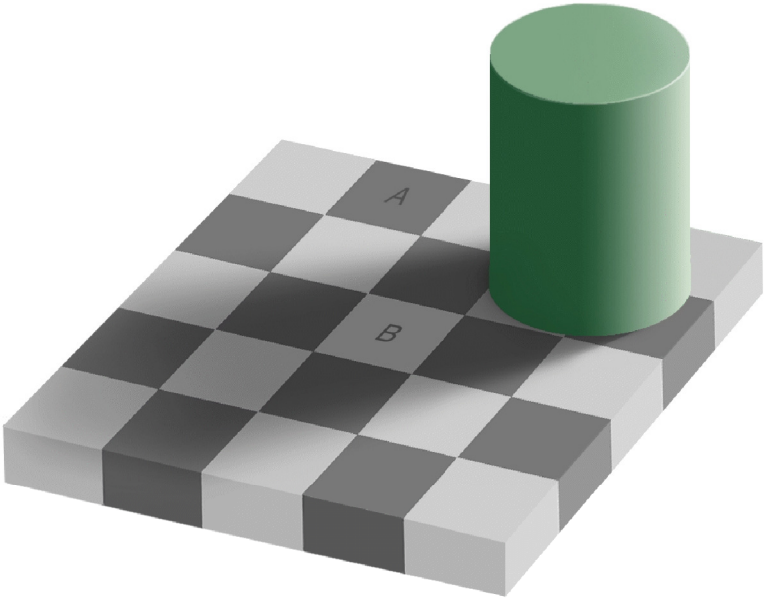
πώς να απαλλαγείτε από το κάπνισμα ΠΑΝΕΥΚΟΛΑ!

Μάθετε το συναρπαστικό μυστικό του καπνίσματος και κόψτε το με άνεση!



ψηφιακή έκδοση 4.0 – Μάρτιος 2012

ISBN πρωτοτύπου : 978-960-930271-5

Copyright © 2007, 2012 Θανάσης Αποστόλου

Συνοπτικά Περιεχόμενα

1) ΕΝΑ ΒΑΣΑΝΙΣΤΙΚΟ ΑΔΙΕΞΟΔΟ **10**

2) ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ **14**

3) ΓΙΑΤΙ ΚΑΠΝΙΖΟΥΜΕ **18**

4) ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΜΥΣΤΙΚΟ **23**

5) ΟΙ ΨΕΥΔΑΙΣΘΗΣΕΙΣ **56**

6) ΕΛΑΦΡΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑ **73**

7) ΣΥΓΚΡΙΝΩ, ΑΠΟΦΑΣΙΖΩ **81**

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΕΙΣ

**** Πριν διαβάσετε αυτό το ηλεκτρονικό βιβλίο (είναι η έκδοση 4.0), ελέγξτε στο Skeftomai.gr αν έχετε τη νεότερη έκδοσή του.***

***Πιέστε το πλήκτρο Ctrl + ροδέλα ποντικιού για επιθυμητό μέγεθος σελίδας.*

1. Μπορώ να… καπνίζω όσο θα διαβάζω;

Όχι απλώς μπορείτε, αλλά **επιβάλλεται** εφόσον είστε καπνιστής.

Το βιβλίο διαβάζεται με τσιγάρο στο χέρι.

2. Να κάτσω να διαβάσω τόσες σελίδες; Είναι υπερβολικό!

Μέσα στο βιβλίο υπάρχουν πολλές σελίδες γραμμένες επίτηδες με μπλε γράμματα, οι οποίες μπορούν άνετα να μη διαβαστούν από τους βιαστικούς αναγνώστες. Αυτό θα κάνει την ανάγνωση ακόμη πιο σύντομη. Μη φοβάστε τον όγκο του βιβλίου. Θα σας πάρει μόνο μερικές ώρες για να το διαβάσετε και το κέρδος σας από την ανάγνωση θα είναι χιλιάδες φορές μεγαλύτερο σε χρόνο, χρήμα, ευτυχία.

3. Πρέπει να μάθω τίποτα απ' έξω για να το κόψω;

Όχι. Το μόνο που χρειάζεται είναι να κατανοήσετε όσα διαβάσετε.

4. Ποιος έχει τώρα όρεξη να διαβάζει για αρρώστιες...

Η αλήθεια που τώρα αγνοείτε θα σας ελευθερώσει κι όχι ο εκφοβισμός σας με τις συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία. Γι αυτό και δεν αναφέρονται σχεδόν πουθενά σε όλο το βιβλίο! Έτσι κι αλλιώς τις ξέρετε.

5. Πώς ισχυρίζεται κάποιος ότι βρήκε την "τέλεια μέθοδο", τη στιγμή που ακόμα και γιατροί συχνά δε μπορούν να βοηθήσουν;

Γνωρίζετε ότι στον ιατρικό κλάδο τα ποσοστά των καπνιστών είναι αυξημένα σε σχέση με άλλα επαγγέλματα; Δηλαδή αυτοί που υποτίθεται ότι θα μας γιατρέψουν από το κάπνισμα, χρειάζονται απεγνωσμένα τη μεγαλύτερη βοήθεια για να γιατρευτούν οι ίδιοι! Δεν ακούγεται λίγο περίεργο; Αν όλος ο αντικαπνιστικός αγώνας είχε αφεθεί στα χέρια των γιατρών, τότε θα είχε χαθεί οριστικά.

Ο μεγαλύτερος εχθρός του καπνίσματος ήταν και θα είναι πάντα οι πρώην καπνιστές και όχι οι γιατροί. Πίσω από όλες τις κυβερνητικές πρωτοβουλίες, τις αντικαπνιστικές εκστρατείες, τα πετυχημένα κέντρα απεξάρτησης

κρύβονται πρώην καπνιστές, είτε είναι γιατροί είτε όχι! Είναι άνθρωποι διαφόρων επαγγελμάτων που συνήθως βασανίστηκαν πολύ για να το κόψουν.

Η διακοπή του καπνίσματος είναι μία καθαρά πνευματική εργασία που την κάνουμε συνήθως στο σπίτι μας. Δε χρειάζεται χειρουργείο, ή ράμματα, δε χρειάζεται εξειδικευμένο ιατρικό προσωπικό, δε χρειάζεται καν φάρμακα!

Όλοι αυτοί που έκοψαν το τσιγάρο απευθύνθηκαν σε γιατρό για να το πετύχουν; Φυσικά όχι. Δεν πρόκειται λοιπόν για ιατρικό θέμα. Το βιβλίο που κρατάτε θα σας προσφέρει την καλύτερη βοήθεια που έχετε λάβει ποτέ κι αυτό πλέον μπορούν να το επιβεβαιώσουν χιλιάδες ευχαριστημένοι αναγνώστες της πρώτης έκδοσης του βιβλίου. Έχω κάνει εξαντλητική έρευνα πριν τολμήσω να δημοσιεύσω αυτά που θα διαβάσετε.

6. Καπνίζω πούρα. Κάνει το βιβλίο για μένα;

Μέσα στο βιβλίο αναφέρεται για λόγους συντομίας μόνο το τσιγάρο, αλλά διευκρινίζω από τώρα ότι όσα λέγονται έχουν πλήρη εφαρμογή και για κάθε άλλο προϊόν του καπνού, όπως πίπα, πούρο, μάσημα καπνού.

7. Δεν είμαι καπνιστής. Με αφορά το βιβλίο;

Ναι. Διαβάζοντας το πρώτο μέρος του βιβλίου, θα βρείτε συναρπαστική και άκρως ενδιαφέρουσα την εξήγηση στο μυστήριο του καπνίσματος και θα δείτε με μεγαλύτερη κατανόηση τους καπνιστές, τους οποίους πλέον θα μπορείτε να βοηθάτε αποτελεσματικότερα προωθώντας τους το βιβλίο.

8. Με κουράζει η ανάγνωση από την οθόνη του υπολογιστή.

Σας προτείνω να αποκτήσετε ένα εκτυπωμένο αντίτυπο του βιβλίου. Σε αυτό εκτός από ευκολότερη ανάγνωση θα βρείτε πολύ περισσότερο υλικό και ακόμα μεγαλύτερη βοήθεια. Αν λοιπόν καθώς διαβάζετε, πειστείτε ότι το βιβλίο αυτό αξίζει μία θέση δίπλα στα άλλα της βιβλιοθήκης σας, παραγγείλετε τη **έγχρωμη έντυπη έκδοση**, το κόστος της οποίας είναι πολύ μικρότερο από το ποσό που θα δίνατε για μία φωτοτυπία του βιβλίου.

***

εισαγωγή

Άρχισα το κάπνισμα σε ηλικία 16 ετών. Μέχρι τότε ήμουν φανατικός αντικαπνιστής και με εξόργιζε το πόσο ανάγκη είχαν να καπνίσουν οι δύο κολλητοί μου φίλοι και συμμαθητές, οι οποίοι κάπνιζαν από τα 13 τους. Έβρισκα τον καπνό του τσιγάρου το ίδιο ενοχλητικό με τα καυσαέρια των λεωφορείων. Απορούσα λοιπόν πώς διοχέτευαν μέσα τους (!) συμπαγείς ποσότητες καπνού. Περισσότερο όμως απορούσα που δε μπορούσαν να το κόψουν. Μου φαινόταν απίστευτο φαινόμενο ο εθισμός σε ένα τόσο αηδιαστικό πράγμα. Πραγματικά μου ερέθιζε την περιέργεια.

