ce anume ne face să cădem în ea? Milioanele de adulți care deja fumează. Ei ne avertizează chiar că e un obicei mizerabil, dezgustător, care până la urmă ne va distruge și ne va costa o avere, dar noi nu putem crede că nu le place. Unul dintre aspectele cele mai triste ale fumatului este că trebuie să ne străduim mult ca să devenim dependenți.

E singura capcană din natură care nu amăgește, n-are momeală. Mecanismul care închide capcana nu este faptul că țigările au un gust minunat, ci faptul că au un gust groaznic. Dacă prima țigară ar avea gust bun, s-ar declanșa soneriile de alarmă și, fiind creaturi inteligente, am putea pricepe de ce jumătate din populația adultă plătește bani grei ca să se otrăvească singură. Dar pentru că prima țigară are un gust groaznic, mintea noastră fragedă se liniștește, crezând că nu vom deveni niciodată dependenți. De vreme ce nu ne place, ne gândim, putem să ne oprim când vrem.

Țigara e singurul drog din lume care te împiedică să-ți atingi scopul. Băieții încep de obicei să fumeze pentru că vor să pară duri – în genul lui Humphrey Bogart sau Clint Eastwood. Dar ultimul lucru pe care-l simți la prima țigară e duritatea masculină. Nu îndrăznești să tragi fumul în piept, iar dacă fumezi prea mult începi să ai amețeli și apoi să-ți fie greață. Nu vrei decât să fugi de lângă ceilalți băieți și să arunci naibii porcăriile alea.

Scopul fetelor este să devină niște tinere doamne sofisticate. Le-am văzut cu toții pufăind ușor din țigară și arătând absolut ridicol. Când băieții învață în sfârșit stilul dur, iar fetele pe cel sofisticat, și unii, și ceilalte și-ar dori să nu se fi apucat niciodată de fumat. Mă întreb dacă femeile au vreodată un look sofisticat când fumează sau dacă nu cumva e vorba de o născocire a imaginației noastre, indusă de reclamele pentru țigări...

Apoi ne petrecem viața încercând să ne explicăm de ce facem asta, spunându-le copiilor noștri să nu cadă în capcana fumatului și, din când în când, încercând să scăpăm noi înșine din ea.

Capcana e astfel concepută încât încercăm să ne lăsăm de fumat în perioadele de stres, fie că acesta se referă la sănătate, la lipsa de bani ori la sentimentul că celorlalți le e silă de noi. De îndată ce ne lăsăm însă, stresul crește (teama de chinurile abstinencei ) și lucrul pe care ne bizuim ca să atenuăm stresul (vechiul nostru sprijin, țigara) nu ne mai este la îndemână.

După câteva zile de tortură, hotărâm că am ales un moment nepotrivit. Trebuie să așteptăm o perioadă fără stres, dar de îndată ce o avem motivul de a ne lăsa dispăre. Oricum, perioada aceea nu vine de fapt niciodată, pentru că, de la bun început, credem că viața noastră va fi tot mai stresantă. O dată ce nu mai suntem ocrotiți de părinți, trebuie să ne găsim o casă, după care urmează ratele, copiii, slujbele tot mai grele ș.a.m.d. Iată încă o iluzie. Adevărul este că perioadele cele mai stresante pentru orice ființă umană sunt prima copilărie și adolescența. Confundăm responsabilitatea cu stresul. Viața unui fumător devine în mod automat mai stresantă, pentru că țigara nu relaxează și nu atenuează stresul, așa cum încearcă să te convingă societatea. Dimpotrivă : te face de fapt să devii mai nervos și mai stresat.

Chiar și acei fumători care scapă de sinistrul obicei (majoritatea fac asta o dată sau de mai multe ori în cursul vieții) trăiesc de obicei liniștiți și fericiți până când, într-o bună zi, devin din nou dependenți.

Toată povestea asta cu fumatul e ca și cum ai rătăci într-un uriaș labirint. De îndată ce pășim în labirint, mintea ni se înceteșează și ne petrecem restul vieții încercând să găsim ieșirea. Mulți dintre noi reușesc până la urmă – doar ca să se rătăcească din nou, ceva mai târziu.

Am încercat timp de 33 de ani să scap de labirint. La fel ca toți fumătorii, nu puteam să-l înțeleg. Totuși, grație unor împrejurări neobișnuite, pentru care n-am nici un merit, am vrut să știu de ce fusese mai devreme atât de greu să mă las, pentru ca, o dată ce în sfârșit am reușit, să fie nu numai ușor, ci și plăcut.

De când nu mai fumez, hobby-ul și apoi profesia mea a fost să rezolv numeroasele enigme ale fumatului. Este un puzzle complex și interesant și, asemenea cubului lui Rubik, aproape imposibil de rezolvat. Și totuși, dacă știi soluția, e ușor! Iar eu dețin soluția. Te voi conduce spre ieșirea din labirint și voi avea grijă să nu te mai rătăcești niciodată. Tot ce trebuie să faci este să urmezi instrucțiunile. Dacă greșești o dată drumul, celelalte instrucțiuni nu mai au nici un rost.

Te asigur că oricine se poate lăsa ușor de fumat, dar mai întâi să stabilim niște lucruri. Nu, nu mă refer la lucrurile acelea înfricoșătoare. Sunt sigur că le știi deja. Există suficiente informații despre nocivitatea fumatului. Dacă ar fi avut efect asupra ta, deja te-ai fi lăsat. Vreau să stanilim altceva : de ce ni se pare greu să ne lăsăm? Ca să răspundem la această întrebare, trebuie să știm adevăratul motiv pentru care încă fumăm.

## CAPITOLUL 5

# DE CE CONTINUĂM SĂ FUMĂM?

Cu toții începem să fumăm din motive prostești – de obicei sub presiunea semenilor sau când ne aflăm în societate -, dar, când simțim că am devenit dependenți, de ce continuăm?

Nici un fumător nu știe de ce fumează. Dacă fumătorii ar ști adevăratul motiv, n-ar mai fuma. Am pus această întrebare la mii de fumători în cursul consultațiilor. Adevăratul răspuns este valabil pentru toți, însă varietatea răspunsurilor pe care le-am primit e infinită. Acest moment al consultației mi se pare cel mai amuzant și totodată cel mai trist.

Toți fumătorii știu în străfundul sufletului lor că sunt niște proști. Știu că n-aveau nevoie să fumeze înainte să devină dependenți. Cei mai mulți își amintesc ce gust groaznic a avut prima țigară și cât s-au străduit ca să devină dependenți. Partea cea mai sâcâitoare este că își dau seama că nefumătorii nu pierd nimic și că se amuză pe socoteala lor.

Totuși, fumătorii sunt ființe umane raționale și inteligente. Știu că, în ceea ce privește sănătatea, riscă enorm și știu că, de-a lungul vieții, cheltuiesc o avere. Prin urmare au nevoie de o explicație rațională ca să-și justifice obiceiul.

Adevăratul motiv pentru care fumătorii continuă să fumeze e o subtilă combinație de factori pe care o să-i detaliez în următoarele două capitole. Factorii se numesc:

1. ADICȚIA LA NICOTINĂ.
2. SPĂLAREA CREIERULUI.

## CAPITOLUL 6

# ADICȚIA LA NICOTINĂ

Nicotina, un compus uleios, incolor, este drogul din tutun care produce adicția. Și, în comparație cu toate celelalte droguri cunoscute de omenire, o produce cel mai rapid: e suficient să fumezi o țigară ca să devii dependent.

De fiecare dată când tragi din țigară, ajunge în creier, prin intermediul plămânilor, o mică doză de nicotină care acționează mai rapid decât doza de heroină pe care toxicomanul și-o injectează în venă.

Dacă tragi dintr-o țigară de 20 de ori, primești 20 de doze de drog la o singură țigară.

Nicotina e un drog cu acțiune rapidă și de aceea nivelul ei în fluxul de sânge scade vertiginos, aproape la jumătate – la 30 de minute după ce ai stins țigara – și la un sfert – după o oră de la terminarea țigării. Așa se explică faptul că majoritatea fumătorilor fumează 20 de țigări pe zi.

De îndată ce fumătorul stinge țigara, nicotina părăsește repede corpul și fumătorul începe să sufere chinul lipsei de drog.

Ajunși aici, trebuie să spulber o iluzie foarte răspândită printre fumători. Fumătorii cred că suferințele lipsei de drog, atunci când încearcă sau sunt obligați să se lase de fumat, reprezintă o traumă teribilă. În realitate, aceste chinuri sunt mai ales mentale: fumătorul se simte privat de plăcerea sau de sprijinul său. Voi da mai multe explicații mai târziu.

Chinul lipsei de nicotină este în realitate atât de subtil, încât majoritatea fumătorilor trăiesc și mor fără măcar să-și dea seama că sunt dependenți de drog. Când folosim termenul « dependent de nicotină », credem că pur și

simplicu « avem un obicei ». Cei mai mulți fumători au oroare de droguri, și totuși exact asta sunt – dependenți de un drog. Din fericire e un drog ușor de învins, cu condiția să accepți mai întâi că ești dependent.

Nu simți vreo suferință fizică atunci când ești privat de nicotină. E doar o senzație de gol, de nerăbdare, senzația că lipsește ceva – și de aceea mulți fumători își închipuie că are de-a face cu mâinile. U trecerea timpului, fumătorul devine nervos, nesigur, agitat, își pierde încrederea în sine și totul îl irită. E ca foamea – o foame de otravă, NICOTINA.

După șapte secunde de la aprinderea unei țigări, primești o nouă doză de nicotină și dorința se potolește, transformându-se în acea senzație de relaxare și încredere în sine pe care țigara o dă fumătorului.

La început, când abia ne-am apucat de fumat, chinul lipsei de nicotină și liniștirea lui sunt atât de puțin intense încât nici măcar nu suntem conștienți de ele. Când începem să fumăm regulat, credem fie că ne plac țigările, fie că « ne-am obișnuit ». Adevărul este că am devenit dependenți, nu ne dăm seama, dar micul monstru – nicotina – a intrat în noi și din când în când trebuie să-l hrănim.

Toți fumătorii încep să fumeze din motive prostești. Nimeni n-are nevoie să fumeze. Singurul motiv pentru care cineva continuă să fumeze, fie că este fumător ocazional sau mare fumător, este acel mic monstru care trebuie hrănit.

Povestea asta cu fumatul e un șir de enigme. Toți fumătorii știu perfect că sunt niște proști și au fost prinși în capcană de ceva malefic. Totuși, eu cred că aspectul cel mai trist al fumatului este faptul că plăcerea pe care fumătorulo primește de la țigară e totuna cu plăcerea reîntoarcerii la starea de pace, liniște și încredere pe care o avea corpul său înainte de a deveni dependent.

Știi senzația aceea: alarma anti-hoți din casa vecină ți-a vuit în urechi toată ziua, și dintr-o dată zgomotul se oprește, iar asupra ta coboară pacea și liniștea. Dar nu e vorba de fapt de pace, ci de sfârșitul unei neplăceri!

Înainte de a intra în ciclul nicotinei, corpul nostru era desăvârșit. După care am băgat cu de-a sila nicotină în el, iar când stingem țigara și nicotina începe să dispară suferim chinul lipsei – nu o durere fizică, doar o senzație de gol. Nici măcar nu suntem conștienți de existența lui, dar parcă avem în corp un robinet care picură. Minte noastră rațională nu înțelege. Și nici n-are nevoie să înțeleagă. Tot ce știm este că vrem o țigară, iar când o aprindem dorința dispare și pe moment suntem din nou mulțumiți și încrezători, exact cum eram înainte să devenim dependenți. Totuși, satisfacția e doar temporară pentru că, dacă vrem să potolim dorința, trebuie să introducem iar nicotină în corp. De îndată ce stingi țigara, dorința apare din nou – și astfel ciclul este reluat. Ciclul e veșnic dacă nu-l întrerupi.

Povestea asta cu fumatul e ca și cum ai purta pantofi strâmți doar ca să simți plăcerea de a-i scoate apoi din picioare. Există trei motive principale pentru care fumătorii nu pot privi lucrurile astfel:

1. De când am apărut pe lume, am fost supuși unei spălări a creierului, spunându-ni-se că fumătorii au o imensă plăcere și/sau un sprijin de la țigară. De ce nu i-am crede pe fumători? De ce ar arunca pe fereastră atâția bani și și-ar risca în asemenea măsură sănătatea?
2. Cum privarea fizică de nicotină nu presupune vreo durere, ci este doar o senzație de gol și de nesiguranță, similară foamei sau stresului obișnuit, și pentru că exact acestea sunt momentele când avem impulsul să aprindem o țigară, considerăm senzația normală.
3. Însă motivul principal pentru care fumătorii nu reușesc să vadă lucrurile în adevărata lor lumină este că fumatul funcționează de la finis spre start. Când nu fumezi ai senzația aceea de gol, dar cum dependența se produce pe nesimțite și treptat în perioada când începi să fumezi, crezi că senzația e normală și nu vezi că de vină este țigara precedentă. În clipa când aprinzi țigara, primești o stimulare aproape instantanee, te

simți realmente mai puțin nervos și mai relaxat – iar efectul bun e pus pe seama țigării.

Tocmai acest proces inversat te face să nu poți scăpa de un drog, indiferent care. Gândește-te la panica unui dependent de heroină căruia îi lipsește heroina. Acum gândește-te la imensa lui bucurie când poate, în sfârșit, să-și înfigă acul seringii în venă. Poți vizualiza o persoană care simte efectiv plăcere când își injectează un drog – sau simplul gând te umple de oroare? Cei dependenți de heroină nu au senzația aceea de panică. Iar heroina nu o înlătură. Dimpotrivă, o produce. Nefumătorii nu au senzația de gol a nevoii de țigară și nu intră în panică dacă n-au țigări. Nefumătorii nu pot pricepe cum reușesc fumătorii să simtă plăcere băgându-și chestiile alea mizerabile în plămâni. Și știi ceva? Nici fumătorii nu pricep de ce o fac.

Spunem că fumatul ne relaxează sau ne satisface. Dar nu poți fi satisfăcut decât dacă mai întâi ai fost nesatisfăcut. De ce nu au nefumătorii această stare de insatisfacție și de ce, după masă, când nefumătorii sunt perfect relaxați, fumătorii nu se relaxează până când nu satisfac micul monstru – nicotina?

Scuză-mă că mai insist puțin asupra acestui subiect. Principalul motiv pentru care fumătorilor le e greu să se lase este că sunt convinși că vor renunța la o plăcere autentică sau la un sprijin. E absolut esențial să înțelegi că nu renunți la NIMIC.

Cel mai bun mod de a înțelege subtilitățile capcanei nicotinei este să o compari cu mâncatul. Dacă avem obiceiul să luăm masa regulat, nu ne dăm seama că între mese ne e foame. Numai când masa e amânată conștientizăm foamea și, chiar atunci, n-avem vreo durere fizică, doar o senzație de gol și de nesiguranță care înseamnă « trebuie să mănânc ». Iar satisfacerea foamei e o formă foarte plăcută de a-ți petrece timpul.

Fumatul pare a fi aproape la fel. Senzația de gol și de nesiguranță care înseamnă « vreau/am nevoie de o țigară » este la fel ca foamea de mâncare,



deși una nu o va satisface pe cealaltă. Ca și în cazul foamei, nu există durere fizică și senzația e atât de vagă încât nici n-o percepem între două țigări. Numai când vrem să ne aprindem o țigară și nu ni se permite devenim conștienți de un disconfort. Dar când o aprindem ne simțim satisfăcuți.

Asemănarea cu mâncatul e ceea ce îi păcălește în parte pe fumători, făcându-i să creadă că au o plăcere veritabilă. Sunt fumători cărora le e foarte greu să priceapă că nu există nici plăcere, nici sprijin în fumat. Unii protestează : « Cum poți să spui că n-am un sprijin? Doar ai zis că atunci când aprind o țigară sunt mai puțin nervos ca înainte! »

Deși mâncatul și fumatul par foarte asemănătoare, în realitate sunt complet opuse:

1. Mănânci ca să supraviețuiești și să-ți prelungești viața, în timp ce fumatul îți scurtează viața.
2. Mâncarea are într-adevăr gust bun, iar să mănânci este într-adevăr o experiență plăcută, în timp ce fumatul înseamnă să inspiri fum urât mirositor și otrăvitor în plămâni.
3. Mâncatul nu produce foame, ci o potolește, în timp ce prima țigară induce dorința de nicotină și fiecare din țigările următoare, în loc s-o potolească, o perpetuează pentru tot restul vieții.

Este momentul propice să spulberăm alt mit răspândit despre fumat – acela că ar fi vorba de un obicei. Este mâncatul un obicei? Dacă așa crezi, încearcă să scapi definitiv de acest obicei! Nu, a spune că mâncatul este un obicei e ca și cum ai spune că respiratul e un obicei. Ambele sunt esențiale pentru supraviețuire. E adevărat că oamenii se deosebesc prin obiceiul de a-și satisface foamea în momente diferite și cu tipuri diferite de mâncare. Dar mâncatul propriu-zis nu este un obicei. Și nici fumatul nu este. Orice fumător își aprinde o țigară dintr-un singur motiv: ca să încerce să pună capăt senzației de gol și de nesiguranță pe care a produs-o țigara precedentă. Da, fumătorii se

deosebesc prin obiceiul de a încerca să-și potolească suferința lipsei de țigară în momente diferite, însă fumatul propriu-zis nu e un obicei.

Societatea se referă adesea la « obiceiul de a fuma » și, din comoditate, numesc și eu în această carte fumatul un « obicei ». Totuși, fii conștient în permanență că fumatul nu e un obicei: dimpotrivă, e ADICȚIE LA DROG în cel mai strict sens al cuvântului!

La început trebuie să ne forțăm să deprindem fumatul. Înainte să ne dăm seama, nu numai că ne cumpărăm regulat țigări, dar trebuie să le avem. În caz contrar, se instalează panica, și pe măsură ce trece timpul, avem tendința să fumăm din ce în ce mai mult.

De ce se întâmplă asta? La fel ca în cazul oricărui drog, organismul are tendința să se « imunizeze » la efectele nicotinei, iar cantitatea de drog necesară are tendința să crească. După un timp relativ scurt de când am devenit fumători, țigara nu mai potolește complet chinul lipsei pe care ea însăși o creează. Când aprinzi o țigară, te simți mai bine ca înainte, dar ești de fapt mai nervos și mai puțin relaxat decât un nefumător, chiar și în timp ce fumezi. Ceea ce se întâmplă e încă și mai ridicol decât să porți pantofi strâmți, pentru că, o dată cu trecerea timpului, disconfortul crește chiar dacă îți scoți pantofii.

Situația e chiar mai neplăcută: căci de îndată ce stingi țigara, nicotina începe să părăsească rapid corpul, ceea ce explică faptul că în împrejurări stresante fumătorul are tendința să fumeze țigară de la țigară.

Așa cum spuneam, nu este vorba de un « obicei ». Adevăratul motiv pentru care orice fumător continuă să fumeze este acel mic monstru dinăuntrul său. Din când în când trebuie să-l hrănească. Fumătorul hotărăște momentul și se pare că o face în patru tipuri de ocazii (sau o combinație a lor):

PLICTISEALĂ/CONCENTRARE – două stări absolut opuse!

STRES/RELAXARE – două stări absolut opuse!

Care e drogul miraculos capabil să inverseze dintr-o dată însuși efectul pe care l-a produs cu 20 de minute mai devreme? Și dacă stai să te gândești, ce alte tipuri de ocazii există în viața noastră – lăsând la o parte somnul? Adevărul este că fumatul nu înlătură plictiseala sau stresul și nici nu ajută la concentrare sau relaxare. E doar o iluzie.

Nicotina nu e numai un drog, este și o otravă puternică, folosită la fabricarea insecticidelor (dacă nu mă crezi, consultă un dicționar). Cantitatea de nicotină dintr-o singură țigară te-ar ucide pe loc dacă ți-ar fi injectată în venă. Tutunul conține de fapt multe otrăvuri, inclusiv monoxid de carbon, iar planta de tutun face parte din aceeași categorie ca beladona (sau mătreața).

Dacă te gândești să treci la pipă sau la trabuc, trebuie să te avertizez că această carte se aplică oricărei forme de tutun și oricărui preparat care conține nicotină, inclusiv guma de mestecat, plasture, spray nazal sau inhalație.

Corpul uman este cel mai sofisticat organism viu de pe planeta noastră. Nici o specie, oricât de primitivă, de pildă amoeba sau viermele, nu poate supraviețui dacă nu știe să deosebească hrana de otravă.

Printr-un proces de selecție naturală care a durat mii de ani, mintea și corpul nostru au dezvoltat tehnici capabile să deosebească hrana de otravă și metode sigure de a o elimina pe ultima.

Toate ființele umane resping mirosul și gustul tutunului înainte de a deveni dependente. Dacă suflă fum de țigară în nasul oricărui animal sau copil care nu suferă de dependență, ei se vor îneca și vor tuși.

Când am fumat acea primă țigară, inhalarea fumului ne-a provocat un acces de tuse, dacă am fumat prea multe țigări prima oară, am avut o senzație de amețală sau ni s-a făcut de-a dreptul rău. Corpul nostru spunea: *îmi dai otravă, oprește-te!* Acesta e de obicei momentul în care hotărâm dacă devenim sau nu fumători. E o eroare să crezi că cei slabi fizic sau lipsiți de voință devin fumători. Norocoșii sunt cei cărora prima țigară le provoacă repulsie, plămânii lor nu pot să reziste fizic – și acești oameni sunt vindecați pentru toată viața.

Sau e posibil să nu fie pregătiți psihic pentru chinul de a învăța să inhaleze fumul fără să tușească.

Pentru mine, aceasta e partea cea mai tragică a întregii povești: cât ne străduim să devenim dependenți – și cât este de greu, tocmai de aceea, să-i oprim pe adolescenți să fumeze. Pentru că învață încă să fumeze, pentru că țigara li se pare încă dezgustătoare, își închipuie că se pot lăsa oricând doresc. De ce nu învață nimic din exemplul nostru? Și de ce noi n-am învățat nimic din exemplul părinților noștri?

Mulți fumători au impresia că le plac gustul și mirosul tutunului. E o iluzie. Când învățăm să fumăm, nu facem decât să ne deprindem corpul să devină imun la gustul și mirosul neplăcut, pentru a ne primi doza. La fel ca dependenții de heroină, care au impresia că le place să-și facă injecția. Dar chinul lipsei de heroină e relativ sever și ceea ce le place cu adevărat este ritualul prin care își calmează această suferință.

Ca să-și ia « doza », fumătorul se învață să nu mai fie conștient de gustul și de mirosul neplăcut. Întreabă un fumător care își închipuie că fumează doar pentru că îi plac gustul și mirosul tutunului: « Dacă nu poți cumpăra marca ta obișnuită de țigări, ci doar una care îți displace, te lași de fumat? » Nici vorbă! Decât să se abțină, fumătorul va fuma coceni de porumb – și n-are importanță dacă treci la țigări rulate cu mâna, la țigări mentolate, la trabuc sau la pipă. La început vor avea un gust groaznic, dar dacă perseverezi vei învăța să-ți placă. Fumătorii vor încerca să fumeze și când sunt răciți, au gripă, îi doare în gât, au bronșită sau emfizem pulmonar.

Plăcerea n-are nimic de-a face cu asta. Dacă ar avea, nimeni n-ar fuma mai mult de o țigară. Ba chiar există mii de foști fumători dependenți de acel mizerabil gumă de mestecat cu nicotină pe care-l recomandă doctorii. Și mulți dintre ei continuă să și fumeze!

Unii dintre fumătorii care vin la mine la consultații se sperie când realizează că sunt dependenți de un drog și cred că din cauza asta le va fi și

mai greu să se lase. Însă faptul că sunt dependenți e o veste bună din două motive:

1. Cei mai mulți dintre noi continuăm să fumăm, chiar dacă știm că dezavantajele sunt mai mari decât avantajele, pentru că ne închipuim că există ceva în țigară care ne place cu adevărat sau că țigara e un soi de sprijin. Avem impresia că după ce nu vom mai fuma va exista un gol în viața noastră, că anumite lucruri nu vor mai arăta niciodată la fel. E o iluzie. Adevărul este că țigara nu ne dă nimic, ea doar ne ia ceva, iar apoi reface în parte acel lucru pentru a ne amăgi. Voi da mai multe detalii în alt capitol.
2. Deși e vorba de cel mai puternic drog de pe lume sub aspectul vitezei cu care devii dependent, dependența nu e niciodată foarte puternică. Fiind un drog cu acțiune rapidă, este nevoie de doar trei săptămâni pentru ca nicotina să părăsească în proporție de 99% organismul, iar chinul lipsei de drog este atât de blând încât majoritatea fumătorilor trăiesc și mor fără să fi remarcat că au suferit de așa ceva.

Vei întreba, pe bună dreptate, de ce atâtor fumători le este așa de greu să se lase, de ce trec prin luni întregi de tortură și își petrec restul vieții « fumând » din când în când câte o țigară. Răspunsul este cel de-al doilea motiv pentru care fumăm: spălarea creierului. Adicția chimică este ușor de învins.

Majoritatea fumătorilor pot să nu fumeze o noapte întreagă. Chinul lipsei de nicotină nici măcar nu-i trezește din somn.

Mulți fumători vor ieși din dormitor înainte să-și aprindă prima țigară, mulți își vor lua mai întâi micul dejun, mulți nu vor fuma până nu ajung la serviciu. Pot supraviețui lipsei de nicotină timp de zece ore și treaba asta nu-i deranjează. Dar dacă ar fi nevoiți să nu fumeze ziua timp de zece ore, și-ar smulge părul din cap!

Mulți fumători își cumpără o mașină nouă și se abțin să fumeze înăuntru. Mulți merg la teatru, la supermarket, la biserică etc. și faptul că n-au voie să fumeze acolo nu-i deranjează. Nici interdicția de a fuma în metrou nu a dus la mișcări de protest. Fumătorilor aproape că le face plăcere că cineva sau ceva să-i oblige să nu fumeze.

În zilele noastre, mulți fumători se vor abține automat de la țigară în casa unor nefumători sau doar în compania lor, fără să simtă vreun discomfort semnificativ. De fapt, mulți fumători au perioade în care se abțin cu ușurință. Până și eu mă relaxam cu plăcere în câte o seară fără să fumez. Iar în ultimii ani înainte să mă las obișnuiam să tânjesc după serile în care eram în stare să nu mă mai sufoc singur (ce « obicei » ridicol!).

Cu adicția chimică te poți descurca chiar dacă ești încă dependent, dovadă că există nenumărați fumători ocazionali care rămân astfel o viață întreagă. Sunt exact la fel de dependenți ca marii fumători. Ba chiar există mari fumători care au scăpat de « obicei », dar continuă să fumeze din când în când un trabuc, ceea ce le menține dependența.

Așa cum spuneam, nu adicția propriu-zisă la nicotină este principala problemă. Ea funcționează doar ca un catalizator, împiedicându-ne să vedem clar adevărata problemă: spălarea creierului.

Pentru fumătorii de-o viață și pentru marii fumători poate fi o consolare să afle că se pot lăsa la fel de ușor ca fumătorii ocazionali. Într-un anume sens, e și mai ușor. Cu cât mergi mai departe, cu atât « obiceiul » te trage mai tare la fund și cu atât câștigul e mai mare când te lași.

Și poate fi încă mai consolator să afli că zvonurile care circulă (de exemplu: « Abia după șapte ani iese toată "funinginea" din tine. » sau « Fiecare țigară îți scurtează viața cu cinci minute » ) sunt adevărate.

Să nu crezi însă că efectele nocive ale fumatului sunt supralicite. Mai degrabă sunt sublicitate, dar regula « celor cinci minute » este în mod evident

o simplă estimare și se aplică doar dacă te îmbolnăvești de o maladie letală sau pur și simplu « te afumi » până când nu mai miști.

Adevărul este că « funinginea » nu iese niciodată complet din organism. Oriunde sunt fumători, ea se află în atmosferă și chiar nefumătorii dobândesc un mic procentaj. Totuși, corpul nostru e o mașinărie formidabilă și are o enormă forță de refacere, cu condiția să nu se fi declanșat deja o boală ireversibilă. Dacă te lași acum de fumat, corpul tău se va reface în câteva săptămâni, aproape ca și când n-ai fost niciodată fumător.

Așa cum spuneam, nu e niciodată prea târziu să te lași. I-am ajutat să se vindece pe mulți fumători de peste 50 și peste 60 de ani, ba chiar pe unii care trecuseră de 70 și de 80 de ani. O femeie de 91 de ani a venit la clinica mea cu fiul ei în vârstă de 66 de ani. Când am întrebat-o de ce a hotărât să se lase de fumat, mi-a spus: « Ca să fiu un exemplu pentru băiatul meu. » A revenit peste șase luni ca să-mi spună că se simte de parcă ar fi redevenit o fată tânără.

Cu cât țigara te-a tras mai jos, cu atât ușurarea e mai mare. Când în sfârșit m-am lăsat de fumat, am trecut direct de la o sută de țigări pe zi la ZERO și n-am suferit deloc. Dimpotrivă, a fost o plăcere, chiar și în perioada privării de nicotină.

Dar trebuie să eliminăm complet spălarea creierului.

## CAPITOLUL 7

# SPĂLAREA CREIERULUI ȘI PARTENERUL ADORMIT

Cum sau de ce începem de fapt să fumăm? Ca să înțelegi cu adevărat, trebuie să ai în vedere puternicul efect al subconștientului sau al « partenerului adormit », cum îmi place mie să-l numesc.

Cu toții înclinăm să credem că suntem ființe umane inteligente, stăpâne pe noi însene, care ne croim propriul drum în viață. În realitate, suntem modelați în proporție de 99%. Suntem produsul societății în care creștem, în toate privințele: genul de haine pe care le purtăm, casele în care locuim, stilul fundamental de viață, ba chiar și tipurile de guvernare pe care le susținem. Faptul că suporterii guvernelor de dreapta provin în general din clasa de mijloc și cea de sus nu e o simplă coincidență. Subconștientul ne influențează puternic viața și milioane de oameni pot fi amăgiți nu numai în privința opiniilor, ci și a faptelor palpabile. Înainte de Columb, majoritatea oamenilor știau că pământul e plat. Astăzi știm că e rotund. Dacă aș scrie zeci de cărți, străduindu-mă să te conving că pământul e plat, n-aș reuși, însă câți dintre noi au călătorit în spațiu ca să-i vadă forma sferică? Și chiar dacă ai zburat sau ai navigat în jurul lumii, cum știi că nu ai călătorit în cerc pe o suprafață plană?

Specialiștii în publicitate cunosc perfect puterea sugestiei asupra subconștientului și de aceea există acele postere enorme care-l agresează pe fumător în timp ce conduce mașina – sau reclamele din orice revistă ilustrată. Crezi că sunt bani aruncați pe fereastră? Te înșeli! Poți face tu însuși un



experiment. Data viitoare când mergi într-un bar sau un restaurant, într-o zi friguroasă, iar cel care te însoțește te întreabă ce-ai vrea să bei, în loc să spui « un coniac » (sau altă băutură, nu contează), răspunde: « Știi ce mi-ar plăcea cel mai mult? Căldura aceea minunată și blândă a coniacului. » Vei descoperi că pă și persoanele cărora le displace coniacul vor dori să-ți țină companie!

Încă din copilărie, subconștientul nostru e bombardat zilnic cu informații care pretind că țigările ne relaxează, ne dau încredere în noi înșine și curaj, sunt lucrul cel mai prețios de pe pământ. Crezi că exagerez? Care e ultima dorință a personajelor care urmează să fie executate – în filme, piese de teatru sau desene animate? O țigară, bineînțeles. Conștientul nu înregistrează acest lucru, dar subconștientul îl asimilează imediat. Adevăratul mesaj sună cam așa: « Cel mai prețios lucru din lume, ultimul meu gând și ultimul meu gest este să fumez o țigară. » În orice film de război, rănitului i se oferă ca supremă consolare o țigară aprinsă.

Crezi că s-a schimbat ceva în ultima vreme? Nu, copiii noștri sunt încă bombardați cu imaginile de pe panourile publicitare și din reviste. Se presupune că reclama pentru țigări e interzisă astăzi la televiziune, și totuși în orele de maximă audiență vezi mai tot timpul mari vedete pușuind din țigară. Multe programe TV sunt sponsorizate de giganții industriei tutunului și cea mai sinistă tendință din publicitatea de astăzi e corelația dintre țigări și marile evenimente sportive. Stadioane cu afișele mărcilor de țigări, curse de mașini purtând numele acelorași mărci. Există azi până și clipuri TV în care vezi doi amanți fumând din aceeași țigară după ce au făcut dragoste. Implicațiile sunt evidente, iar subconștientul le digeră răbdător, chiar dacă avem impresia că nici măcar nu privim reclama.

Ce-i drept, există și publicitatea inversă – cea despre cancer, picioare amputate, respirație urât mirositoare – dar toate astea nu-i împiedică de fapt pe oameni să fumeze. Logic, ar trebui, și totuși nu se întâmplă așa. Tinerii nu sunt nicidecum împiedicați să se apuce de fumat. Cât timp am fost fumător, am fost

absolut convins că, dacă aș fi știut de corelația dintre cancerul de plămâni și fumat, n-aș fi devenit fumător. Adevărul este că asta nu schimbă nici un pic lucrurile. Capcana e astăzi exact la fel ca pe vremea când Sir Walter Raleigh a fost prins în ea. Toate campaniile antifumat nu reușesc decât să sporească deruta. Pe produsele înseși, acele pachete frumoase și lucitoare, care te ispitesc să le încerci conținutul, există un avertisment. Ce fumător îl citește, lăsând la o parte faptul că nu-și pune problema implicațiilor?

Ba chiar am impresia că un mare fabricant de țigări se folosește de avertismentul Ministrului Sănătății ca să-și vândă produsele. Avertismentul e tipărit acum cu caractere atât de mari și de îndrăznețe, încât fumătorul nu-l mai poate evita, oricât s-ar strădui. Spaima resimțită catalizează asocierea cu pachetul lucios și auriu.

În mod ironic, arma cea mai puternică în spălarea creierului e fumătorul însuși. Nu e deloc adevărat că fumătorii sunt o specie slabă din punct de vedere fizic și lipsită de voință. Trebuie să fii puternic ca să faci față otrăvii.

Acesta e unul dintre motivele pentru care fumătorii refuză să accepte statisticile copleșitoare ce demonstrează că fumatul prejudiciază sănătatea. Toți fumătorii cunosc câte un unchi care fuma 40 de țigări pe zi, care n-a fost bolnav niciodată și care a trăit până la 80 de ani. Refuză să se gândească la ceilalți fumători, în număr infinit mai mare, care au murit în floarea vârstei, sau la faptul că unchiul cu pricina putea fi încă în viață dacă n-ar fi fumat.