Αυτή η περιέργεια με παγίδεψε, όπως παγιδεύει καθημερινά χιλιάδες φανατικούς αντικαπνιστές νεαρής ηλικίας. Άρχισα να καπνίζω με την χαζή δικαιολογία να δείξω στους φίλους μου "πόσο εύκολο ήταν να το κόψουν". Και ήμουν σίγουρος για την επιτυχία μου, γιατί ήξερα ότι είχε απαίσια γεύση. Χωρίς να το καταλάβω έγινα κανονικός καπνιστής.

Μετά από λίγα χρόνια άρχισα να κάνω προσπάθειες να απαλλαγώ. Ομολογώ με μεγάλη επιτυχία. Το έχω κόψει πάνω από 400 φορές! (εδώ γελάμε) Από αυτές οι περισσότερες ήταν για μία έως 20 μέρες και καμιά δεκαριά για περισσότερο καιρό. Πέρασα την ηλικία των 30 κι ακόμα προσπαθούσα απελπισμένα να απαλλαχτώ από αυτό το περίεργο μακρόστενο πράγμα. Ο ένας από τους δύο παιδικούς μου φίλους το έκοψε στα 28 του και ο άλλος προσπαθεί ακόμα.

Αυτός που καπνίζει ακόμα μου λέει ότι με ζηλεύει πολύ διότι μπορώ και καπνίζω όποτε θέλω, με ενδιάμεσα διαστήματα αποτοξίνωσης. Πόσο λάθος κάνει! Κάθε προσπάθειά μου ήταν επίπονη. Είναι τραγικό αυτό που έχω περάσει. Ποτέ δεν έκανα προσπάθεια να απαλλαγώ απλώς για μερικές ημέρες. Κάθε μία προσπάθεια ήταν με την υπόσχεση να το κόψω για πάντα. Φαντάζεστε πόσο ψυχοφθόρο ήταν αυτό για μένα; Ιδίως όταν βίωνα την αποτυχία και τον εξευτελισμό του ξανακυλίσματος…

Έχω σκεφτεί και δοκιμάσει εκατοντάδες ιδέες πριν καταλήξω στην τελική λύση. Αν σας ανέφερα πόσους τρόπους έχω δοκιμάσει, θα έπρεπε το βιβλίο να είναι διπλάσιο.

Πάντα όμως είχα ενδιαφέρον να βρω τον "*απόλυτο τρόπο διακοπής του καπνίσματος*" και προσπαθούσα γι αυτό αλλά μάταια. Μέσα μου υπέβοσκε η παλιά αφελής υπόσχεση που έδωσα στους φίλους μου πριν

αρχίσω να καπνίζω: "*Το αρχίζω για να σας δείξω πόσο εύκολα κόβεται*".

Ε λοιπόν η μέρα αυτή έφτασε!

Τι περίεργη που είναι η ζωή... Ποτέ δεν περίμενα ότι θα χρειαστώ τόσα πολλά χρόνια για να τα καταφέρω. Ποτέ δεν περίμενα η απάντηση στο αίνιγμα του καπνίσματος να είναι τόσο **συναρπαστική**. Σύντομα θα καταλάβετε τι εννοώ.

Όταν βρήκα το σωστό μονοπάτι, το ακολούθησα αμέσως και ελευθερώθηκα πανεύκολα. Από τότε ποτέ δεν έχω νιώσει στερημένος, ποτέ δεν ένιωσα την παραμικρή ανάγκη να καπνίσω.

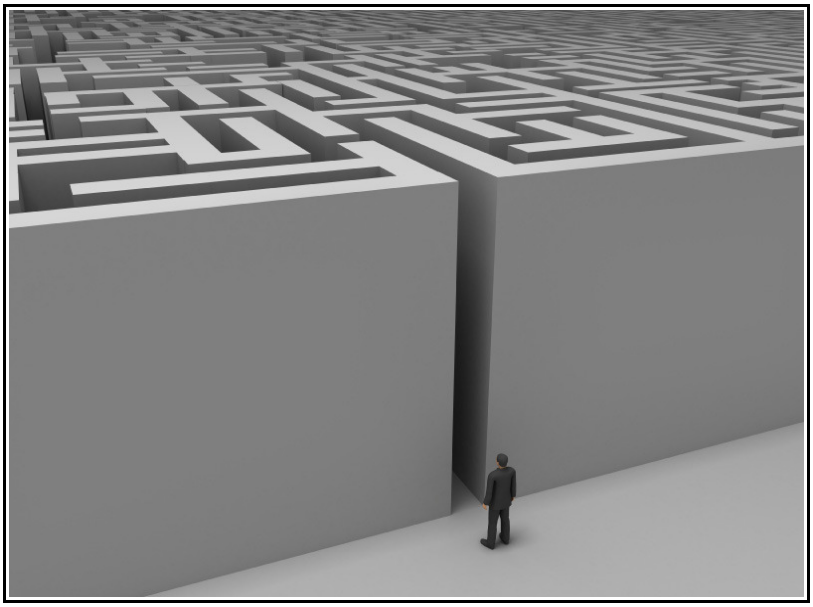
Το βιβλίο αυτό έχει ήδη διαβαστεί και δοκιμαστεί από χιλιάδες αναγνώστες και η αποτελεσματικότητα της μεθόδου του είναι πλέον διαπιστωμένη και σίγουρα πολύ μεγαλύτερη απ' ότι ο ίδιος είχα φανταστεί.

Αν είστε καπνιστής τότε η υπόθεση σηκώνει τσιγάρο, γι αυτό ανάψτε ένα και ξεκινήστε τη μελέτη. Αυτά που θα διαβάσετε θα σας αλλάξουν τη ζωή.

ΜΕΡΟΣ 1°

ΞΕΚΛΕΙΔΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΙΝΙΓΜΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

1. ΕΝΑ ΒΑΣΑΝΙΣΤΙΚΟ ΑΔΙΕΞΟΔΟ



Ήθελα απεγνωσμένα αυτό το τυχερό λαχείο!
Αυτό που θα μου χάριζε 60.000€ και 20 επιπλέον χρόνια ζωής! Αυτό που θα έδινε στις μέρες μου ευτυχία, ενέργεια. Όμως τι νόημα θα είχε να κερδίσω το λαχείο, αν πενθούσα για όλη μου τη ζωή τα λαχταριστά, αναντικατάστατα τσιγάρα μου; Τι νόημα θα είχε μια μεγαλύτερη και πιο ενεργητική ζωή αν αυτή στερείται αυτό που μου ήταν τόσο απαραίτητο;

Απολάμβανα το τσιγάρο συνδυασμένο με καφέ ή με ποτό, με φίλους ή μόνος, σε στεναχώρια ή σε χαρά. Τα λάτρευα, ήταν μέρος της ζωής μου. Όμως πάνω απ' όλα αγαπούσα την ίδια μου τη ζωή. Υπήρχαν φορές που μετά από μεγάλη κατανάλωση τσιγάρων είχα ξυπνήσει μέσα στη μέση της νύχτας επειδή το κρεβάτι τρανταζόταν από τους χτύπους της καρδιάς μου. Προσευχόμουν να μπορέσω να ξημερώσω...

Δεν ήθελα να πεθάνω πρόωρα. Έπρεπε να το κόψω. Προετοιμαζόμουν ψυχολογικά, έπαιρνα και ένα ισχυρό όρκο ότι δε θα το ξαναβάλω στο στόμα μου και μετά... άρχιζε ο Γολγοθάς. Πότε άραγε θα μου περνούσε; Πόσο καιρό χρειάζεται να υποφέρει κανείς; Γιατί πρέπει να στερηθούμε κάτι τόσο απολαυστικό; Ποιος φίλος θα καίγεται για μένα;
Τι παρηγοριά θα έχω αν μου τύχει ένα πρόβλημα;

Λίγες ώρες μετά τους όρκους, ένιωθα τη λίγδα από τα αποφάγια στο χέρι μου, καθώς προσπαθούσα να ανασύρω από τα σκουπίδια το πακέτο που είχα πετάξει. Θυμάμαι ότι την επόμενη απόπειρα είχα κόψει στη μέση τα εναπομείναντα τσιγάρα, έτσι ώστε να μην καπνίζονται αν πάω πάλι να τα πάρω από τα σκουπίδια. Λάθος μου! Καπνίζονται και άφιλτρα. Γι αυτό άρχισα να τα κόβω στα τρία...

Κάποιες ημέρες ένιωθα ότι δεν μου προσφέρει τίποτα. Μόλις όμως το έκοβα, γινόταν μια ανεξήγητη μεταστροφή στο μυαλό μου. Από το πουθενά εμφανίζονταν κρυμμένα πλεονεκτήματα του καπνίσματος που δεν τα είχα λάβει υπόψη μου. Μου ερέθιζε την περιέργεια η θεαματική μεταστροφή της σκέψης, η οποία τελικά με λύγιζε όσο αποφασισμένος κι αν ήμουν! Ποια είναι η εξήγηση για αυτό το τόσο αλλόκοτο πράγμα; Γιατί κάποιοι τα καταφέρνουν και άλλοι όχι; Ζούσα το τέλειο αδιέξοδο.
Έπρεπε να βρω μια λύση.

πώς έφτασα στη λύση

Μια μέρα πήρα ένα κομμάτι χαρτί και ξεκίνησα γράφοντας τα υπέρ και τα κατά του καπνίσματος. Έτσι άρχισε η μελέτη μου. Εκείνο τον καιρό δεν είχα σκεφτεί την ιδέα να γράψω αυτό το βιβλίο. Ήμουν αποφασισμένος να βρω μία καλή μέθοδο, απλά και μόνο για να την εφαρμόσω στον εαυτό μου και να σωθώ. Ένιωθα ότι δίνω αγώνα επιβίωσης.

Πέρασα δεκάδες ώρες ψάχνοντας στο ίντερνετ και εκατοντάδες διαβάζοντας αχόρταγα ξενόγλωσσα βιβλία όσων έχουν ασχοληθεί με το θέμα. Συνειδητοποίησα ότι υπάρχει ένας μεγάλος πλούτος αναλύσεων, ιδεών και συμβουλών. Ένα από τα δυσκολότερα έργα μου ήταν να ξεχωρίσω τις καλές από τις άχρηστες ιδέες. Δυστυχώς το άχρηστο υλικό ήταν πολύ περισσότερο.

Τελικά όμως η απάντηση ήρθε απρόσμενα από εκεί που δεν την περίμενα. Από τη μελέτη βιβλίων ψυχολογίας και πιο συγκεκριμένα από τη μελέτη του υποσυνείδητου. Επιτέλους! Είδα φως στο τούνελ. Σιγά σιγά άρχισα να βλέπω μία λύση που μπορεί να εφαρμοστεί πανεύκολα, όχι μόνο από εμένα, αλλά και από κάθε καπνιστή.

Μόλις ανακάλυψα την πολύτιμη γνώση, το έκοψα με τόση ευκολία που με σόκαρε! Ήταν τέτοιος ο ενθουσιασμός μου, που σκέφτηκα να φτιάξω μια σελίδα στο ίντερνετ ή ακόμα κι ένα βιβλίο, το οποίο να προσφέρω σε όλο τον κόσμο που ενδιαφέρεται για το θέμα. Δε μου αρκούσε πλέον μόνο να ξεφύγω εγώ. Ήθελα να βάλω το λιθαράκι μου στον αντικαπνιστικό αγώνα. Κάπως έτσι γεννήθηκε το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας.

Υπάρχουν πολλά πράγματα που ανυπομονώ να σας τα πω. Αλλά πριν το κάνω, ας ρίξουμε μια ΠΟΛΥ ΓΡΗΓΟΡΗ ματιά στο αρχικό ερέθισμα που έκανε εμένα να γράψω το βιβλίο κι εσάς να το διαβάσετε.

ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ►►

2. ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Όχι, δεν πρόκειται να σας τρομοκρατήσω με φριχτές εικόνες καρκίνων, κατεστραμμένων πνευμόνων και απειλές για την υγεία σας. **Δε θα χρειαστεί!** Το πρώτο μέρος αυτού του κεφαλαίου που μιλάει για αρρώστιες και άλλα δυσάρεστα, προσφέρεται ως άρθρο στο skeftomai.gr. Αν ενδιαφέρεστε μπορείτε να το διαβάσετε από εκεί. Παρακάτω θα συνεχίσουμε με το λιγότερο "εκφοβιστικό" και πολύ πιο ενδιαφέρον 2° μέρος του κεφαλαίου των επιπτώσεων.

ΟΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

Κάθε καπνιστής που καταναλώνει ημερησίως ένα πακέτο αξίας 3,5€, ξοδεύει κάθε χρόνο 1300€ και για όλη του τη ζωή περίπου 50 με 60 χιλιάδες ευρώ.

Για καπνιστές περισσότερων πακέτων ή για ανδρόγυνα καπνιστών υπολογίστε αναλόγως.

Η ετήσια επένδυση που απαιτείται, ώστε να έχουν όλοι οι άνθρωποι πρόσβαση στα βασικά κοινωνικά αγαθά, είναι 45 δις δολάρια. Μόνο στην Ευρώπη, ξοδεύονται ετησίως για τσιγάρα 70 δις δολάρια, ενώ το παγκόσμιο κόστος υπολογίζεται στα 420 δις δολάρια.

ΟΙ ΘΑΝΑΤΟΙ

Στην Ελλάδα πεθαίνουν κάθε χρόνο από το τσιγάρο 20.000 άνθρωποι. Η πιθανότητα να πεθάνει κάποιος από το κάπνισμα είναι 40 φορές μεγαλύτερη από το να σκοτωθεί σε τροχαίο ατύχημα.

Κάθε χρόνο 5 εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται αποκλειστικά στο κάπνισμα. Δηλαδή ένας άνθρωπος κάθε 7 δευτερόλεπτα. Οι εμπειρογνώμονες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας έχουν προειδοποιήσει ότι αυτόν τον αιώνα είναι πιθανό ΕΝΑ ΔΙΣΕΚΑΤΟΜΥΡΙΟ άνθρωποι θα χάσουν τη ζωή τους από το κάπνισμα.

Το κάπνισμα από μόνο του προκαλεί κάθε χρόνο περισσότερους θανάτους απ' ότι το σύνολο των παρακάτω: *AIDS, κατάχρηση αλκοόλ, οδικά ατυχήματα, χρήση παράνομων ουσιών (ηρωίνη, αλκοόλ κλπ), αυτοκτονίες.*

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙΣ και ΕΝΑ ΒΑΣΑΝΙΣΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ

Οι επιπτώσεις δεν είναι απλώς δυσάρεστες, είναι φρικιαστικές!

Η καταστροφή που προκαλεί το κάπνισμα στην ανθρωπότητα είναι εντυπωσιακή. Είναι με διαφορά ο μεγαλύτερος φονιάς όλων των εποχών.

Ο Α' και ο Β' παγκόσμιος πόλεμος είχαν 10 και 50 εκατομμύρια νεκρούς

αντιστοίχως. Οι επόμενοι πόλεμοι μέχρι σήμερα, άλλους 20 εκατομμύρια νεκρούς. Σύνολο 80 εκατομμύρια νεκροί από πολέμους στον 20ο αιώνα.

Σας πληροφορώ ότι το κάπνισμα χρειάζεται μόνο 20 χρόνια για να σκοτώσει τόσους ανθρώπους. Με την αύξηση του πληθυσμού και τις αυξητικές τάσεις του καπνίσματος στον αναπτυσσόμενο κόσμο σύντομα θα χρειάζεται μόνο 8 χρόνια! Πρόκειται για τη μεγαλύτερη καταστροφή που έχει γνωρίσει το ανθρώπινο γένος.

Είναι εντυπωσιακό πώς κρατάμε με τόση άνεση στο χέρι μας, πώς αφήνουμε να κυριαρχεί τη ζωή μας ένας τόσο στυγερός μαζικός δολοφόνος. Μήπως έχουμε τρελαθεί; Τι είναι αυτό που κάνει τους καπνιστές να συνεχίσουν να καπνίζουν; Πρέπει οπωσδήποτε να μάθουμε την απάντηση σε αυτό το βασανιστικό ερώτημα.

ΓΙΑΤΙ ΚΑΠΝΙΖΟΥΜΕ; ►►

3. ΓΙΑΤΙ ΚΑΠΝΙΖΟΥΜΕ;

Θα σας φανεί περίεργο, αλλά σχεδόν κανένας δε γνωρίζει τη σωστή απάντηση! Και αυτό δυσκολεύει τα πράγματα. Είναι όπως ένας γιατρός όταν προσπαθεί να θεραπεύσει μια ασθένεια χωρίς να ξέρει ποια είναι. Θεραπεύεται ο πονόδοντος με φάρμακα που είναι για τη γρίπη;

Η απάντηση που δίνουν οι περισσότεροι καπνιστές στο ερώτημα είναι ότι το τσιγάρο προσφέρει **απόλαυση**. Άλλες συχνές απαντήσεις είναι ότι το **μας χαλαρώνει, μας δίνει παρηγοριά στα προβλήματα της ζωής**, κλπ.
Ας εξετάσουμε ενδεικτικά δύο συχνές απαντήσεις.

"Μου αρέσει αισθητικά να το βλέπω -
Θέλω να κάνω κάτι με τα χέρια μου"

Θα σας πω μόνο αυτό που αναφέρει ο Άλεν Καρ* στο βιβλίο του, για να καταπέσει αμέσως αυτός ο ισχυρισμός: *Τότε γιατί το ανάβετε ;*
Όταν κάποιος παραπονιέται ότι "δεν ξέρει τι να κάνει με τα χέρια του" στην ουσία δεν παραπονιέται για τα χέρια του, αλλά για την *νευρικότητα* που νιώθει. Παρακάτω θα δούμε που οφείλεται αυτή η νευρικότητα.

** Ο Άλεν Καρ ήταν ένας Άγγλος λογιστής που έφτασε να καπνίζει ως και 5 πακέτα την ημέρα. Κόβοντας το τσιγάρο έγραψε στα μέσα της δεκαετίας του ΄80 ένα καταπληκτικό για την εποχή του βιβλίο, το "Easy way to stop smoking", Έχει ιδρύσει πετυχημένες κλινικές απεξάρτησης σε όλον τον κόσμο (και στην Ελλάδα).*

"Το κάπνισμα είναι συνήθεια"

Πρόκειται για ένα ψέμα που προκαλεί μεγάλη ζημιά στο μυαλό του καπνιστή που προσπαθεί να το κόψει.