Dacă ți-ai studia un pic prietenii și colegii de serviciu, ai descoperi că majoritatea fumătorilor sunt de fapt persoane cu voință. De obicei sunt fie liber-profesioniști, fie au funcții de conducere, fie lucrează ca specialiști – sunt doctori, avocați, polițiști, profesori, reprezentanți comerciali, infirmiere, secretare etc., la care se adaugă casnicele cu copii. Cu alte cuvinte, sunt persoane cu o viață stresantă, iar principala iluzie a fumătorilor este că fumatul atenuează stresul. Fumătorul este în general un tip dominator care își asumă responsabilități și stresul inherent lor. Și este, desigur, tipul pe care-l admirăm

și prin urmare îl imităm. Alt gen de persoane cu tendința să devină dependente sunt cele care au slujbe monotone, căci cealaltă motivație a fumătorului este plictiseala. Însă ideea că fumatul atenuează plictiseala este, din păcate, o altă iluzie.

Spălarea creierului atinge cote absolut incredibile. Societatea britanică e foarte îngrijorată de soarta « aurolacilor » și a dependenților de heroină. Realitatea este că, în această țară, în rândul aurolacilor se înregistrează sub zece decese pe an, iar în rândul dependenților de heroină – sub o sută.

Există însă un alt drog, nicotina, de care devin dependenți, într-un moment oarecare al vieții, 60% dintre britanici, majoritatea plătind scump pentru asta tot restul vieții. În fiecare an, sute de mii de oameni își distrug viața – ca să nu mai vorbim de banii iroșiți – din cauza acestei adicții. Este ucigașul numărul unu în societatea noastră, luând în considerare accidente de mașină, incendiile ș.a.m.d.

Cum se face că socotim atât de malefice celelalte forme de adicție, în vreme ce drogul pe care dăm bani cu nemiluita și care într-adevăr ne ucide era considerat, nu cu mulți ani în urmă, un obicei perfect acceptabil în societate? În ultimii ani a început să devină un obicei oarecum asocial și dăunător sănătății, dar rămâne legal, iar pachetele luciae se vând aproape peste tot. Guvernul nostru e cel mai mare beneficiar al acestui comerț. Scoate pe spinarea fumătorilor 8 miliarde de lire sterline pe an, în timp ce companiile producătoare de țigări cheltuiesc anual peste 100 de milioane de lire sterline doar pentru publicitate.

Trebuie să începi să rezisti la această spălare a creierului. La fel ca atunci când cumperi o mașină la mâna a doua: dai din cap politicos, dar nu crezi nici o iotă din ce-ți spune dealerul.

Începe să privești dincolo de pachetele lucioase, la mizeria și otrava de dedesubt. Nu te lăsa păcălit de scrumierele de cristal, de brichetele de aur sau de milioanele promise ca premiu. Începe să te întrebi:

De ce fac asta?

Am într-adevăr nevoie?

***Bineînțeles că nu ai nevoie.***

Aspectul acesta al spălării creierului mi se pare cel mai dificil de explicat dintre toate. Cum se face că o ființă umană altminteri rațională și inteligentă devine complet imbecilă când e vorba de propria adicție? Nu-mi face plăcere să mărturisesc că dintre miile de persoane pe care le-am ajutat să se lase de fumat, cel mai mare idiot am fost eu însumi.

Nu numai că am ajuns să fumez o sută de țigări pe zi, dar știam foarte bine că și tatăl meu fusese un mare fumător. Un bărbat viguros, secerat în floarea vârstei din cauza fumatului. Îmi amintesc cum îl observam, când eram copil, tușind și scuipând dimineța. Îmi dădeam seama că nu-i face plăcere să fumeze și mi se părea evident că era posedat de ceva malefic. Țin minte că i-am spus mamei: « Să nu mă lași niciodată să fumez. »

La 15 ani devenisem un fanatic al fitnessului. Sportul era viața mea și mă simțeam plin de vigoare și de încredere în mine însumi. Dacă mi-ar fi spus cineva pe atunci că o să fumez cândva o sută de țigări pe zi, aș fi pus pariu pe orice că nu se va întâmpla așa ceva.

La vârsta de 40 de ani devenisem dependent fizic și mental de țigară. Ajunsesem în stadiul în care nu puteam face sau gândi nici cel mai banal lucru fără să aprind mai întâi o țigară. La majoritatea fumătorilor, nevoia de țigară e declanșată de actele normative ale vieții, cum ar fi vorbitul la telefon ori o întâlnire cu prietenii. Eu nu puteam nici să schimb canalul de televiziune sau să înlocuiesc un bec ars fără să-mi aprind mai întâi o țigară.

Știam că fumatul mă ucide. Nu mă puteam autoamăgi. Dar ce nu pot înțelege până azi este cum de nu-mi dădeam seama ce mi se întâmplă în plan mental. Adevărul era chiar acolo, exact sub nasul meu. Lucrul cel mai ridicol este că majoritatea fumătorilor au iluzia, într-un moment sau altul al vieții, că le place țigara. Eu n-am avut niciodată această iluzie. Fumam pentru că aveam

impresia că mă ajută să mă concentrez și că îmi destinde nervii. Acum, când sunt nefumător, nu-mi vine să cred că am putut trăi așa. E ca și cum m-am trezit dintr-un coșmar. Nicotina e un drog, iar simțurile îți sunt drogate – gustul, mirosul. Partea cea mai rea a fumatului nu este prejudiciul adus sănătății sau buzunarului, ci perversitatea mentală. Te folosești de orice scuză plauzibilă ca să fumezi în continuare.

Țin minte că la un moment dat, nereușind să renunț la țigară, am trecut la pipă, cu speranța că e mai puțin nocivă și că doza mea zilnică de nicotină se va micșora.

Anumite tutunuri de pipă sunt infecte. Aroma lor poate fi plăcută, dar când le fumezi e groaznic. Îmi amintesc că vreo trei luni m-a durut vârful limbii de parcă aveam un abces. În căușul pipei se adună o zeamă maronie. Din când în când, ridici fără să vrei pipa deasupra orizontalei și, înainte să-ți dai seama ce se întâmplă, înghiți zeama aceea scârboasă. De regulă îți vine să verși – și nu-ți mai pasă în compania cui te afli.

Mi-a luat trei luni ca să mă deprind cu pipa. Ce nu înțeleg însă este cum de nu m-am întrebat, în aceste trei luni, de ce mă supuneam unei asemenea torturi.

Firește, o dată ce s-au deprins cu pipa, fumătorii de pipă par cei mai mulțumiți oameni din lume. Majoritatea sunt convinși că fumează fiindcă le place pipa. Dar de ce au trebuit să se străduiască atâta ca să le placă, de vreme ce erau absolut fericiți fără ea?

Răspunsul e următorul: o dată ce ai devenit dependent de nicotină, spălarea creierului se amplifică. Subconștientul știe că micul monstru trebuie hrănit – și nimic altceva nu e lăsat să pătrundă în minte. Așa cum am mai spus, ceea ce-i face pe oameni să fumeze în continuare este frica, frica de senzația aceea de gol și de nesiguranță pe care o ai când oprești alimentarea cu nicotină. Faptul că nu ești conștient de frică nu înseamnă că ea nu există. Nu trebuie s-o înțelegi – la fel cum pisica nu trebuie să înțeleagă unde se află

conductele de apă caldă de sub podea. Tot ce știe pisica este că atunci când se așază într-un anumit loc are senzația binefăcătoare de căldură.

Pricipala dificultate a renunțării la fumat este spălarea creierului. Spălarea creierului ca rezultat al vieții noastre în societate, consolidată prin spălarea creierului ca rezultat al propriei adicții și, mai puternică decât toate celelalte, spălarea creierului prin intermediul prietenilor, rudelor și colegilor.

Ai observat, poate, că am folosit de câteva ori expresia « a renunța la fumat », de pildă în paragraful precedent. Iată un exemplu tipic de spălare a creierului. Expresia aceasta sugerează un veritabil sacrificiu. Dar adevărul cel minunat este că nu renunți la absolut nimic. Dimpotrivă, te eliberezi de o boală cumplită și dobândești numai lucruri pozitive și minunate. Vom începe să înlăturăm spălarea creierului chiar acum. În continuare, nu vom mai spune că « renunțăm », ci că « ne lăsăm », « ne oprim » sau, cu cele mai potrivit cuvânt, SCĂPĂM.

Singurul lucru care ne convinge la început să fumăm este faptul că toți ceilalți fac asta. Avem sentimentul că pierdem ceva. Ne străduim din răputeri să devenim dependenți, și totuși nimeni nu descoperă vreodată ce anume avea de pierdut. Însă, ori de câte ori vedem pe cineva fumând, ne convingem din nou că există ceva în treaba asta, altminteri acel om n-ar fuma. Chiar și când a scăpat de obicei, fostul fumător se simte frustrat când un fumător își aprinde țigara la o petrecere sau cu altă ocazie. Dar e acum în siguranță. Poate să fumeze una – nu mai mult. Și, înainte să-și dea seama, a devenit din nou dependent.

Spălarea creierului e foarte eficientă și trebuie să fii conștient de efectele ei. Mulți fumători mai în vârstă își amintesc probabil de istorioarele polițiste cu Paul Temple difuzate la radio, foarte populare în Anglia după război. Unul din cicluri era pe tema adicției la marihuana, așa-numita « iarbă ». Niște ticăloși vindeau fumătorilor țigări care conțineau « iarbă », fără ca ultimii să știe. Nu existau efecte nocive, dar oamenii deveneau

dependenți și astfel cumpărau în continuare țigări. (Sute de fumători dintre cei veniți la consultațiile mele mi-au mărturisit că au încercat « iarba ». Nici unul n-a spus că a devenit dependent.) Aveam cam șapte ani când ascultam acel program de radio. A fost primul meu contact cu problema adicției. Ideea de adicție – imboldul de a lua fără încetare drogul – m-a îngrozit. Și până astăzi, deși sunt ferm convins că « iarba » nu produce dependență, n-aș îndrăzni să trag nici măcar un fum de marihuana. Ce ironic – să sfârșesc prin a deveni dependent de cel mai adictiv drog din lume! Păcat ca Paul Temple n-a suflat o vorbă despre țigară. Ce ironie, de asemenea, că după peste 40 de ani omenirea cheltuiește averi pentru cercetarea în domeniul cancerului, în timp ce se cheltuiesc averi mult mai mari pentru a-i convinge pe tineri să devină dependenți de țigară, propriul nostru guvern având câștiguri grase din treaba asta.

Suntem pe cale să eliminăm spălarea creierului. Nu nefumătorul este frustrat, ci bietul fumător, care e lipsit de dreptul la o viață de

SĂNĂTATE

VIGOARE

BOGĂȚIE

CALM

ÎNCREDERE

CURAJ

RESPECT DE SINE

FERICIRE

LIBERTATE

Și ce câștigă în schimbul tuturor acestor sacrificii?

ABSOLUT NIMIC – cu excepția iluziei că revine la starea de pace, de liniște, de încredere în sine de care nefumătorul se bucură tot timpul.

## CAPITOLUL 8

# CHINUL LIPSEI DE NICOTINĂ

Așa cum explicam mai devreme, fumătorii cred că fumează de plăcere, ca să se relaxeze sau ca să aibă un soi de stimulare. În realitate, se iluzionează. Fumează de fapt ca să-și calmeze chinul lipsei de nicotină.

La începutul vieții noastre de fumători, folosim țigara când suntem în societate, ca pe un sprijin. Putem să ne servim de ea ori s-o abandonăm. Și totuși, ciclul subtil a fost declanșat. Subconștientul nostru începe să învețe că a fuma din când în când o țigară este ceva plăcut.

Cu cât devenim mai dependenți de drog, cu atât nevoia de a ne calma chinul lipsei lui este mai mare, și cu cât țigara ne trage mai tare în jos, cu atât ne amăgim mai mult că se întâmplă contrariul. Totul se petrece atât de lent, atât de gradat, încât nici măcar nu ne dăm seama. Nu ne simțim într-o zi altfel decât în ziua precedentă. Majoritatea fumătorilor nici nu realizează că sunt dependenți până când nu încearcă să se lase – și, chiar atunci, mulți nu-și recunosc dependența. Un mic procent de viteji îți țin capul în nisip toată viața, încercând să-i convingă pe alții și pe ei înșiși că le place țigara.

Am avut conversația următoare cu sute de adolescenți:

EU: Cred că-ți dai seama că nicotina e un drog și că singurul motiv pentru care fumezi este că nu te poți lăsa.

A: Nu-I adevărat! Îmi place. Dacă nu mi-ar plăcea, m-aș lăsa.

EU: Lasă-te doar o săptămână ca să-mi dovedești că, dacă vrei, poți.

A: Nu e nevoie. Îmi place. Dacă aș vrea să mă las, m-aș lăsa.



EU: Lasă-te doar o săptămână ca să-ți dovedești ție însuși că nu ești dependent.

A: Ce rost are? Îmi place.

Așa cum am mai spus, fumătorii au tendința să-și calmeze chinul lipsei de nicotină în momentele de stres, de plictiseală, de concentrare, de relaxare sau când există o combinație oarecare a acestor stări. Chestiunea e explicată în detaliu în următoarele capitole.

## *CAPITOLUL 9*

# **STRESUL**

Nu mă refer doar la marile tragedii ale vieții, ci și la stresul mărunț – socializarea, apelurile telefonice, anxietățile căsniciei cu copii mici și gălăgioși etc.

Să luăm ca exemplu conversația telefonică. Pentru majoritatea oamenilor, telefonul e ușor stresant – și cu atât mai mult pentru cineva implicat în afaceri. Cele mai multe apeluri nu provin de la clienți mulțumiți sau de la patronul dornic să te felicite. De obicei, ești într-o câțva agresat: ceva merge prost sau cineva are vreo pretenție. În acest moment, fumătorul, dacă nu cumva fumează deja, își aprinde o țigară. Nu știe de ce o face, dar știe că, dintr-un motiv sau altul, țigara pare să-l ajute.

Ce se întâmplă de fapt? Fără să-și dea seama, omul respectiv a devenit nerăbdător (adică suferă chinul lipsei de nicotină). Calmându-și în parte acea nerăbdare simultan cu stresul firesc, stresul total este diminuat, iar fumătorul primește o doză de energie. În această fază, stimularea nu e deloc o iluzie. Fumătorul se va simți mai bine decât înainte să-și aprindă țigara. Totuși, chiar în timp ce fumează acea țigară, fumătorul este mai tensionat decât un nefumător, deoarece, cu cât perseverezi în adicție, cu atât drogul te secuește mai tare de energie și cu atât actul fumatului te reface în mai mică măsură.

Am promis să nu-ți fac un tratament de șoc. Și nu încerc să te șochiez cu exemplul care urmează. Vreau pur și simplu să-ți atrag atenția că țigările mai degrabă îți distrug nervii decât îi relaxează.

Încearcă să-ți imaginezi că ai ajuns în stadiul când doctorul îți spune că va fi nevoit să-ți amputeze picioarele dacă nu te lași de fumat. Încearcă doar o clipă să-ți închipui cum e să trăiești fără picioare. Încearcă să-ți imaginezi starea sufletească a unui om care, deși a fost avertizat, continuă să fumeze și în cele din urmă i se amputează picioarele.

Auzeam pe vremuri povești de felul acesta și le consideram niște ciudățenii. Însă doream să-mi spună și mie un doctor așa ceva – atunci m-aș fi lăsat de fumat. Cu toate astea, mă așteptam să fac în orice moment o hemoragie cerebrală și să-mi pierd nu doar picioarele, ci însăși viața. Și nu mă socoteam vreun ciudat, ci numai un mare fumător.

Poveștile astea nu sunt niște ciudățenii. Ele ilustrează ce face din tine acest drog cumplit. Pe măsură ce înaintezi în viață, te deposează de îndrăzneală și de curaj. Cu cât te deposează de curaj, cu atât te adâncești în iluzia că țigara are exact efectul contrar. Am auzit cu toții de panica fumătorilor care rămân fără țigări noaptea târziu, când magazinele sunt închise. Nefumătorii nu suferă de panica asta. Ceea ce o provoacă e țigara. Și în același timp, pe măsură ce înaintezi în viață, țigara nu te distruge numai psihic, ci, fiind o otravă puternică, te distruge fizic, încetul cu încetul. Dar

când fumătorul atinge stadiul în care țigara îlucide de-a dreptul, el crede că țigara îi dă curaj și că nu mai poate înfrunta viața fără ea.

Bagă-ți bine în cap: țigara nu-ți destinde nervii – îi distruge încet, dar sigur. Unul din marile câștiguri ale eliberării de fumat este recăpătarea încrederii și siguranței de sine.

## *CAPITOLUL 10*

# **PLICTISEALA**

Dacă în clipa asta fumezi, probabil că uitaseși deja ce faci – până când ți-am reamintit eu.

O altă idee aberantă despre fumat este că te ajută să scapi de plictiseală. Plictiseala e o stare de spirit. Când fumezi o țigară, mintea ta nu spune: « Fumez o țigară, fumez o țigară! » Asta se întâmplă doar când ai fost lipsit multă vreme de țigară, când te străduiești să fumezi mai puțin sau când aprinzi primele câteva țigări după ce ai încercat, fără succes, să te lași.

Lucrurile stau de fapt astfel: dacă ești dependent de nicotină și nu fumezi, ceva îți lipsește. Când mintea îți este ocupată cu ceva nestresant, poți rezista vreme îndelungată fără ca absența drogului să te deranjeze. În schimb, dacă te plictisești, nu există nimic care să-ți distragă mintea de la fumat, așa că hrănești monstrul. Când devii delăsător (adică nu încerci să te lași de fumat ori să reduci numărul de țigări) până și gestul de a aprinde țigara devine

înconștient. Chiar fumătorii de pipă sau cei care-și rulează singuri țigările pot parcurge ritualul în mod automat. Dacă încearcă să-și amintească țigările fumate de-a lungul unei zile, fumătorul nu-și poate aminti decât o mică parte – prima țigară de dimineață sau cea de după o masă.

Adevărul este că țigările mai curând sporesc, indirect, plictiseala, căci te fac să te simți fără vlagă, și în loc să fie activi, fumătorii au tendința să lenevească, plictisiți, calmându-și chinul lipsit de nicotină.

Iată de ce este atât de important să contracarezi spălarea creierului. Cum fumătorii au într-adevăr tendința să fumeze când sunt plictisiți și cum ni s-a spus dintotdeauna că fumatul înlătură plictiseala, nu ne trece prin minte să ne îndoim de acest lucru. La fel, o altă formă de spălare a creierului, ne-a inoculat convingerea că guma de mestecat relaxează. Într-adevăr, oamenii tensionați au tendința să scrâșnească din dinți. Tot ce face guma de mestecat este să-ți dea o motivație logică pentru scrâșnitul din dinți. Data viitoare când vezi pe cineva mestecând gumă, observă-l cu atenție și gândește-te dacă arată relaxat sau tensionat. Și observă-i pe fumătorii care fumează de plictiseală. Tot plictisiți arată! Țigara nu înlătură plictiseala.

Ca fost fumător țigară de la țigară, te pot asigura că nu există în viață o activitate mai plictisitoare decât să aprinzi niște țigări mizerabile una după alta, zi de zi, an de an.

## *CAPITOLUL 11*

# CONCENTRAREA

Țigările nu te ajută să te concentrezi. Asta e încă o iluzie adăugată celorlalte.

Când te străduiești să te concentrezi, încerci în mod automat să nu fii distras de nimic – de pildă, de faptul că ți-e frig sau cald. Fumătorul este de la bun început dezavantajat: micul monstru își vrea doza. Prin urmare, atunci când vrea să se concentreze, nu trebuie nici măcar să se gândească la fumat. Aprinde țigara automat, potolindu-și parțial dorința, și continuă să facă ce are de făcut, uitând instantaneu că fumează.

Țigările nu te ajută să te concentrezi. Dimpotrivă, prejudiciază concentrarea, pentru că, după o vreme, chinul lipsei de nicotină nu mai este complet înlăturat nici măcar cât timp fumezi. Atunci fumătorul își mărește doza, iar problema se amplifică.

Concentrarea este afectată și din alt motiv. Blocarea treptată a arterelor și venelor cu otravă privează creierul de oxigen. Adevărul este că atât capacitatea de concentrare, cât și inspirația se ameliorează considerabil când procesul e inversat.

Tocmai acest aspect al concentrării m-a împiedicat să mă las de fumat când am folosit metoda voinței. Puteam să lupt cu nervozitatea și proasta dispoziție, dar, când voiam realmente să mă concentrez asupra unei chestiuni dificile, trebuia neapărat să aprind o țigară. Îmi amintesc cum m-a cuprins panica în clipa când am aflat că nu puteam să fumez la examenele de contabilitate. Fumam deja țigară de la țigară și eram sigur că îmi va fi

imposibil să mă concentrez timp de trei ore fără țigări. Dar am trecut examenele și nici măcar nu m-am gândit la fumat în sala de examen, ceea ce dovedește că puterea mea de concentrare n-a fost afectată.

Incapacitatea de a se concentra a celor care încearcă să se lase de fumat nu se datorează de fapt privării fizice de nicotină. Dacă ești fumător, suferi de blocaje mentale. Și când te confrunți cu un asemenea blocaj, ce faci? Dacă nu fumezi deja, îți aprinzi o țigară. Asta nu elimină blocajul, și atunci ce faci? Faci ceea ce trebuie: încerci să-l depășești, întocmai ca nefumătorii. Dacă ești fumător, țigara nu e niciodată de vină. Fumătorii n-au niciodată tuse tabagică – sunt doar încontinuu răciți. În clipa când te lași de fumat, treaba asta e de vină pentru tot ce nu merge cum trebuie în viața ta. La fel e cu blocajele mentale. În loc să faci efortul de a le depăși, începi să-ți spui: « Dacă aș putea să-mi aprind acum o țigară, problema s-ar rezolva. » Și începi să te întrebi dacă e bine că te-ai lăsat!

Când ești convins că fumatul ajută cu adevărat la concentrare, grijile pe care ți le faci în legătură cu asta te vor determina, în mod sigur, să nu te poți concentra. Îndoielile, nu suferința fizică a lipsei de nicotină, sunt cauza problemei. Nu uita asta niciodată: cei care suferă de lipsotinei sunt fumătorii, nu nefumătorii.

Am trecut dintr-o dată de la o sută de țigări pe zi la zero fără să-mi pierd sub nici o formă puterea de concentrare.

## CAPITOLUL 12

### RELAXAREA

Majoritatea fumătorilor cred că o țigară îi ajută să se relaxeze. De fapt, nicotina e un compus chimic cu efect stimulator. După ce fumezi două țigări una după alta, vei constata că pulsul ți s-a accelerat.

Una dintre țigările favorite pentru cei mai mulți fumători este aceea de după masă. Masa înseamnă un moment din zi când ne oprim din lucru, ne așezăm, ne odihnim, ne potolim foamea și setea și ne simțim apoi mulțumiți. Totuși, bietul fumător nu se poate relaxa, căci mai are o foame de potolit. Se gândește la țigară ca la o apoteoză, însă e vorba doar de micul monstru care trebuie hrănit.

Adevărul este că dependentul de nicotină nu se poate relaxa complet niciodată, și pe măsură ce înaintează în viață, este din ce în ce mai rău.

Cei mai nerelaxați oameni de pe planetă nu sunt nefumătorii, ci acele persoane de 50 de ani, cu responsabilități serioase la serviciu, care fumează țigară după țigară, tușesc și expectorează tot timpul, au hipertensiune și se enervează din orice nimic. În această fază, țigara nu mai ușurează nici măcar parțial simptomele pe care ea însăși le produce.

Îmi amintesc de vremurile când eram contabil și tânăr tată de familie. Dacă unul dintre copii făcea vreo năzbâtie cât de mică, îmi pierdeam complet cumpătul. Mi se părea că eram posedat de un duh rău. Și știi acum că într-adevăr ceva mă poseda, numai că vinovatul nu era vreun defect de caracter, ci micul monstru – nicotina. Credeam pe atunci că duc povara tuturor grijilor din lume, însă privind în urmă mă întreb unde era acel stres uriaș. Eram stăpân pe

viața mea în toate privințele, mai puțin una: țigara era stăpână pe mine. Partea cea mai tristă este că nici astăzi nu-i pot convinge pe copiii mei că numai fumatul mă făcea nervos. Ori de câte ori aud un fumător care încearcă să-și justifice adicția, copiii mei primesc un mesaj de genul:

« Țigările calmează – te ajută să te relaxezi. »

Cu câțiva ani în urmă, organismele de adopție britanice au afirmat că se vor opune adopției copiilor de către fumători. Cineva i-a sunat, plin de indignare: « Greșiți total, le-a spus. Când eram copil, dacă trebuia să discut cu mama o problemă spinoasă, așteptam până aprindea o țigară, pentru că devenea mai relaxată. » De ce nu putea să discute cu ea când nu fuma? De ce sunt fumătorii atât de tensionați când nu fumează, chiar și după o masă luată la restaurant? De ce nefumătorii sunt complet relaxați atunci? De ce nu sunt fumătorii capabili să se relaxeze fără țigară? Data viitoare când te afli într-un supermarket și vezi o tânără mamă țipând la copilul ei, observ-o când iese din magazin. Primul lucru pe care-l va face este să-și aprindă o țigară. Începe să observe fumătorii, mai ales când nu li se permite să fumeze. Vei vedea că își țin mâinile pe lângă gură, că bat darabana cu degetele, că își bătăie piciorul, că își răsucesc șuvițe de păr sau strâng din dinți. Fumătorii nu sunt relaxați. Au uitat ce înseamnă să fii complet relaxat. Iată una dintre multele bucurii care te așteaptă.

Povestea asta cu fumatul e cam ca atunci când o muscă e prinsă de o floare carnivoră. La început musca înghite nectar. Și deodată, nu se știe cum, floarea înghite musca.

N-a venit oare vremea să ieși din floarea aceea?



## CAPITOLUL 13

# ȚIGĂRI COMBINATE

Nu, țigara combinată nu înseamnă să fumezi două sau mai multe țigări deodată. Când ți se întâmplă așa ceva, începi să te întrebi de ce o fumezi pe prima. O dată mi-am ars mâna încercând să-mi pun în gură o țigară, deși mai aveam acolo una! De fapt, nu e un gest atât de stupid pe cât crezi. Așa cum am mai spus, până la urmă țigara nu mai calmează chinul lipsei de nicotină și ai senzația că îți lipsește ceva chiar dacă fumezi. Este frustrarea cea mai cumplită a fumătorului țigară de la țigară. De fiecare dată când ai nevoie de doza de nicotină, fumezi deja – și de aceea marii fumători se apucă adesea de băutură sau de alte droguri. Dar mă îndepărtez de subiect.

Țigara combinată este cea prilejuită de două sau mai multe dintre motivele obișnuite de a fuma, ceea ce se întâmplă, de pildă, la recepții, petreceri, nunți, mese la restaurant. Toate acestea sunt exemple de împrejurări deopotrivă stresante și relaxante. Poate părea o contradicție, dar nu este. Orice tip de socializare, chiar între prieteni, poate fi stresantă, dar în același timp ai vrea să te distrezi și să fii complet relaxat.

Există împrejurări în care toate cele patru motive sunt prezente concomitent. Conducerea mașinii poate fi una dintre ele. Dacă tocmai ai ieșit dintr-o situație neplăcută – o vizită la doctor sau la dentist de exemplu – poți acum să te relaxezi. În același timp, conducerea mașinii presupune întotdeauna un pic de stres – trebuie să fii atent, să nu-ți pui în pericol viața. Pe deasupra, e necesar să te concentrezi. E posibil să nu fii conștient de ultimii doi factori,

dar asta nu înseamnă că ei nu există la nivel subconștient. Iar dacă ești blocat în trafic sau mergi mult pe autostradă, s-ar putea să te și plictisești.

Alt exemplu clasic este jocul de cărți. Dacă e vorba de bridge sau pocher, trebuie să te concentrezi. Dacă pierzi mai mult decât îți poți permite, ești stresat. Dacă nu primești o carte cumsecade multă vreme, începi să te plictisești. Și, în tot acest timp, se presupune că te distrezi, că ești relaxat. Oricât de puțin i-ar chinui lipsa de nicotină, toți fumătorii vor fuma țigară de la țigară în timpul jocului de cărți – chiar și fumătorii ocazionali. Scrumierele se vor umple imediat de chiștoace. Deasupra jucătorilor va pluti un fum să-l tai cu cuțitul. Presupunând că l-ai bate pe umăr pe oricare din fumătorii prezenți și l-ai întreba dacă savurează țigara, răspunsul ar fi: « Îți bați joc de mine?! » Se întâmplă adesea ca după asemenea nopți, trezindu-ne dimineața cu gura coclită, să hotărâm că ne lăsăm de fumat.

Aceste țigări combinate sunt de obicei « cele speciale », cele care ne vor lipsi, credem noi, cel mai tare când ne vom lăsa. Ne închipuim că viața nu va mai fi niciodată atât de plăcută. De fapt, acționează același principiu: aceste țigări nu fac decât să ne calmeze chinul lipsei de nicotină, iar în anumite momente avem o nevoie mai presantă să calmăm acest chin.

Să clarificăm ceva. Nu țigara este specială – ci ocazia. În clipa când vom scăpa de nevoia de țigară, aceste ocazii vor deveni și mai plăcute, iar situațiile generatoare de stres vor deveni mai puțin stresante. Voi explica acest lucru mai în detaliu în capitolul următor.

## CAPITOLUL 14

### LA CE RENUNȚ?

La absolut nimic! Ne e greu să renunțăm la fumat dintr-un singur motiv: teama. Teama că suntem privați de o plăcere sau de un sprijin. Teama că anumite situații plăcute nu vor mai fi niciodată la fel. Teama că nu vom fi în stare să facem față situațiilor stresante.

Cu alte cuvinte, sub efectul spălării creierului, ne amăgim că avem în noi o slăbiciune sau că există ceva în țigară care ne trebuie negreșit, iar când ne vom lăsa de fumat va apărea un gol.

Un lucru trebuie să-ți fie clar: ***țigările nu umplu nici un gol. Dimpotrivă, chiar ele îl produc!***

Corpul nostru este cel mai sofisticat sistem de pe pământ. Indiferent în ce crezi – în Dumnezeu, într-un proces de selecție naturală sau într-o combinație a lor – creatorul ori mecanismul care a proiectat corpul nostru este de o mie de ori mai eficient decât omul! Omul nu poate crea nici măcar o celulă vie, ce să mai vorbim de miracolul văzului, al reproducerii, de sistemul circulator sau de creier. Dacă Dumnezeu sau procesul ar fi vrut să fumăm, ne-ar fi echipat cu un dispozitiv de filtrare, astfel ca otrăvurile să nu intre în corp, și cu un coș prin care să iasă fumul.

Corpul nostru este prevăzut de fapt cu dispozitive de alarmă – tuse, amețeală, greață etc. – pe care le ignorăm, punându-ne în pericol.

Adevărul cel minunat este că nu există nimic la care să renunțăm. O dată ce ai expulzat acel mic monstru din organism și ai scăpat de spălarea creierului, nu vei mai vrea țigara și nici nu vei mai avea nevoie de ea.

Țigara nu sporește savoarea unei mese. O distruge. Îți distruge simțul gustului și al mirosului. Observă, într-un restaurant, cum fumează fumătorii între feluri. Nu masa le face plăcere, nu pot aștepta să se termine, căci ea se pune în calea țigării. Mulți dintre ei își aprind țigara deși știu că îi deranjează pe nefumători. Nu e vorba de impolitețe, pur și simplu, se simt groaznic fără țigară. Sunt între ciocan și nicovală. Ori se abțin și se simt mizerabil fiindcă nu fumează, ori fumează și se simt mizerabil fiindcă îi agrează pe ceilalți, îi cuprinde vinovăția și se autodisprețuiesc pentru ceea ce fac.

Observă-i pe fumători la o recepție oficială, când trebuie să aștepte momentul toastului. Mulți par să aibă vezica urinară suspect de slabă – și se strecoară afară, ca să tragă câteva fumuri. Abia atunci vezi fumatul drept ceea ce este: o adicție în toată puterea cuvântului. Fumătorii nu fumează de plăcere. Fumează pentru că se simt mizerabil dacă n-o fac.

Cum mulți dintre noi începem să fumăm când ne aflăm în societate și suntem încă tineri și timizi, dobândim convingerea că nu ne putem bucura de asemenea ocazii în lipsa țigării. E o prostie. Țigara îți distruge încrederea în tine însuși. Cea mai evidentă dovadă a fricii pe care țigara o inoculează fumătorului este efectul ei asupra femeilor. Practic toate femeile își îngrijesc minuțios înfățișarea. Nu le-ar trece prin minte să vină la o petrecere cu haine murdare și mirosind urât. Și totuși, faptul că respirația lor are un iz de scumieră nespălată nu pare să le împiedice defel să fumeze. Știu că le deranjează foarte tare – multe femei își detestă mirosul părului și al hainelor – și totuși nu le împiedică. Așa de mare e frica pe care acest drog cumplit i-o inoculează fumătorului.

Țigările nu te ajută când ești în societate – dimpotrivă. Nu e nici o bucurie să te străduiești să ții paharul într-o mână și țigara în cealaltă, să te ocupi de scumieră și să faci dispărute chiștoacele, să nu sufli fumul în nasul persoanei cu care stai de vorbă, să te întrebi dacă ceilalți îți simt mirosul gurii sau îți observă dinții pătați.

Nu numai că nu renunți la nimic, dar ai de câștigat lucruri minunate. Când fumătorii își pun problema să se lase, ei tind să se gândească la sănătate, la bani și la stigmatul social. Evident, sunt chestiuni serioase și importante, dar eu personal cred că cele mai mari avantaje sunt de ordin psihologic. Și printre ele se numără:

1. revenirea curajului și a încrederii în tine însuți
2. eliberarea din sclavie
3. risipirea acelor umbre cumplite cuibărite în minte, a căror sursă e conștiința faptului că 50 dintre oameni te disprețuiesc și, încă mai rău, tu însuți te disprețuiești.

Viața nu e doar mai bună când ești nefumător, ci și infinit mai plăcută. Nu vreau să spun numai că vei fi mai sănătos și mai bogat. Vreau să spun că vei fi mai fericit și că te vei bucura mult mai mult de viață.

Minunatele avantaje de a fi nefumător sunt discutate în capitolele următoare.

Există fumători cărora le e greu să înțeleagă noțiunea de « gol ». Analogia de mai jos îi poate ajuta.

Închipuie-ți că ai un herpes pe față. Iar eu am un unguent miraculos și îți spun: « Încearcă-l. » Îți pui unguent și herpesul dispare imediat. Dar reappare peste o săptămână. Mă întrebi: « Mai ai unguentul acela? » Iar eu îți răspund: « Ia tubul. S-ar putea să ai nevoie și altă dată. » Aplici unguentul. Și, ca prin farmec, herpesul dispare din nou. De fiecare dată când reappare, e tot mai mare și mai dureros, iar intervalele în care unguentul are efect se tot scurtează. Până la urmă, herpesul îți acoperă toată fața și durerea devine chinuitoare. Acum reappare din jumătate în jumătate de oră. Știi că unguentul îl va face să dispară temporar, dar ai început să fii foarte îngrijorat. Dacă herpesul se va întinde pe tot corpul? Dacă nu va mai dispărea deloc? Așa că mergi la doctor. Însă doctorul nu te poate vindeca. Încerci tot felul de remedii, dar nimic nu are efect cu excepția acelui unguent miraculos.