Μια από τις ισχυρές συνήθειές μου είναι να πηγαίνω κάθε πρωί στη δουλειά μου από ένα συγκεκριμένο δρομολόγιο. Το ακολουθώ κάθε μέρα επί χρόνια. Πριν λίγους μήνες ξαφνιάστηκα όταν είδα το δρόμο κλειστό, λόγω έργων ανέγερσης μιας οικοδομής. Μια τεράστια μπετονιέρα είχε κλείσει το δρόμο. Αυτό κράτησε περίπου 15 ημέρες. Σας διαβεβαιώ ότι δεν έπαθα τίποτα από την αναγκαστική αλλαγή δρομολογίου μου. Ούτε νεύρα είχα, ούτε ένιωθα κανένα κενό στη ζωή μου, ούτε στεναχωριόμουν. Είχα μόλις καταργήσει μια ισχυρή καθημερινή συνήθεια ετών, χωρίς να υπομείνω όσα υπομένουν όσοι σταματούν τη "συνήθεια" του τσιγάρου. Ας ξεπεράσουμε αυτό το ψέμα. Το τσιγάρο ΔΕΝ είναι συνήθεια.

Μια μέρα ένας φίλος καπνιστής ακούγοντας από μένα αυτά τα λόγια, επέμενε στην άποψή του. Τότε έγινε ο εξής διάλογος:

(Εγώ): *"Ξέρεις πόσο σε βλάπτει. Αφού λοιπόν το θεωρείς συνήθεια γιατί δεν το σταματάς μια βδομαδούλα, έτσι για αποτοξίνωση και μετά να το ξαναρχίσεις;"*

(Ο φίλος): *"Μην προσπαθείς να με πείσεις! Συνεχίζω να καπνίζω γιατί είναι μια ισχυρή συνήθεια. Είναι πλέον σαν το φαγητό. Το κάνω καθημερινά. Δε μου είναι εύκολο να το σταματήσω ούτε για μία μέρα, γιατί πλέον το έχω συνηθίσει. Πώς μπορείς να μου λες ότι το τσιγάρο δεν είναι συνήθεια;;"*

(Εγώ): *"Μόλις τώρα ανέφερες το φαγητό. Σε ρωτάω λοιπόν: Μπορείς να χαρακτηρίσεις και το φαγητό ως συνήθεια;"*

Μετά από αυτό ακολούθησαν μερικά δευτερόλεπτα αμήχανης σιωπής. Ένιωσα μια μεταστροφή στη σκέψη του. Στο τέλος είπε διστακτικά:

"Μήπως είναι σωστότερο να λέγαμε ότι το τσιγάρο είναι ... ανάγκη;"

(Εγώ): *"Όχι δεν είναι ανάγκη, αφού ζεις και χωρίς αυτό. Ανάγκη έχουμε από τροφή, νερό, οξυγόνο".*

Άρχισα να τον εκνευρίζω.

"Ανάγκη δεν είναι, συνήθεια είπες δεν είναι. Ε τι είναι επιτέλους;!;"

Είναι η παγίδευση στη νικοτίνη,

το πιο δολοφονικό ναρκωτικό που υπήρξε ποτέ. Αυτό είναι!

Αν κάποιος κόβει το κάπνισμα θεωρώντας ότι σταματά μία συνήθεια, θα χρειαστεί να καταβάλλει επιπλέον κόπο και άσκοπο ψυχολογικό κόστος, σε σχέση με μια απόπειρα διακοπής στην οποία θα γνώριζε την αλήθεια, ότι πάσχει από αυτό που πάσχει κάθε ναρκομανής.

Με λυπεί ιδιαίτερα όταν ακούω γιατρούς και άλλους "ειδικούς" να ορίζουν το κάπνισμα ως "κακή συνήθεια", τονίζοντας έτσι ένα χαρακτηριστικό του αμελητέο ως μηδαμινό.

Αρκετοί αναγνώστες θα πείτε:

"Μα εγώ έτσι κι αλλιώς δεν καπνίζω τόσο από συνήθεια!
Καπνίζω γιατί... το απολαμβάνω, με χαλαρώνει, με παρηγορεί σε προβλήματα, μου προσφέρει έμπνευση, μου κρατάει συντροφιά".

Κι όμως, εγώ θεωρώ ότι καπνίζετε για άλλο λόγο..

η πραγματική αιτία

Η αιτία για κάθε τσιγάρο που καπνίσατε ή θα καπνίσετε είναι ... **Ο ΦΟΒΟΣ**, που δημιουργείται λόγω κάποιων **ψευδαισθήσεων!** Μερικοί θα σκέφτεστε:

Μα τι μας λέει τώρα!; Δε νιώθω κανένα φόβο όταν καπνίζω. Οι καπνιστές στις καφετέριες δε φαίνονται ιδιαίτερα φοβισμένοι, το ίδιο και στις καλοκαιρινές τους διακοπές. Μάλλον χαλαροί και ευχαριστημένοι φαίνονται... Αντίθετα ο φόβος είναι το κίνητρο για να ΜΗΝ καπνίζουμε. Είναι ο λόγος για τον οποίο αποφασίζουμε κάποια στιγμή να το κόψουμε.

Αν σας φαίνεται περίεργη η αιτία του καπνίσματος που ανέφερα, είναι γιατί παρόλα τα χιλιάδες τσιγάρα που καπνίσατε δε γνωρίζετε σχεδόν τίποτα για το κάπνισμα. Διαβάζοντας παρακάτω θα δείτε τις απόψεις σας και τις "θεωρίες" σας να ανατρέπονται με τον πιο θεαματικό τρόπο. Δεν προσπαθώ να παραστήσω τον έξυπνο. Δυστυχώς χρειάστηκα 20 χρόνια για να κατανοήσω σε βάθος την πραγματική αιτία. Χρειάστηκε ατέλειωτη σκέψη, αποτυχημένες δοκιμές και επίμονη μελέτη επιστημονικών πηγών. Αυτό που εμένα μου πήρε 20 χρόνια, εσείς θα το ξέρετε σε μισή ώρα από τώρα.

Επειδή όμως προκαλώ συνεχώς την κοινή λογική με αυτά που σας λέω, νομίζω ότι είναι καιρός να προχωρήσουμε στο κυρίως θέμα. Για να μάθετε γιατί καπνίζετε, πρέπει να μάθετε το **Μυστικό της νικοτίνης**. Έχει ήδη αναφερθεί με διάφορες παραλλαγές σε ελάχιστα ξενόγλωσσα βιβλία και έχει υπονοηθεί σε κάποια άλλα. Στο επόμενο κεφάλαιο θα παρουσιαστεί με τόση σαφήνεια και σε τέτοια έκταση, έτσι όπως δεν έχει παρουσιαστεί ποτέ ως τώρα.

4. ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΜΥΣΤΙΚΟ

Α. ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ

1) Νικοτίνη

Υπάρχει ένα μυστικό σχετικά με τη νικοτίνη. Είναι τόσο καλά κρυμμένο που ελάχιστοι καπνιστές **και αντικαπνιστές** στον κόσμο το γνωρίζουν. Πριν όμως όμως το μάθετε, είναι απαραίτητες κάποιες εισαγωγικές γνώσεις.

Η νικοτίνη είναι μία διαφανής ελαιώδης ουσία. Είναι η εξαρτησιογόνος ουσία του καπνού. Αν δεν υπήρχε, κανείς άνθρωπος δε θα κάπνιζε ποτέ τα φύλλα του καπνού. Θα βλέπαμε να καπνίζουν μόνο σε επιδείξεις τσίρκων και θα απορούσαμε πώς το αντέχουν αυτοί που το κάνουν, ακριβώς όπως μας εντυπωσιάζουν οι ζογκλέρ που βγάζουν φωτιές από το στόμα. Δυστυχώς η επιστήμη άργησε πολύ να τεκμηριώσει την εξαρτησιογόνο δράση της. Μόλις τη δεκαετία του ‘80 έγινε συστηματική και λεπτομερής έρευνα που βεβαίωσε ότι είναι η εθιστική ουσία του καπνού. Η καπνοβιομηχανία γνώριζε και απέκρυπτε αυτήν την πληροφορία, τουλάχιστον 15 χρόνια νωρίτερα.

Η νικοτίνη είναι πανίσχυρο δηλητήριο. Είναι το φυσικό ΕΝΤΟΜΟΚΤΟΝΟ που βρίσκεται στο φύλλο του καπνού, το οποίο παρέχει στο φυτό άμυνα από διάφορα παράσιτα. Μάλιστα έχει χρησιμοποιηθεί στην αγροτική παραγωγή επί πολλά χρόνια ως αποτελεσματικό εντομοκτόνο! Μία σταγόνα νικοτίνης είναι πιο δηλητηριώδης από μία σταγόνα στρυχνίνης και 3 φορές πιο δηλητηριώδης από μία σταγόνα αρσενικού. Αν η ποσότητα νικοτίνης που περιέχει ένα τσιγάρο χορηγούνταν ενδοφλεβίως, θα προκαλούσε άμεσο θάνατο. Όμως όταν καπνίζουμε, μόνο ένα μικρό ποσοστό της εισέρχεται στον οργανισμό. Αυτή είναι αρκετή για να δημιουργήσει εξάρτηση με συγκεκριμένα συμπτώματα στέρησης.