Acum ești complet dependent de substanța cu pricina. Nu ieși niciodată din casă înainte de a te asigura că ai la tine un tub. Dacă mergi în străinătate, iei în bagaj mai multe tuburi. Acum, pe lângă grijile legate de sănătate, ești nevoit să-mi plătești și 100 de lire sterline pe tub. N-ai de ales, așa că-mi dai banii.

Într-o bună zi, citești în ziar că nu ești singurul cu această suferință. Iar farmaciștii au descoperit că unguentul nu vindecă de fapt herpesul. Doar îl împinge sub piele. Mai mult, unguentul îl agravează. Ca să scapi de herpes nu trebuie decât să nu mai folosești unguentul. Și, dacă ai răbdare, până la urmă herpesul va dispărea.

Te-ai simți mizerabil? Bineînțeles că nu. Ai avut o problemă gravă, pe care ai crezut-o fără soluție. Dar acum ai găsit soluția. Chiar dacă herpesului i-ar lua un an întreg ca să dispară complet, în fiecare zi, văzându-l cum se vindecă, ți-ai spune: « Ce miracol! Nu mai sunt condamnat la moarte... »

Aceasta a fost miracolul pe care l-am trăit când am stins ultima țigară. Dar să clarificăm ceva în povestea cu herpesul și unguentul. Herpesul nu e o metaforă pentru cancerul de plămâni, pentru ateroscleroză, emfizem pulmonar, anghină pectorală, astm cronic, bronșită sau boală coronariană. Nu e o metaforă pentru banii duși pe apa sâmbetei, pentru respirația urât mirositoare și dinții pătați, pentru starea letargică, pentru hârâiala din piept și tuse, pentru anii în care ne sufocăm singuri întrebându-ne de ce o facem, pentru momentele în care suntem pedepsiți, căci nu ni se permite să fumăm. Și nu e vorba nici de disprețul nefumătorilor sau, și mai grav, de faptul că noi înșine ne disprețuim. Toate acestea sunt doar un « supliment » la herpes. Herpesul este ceea ce ne face să fim opaci la tot ce-am înșirat înainte. Este senzația de panică a celui: « Vreau o țigară! » Nefumătorii nu au o asemenea senzație. Boala cea mai gravă de care suferim e *frica*, iar câștigul cel mai mare pe care-l vom dobândi este *eliberarea de frică*.

Parcă se ridicase, dintr-o dată, stratul gros de ceață care-mi învăluia mintea. Vedeam cât se poate de limpede că senzația de panică a dorinței de țigară nu era vreo slăbiciune a mea sau vreun atribut magic, propriu al țigării. ***Era provocată de prima țigară***, iar fiecare din următoarele, în loc să atenueze senzația, o declanșa din nou. Și în același timp vedeam cum toți ceilalți « fericiți » fumători trec prin același coșmar ca mine. Toți născocind false argumente ca să-și justifice cât de cât prostia.

***E atât de plăcut să fii liber!***

## CAPITOLUL 15

# SCLAVIA AUTOIMPUSĂ

De obicei, principalele motive ale fumătorilor care încearcă să se lase sunt sănătatea, banii și stigmatul social. Dar în spălarea creierului corelată cu acest drog cumplit intră sclavia în formă pură.

Omul s-a străduit din răspuțeri în secolul trecut să abolească sclavia, și totuși fumătorul trăiește într-o sclavie autoimpusă. Pare să uite că, atunci când I se permite să fumeze, ar vrea să nu fie fumător. Nu numai că pe cele mai multe țigări nu le savurăm, dar nici măcar nu ne dăm seama că le fumăm. Doar după o perioadă de abținere ne iluzionăm că ne place țigara ( prima pe care o fumăm dimineața, cea de după o masă etc.).

Țigara devine prețioasă doar când încercăm să fumăm mai puțin ori să ne abținem, sau când societatea ne constrânge să nu fumăm (când mergem la biserică, la spital, la supermarket, la teatru ș.a.m.d.).

Fumătorul învederat nu trebuie să uite că această tendință se va accentua. Azi ni se interzice să fumăm în metrou. Mâine nu vom mai avea voie în nici un loc public.

S-au dus timpurile în care un fumător putea să intre în casa unui prieten sau a unui necunoscut și să-și scoată cu nonșalanță pachetul de țigări. În ziua de azi, când pășește într-o casă, bietul fumător va inspecta locul, căutând cu disperare o scrumieră în care să fie chiștoace. Dacă nu există scrumieră, va încerca de obicei să amâne momentul țigării, iar dacă nu poate va cere permisiunea gazdelor, riscând să i se răspundă: « Fumează dacă vrei neapărat » sau « Te rugăm să n-o faci, mirosul nu se duce ușor. »

Sărmanul fumător, care deja se simțea prost, ar vrea să-l înghită pământul.

Îmi amintesc ce chin era pentru mine să merg la biserică în vremurile când fumam. Până și la nunta fiicei mele, când ar fi trebuit să stau în biserică solemn și mândru ca un tată adevărat, ce-mi trecea mie prin cap? « De s-ar termina mai repede, ca să pot ieși afară și să trag un fum! »

Observă-i pe fumători în astfel de situații – e instructiv. Ai să vezi că se adună laolaltă. Și nu apare doar un pachet de țigări, apar douăzeci. Iar conversația este mereu la fel:

« Fumezi? »

« Da, însă ia de la mine. »

« Mulțumesc, o să încerc una de-a ta mai încolo. »

Își aprind țigările și trag adânc în piept, spunându-și: « Ce norocoși suntem! Avem mica noastră recompensă. Nefumătorul, săracul, n-are așa ceva. »



« Săracul » nefumător *n-are nevoie de recompensă*. Organismul nostru n-a fost conceput să viețuiască otrăvindu-se sistematic. Cel mai trist lucru este că, atunci când fumează, fumătorul nu obține senzația de pace, de încredere și de seninătate pe care nefumătorul o are de-a lungul întregii sale vieți fără țigară. Nefumătorul nu stă în biserică, simțind cum îl cuprinde agitația și dorind să fie în altă parte. El se poate bucura de fiecare minut al vieții.

Îmi mai aduc aminte cum jucam iarna biliard acasă și pretindeam că trebuie să merg la toaletă – ca să trag o țigară. Nu, nu era vorba de un băiat de 14 ani, ci de un contabil serios, de 40. Ce tristețe! Și când reveneam la masa de joc, nici măcar nu mă distram. Abia așteptam să se termine ca să pot fuma din nou, deși biliardul era hobby-ul meu, modul meu favorit de relaxare și distracție.

Una dintre cele mai extraordinare bucurii ale mele ca fumător este de a mă fi eliberat de sclavie, de a putea să gust viața în întregime, nu petrecându-mi jumătate din ea tânjind după o țigară pentru ca, o dată ce am aprins-o, să-mi doresc să n-o fi făcut.

Fumătorii trebuie să fie conștienți că, în casele nefumătorilor sau doar în compania acestora, cel care-i frustrează nu este nefumătorul cel mulțumit de sine, ci « micul monstru ».

## CAPITOLUL 16

# O SĂ ECONOMISESC SĂPTĂMÂNAL SUMA X

N-am să repet niciodată îndeajuns că ne este greu să ne lăsăm de fumat din cauza spălării creierului, și cu cât vom contracara în mai mare măsură apălarea creierului, cu atât ne va fi mai ușor să ne atingem scopul.

Din când în când, îi atac pe așa-numiții fumători învederați. După definiția mea, un fumător învederat este cineva care își poate permite să fumeze, nu crede că își pune în pericol sănătatea și nu-i pasă că e stigmatizat de societate. (În zilele noastre nu există prea mulți.)

Dacă e vorba de un tânăr, îi spun: « Nu pot să cred că nu-ți pasă cât cheltuiești! »

De obicei, se luminează la față. Dacă l-aș fi atacat în privința sănătății sau a stigmatului social, s-ar fi simțit prins pe picior greșit, dar dacă e vorba de bani... « Păi pot să-mi permit. Nu înseamnă decât suma X pe săptămână și cred că merită. E singurul meu viciu, singura mea plăcere. » ș.a.m.d.

Dacă fumează 20 de țigări pe zi, îi spun: « Totuși nu-mi vine să cred că nu-ți pasă de bani. Pe toată durata vieții duminale, ai să cheltuiești peste 40 000 de lire sterline. Și ce faci cu banii ăștia? Nici măcar nu le dai foc sau nu-i arunci la gunoi. Îi folosești de fapt ca să-ți ruinezi sănătatea fizică, să-ți distrugi nervii și încrederea în sine, să înduri o viață întreagă de sclavie, de respirație urât mirositoare și dinți pătați. Asta te cam îngrijorează, nu-i așa? »

În acest moment devine clar, mai ales dacă fumătorul e un tânăr, că nu s-a gândit niciodată la suma plătită într-o viață. Pentru majoritatea fumătorilor, nici prețul unui pachet nu e prea mic. Câteodată calculăm cât cheltuim pe săptămână și suma ne alarmează. Foarte rar (și numai când ne gândim să ne lăsăm) estimăm suma anuală – iar rezultatul ne înspăimântă – dar cât cheltuim într-o viață...asta pare de necrezut.

Totuși, pentru că se simte atacat, fumătorul va replica: « Pot să-mi permit. Pe săptămână e doar atât. » Recurge la trucurile oricărui agent de vânzări – însă o face pe spinarea lui.

Atunci îi spun: « Îți fac o ofertă pe care nu poți s-o refuzi. Dă-mi 1 000 de lire acum și eu o să-ți dau gratis țigări tot restul vieții. »

Dacă i-aș fi propus să-I preiau o datorie de 40 000 de lire pentru 1 000 de lire, fumătorul m-ar fi pus să semnez contractul imediat. Cu toate astea, absolut nici un fumător învederat – și ține cont că nu vorrbesc de cei ca tine, care vor să se lase, ci de fumătorii care n-au deloc intenția asta – nu mi-a acceptat vreodată oferta. De ce?

Adesea, ajunși în acest punct al conversației, fumătorul spune: « Adevărul este că nu-mi prea pasă de treaba asta cu banii. » Dacă gândești la fel, întreabă-te de ce. Cum se face că în alte situații din viață te străduiești din răputeri să economisești câteva lire, și totuși cheltuiești fără să-ți pese mii de lire otrăvindu-te singur?

Iată care este răspunsul. Orice altă decizie pe care o iei în viață e consecința unei analize în care cântărești argumentele pro și contra ca să ajungi la o soluție rațională. E posibil să fie o soluție greșită, dar cel puțin ajungi la ea prin deducții logice. Ori de câte ori fumătorul pune în balanță argumentele pro și contra țigării, rezultatul e invariabil același: ***Nu mai fuma! Ești un cretin!*** Prin urmare, toți fumătorii fumează nu pentru că vor sau pentru că au hotărât să fumeze, ci pentru că ***își închipuie că nu pot înceta.*** Trebuie să-și țină capul în nisip.

Partea ciudată este că fumătorii fac între ei pariuri – de pildă: « Cine cedează primul îi plătește celuilalt 50 de lire. »- însă miile de lire pe care le-ar economisi nemaifumând nu par să-i tulbure. Și se întâmplă așa pentru că încă gândesc cu creierul « spălat » al fumătorului.

Scoate-ți doar pentru o clipă nisipul din ochi. Fumatul e o reacție în lanț și lanțul e veșnic. Dacă nu-l sfârâmi, vei rămâne fumător toată viața. Acum calculează cât crezi că vei cheltui pe țigări tot restul vieții. Evident, suma variază de la o persoană la alta, dar să presupunem, pentru exercițiu, că se ridică la 10 000 de lire sterline.

În scurtă vreme vei lua decizia să fumezi ultima ta țigară (te rog, nu încă – amintește-ți de instrucțiunile de la începutul cății). Tot ce trebuie să faci ca să rămâi nefumător este să nu cazi din nou în capcană. Altfel spus, să nu fumezi acea primă țigară. În caz contrar, deși e una singură, te va costa 10 000 de lire sterline.

Dacă îți spui că recurg la un truc, continui să te amăgești. Pur și simplu calculează câți bani ai fi economisit dacă n-ai fi fumat prima ta țigară.

Dacă socotești că argumentul e realist, întreabă-te cum ar fi să câștigi mâine la loterie 10 000 de lire sterline. Ai dansa de bucurie! Așa că hai, dansează! Ești pe cale să câștigi acel premiu – și e doar unul dintre cele câteva câștiguri miraculoase pe care le vei avea.

În perioada privării de nicotină, e posibil să fii tentat să fumezi doar o țigară. Dacă îți reamintești că te costă 10 000 de lire (sau suma pe care ai estimat-o), vei rezista mai ușor tentației.

Am făcut ani în șir oferta dinainte în emisiuni TV și radio. Și încă mi se pare de necrezut că nici un fumător învederat n-a acceptat-o. Pe membrii clubului meu de golf îi tachinez ori de câte ori îi aud plângându-se că s-au scumpit țigările. Drept să spun, mi-e teamă că dacă-i întărat prea tare unul dintre ei va accepta târgul, iar eu voi pierde o avere!

Când te vei afla în compania unor fumători veseli și mulțumiți, care susțin că le place țigara, spune-le că ai întâlnit un idiot dispus, în schimbul sumei pe care o cheltuiesc într-un an pentru fumat, să le dea gratis țigări tot restul vieții. Crezi că vei găsi pe cineva care să-mi accepte oferta?

## *CAPITOLUL 17*

# SĂNĂTATEA

Acesta e domeniul în care spălarea creierului atinge cote maxime. Fumătorii cred că sunt conștienți de riscurile pentru sănătate. Nu sunt.

Eu însumi, când mă așteptam să-mi explodeze capul din clipă-n clipă și credeam din răspuțeri că sunt gata să accept consecințele, mă amăgeam singur.

Dacă aș fi scos o țigară din pachet și în acel moment ar fi început să pulseze o lumină roșie și să sune o sirenă, urmată de o voce tunătoare: « Atenție, Allen, aceasta e țigara fatală! Din fericire pentru tine, primești un ultim avertisment. Până acum ai scăpat, dar dacă fumezi țigara asta îți va exploda capul! » - crezi că aș mai fi aprins-o?

Dacă te îndoiești, mergi într-un loc cu trafic intens, stai cu ochii închiși la o curbă a drumului și încearcă să-ți imaginezi că ai de ales: fie te lași de fumat, fie traversezi drumul legat la ochi, înainte să-ți aprinzi următoarea țigară.

Nu există nici o îndoială în privința variantei pe care o vei alege. M-am comportat așa cum se comportă orice fumător toată viața: m-am prefăcut că nu-mi pasă și am ținut capul în nisip, sperând că într-o bună dimineață mă voi trezi nemaidorind, pur și simplu, să fumez. Fumătorii nu-și pot permite să se gândească la riscurile pentru sănătate. Dacă ar face-o, până și iluzia că le place « obiceiul » lor s-ar spulbera.

De aceea e atât de inefficient tratamentul de șoc folosit în mass-media cu ocazia zilei naționale împotriva fumatului doar nefumătorii vor fi dispuși să urmărească emisiunile. Și de aceea fumătorii, amintindu-și de unchiul George care fuma două pachete pe zi și a trăit până la 80 de ani, vor ignora miile de oameni doborâți în floarea vârstei de buruiana otrăvitoare.

Cam de șase ori pe săptămână, am cu fumătorii (de obicei mai tineri) conversația următoare:

EU: De ce vrei să te lași?

FUMĂTORUL: E scump, nu-mi pot permite.

EU: Problema sănătății nu te îngrijorează?

FUMĂTORUL: Nu. Aș putea ajunge și mâine sub roțile unei mașini.

EU: Te-ai arunca singur sub roțile unei mașini?

FUMĂTORUL: Sigur că nu m-aș arunca!

EU: Nu te obosești să te uiți în stânga și în dreapta când treci drumul?

FUMĂTORUL: Sigur că mă uit!

Exact. Fumătorul are mare grijă sub roțile unei mașini, iar probabilitatea să i se întâmple așa ceva este de unu la sute de mii. În schimb, fumătorul are șanse de aproape 100% să fie îmbolnăvit de țigară, și totuși pare să uite complet riscurile. Atât de eficientă este spălarea creierului.

Îmi amintesc de un celebru jucător de golf britanic care nu voia să participe la Circuitul American pentru că îi era frică să zboare cu avionul. Cu

toate astea, fuma țigară de la țigară în timpul jocului. Ciudat lucru: dacă am intui că avionul are o defecțiune cât de mică, nu ne-am urca în el, deși riscul de a muri când călătorești cu avionul este de unu la sute de mii, același risc, în cazul fumatului, este de unu la patru, și totuși îl ignorăm. Și ce câștigă fumătorul luându-și acest risc? Absolut nimic!

Alt mit foarte răspândit legat de fumat se referă la tusea tabagică. Mulți dintre oamenii mai tineri care vin la consultațiile mele nu-și fac griji în privința sănătății pentru că nu tușesc. Dar lucrurile ar trebui să stea exact pe dos. Tusea este o metodă cu scop profilactic a naturii de a înlătura substanțele străine din plămâni. Tusea în sine nu e o boală, ci un simptom. Fumătorii tușesc pentru că plămânii lor încearcă să scape de gudroanele și otrăvurile capabile să declanșeze un cancer. Când nu tușesc, acele gudroane și otrăvuri rămân în plămâni – și atunci pot să provoace cancerul. Fumătorii evită de regulă exercițiul fizic și obișnuiesc să nu respire adânc ca să nu tușească. Eu însumi eram convins că tusea mea tabagică permanentă mă va ucide. Însă, eliminând o parte din mizeria pe care o aveam în plămâni, este posibil să-mi fi salvat viața.

Gândește-te la problema asta în felul următor. Ar fi o prostie să ai o mașină frumoasă și s-o lași să ruginască fără să miști un deget, căci mașina se va transforma curând într-un morman de rugină și nu te va mai duce nicăieri. Pe de altă parte, n-ar fi sfârșitul lumii, totul e o chestiune de bani – dacă ai destui, poți oricând să-ți cumperi o mașină nouă. Corpul tău e vehiculul cu care călătorești prin viață. Cu toții spunem că sănătatea e tot ce avem mai de preț – este un adevăr pe care ți-l vor mărturisi toți milionarii bolnavi. Cei mai mulți dintre noi ne amintim de o împrejurare a vieții – o boală sau un accident – când ne-am rugat să ne însănătoșim (cât de repede uităm aceste lucruri!). Fumând, nu numai că lăsăm rugina să pătrundă în noi fără să mișcăm un deget, ci distrugem sistematic vehiculul de care avem nevoie ca să înaintăm în viață. Și nu ni s-a dat decât unul.

Fii inteligent. N-ai nevoie de țigară: ***nu-ți oferă absolut nimic.***

Scoate-ți, doar o clipă, capul din nisip și întreabă-te: dacă ai ști absolut sigur că următoarea țigară va declanșa în organismul tău un cancer, ai mai fuma-o? E dificil să-ți imaginezi boala, dar gândește-te că va trebui să mergi în spital pentru tratamentele acelea cumplite – iradiieri, citostatice etc. În clipa aceea nu-ți mai faci planuri de viață, ci de moarte. Ce se va alege de familia ta și de cei dragi, de proiectele și visurile tale?

Văd adesea oameni cărora li se întâmplă această tragedie. Nici ei n-au crezut că li se va întâmpla, iar partea cea mai rea nu e boala în sine, ci conștiința faptului că și-au provocat-o singuri. Ne spunem toată viața: « O să mă las de fumat mâine. » Încearcă să-ți imaginezi ce simt acei oameni care « au apăsât pe buton ». S-a terminat acum cu spălarea creierului. Ei văd « obiceiul » exact așa cum este și își petrec restul vieții spunându-și: « Cum am putut să cred că am nevoie de țigară? Doamne, cât aș vrea să întorc timpul înapoi! »

Nu te mai amăgi singur. Poți face ceea ce trebuie acum. Adu-ți aminte, e vorba de o reacție în lanț. Dacă fumezi următoarea țigară, ajungi la următoarea și tot așa. Deja ți se întâmplă și ție.

Ți-am promis la începutul cărții că nu vei fi supus unui tratament de șoc. Dacă ai hotărât deja să te lași, restul capitolului nu va fi pentru tine un tratament de șoc. Dacă nu ești sigur încă, sari peste ceea ce urmează și revino aici după ce ai citit toată cartea.

Există nenumărate statistici despre cum poate periclita țigara sănătatea fumătorului. Problema este că, înainte de a decide să se lase, fumătorul nu vrea să știe despre ele. Chiar și avertismentul de pe pachetele de țigări e inutil, căci fumătorul îl ignoră, iar dacă se întâmplă să-l citească se grăbește să-și aprindă o țigară.

Fumătorii cred de regulă că riscul țigării pentru sănătate este ceva de genul lovit/ratat, ca atunci când pășești pe o mină. Ei bine, trebuie odată să



pricepi: *deja ți se întâmplă*. Ori de câte ori tragi din țigară, inhalezi gudroane cancerigene în plămâni. Iar cancerul nici măcar nu e cea mai rea boală fatală cauzată total sau parțial de țigări. Fumatul are o contribuție hotărâtoare în bolile de inimă, în ateroscleroză, emfizem pulmonar, anghină pectorală, tromboză, bronșită cronică și astm.

Pe vremea când fumam, nu auzisem niciodată de ateroscleroză sau emfizem. Știam că permanenta hârâială din piept, tusea cronică, crizele de astm și de bronșită tot mai frecvente erau urmarea directă a fumatului. Dar, deși mă supărau, nu reprezentau chiar o suferință și puteam ține sub control disconfortul.

Mărturisesc că ideea cancerului pulmonar mă îngrozea, așa că pesemne pur și simplu am reprimat-o. Este uluitor cum teama față de pericolele pentru sănătate ale fumatului este umbrită de teama cealaltă, de a te lăsa. Și nu atât pentru că ultima e mai mare, ci pentru că, dacă ne lăsăm azi, teama e imediată, în timp ce teama de cancer pulmonar este proiectată în viitor. De ce să fii pesimist? Poate că n-o să se întâmple. Oricum, până atunci o să mă las, îți spui.

Avem tendința să ne gândim la fumat ca la o recompensă de război. Pe de-o parte, frica: e nesănătos, e scump, e mizerabil, e înrobitor. Pe de alta, plusurile: este plăcerea mea, este prietenul, sprijinul meu. Nu ne trece prin cap că și această parte înseamnă tot frică. Nu ne place chiar așa mult țigara, dar ne simțim mizerabil fără ea.

Gândește-te la dependenții de heroină lipsiți de drog, la suferința abjectă prin care trec. Acum imaginează-ți fantastica lor bucurie când își înfig acul în venă și pun capăt cumplitei dorințe. Încearcă să înțelegi cum ar putea cineva să creadă că obține plăcere înfigându-și un ac în venă.

Nependenții de heroină nu au senzația aceea de panică. Heroina nu înlătură senzația, dimpotrivă, o provoacă. Nefumătorii nu se simt nefericiți

dacă nu li se permite să fumeze după masă. Doar fumătorii au această senzație de frustrare. Nicotina nu o înlătură, dimpotrivă, o provoacă.

Frica de cancer pulmonar nu m-a făcut să mă las de țigară pentru că imaginea mea era de genul mersului pe un teren minat. Dacă scapi – bine, dacă pășești pe o mină – înseamnă că n-ai avut noroc. Ești conștient de riscuri și, de vreme ce ești gata să riști, asta e treaba ta!

Prin urmare, dacă un nefumător încerca vreodată să-mi atragă atenția asupra riscurilor, foloseam tactica de elucidare tipică pe care o adoptă toți dependenții.

« Trebuie să mori de ceva. »

***Firește, dar este acesta un motiv logic ca să-ți scurtezi în mod deliberat viața?***

« Calitatea vieții e mai importantă decât lungimea ei. »

***Adevărat, însă vrei cumva să spui că un alcoolic sau un dependent de heroină are o calitate a vieții mai bună decât cineva nedependent de aceste droguri? Chiar crezi că un fumător are o calitate a vieții mai bună decât un nefumător? Cu siguranță fumătorul pierde de două ori – viața lui e și mai scurtă, și mai nefericită.***

« Plămânii mei sunt mai periclitați de gazele de eșapament decât de țigări. »

***Chiar dacă așa ar fi, este acesta un motiv logic ca să-ți pedepsești plămânii și mai mult? Îți poți imagina pe cineva atât de prost încât să-și pună la gură țeava de eșapament a mașinii și să inhaleze gazele?***

Exact așa fac fumătorii! Gândește-te la asta data viitoare când vezi un biet fumător trăgând cu sete dintr-o țigară!

Înțeleg de ce inflamația plămânilor și riscul de a face cancer pulmonar nu m-au ajutat să mă las. Cu prima puteam să mă descurc, iar gândul cancerului îl reprimasem. Așa cum știi deja, metoda mea nu mizează pe lăsatul

de fumat din frică, din contră, vreau să te fac să realizezi cât de plăcută va deveni viața când vei fi liber.

Totuși sunt convins că, dacă aș fi putut vedea ce se petrece în corpul meu, asta m-ar fi ajutat să mă las. Nu mă refer la tehnica de șoc – să-i arăți fumătorului culoarea plămânilor lui. Judecând după dinții și degetele mele pătate de nicotină, îmi era clar că nici plămânii nu arătau bine. Cu condiția să funcționeze în continuare, nu mă deranjau atâta ca dinții și degetele – cel puțin nu-i putea vedea nimeni.

Mă refer la îmbâcsirea progresivă a arterelor și venelor și la privarea treptată a fiecărui mușchi și organ al corpului de oxigen și nutrienți, înlocuite cu otrăvuri și monoxid de carbon (provenite nu numai din gazele de eșapament, ci și de la fumat).

La fel ca majoritatea conducătorilor auto, nu-mi place ideea că în motorul mașinii mele se află ulei murdar sau un filtru îmbâcsit. Îți poți imagina că ai o mașină nou-nouță căreia nu-i vei schimba niciodată uleiul sau filtrul de ulei? Exact așa ne purtăm cu corpul nostru când devenim fumători.

Mulți medici corelează astăzi tot felul de boli cu fumatul, inclusiv diabetul, cancerul de col uterin și cancerul de sân. Lucrul acesta nu mă surprinde. Industria tutunului insistă că profesia medicală n-a demonstrat științific niciodată că fumatul este cauza directă a cancerului pulmonar.

Dar statisticile sunt atât de copleșitoare, încât nu e nevoie de nici o dovadă. Nimeni nu mi-a demonstrat științific motivul exact pentru care, când îmi lovesc un deget cu ciocanul, mă doare. Și totuși am priceput imediat care e cauza.

Deși nu sunt doctor, la fel ca în exemplul cu ciocanul și degetul, mi-am dat seama curând că inflamația, tusea permanentă, crizele frecvente de astm și bronșită erau în directă legătură cu țigara. Totuși, cred că pericolul cel mai mare al fumatului este deteriorarea treptată și progresivă a sistemului nostru imunitar.

Toate plantele și animalele de pe această planetă sunt atacate de-a lungul vieții de microbi, virusuri, paraziți etc. Sistemul nostru imunitar e cea mai puternică barieră în calea bolilor. Cu toții avem, cât timp trăim, diverse maladii și infecții. Pesemne că suferim și de o formă oarecare de cancer de-a lungul vieții. Cu toate astea, nu cred că organismul uman a fost astfel conceput încât să fie răpus de boală și, dacă suntem puternici și sănătoși, sistemul nostru imunitar va lupta și va învinge. Dar cum ar putea funcționa eficient sistemul tău imunitar de vreme ce privezi fiecare mușchi și fiecare organ de oxigen și de nutrienți, înlocuindu-le cu monoxid de carbon și otrăvuri? Problema nu e atât că fumatul provoacă boala, ci că îți distruge treptat sistemul imunitar, cam în același fel ca SIDA.

De o serie de efecte adverse pe care le-a avut fumatul asupra sănătății mele, unele manifestându-se ani în șir, nu mi-am dat seama decât târziu, după ce m-am lăsat de fumat.

Pe când îi disprețuiam pe acei idioți și nebuni care preferau să li se amputeze picioarele în loc să se lase de fumat, nu-mi trecea prin cap că eu însumi sufeream de arteroscleroză. Presupuneam că tenul meu cenușiu se datorează pigmentilor sau lipsei de exercițiu fizic. Nu m-am gândit că adevăratul motiv este blocarea vaselor capilare. Pe la 30 de ani începusem să am vene varicoase – care au dispărut ca prin farmec când m-am lăsat de fumat. Ajunsesem în stadiul – cam cinci ani înainte să mă las – în care aveam în fiecare noapte senzație ciudată în picioare. Nu erau dureri ascuțite, nici furnicături, doar un fel de senzație de nerăbdare. O rugam pe Joyce în fiecare seară să-mi maseze picioarele. Abia la vreun an după ce m-am lăsat de fumat mi-am dat seama că nu mai am nevoie de masaj.

Cu vreo doi ani înainte să mă las aveam uneori dureri violente în piept. Îmi era teamă că e vorba de cancer pulmonar, dar acum cred că era anghină pectorală. N-am mai avut nici o criză de când m-am lăsat de fumat.

Pe când eram copil, obișnuiam să sângerez din abundență când mă tăiam. Eram foarte speriat. Nimeni nu-mi explicase că sângerarea este de fapt un proces natural, fundamental de vindecare și că sângele se coagulează când scopul său vindecător se încheie. Credeam că am hemofilie și-mi era teamă că voi sângera atât de mult încât o să mor. Adult, mi s-a întâmplat să mă tai destul de adânc și totuși să nu sângerez aproape deloc. Din rană ieșea o mâzgă roșie-maronie.

Culoarea aceea mă îngrijora. Știam că sângele trebuie să fie roșu aprins și am crezut că am vreo boală de sânge. Pe de altă parte, consistența nu-mi plăcea, căci se terminase cu sângerările abundente. Abia după ce m-am lăsat de țigară am aflat că fumatul îngroașă sângele și că nuanța maronie se datora lipsei de oxigen. Habar n-aveam înainte de acest efect al fumatului, însă acum este ceea ce, retrospectiv, mă îngrozește cel mai tare.

Când mă gândesc la biata mea inimă, chinându-se să pompeze mâzga aceea prin vasele îngustate, zi și noapte, la absolut fiecare bătaie, faptul că n-am făcut atac de cord sau cerebral mi se pare un miracol. Am realizat nu cât e de fragil corpul nostru, ci cât de puternică și de ingenioasă e mașinăria care-l ține în funcțiune!

Pe la 40 de ani îmi apăruseră pe mâini pete de la ficat. Dacă nu știi, e vorba de petele acelea maronii sau albicioase pe care le au persoanele foarte în vârstă pe mâini și pe față. Am încercat să le ignor, presupunând că se datorează îmbătrânirii precoce provocate de stilul meu de viață dezordonat. La cinci ani după ce am scăpat de țigară, un fumător de la clinica Raynes Park mi-a spus că petele lui dispăruseră când se lăsase, la o dată ulterioară, de fumat. Uitasem de ale mele, dar am observat cu uimire că nu le mai aveam.

Ori de câte ori mă ridicam brusc, mai ales din baie, vedeam în fața ochilor pete luminoase. Mă simțeam amețit, de parcă eram gata să leșin. N-am corelat niciodată treaba asta cu fumatul. Credeam că e ceva absolut normal și

că I se întâmplă oricui. Doar acum cinci ani, când un fost fumător mi-a spus că nu mai are senzația asta, mi-am dat seama că n-o mai am nici eu.

Ai putea trage concluzia că sunt cam ipohondru. Și cred că într-adevăr am fost pe când fumam. Unul dintre efectele cele mai nocive ale fumatului este că ne inoculează falsa convingere că nicotina ne dă curaj, când de fapt ni-l ia – treptat și pe nesimite. Am fost șocat când l-am auzit pe tatăl meu spunând că nu vrea să ajungă la 50 de ani. Nu-mi trecea prin minte că peste 20 de ani o să am exact aceeași lipsă de *joie de vivre*. Când eram copil, îmi era frică de moarte. Mi-am închipuit că fumatul mă va elibera de această frică. Poate că a făcut-o. Dar a înlocuit-o cu ceva infinit mai rău: frica de a trăi!

Acum îmi este iar frică de moarte. Și nu mă deranjează. Știu care este motivul: faptul că acum mă bucur atâta de viață. Nu mă preocupă prea tare frica de moarte, așa cum nu mă preocupa când eram copil. Sunt prea ocupat să-mi trăiesc din plin viața. N-am mari șanse să trăiesc până la o sută de ani, dar o să încerc. Și voi încerca să mă bucur de fiecare clipă!

Au existat încă două avantaje în privința sănătății, la care nici nu m-am gândit înainte să mă las de fumat. Primul se referă la faptul că obișnuiam să am coșmaruri repetate în fiecare noapte. Visam că cineva mă urmărește. Bănuiesc că era rezultatul privării de nicotină a organismului în timpul nopții, de unde senzația de pericol. Acum n-am decât un coșmar – că fumez iarăși. E un vis destul de răspândit printre foștii fumători. Unora le e teamă că înseamnă dorința subconștientă de a fuma. Nu trebuie să te temi. Faptul că e un coșmar înseamnă că-ți face mare plăcere să nu fii fumător. Firește, după orice coșmar apare zona aceea de semiconștientă, când te trezești și nu știi sigur dacă s-a petrecut cu adevărat o catastrofă, dar nu e minunat să-ți dai apoi seama că a fost doar un vis?

Acum, al doilea avantaj. La clinicile mele, când discut efectul fumatului asupra concentrării, uneori spun: « Ce organ din corpul nostru trebuie să fie, în primul rând, bine alimentat cu sânge? » Zâmbetele ambigue de pe chipurile

bărbaților, mai ales, par să indice că nu se gândesc la răspunsul corect. De fapt, au perfectă dreptate. Fiind englez și destul de timid, subiectul mi se pare cam jenant și nu vreau să redactez un mic « raport Kinsey », intrând în detalii privind efectele adverse ale fumatului asupra propriei mele activități și plăceri sexuale – sau asupra celor ale altor foști fumători cu care am discutat. Din nou, n-am fost conștient de acest efect decât la o vreme după ce m-am lăsat și atribuiam performanța mea sexuală, sau mai bine zis lipsa ei, înaintării în vârstă.

Dacă urmărești filme documentare de științe naturale, vei vedea că prima regulă a naturii e supraviețuirea, iar a doua e supraviețuirea speciilor, adică reproducerea. Natura se asigură că reproducerea nu are loc decât dacă partenerii se simt sănătoși fizic și dispun de un « cămin » sigur, de un teritoriu, de hrană și de o pereche adecvată. Ingeniozitatea umană a reușit să încalce într-o oarecare măsură aceste reguli. Și totuși, am certitudinea că fumatul poate duce la impotență, după cum te pot asigura că atunci când te simți sănătos și în formă te vei bucura de actul sexual mai mult și mai frecvent.

Fumătorii mai au iluzia că efectele nocive ale fumatului sunt supralicitate. De fapt este exact pe dos. Nu există nici un dubiu că fumatul este cauza numărul unu de deces în societatea noastră. Problema este că în majoritatea cazurilor în care țigara duce (sau contribuie) la deces, lucrul acesta nu e consemnat în statistici.

S-a estimat că 44% din incendiile domestice sunt provocate de țigară – și mă întreb câte accidente de mașină se produc în acea fracțiune de secundă când șoferul, aprizându-și țigara, nu mai este atent la drum. În general sunt un șofer prudent, dar nu-mi place să-mi aduc aminte de câte ori mi-a zburat țigara din gură, când mă apuca un acces de tuse, aterizând de preferință în spațiul dintre scaune. Sunt sigur că mulți alți șoferi fumători știu ce înseamnă să bâjbâi cu o mână după țigara fumegândă, în timp ce încerci să conduci cu mâna cealaltă.

Efectul spălării creierului este că ne comportăm ca în bancul bine cunoscut: ne prăbușim de pe un bloc cu o sută de etaje și, când ajungem la al cincizecilea, ne spunem: « Deocamdată e bine! » Ne imaginăm că, dacă am scăpat până acum, o țigară în plus n-are cum să schimbe ceva.

Încearcă să vezi lucrurile altfel: « obiceiul » e un lanț veșnic, fiecare țigară te face să ai nevoie de următoarea. Când « te obișnuiești », aprinzi un fitil. Din păcate, nu știi cât de lung e fitilul. Ori de câte ori iei o țigară, faci un pas către bombă. De unde știi că la următorul pas nu va exploda?

## *CAPITOLUL 18*

# **ENERGIA**

Cei mai mulți fumători își dau seama ce efect are asupra plămânilor procesul progresiv de îmbâcsire și de privare de oxigen și nutrienți. Dar nu sunt conștienți în aceeași măsură de efectul asupra nivelului lor de energie.

Una dintre perfidiile capcanei fumatului este că efectele, deopotrivă fizice și mentale, se produc imperceptibil și atât de gradat încât nu suntem conștienți de ele și le socotim firești.

Efectele proastelor obișnuințe alimentare sunt cam la fel. Burta bărbaților apare încetul cu încetul, așa că nu îi alarmeze pe posesori. Îi privim pe obezi și ne întrebăm uimiți cum s-au lăsat să ajungă în această stare.



Dar să presupunem că totul s-ar petrece peste noapte. Când te bagi seara în pat, corpul tău e zvelt, musculos, fără un gram de grăsime în plus. Când te trezești dimineața, ai o sută de kilograme, ești burtos și greoi. Și în loc să te trezești complet odihnit și plin de energie, abia poți să-ți ții ochii deschiși, ești apatic, te simți mizerabil. Ai fi cu siguranță cuprins de panică și te-ai întreba ce boală a dat peste tine. Însă boala este aceeași. Faptul că ți-au trebuit 20 de ani ca să ajungi în starea asta n-are nici o importanță.

La fel se întâmplă cu fumatul. Dacă aș putea să te transfer instantaneu în corpul și în mintea pe care le-ai avea după doar trei săptămâni de lăsat de fumat, nu mi-ar mai trebui nimic ca să te conving. Ți-ai spune: « O să mă simt într-adevăr atât de jos? » Și insist: nu numai că ai să te simți mai sănătos și cu mai multă energie, dar vei avea mai multă încredere în tine însuși, vei fi mai relaxat și te vei concentra mai bine.

Îmi amintesc că în adolescență mă agitam doar ca să-mi consum energia. Pe la 30 și ceva de ani, eram în permanență obosit și apatic. Abia reușeam să mă trezesc dimineața la nouă. După masa de seară, zăceam pe canapea în fața televizorului și cam în cinci minute începeam să moțai. Cum tatăl meu se comporta la fel, credeam că așa e normal. Îmi închipuiam că energia e privilegiul exclusiv al copilăriei și adolescenței și că bătrânețea începe la 20 și ceva de ani.

La scurtă vreme după ce am stins ultima țigară, mi s-a luat o piatră de pe inimă văzând că inflamația și tusea au dispărut și că nu mai am deloc crize de astm. Dar s-a mai întâmplat și altceva – ceva cu adevărat miraculos și neașteptat. Am început să mă trezesc dimineața la șapte, simțindu-mă complet odihnit și plin de energie, tentat să fac gimnastică, jogging, înot.

La 48 de ani eram incapabil să fug zece metri sau să înot un sfert de bazin. Activitățile mele sportive se limitau la atât de dinamicul biliard – « joc de oameni în vârstă » - și la golf, caz în care mă deplasam cu mașinuța.

La 64 de ani fac jogging două-trei mile pe zi, fac gimnastică jumătate de oră și înot douăzeci de bazine. E minunat să ai energie, iar când te simți puternic fizic și mental e minunat să trăiești.

Problema este că refacerea sănătății fizice și mentale după ce te-ai lăsat de fumat este și ea treptată. Dar nimic nu e atât de lent ca scufundarea în prăpastie, iar dacă treci prin trauma Metodei voinței de a te lăsa de fumat, toate avantajele privind sănătatea și banii vor fi umbrite de depresie.

Din păcate, nu te pot transfera în corpul și mintea de peste trei săptămâni. Tu însă poți! Știi din instinct că tot ce îți spun e adevărat. Nu trebuie decât *să-ți folosești imaginația!*

## *CAPITOLUL 19*

# **« MĂ RELAXEAZĂ ȘI ÎMI DĂ ÎNCREDERE ÎN MINE ÎNSUMI »**

Iată cea mai nocivă aberație privind fumatul. Din contră, fumătorii suferă de o senzație de nesiguranță! Iar să nu mai trăiești cu această senzație perpetuă înseamnă, cred eu, sfârșitul sclaviei, cel mai extraordinar beneficiu al lăsatului de fumat.

Fumătorilor le pare greu de crezut că tocmai țigara e cauza senzației de nesiguranță care îi cuprinde noaptea târziu, pe stradă, când constată că

pachetul e gol. Nefumătorii nu sunt chinuiți de această senzație. Țigara e cea care o provoacă.

Am devenit conștient de multe dintre avantajele lăsatului de fumat luni mai târziu, în urma discuțiilor cu alți fumători, la consultațiile mele.

Vreme de 25 de ani am refuzat examenele medicale. Când mi-am făcut asigurarea pe viață, am insistat să fie « fără examen medical » și ca urmare am plătit rate mai mari. Nu suportam spitalele, medicii sau dentiștii. Nu puteam înfrunta ideea bătrâneții, a pensiei ș.a.m.d.

N-am făcut nici o legătură între aceste lucruri și « obiceiul » de a fuma, însă când m-am eliberat parcă m-aș fi trezit dintr-un coșmar.

Acum aștept cu bucurie fiecare zi nouă. Sigur, mi se întâmplă și lucruri rele în viață, sunt supus stresului și neplăcerilor la fel ca toată lumea, dar le înfrunt plin de încredere în mine însumi. Și pentru că sunt mai sănătos, pentru că am mai multă energie și încredere, lucrurile bune din viață sunt și ele mai plăcute.

## *CAPITOLUL 20*

### **ACELE UMBRE SINISTRE**

O altă mare bucurie a lăsatului de fumat este că scapi de umbrele acelea sinistre, furișate într-un cotlon al minții.

Toți fumătorii știu că sunt niște idioți și că eludează efectele nocive ale țigării. Mai tot timpul, fumatul e un act automat, dar umbrele acelea subzistă în subconștient, gata să iasă la suprafață.

Ai câteva avantaje extraordinare când te lași de fumat. De unele am fost conștient tot timpul pe când eram fumător: faptul că nu-mi va mai fi periclitată sănătatea, că n-o să mai arunc banii pe apa sâmbetei, că o să scap, pur și simplu, de stupiditatea fumatului. Și totuși, îmi era atât de frică să mă las, eram atât de ocupat să mă opun bine intențiilor și tuturor celor care încercau să mă convingă, încât îmi foloseam toată imaginația și energia pentru a-mi găsi scuze, oricât de șubrede, ca să fumez în continuare.

Surprinzător, cele mai ingenioase idei mi-au venit chiar când încercam să mă las. Erau cu siguranță inspirate de teama și nefericirea care mă cuprinseseră când foloseam Metoda voinței.

Nu puteam cu nici un chip să nu mă gândesc la sănătate și la aspectul financiar. Dar abia acum, când am devenit liber, mi-am dat seama, cu uimire, cât de bine reușisem să-mi alung din minte avantajele și mai mari ale lăsatului de fumat.

Am menționat deja sclavia – să-ți petreci jumătate din viață având permisiunea să fumezi, făcând-o automat și dorindu-ți să n-o fi început niciodată, iar cealaltă jumătate din viață simțindu-te nefericit și frustrat pentru că societatea nu-ți dă voie să fumezi. Într-un capitol precedent am pomenit bucuria extraordinară de a-ți recăpăta energia. În cazul meu însă, cea mai mare bucurie, o dată eliberat, n-a fost sănătatea, banii, energia sau sfârșitul sclaviei – a fost dispariția sentimentului că sunt disprețuit de nefumători și a ideii că sunt vinovat față de ei. Și mai presus de orice, redobândirea respectului față de mine însumi.

Majoritatea fumătorilor nu sunt persoane lipsite de voință și de coloană vertebrală, așa cum își închipuie și ei, și societatea. Eram stăpân pe toate celelalte aspecte ale vieții mele. Îmi era silă de mine că sunt dependent de o

mahorcă blestemată, despre care știam că-mi distruge viața. E greu de descris plăcerea de a-i privi pe ceilalți fumători – tineri sau bătrâni, ocazionali sau învederați – fără pic de invidie, ci cu un sentiment de milă în ce-i privește și de ușurare în ce te privește – pentru că nu mai ești sclavul țigării blestemate.

Ultimele două capitole s-au ocupat de marile avantaje de a fi nefumător. Cred că e necesar să fac o prezentare echilibrată, așa că următorul capitol enumeră avantajele de a fi fumător.

## *CAPITOLUL 21*

# **AVANTAJELE DE A FI FUMĂTOR**



## CAPITOLUL 22

# LĂSATUL DE FUMAT PRIN METODA VOINȚEI

În societatea noastră s-a ajuns la concluzia că e foarte greu să te lași de fumat. Până și cărțile care te învață cum să te lași încep de obicei prin a-ți spune cât este de dificil. În realitate, este ridicol de ușor. Da, înțeleg că te îndoiești, dar hai să ne gândim puțin.

Dacă țelul tău este să alergi o milă în mai puțin de patru minute, treaba asta e dificilă. Poți avea nevoie de ani întregi de antrenament dur și e posibil să nu reușești nici atunci. (Multe din reușitele noastre sunt de ordin mental. Nu e ciudat cât a fost de dificil până când Bannister a atins recordul, pentru că astăzi să fie ceva banal?)

Ca să termini cu fumatul, tot ce ai de făcut este să nu mai fumezi. Nimeni nu te obligă să fumezi (în afară de tine însuși) și, spre deosebire de mâncare și băutură, n-ai nevoie de fumat ca să supraviețuiești. Deci, dacă vrei să nu mai fumezi, de ce să fie greu? De fapt nu e. Fumătorii sunt cei care complică lucrurile, recurgând la Metoda voinței. Eu definesc Metoda voinței drept acea metodă care-l obligă pe fumător să simtă că, într-un fel, se sacrifică. Să analizăm un pic Metoda voinței.

Nu noi hotărâm să devenim fumători. Pur și simplu facem un experiment cu primele țigări și, pentru că au un gust groaznic, suntem convinși că ne putem opri oricând dorim. De regulă fumăm acele prime câteva țigări

doar când vrem – și asta se petrece de obicei în societate, în compania altor fumători.

Înainte să ne dăm seama, nu numai că ne cumpărăm țigări în mod regulat și le fumăm când vrem, dar fumăm în fiecare zi. Fumatul a devenit o parte a vieții noastre. Ne asigurăm că avem întotdeauna țigări la noi. Suntem încredințați că fumatul îmbunătățește mesele și întâlnirile cu prietenii – și ne ajută să scăpăm de stres. Se pare că nu ne trece prin cap că aceeași țigară, scoasă din același pachet, va avea după masă exact același gust ca dimineața, la scolare. Realitatea este că fumatul nu îmbunătățește mesele și nici altceva, însă fumătorii își închipuie că nu se pot bucura de o masă ori nu pot învinge stresul fără o țigară.

De obicei durează până realizăm că suntem dependenți, deoarece ne amăgim că fumăm fiindcă ne place țigara, nu fiindcă trebuie s-o fumăm. Și pentru că nu ne place (niciodată nu ne place), ne amăgim că ne putem lăsa oricând vrem.

De regulă, până nu încercăm cu adevărat să ne lăsăm, nu ne dăm seama că există o problemă. Primele tentative au loc adesea când abia am început să fumăm, determinate de obicei de lipsa de bani (băiatul se îndrăgostește de o fată și amândoi încearcă să strângă bani pentru o casă, nu să-i irosească pe țigări) sau de probleme de sănătate (adolescentul care face sport descoperă că începe să gâfâie). Indiferent de motiv, fumătorul așteaptă întotdeauna o situație stresantă, fie că este vorba de sănătate sau de bani. De îndată ce nu mai fumează, micul monstru lăuntric are nevoie de hrană. Fumătorul vrea atunci o țigară, iar faptul că n-o poate avea îl face și mai nefericit. Ceea ce lua împotriva stresului nu-i mai este acum la îndemână, astfel că suferă o triplă lovitură. Rezultatul probabil, după o perioadă de chin, este compromisul: « O să fumez mai puțin. » sau « Am ales prost momentul. » sau « O să aștept până când n-o să mai fiu stresat. » Însă când stresul a trecut nu mai are nevoie să se lase, așa că nu mai încearcă până la următorul moment stresant. Bineînțeles,



momentul nu e niciodată potrivit, deoarece, pentru majoritatea oamenilor, viața devine mai stresantă, nu mai puțin stresantă. Ieșim de sub aripa protectoare a părinților și înfruntăm viața – ne cumpărăm o casă, plătim rate, facem copii, ne luăm slujbe tot mai grele ș.a.m.d. Evident, viața fumătorului nu poate deveni niciodată mai puțin stresantă pentru că ceea ce produce stresul e tocmai țigara. Pe măsură ce doza de nicotină crește, fumătorul devine tot mai nefericit și iluzia lui în ce privește dependența se amplifică.

De fapt, e o iluzie că viața devine tot mai stresantă, iar ceea ce generează iluzia e tocmai fumatul sau o adicție similară. Vom discuta asta în amănunt în capitolul 28.

După primele eșecuri, fumătorul începe de obicei să viseze că într-o bună zi o să se trezească și pur și simplu n-o să mai vrea să fumeze. Speranța asta e ațâțată în general de poveștile auzite de la alți foști fumători (« Am avut o gripă și după aia n-am mai putut să fumez. »)

Nu te amăgi. Am verificat asemenea zvonuri și nu sunt niciodată atât de simple pe cât par. De obicei fumătorul se pregătea să se lase și s-a folosit de gripă ca de o trambulină. Eu însumi am petrecut 30 și ceva de ani așteptând să mă trezesc într-o bună dimineață cu dorința de a nu mai fuma niciodată. Dar, ori de câte ori eram răcit și mă supăra pieptul, abia așteptam să se termine odată ca să pot fuma cumsecade.

Oamenii care se lasă de fumat « dintr-o dată » au suferit de obicei un șoc. Le-a murit o rudă apropiată de o boală corelată cu fumatul sau le-a fost foarte frică pentru propria lor sănătate. Dar e mult mai frumos să spui: « Într-o dimineață, am hotărât să nu mai fumez. Uite de ce sunt în stare! » Nu te mai păcăli singur! Nu se va întâmpla decât cu contribuția ta directă.

Să vedem mai în detaliu de ce Metoda voinței este atât de dificilă.

De cele mai multe ori adoptăm în viață stilul « las treaba asta pe mâine. », adică ne băgăm, ca struțul, capul în nisip. Câteodată ceva declanșează totuși o tentativă de a ne lăsa. Grija pentru sănătate, bani,

stigmatul social, sau recenta criză de tuse cu sufocare, în urma căreia ne-am dat seama nu prea ne place treaba asta.

Indiferent de motiv, ne scoatem capul din nisip și începem să cântărim argumentele pro și contra fumat. După care descoperim ceea ce am știut toată viața: la o evaluare rațională, concluzia este NU MAI FUMA – de o mie de ori!

Dacă faci socoteala ce avantaje ai dacă fumezi și ce avantaje ai dacă te lași, diferența de puncte este copleșitoare în favoarea lăsatului de fumat. Însă deși fumătorul știe că i-ar fi mai bine dacă n-ar fuma, el crede totuși că sacrifică ceva. E o iluzie, dar e o iluzie puternică. Fără să știe de ce, fumătorul crede că țigara îl ajută în momentele bune și în momentele proaste ale vieții.

Înainte să facă tentativa, a fost supus la două forme de spălare a creierului: cea a societății, consolidată de cea a propriei adicții. Lor li se adaugă încă o formă de spălare a creierului, și mai puternică: « E foarte greu să te lași! »

A auzit povești despre fumători care s-au lăsat de mai multe luni și încă au o poftă disperată de țigară. E vorba de acei foști fumători veșnic nemulțumiți – s-au lăsat, dar își petrec restul vieții văicărindu-se cât le-ar plăcea să fumeze o țigară. A auzit de fumători care n-au mai fumat ani în șir, părând să ducă o existență fericită, dar care au aprins la un moment dat o țigară și au redevenit dependenți. Cunoaște probabil și câțiva fumători în stadii avansate de boală, care în mod clar se autodistrug și cărora, în mod evident, nu le place țigara, însă continuă să fumeze. Peste toate, a avut probabil el însuși una sau mai multe experiențe de acest tip.

Așa că, în loc să pornească entuziasmat – « ce minune, am hotărât să nu mai fumez! » - pornește cu un sentiment prost, de sfârșit de lume, de parcă trebuie să urce Everestul, și cu credința fermă că o dată ce micul monstru și-a înfipt ghearele în tine ești captiv pe viață. Mulți fumători pornesc asta cerându-și scuze prietenilor și rudelor: « Uite, eu o să încerc să mă las de

fumat și o să fiu probabil nervos în săptămânile următoare. Încearcă să mă suporti. » Nenumărate tentative sunt sortite eșecului mai înainte să înceapă.

Să presupunem că fumătorul supraviețuiește fără țigară câteva zile. Congestia din piept dispare destul de repede. N-a cumpărat țigări, așa că are mai mulți bani în buzunar. Deci motivele pentru care s-a hotărât să se lase i se evaporă rapid din minte. E ca și cum ai vedea un accident grav de circulație în timp ce ești la volan. Încetinești un pic, dar te gândești că întârzi, așa că uiți totul și apeși pe accelerator.

Pe de altă parte, acel mic monstru dinăuntrul tău nu și-a primit doza. Nu ai nici o durere fizică: dacă o răceală ți-ar produce aceeași senzație, nu te-ai opri din lucru și n-ai fi deprimat. Ai trece peste treaba asta cu ușurință. Tot ce știe fumătorul este că vrea o țigară. De ce o vrea nu știe. Micul monstru din viscere îl trezește apoi pe monstrul cel mare, din cap, așa că persoana care, cu câteva ore sau zile mai devreme, făcea lista tuturor motivelor de a se lăsa de fumat caută acum cu disperare o scuză să se reapece. Își spune chestii de genul:

1. Viața e scurtă. Poate veni un cutremur. Se prea poate ca mâine să mă calce un autobuz. Oricum m-am lăsat prea târziu. În ziua de azi se spune că totul e cancerigen.
2. Am ales un moment prost. Trebuia să aștept până după Crăciun/după vacanță/ după cutare eveniment stresant.
3. Nu mă pot concentra. Sunt tot mai enervat și mai furios. Nu pot să-mi fac treburile cumsecade. Familia și prietenii n-or să mă mai iubească. E clar, de dragul tuturor, trebuie să reîncep să fumez. Sunt un fumător învederat și n-am să mai fiu niciodată fericit dacă n-o să mai fumez o țigară. Acest lucru m-a făcut să fumez timp de 33 de ani!

În acest moment, de obicei fumătorul cedează. Aprinde o țigară – și schizofrenia se amplifică. Pe de-o parte, imensa ușurare de a-ți satisface, în sfârșit, dorința, în clipa când micul monstru își primește doza. Pe de altă parte,

dacă ai supraviețuit fără să fumezi un timp mai îndelungat, țigara are un gust groaznic și nu poți pricepe de ce o fumezi. De aceea crede fumătorul că n-are voință. De fapt, nu e vorba de lipsă de voință. Tot ce-a făcut a fost să se răzgândească și să ia o hotărâre absolut rațională, în lumina ultimelor informații. Ce sens are să fii sănătos dacă ești nefericit? Ce sens are să fii bogat dacă ești nefericit? Absolut nici unul. E infinit mai bine să ai o viață mai scurtă, dar fericită, decât una lungă și nefericită.

Numai că nu e adevărat – este exact pe dos! Viața de nefumător este infinit mai plăcută, dar amăgirea de care spuneam m-a făcut să fumez 33 de ani și, trebuie să mărturisesc, dacă ar fi conținut un strop de adevăr, încă aș mai fuma (corecție: n-aș mai fi pe lumea asta).

Suferința fumătorului n-are nimic de-a face cu chinul lipsei de nicotină. Sigur, ultimul are un rol declanșator, însă agonia este de fapt mentală și e provocată de îndoială și de incertitudine. Cum fumătorul a avut din start sentimentul că face un sacrificiu, el începe să se simtă frustrat, ceea ce este o formă de stres. Momentele în care creierul îi spune « Ia o țigară » sunt cele de stres. Prin urmare, de îndată ce se lasă, vrea o țigară. Dar acum n-o poate avea pentru că s-a lăsat de fumat. Treaba asta îl deprimă și mai tare, ceea ce redeclanșează procesul.

Alt lucru care face Metoda voinței atât de dificilă e faptul că aștepti să se întâmple ceva. Dacă scopul tău este să treci o probă de conducere auto, când ai trecut proba e sigur că ți-ai atins scopul. În cazul Metodei voinței, îți spui: « Dacă pot să rezist suficient fără țigară, până la urmă nevoia de a fuma va dispărea. »

Când știi că ți-ai realizat scopul? Nu știi niciodată, acesta e răspunsul, pentru că aștepti să se întâmple ceva și nu se întâmplă nimic. Te-ai lăsat de

fumat când ai stins ultima țigară, iar acum nu faci decât să aștepti, ca să vezi cât va dura până când cedezi.

Așa cum spuneam mai sus, agonia prin care trece fumătorul e mentală, provocată de incertitudine. Deși nu există durere fizică, efectul e totuși puternic. Fumătorul este nefericit și se simte nesigur pe sine. Nu uită deloc de fumat, dimpotrivă, fumatul îl obsedează.

Pot fi zile, sau chiar săptămâni de depresie neagră. Minte fumătorului e asaltată de îndoieli și temeri:

« Cât va dura dorința? »

« O să mai fiu vreodată fericit? »

« O să mai doresc vreodată să mă trezesc dimineața? »

« O să mă mai bucur vreodată de o masă? »

« Cum o să fac față stresului pe viitor? »

« O să-mi mai placă vreodată să merg la petreceri? »

Fumătorul așteaptă ca lucrurile să se îmbunătățească, însă atâta vreme cât se lamentează țigara devine tot mai prețioasă.

De fapt, ceva se întâmplă, dar fumătorul nu-și dă seama. Dacă poate supraviețui trei săptămâni fără să inhaleze deloc nicotină, dorința fizică de nicotină dispare. Pe de altă parte, cum spuneam înainte, chinul privării de nicotină este atât de discret, încât fumătorul practic nu-l percepe. Totuși, cam în trei săptămâni, mulți fumători simt că « au învins ». Așa că își aprind o țigară ca să și-o demonstreze! Are un gust groaznic, dar fostul fumător a livrat acum corpului o doză de nicotină, iar în clipa când stinge țigara nicotina începe să-I părăsească organismul. Și iată că vocea aceea mititică, dintr-un

cotlon al minții, îi spune: « Vrei încă una. » Învinsese, dar a redevenit dependent chiar acum.

De obicei, fumătorul nu-și va aprinde pe loc o altă țigară. Își spune: « Nu vreau să devin din nou dependent. » Așa că lasă să treacă o vreme – ore, zile, chiar săptămâni. Acum fostul fumător s-a convins: « N-am devenit dependent, deci nu risc nimic dacă-mi mai aprind una. » A căzut în aceeași capcană ca la început și deja alunecă pe pantă în jos.

Fumătorii care reușesc să se lase cu Metoda voinței înclină să creadă că metoda durează prea mult și e dificilă. Motivul este că principala problemă e spălarea creierului și, când dependența fizică a dispărut, fumătorul continuă să fie obsedat de țigară. Până la urmă, dacă reușește să supraviețuiască destul de mult timp, începe să priceapă că n-o să moară. Nu se mai lamentează și acceptă că viața merge înainte și e plăcută fără țigară.

Mulți fumători reușesc cu această metodă, dar ea e anevoioasă, iar eșecurile sunt mult mai numeroase decât succesele. Chiar și cei care reușesc rămân tot restul vieții vulnerabili. Își păstrează o oarecare spălare a creierului și sunt încredințați că în momentele bune sau în cele rele țigara poate să ajute. (Foarte mulți nefumători suferă și ei de această iluzie. Sunt supuși la rândul lor spălării creierului, dar fie nu pot învăța să le « placă » țigara, fie refuză partea nocivă – « nu, mulțumesc! ».) Iată de ce mulți fumători care se lasă pe perioade îndelungate reîncep să fumeze.

Mulți foști fumători își aprind o țigară sau ca « premiu », sau ca să se autoconvingă cât de oribilă este. Și chiar este, dar, de îndată ce omul stinge țigara, nicotina începe să-i părăsească organismul și vocea mititică din cotlonul minții spune: « Vrei încă una. » Dacă aprinde încă una, continuă să aibă un gust oribil, așa că-și spune: « Minunat! Atâta timp cât nu-mi place, nu devin dependent. După Crăciun/vacanță/ necazul ăsta, o să mă las definitiv. »

Prea târziu. Este deja dependent. Capcana în care căzuse cândva l-a capturat încă o dată.

Așa cum spun tot timpul, plăcerea n-are nici un rol. Și niciodată n-a avut! Dacă ar fi vorba de plăcere, nimeni n-ar fuma mai mult de o țigară. Ne închipuim că ne plac țigările doar fiindcă nu putem admite că suntem atât de proști încât să le fumăm fără să ne placă. Tocmai de aceea fumatul e în mare parte subconștient. Dacă, în timp ce fumezi fiecare țigară, ai fi conștient de ceea ce-ți intră în plămâni și ți-ai spune: « Chestia asta mă costă, într-o viață, 40 000 de lire sterline, iar țigara din care trag acum poate să-mi declanșeze cancerul ăla de plămâni » - atunci, până și iluzia plăcerii ar dispărea. N-am suporta să înfruntăm acest gând! Dacă observi fumătorii, mai ales în societate, vei vedea că sunt fericiți doar când nu-și dau seama că fumează. De îndată ce își dau seama, încep să se simtă stânjeniți și culpabili. Fumăm ca să hrănim micul monstru...și, o dată ce ai expulzat micul monstru din corp și marele monstru din cap, nu vei mai avea nici nevoia, nici dorința să fumezi.

## CAPITOLUL 23

# FEREȘTE-TE DE REDUCEREA NUMĂRULUI DE ȚIGĂRI

Mulți fumători recurg la reducerea numărului de țigări fie ca etapă către lăsatul complet de fumat, fie ca tentativă de a ține sub control micul monstru, iar mulți doctori și consilieri recomandă călduros acest lucru.

Evident, cu cât fumezi mai puțin cu atât e mai bine, dar, ca prim pas către lăsatul de fumat, reducerea țigărilor e o greșeală fatală. Dacă rămânem prinși toată viața în capcană, asta se întâmplă tocmai din cauza tentativelor de a rări țigările.

De obicei, reducerea numărului de țigări este urmarea unei tentative eșuate de a te lăsa. După câteva ore sau câteva zile de abținere, fumătorul însuși își spune ceva de genul: « Nu pot fără țigară, așa că de-acum înainte o să fumez doar țigările alea speciale – sau n-o să fumez decât zece pe zi. Dacă mă obișnuiesc așa, sau rămân la zece, sau le mai reduc un pic. »

Numai că acum i se întâmplă niște lucruri cumplite.

1. Are parte de cea mai rea dintre lumile posibile. E încă dependent de nicotină și menține în viață monstrul nu numai în corp, ci și în cap.
2. Își petrece viața așteptând următoarea țigară.
3. Înainte să reducă țigările, ori de câte ori voia una și-o aprindea și își alina, măcar parțial, chinul lipsei de nicotină. Acum, peste stresul și tensiunile firești ale vieții, se supune singur chinului privării de nicotină



mai tot timpul. E responsabil de propria sa nefericire și proastă dispoziție.

4. Când nu se controla, majoritatea țăgărilor nu-I plăceau și nu-și dădea seama că fumează. Gestul era automat. Singurele țigări care, credea el, îi plăceau erau cele de după o perioadă de abținere (prima țigară de dimineață, cea de după masă etc.).

Acum, când așteaptă să treacă o oră înainte să fumeze, « îi place » fiecare țigară. Cu cât așteaptă mai mult, cu atât fiecare țigară pare mai plăcută, căci « plăcerea » unei țigări nu e țigara însăși, ci calmarea agitației provocate de dorință, fie că e vorba de ușoara dorință fizică de nicotină sau de obsesia mentală. Cu cât suferi mai multă vreme, cu atât țigara devine mai « plăcută ».

Principala dificultate când te lași de fumat nu este adicția chimică. Adicția chimică nu pune probleme. Fumătorii pot să se lipsească o noapte întreagă de țigări, pofta de nicotină nici măcar nu-i trezește. Mulți fumători se abțin în prezența nefumătorilor. Fumătorilor aproape că le face plăcere ca cineva să nu le permită să fumeze. De fapt, fumătorii sunt, în secret, încântați să se lipsească vreme îndelungată de țigară. Au astfel speranța că într-o bună zi se vor lipsi de ea de-a binelea.

Adevărata problemă când nu mai fumezi este spălarea creierului – iluzia că țigara este un soi de sprijin sau de recompensă, iar viața nu va mai fi tocmai la fel fără ea. Reducerea numărului de țigări nu te face nici pe departe să te lași, îți dă numai un sentiment de nesiguranță și de nemulțumire și te convinge că lucrul cel mai prețios de pe pământ e următoarea țigară și că nu vei mai fi niciodată fericit dacă n-o ai.

Nimic nu e mai trist decât un fumător care se străduiește să reducă țigările. Se amăgește că, pe măsură ce va fuma mai puțin, va dori mai puțin să fumeze. Dar adevărul este exact pe dos. Cu cât fumează mai puțin, cu atât va suferi mai mult timp chinul abținerei, cu cât îi va plăcea mai mult țigara, cu atât țigara va avea un gust mai rău. Dar asta nu-l va opri să fumeze. Gustul n-a

jucat niciodată vreun rol. Dacă fumătorii ar fuma pentru că le place gustul, nimeni n-ar fuma niciodată mai mult de o țigară. Ți se pare greu de crezut? Hai să vedem. Care e țigara cu cel mai rău gust? Da, prima țigaară de dimineață, aceea care iarna ne face să tușim și să expectorăm. Și care e țigara cea mai valoroasă pentru majoritatea fumătorilor? Da, prima țigară de dimineață! Și acum, crezi cu adevărat că o fumezi pentru că-ți place gustul și mirosul ei sau crezi că există o explicație mai rațională – alinarea suferinței produse de cele opt-nouă ore de abținere?

Este esențial să spulberăm toate iluziile despre fumat înainte să stingi acea ultimă țigară. Dacă înainte să stingi ultima țigară n-ai înlăturat iluzia că îți place gustul anumitor țigări, vei vrea după aceea să ți-o dovedești și vei deveni din nou dependent. Prin urmare, dacă în clipa asta nu fumezi, aprinde o țigară. Trage în piept adânc, de șase ori, fumul acela magnific și întreabă-te ce anume e atât de magnific în gustul pe care-l simți. Poate crezi că doar unele țigări au gust bun, de pildă cea de după masă. Atunci de ce te ostenești să le fumezi pe celelalte? Pentru că așa te-ai obișnuit? Păi cum să capete cineva obișnuința de a fuma, dacă i se pare că țigările au un gust oribil? Și de ce aceeași țigară, scoasă din același pachet, ar avea alt gust după o masă decât fumată dimineața, la trezire? Mâncarea nu are alt gust după țigară, atunci de ce țigara să aibă alt gust după mâncare?

Nu mă crede pe cuvânt, verifică singur: fumează *conștient* o țigară după masă, ca să-ți demonstrezi că n-are alt gust. Fumătorii cred că țigările au gust mai bun după masă ori când sunt în societate și beau un pahar pentru că în ambele situații atât nefumătorii, cât și fumătorii se simt oricum mulțumiți. Dar cineva dependent de nicotină nu poate fi realmente fericit câtă vreme micul nostru monstru rămâne nesatisfăcut. Problema nu e atât plăcerea gustului tutunului după masă, la urma urmei nu mâncăm tutun, așa că de unde până unde gust? Problema e că fumătorii sunt nefericiți dacă nu li se permite să-și aline simptomele de abținere în astfel de momente. Așa că diferența între a

fuma și a nu fuma este diferența între a fi fericit și a fi nefericit. De aceea pare să aibă țigara gust mai bun. Pe când fumătorii care își aprind țigara de cum se trezesc dimineața sunt nefericiți indiferent dacă fumează sau nu.

Reducerea numărului de țigări nu numai că n-are efect, dar e cea mai rea formă de tortură. N-are efect pentru că fumătorul speră la început că obiceiul de a fuma din ce în ce mai puțin îi va micșora dorința de a fuma. Dar nu e vorba de un obicei. E o adicție, iar adicția înseamnă, prin natura ei, să vrei din ce în ce mai mult, nu din ce în ce mai puțin. Prin urmare, ca să reducă țigările, fumătorul va avea nevoie de voință și de disciplină tot restul vieții.

Principală problemă a lăsatului de fumat nu e dependența chimică de nicotină. Cu asta te descurci ușor. *Este credința greșită că fumatul îți oferă o plăcere.* Această credință greșită se formează inițial prin spălarea creierului, înainte să ne apucăm de fumat, după care e consolidată de adicția însăși. Dacă reduci numărul de țigări nu faci decât să consolidezi în continuare eroarea, astfel încât fumatul ajunge să-ți domine complet viața și să te convingă că lucrul cel mai prețios de pe pământ este următoarea țigară.

Cum am mai spus, reducerea țigărilor n-are oricum efect pentru că ar trebui să faci uz de voință și de disciplină tot restul vieții. Dacă n-ai avut destulă voință ca să te lași complet, atunci cu siguranță n-ai destulă ca să fumezi mai puțin. Să te lași e incompatibil mai ușor și mai puțin chinuitor.