Συμπτώματα στέρησης όπως τα έχουν αναφέρει οι καπνιστές:

- Απροσδιόριστη αίσθηση κενότητας στο στήθος που μοιάζει με πείνα.
- Ελαφριά κακοκεφιά που εύκολα μετατρέπεται σε εκνευρισμό.
- Αυξημένη όρεξη για φαγητό, γλυκά, αλκοόλ, που είναι μάλλον προσπάθεια να καταλαγιάσουμε τα παραπάνω συμπτώματα.
- Αφηρημάδα, αδυναμία συγκέντρωσης.

Δε χρειάζεται κανείς να κόψει το κάπνισμα για να τα αισθανθεί. Κάθε φορά που μένουμε χωρίς τσιγάρα για μερικές ώρες (πχ. λόγω ύπνου, ενός ταξιδιού, κλπ) κάνουν αυτόματα την εμφάνισή τους. Δηλαδή τα νιώθουμε σε καθημερινή βάση όσο είμαστε καπνιστές, χωρίς όμως να τα αντιλαμβανόμαστε. Αυτό συμβαίνει διότι η στέρηση λειτουργεί στο παρασκήνιο, **υποσυνείδητα**.

2) ΤΟ ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟ

Μια από τις πιο καταπληκτικές και διαφωτιστικές εμπειρίες της ζωής μου ήταν η γνωριμία μου με την έννοια του υποσυνείδητου. Μέχρι πριν λίγο καιρό νόμιζα ότι λειτουργεί κυρίως στα όνειρα. Έκανα όμως λάθος. Η ανθρώπινη σκέψη μπορεί να χωριστεί* σε δύο είδη, τη συνειδητή και την ασυνείδητη (υποσυνείδητη). Ας δούμε τα κυριότερα χαρακτηριστικά τους.

συνείδηση

Το συνειδητό περιλαμβάνει όσα εμπίπτουν στην επίγνωση του ατόμου ανά πάσα στιγμή.
(S. Freud)

Η συνείδηση καταλαμβάνει μόνο ένα μικρό αλλά σημαντικό κομμάτι της νόησης, με το οποίο ασκούμε έλεγχο στον εαυτό μας. Είναι αυτό που σκεφτόμαστε και κατανοούμε. Πχ. συνειδητή σκέψη χρησιμοποιείτε τώρα για να διαβάσετε και να κατανοήσετε αυτές τις γραμμές, για να συνομιλήσετε με κάποιον κλπ. Ενέργειες της συνείδησης είναι:

- οτιδήποτε δημιουργεί κατανοητή σκέψη.
- η ερμηνεία που δίνουμε σε ό,τι αισθανόμαστε.
- οι ηθικές μας αρχές.
- η βούληση, η δύναμη της θέλησης. Πχ. η αποφασιστικότητα που χρησιμοποιούμε για τη διακοπή του καπνίσματος, για μια δίαιτα κλπ.
- η αντίληψη και ο έλεγχος των πράξεών μας.

Αυτό που κατανοείτε κάθε στιγμή της ζωής σας είναι η συνείδηση και όλα τα υπόλοιπα (που είναι πολύ περισσότερα!) ανήκουν στο υποσυνείδητο.

** Η ανθρώπινη σκέψη λειτουργεί ως ένα πολύπλοκο και αδιαίρετο σύνολο, Όμως ο χωρισμός της σε συνειδητή και ασυνείδητη σκέψη μπορεί να είναι ένα πολύτιμο εργαλείο κατανόησης και θεραπείας συμπεριφορών και προβλημάτων.*

υποσυνείδητο

Το υποσυνείδητο είναι όλη η σκέψη που δεν περνάει από συνειδητό έλεγχο.

Παρακάτω δίνω μερικά παραδείγματα υποσυνείδητης σκέψης.

- Περπατάμε στο δρόμο και ξαφνικά ακούμε κόρνα. Αμέσως χωρίς να "σκεφτούμε", αντιλαμβανόμαστε αν η κόρνα ακούγεται για εμάς ή όχι και κάνουμε αν χρειάζεται απότομη κίνηση για να αποφύγουμε τον κίνδυνο.

- Ο τερματοφύλακας ενστικτωδώς κάνει μια βουτιά για να πιάσει τη μπάλα, χωρίς να σκεφθεί το παραμικρό. Ούτε υπολογίζει γωνίες, ούτε σκέφτεται πόση δύναμη θα βάλει στα πόδια ή πόσο θα απλώσει τα χέρια του. Ενστικτωδώς κάνει μια αξιοθαύμαστη βουτιά και μπλοκάρει μια γρήγορα κινούμενη μπάλα.

- Το περπάτημα αφού το μάθουμε στην παιδική ηλικία, μετά γίνεται υποσυνείδητα.

- Η αναπνοή γίνεται υποσυνείδητα. Δεν πέθανε ποτέ κανένας άνθρωπος επειδή "ξέχασε" να πάρει ανάσα.

- Η ερωτική έλξη είναι σε μεγάλο βαθμό υποσυνείδητη. Μόλις δω μια ωραία γυναίκα, δε χρειάζεται να μετρήσω σωματικές αναλογίες, δε χρειάζεται να εξηγήσω γιατί είναι όμορφη για να μου αρέσει. Αυτόματα νιώθω μια έλξη για την εικόνα της. Οι (συνειδητές) εξηγήσεις του "γιατί τη βρίσκω όμορφη" ακολουθούν πάντα μετά.

- Η ονειρική μας ζωή κυριαρχείται ολοκληρωτικά από το ανεξέλεγκτο υποσυνείδητο.

Τελικά **το υποσυνείδητο καταλαμβάνει περίπου το 95% της σκέψης μας**! Εκεί είναι αποθηκευμένες όλες οι εμπειρίες της ζωής μας. Το υποσυνείδητο λειτουργεί σαν ένα κασετόφωνο, το οποίο καταγράφει τις εμπειρίες μας. Συχνά η διαδικασία αυτή γίνεται αυτόματα, όχι μόνο χωρίς έλεγχο, αλλά συχνά χωρίς καν την παρατήρηση της συνείδησης. Το υποσυνείδητο δεν επιλέγει ποιες πληροφορίες θα συγκρατήσει. Δέχεται και αποθηκεύει όλες τις πληροφορίες, άνευ διακρίσεως. Δεν προσδιορίζει τι είναι σωστό και τι λάθος, απλώς αποθηκεύει ό,τι βιώνουμε.

Σε αντίθεση με τη συνειδητή, η υποσυνείδητη σκέψη είναι πολύ ισχυρότερη στη δυνατότητα επεξεργασίας πληροφοριών. Για να αναλύσει και να ελέγξει η συνειδητή σκέψη όσα κάνουμε κάθε μέρα υποσυνείδητα, θα χρειαζόταν τεράστια ενέργεια, ενώ υποσυνείδητα γίνονται με άνεση.

Παράδειγμα: πηγαίνοντας στη δουλειά κάθε πρωί με το αυτοκίνητό μας, ταυτόχρονα: Οδηγούμε, νιώθουμε τη δροσιά του αέρα που μπαίνει από το παράθυρο, απολαμβάνουμε τη μουσική, μυρίζουμε μια ανθισμένη πασχαλιά, θαυμάζουμε έναν περιποιημένο κήπο, ένα χαριτωμένο παιδάκι, μια όμορφη γυναίκα και όλα αυτά τα κάνουμε όσο μιλάμε σε ανοικτή ακρόαση με το κινητό μας τηλέφωνο! Φαντάζεστε να είχε αναλάβει αυτές τις δουλειές μόνο η συνείδησή μας; Θα είχαμε πάθει σίγουρα τροχαίο ατύχημα. Αντίθετα μέσω του υποσυνείδητου τα καταφέρνουμε μια χαρά. Δε χρειάζεται να ξέρουμε πώς τα καταφέραμε, δε χρειάζεται να θυμόμαστε όλα όσα κάναμε, σημασία έχει ότι έγιναν όλα σωστά.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ. Το υποσυνείδητο όπως φαίνεται από όλα τα παραδείγματα που αναφέρθηκαν δεν είναι απλώς γρήγορο, είναι αυτόματο! Έρευνες έχουν δείξει ότι το υποσυνείδητο λειτουργεί περίπου 30.000 φορές γρηγορότερα από τη συνείδηση.

ΟΡΘΟΤΗΤΑ. Κάτι αξιοθαύμαστο με το υποσυνείδητο, είναι ότι αν και είναι ανεξέλεγκτο, συνήθως έχει δίκιο! Αξιολογεί σωστά πότε πρέπει να φοβηθούμε από κάτι επικίνδυνο, πότε να γοητευτούμε από κάτι ωραίο, πότε και πώς πρέπει να χρησιμοποιήσουμε τις υποσυνείδητες δεξιότητες (περπάτημα, οδήγηση, κλπ)

Ιδιαίτερα σημαντική είναι η ορθότητα του υποσυνείδητου σε καταστάσεις κινδύνου. Ως παράδειγμα μπορούμε να αναφέρουμε την οδήγηση. Χωρίς κανένα υπολογισμό ή καθυστέρηση, καταχωρείται ως επικίνδυνη μια προσπέραση ή μια απότομη στροφή, με άμεσο αποτέλεσμα την άμεση παραγωγή φόβου, ο οποίος λειτουργεί προστατευτικά. Το σφίξιμο στο στομάχι που νιώθουμε πριν από μια επικίνδυνη προσπέραση είναι αυτό που μας εξασφαλίζει σωστή οδήγηση και ίσως μας έχει σώσει τη ζωή.