Am auzit de mii de cazuri, fără exagerare, în care reducerea țigărilor a fost un eșec. Cele câteva succese de care știu au fost obținute după o perioadă relativ scurtă de reducere, urmată de soluția radicală. Fumătorii pur și simplu s-au lăsat deși, nu pentru că, reduseseră țigările. Altminteri doar prelungești agonia. O tentativă eșuată de a fuma mai puțin este un șoc pentru fumător, care se convinge o dată mai mult că e dependent pe viață. De ajuns ca să fumeze încă vreo cinci ani până la tentativa următoare!

Pe de altă parte, reducerea țigărilor ilustrează de minune absurditatea fumatului, căci demonstrează clar că o țigară pare plăcută doar după o

perioadă de abținere. Trebuie să te dai cu capul de pereți (adică să suferi chinurile abținerei) ca să devii bun cu tine și să te lași.

Prin urmare, opțiunile sunt:

1. Să reduci numărul de țigări pentru toată viața. E o tortură autoimpusă și oricum nu vei fi capabil de așa ceva.
2. Să te sufoci definitiv, fumând tot mai mult. Ce sens are?
3. Să fii bun cu tine însuși. Să te lași definitiv.

Celălalt lucru important pe care-l demonstrează reducerea țigărilor este că nu există țigară « specială » sau « ocazională ». Fumatul e o reacție în lanț care durează toată viața dacă nu faci un gest hotărât ca să rupi lanțul.

***Nu uita: reducerea țigărilor îți dăunează grav.***

## CAPITOLUL 24

# DOAR O ȚIGARĂ

« Doar o țigară » este un mit pe care trebuie să ți-l scoți definitiv din minte.

Cu doar o țigară am început atunci, demult, să fumăm.

E de ajuns doar o țigară, într-o situație dificilă sau la o ocazie specială, ca să ne dea peste cap tentativa de a ne lăsa de fumat. E de ajuns o țigară, atunci când un fumător a reușit să se lase de fumat, să-l trimită înapoi. Uneori, doar ca să își confirme că nu mai are nevoie de țigări, și acea unică țigară face

acest lucru. Are gust oribil și îl convinge pe fumător că nu va mai redeveni niciodată dependent, dar deja este.

Deseori ideea acelei singure țigări este cea care împiedică un fumător să se lase de fumat. Acea unică țigară de dimineață sau de după-masă.

Să îți intre bine în minte că nu există asemenea lucru ca și o unică țigară. Este o reacție în lanț care va ține toată viața dacă nu îl vei rupe tu.

Este un mit despre o unică țigară, specială, care îi ține pe fumători în jurul țigării atunci când se lasă de fumat. Să îți intre în obicei să nu vezi niciodată o unică țigară sau un unic pachet de țigări – este o fantezie. De câte ori te gândești asupra fumatului, trebuie să vezi întreaga viață murdară de a cheltui o mică avere doar pentru privilegiul de a te distruge psihic și fizic, o viață de sclavie, o viață cu respirație proastă.

Este păcat că nu există ceva asemănător țigărilor care, pe parcursul timpurilor bune și rele, să poată fi folosit pentru sprijin ocazional sau pentru plăcere. Dar trebuie să îți intre bine în minte: *țigările nu sunt soluția*. Rămâi ori cu o viață de suferință ori fără viață! Nu visezi să iei cianură pentru că îți place gustul migdalelor, așa că nu te mai pedepsi cu gândul la țigări ocazionale.

Întreabă un fumător: « Dacă ai avea posibilitatea de a te întoarce în timp la momentul dinainte de dependența de țigări, ai mai deveni fumător? ». Răspunsul este inevitabil: « Trebuie să glumești! ». Și totuși fiecare fumător are această alternativă în fiecare zi din viața lui. De ce nu optează pentru asta? Răspunsul este frica. Frica că nu se poate opri sau că viața nu ar mai fi la fel fără țigări.

Nu te mai păcăli singur. Poți să o faci! Oricine poate. Este ridicol de simplu.

Pentru a face să fie simplu să te lași de fumat, sunt câteva fundamente pe care trebuie să ți le pui în ordine în minte. Ne-am întâlnit deja cu trei dintre ele până acum:

1. Nu trebuie să renunți. Sunt doar lucruri pozitive de câștigat.
2. Nu te uita niciodată la acea unică țigară. Nu există. Există doar o viață plină de mizerie și boală.
3. Nu este nimic diferit în jurul tău. Orice fumător poate ușor să se oprească.

Mulți fumători cred că sunt fumători confirmați sau au personalitate dependentă. Îți promit că nu există așa ceva. Nimeni nu are nevoie să fumeze înainte de a deveni dependent de drog. Drogul este cel care dă dependența și nu natura caracterului, respectiv personalității tale. Acesta este un efect al acestor droguri, ele te fac să crezi că ai o personalitate dependentă. Cu toate acestea, este esențial să îndepărtezi această credință, pentru că dacă crezi că ești dependent de nicotină, vei fi, chiar și după ce micul monstru, nicotina din corpul dumneavoastră este mort. Este esențial să îndepărtăm orice spălare de creier.

## *CAPITOLUL 25*

# **FUMĂTORII OCAZIONALI, ADOLESCENȚII, NEFUMĂTORII**

Fumătorii înrăiți tind să îi invidieze pe fumătorii ocazionali. Noi toți am întâlnit acești indivizi: « Of, pot rezista o săptămână întragă fără țigări, chiar

nu mă deranjează. » « Doamne, cât aș vrea să fiu și eu așa! » - ne gândim. Știu că pare greu de crezut, dar nici un fumător nu e încântat că este fumător. Nu uita niciodată:

- Nici un fumător n-a hotărât să devină fumător – ocazional sau nu; prin urmare:
- Toți fumătorii se cred niște proști; prin urmare:
- Toți fumătorii trebuie să se mintă pe ei înșiși și să-i mintă pe ceilalți, în încercarea iluzorie de a-și justifica prostia.

Pe vremuri eram un jucător de golf fanatic. Mă făleam că joc foarte des și doream să joc și mai mult. De ce se fălesc fumătorii cu cât de puțin fumează? Dacă acesta e adevăratul criteriu, atunci corolarul este să nu mai fumezi deloc!

Dacă ți-aș spune: « Știi, pot să nu mănânc morcovi o săptămână întreagă, nu mi-e greu deloc », ai crede că am luat-o razna. Dacă îmi plac, de ce să nu mănânc morcovi o săptămână? Iar dacă nu-mi plac, de ce să fac o asemenea declarație? Prin urmare, când un fumător declară ceva de genul: « Pot să nu fumez o săptămână întreagă, nu mi-e greu deloc », el încearcă să se convingă și pe el, și pe tine că fumatul, în cazul lui, nu e o problemă. Dar dacă n-ar fi o problemă, n-ar fi nevoie să facă declarația cu pricina. Ceea ce spune el de fapt este: « Am reușit să supraviețuiesc o săptămână întreagă fără să fumez. » Ca orice fumător, spera ca după aceea să poată supraviețui fără țigară o viață întreagă. Dar n-a putut supraviețui decât o săptămână – și gândește-te cât de prețioasă a fost țigara fumată după ce s-a simțit privat de nicotină o săptămână întreagă!

Iată de ce fumătorii ocazionali sunt dependenți într-un mod mai eficace decât marii fumători. Nu numai că, în cazul lor, iluzia plăcerii e mai mare, dar motivația de a se lăsa e mai slabă căci cheltuiesc mai puțini bani și nu sunt atât de vulnerabili la riscurile pentru sănătate.

Nu uita, singura plăcere pe care o obțin fumătorii este alinarea suferinței produse de abținere și, așa cum am explicat, chiar și această plăcere e iluzorie. Imaginează-ți micul monstru al nicotinei din interiorul corpului tău ca pe o mâncărime permanentă, dar atât de ușoară încât în cea mai mare parte a timpului nici măcar n-o percepi.

Când ai o mâncărime continuă, tendința naturală e să te scarpini. Și pentru că organismul devine tot mai imun la nicotină, tendința naturală e să fumezi țigară de la țigară.

Există trei factori principali care-I împiedică pe fumători să fumeze țigară de la țigară:

1. BANII. Foarte mulți nu-și pot permite.
2. SĂNĂTATEA. Ca să ne alinăm suferința abținerei, suntem nevoiți să luăm o otrăvă. Rezistența la această otrăvă variază în funcție de persoană, de moment și de împrejurările vieții. Lucrul acesta acționează ca o frână naturală.
3. DISCIPLINA. Aceasta e impusă de societate, de slujba fumătorului, de prieteni și rude sau de fumătorul însuși, torturat de gândurile negre care-i trec prin minte.

În ce mă privește, consideram faptul că fumam țigară de la țigară o slăbiciune. Nu puteam înțelege cum reușeau prietenii mei să-și limiteze doza la 10, 15 sau 20 de țigări pe zi. Știam că sunt o persoană cu voință de fier. Nu mi-a trecut prin cap că majoritatea fumătorilor sunt incapabili să fumeze țigară de la țigară – pentru că ai nevoie de niște plămâni foarte viguroși ca s-o faci. Unii dintre acei fumători de cinci țigări pe zi, pe care de obicei marii fumători îi invidiază, fumează cinci pe zi deoarece constituția lor fizică nu le permite mai mult sau pentru că n-au bani să fumeze mai mult, sau pentru că slujba, societatea ori dezgustul pentru propria dependență nu le permite să fumeze mai mult.

Poate că e bine, o dată ajunși aici, să dăm câteva definiții.



NEFUMĂTORUL. Cineva care n-a căzut niciodată în capcană, dar nu trebuie să se umfle în pene. Este nefumător doar prin grația lui Dumnezeu. Toți fumătorii au fost convinși la început că nu vor deveni niciodată dependenți, iar unii nefumători continuă să încerce, din când în când, să fumeze o țigară.

FUMĂTORUL OCAZIONAL. Există două categorii de bază de asemenea fumători:

1. Fumătorii care au căzut în capcană, dar nu-și dau seama. Nu invidia astfel de fumători. Nu fac decât să guste câte puțin nectar la doi pași de gura plantei carnivore și, foarte probabil, vor deveni în curând mari fumători. Reține: toți alcoolicii au început prin a fi băutori ocazionali – și la fel au fost la început toți fumătorii.
2. Fumătorii care au fost mai înainte mari fumători și care cred că nu se pot lăsa. Aceștia sunt cei mai jalnici dintre toți. Se împart în mai multe categorii – fiecare cu caracteristicile ei:
  - FUMĂTORUL DE CINCI ȚIGĂRI PE ZI. Dacă îi place țigara, de ce fumează doar cinci pe zi? Dacă îi e indiferent că fumează sau nu, de ce o mai face? Fumătorul de cinci pe zi își alină zilnic suferința abstinentei timp de circa o oră. În restul timpului, deși nu-și dă seama, se dă cu capul de pereți – și face asta cam toată viața. Fumează doar cinci pe zi pentru că nu-și pune în pericol sănătatea. E ușor să convingi un mare fumător că nu-i place țigara, dar ia încearcă să convingi un fumător ocazional! Oricine a făcut tentativa de a reduce numărul de țigări știe că este tortura supremă, care te va menține, aproape sigur, dependent de țigară tot restul vieții.
  - FUMĂTORUL DE DIMINEAȚĂ SAU DE SEARĂ. Se pedepsește suferind chinul abstinentei jumătate de zi, ca să-

și aline chinul în jumătatea cealaltă. Din nou, întreabă-l de ce, dacă îi place țigara, nu fumează toată ziua, sau, dacă nu-i place, de ce mai fumează.

- FUMĂTORUL « ȘASE LUNI DA, ȘASE LUNI NU ». (Sau: « Pot să mă las când vreau. Am făcut-o de o mie de ori. ») Dacă îi place să fumeze, de ce se oprește șase luni? Dacă nu-i place, de ce se apucă din nou? *În realitate, încă e dependent!* Deși scapă de adicția fizică, rămâne cu problema principală – spălarea creierului. Speră de fiecare dată că se va lăsa de-a binelea, dar recade curând în capcană. Mulți fumători îi invidiază pe acești oameni. Își spun: « Ce fericire să poți controla lucrurile așa, să fumezi când vrei, să te lași când vrei! » Ceea ce nu văd ei este că fumătorii de acest gen nu controlează nimic. Când fumează, doresc să nu fumeze. Se străduiesc să se lase, după care se simt din nou frustrați, cad iar în capcană, apoi doresc să n-o fi făcut. Se află în cea mai rea dintre lumi. Când sunt fumători, doresc să nu fie; când sunt nefumători, doresc să poată fuma. Și dacă ne gândim bine, același lucru e valabil de-a lungul întregii vieți de fumător. Când ni se permite să fumăm, fie ni se pare de la sine înțeles, fie ne dorim să nu ni se fi permis. Numai când nu putem fuma devin țigările într-adevăr prețioase. Iată cumplita dilemă a fumătorilor. Nu pot câștiga niciodată, căci sunt obsedați de un mit, de o iluzie. Există un singur mod de a câștiga: să nu mai fumezi și totodată să nu te mai iluzionezi.
- FUMĂTORUL « EU FUMEZ DOAR LA OCAZII SPECIALE ». Da, la început toți facem așa, dar e uluitor

cât de rapid crește numărul de ocazii și cum, înainte să ne dăm seama, fumăm în toate ocaziile!

- FUMĂTORUL « M-AM LĂSAT, DAR DIN CÂND ÎN CÂND FUMEZ O ȚIGARĂ ». Într-un fel, aceștia sunt fumătorii cei mai jalnici dintre toți. Fie trec prin viață simțindu-se frustrați, fie, mai des, țigara ocazională se înmulțește. Se află pe o pantă alunecoasă care duce într-o singură direcție – ÎN JOS. Mai devreme sau mai târziu redevin mari fumători. Recad în aceeași capcană în care căzuseră la început.

Există și alte două categorii de fumători ocazionali. În prima intră tipul care fumează țigara ocazională doar când e în societate. Astfel de oameni sunt de fapt nefumători. Nici măcar nu au impresia că le place să fumeze. Dar nu vor să rămână pe dinafară. Vor să fie și ei « în rândul lumii ». Cu toții începem de fapt așa.

A doua categorie se întâlnește extrem de rar. Între miile de persoane pe care le-am consiliat, nu am decât vreo zece exemple din această categorie. Tipul poate fi cel mai bine descris dacă vă povestesc un caz recent.

M-a sunat o femeie, solicitându-mi o ședință de consiliere privată. Era avocată și fumase cam 12 ani, dar niciodată peste sau sub două țigări pe zi. Era, din întâmplare, o cucoană cu multă voință. I-am explicat că rata de succes a ședințelor de grup este la fel de mare ca a celor individuale și că, oricum, nu fac terapie individuală decât dacă persoana e atât de celebră încât riscă să strice coeziunea grupului. A început să plângă – și n-am fost în stare să rezist lacrimilor.

Ședința a costat-o mult, adevărul este că mulți fumători s-ar întreba de ce ținea atâtă să se lase. Ei ar plăti imediat cât i-am cerut doamnei în cauză tocmai ca să poată fuma doar două țigări pe zi! Greșeala lor este că își imaginează că fumătorii ocazionali sunt mai fericiți și mai stăpâni pe sine.

Stăpâni pot fi, dar fericiți nu. În cazul de care vorbesc, ambii părinți ai femeii muriseră de cancer pulmonar înainte ca ea să devină dependentă. Exact ca mine, îi fusese foarte teamă de fumat până să fumeze prima țigară. Exact ca mine, a cedat până la urmă presiunilor și a încercat prima țigară. Exact ca mine, își amintea gustul oribil. Spre deosebire de mine, care am capitulat, devenind foarte repede fumător țigară de la țigară, ea n-a alunecat pe pantă în jos, a rezistat.

Tot ce îți place la o țigară este sfârșitul dorinței de țigară; fie dorința fizică, aproape imperceptibilă, de nicotină, fie tortura mentală provocată de neputința de a-ți alina « mângâierea » de care vorbeam mai devreme. Țigările în sine sunt mizerie și otravă. De aceea, nu ai iluzia că îți plac decât după o perioadă de abținere. La fel ca atunci când ți-e foame sau sete, cu cât suferi mai multă vreme, cu atât îți crește plăcerea când, în sfârșit, îți ostioiești suferința. Fumătorii cred, în mod eronat, că fumatul e doar « un obicei ». Ei îți spun: « Dacă pot menține lucrurile la un nivel suficient de coborât sau dacă pot fuma doar la ocazii speciale, creierul și corpul meu o vor accepta. După care pot menține fumatul la acel nivel sau, dacă vreau, pot coborî și mai jos. » Să-ți fie clar: « obiceiul » nu există. Fumatul înseamnă dependență de drog. Tendința naturală este să-ți ușurezi suferința abținerei, nu s-o suporti. Ca să menții nivelul actual, vei avea nevoie de disciplină și voință toată viața, pentru că, pe măsură ce organismul devine imun la drog, el vrea tot mai mult, nu tot mai puțin. Pe măsură ce drogul te distruge fizic și mental, pe măsură ce îți anihilează sistemul nervos, curajul și încrederea în sine, nu mai ești capabil să te opui scurtării intervalului dintre țigări. Iată de ce, la început, putem să fumăm ori să nu fumăm, după plac. Când răcim, pur și simplu nu mai fumăm. Și iată de ce un om ca mine, care n-a avut niciodată iluzia că îi plac țigările, a continuat să fumeze țigară de la țigară, deși fiecare devenise o fomă de tortură fizică.

Nu invidia femeia despre care vorbeam mai sus. Când fumezi doar o țigară la 24 de ore, acea țigară e cel mai prețios lucru din lume. Timp de 12 ani, biata femeie s-a aflat în miezul unei lupte crâncene. N-a fost capabilă să se lase de fumat, dar s-a temut să crească doza ca nu cumva să facă, asemenea părinților ei, cancer pulmonar. Însă vreme de 23 de ore și zece minute, în fiecare zi, a trebuit să reziste tentației. A avut nevoie de o imensă voință și, așa cum am spus, astfel de cazuri sunt rare. Hai să privim lucrurile pur logic: fie există un sprijin sau o plăcere autentică în actul de a fuma, fie nu. Dacă există, cine ar vrea să aștepte o oră, o zi sau o săptămână? De ce să fii lipsit de sprijin ori de plăcere în acest interval? Dacă nu există, atunci de ce să te mai ostenești să fumezi?

Îmi aduc aminte de alt caz, un fumător de cinci țigări pe zi. A început conversația la telefon, cu o voce spartă: « Domnule Carr, vreau doar un lucru – să mă las de fumat înainte să mor. » Iată cum și-a descris acel om viața:

« Am 61 de ani. Am făcut cancer în gât din cauza fumatului. Acum nu mai rezist fizic decât cinci țigări pe zi, pe care mi le rulez singur.

Mai demult dormeam toată noaptea neîntors. Acum mă trezesc din oră în oră și gândul meu e doar la țigări. Iar când dorm...visez că fumez.

Nu pot fuma prima țigară decât la ora 10. Mă trezesc la 5 și-mi fac nenumărate cești de ceai. Nevastă-mea se trezește la 8 și, pentru că sunt atât de prost dispus, nu vrea să mă vadă în casă. Cobor în seră și încerc să-mi fac de lucru, dar sunt obsedat de țigară. La ora 9 încep să-mi rulez prima țigară – o fac și o refac până iese perfectă. Nu pentru că aş vrea să fie perfectă, dar așa am o treabă. După aceea aștept să se facă 10. Când vine momentul, mâinile îmi tremură incontrollabil. Dar nu-mi aprind imediat țigara. Dacă o fac, trebuie să aștept încă trei ore până la următoarea. Până la urmă aprind țigara, trag un fum și o sting. Făcând tot așa, țigara durează o oră. O fumez până ce are mai puțin de un centimetru și apoi aștept să vină momentul următoarei. »

Pe lângă toate celelalte neazuri, acest biet om are arsuri pe buze pentru că fumează țigările aproape complet. Îți imaginezi probabil un trist imbecil. Nici vorbă! E un bărbat înalt de aproape doi metri, fost sergent în marină. A făcut mai înainte sport și n-a vrut să devină fumător. Numai că, pe vremea războiului trecut, se credea că țigara dă curaj, iar cei din armată primeau rații de țigări pe gratis. Acestui bărbat practic i s-a ordonat să devină fumător. Și-a petrecut viața plătind bani grei și distrugându-se fizic și mental. Dacă ar fi fost un animal, societatea l-ar fi salvat. Dar nu, noi continuăm să-i lăsăm pe tinerii sănătoși fizic și mental să devină dependenți.

Poate crezi că e vorba de un caz extrem. Este extrem, însă nu unic. Există literalmente mii de istorii similare. Omul acela și-a deschis înaintea mea sufletul, dar poți fi sigur că mulți dintre prietenii și cunoștințele lui îl invidiază pentru rația de cinci țigări pe zi. Dacă îți închipui că ție nu ți se poate întâmpla așa ceva, ***nu te mai amăgi. Deja ți se întâmplă.***

În orice caz, fumătorii sunt niște mincinoși notorii – se mint chiar și pe ei înșiși. Majoritatea fumătorilor ocazionali fumează mult mai multe țigări, și în mult mai multe ocazii, decât admit. Am avut nenumărate conversații cu așa-numiții « fumători de cinci pe zi », în cursul cărora au fumat, în prezența mea, peste cinci țigări. Observă fumătorii ocazionali la nunți și la petreceri. Fumează țigară de la țigară, ca toți ceilalți fumători.

Nu e nevoie să-i invidiezi pe fumătorii ocazionali. Nu e nevoie să fumezi. Viața e infinit mai frumoasă fără țigări.

Adolescenții sunt mai greu de vindecat nu pentru că le-ar fi greu să se lase ci pentru că fie nu cred că sunt dependenți, fie sunt în stadiul primar al bolii și suferă de iluzia că se vor lăsa automat înainte de stadiul al doilea.

Vreau să avertizez în mod special pe părinții copiilor care detestă fumatul să nu aibă un fals sentiment de securitate. Toți copiii detestă mirosul și gustul țigării până când devin dependenți. Și tu le-ai detestat cândva. De asemenea, nu te lăsa amăgit de campaniile guvernamentale de înfricoșare.

Capcana e aceeași ca întotdeauna. Copiii știu că țigările ucid, dar mai știu și că o singură țigară nu ucide. Pot suferi, la un moment dat, influența unei prietene, a unui prieten, a unui coleg de școală.

Găsesc că eșecul societății de a împiedica adicția copiilor la nicotină sau la alte droguri este cel mai grav dintre multele aspecte grave ale adicției la drog. M-am gândit mult la chestiunea asta și am scris o carte, publicată de Penguin, care arată cum să-ți împiedici copiii să devină dependenți și cum să-i ajuți să se elibereze dacă au devenit deja. Se știe că marea majoritate a tinerilor care devin dependenți de droguri mai puternice încep prin a cădea în capcana nicotinei. Dacă îi ajuți să evite capcana nicotinei, le vei reduce drastic riscul adicției la droguri mai puternice. Te rog din rășputeri, nu fi complezent în această chestiune. Tinerii au nevoie să fie protejați de la cea mai fragedă vârstă și, dacă ai un copil, trebuie neapărat să citești cartea sus-menționată. Chiar dacă bănuiești că este deja dependent de un drog, poți să-l ajuți să se elibereze folosindu-te de îndrumările din carte.

## *CAPITOLUL 26*

### **FUMATUL PE ASCUNS**

Cei care fumează pe ascuns ar trebui trecuți în categoria fumătorilor ocazionali, însă efectele fumatului pe ascuns sunt atât de perfide încât merită

un capitol aparte. Unul dintre ele poate fi distrugerea relațiilor personale. Eu unul am ajuns aproape la divorț.

Era în timpul uneia dintre încercările mele eșuate de a mă lăsa de fumat. Încercarea cu pricina fusese provocată de faptul că soția mea era îngrijorată de permanenta mea tuse și hârâială din piept. I-am spus că eu nu-mi fac griji în privința sănătății. Mi-a răspuns: « Știu, dar cum ți-ar fi dacă ar trebui să vezi pe cineva la care ții cum se distruge în mod sistematic? » Argumentul mi s-a părut imbatabil, așa că am încercat să mă las. Încercarea a eșuat peste trei săptămâni, după o ceartă serioasă cu un vechi prieten. Mi-am dat seama abia după câțiva ani că eu, cu mintea mea cea vicleană, declanșasem în mod deliberat cearta. Micul monstru intrase în acțiune – era clar. Oricum, aveam o scuză. Îmi trebuia cu disperare o țigară și așa am reînceput să fumez.

Nu suportam să mă gândesc la dezamăgirea soției mele, prin urmare nu i-am spus. Fumam doar când eram singur. Apoi, treptat, am început să fumez în compania prietenilor, până când toată lumea a ajuns să știe că fumez, mai puțin soția mea. Îmi amintesc că eram destul de mulțumit. Mă gândeam: « Măcar am micșorat doza. » Până la urmă, Joyce m-a acuzat că fumez pe ascuns. Mi-a amintit de momentele în care stârnisem o ceartă doar ca să ies ca o furtună din casă. Ori de faptul că îmi lua două ceasuri să cumpăr vreun mărunțiș, ori de ocaziile în care în mod normal ea ar fi trebuit să mă însoțească, iar eu recusesem la o scuză firavă ca să ies singur.

Pe măsură ce prăpastia de ordin social dintre fumători și nefumători se adâncește, apar literalmente mii de cazuri în care compania prietenilor sau a rudelor e evitată din cauza țigării. Dar partea cea mai rea a fumatului pe ascuns este că întreține, în mintea fumătorului, iluzia că e privat de ceva. În același timp, duce la o diminuare drastică a respectului de sine, un om altminteri cinstit ajunge să-și înșele familia și prietenii.

Probabil că ți s-a întâmplat sau ți se întâmplă și ție, sub o formă sau alta.



Mie mi s-a întâmplat de câteva ori. Știi serialul TV Columbo? Toate episoadele au teme similare. Ticălosul, de obicei un om de afaceri bogat și respectat, a comis, crede el, crima perfectă, iar convingerea că va rămâne nedescoperită i se întărește când vede că cel care se ocupă de caz e Columbo, un tip cam jerpelit și arătând modest.

Columbo are obiceiul acela frustrant de a închide ușa după ce și-a terminat interogatoriul și l-a asigurat pe suspect că n-are probleme, pentru ca, înainte ca expresia satisfăcută să se șteargă de pe chipul ucigașului, să revină spunând: « Ar mai fi ceva, domnule, un lucru pe care sunt sigur că-l puteți explica... » Suspectul se bâlbâie și din acest moment știm și noi, știe și el că locotenentul Columbo îl va face, încetul cu încetul, bucăți-bucățele.

Oricât de atroce era crima, din acest punct încolo simpatia mea se îndrepta spre ucigaș. De parcă eu eram criminalul – și chiar așa mă făceau să mă simt acele episoade de fumat pe ascuns. Orele în care nu puteam fuma, pe urmă furișatul în garaj ca să trag niște fumuri, cele zece minute de tremurat în frig, întrebându-mă ce plăcere e asta. Frica de a fi prins asupra faptei. O să descopere nevastă-mea unde am ascuns țigările, bricheta și chiștoacele? Ușurarea de a reveni în casă fără să fi fost descoperit, apoi teama că va simți mirosul țigării în respirația și în hainele mele. Cu cât riscam mai mult – certitudinea că mai devreme sau mai târziu mă va descoperi. Umilința finală, când certitudinea devine realitate, urmată de revenirea imediată la fumatul țigară de la țigară.

O, bucuriile pe care ți le aduce fumatul!

## *CAPITOLUL 27*

### **UN OBICEI SOCIAL ?**

Principalul motiv pentru care există peste 15 milioane de foști fumători în Marea Britanie începând din anii '60 este revoluția socială la care asistăm.

Da, știu: sănătatea și apoi banii sunt principalele motive pentru care ar trebui să vrem să nu mai fumăm, însă ele au existat dintotdeauna. Nu e nevoie ca teama de cancer să ne spună că țigările ne distrug viața. Corpul nostru este cel mai sofisticat obiect de pe planetă și orice fumător știe imediat, de la primul fum, că țigara e orăvitoare.

Singurul motiv pentru care fumăm este presiunea socială din partea prietenilor. Singurul « avantaj » real pe care l-a avut vreodată fumatul este acela de a fi fost considerat cândva un obicei social perfect acceptabil.

Astăzi este considerat de toată lumea, chiar și de fumători, un obicei antisocial.

În alte vremuri, bărbatul puternic fuma. Dacă nu fumai, erai socotit un slăbănog, așa că ne străduiam cu toții, din răsuputeri, să devenim dependenți. În orice cârciumă sau bar, majoritatea bărbaților inspirau și expirau mândri fum de țigară. Deasupra plutea în permanență un nor de fum și tavanele lipsite de decorație deveneau curând galbene sau maronii.

Astăzi atitudinea s-a schimbat radical. Bărbatul puternic al zilelor noastre nu trebuie să fumeze. Bărbatul puternic al zilelor noastre nu e dependent de un drog.

Din cauza acestei revoluții sociale toți fumătorii de azi se gândesc serios să se lase. Fumătorii sunt în general considerați astăzi niște oameni slabi.

Tendința cea mai semnificativă pe care am observat-o în timpul scurs de la prima ediție a acestei cărți, din 1985, este accentul tot mai puternic pus pe aspectul antisocial al fumatului. Zilele în care țigara era mândra emblemă a femeii sofisticate sau a bărbatului dur s-au dus pentru totdeauna. Toată lumea știe astăzi că singurul motiv pentru care cineva continuă să fumeze este că n-a reușit să se lase ori că e prea înfricoșat ca să încerce. Fumătorul e pus zilnic la stâlpul infamiei prin interdicțiile de a fuma la birou și în locuri publice sau prin atacurile foștilor fumători « mai virtuoși decât tine », astfel încât comportamentul lui se schimbă. Am observat recent lucruri pe care nu le-am mai văzut de când eram copil – de pildă, fumători scuturându-și scrumul în palmă sau în buzunar pentru că le este jenă să ceară o scrumieră.

Mă aflu acum câțiva ani într-un restaurant. Se făcuse miezul nopții. Toată lumea terminase de mâncat. La o oră când se aprind în mod normal țigările și trabucele, nimeni nu fuma. Plin de vanitate, mi-am spus: « A! Eforturile mele încep să aibă efect! » L-am întrebat pe chelner: « V-ați transformat într-un restaurant pentru nefumători? » Răspunsul a fost negativ. M-am gândit: « Ciudat. Știu că o mulțime de oameni se lasă de fumat, dar e imposibil să nu fie nici un fumător aici. » Până la urmă, într-un colț, cineva și-a aprins țigara – și parcă a dat semnalul tuturor. Toți ceilalți fumători stătuseră, pesemne, spunându-și: « Nu se poate să fiu singurul care fumează! »

Mulți fumători, când mănâncă, nu mai fumează acum între feluri pentru că prea se simt cu musca pe căciulă. Mulți nu numai că se scuză față de cei cu care stau la masă, dar se uită și în jur, ca nu cumva să primească admonestări din altă parte. Cum zi de zi tot mai mulți fumători părăsesc corabia care se scufundă, cei rămași sunt îngroziți că vor fi cei din urmă.

***Ai grijă să nu te numeri printre ei!***

## CAPITOLUL 28

### MOMENTUL POTRIVIT

Dincolo de faptul evident că fumatul nu-ți face bine și deci acum e timpul să te lași, cred că alegerea momentului este importantă. Societatea tratează fumatul cu frivolitate, socotindu-l un obicei cam dezgustător care îți poate afecta sănătatea. Nu e adevărat. Fumatul este o adicție, o boală și ucigașul numărul unu în societatea noastră. Dacă fumătorii rămân dependenți, se petrec lucruri cumplite. Alegerea momentului în care să te lași e importantă pentru că îți dă dreptul la o vindecare adecvată.

Mai întâi, identifică momentele sau ocaziile în care ți se pare absolut necesar să fumezi. Dacă ești om de afaceri și nutrești iluzia că fumatul te eliberează de stres, alege o perioadă mai lejeră – cel mai bine, vacanța. Dacă fumezi mai ales în perioadele plictisitoare sau de relaxare, procedează pe dos. Oricum, ia lucrurile în serios și transformă acest eveniment în momentul cel mai important al vieții tale.

Pregătește-te pentru un interval de circa trei săptămâni și încearcă să anticipezi orice întâmplare care te-ar putea face să eșuezi. Evenimente precum Crăciunul sau o nuntă n-ar trebui să te descurajeze, cu condiția să le anticipezi și să n-ai sentimentul că vei fi privat de ceva. Nu încerca să reduci numărul de țigări între timp, căci asta nu-ți va crea decât iluzia că țigara e plăcută. Dimpotrivă, bagă-ți pe gât cât mai multe porcării, o să te ajute. În timp ce fumezi ultima țigară, conștientizează mirosul și gustul rău și gândește-te ce minunat o să fie când îți vei îngădui să nu mai fumezi.

Orice ai face însă, nu cădea în capcana de a-ți spune: « Nu acum. Altă dată. » - și de a-ți scoate povestea asta din cap. Programează acum ce vei face și anticipează. Amintește-ți că nu renunți la nimic. Dimpotrivă: ești pe cale să dobândești lucruri minunate.

Ani la rând am spus că știu mai multe decât oricine despre secretele fumatului. Cel mai mare secret e următorul: deși orice fumător fumează ca să-ți potolească pofta chimică de nicotină, nu adicția propriu-zisă la nicotină te face să fii fumător, ci spălarea creierului provocată de această adicție. O persoană inteligentă poate fi indusă în eroare. Dar numai un prost va mai fi indus în eroare o dată ce știe despre ce e vorba. Din fericire, majoritatea fumătorilor nu sunt proști, își închipuie doar că sunt. Fiecare fumător are propria sa variantă de spălare pe creier. De aceea pare să existe un spectru atât de larg de tipuri de fumători.

Beneficiind de mulți ani de feedback de la prima ediție a acestei cărți și ținând cont că învăț zilnic câte ceva nou despre fumat, am fost plăcut surprins să realizezi că filozofia propusă când am publicat cartea rămâne valabilă și azi. N-am aflat în toți acești ani decât cum să transmit ceea ce știam fiecărui fumător în parte. Știu că orice fumător nu numai că se poate lăsa ușor, dar poate chiar să găsească procesul acesta foarte agreabil. Dar, dacă nu reușesc să-l fac pe fumător să realizeze asta, totul e inutil și îngrozitor de frustrant.

Multă lume mi-a spus: « Sfătuiești oamenii să fumeze în continuare atâta vreme cât citesc cartea. Asta îl face pe fumător să trăgăneze la nesfârșit lectura sau pur și simplu să nu termine cartea. Ar trebui să schimbi această instrucțiune. » Pare logic, dar știu că o instrucțiune de genul « Lasă-te acum! » i-ar face pe unii fumători să nici nu deschidă cartea.

Pe vremuri, un fumător venit să mă consulte mi-a spus: « Îmi displace profund să vă cer ajutorul. Știu că am o voință puternică. În orice altă zonă a vieții mele am lucrurile sub control. Cum se face că alți fumători se lasă prin

propria lor voință, iar eu sunt nevoit să vin la dumneavoastră? » Și a continuat: « Cred că aş putea s-o fac eu însumi, cu condiția să pot fuma între timp! »

Pare o contradicție, dar îl înțeleg perfect pe acel om. Credem că e foarte dificil să te lași de fumat. De ce anume avem nevoie când trebuie să facem ceva dificil? De micul nostru prieten. Prin urmare, a te lăsa de fumat e o dublă povară. Nu numai că avem de făcut ceva dificil, dar cârja de care ne sprijinim în astfel de ocazii nu mai e disponibilă.

Doar după multă vreme mi-am dat seama că în instrucțiunea de a continua să fumezi stă toată frumusețea metodei mele. În timp ce te lași, poți să fumezi. Mai întâi scapi de toate îndoielile și fricile, iar când stingi ultima țigară ai devenit deja nefumător – și îți place.

Singurul capitol care m-a făcut să mă îndoiesc serios de sfatul meu inițial a fost acesta, referitor la momentul potrivit. Spuneam mai devreme că dacă legi fumatul în primul rând de situațiile stresante de la serviciu, atunci trebuie să alegi o vacanță ca să încerci să te lași – și viceversa. De fapt, nu asta e calea cea mai ușoară. Calea cea mai ușoară e să alegi momentul cel mai dificil – fie el social, de stres, de concentrare sau de plictiseală. O dată ce ai dovedit că poți înfrunta viața, bucurându-te de ea, în situația cea mai rea cu putință, orice altă situație devine ușoară. Însă dacă ți-aș da o asemenea instrucțiune, ai mai încerca măcar să te lași de fumat?

Dă-mi voie să folosesc o analogie. Soția mea și cu mine vrem să înotăm împreună. Ajungem la bazin deodată, dar înotăm rareori împreună. Ea își afundă în apă un picior și abia peste jumătate de oră înoată. Eu nu suport această tortură lentă. Știu dinainte că la un moment dat, indiferent cât de rece e apa, va trebui să-mi iau inima-n dinți. Așa că am învățat să aleg calea ușoară: mă bag dintr-o dată în apă. Ei bine, dacă mi-ar veni ideea să-i spun soției mele că dacă nu se bagă dintr-o dată în apă n-o să mai înoate deloc, știu că într-adevăr nu va mai înota deloc. Ai înțeles cum stau lucrurile!

Din feedbackul pe care l-am primit, știu că mulți fumători folosesc sfatul privind momentul potrivit ca să amâne ziua pe care ei și-o imaginează nefastă. M-am gândit cândva să folosesc trucul din capitolul despre avantajele fumatului. Ceva de genul: « Momentul e foarte important, așa că în capitolul următor o să-ți spun când este cel mai bine să-ți programezi încercarea de a te lăsa de fumat. » Dai pagina și găsești un singur cuvânt uriaș: ACUM. Este, într-adevăr, cel mai bun sfat, dar o să-l urmezi?

Acesta e aspectul cel mai subtil al capcanei fumatului. Când există un stres veritabil în viața noastră, nu e momentul să ne lăsăm, iar când n-avem nici un stres n-avem chef să ne lăsăm.

Pune-ți următoarele întrebări:

Când ai fumat prima țigară, ai hotărât oare că vei continua să fumezi tot restul vieții, zi de zi, tot timpul, fără să te poți opri niciodată?

*Bineînțeles că nu!*

Și atunci când te oprești? Mâine? La anul? Peste doi ani?

Nu cumva exact asta te-ai întrebat când ți-ai dat seama pentru prima oară că ești dependent? Speri oare că într-o bună zi te vei trezi dimineața și pur și simplu n-o să mai vrei să fumezi? Nu te mai amăgi! Eu am așteptat 33 de ani să se întâmple treaba asta. Când ești dependent de un drog, devii din ce în ce mai dependent, nu mai puțin dependent. Crezi că-ți va fi ușor mâine? Te amăgești în continuare. Dacă n-o poți face azi, de ce crezi că o să-ți fie mai ușor mâine? Ai de gând să aștepti până faci o boală fatală? N-ar mai avea nici un rost.

Adevărata capcană este credința că momentul potrivit nu e acum – că va fi mai ușor mâine, întotdeauna mâine.

Credem că ducem o viață stresantă. Nu e adevărat. Am eliminat stresul veritabil din viața noastră. Când pleci de acasă nu ți-e teamă că vei fi atacat de animale sălbatice. Cei mai mulți dintre noi nu avem grija următoarei mese sau a unui acoperiș deasupra capului. Dar ia gândește-te la viața unui animal

sălbatic. Ori de câte ori iese din vizuină, iepurele are de înfruntat un întreg Vietnam. Și se descurcă. Are adrenalină și alți hormoni – ceea ce avem și noi, oamenii.

În urmă cu câțiva ani, mi se părea că am pe cap toate grijile din lume. Aveam gânduri de sinucidere – nu în sensul că îmi venea să mă arunc de la etaj, ci că eram convins că fumatul mă va ucide curând. Îmi spuneam că fără țigară, fără această cârjă, viața nu merită trăită. Nu-mi dădeam seama că absolut orice te doboară atunci când ești deprimat. Azi mă simt din nou ca un adolescent. Și un singur lucru mi-a schimbat viața: am ieșit din infernul fumatului.

Știu, e un clișeu să spui: « Dacă n-ai sănătate, n-ai nimic », dar este adevărul adevărat. Credeam mai demult că fanaticii fitnessului sunt niște proști. Obişnuiam să spun că mai există și altceva pe lume decât să fii în formă: există băutura și țigara. E o absurditate. Când te simți puternic fizic și mental, poți să te bucuri de suşurile vieţii şi să-i înfrunţi coborâşurile. Confundăm responsabilitatea cu stresul. Responsabilitatea devine stresantă numai când nu te simţi îndeajuns de puternic ca s-o înfrunţi. Richard Burton-ii acestei lumi sunt oameni puternici fizic şi mental. Ceea ce îi distruge nu e stresul din orice viaţă, slujba sau bătrâneţea, ci așa-numitele cârje la care apelează – simple iluzii. Din păcate, aceste cârjeucid.

Priveşte lucrurile în felul următor. Ai hotărât deja că n-ai să rămâi în capcană tot restul vieţii. Deci la un moment dat, fie că îţi va fi uşor sau greu, va trebui să te eliberezi. Fumatul nu e un obicei sau o plăcere. Este adicţie la drog şi boală. Am stabilit deja că nu-ţi va fi nicidecum mai uşor să te laşi mâine – dimpotrivă, va deveni tot mai greu. Când ai de-a face cu o boală care se înrăutăţeşte pe zi ce trece, momentul să scapi de ea e ACUM. Sau cât de aproape de *acum* ești în stare. Gândeşte-te ce plăcut va fi să te bucuri de tot restul vieţii fără umbra aceea neagră, din ce în ce mai copleşitoare. Iar dacă



îmi urmezi toate instrucțiunile, nici măcar nu va trebui să aștepti cinci zile. Nu numai că îți va fi ușor după ce stingi ultima țigară: **ÎȚI VA PLĂCEA!**

## *CAPITOLUL 29*

# **ÎMI VA LIPSI ȚIGARA?**

Nu! De îndată ce micul monstru a murit și corpul tău nu mai dorește nicotină, orice spălare a creierului se va evapora și vei descoperi că ești mai bine echipat, atât fizic și mental, nu numai să înfrunți stresul și presiunile vieții, ci și să te bucuri la maximum de momentele bune.

Există un singur pericol – influența celor care încă fumează. « Găina vecinului face ouă mai bune » caracterizează multe aspecte ale vieții și e ușor de înțeles. Oare de ce, cu toate că dezavantajele fumatului sunt enorme în comparație cu iluzoriile « avantaje », foștii fumători au tendința să-i invidieze pe fumători?

Dacă ținem cont de spălarea creierului la care am fost supuși în copilărie, este de înțeles de ce cădem în capcană. Cum se face că, o dată ce am izbutit să scăpăm de « obicei », mulți dintre noi recădem exact în aceeași capcană? Cei care ne influențează sunt fumătorii.

De obicei se întâmplă în ocazii conviviale, în special după masă. Fumătorul își aprinde țigara și fostul fumător simte dorința. Iată o stranie anomalie, mai ales când știi ce spun sondajele sociologice: nu numai că orice

nefumător din lume e fericit să fie nefumător, dar orice fumător din lume, cu tot creierul lui supus adicției, spălat și nutrind iluzia că țigara îi produce plăcere sau îl relaxează, dorește să nu fi devenit dependent. Atunci, de ce unii nefumători îi invidiază pe fumători în asemenea ocazii? Există două motive:

1. « Doar o țigară ». Adu-ți aminte: nu există așa ceva. Nu mai vedea ocazia aceea izolată și începe s-o privești din punctul de vedere al fumătorului. Poate că îl invidiezi, dar el e nemulțumit de ce face: *el te invidiază pe tine!* Observă-i pe fumători, căci s-ar putea să fie cel mai puternic imbold să nu fumezi. Observă cât de repede arde țigara, cât de repede trebuie fumătorul să-și aprindă alta. Observă mai ales cum nu-și dă seama că fumează, cum însuși gestul de a-și aprinde țigara e automat. Amintește-ți: nu-i place, doar că nu poate simți plăcere dacă nu fumează. Și mai ales adu-ți aminte că atunci când va pleca din preajma ta va trebui să fumeze în continuare. Mâine dimineată când se trezește cu pieptul încărcat de funingine ca un horn, va trebui să se sufoce singur în continuare. Când își va face socotelile bănești, când va veni ziua națională antifumat, când îi vor cădea ochii data viitoare pe avertismentul Ministerului Sănătății, când îl vor trece fiori reci auzind de o cunoștință care a făcut cancer, când se va afla în biserică, în metrou, în vizită la cineva internat la spital, în compania unui nefumător – de fiecare dată va trebui să continue această viață nenorocită în care plătește până peste cap, la propriu și la figurat, doar pentru privilegiul de a se autodistrage fizic și mental. Se confruntă cu o viață de mizerie, de respirație urât mirositoare, de dinți pătați, cu o viață de sclavie, de autodistrugere, de umbre negre cuibărite în minte. Și toate astea cu ce scop? Iluzoria revenire la starea în care se afla înainte de a deveni dependent.
2. Al doilea motiv pentru care unii foști fumători simt dorința să fumeze în asemenea ocazii este acela că fumătorul face ceva, în speță fumează o

țigară, iar nefumătorul nu face nimic, așa că se simte privat de ceva. Să-ți fie limpede – înainte de a-ți aprinde țigara: nu nefumătorul este privat de vreun lucru, fumătorul e cel privat de:

- SĂNĂTATE
- ENERGIE
- BANI
- ÎNCREDERE
- LINIȘTE SUFLETEASCĂ
- CURAJ
- SENINĂTATE
- LIBERTATE
- RESPECT DE SINE.

Dezobișnuiește-te să-i invidiezi pe fumători și începe să-i vezi așa cum sunt în realitate niște ființe mizerabile și demne de milă. Știu, eu însumi am fost cel mai rău din tagma asta. De aceea citești această carte, iar aceia care nu suportă adevărul, aceia care trebuie să se amăgească în continuare sunt cei mai demni de milă dintre toți.

Nu invidiezi un dependent de heroină, nu-i așa? Heroina ucide în Marea Britanie în jur de 100 de persoane pe an. Nicotina ucide peste 120 000 de persoane pe an și 2,5 milioane în întreaga lume. Deja a ucis mai mulți oameni de pe planetă decât toate războaiele din istorie.

## CAPITOLUL 30

# MĂ VOI ÎNGRĂȘA?

Iată alt mit legat de fumat, un mit răspândit mai ales de fumătorii care, încercând să se lase prin Metoda voinței, înlocuiesc țigara cu dulciuri și altele, ca să-și aline simptomele privării de nicotină. Ultimele seamănă foarte bine cu simptomele foamei și cele două sunt ușor de confundat. Totuși, în timp ce simptomele foamei dispardacă mănânci, cele ale lipsei de nicotină nu sunt satisfăcute complet niciodată.

La fel ca în cazul oricărui drog, după o vreme corpul devine imun și drogul nu mai înlătură complet simptomele. De îndată ce stingem țigara, nicotina părăsește rapid corpul astfel că dependentul de nicotină are o foame de drog permanentă. În cele din urmă, tendința naturală este să fumezi țigară de la țigară. Totuși, majoritatea fumătorilor nu fac asta dintr-unul sau din ambele motive de mai jos.

1. Banii – nu-și pot permite să mărească doza.
2. Sănătatea: ca să ne alinăm simptomele suntem nevoiți să luăm o otravă, ceea ce înseamnă o reglare automată a numărului de țigări pe care le putem fuma.

Fumătorul rămâne așadar cu o foame permanentă, pe care nu o poate satisface niciodată. Iată de ce mulți fumători ajung să mănânce excesiv, să bea excesiv sau chiar să ia alte droguri ca să-și satisfacă golul. (Majoritatea alcoolicilor sunt mari fumători. Mă întreb dacă adevărata problemă nu e fumatul!)

Tendința firească a fumătorului este să înlocuiască mâncarea cu nicotina. În timpul anilor mei de coșmar, ajunsesem în stadiul în care renunțasem complet la micul dejun și la masa de prânz. Fumam nonstop toată ziua. În ultimii ani abia așteptam să vină seara pentru că doar atunci mă puteam opri din fumat. Și ciuguleam toată seara. Credeam că mi-e foame, când de fapt era vorba de simptomele lipsei de nicotină. Cu alte cuvinte, în timpul zilei înlocuiam mâncarea cu nicotina, iar seara înlocuiam nicotina cu mâncare. Aveam pe atunci vreo 12 kilograme mai mult ca acum și nu le puteam da jos cu nici un chip.

O dată ce micul monstru îți părăsește corpul, senzația aceea cumplită de nesiguranță dispare. Îți revine încrederea în sine, împreună cu un minunat sentiment de autorespect. Dobândești o siguranță care-ți permite să preiei controlul asupra vieții tale, nu numai în privința obiceiurilor alimentare, ci în toate privințele. Este unul dintre multele avantaje importante ale eliberării de țigară.

Așa cum spuneam, mitul îngrășării s-a născut din folosirea de substitute în perioada de abținere. De fapt, aceste substitute nu te ajută. E mai greu, nu mai ușor, cu ele. Explic în detaliu acest lucru într-un capitol următor.

Dacă urmezi toate instrucțiunile, îngrășarea n-ar trebui să devină o problemă. Totuși, dacă ai deja o problemă cu greutatea, îți recomand să citești cartea mea pe această temă (Allen Carr's EASYWEIGH to Lose Weight, apărută la Penguin), care e bazată pe aceleași principii ca METODA UȘOARĂ și transformă controlul greutății într-o plăcere.

## CAPITOLUL 31

# EVITĂ FALSELE STIMULENTE

Când încearcă să se lase de fumat prin Metoda voinței, mulți fumători se străduiesc să-și sporească motivația inventând false stimulente.

Există multe asemenea exemple. Iată unul tipic: « Familia mea și cu mine ne vom bucura de o minunată vacanță din banii pe care îi vom economisi. » Pare logic și rațional, dar în realitate e fals, pentru că orice fumător care se respectă va prefera să fumeze 52 de săptămâni pe an și să se lipsească de vacanță. În orice caz, există o umbră de îndoială în mintea fumătorului: pe lângă faptul că va trebui să se abțină 50 de săptămâni se va bucura oare de vacanță dacă nu fumează? Rezultatul e doar o amplificare a sacrificiului pe care fumătorul simte că-l face, astfel că în mintea sa țigara devine încă mai prețioasă. E preferabil să te concentrezi asupra celui alt aspect: « Ce obțin din asta? De ce trebuie să fumez? »

Alt exemplu: « O să-mi pot permite o mașină mai scumpă. » Adevărat, iar stimulentele te face eventual să te abții până când îți cumperi acea mașină, însă de îndată ce noutatea s-a dus te vei simți lipsit de ceva prețios și, mai devreme sau mai târziu, vei cădea din nou în capcană.

Un alt exemplu tipic este pactul făcut cu colegii de serviciu sau cu familia. Ce-i drept, un astfel de pact are avantajul de a elimina tentația în anumite perioade ale zilei. Totuși, în general eșuează din următoarele motive:

1. Stimulentul e fals. De ce ai vrea să te lași de fumat doar pentru că alții o fac? Singurul rezultat e o presiune în plus, care amplifică senzația de sacrificiu. Dacă mai mulți fumători vor cu adevărat să se lase într-un

anumit moment, foarte bine. Totuși, nu-i poți obliga pe fumători să se lase și, cu toate că toți fumătorii speră în secret să ajungă acolo, dacă nu sunt încă pregătiți să se lase, un pact nu face decât să producă o presiune în plus, care le amplifică dorința de a fuma. Vor ajunge să fumeze pe ascuns, ceea ce sporește și mai mult sentimentul de dependență.

2. Teoria « mărului stricat » sau a dependenței reciproce. Când se lasă de fumat prin Metoda voinței, fumătorul trece printr-o perioadă de penitență, în cursul căreia așteaptă să-i treacă imboldul de a fuma. Dacă cedează, are sentimentul eșecului. Cu Metoda voinței, mai devreme sau mai târziu unul dintre membrii pactului va renunța cu siguranță. Ceilalți au acum scuza pe care o așteptau. Nu este vina lor. Ei s-ar fi abținut în continuare. Numai că Fred i-a trădat. Adevărul este că majoritatea deja trișau.
3. « Împărțirea meritelor » este contrariul teoriei « mărului stricat ». În acest caz, rușinea care urmează eșecului nu e atât de gravă dacă o împarți cu mai mulți. Ai un sentiment de victorie extraordinar când te lași de fumat. Dacă te lași pe cont propriu, laudele primite de la prieteni, rude și colegi sunt un imbold fantastic, care te ajută să depășești primele câteva zile fără țigară. Când te lași deodată cu alții, meritele se împart și imboldul se micșorează în consecință.

Alt exemplu clasic de fals stimulent este mita (de pildă, părintele îi oferă adolescentului niște bani ca să se abțină) sau pariul (« Dacă nu reușesc, îți dau 100 de lire. ») A existat mai demult acest exemplu într-o emisiune TV. Un polițist care încearcă să se lase de fumat și-a pus în pachetul de țigări o bancnotă de 20 de lire. Făcuse un pact cu el însuși: putea să fumeze, dar mai întâi trebuia să dea foc bancnotei. Asta l-a oprit câteva zile, dar până la urmă a sacrificat bancnota.

Nu te mai autoamăgi. Dacă cele 40 000 de lire pe care le cheltuiește în medie un fumător într-o viață nu-l opresc să fumeze – sau riscul de 50% de a

face o boală cumplită, sau o viață întreagă de respirație urât mirositoare, de tortură mentală și fizică și de sclavie, sau disprețul față de propria persoană – atunci câteva false stimulente nu vor schimba nici un pic lucrurile. Îți vor da numai impresia că faci un sacrificiu și mai mare. Privește lucrurile din perspectiva opusă.

Ce avantaj îmi aduce fumatul? *Absolut nici unul.*

De ce trebuie să fumez? *Nu trebuie! Nu faci decât să te autopedepsești.*

## CAPITOLUL 32

# METODA UȘOARĂ DE A TE LĂSA DE FUMAT

Acest capitol conține instrucțiuni privind Metoda ușoară de a te lăsa de fumat. Dacă urmezi instrucțiunile, vei descoperi că lăsatul de fumat poate fi de la relativ ușor până la plăcut! Însă amintește-ți definiția brunetei: « fata care n-a citit instrucțiunile de pe flacon »...

Este ridicol de ușor să te lași de fumat. Nu trebuie să faci decât două lucruri:

1. Să decizi că n-ai să mai fumezi niciodată.
2. Să nu te întristezi, ci să te bucuri.



Probabil că te întrebi: « De ce a fost nevoie de o carte întreagă? De ce n-ai spus asta de la început? » Pentru că te-ai fi întristat la un moment dat și , ca urmare, mai devreme sau mai târziu, te-ai fi răzgândit. Pesemne că deja ai făcut-o până acum, de mai multe ori.

Cum am mai spus, toată povestea asta cu fumatul e o subtilă și sinistă cursă. Principala dificultate când te lași nu e adicția chimică, ci spălarea creierului, astfel că a fost nevoie mai întâi să demistificăm miturile și iluziile. Înțelege-ți dușmanul. Cunoaște-i tactica – și-l vei învinge cu ușurință.

Mi-am petrecut mare parte din viață încercând să mă las de fumat și am avut săptămâni de depresie neagră. Când în sfârșit m-am lăsat, am trecut de la o sută de țigări pe zi la zero fără nici un moment de disconfort. A fost plăcut până și în perioada de abținere și n-am mai avut de atunci nici cea mai mică dorință să fumez. Este cel mai frumos lucru care s-a petrecut în viața mea.

N-am înțeles de ce a fost atât de ușor și mi-a luat multă vreme până să găsesc explicația. Explicația era simplă: am avut certitudinea că n-o să mai fumez niciodată. În cazul tentativelor anterioare, indiferent cât eram de hotărât, de fapt doar încercam să mă las de fumat, sperând că, dacă supraviețuiesc îndeajuns de mult fără țigară, dorința va dispărea. Însă firește că nu dispărea de vreme ce așteptam să dispară, și cu cât deveneam mai deprimat, cu atât voiam mai tare o țigară – așa că pofta nu mi-a pierit niciodată.

Tentativa finală a fost altfel. Ca toți fumătorii din ziua de azi, m-am gândit serios la problema fumatului. Până atunci, ori de câte ori dădeam greș, mă consolam spunându-mi că data viitoare va fi mai ușor. Nu puteam nicidecum să concep că va trebui să fumez tot restul vieții. Acest simplu gând mă umplea de oroare și mă făcea să studiez chestiunea în profunzime.

În loc să-mi aprind subconștient țigara, am început să analizez ce sentimente mă încearcă în timp ce o fumez. S-a confirmat astfel ceea ce știam

deja. Țigările nu-mi produceau plăcere, eram conștient că sunt mizerabile și dezgustătoare.

Am început să-i observ pe nefumători. Până atunci mi se păruseră niște persoane insignifiante, nesociabile, plictisitoare. Când i-am privit mai atent, am descoperit că sunt în primul rând mai puternici și mai relaxați. Păreau să se descurce cu stresul și presiunile vieții și să se bucure de situațiile conviviale mai mult decât fumătorii. Aveau cu siguranță mai multă vioiciune și însuflețire decât fumătorii.

Am început să discut cu foști fumători. Până în acel moment îi socotisem persoane constrânse să renunțe la fumat din motive de sănătate și de bani – și care poșteau în secret la o țigară. Câțiva mi-au spus: « Suferi din când în când, dar atât de puțin și de rar, încât nu merită să-ți faci probleme. » Majoritatea însă au exclamat: « Să-mi lipsească țigara? Glumești! În viața mea nu m-am simțit mai bine! »

Discuțiile cu foștii fumători mi-au spulberat alt mit. Crezusem că mă caracterizează pe mine o anume slăbiciune, însă mi-am dat seama brusc că toți fumătorii trec prin acest coșmar lăuntric. Mi-am spus cam așa: « Milioane de oameni se lasă acum de fumat și duc o viață fericită. N-aveam nevoie să fumez înainte să mă apuc și-mi amintesc că m-am chinuit serios până să mă obișnuiesc cu țigara asta mizerabilă. Prin urmare, de ce să fumez? » În orice caz, nu-mi plăcea s-o fac. Mi-era silă de tot ritualul ăla scârbos și nu voiam să-mi petrec restul vieții fiind robul acelor țigări dezgustătoare.

După care mi-am spus: Allen, fie că-ți place sau nu, ai fumat ultima țigară.

Am știut în acel moment că n-am să mai fumez niciodată. Nu mă așteptam să-mi fie ușor – dimpotrivă! Eram convins că urma să mă cufund într-o lungă depresie și că toată viața voi îndura, când și când, chinul privării de nicotină. Însă a fost o adevărată binecuvântare, de la bun început.

Mi-a luat ceva timp până să pricep de ce a fost așa ușor și de ce n-am suferit de data asta chinurile abstinentei. Motivul este că ***aceste chinuri nu există în mod obiectiv***. Doar dubiile și incertitudinea le provoacă. Adevărul cel frumos este că E UȘOR SĂ TE LAȘI DE FUMAT. Numai nehotărârea și părerea de rău fac lucrurile dificile. Chiar și în timp ce sunt dependenți de nicotină, în anumite momente ale vieții fumătorii pot să uite de ea relativ multă vreme. Numai când vrei o țigară și n-o poți avea suferi.

Prin urmare, secretul ușurinței de a te lăsa de fumat este să hotărăști că te lași în mod cert și definitiv. Nu să speri, ci să știi că ai scăpat o dată ce ai hotărât s-o faci. Niciodată să nu pui acest lucru sub semnul întrebării. Dimpotrivă – să te bucuri întotdeauna că ai făcut-o.

Dacă poți avea certitudinea de la bun început, îți va fi ușor. Dar cum să ai certitudinea de la bun început de vreme ce nu știi dacă va fi ușor? Iată de ce e necesar restul cărții. Există anumite chestiuni esențiale pe care trebuie să le clarifici înainte de a te lăsa de fumat.

1. Conștientizează că ești în stare să te lași. Nu ești diferit de ceilalți oameni și singura persoană care te poate determina să fumezi următoarea țigară ești tu.
2. Nu renunți la absolut nimic. Dimpotrivă, ai enorm de câștigat. Nu numai că vei fi mai sănătos și mai bogat, dar te vei bucura mai mult de momentele plăcute și vei fi mai puțin nefericit în momentele neplăcute.
3. Să-ți fie limpede: nu există « doar o țigară ». Fumatul este adicția la drog și reacție în lanț. A plânge după acea țigară unică nu înseamnă decât să te autopedepsești la nesfârșit.
4. Consideră toată povestea cu fumatul nu ca o deprindere socială care ți-ar putea fi nocivă, ci ca o adicție la drog. Înfruntă realitatea, fie că-ți place sau nu: ai luat și tu boala. Nu va dispărea dacă îți bagi capul în nisip. Nu uita: ca toate bolile invalidante, nu numai că durează toată viața, dar se agravează în timp. Cel mai ușor este să te vindeci acum.

5. Separă boala (adicția chimică) de atitudinea mentală de fumător sau nefumător. Dacă li s-ar da posibilitatea să se reîntoarcă în vremurile când au devenit dependenți, toți fumătorii ar decide să nu se apuce de fumat. Ai șansa acestei decizii azi! Nu te gândi că « renunți » la fumat. O dată ce ai luat decizia că ai fumat ultima țigară, ai devenit deja nefumător! Fumătorul este unul dintre acei bieți nefericiți obligați să-și ducă viața distrugându-se singuri cu țigara. Nefumătorul e cel care nu face asta. Dacă ai luat decizia aceea definitivă, ai și realizat ce ți-ai propus. Bucură-te! Nu fi posomorât, așteptând ca dependența să treacă. Ieși în lume și bucură-te neîntârziat de viață. Viața e minunată chiar și când ești dependent de nicotină; când nu ești, fiecare zi a vieții devine și mai frumoasă.

Secretul ușurinței de a te lăsa de fumat este să ai certitudinea că vei reuși să te abții complet de la țigară în perioada privării de nicotină (maximum trei săptămâni). Dacă ai atitudinea mentală corectă, ți se va părea ridicol de ușor.

În acest moment, dacă ai fost receptiv, așa cum te-am rugat la început, ai decis deja că ai să te lași de fumat. Ar trebui să ai acum o senzație de nerăbdare, ca un cățel care trage de lesă – abia aștepți să-ți scoți otrava din organism!

Dacă, din contră, ești apatic și vezi totul în negru, asta se întâmplă dintr-unul din următoarele motive:

1. Ceva în mintea ta nu s-a copt. Recitește cele cinci puncte de mai sus și întreabă-te în ce măsură le crezi adevărate. Dacă te îndoiești de vreunul, recitește respectivele secțiuni din carte.
2. Ți-e teamă de eșecul în sine. Liniștește-te. Citește mai departe. Vei reuși. Toată povestea asta cu fumatul este o păcăleală la scară gigantică. Chiar și oamenii inteligenți pot fi păcăliți, dar

numai proștii continuă să se amăgească o dată ce au descoperit păcăleala.

3. Ești de acord cu tot, dar asta nu te face mai puțin nefericit. Termină odată! Deschide ochii. Se întâmplă ceva minunat. Ești gata-gata să scapi din pușcărie.

Este esențial să pornești la drum cu atitudinea mentală corectă: Doamne, cât mă bucur că sunt nefumător!

Tot ce avem acum de făcut este să-ți menținem această atitudine mentală în timpul perioadei de abținere, iar următoarele capitole exact asta fac. După perioada de abținere nu va mai trebui să gândești astfel. O vei face automat și singurul mister din viața ta va fi: « Era așa de evident, cum de nu mi-am dat seama mai demult? » Totuși, iată două avertismente importante:

1. Amână-ți intenția de a stinge ultima țigară până când termini această carte.
2. Am indicat de câteva ori o perioadă de abținere de până la trei săptămâni. Asta poate duce la confuzii. Mai întâi, e posibil să crezi, la nivel subconștient, că vei suferi timp de trei săptămâni. Nu vei suferi. Apoi ferește-te de gânduri de genul: « Să fac cumva să mă abțin trei săptămâni și pe urmă o să fiu liber. » În realitate, nu se va întâmpla nimic peste trei săptămâni. Nu te vei « simți » brusc nefumător. Dacă te simți deprimat că te-ai lăsat de țigară în timpul celor trei săptămâni, foarte probabil vei fi deprimat și după cele trei săptămâni. Ceea ce vreau să spun este că dacă poți începe chiar acum, spunându-ți: « N-o să mai fumez niciodată. Nu e minunat? », peste trei săptămâni orice tentație va dispărea. Pe când, dacă îți spui: « Dă Doamne să rezist trei săptămâni fără țigară », peste cele trei săptămâni vei fi ahtiat după acea țigară.

## CAPITOLUL 33

# PERIOADA DE ABSTINENȚĂ

Timp de până la trei săptămâni de la ultima țigară s-ar putea să suferi chinurile abstinentei. În componența lor intră doi factori destul de diferiți.

1. Efectul adicției de nicotină – acea senzație de gol, de nesiguranță, similară senzației de foame, în care fumătorii recunosc pofta de țigară sau nevoia de a face ceva cu mâinile.
2. Efectul declanșator al anumitor evenimente, cum ar fi o conversație telefonică.

Tocmai neputința de a înțelege acești doi factori distincți și de a-i deosebi duce la dificultatea de a te lăsa de fumat prin Metoda voinței, și din același motiv mulți fumători care reușesc să se lase cad din nou în capcană.

Deși chinul lipsei de nicotină nu provoacă vreo durere fizică, nu-l subestima. Vorbim de «dureri de foame» dacă nu mâncăm o zi întreagă, e posibil să ne « chiorăie mațele », însă dureri fizice, dacă suntem sănătoși, nu avem. Chiar și așa, foamea e o nevoie puternică și probabil că vom deveni foarte nervoși dacă suntem privați de mâncare. La fel se întâmplă când organismul nostru dorește cu disperare nicotină. Cu diferența că organismul are nevoie de hrană, nu de otravă, și că suferința privării de nicotină se depășește ușor și dispare foarte repede.

Dacă fumătorii se pot abține câteva zile cu Metoda voinței, foamea de nicotină dispare curând. Dificultatea vine de la al doilea factor. Fumătorul și-a făcut obiceiul să-și aline chinul lipsei de nicotină în anumite momente sau

ocazii, ceea ce a dus la asociații de idei (cum ar fi : « Nu-mi place cafeaua fără țigări »). Vom înțelege mai ușor acest efect cu ajutorul unui exemplu.

Ai de câțiva ani o mașină cu maneta de semnalizare poziționată în stânga volanului. La următoarea ta mașină, aceeași manetă se află în dreapta. Știi că este în dreapta, și totuși, timp de câteva săptămâni, ori de câte ori vrei să semnalizezi dai drumul la ștergătoarele de parbriz.

Când te lași de fumat se întâmplă ceva similar. În primele zile ale perioadei de abținere, în anumite momente, mecanismul declanșator va funcționa. Te vei gândi : « Vreau o țigară. » Este esențial să contracarezi spălarea creierului de la primele semne – și atunci aceste declanșări automate vor dispărea. Când folosește Metoda voinței, deoarece crede că face un sacrificiu, e deprimat și așteaptă ca nevoia stringentă de a fuma să dispară, fumătorul nu înlătură nicidecum aceste mecanisme declanșatoare, ba chiar le amplifică.

Un declanșator bine cunoscut este masa, mai ales o masă la restaurant, în compania prietenilor. Fostul fumător este de la bun început nefericit de vreme ce e privat de țigară. Prietenii săi își aprind țigările, iar el se simte și mai nefericit. Masa nu-i mai face nici o plăcere, nici întâlnirea cu prietenii. Pentru că asociază țigara cu masa și cu convivialitatea, el suferă acum o triplă lovitură, iar spălarea creierului se amplifică. Dacă e hotărât și poate rezista suficient de multă vreme, își acceptă până la urmă soarta și rămâne nefumător. Totuși, ceva din spălarea creierului rămâne și cred că unul dintre lucrurile cele mai triste legate de fumat este cazul fumătorului care s-a lăsat din motive de sănătate sau de bani, dar care și după câțiva ani încă mai tânjește după o țigară, în anumite ocazii. Se agață de o iluzie aflată doar în mintea lui și se torturează singur în mod inutil.

Chiar și cu metoda mea, reacția la factorii declanșatori e una dintre cele mai frecvente cauze de eșec. Fostul fumător tinde să privească țigara ca pe un

soi de placebo sau de pastilă de zahăr. Își spune : « Știu că țigara nu-mi aduce nimic bun, dar, dacă o să cred că-mi aduce, în anumite ocazii mă va ajuta. »

O patilă de zahăr, deși nu ajută fizic deloc, poate fi un instrument psihologic puternic în alinarea unor simptome autentice – deci e benefică. Țigara nu e totuși o pastilă de zahăr. Ea produce chiar simptomele pe care le alină, iar după o vreme nici măcar nu mai alină complet acele simptome. «Pastila» provoacă boala și, independent de asta, se întâmplă să fie ucigașul numărul unu din societatea noastră.

S-ar putea să înțelegi mai ușor efectele când ele îi privesc pe nefumători sau pe un fumător care s-a lăsat de câțiva ani. Să luăm cazul unei femei căreia i-a murit soțul. Se întâmplă frecvent ca în asemenea cazuri un fumător să spună, cu cele mai bune intenții : « Ia o țigară, o să te mai liniștească. »

Dacă e acceptată, țigara nu va avea efect calmant pentru că femeia nu e dependentă de nicotină și n-are acea suferință de alinat. În cel mai bun caz, va fi un stimulent psihologic de moment. De îndată ce a stins țigara, femeia constată că tragedia n-a dispărut. Ba chiar s-a amplificat, pentru că ea suferă acum chinul abstenenței și poate decide fie să-l suporte, fie să-l aline fumând o altă țigară și declanșând mizerabila reacție în lanț. Tot ce-a făcut țigara a fost să ofere o stimulare psihologică de moment. Același efect s-ar fi obținut cu o frază de consolare sau un pahar de băutură. Mulți nefumători și foști fumători au (re)devenit dependenți de țigară în urma unor astfel de întâmplări.