Όταν το υποσυνείδητο κάνει ΛΑΘΟΣ...

Δείτε ένα παράδειγμα: Ένα μωρό μπουσουλώντας πάνω σε ένα μεγάλο κρεβάτι είναι πιθανό να μη σταματήσει όταν φτάσει στην άκρη του, με αποτέλεσμα να πέσει. Τότε υπάρχει η πιθανότητα αντί να πάρει το σωστό "μάθημα", ότι **"είναι επικίνδυνο να βουτά στο κενό"**, να μάθει ότι **"τα κρεβάτια είναι επικίνδυνα"**. Είναι ένα κλασικό παράδειγμα λάθος συσχετισμού, λάθος εγγραφής στο υποσυνείδητο. Τέτοια λάθη δεν κάνουν μόνο τα μικρά παιδιά, αλλά και οι μεγάλοι. Όπως θα δείτε παρακάτω, **σε τέτοιου είδους λάθος υποσυνείδητες εγγραφές οφείλεται και το κάπνισμα!**

Πώς το υποσυνείδητο καταστρέφει την προσπάθεια

Όταν κάποιος αποφασίσει να κόψει το κάπνισμα, το κάνει καθαρά με τη συνείδησή του. Αυτή παίρνει την απόφαση, αυτή είναι και ο άγρυπνος φρουρός της. Κάποια στιγμή όμως ο φρουρός αυτός μοιραία θα κουραστεί. Όταν λοιπόν (σε μία γιορτή, σε μία στεναχώρια) η συνείδηση χαλαρώσει λίγο τον ελεγκτικό της ρόλο, τότε το υποσυνείδητο με αστραπιαία ταχύτητα κατακλύζει ορμητικά όλο μας το είναι. Έτσι ξαφνικά βρισκόμαστε με ένα τσιγάρο στο χέρι.

Αλλά ας αφήσουμε τις εισαγωγικές γνώσεις, γιατί είμαστε πλέον σε θέση να ξεκλειδώσουμε το μεγάλο γρίφο που έχει ξεγελάσει δισεκατομμύρια καπνιστές. Έτσι θα βρεθούμε για πρώτη φορά στη ζωή μας σε θέση ισχύος απέναντι στο κάπνισμα. Έφτασε η ώρα να μάθετε για πρώτη φορά στη ζωή σας γιατί καπνίζετε.

Β. ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΜΥΣΤΙΚΟ

Εδώ θα χρειαστεί όλη η προσοχή σας. Ένα από τα πράγματα που είχα παρατηρήσει και μου ερέθιζε την περιέργεια όταν ξανακυλούσα στο κάπνισμα μετά από προσπάθεια να το κόψω, ήταν το γεγονός ότι ακόμα κι αν κάπνιζα ΜΟΝΟ ΕΝΑ τσιγάρο μετά από εβδομάδες αποχής, αυτό ήταν εγγύηση ότι θα γίνω ξανά συστηματικός καπνιστής.

Θυμάμαι ότι η γεύση του τσιγάρου με το οποίο ξανακυλούσα ήταν από αδιάφορη έως δυσάρεστη. Μετά και την τελευταία ρουφηξιά, ένιωθα ακόμα πιο αντικαπνιστής από ότι πριν το καπνίσω. Γιατί λοιπόν ΠΑΝΤΑ αυτό το απαίσιας γεύσης τσιγάρο, με οδηγούσε με απόλυτη βεβαιότητα στα... εκατοντάδες επόμενα;

Αρχικά πίστευα ότι έφταιγε η νικοτίνη του, που όπως διατείνονται κάποιοι επιστήμονες, "προσφέρει ευχαρίστηση". Λαχταρώντας αργότερα αυτήν την ευχαρίστηση, επιθυμούσα περισσότερα τσιγάρα. Φαινόταν απλό. Όμως ΠΟΥ ήταν αυτή η ευχαρίστηση;

Σε ένα ξανακύλισμά μου θέλησα να το ψάξω ενδελεχώς. Μετά από αρκετές μέρες αποχής, αποφάσισα να καπνίσω ΜΟΝΟ ΕΝΑ τσιγάρο και μετά να συνέχιζα τη ζωή μου ως μη καπνιστής. Αυτό το ένα τσιγάρο θα μου θύμιζε τη απαίσια γεύση του καπνού, πράγμα που υποτίθεται ότι θα με βοηθούσε να συνεχίσω την αποχή μου. Όντως ήταν δυσάρεστο. Μόλις το έσβησα, το κάπνισμα "δυσφημίστηκε" ακόμα περισσότερο μέσα μου. Λογικά θα έπρεπε να συνεχίσω την αποχή μου χωρίς ιδιαίτερο πρόβλημα.

Άρχισα λοιπόν να παρατηρώ προσεκτικά την κατάστασή μου, για να δω πού βρίσκεται τελικά η ευχαρίστηση που θα με οδηγήσει στον πειρασμό για ένα ακόμη τσιγάρο. Κλείστηκα για λίγες ώρες στο σπίτι και άρχισα να

βλέπω μία ωραία κωμωδία στην τηλεόραση, έχοντας παράλληλα το νου μου σε αυτό που έψαχνα. Η διάθεσή μου ήταν καλή, δε με απασχολούσε κάποιο άλλο πρόβλημα.

Στην αναζήτησή μου για αυτήν την ευχαρίστηση του καπνίσματος, άρχισα να εστιάζω όχι μόνο στη στιγμή που κάπνισα, αλλά και στις ώρες που ακολούθησαν ΜΕΤΑ το κάπνισμά του. Αφουγκράστηκα με προσοχή τον εαυτό μου τις ώρες που ακολούθησαν. Αλλά όχι μόνο δεν εντόπισα την ευχαρίστηση που αναζητούσα, αλλά αντίθετα από το πουθενά εμφανίστηκε μια μικρή **ενόχληση**, μια ελαφριά ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ, που με έκανε να κόβω βόλτες μέσα στο σπίτι. Μια νευρικότητα που ένιωσα καθαρά ότι δεν ερχόταν από κάποιο εξωτερικό αίτιο, ή από κάποια απαισιόδοξη σκέψη μου, αλλά προερχόταν από το ίδιο μου το σώμα! Μα... για μια στιγμή. Εγώ εδώ ψάχνω την *ευχαρίστηση* του καπνίσματος! Τι δουλειά έχει η ενόχληση; Πού οφείλεται;

Και τότε μια σκέψη άστραψε μέσα μου: Μήπως οφείλεται σε μία αφανή, **ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΜΕΝΗ διαταραχή** που προκαλεί η νικοτίνη στο νευρικό μου σύστημα; Σιγά σιγά κι αφού έκανα κι άλλα πειράματα έγινε ολοφάνερο. Το κάπνισμα ενός τσιγάρου μετά από καιρό αποχής, δεν προσφέρει καμία απόλαυση, αλλά αντίθετα προκαλεί δυσφορία λίγη ώρα ΜΕΤΑ!
Τη δυσφορία αυτή την ονόμασα **"Καθυστερημένη Ενόχληση Νικοτίνης".**

Σκέφτηκα πολύ τη φύση και την αιτιολογία αυτής της ενόχλησης, έψαξα δεκάδες πηγές και τελικά βρήκα στο βιβλίο "the nicotine trick" του Neil Casey μια αξιοθαύμαστη εξήγηση, που ταίριαζε με τις σκέψεις μου. Σας την παραθέτω με κάποιες δικές μου αλλαγές και εκτεταμένες προσθήκες:

► το 1° τσιγάρο της γνώσης

Ονόμασα "τσιγάρο της γνώσης" το πρώτο τσιγάρο μετά από καιρό αποχής, στο οποίο όμως ήμουν απόλυτα παρατηρητικός στο πώς έκανε να νιώσω ακόμη και ώρες μετά το κάπνισμά του. Η γεύση του ήταν μέτρια ως κακή, αλλά το ενδιαφέρον είναι ότι μετά από αρκετή ώρα άρχισα να νιώθω μία επιπλέον μυστηριώδη δυσφορία! Το αίσθημα αυτό μοιάζει να έρχεται από το πουθενά. Είναι η **καθυστερημένη ενόχληση της νικοτίνης.** Τη νιώθουμε μετά από κάθε τσιγάρο. Τρία πράγματα είναι σίγουρα για αυτή:

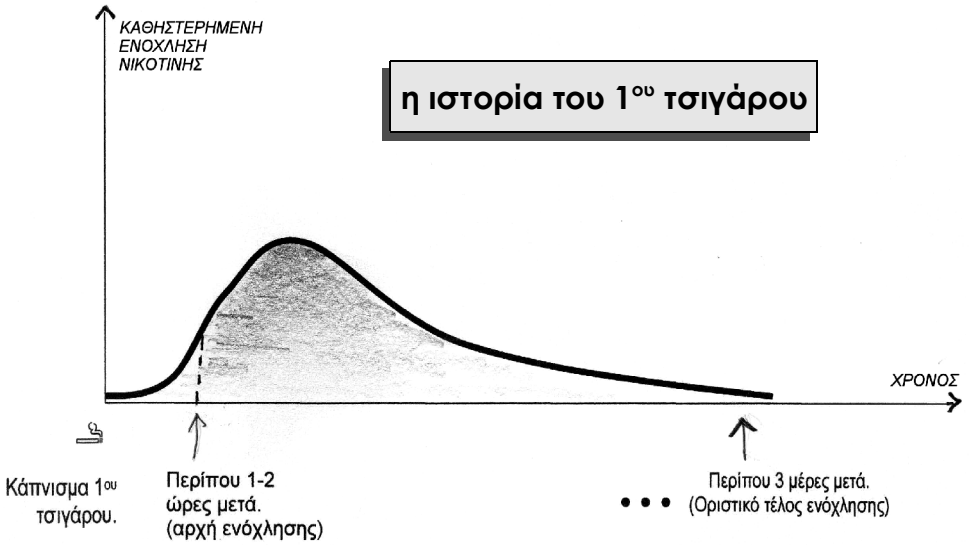
1. **Είναι δυσάρεστη**, γι αυτό και την ονομάζω "ενόχληση" κι όχι γενικά "επίδραση". Αν και σωματικώς δεν πονάει, δεν υπάρχει τίποτα ευχάριστο σε αυτή. Ευτυχώς όμως εξαφανίζεται μετά από λίγες ώρες ή μέρες. Ας θεωρήσουμε ότι κρατά κατά μέσο όρο 3 μέρες.

2. **Είναι αδιευκρίνιστη**. Κανείς δε μπορεί να την περιγράψει με ακρίβεια, αλλά μοιάζει με ελαφρύ στρες. Εγώ τη νιώθω ως ένα τέντωμα στους μυς του λαιμού και μία ελαφριά κάψα στο στήθος που μοιάζει λίγο με πείνα, αλλά και πάλι δε νομίζω ότι αυτή είναι ακριβής περιγραφή. Όπως αναφέρουν οι έρευνες της ίδιας της καπνοβιομηχανίας, μοιάζει με μικρό "μυϊκό τέντωμα" (muscle tension).*

3. **Είναι ελαφριά**, αδιόρατη, τόσο πολύ, που σχεδόν κανείς δεν την αντιλαμβάνεται. Όλοι τη βιώνουμε **υποσυνείδητα**. Αν ακόμα δεν είστε εξοικειωμένοι με την έννοια της μη αντιληπτής υποσυνείδητης αίσθησης, διαβάστε το παρακάτω παράδειγμα.

** Απροσδόκητη βοήθεια στην κατανόηση του "μυστικού της νικοτίνης" προσέφεραν οι επιστημονικές έρευνες της ίδιας της καπνοβιομηχανίας. Πρόκειται για έρευνες που πρόσφατα αναγκαστικά δημοσιοποιήθηκαν λόγω δικαστικής εντολής. Παρακάτω θα παραθέσω ένα απόσπασμά τους.*

ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΗΣ ΧΑΡΑΜΑΔΑΣ: Φανταστείτε ότι το χειμώνα είστε μέσα στο ζεστό διαμέρισμά σας και ένας φίλος που είναι παρών, ανοίγει κατά λάθος μια μικρή χαραμάδα στην μπαλκονόπορτα, με αποτέλεσμα να πέσει η θερμοκρασία του διαμερίσματός σας, αλλά λίγο, μόνο 2 βαθμούς. Φυσικά το διαμέρισμα θα συνεχίσει να είναι ζεστό και άνετο και δε θα αντιληφθείτε τίποτα, εκτός αν κάποιος από την παρέα πει ότι "*σαν να κάνει λίγο κρύο εδώ μέσα*". Όμως το ότι δεν το αντιλαμβάνεστε δε σημαίνει ότι δεν το νιώθετε! Κάπως έτσι είναι η υποσυνείδητη ενόχληση. Τη νιώθουμε αλλά δεν το ξέρουμε. Αυτή είναι η ιστορία του πρώτου τσιγάρου* μετά από πολύ καιρό αποχής. Η ιστορία αυτή μπορεί πρόχειρα να αναπαρασταθεί με το εξής σχεδιάγραμμα:



Όλα κατανοητά ως εδώ. Όπως αν πιούμε μία σταγόνα **απορρυπαντικό** θα περάσουμε μια δυο μέρες με δυσάρεστα συμπτώματα μέχρι να το αποβάλλει ο οργανισμός μας, έτσι και η πολύ τοξικότερη νικοτίνη του πρώτου τσιγάρου, μας βάζει σε αυτήν τη μικρή ολιγοήμερη ταλαιπωρία. Πώς όμως μια τέτοια μίζερη διαδικασία μπορεί να μας κάνει φανατικούς

** Οταν λέμε "πρώτου τσιγάρου" θα μπορούσαμε να εννοούμε και του πρώτου τσιγάρου στη ζωή μας. Αναφέρω το τσιγάρο μετά από αρκετό καιρό αποχής, γιατί σε αυτό μπορούμε να είμαστε πιο παρατηρητικοί σε σχέση με αυτόν που καπνίζει πρώτη φορά στη ζωή του.*

καπνιστές; Αυτό θα το μάθουμε σε λίγο.

Μόλις λοιπόν νιώσουμε αυτή την ενόχληση, το υποσυνείδητο κάνει αυτό που έκανε πάντα. Καταγράφει την εμπειρία αυτόματα. Και σε αυτήν την περίπτωση η εμπειρία καταγράφεται **ως άγχος!** Ο λόγος που το κάνει είναι ότι τα συμπτώματά της είναι όμοια με αυτά του άγχους! Θα το διαπιστώσετε αν δείτε τη λίστα των συμπτωμάτων στη σελίδα 25. Υποθέτω πως η νικοτίνη τη στιγμή της λήψης της, κατά κάποιο τρόπο "ναρκώνει", χαλαρώνει το νευρικό σύστημα, όμως ΑΡΓΟΤΕΡΑ το διεγείρει, ενισχύοντας το *Συμπαθητικό νευρικό σύστημα*, δηλαδή αυτό που είναι υπεύθυνο για την εγρήγορση και την αντίδραση μάχης ή φυγής (fight or flight). Αλλά ας μην ξεφεύγουμε με πολύπλοκες βιολογικές περιγραφές, ας πάμε στο ουσιώδες:

Πολλοί άνθρωποι αφού κάπνισαν μόνο ένα τσιγάρο, διαπίστωσαν ότι είχε άσχημη γεύση και για λίγες ώρες ή μέρες ένιωθαν χωρίς να το γνωρίζουν ένα ανεπαίσθητο στρες, λόγω της επίδρασης της νικοτίνης στο συμπαθητικό νευρικό σύστημα. Έτσι κατάλαβαν ΣΥΝΕΙΔΗΤΑ ότι το τσιγάρο έχει άσχημη γεύση και ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΑ ότι προκαλεί καθυστερημένη ενόχληση. Ποτέ πάλι στη ζωή τους δεν ένιωσαν την παραμικρή ανάγκη να ξανακαπνίσουν. Μόνιμα κλειδώθηκε μέσα τους συνειδητά και υποσυνείδητα η απλή ΑΛΗΘΕΙΑ ότι:

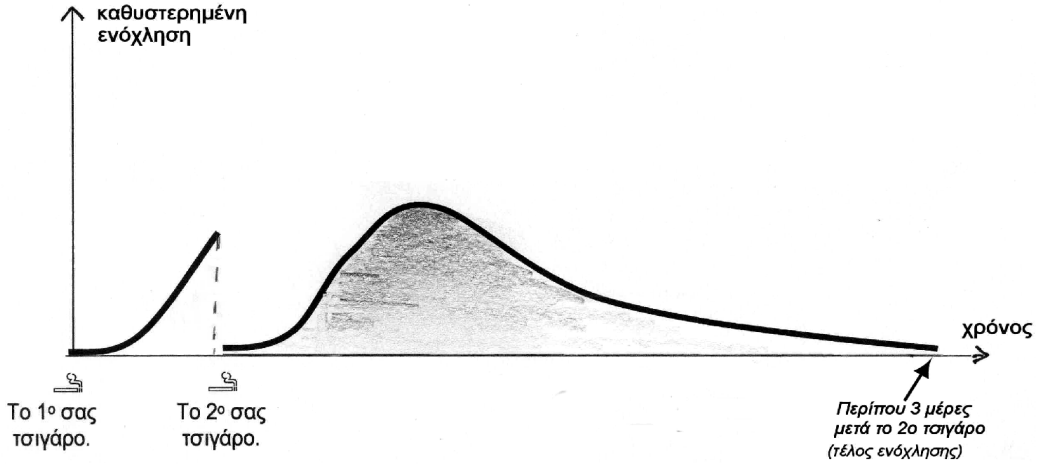
το τσιγάρο προκαλεί δυσφορία και δεν προσφέρει ΤΙΠΟΤΑ.

Όμως άλλοι τόσοι άνθρωποι έκαναν το θανάσιμο λάθος να επιμείνουν, καπνίζοντας ξανά και ξανά. Γιατί; Διότι ήθελαν να ανακαλύψουν αυτό που δεν ανακάλυψαν στο πρώτο τσιγάρο, αυτό που οι συστηματικοί καπνιστές με βεβαιότητα ισχυρίζονται ότι το λαμβάνουν. Την απόλαυση.