Este esențial să contracarezi spălarea creierului de la bun început. Să-ți fie cât se poate de clar : n-ai nevoie de țigară și doar te torturezi continuând s-o privești ca pe un soi de cârjă sau de stimulent. Nu trebuie să fii nefericit. Țigările nu îmbunătățesc deloc mesele sau socializarea, le distrug. Și amintește-ți că fumătorii nu fumează după masă pentru că le place țigara. Fumează pentru că n-au de ales. Sunt dependenți de drog. Nu se pot bucura de o masă ori de viață fără doza de drog.



Renunță la ideea că obiceiul de a fuma este plăcut în sine. Mulți fumători își spun : « Ce bine ar fi să existe o țigară ‘curată’ ... » Dar există asemenea țigări. Orice fumător care încearcă țigările medicinale descoperă curând că sunt o pierdere de vreme. Să-ți fie limpede, singurul motiv pentru care ai fumat este nicotina. Dacă scapi de dorința de nicotină, vei avea la fel de multă nevoie să-ți pui o țigară în gură ca una în ureche !

Fie că suferința este produsă de simptomele de abținere (senzația de gol) sau de mecanismul declanșator, accept-o. Durere fizică nu există, iar cu atitudinea mentală adecvată țigările nu devin o problemă. Liniștește-te în privința abținerei. Nu senzația în sine e neplăcută. Combinația dorinței de țigară cu sentimentul interdicției este problema.

În loc să fii nefericit, spune-ți : « Știu despre ce e vorba: e chinul dependenței de nicotină. E boala de care suferă fumătorii toată viața și care-i face să fumeze în continuare. Nefumătorii nu suferă asemenea chinuri. E unul dintre multele efecte reale ale acestui drog. Doamne, ce bine că-mi curăț corpul de rău ! »

Cu alte cuvinte, în următoarele trei săptămâni organismul îți va fi ușor traumatizant, însă în aceste săptămâni și în tot restul vieții tale se va întâmpla ceva minunat. Vei scăpa de o boală cumplită. Iar acest avantaj va compensa din plin mica traumă – și de fapt te vei bucura de acele chinuri. Vor deveni momente plăcute.

Gândește-te la povestea asta cu fumatul ca la un joc incitant. Gândește-te la monstrul nicotinic ca la un soi de tenie pe care-o ai în burtă. Trebuie să înfometezi tenia vreme de trei săptămâni și ea va încerca să te păcălească să aprinzi o țigară ca să rămână în viață.

Din când în când va încerca să te deprime. Din când în când te va surprinde cu garda jos. Cineva s-ar putea să-ți ofere o țigară, iar tu e posibil să uiți că te-ai lăsat. Ai o vagă senzație de lipsă când îți reamintești. Fii pregătit pentru aceste capcane. Oricare ar fi ispita, bagă-ți în cap că ea există doar din

cauza monstrului dinăuntru tău, și ori de câte ori ai rezistat ispitei, i-ai dat încă o lovitură mortală.

Indiferent ce faci, nu încerca să uiți de fumat. E unul dintre lucrurile care-i deprimă timp de ceasuri întregi pe fumătorii adepți ai Metodei voinței. Ei își petrec zilele sperând că până la urmă vor uita, pur și simplu, de fumat.

Este ca atunci când nu poți să adormi. Cu cât te îngrijezi mai tare că nu adormi, cu atât ți-e mai greu s-o faci.

Și oricum, nu vei putea să uiți de fumat. În primele zile, « micul monstru » va avea grijă să-ți reamintească. Apoi, atâta vreme cât există fumători în jur și campanii extinse de promovare a fumatului, îți vei reaminti în permanență.

Dar n-ai nevoie să uiți. Nu se întâmplă nimic rău. Se întâmplă ceva minunat. Chiar dacă te gândești la fumat de o mie de ori pe zi, savurează fiecare clipă. Reamintește-ți cât e de bine să fii din nou liber. Reamintește-ți bucuria de a nu te mai sufoca singur.

Așa cum spuneam, vei descoperi cum chinurile abstenenței devin clipe de plăcere și vei fi uimit ce repede vei uita atunci de fumat.

Indiferent ce faci – nu te îndoii de hotărârea pe care ai luat-o. Când începi să te îndoiești, începi să ai gânduri negre și situația se înrăutățește. Dimpotrivă, folosește momentul ca să te energizezi. Dacă te încearcă depresia, adu-ți aminte că tocmai țigările te făceau depresiv. Dacă un prieten îți oferă o țigară, spune cu mândrie : « Să știi că nu mai am nevoie de ele. » Va fi jignit, dar, văzând că asta nu te tulbură, va fi pe jumătate convins să se lase și el.

Amintește-ți că ai avut motive foarte serioase să te eliberezi de fumat. Amintește-ți cât te va costa acea unică țigară și întreabă-te dacă dorești realmente să trăiești sub amenințarea bolilor acelora cumplite. Și, cel mai important, amintește-ți că senzația e temporară și că te apropii cu fiecare clipă, de scopul tău.

Unii fumători se tem că vor trebui să-și petreacă toată viața « dezactivându-și » impulsurile automate. Cu alte cuvinte, cred că vor trebui să se autoamăgească până la sfârșitul zilelor că n-au nevoie de țigară, recurgând la tehnici psihologice. Nu e adevărat. Amintește-ți că optimistul vede paharul pe jumătate plin, iar pesimistul – pe jumătate gol. În cazul fumatului, paharul e gol, iar fumătorul îl vede plin din cauza spălării creierului. O dată ce începi să-ți spui că n-ai nevoie să fumezi, în scurtă vreme nici nu mai trebuie să-ți spui, căci...într-adevăr n-ai nevoie să fumezi.

E ultimul lucru pe care ai nevoie să-l faci, vezi totuși să nu fie și ultimul lucru pe care-l faci.

## *CAPITOLUL 34*

### **NUMAI UN FUM!**

Mulți dintre fumătorii care încearcă să se lase prin Metoda voinței fac această prostie. Reușesc să nu fumeze trei sau patru zile, după care aprind acea unică țigară și apoi trag doar un fum-două ca să se calmeze. Nu-și dau seama ce efect distrugător are gestul acesta asupra moralului lor.

În cazul celor mai mulți fumători, primul fum n-are gust bun, ceea ce reprezintă un stimulent. Își spun : « Ce bine ! Nu mi-a plăcut. Înseamnă că-mi dispare impulsul de a fuma ! » De fapt înseamnă exact contrariul. Un lucru

trebuie să-ți fie clar – țigările n-au fost niciodată ceva plăcut. Nu de plăcere fumai. Dacă fumătorii ar fuma de plăcere, n-ar fuma mai mult de o țigară.

Fumai dintr-un singur motiv : ca să hrănești micul monstru. Ia gândește-te : l-ai ținut nemâncat patru zile. Ce prețioase trebuie să fi fost pentru el țigara aceea sau doar fumul pe care l-ai tras ! Nu-ți dai seama de asta, dar vestea dozei primite de corpul tău va fi comunicată subconștientului și toată pregătirea minuțioasă îți va fi subminată. Dintr-un colțișor al minții se va auzi un glăscior : « Deși pare illogic, țigările sunt prețioase. Mai vreau una. »

Acel mic fum are două efecte nocive :

1. Menține în viață micul monstru din corpul tău.
2. Mai grav, menține în viață monstrul din mintea ta. După ultimul fum îți va fi mai ușor să-l tragi pe următorul.

***Adu-ți aminte : oamenii se apucă de fumat din cauza unei singure țigări.***

## CAPITOLUL 35

# OARE MIE O SĂ-MI FIE MAI GREU?

Combinățiile de factori care decid cât de ușor îi este fiecărui fumător în parte să se lase sunt infinite. În primul rând, fiecare dintre noi are propriul său caracter, tip de slujbă, program, propriile circumstanțe personale ș.a.m.d.

Unele profesii fac ca procesul să fie mai dificil, dar, o dată ce spălarea creierului e înlăturată, dificultățile ar trebui să dispară. Câteva exemple vor clarifica acest aspect.

Lucrurile tind să fie în mod special dificile pentru cei din branșa medicală. Ne imaginăm că ar trebui să fie mai ușor pentru doctori, dat fiind că ei sunt mai conștienți de efectele fumatului asupra sănătății și le văd zilnic, cu proprii ochi. Dacă motivele sunt însă mai puternice, nu înseamnă și că e mai ușor s-o faci. Iată de ce :

1. Faptul că ești conștient de riscurile pentru sănătate generează frica – una dintre stările propice alinării simptomelor de abținere.
2. Munca unui doctor este foarte stresantă și el, de regulă, nu e capabil să-și calmeze stresul suplimentar, produs de abținere, în timp ce lucrează.
3. Medicul are un stres în plus – al culpabilității. Simte că ar trebui să fie un exemplu pentru ceilalți. E o tensiune ce se adaugă celorlalte și crește senzația de lipsă.

În timpul pauzelor dobândite cu greu, când stresul normal e momentan calmat, țigara care înlătură în cele din urmă simptomele de abstință devine foarte prețioasă. E vorba de o formă de fumat ocazional și se referă la toate situațiile în care fumătorul e obligat să se abțină perioade îndelungate. Dacă folosește Metoda voinței, fumătorul e nefericit fiindcă se simte privat de ceva. Nu-i mai place pauza sau ceașca de ceai/cafea aferentă. În consecință, sentimentul său de pierdere se amplifică. Totuși, dacă mai întâi poți înlătura spălarea creierului și nu mai plângi după țigară, îți vor plăcea pauza și ceașca de cafea, deși organismului continuă să-i fie foame de nicotină.

O altă situație dificilă e plictiseala, mai ales când se combină cu perioade de stres. Exemplele tipice sunt șoferii profesioniști și casnicele cu copii mici. Munca lor e stresantă și totuși, în mare parte, monotună. Când încearcă să se lase de fumat prin Metoda voinței, casnica are timp berechet să-și facă gânduri negre despre ce a « pierdut », ceea ce-i amplifică depresia.

Din nou, această situație poate fi depășită cu o atitudine mentală corectă. Nu-ți face probleme că îți vei aduce încontinuu aminte că te-ai lăsat de fumat. Folosește aceste clipe pentru a te bucura că te eliberezi de monstrul nociv. Dacă ai o atitudine pozitivă, suferința abstinței se poate transforma în plăcere.

Nu uita, oricărui fumător, indiferent de vârstă, sex, inteligență sau profesie, îi va fi ușor și plăcut să se lase – cu condiția să urmeze toate instrucțiunile.

## *CAPITOLUL 36*

# **PRICIPALELE MOTIVE DE EȘEC**

Există două motive principale de eșec. Primul e influența celorlalți fumători. Într-un moment de slăbiciune sau într-o ocazie convivială, se poate să-ți aprinzi o țigară. Am tratat deja pe larg acest subiect. În momentul cu pricina, amintește-ți că nu există o singură țigară. Bucură-te că ai întrerupt lanțul dependenței. Amintește-ți că fumătorul te invidiază și fie-ți milă de el. Crede-mă, are nevoie de mila ta!

Al doilea motiv de eșec este o zi proastă. Să-ți fie limpede de la bun început că atât fumătorii, cât și nefumătorii au zile bune și zile proaste. Substanța vieții e relativitatea și nu poți urca pe culmi fără să fi coborât mai întâi în văi.

Problema, în cazul Metodei voinței, este că fumătorul, când are o zi proastă, începe să plângă după o țigară, astfel că ziua cu pricina devine și mai proastă. Nefumătorul e mai bine armat – nu numai fizic, ci și mental – să întâmpine stresul și presiunile vieții.

Dacă ai în perioada de abțință o zi proastă, înfrunt-o și gata! Amintește-ți că aveai zile proaste și când fumai (altminteri n-ai fi hotărât să te lași). În loc să te dai de ceasul morții, spune-ți ceva de genul: «Bun, nu-mi merge prea grozav azi, dar fumatul n-o să mă vindece. Mâine o să fie mai bine și măcar am acum un bonus extraordinar: m-am dezobișnuit de porcăria aia de țigară. »

Ca fumător, ești constrâns să-ți baricadezi mintea în fața relelor fumatului. Fumătorii n-au niciodată tuse tabagică, sunt doar în permanență

răciți. Când ți se strică mașina în plin câmp, aprinzi o țigară – dar ești cu adevărat vesel și fericit? Nu ești, bineînțeles. Când te lași de fumat, ai tendința să pui tot ce nu merge bine în viața ta pe seama lipsei țigării. Dacă ți se strică acum mașina, te gândești: « În momente din astea aprindeam una. » Adevărat, dar uiți că țigara aceea nu rezolva problema. Pur și simplu te autopedepsești plângând după o cârjă iluzorie. Creezi o situație imposibilă. Ești nefericit pentru că nu-ți aprinde o țigară, însă dacă ai face-o ai fi și mai nefericit. Știi că ai luat decizia corectă lăsându-te de fumat, așa că nu te mai pedepsi, punând-o la îndoială.

Adu-ți aminte: o abordare psihologică pozitivă este esențială – întotdeauna.

## *CAPITOLUL 37*

# ÎNLOCUITORII

Guma de mestecat, dulciurile, bomboanele mentolate, țigările medicinale și pastilele intră, toate, în categoria înlocuitorilor. Nu folosi nici unul. Îți va fi mai greu, nu mai ușor. Dacă ai dorința să fumezi și recurgi la un înlocuitor, dorința se prelungește și se intensifică. Ceea ce-ți spui de fapt este : « Simt nevoia să fumez ori să umplu golul. » E ca și cum ai ceda în fața unui șantajist sau a unui copil cuprins de o criză de nervi. Nu vei pune capăt dorinței și vei prelungi tortura. În orice caz, înlocuitorii nu te vor calma. Tu ai



foame de nicotină, nu de mâncare. Nu vei reuși decât să te gândești în continuare la fumat. Ia aminte :

1. Nu există înlocuitor de nicotină.
2. N-ai nevoie de nicotină. Nu e mâncare, e otravă. Când apare chinul, reamintește-ți că fumătorii suferă de abstenență, nu nefumătorii. Privește chinul acesta ca pe un efect nociv al drogului. Vezi în el moartea monstrului.
3. Reamintește-ți : țigările produc, nu umplu golul. Cu cât îți înveți mai repede creierul că n-ai nevoie să fumezi ori să faci ceva în loc, cu atât te eliberezi mai repede.

Ferește-te în mod special de orice produs care conține nicotină, fie el gumă, plasture, spray nazal sau ultima găselniță, un inhalator semănând cu o țigară de plastic. Într-adevăr, un mic procentaj de fumători care folosesc înlocuitori de nicotină reușesc să se lase de fumat și pun acest succes pe seama înlocuitorilor. Numai că se lasă în ciuda, nu datorită lor. Din păcate, mulți doctori încă recomandă terapia de substituție nicotinică (TSN).

Și nu e de mirare, pentru că, dacă nu înțelegi până la capăt capcana nicotinei, TSN pare foarte logică. Se bazează pe credința că ai de învins doi dușmani puternici atunci când încerci să te lași de fumat :

1. obișnuința – de care trebuie să te descotoarești ;
2. cumplitul chin fizic al lipsei de nicotină – căruia trebuie să-i supraviețuiești.

Dacă trebuie să învingi doi dușmani puternici, e rațional să te lupți cu ei nu deodată, ci pe rând. Deci teoria TSN spune că întâi nu mai fumezi, dar faci substituție de nicotină. Apoi, când obiceiul de a fuma a dispărut, reduci treptat cantitatea de nicotină.

Pare logic, dar se bazează pe fapte greșite. Fumatul nu e un obicei, ci adicție la nicotină, iar chinul fizic al abstenenței e practic nul. Când te lași de fumat, încerci să ucizi cât mai iute posibil și micul monstru din corp, și marele

monstru din cap. TSN nu face decât să prelungească viața micului monstru, care va prelungi la rândul său viața marelui monstru.

Adu-ți aminte : cu METODA UȘOARĂ îți este ușor să te lași de fumat imediat. Poți ucide marele monstru (spălarea creierului) înainte să stingi ultima țigară. Micul monstru va muri curând și el, și chiar în timpul agoniei nu va reprezenta o problemă mai mare decât era atunci când încă fumați.

Gândește-te cum e posibil să vindec un dependent de drog recomandându-i același drog ? Un doctor britanic eminent și foarte stimat a declarat la televiziunea națională că unii fumători sunt într-atât de dependenți de nicotină încât, dacă s-ar lăsa de fumat, ar trebui să facă toată viața substituție nicotinică ! Cum se poate ca un medic să fie atât de confuz încât să creadă că corpul uman nu este dependent doar de hrană, apă și oxigen, ci și de o otravă puternică ?

La clinicile Allen Carr vin adesea fumători care s-au lăsat de fumat, dar sunt dependenți de guma de mestecat cu nicotină. Alții au adicție la gumă și în același timp fumează. Nu te lăsa amăgit de faptul că guma are un gust oribil – prima țigară era la fel.

Toți înlocuitorii au exact același efect ca guma de mestecat cu nicotină. Mă refer la povestea aceea cu « nu pot fuma o țigară, așa că o să mestec gumă obișnuită sau dulciuri sau bomboane de mentă ca să se umple golul. » Deși senzația de gol pe care o ai când dorești o țigară nu se deosebește de foamea pentru mâncare, satisfacerea uneia n-o potolește pe cealaltă. Dacă există ceva capabil să te facă să vrei o țigară, acest ceva e să te îndopi cu gumă de mestecat sau bomboane mentolate.

Dar cel mai nociv efect al înlocuitorilor este menținerea adevăratei probleme – spălarea creierului. Ai nevoie de un înlocuitor pentru gripă când s-a terminat cu ea ? Firește că nu. Spunând « am nevoie de un înlocuitor pentru fumat », spui de fapt « fac un sacrificiu ». Depresia asociată Metodei voinței este consecința convingerii fumătorului că el jertfește ceva. Tot ce faci este să

înlocuiești o problemă cu alta. Nu e defel plăcut să te îndopi cu dulciuri. Te vei îngrășa și vei fi nefericit – iar în scurtă vreme vei reveni la țigară.

Fumătorilor ocazionali le e greu să nu creadă că sunt privați de mica lor recompensă : țigara din pauza de masă a funcționarilor sau muncitorilor cărora nu li se permite fumatul în timpul lucrului, țigara profesorilor din cancelarie, între lecții, fumurile inhalate rapid de doctori între doi pacienți. Unii spun : « Nu mi-aș mai lua pauza dacă n-aș fuma ! » Ceea ce dovedește că deseori pauza se ia, nu pentru că fumătorul are nevoie de pauză sau că vrea, ci datorită faptului că fumătorul vrea cu disperare să se zgândăre unde-l doare. Amintește-ți, țigările alea n-au fost niciodată niște adevărate recompense. Erau echivalentul pantofilor strâmți purtați pentru plăcerea de a-i scoate din picioare. Ceea ce este o prostie, sunt de acord cu tine. E greu să-ți dai seama când ești prins încă în capcană, dar asta fac fumătorii. După cum e greu să-ți dai seama că foarte curând n-o să mai ai nevoie de mica « recompensă » și-ți vei privi prietenii aflați încă în capcană cu milă și mirare pentru orbirea lor.

Totuși, dacă te păcălești în continuare spunându-ți că țigara era o veritabilă recompensă și că ai nevoie de un înlocuitor, sunt șanse să te reapuci de fumat. Dacă ai nevoie de o pauză veritabilă de relaxare – la fel ca profesorii, doctorii și mulți alții – în curând vei savura această pauză și mai mult, pentru că n-o să mai trebuiască să te sufoci singur.

Nu uita, n-ai nevoie de înlocuitori. Chinurile acelea sunt foamea de otravă și în curând vor dispărea. Fie ca sprijinul tău în următoarele zile să fie următorul: plăcerea de a-ți curăța corpul de otravă și a-ți elibera mintea de robie și dependență.

Dacă îți crește pofta de mâncare, mănânci mai mult la mesele principale și pui pe tine câteva kilograme, nu te îngrijora. Când vei avea « momentul revelației », despre care o să vorbesc mai târziu, vei căpăta încredere în tine și vei descoperi că poți rezolva orice problemă rezolvabilă prin gândirea pozitivă, inclusiv obiceiurile alimentare. Însă ceea ce nu trebuie să faci este să

ciugulești între mese. Altminteri, vei deveni gras, nefericit și nu vei ști niciodată când te-ai descotorosit de țigară. Vei fi deplasat problema în loc să scapi de ea.

## *CAPITOLUL 38*

# **TREBUIE SĂ MĂ FERESC DE SITUAȚII TENTANTE ?**

Până acum am fost ferm în privința sfaturilor pe care ți le-am dat și te rog să consideri aceste sfaturi drept instrucțiuni, nu niște simple sugestii. Am fost ferm pentru că, în primul rând, există motive serioase, practice să-ți dau asemenea sfaturi și, în al doilea rând, aceste motive se bazează pe mii de studii de caz.

În ce privește tentațiile din perioada de abținere, regret, dar nu mai pot fi așa ferm. Fiecare fumător va trebui să decidă singur. Pot totuși să dau niște sugestii care-ți vor fi, sper, de folos.

Repet, frica e cea care ne face să fumăm o viață întreagă, iar frica aceasta are două faze distincte.

### ***1. Cum voi supraviețui fără țigară?***

E vorba de senzația de panică de care sunt încercați fumătorii când, seara târziu, văd că vor rămâne fără țigări. Frica nu e produsă de chinurile

abstinenței, e frica psihologică a adicției – ideea că nu poți supraviețui fără țigări, ori, în acest moment, dorința de a fuma își atinge nivelul minim.

E frica de necunoscut, genul de frică pe care-l ai când înveți să sari în apă. Trambulina e la un metru deasupra apei, dar pare să fie la șase metri. Apa are o adâncime de șase metri, dar pare să fie adâncă de un metru. Ești convins că o să-ți faci capul țandări. A-ți lua avânt este partea cea mai grea. Dacă ai curajul să-ți iei avânt, restul e ușor.

Iată de ce mulți fumători, altminteri cu o voință puternică, fie n-au încercat niciodată să se lase de fumat, fie n-au supraviețuit decât câteva ceasuri fără țigară. Adevărul este că există oameni care fumează cam 20 de țigări pe zi și care, când se hotărăsc să se lase, fumează ultima țigară mai repede decât dacă nu s-ar lăsa. Decizia luată îi umple de panică, iar panica e stresantă. E una dintre situațiile în care creierul ordonă : « Aprinde o țigară », dar nu poți îndeplini ordinul. Simți privațiunea – alt stres. Ordinul se repetă : se produce un scurtcircuit și aprinzi țigara.

Liniștește-te. Panica e doar psihologică. E teama că ești dependent. Dar adevărul cel minunat este că nu ești, chiar dacă ai încă adicție la nicotină. Nu te lăsa cuprins de panică. Ai încredere și ia-ți avânt.

**2. A doua fază a fricii este mai de durată.** E vorba de teama că anumite situații, în viitor, nu vor mai fi plăcute fără țigară sau că nu vei putea face față unei traume fără să fumezi. Liniștește-te. Dacă ești în stare să-ți iei avânt, vei descoperi că se va întâmpla contrariul.

Chiar și evitarea tentației are două variante de bază.

*1. « O să port țigările la mine, deși n-am să fumez. Voi fi mai liniștit știind că le am la dispoziție. »*

Am constatat că rata de eșec a oamenilor care procedează așa este mai mare decât a celorlalți. Cred că motivul principal e următorul : dacă treci printr-un moment greu în perioada de abstenență, vei aprinde imediat o țigară aflată la îndemână. Dacă însă te înjosești ieșind să-ți cumperi un pachet, foarte

probabil vei depăși momentul tentației și, oricum, dorința se va stinge înainte să ajungi la magazin.

Totuși, cred că motivul fundamental pentru rata mai mare de eșec în asemenea cazuri este acela că fumătorul nu e, de la bun început, complet convins să se lase. Reamintește-ți cele două condiții esențiale pentru a reuși :

*Certitudinea.*

*« Ce lucru minunat – să nu mai trebuiască să fumez ! »*

Indiferent care e cazul tău, de ce, Dumnezeu mare, să ai nevoie de țigări ? Dacă simți încă nevoia să ai țigări asupra ta, te sfătuiesc să recitești mai întâi cartea. Înseamnă că declinul nu s-a produs.

2. *« Să mă feresc de situații stresante și de socializare în perioada de abținere ? »*

Sfatul meu este da, încearcă să eviți situațiile stresante. N-are rost să te supui unor tensiuni nemeritate.

În ce privește socializarea, dimpotrivă : nu o evita, ieși din casă și distrează-te ! N-ai nevoie de țigări chiar dacă încă ai adicție la nicotină. Mergi la petreceri și bucură-te că nu mai trebuie să fumezi. Va fi dovada adevărului minunat că viața e mult mai frumoasă fără țigară – și gândește-te cât de frumoasă va fi când micul monstru îți va părăsi organismul, împreună cu toată otrava.

## CAPITOLUL 39

# MOMENTUL REVELAȚIEI

Momentul revelației vine de obicei cam la trei săptămâni după ce te-ai lăsat de fumat. Cerul pare să devină mai luminos și, când s-a terminat definitiv cu spălarea creierului, în loc să-ți spui că n-ai nevoie să fumezi, îți dai seama dintr-o dată că ultima verigă a plesnit și că te poți bucura de tot restul vieții fără să mai ai nevoie vreodată de țigară. De obicei, în acest punct începi să-i privești pe ceilalți fumători ca pe niște indivizi demni de milă.

Fumătorii care au folosit Metoda voinței nu trăiesc în general acest moment pentru că, deși se bucură că au devenit nefumători, își continuă viața crezând că fac un sacrificiu.

Cu cât ai fumat mai mult, cu atât e mai minunat acest moment – și durează o viață întreagă.

Cred că am avut foarte mult noroc în viața aceasta, și unele momente au fost minunate, dar cel mai minunat a fost momentul revelației. În cazul tuturor celorlalte, deși îmi aduc aminte că erau fericite, nu pot retrăi deplin senzația. Însă bucuria de a nu mai trebui să fumez nu mă părăsește niciodată. Dacă sunt vreodată cu moralul la pământ și am nevoie de un stimulent, pur și simplu mă gândesc ce bine e să nu mai fiu dependent de țigara aceea nenorocită. Jumătate din cei care mă contactează după ce s-au lăsat de fumat spun exact același lucru. Doamne ! Ce bucurie te așteaptă !

În plus, după un feedback de 12 ani, atât în urma cărții cât și a ședințelor mele de consiliere, m-am convins că în majoritatea cazurilor momentul

revelației vine nu după trei săptămâni, cum spuneam mai sus, ci după câteva zile.

În cazul meu a avut loc înainte să sting ultima țigară. Iar în primele mele ședințe de consiliere, din perioada « între patru ochi », încă mai înainte să se termine ședința, fumătorul îmi spunea adesea ceva de genul : « Nu mai trebuie să adaug nimic, Allen. Totul mi-e atât de limpede, încât știu că n-o să mai fumez niciodată. » În cazul ședințelor de grup, am învățat să discern momentul revelației fără ca vreun fumător să-mi spună ceva. Și, judecând după scrisorile pe care le primesc, același lucru se întâmplă frecvent la citirea cărții.

În principiu, dacă urmezi toate instrucțiunile și înțelegi până la capăt psihologia, ar trebui să ți se întâmple și ție imediat.

Astăzi, le spun fumătorilor în ședințele de consiliere că e nevoie de cam cinci zile ca să treacă senzația fizică de abținere și de trei săptămâni ca să te eliberezi complet. Într-un fel îmi displace să dau asemenea indicații. Pot apărea două probleme. Prima este că induc în mintea oamenilor sugestia că vor avea de suferit o perioadă de cinci zile/trei săptămâni. A doua este că fostul fumător ar putea să-și spună: « Dacă pot supraviețui cinci zile sau trei săptămâni, după aceea sper că mă voi simți formidabil! » Numai că s-ar putea să aibă cinci zile sau trei săptămâni plăcute, urmate de una dintre acele zile dezastruoase care-i fac praf atât pe nefumători, cât și pe fumători și care n-au nici o legătură cu fumatul, ci cu alți factori din viața noastră. Iată-l pe fostul nostru fumător așteptând momentul revelației și trăind, în schimb, un moment de depresie...S-ar putea să-și piardă încrederea.

Pe de altă parte, dacă nu dau nici o indicație, fostul fumător ar putea să-și petreacă restul vieții neașteptând să i se întâmple nimic, deși nu mai fumează. Bănuiesc că acesta e cazul majorității fumătorilor care se lasă cu Metoda voinței.

Lumea mă întreabă adesea ce semnificație au cele cinci zile și cele trei săptămâni. Sunt pur și simplu niște intervale inventate de mine ? Nu. Evident,



nu sunt definite riguros, însă reflectă informațiile pe care le-am adunat de-a lungul anilor. Cam la cinci zile după ce s-a lăsat, fostul fumător nu mai are, drept principală preocupare mentală, fumatul. Majoritatea foștilor fumători trăiesc atunci momentul revelației. Ce se întâmplă de obicei ? Te afli într-una din acele situații stresante (sau ocazii de socializare) în care altădată nu te puteai descurca (sau bucura) fără o țigară. Și dintr-o dată realizezi nu numai că te descurci sau te bucuri, dar că gândul de-a aprinde o țigară nici măcar nu ți-a trecut prin cap. Din acest punct încolo, nu mai există obstacole. Știi că ești liber.

Am observat în timpul tentativelor mele precedente de a folosi Metoda voinței – și datorită feedbackului din partea altor fumători – că eventualul eșec se produce cam la trei săptămâni după ce te-ai lăsat de fumat. Ce se întâmplă ? Cred că, în general, după trei săptămâni simți că ai pierdut dorința de țigară. Trebuie să ți-o demonstrezi, așa că aprinzi una. Are un gust straniu. Ți-ai dovedit că ai scăpat. Dar în același timp ai introdus o nouă doză de nicotină în corp, iar de trei săptămâni corpul tău era înfometat de nicotină. De îndată ce stingi țigara, nicotina începe să-ți părăsească organismul. Și o voce mititică îți spune : « N-ai scăpat. Mai vrei una. » Nu aprinzi imediat altă țigară fiindcă nu vrei să devii din nou dependent. Lași să treacă destul timp ca să nu fii în pericol. Când ești din nou tentat, poți să-ți spui : « N-am redevenit dependent, deci nu fac nimic rău dacă mai fumez o țigară. » Ai luat-o deja în jos, pe panta alunecoasă.

Secretul este să nu aștepti momentul revelației, ci să-ți dai seama că, o dată ce ai stins ultima țigară, gata, s-a terminat. Ai făcut deja ce trebuia. Ai tăiat aprovizionarea cu nicotină. Nici o forță din lumea asta nu te poate împiedica să fii liber dacă tu însuși nu te întristezi sau nu aștepti revelația. Du-te și bucură-te de viață. Procedează cum trebuie de la început. În felul acesta, vei trăi momentul curând.

## CAPITOLUL 40

# ULTIMA ȚIGARĂ

Ai hotărât când – și acum ești pregătit să fumezi ultima țigară. Dar înainte verifică cele două puncte esențiale:

1. Ești sigur de succes ?
2. Simți că a venit sfârșitul lumii și ești cuprins de melancolie sau simți acea exaltare dinaintea realizării unui lucru minunat ?

Dacă ai îndoieli, recitește mai întâi cartea. Dacă tot mai ai îndoieli, fă rost de un exemplar din *The Only Way to Stop Smoking Permanently* (Singura cale de a te lăsa de fumat pentru totdeauna), publicată de Penguin, sau contactează cea mai apropiată clinică EASYWAY (v. Lista la sfârșitul cărții).

Reamintește-ți că nu tu ai hotărât să cazi în capcana fumatului. Însă capcana e astfel concepută încât să te înrobească pe viață. Ca să scapi, trebuie să iei o decizie pozitivă : ai să fumezi ultima ta țigară.

Reamintește-ți, ai citit până aici cartea doar pentru că vrei din toată inima să scapi. Așa că ia acea decizie pozitivă **acum**. Promite-ți solemn ție însuși că, din clipa când vei stinge acea ultimă țigară, fie că îți va fi ușor sau greu, n-ai să mai fumezi niciodată alta.

Poate că te îngrijorează faptul că ai mai făcut această promisiune și altă dată sau că va trebui să treci prin suferințe groaznice. Nu te teme, cel mai rău lucru care ți se poate întâmpla este să eșuezi, așa că n-ai absolut nimic de pierdut și enorm de câștigat.

Dar nici să nu te gândești măcar la eșec ! Adevărul cel minunat este că a te lăsa de țigară nu e doar ridicol de ușor, ci și plăcut. De astă dată vei folosi METODA UȘOARĂ ! Tot ce ai de făcut este să urmezi cele cinci instrucțiuni de mai jos :

1. Formulează promisiunea solemnă acum – și fii sincer cu tine însuși.
2. Fumează cu maximă atenție ultima țigară, inhalează adânc mizeria, în plămâni și întreabă-te în ce constă plăcerea.
3. Când o stingi, n-o face cu sentimentul : nu mai trebuie să fumez niciodată altă țigară – sau : n-am voie să mai fumez alta – ci spunându-ți : Doamne ! M-am eliberat ! Nu mai sunt sclavul nicotinei ! Nu mai trebuie să-mi bag vreodată în gură porcăriile astea !
4. Fii conștient că, vreme de câteva zile, în viscerele tale va exista un mic sabotor. S-ar putea să cunoști doar senzația de « vreau o țigară ». M-am referit de multe ori la « micul monstru » cu sensul de ușoară dorință fizică de nicotină. Riguros vorbind, nu este așa – și e important să știi de ce. Pentru că e nevoie cam de trei săptămâni ca micul monstru să moară, foștii fumători își închipuie că micul monstru va avea poftă de țigări și după ce ultima a fost stinsă, și ca urmare vor trebui să facă apel la voință pentru a rezista tentației în decursul celor trei săptămâni. Nu e adevărat. Corpul nu dorește nicotină. ***Numai creierul o dorește.*** Dacă ai senzația aceea de « vreau o țigară » în următoarele câteva zile, creierul tău pur și simplu va avea de ales. O variantă este să interpreteze senzația drept ceea ce este – senzația de gol și de nesiguranță, declanșată de prima țigară și perpetuată de toate celelalte – și să te facă să-ți spui : « Bravo mie, sunt nefumător ! »

Cealaltă variantă este să te îmbie să tânjești după o țigară și să înduri asta tot restul vieții. Stai un pic și gândește-te. N-ar fi o prostie monumentală ? Să-ți spui : « Nu mai vreau să fumez niciodată » și să-ți petreci restul vieții gândind : « Mi-ar plăcea o țigară... » Este exact ce fac fumătorii care folosesc Metoda voinței. Nu-i de mirare că se simt nefericiți. Își petrec viața tânjind cu

disperare la ceva ce au vrut cu disperare să nu mai aibă. Nu-i de mirare că atât de puțini reușesc și că acei puțini nu se simt niciodată complet eliberați.

5. E greu să te lași de fumat doar dacă te îndoiești și târăgănezi. Așa că nu-ți pune niciodată la îndoială decizia : știi că e decizia corectă. Dacă începi să te îndoiești de ea, ești înfrânt de la început. Vei fi nefericit când ai să tânjești după o țigară, dar n-ai s-o poți avea. Vei fi încă și mai nefericit dacă o vei avea. De fapt ce încerci să obții când te lași de țigară ? Să nu mai fumezi niciodată ? Nu ! Mulți foști fumători asta fac, dar își petrec restul vieții simțindu-se privați de ceva. Care este adevărata deosebire între fumători și nefumători ? Nefumătorii nu au nevoia sau dorința să fumeze, nu tânjesc după țigări și nu fac apel la voință ca să nu fumeze. Iată ce încerci să obții – și ești întru totul capabil s-o faci. Nu trebuie să aștepti să-ți treacă pofta de țigară ori să devii nefumător. Asta se întâmplă chiar în momentul când atingi acea ultimă țigară, căci ai tăiat aprovizionarea cu nicotină : **AI DEVENIT DEJA UN FERICIT NEFUMĂTOR !**

Și vei rămâne un fericit nefumător dacă :

1. Nu-ți pui niciodată la îndoială decizia.
2. Nu aștepti să devii nefumător. Dacă faci asta, vei aștepta doar să nu se întâmple nimic, ceea ce va duce la un soi de fobie.
3. Nu încerci să nu te gândești la fumat și nu aștepti să vină « momentul revelației ». În ambele cazuri vei declanșa un soi de fobie.
4. Nu folosești substitute pentru fumat.
5. Îi vezi pe ceilalți fumători așa cum sunt în realitate și ți-e milă de ei în loc să-i invidiezi.
6. Fie că ai zile bune sau zile rele, nu-ți schimbi viața doar pentru că te-ai lăsat de fumat. Altminteri vei face un sacrificiu veritabil – și nu e cazul. N-ai renunțat la viață. N-ai renunțat la nimic. Dimpotrivă, te-ai vindecat de o boală cumplită și ai scăpat dintr-o închisoare perfidă. Pe măsură ce trece timpul și sănătatea ta – fizică și mentală – devine mai bună,

momentele de bună-dispoziție vor fi mai intense, iar cele de proastă-dispoziție mai atenuate decât în vremea când erai fumător.

7. Ori de câte ori te gândești la țigară – imediat după ce te-ai lăsat sau de-a lungul întregii vieți – îți spui : BRAVO MIE ! SUNT NEFUMĂTOR !

## CAPITOLUL 41

### UN ULTIM AVERTISMENT

Dacă ar putea reveni în vremurile dinaintea clipei când a devenit dependent de țigară și ar ști ceea ce știe acum, nici un fumător n-ar decide să se apuce de fumat. Mulți dintre fumătorii care mă consultă sunt convinși că, dacă aș reuși să-i ajut să se lase, nici prin gând nu le-ar trece să se reapuce de fumat. Și totuși, mii de fumători uită de acest obicei timp de mulți ani și sunt absolut fericiți – doar pentru a cădea iarăși în capcană.

Am încredere că această carte te va ajuta să descoperi că e relativ ușor să te lași de fumat. Însă te avertizez : ***fumătorilor cărora le este ușor să se lase le este ușor și să se apuce din nou.***

NU CĂDEA ÎN ACEASTĂ CAPCANĂ.

Oricâtă vreme a trecut de când te-ai lăsat și oricât de sigur ai fi că nu vei redeveni dependent, adoptă principiul de-a nu mai fuma sub nici un motiv. Opune-te milioaneilor de lire sterline cheltuite de companiile de tutun pentru publicitate și adu-ți aminte că promovează drogul și ucigașul numărul unu. Nu

ești ispitit de heroină, or, țigărileucid mai mulți oameni – cu sute de mii mai mulți – decât heroina.

Nu uita, prima țigară nu va avea efect asupra ta. Nu va trebui să-ți alini chinurile abstinencei și va avea un gust groaznic. Însă îți va introduce nicotină în corp, iar o voce mititică din creier îți va spune : « Vrei încă una. » După care va trebui să alegi între a te simți o vreme nefericit și a relua de la capăt ciclul mizerabil.

## *CAPITOLUL 42*

# **12 ANI DE FEEDBACK**

Am astăzi 12 ani de feedback de la prima ediție a acestei cărți, un feedback obținut atât de la cei pe care i-am consiliat, cât și de la cititori. La început am avut de luptat. Așa-zișii specialiști au strâmbat din nas auzind de metoda mea. Azi vin la ședințele mele de consiliere fumători din toată lumea și, în rândul participanților, profesia medicală este reprezentată în mai mare măsură decât orice altă profesie. Cartea este deja considerată în Marea Britanie cel mai eficient sprijin pentru a te lăsa de fumat, iar reputația ei se extinde rapid în toată lumea.

Nu sunt un filantrop. Lupta mea – pe care, accentuez asta, nu o duc împotriva fumătorilor, ci împotriva capcanei nicotinei – are o motivație pur egoistă : îmi place. Ori de câte ori aud de un fumător scăpat din închisoare

simt o mare bucurie, chiar dacă n-am nici o contribuție. Vă închipuiți ce bucurie imensă mi-au provocat miile de scrisori de recunoștință pe care le-am primit de-a lungul anilor.

Am fost încercat însă și de frustrare. Frustrarea e determinată îndeosebi de două categorii principale de fumători. Sunt afectat, mai întâi, de acei fumători cărora le e ușor să se lase, dar, în ciuda avertismentului din capitolul precedent, devin din nou dependenți și descoperă că nu mai reușesc a doua oară. Este valabil nu numai pentru cititorii cărții, ci și pentru cei pe care-i consiliesc.

În urmă cu câțiva ani, m-a sunat un bărbat. Era disperat. Ca să spun tot adevărul, plângea. Mi-a spus: « Vă plătesc 1 000 de lire dacă mă puteți ajuta să nu mai fumez o săptămână. Știu că dacă supraviețuiesc o săptămână voi fi în stare să mă las. » I-am răspuns că am un tarif fix și nu va fi nevoie de mai mult. A participat la o ședință de grup și, spre marea lui surpriză, i-a fost ușor să se lase. Mi-a trimis o frumoasă scrisoare de mulțumire.

Practic, ultimul lucru pe care-l spun foștilor fumători când închei ședința: « Țineți minte, nu mai trebuie să fumați niciodată vreo țigară. » Acel bărbat spusese : « Nu te teme, Allen. Dacă reușesc să mă las, e sigur că n-am să mai fumez niciodată. »

Mi-am dat seama că avertismentul nu fusese înregistrat realmente. Am spus: « Știu că asta crezi acum, dar ce-ai să crezi peste șase luni ? »

Mi-a răspuns : « N-am să mai fumez niciodată, punct. »

Cam peste un an, m-a sunat iar : « Allen, am fumat o țigară mică de foi la Crăciun și acum sunt iar la 40 pe zi »

« Ții minte când mi-ai telefonat prima oară ?, l-am întrebat. Urai într-atât fumatul, încât voiai să-mi dai 1 000 de lire dacă te făceam să te lași o săptămână. »

« Țin minte. Era o tâmpenie. »

« Ții minte că mi-ai promis că n-o să mai fumezi niciodată ? »

« Da. Sunt un idiot. »

E ca și cum ai găsi pe cineva stând până-n gât într-o mlaștină, gata să se ducă la fund. Îl tragi afară, el ți-e recunoscător și peste șase luni ajunge din nou în mlaștină.

În mod ironic, când bărbatul cu pricina a participat la altă ședință de consiliere, mi-a spus : « N-o să-ți vină să crezi ! I-am oferit fiului meu 1 000 de lire dacă până la 21 de ani nu se apucă de fumat. Și i-am dat banii. Are acum 22 de ani Și pufăie ca o locomotivă. Cum poate fi așa tâmpit? »

I-am zis : « Nu înțeleg de ce îl faci tâmpit. Cel puțin s-a ferit de capcană 22 de ani și nu știe în ce mizerie s-a băgat. Dumneata ai știut și n-ai supraviețuit fără țigară decât un an. »

Fumătorii cărora le e ușor să se lase și apoi se reapucă reprezintă o problemă specială. Și totuși, când devii liber, TE ROG, TE IMPLOR, NU FACE ACEEAȘI GREȘEALĂ. Fumătorii cred că asemenea oameni se reapucă de fumat pentru că sunt încă dependenți și tânjesc după țigară. În realitate, le este atât de ușor să se lase încât își pierd teama de fumat. Își spun : « O să fumez doar una. Chiar dacă devin din nou dependent, o să-mi fie ușor să mă las din nou. »

Mă tem că lucrurile nu stau așa. E ușor să te lași de fumat, dar este imposibil să controlezi dependența. Singurul gest esențial pentru a deveni nefumător este să nu fumezi.

În cealaltă categorie de fumători care-mi produce frustrare intră cei prea înfricoșați ca să încerce să se lase și cei care se lasă, dar trebuie să lupte din răspuțeri. Principalele dificultăți par a fi următoarele :

1. **Frica de eșec.** Nu e rușinos să eșuezi, în schimb să nu încerci e pur și simplu o prostie. Privește lucrurile astfel : n-ai de ce să te ascunzi. Singurul lucru rău care se poate întâmpla este să eșuezi, caz în care nu stai mai rău ca acum. Gândește-te însă ce minunat ar fi să reușești ! Dacă nu încerci, îți validezi eșecul.



2. ***Grija că intri în panică și că vei fi nefericit.*** Nu te mai gândi la așa ceva. Mai bine întreabă-te : ce lucru groaznic ți s-ar putea întâmpla dacă n-ai mai fuma niciodată altă țigară ? Absolut nici unul. Se vor întâmpla lucruri groaznice dacă o faci. Oricum, panica e provocată de țigări și dispare repede. Cel mai mare câștig este să scapi de teama aceea. Chiar îți închipui că fumătorii admit să li se amputeze brațele și picioarele doar pentru plăcerea pe care o au când fumează ? Dacă te simți invadat de panică, respirația adâncă te va ajuta. Dacă ești în compania altora, care te descurajează, pleacă de lângă ei. Refugiază-te în garaj, într-un birou gol, oriunde poți.

Dacă îți vine să plângi, nu trebuie să-ți fie rușine. Plânsul e felul naturii de a elibera tensiunea. Oricine se simte mai bine după un plâns serios. Suntem făcuți să ne arătăm emoțiile, nu să le îngropăm în noi. Țipă, strigă, tăvălește-te pe jos. Dă cu pumnii în ceva. Consideră-ți lupta un meci de box în care nu poți pierde.

Nimeni nu poate opri timpul. Cu fiecare clipă, micul monstru dinăuntru tău se stinge. Bucură-te de victoria inevitabilă.

3. ***A nu urma instrucțiunile.*** Pare de necrezut, dar unii fumători îmi spun : « Metoda dumată n-a mers în cazul meu », după care îmi povestesc cum au ignorat nu numai o instrucțiune, ci pe aproape toate. (Pentru ca totul să fie clar, voi face lista lor la sfârșitul capitolului.)

4. ***A înțelege greșit instrucțiunile.*** Problemele principale par să fie următoarele :

a) « Nu pot să nu mă mai gândesc la fumat .» Firește că nu poți, iar dacă încerci vei declanșa o fobie și vei fi nefericit. E ca atunci când te străduiești să adormi noaptea : cu cât te străduiești mai tare, cu atât ți-e mai greu . Eu mă gândesc la fumat cam 90% din timp. Ce anume gândești e important. Dacă te gândești : « Ce poftă am de o țigară » sau « Când o să

scap ? », vei fi nefericit. Dacă te gândești : « Bravo mie ! Am devenit liber ! », ai să fii fericit.

b) « Când moare micul monstru ? » Nicotina îți părăsește corpul foarte repede. Însă este imposibil de prezis când va dispărea ușoara senzație fizică a lipsei de nicotină. Acea senzație de gol și de nesiguranță este identică practic cu cea de foame, depresie sau stres. De aceea fumătorii care se lasă cu Metoda voinței nu sunt niciodată absolut siguri că au scăpat. Chiar și când corpul a încetat să sufere de lipsa nicotinei, dacă le este foame sau sunt stresați, creierul lor continuă să spună : « Asta înseamnă că vrei o țigară. » Secretul este că n-ai nevoie să aștepti dispariția dorinței de nicotină, dorința este atât de slabă, încât aproape n-o percepi. O percepi doar prin senzația că vrei o țigară. După ce pleci de la dentist și știi că a fost ultima ședință, aștepti ca maxilarul să nu te mai doară ? Firește că nu. Îți vezi de treabă. Chiar dacă maxilarul te mai doare, te simți ușurat.

c) Așteptarea momentului revelației. Dacă-l aștepti, declanșezi altă fobie. Odată m-am lăsat de fumat trei săptămâni cu Metoda voinței. M-am întâlnit cu un vechi prieten din vremea școlii, fost fumător. « Ei, cum îți merge ? », m-a întrebat.

« Am supraviețuit trei săptămâni », i-am răspuns.

« Ce vrei să spui ? »

« Am reușit să nu fumez trei săptămâni. »

« Și ce ai de gând ?, mi-a zis el. Să supraviețuiești tot restul vieții ? Ce mai aștepti ? Ai reușit. Ești nefumător. »

Mi-am zis : « Are perfectă dreptate. Ce mai aștept ? » Din păcate, pentru că pe atunci nu înțelesesem complet natura capcanei, m-am reapucat curând,

însă n-am uitat argumentul. Devii nefumător când stingi ultima țigară. Important este să fii un nefumător fericit de la bun început.

d) « Încă tânjesc după țigară. » În cazul acesta ești illogic. Cum se poate să declari : « Vreau să fiu nefumător. » și după aceea să spui : « Vreau o țigară. »? Te contrazici singur. Dacă spui : « Vreau o țigară », spui de fapt « Vreau să fiu fumător ». Nefumătorii nu vor țigări. Știi deja ce vrei să devii, așa că nu te mai pedepsi.

e) « Viața mea s-a terminat. » De ce? Tot ce ai de făcut e să nu te mai sufoci singur. Nu să nu mai trăiești. Ascultă, totul e foarte simplu. În următoarele câteva zile, în viața ta va exista o traumă ușoară. Corpul tău va suferi o agravare aproape imperceptibilă a senzației lipsei de nicotină. Acum, ține minte : nu stai mai rău ca în alte dăți. Ai suferit de asta toată viața ta de fumător ori de câte ori dormeai, mergeai la biserică, la supermarket sau la bibliotecă. Nu părea să te deranjeze când erai fumător, iar dacă nu încetezi acum vei suferi de treaba asta tot restul vieții. Plăcerea unei mese, a unei băuturi, a unei întâlniri cu prietenii nu stă în țigară, din contră, țigara o distruge. Chiar și în timp ce corpul tău tânjește încă după nicotină, mesele și ocaziile sociale sunt minunate. Viața este minunată. Du-te la petreceri, chiar dacă sunt 20 de fumători acolo. Amintește-ți că nu tu ești cel privat de ceva, ei sunt. Oricare dintre ei ar vrea cu disperare să fie în locul tău. Bucură-te că ești în centrul atenției. Lăsatul de fumat e un subiect superb de conversație, mai ales când fumătorii văd că ești vesel și fericit. Își vor spune că ești un personaj incredibil. Esențialul este să te bucuri de viață imediat. Nu trebuie să-i invidiezi. Ei te vor invidia pe tine.

f) « Sunt nefericit și nervos. » Ești așa pentru că nu mi-ai urmat instrucțiunile. Descoperă care dintre ele. Unii oameni înțeleg și sunt convinși de tot ce le spun – și totuși pornesc cu un sentiment de sfârșit de lume și de melancolie, ca și cum s-ar întâmpla ceva groaznic. Faci nu numai ce dorești tu,

ci și ce dorește să facă orice fumător de pe planetă. Cu orice metodă s-ar lăsa de fumat, fostul fumător încearcă să obțină o anumită stare de spirit, astfel încât, ori de câte ori se gândește la fumat, să-și spună : « Bravo mie ! Sunt liber ! » Dacă acesta e țelul tău, ce mai aștepti ? Pornește cu această stare de spirit și n-o mai pierde niciodată. Restul cărții te va face să înțelegi de ce nu există altă posibilitate.

## LISTA INSTRUCȚIUNILOR

Dacă le urmezi, nu poți eșua.

1. Promite-ți solemn că niciodată, orice s-ar întâmpla, nu vei fuma, mesteca sau suge nimic care conține nicotină – și ține-te de cuvânt.
2. Să-ți fie limpede : nu renunți la absolut nimic. Nu vreau să spun doar că-ți va fi mai bine, fiind nefumător (ai știut asta întotdeauna), nici nu vreau să spun că, deși nu există vreun motiv rațional să fumezi, obții pesemne o plăcere sau un sprijin de la țigară, căci altfel n-ai mai fuma. Ce vreau să spun este că fumatul nu reprezintă o plăcere sau un sprijin veritabil. Este doar o iluzie, ca și lovitul capului de perete ca să simți o plăcere când n-o mai faci.
3. Nu există ceea ce se cheamă fumător învederat. Ești doar una dintre persoanele nenumărate care au căzut în această capcană subtilă. La fel ca nenumărați foști fumători care credeau cândva că nu se pot elibera, te-ai eliberat.
4. Dacă vreodată în viață vei cântări argumentele pro și contra fumat, concluzia va fi întotdeauna, fără umbră de îndoială « Lasă-te. Ești un prost. » Nimic n-o va schimba. Întotdeauna a fost așa și va rămâne așa

întotdeauna. De vreme ce ai luat decizia corectă, nu te tortura vreodată punând-o la îndoială.

5. Nu încerca să nu te gândești la fumat sau nu te speria dacă te gândești la asta în permanență. Însă ori de câte ori te gândești la fumat – azi, mâine, tot restul vieții – spune-ți : « Bravo mie ! Sunt nefumător ! »
6. Nu folosi nici o formă de substituit, nu purta asupra ta țigări, nu evita fumătorii, nu îți schimba stilul de viață în nici un fel doar pentru că te-ai lăsat de fumat. Dacă urmezi instrucțiunile de mai sus, vei trăi curând momentul revelației. Dar :
7. Nu aștepta sosirea acestui moment. Vezi-ți de viața ta obișnuită. Bucură-te de clipele bune, descurcă-te cu cele rele. Vei descoperi că momentul revelației sosește atunci imediat.

## *CAPITOLUL 43*

# **AJUTĂ FUMĂTORII DE PE CORABIA CARE SE SCUFUNDĂ**

În zilele noastre, fumătorii au început să intre în panică. Își dau seama că societatea s-a schimbat. Fumatul e socotit azi un obicei inacceptabil în societate, chiar și de către fumători. Aceștia își dau totodată seama că sfârșitul

este aproape. Milioane de fumători se lasă și toți fumătorii sunt conștienți de acest lucru.

Ori de câte ori un fumător părăsește corabia care se scufundă, cei rămași devin tot mai nefericiți. Orice fumător știe instinctiv că e ridicol să dea bani mulți pe niște frunze uscate învelite în hârtie, să le aprindă și să inhaleze în plămâni gudroane cancerigene. Dacă încă nu crezi că e o prostie, încearcă să-ți bagi o țigară aprinsă în ureche și întreabă-te care e deosebirea. Nu e decât una : în felul acesta nu primești nicotină. Dacă încetezi să-ți bagi țigări în gură, nu vei mai avea nevoie de nicotină.

Fumătorii nu pot găsi un motiv rațional ca să fumeze, dar dacă altcineva fumează au impresia că nu e o prostie.

Fumătorii mint fără să clipească în privința obiceiului lor : îi mint nu numai pe ceilalți, se mint și pe ei înșiși. Trebuie să mintă. Spălarea creierului este esențială ca să-și mențină un dram de autorespect. Simt nevoia să-și justifice obișnuința nu numai față de ei înșiși, ci și față de nefumători. În consecință, fac mereu publicitate iluzoriilor avantaje ale fumatului.

Dacă se lasă cu Metoda voinței, fumătorul continuă să se simtă lipsit de ceva și se lamentează tot timpul. Asta îi convinge pe ceilalți fumători cât de îndreptățiți sunt să fumeze.

Când reușește să scape de obișnuință, fostul fumător e mulțumit că nu mai trebuie să-și petreacă viața sufocându-se singur și irosindu-și banii. Dar n-are nevoie să se autojustifice, nu repetă cât este de minunat să nu fumezi. O va face doar când e întrebat, iar fumătorii nu pun o asemenea întrebare. N-au chef să li se răspundă. Nu uita, ceea ce-i face să fumeze în continuare e frica, așa că preferă să-și îngroape capul în nisip. Întreabă doar atunci când a venit momentul să se lase.

Ajută-i pe fumători. Risipește-le frica. Spune-le cât este de minunat să nu-ți mai petreci viața sufocându-te singur, cât este de plăcut să te trezești dimineața simțindu-te sănătos și în formă, în loc să hârâi din piept și să tușești,

cât e de bine să fii eliberat de sclavie, să te poți bucura din plin de viață, fără acele cumplite umbre negre dintr-un colțișor al minții. Sau, și mai bine, convinge-i să citească această carte.

Este esențial să nu-i umilești pe fumători insinuând că poluează atmosfera ori sunt cumva impuri. Se spune că foștii fumători sunt cei mai răi în această privință. Cred că există aici un sâmbure de adevăr și bănuiesc că folosirea Metodei voinței e de vină. Cum fostul fumător, deși a scăpat de obișnuință, nu a înlăturat complet spălarea creierului, ceva din el încă mai crede că a făcut un sacrificiu. Se simte vulnerabil și, ca formă de apărare, îl atacă pe fumător. Dar nu reușește decât să-l enerveze, să-l facă să se simtă și mai abject – și să-i amplifice, în consecință, nevoia de țigară.

Chiar dacă milioane de fumători se lasă în primul rând pentru că societatea și-a schimbat atitudinea față de fumat, asta nu înseamnă că le este mai ușor. De fapt, le este mult mai greu. Majoritatea fumătorilor din zilele noastre își imaginează că se lasă mai ales din motive de sănătate. Dar nu e întru totul adevărat. Deși pericolul uriaș pentru sănătate este, în mod evident, principalul motiv de a te lăsa de fumat, fumătorii au continuat ani și ani să se ucidă cu zile. Dacă se lasă, e pentru că societatea începe să vadă ce înseamnă de fapt fumatul : o formă dezgustătoare de adicție la drog. Plăcerea a fost întotdeauna o iluzie, noua atitudine risipește iluzia, astfel că fumătorul nu mai deține nimic.

Abstinența impusă – de exemplu interdicția absolută de a fuma în întregul sistem de transport subteran al Londrei – nu micșorează de fapt doza de drog, căci fumătorul va fuma mai multe țigări când, în cele din urmă, i se va permite. Interdicția nu face decât să inducă în mintea fumătorului convingerea că țigările sunt foarte prețioase, iar el depinde de ele în cel mai înalt grad.

Cred că aspectul cel mai perfid al abstinentei impuse se manifestă în cazul femeilor însărcinate. Acceptăm ca adolescentele să fie bombardate cu o

publicitate masivă, care le face dependente de la bun început. Apoi, în perioada cea mai stresantă, pesemne, din viața lor, când se autoamăgesc că au nevoie mai mult ca oricând de țigară, reprezentanții profesiei medicale le șantajează să renunțe la fumat ca să nu-i facă rău copilului. Multe tinere nu reușesc și sunt condamnate, fără nici o vină, să sufere de un complex de culpabilitate tot restul vieții. Multe reușesc însă și sunt mulțumite, spunându-și : « Ce bine, o fac pentru copil și peste nouă luni o să fiu oricum vindecată. » După care urmează spaima și durerea travaliului, apoi momentul de fericire maximă. Durerea și spaima au dispărut, bebelușul a sosit – iar vechiul mecanism reintră în funcțiune. Spălarea creierului încă mai există, măcar parțial, și practic mai înainte să se taie cordonul ombilical, femeia are în gură o țigară. N-are intenția să devină iar dependentă. Nicotina a ajuns din nou în corp. Vechea dorință se va redeștepta și, dacă nu devine dependență imediat, o dată cu depresia postnatală va « recupera ».

În mod paradoxal, deși dependenții de heroină sunt potrivit legii infractori, atitudinea societății e cea corectă : « Ce putem face pentru a-i ajuta pe acești nefericiți ? » Să adoptăm aceeași atitudine față de bietul fumător. El nu fumează pentru că vrea, ci pentru că-și imaginează că are nevoie și, spre deosebire de dependentul de heroină, are de îndurat ani și ani de tortură mentală și fizică. Spunem că este de preferat o moarte rapidă uneia lente, așa că nu-l invidia pe bietul fumător. Fie-ți milă de el, pentru că are nevoie.



## CAPITOLUL 44

# SFATURI PENTRU NEFUMĂTORI

Îndeamnă-ți prietenii sau rudele care fumează să citească această carte. Mai întâi studiaz-o și încearcă să te pui în pielea fumătorului.

Nu-l obliga să citească această carte și nu încerca să-l determini să se lase de fumat spunându-i că își distruge sănătatea sau aruncă banii pe fereastră. Știe asta mai bine ca tine. Fumătorii nu fumează pentru că le place sau pentru că așa vor. Spun asta celor din jur doar ca să nu-și piardă complet respectul de sine. Fumează pentru că sunt dependenți de țigară, cred că țigara îi relaxează, le dă curaj și încredere în ei înșiși și își închipuie că, fără ea, viața nu va mai fi plăcută. Dacă încerci să obligi un fumător să se lase, se va simți ca un animal în cușcă și va dori țigara și mai mult. S-ar putea să fumeze atunci pe ascuns, iar țigara va deveni, în mintea lui, încă mai prețioasă (vezi capitolul 26).

Dimpotrivă, concentrează-te pe cealaltă față a monedei. Pune-l în contact cu foști fumători. Aranjează ca ultimii să-i povestească despre cât de siguri erau și ei că sunt dependenți pe viață și despre cât de plăcută e viața când devii nefumător.

O dată ce l-ai determinat să creadă că se poate lăsa, mintea îi va deveni mai permeabilă. Apoi începe să-i explici iluzia chinurilor abstenenței. Țigara nu numai că nu-i stimulează, dai îi distruge încrederea în sine, îl irită și îl stresează.

Acum ar trebui să fie pregătit să citească el însuși cartea. Se va aștepta la pagini nenumărate despre cancer, boli de inimă ș.a.m.d. Explică-i că nu e

vorba de așa ceva și că referințele la boală sunt minime.

Presupune că fostul fumător suferă, chiar dacă nu e așa. Nu încerca să-i atenuezi suferința spunându-i că e ușor să te lași de fumat: o poate face și singur. În schimb, spune-i tot timpul cât îl admiri, cât de bine arată, cât de frumos miroase, cât de ușor respiră de când s-a lăsat. E foarte important să-i spui toate astea mereu. Când un fumător încearcă să se lase, euforia care-l cuprinde și atenția de care se bucură din partea colegilor și prietenilor îl pot ajuta să persevereze. Și, totuși, poate să uite ușor, așa că laudă-l tot timpul.

Cum nu vorbește despre fumat, poți crede că nu-l mai preocupă și nu vrei să-i reamintești. Însă, cel puțin în cazul Metodei voinței, se întâmplă exact pe dos – fostul fumător devine obsedat de țigară. Prin urmare, nu te teme să abordezi subiectul și continuă să-l lauzi, îți va spune singur dacă nu vrea să-i reamintești.

Dă-ți toată silința să-l scapi de tensiuni în perioada de abțință. Gândește-te cum să-i faci viața cât mai interesantă și mai plăcută.

Perioada poate fi dificilă și pentru nefumători. Nervozitatea cuiva se propagă la cei din jur. Anticipează această situație dacă fostul fumător devine nervos. Poate să-și verse amarul asupra ta, însă nu te retrage, acum are nevoie cel mai mult de laudă și simpatie. Dacă îi preiei nervozitatea, încearcă să n-o arăți.

Pe când încercam să mă las de fumat prin Metoda voinței, unul din trucurile mele era să fac o scenă, în speranța că soția sau prietenii vor spune : « Nu mai suport să te văd cum suferi. Haide, aprinde-ți o țigară ! » În felul acesta, fumătorul nu-și pierde demnitatea ca atunci când « cedează » - altcineva l-a pus să fumeze. Dacă fostul fumător apelează la acest truc, nu-l îndemna sub nici un motiv să ia o țigară. Dimpotrivă, spune-i : « Dacă ești în halul ăsta din cauza țigărilor, slavă Domnului că în curând te vei elibera. E minunat că ai avut curajul și înțelepciunea să renunți . »

## *ÎNCHEIERE*

# SĂ PUNEM CAPĂT ACESTUI SCANDAL

După părerea mea, fumatul e cel mai mare scandal din societatea noastră – mai mare decât armele nucleare.

Dacă armele nucleare nu intră în funcțiune, nu ne confruntăm cu nici o problemă. Cei care pledează pentru înarmarea nucleară pot continua să spună cu îngâmfare că «mențin pacea». Dacă intră în funcțiune, vor rezolva problema fumatului și orice altă problemă, iar bonusul politicianilor va fi acela că nu se va mai afla nimeni pe planetă care să spună: «Ați greșit» (mă întreb dacă nu cumva politicienii susțin înarmarea nucleară din cauza asta).

Totuși, chiar dacă nu sunt deloc de acord cu armele nucleare, cel puțin asemenea decizii se iau cu bună credință, în ideea că ajută omenirea. Însă, în ce privește fumatul, adevărul e bine cunoscut. În timpul primului război mondial, e posibil ca oamenii să fi crezut realmente că țigara îți dă curaj și încredere în sine. Astăzi autoritățile știu că asta e o minciună. Ca dovadă, privește cu atenție publicitatea pentru țigări din zilele noastre. N-ai să vezi afirmații legate de relaxare și de plăcere. Se vorbește numai despre calitatea tutunului. De ce ne-am face griji pentru calitatea unei otrăvi?

Ipocrizia atinge cote incredibile. Societatea e îngrijorată de « aurolaci » și dependenții de heroină. În comparație cu fumatul, aceste probleme sunt absolut minore. 60% din populația Marii Britanii are adicție la nicotină și majoritatea își cheltuiește aproape toți banii de buzunar pe țigări. Anual, zeci

de mii de oameni își distrug viața devenind dependenți. Fumatul e de departe cel mai mare ucigaș în societatea noastră, și totuși aduce cei mai mulți bani Trezoreriei: 8 miliarde de lire sterline pe an câștigate de pe urma nefericiților cu adicție la nicotină. Iar imperiilor tutunului li se permite să cheltuiască 120 de milioane de lire sterline pe an ca să facă publicitate acestei mizerii...

Cu o inteligență diabolică, firmele producătoare de țigări tipăresc pe pachete acel avertisment privind sănătatea, iar guvernul cheltuiește o nimica toată pe campanii TV având ca temă spaima de cancer, respirația urât mirositoare și amputațiile de picioare, după care se justifică moral spunând: «V-am avertizat că e periculos. Dumneavoastră alegeți.» Fumătorul are de ales în aceeași măsură ca dependentul de heroină. Fumătorii nu hotărăsc să devină dependenți; sunt atrași pe nesimțite într-o capcană subtilă. Dacă fumătorii ar putea alege, singurii fumători de mâine ar fi tinerii care se apucă azi de fumat, având convingerea că sunt capabili să se oprească oricând doresc.

Dacă ceri ajutorul unui medic, fie îți spune: «Lasă-te, te omori singur», ceea ce știi deja, fie îți prescrie o altă formă de adicție la nicotină, care nu numai că te costă, dar conține însuși drogul de care încerci să scapi

Campaniile al căror scop este să înfricoșeze nu îi ajută pe fumători. Le îngreunează situația: de frică, fumătorii au nevoie să fumeze și mai mult. Nici măcar nu-i împiedică pe tineri să devină dependenți. Ei știu că țigările te omoară, dar știu și că o singură țigară e inofensivă. Iar cum fumatul e atât de răspândit, mai devreme sau mai târziu, sub presiunea semenilor sau din curiozitate, adolescentul va încerca o unică țigară. Și pentru că gustul e oribil, va deveni probabil dependent.

De ce permitem ca acest scandal să continue? De ce nu face guvernul o campanie antifumat așa cum trebuie? De ce nu spune că nicotina e un drog și o otrăvă mortală și că n-ai nevoie în general decât de o singură țigara ca să devii dependent?

Crezi, poate, că exagerez. Nici vorbă. Tatăl meu a murit la 50 de ani și un pic din cauza fumatului; era un bărbat viguros și ar fi putut trăi și astăzi. Cred că eu însumi am fost la un pas de moarte între 40 și 50 de ani, deși moartea mea ar fi fost pusă pe seama unei hemoragii cerebrale, nu a fumatului. Astăzi vin la mine oameni pe care fumatul i-a transformat, sau e pe cale să-i transforme, în invalizi. Ai în mod sigur astfel de exemple și printre propriile cunoștințe.

Se simte o adiere de schimbare în societatea noastră. S-a format un bulgăre de zăpadă pe care sper că această carte îl va preface într-o avalanșă.

### **AVERTISMENT FINAL**

Te poți bucura de restul vieții fiind un fericit nefumător. Ca să fii sigur că așa se va întâmpla, nu trebuie decât să urmezi aceste instrucțiuni simple:

1. Păstrează această carte într-un loc sigur, la îndemână. N-o pierde, n-o împrumută, n-o da altcuiva.
2. Dacă ți se va întâmpla să invidiezi vreun fumător, fii conștient că fumătorii vor fi invidioși ei pe tine. Nu ești privat de nimic. Ei sunt.
3. Reamintește-ți că nu-ți plăcea să fii fumător. De aceea te-ai lăsat, îți place să fii nefumător.
4. Nu uita, nu există ceea ce se cheamă «doar o țigară».
5. Nu pune la îndoială niciodată decizia ta de a nu mai fuma. Știi că e decizia corectă.
6. Dacă ai orice fel de dificultăți, apelează la cea mai apropiată dintre clinicile Allen Carr. Ai lista lor în cele ce urmează.

## CLINICILE ALLEN CARR DIN LUME

Având o rată de succes de peste 90%, clinicile Allen Carr vă garantează că vă veți lăsa de fumat, iar dacă nu veți reuși suma plătită vă va fi returnată.

### **Africa de Sud**

Adresă web: [www.allencarr.co.za](http://www.allencarr.co.za)

Capetown: 15 Draper Sq, Draper St., Claremont 7208,  
tel. 083 600 5555, fax 021 852 2014, terapeut Dr Charles

Nel, E-mail: [easyway@allencarr.co.za](mailto:easyway@allencarr.co.za)

Pretoria: terapeut Dudley Garner, tel. 0861 100 200,

E-mail: [info@allencarr.co.za](mailto:info@allencarr.co.za)

### **Australia**

Melbourne: 148 Central Road, Nunawading, 3131, Victoria, tel./fax

039 894 8866, terapeut Trudy Ward, E-mail: [tw.easyway@bigpond.com](mailto:tw.easyway@bigpond.com)

### **Austria**

Adresă web: [www.allencarr.at](http://www.allencarr.at)

Ședințe de consiliere în toată Austria: tel. gratuit informații și programări  
0800RAUCHEN (0800 7282436),

Sonnenring 21, 8724 Spielberg, tel. 0043 3512 44755.