► Η ιστορία του 2ου τσιγάρου, μετά από καιρό αποχής

Αν καπνίσουμε ένα δεύτερο τσιγάρο λίγες ώρες μετά, αυτό θα δράσει ακριβώς όπως και το πρώτο! Δηλαδή παράγει μια *ίδια* καμπύλη ενόχλησης. Μάλιστα είναι τόσο όμοια η επίδρασή του, ώστε η καμπύλη ενόχλησης του πρώτου τσιγάρου ΔΙΑΚΟΠΤΕΤΑΙ, για να ξεκινήσει η πανομοιότυπη καμπύλη ενόχλησης του δεύτερου. Δηλαδή η δεύτερη δόση νικοτίνης έχει μία αξιοπρόσεκτη, περίεργη, σχεδόν μαγική χημική ιδιότητα, να **μειώνει την δυσφορία που δημιούργησε η προηγούμενη δόση!*** Αυτό μάλλον το πετυχαίνει επειδή καταστέλει με κάποιο χημικό τρόπο την ελαφρά υπερδιέγερση που προκάλεσε το 1ο τσιγάρο στο Συμπαθητικό Νευρικό Σύστημα (θυμίζω ότι το ΣΝΣ είναι το μέρος τους Αυτόνομου Νευρικού Συστήματος που μας κρατά "τσιτωμένους", σε εγρήγορση).

Το σχεδιάγραμμα ενόχλησης – χρόνου θα ήταν τώρα κάπως έτσι:



** Το πώς το καταφέρνει δεν έχει τόσο σημασία. Θα μπορούσα να σας το περιγράψω, αναφερόμενος στην ντοπαμίνη, στους υποδοχείς νικοτίνης του εγκεφάλου, τις ορμόνες, όπως έχω δει ότι κάνουν άλλοι συγγραφείς. Ενώ όμως έτσι θα σας έδινα βιολογική περιγραφή στην άνοδο και πτώση της καθυστερημένης ενόχλησης, θα ξεφεύγαμε από το θέμα μας, θα χάναμε την ΟΥΣΙΑ του φαινομένου. Παρά την πιθανώς αντίθετη άποψη κάποιων ερευνητών, η ουσία σε αυτό το θέμα προσεγγίζεται ψυχολογικά, όχι μέσω κουραστικών και πολύπλοκων χημικών αναλύσεων της βιολογικής διαδικασίας. Όσο κι αν έχουν προχωρήσει αυτές οι αναλύσεις, απέχουν πολύ από το να δώσουν ΕΞΗΓΗΣΗ στο κάπνισμα. Κατά τη γνώμη μου το καλύτερο σημείο που ίσως θα μπορούσαν κάποτε να φτάσουν οι βιολογικές έρευνες, είναι μία μέτρια βιολογική ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ της διαδικασίας.*

Αν δεν καπνίζαμε, το σώμα αυτόματα θα απέβαλε τη νικοτίνη και θα απαλλασσόταν για πάντα από την αργοπορημένη ενόχλησή της. Όμως ένα δεύτερο τσιγάρο μας πηγαίνει πάλι στην αρχή της διαδικασίας.

Προσέξτε την κάθετη πτώση της ενόχλησης όταν ανάψουμε το 2° τσιγάρο. Αυτή η πτώση γίνεται αισθητή στον καπνιστή ως "απόλαυση" ή "χαλάρωση", ενώ στην πραγματικότητα είναι απλά η διακοπή της καθυστερημένης ενόχλησης της νικοτίνης του προηγούμενου τσιγάρου.

μήνυμα από skeftomai.gr:
Αποκτήστε σήμερα την πλήρη χάρτινη έκδοση του βιβλίου με 150 επιπλέον σελίδες!
Διαβάστε στο τέλος του PDF για περισσότερες λεπτομέρειες.

Το υποσυνείδητό τώρα εξαπατάται διπλά:

1ον Όπως και στο πρώτο τσιγάρο, η καθαρά χημικής φύσεως ενόχληση εκλαμβάνεται ως πραγματικό άγχος.

2ον Αντιλαμβάνεται ως "απόλαυση" την κάθετη πτώση της ενόχλησης μόλις ανάψουμε το 2° τσιγάρο. Έτσι, όπως ιδιοφυώς αναφέρει ο Neil Casey, το χημικό άγχος που στο πρώτο τσιγάρο στεκόταν χωρίς αιτία, βρίσκει στο δεύτερο τσιγάρο για πρώτη φορά μια αιτία: την *"έλλειψη τσιγάρου"!*

Οι περισσότεροι από εσάς έχετε προσπαθήσει έστω μία φορά στο παρελθόν να το κόψετε. Αλλά μετά από λίγες μέρες ή μήνες ξανακυλήσατε. **Για θυμηθείτε λίγο τη γεύση του τσιγάρου με το οποίο ξανακυλήσατε μετά από προσπάθεια να το κόψετε**... Όλοι ξέρουμε ότι αν κάποιος καπνίσει μετά από 3-4 μέρες αποχής, το τσιγάρο που θα καπνίσει δεν προσφέρει

καμία απόλαυση!* Η γεύση του είναι πάντα από αδιάφορη ως δυσάρεστη. Όμως από τα επόμενα τσιγάρα αρχίζει σιγά σιγά να βρίσκει αυτό που ονομάζει "απόλαυση". Γιατί; Διότι υπάρχει "διαθέσιμη ενόχληση" για να ανακουφίσει!

Το περίεργο γεγονός ότι αν και δυσάρεστο, το "τσιγάρο ξανακυλίσματος" καταφέρνει πάντα να μας ξανακάνει συστηματικούς καπνιστές, είναι η καλύτερη απόδειξη για όσα διαβάσατε παραπάνω ότι και το πρώτο και όλα τα άλλα τσιγάρα δεν προσφέρουν απόλαυση, αλλά (καθυστερημένη) ενόχληση.

"ΔΩΡΟΕΠΙΤΑΓΗ" ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΝΟΧΛΗΣΗΣ

Όταν το νευρικό σύστημα παρενοχλείται από την νικοτίνη, το αποτέλεσμα *δεν είναι πάντα άγχος*, όπως σας ανέφερα παραπάνω στην ιστορία του πρώτου τσιγάρου. Ανέφερα το "άγχος" μόνο για λόγους συντομότερης παρουσίασης της όλης ιδέας. Μπορεί να είναι και ΘΥΜΟΣ, δηλαδή το αντίθετο αρνητικό συναίσθημα του άγχους. Μπορεί να είναι και μια μικρή ΔΥΣΤΥΧΙΑ ή θλίψη. Η ενόχληση νικοτίνης μπορεί να μιμείται ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ αρνητικό συναίσθημα ή ακόμα και αίσθηση. Πχ. βαρεμάρα, μελαγχολία, φόβος, πανικός, ακεφιά, φθόνος, ΠΕΙΝΑ, υπερκινητικότητα. Ακόμα και τη ζέστη ενός καύσωνα! Παραδείγματα: Αν σε κάποιον καπνιστή κλέψουμε τα τσιγάρα του σε περίοδο καύσωνα, αυτός θα νομίσει ότι ο καύσωνας είναι εντονότερος! Όταν πριν από πολλά χρόνια με είχε εγκαταλείψει η κοπέλα μου και την ίδια περίοδο προσπαθούσα να κόψω το κάπνισμα, η ζωή μου υπό το βάρος της καθυστερημένης ενόχλησης νικοτίνης φαινόταν να

** Κάποιοι λίγοι αναφέρουν ότι τους φάνηκε απολαυστικό, αλλά ξέρετε γιατί το λένε; Διότι υπέφεραν πολύ από την εσωτερική σύγκρουση μέσα τους για το αν θα καπνίσουν ή όχι. Αυτό που απόλαυσαν δεν ήταν το τσιγάρο, αλλά η **εσωτερική ειρήνη** που επιτέλους απολάμβαναν μετά από τη λυσσασμένη μάχη που έδωσε ο μισός τους εαυτός που ήθελε να καπνίσει με τον άλλο μισό που δεν ήθελε να καπνίσει. Αν ήταν στοιχειωδώς παρατηρητικοί και αντικειμενικοί, θα ήξεραν αυτό που ξέρουν και οι άλλοι, ότι το τσιγάρο ξανακυλίσματος είναι δυσάρεστο.*

γεμίζει με επιπλέον ΘΛΙΨΗ, επειδή ήμουν ήδη θλιμμένος. Όταν το έκοβα πριν από τις εξετάσεις στο πανεπιστήμιο, η ζωή μου φαινόταν να γεμίζει με περισσότερο ΑΓΧΟΣ, επειδή ήμουν ήδη αγχωμένος.

Εκεί που θέλω να καταλήξω, είναι ότι η ενόχληση νικοτίνης μπορεί να ΜΕΤΑΜΦΙΕΖΕΤΑΙ σε οτιδήποτε αρνητικό μας απασχολεί κι έτσι να το μεγεθύνει μέσα μας. Είναι δηλαδή σαν να λαμβάνουμε μία "δωροεπιταγή ψυχολογικής ενόχλησης", την οποία αναγκαστικά εξαργυρώνουμε, ενσωματώνοντάς την σε όποιο αρνητικό συναίσθημα ή αίσθηση μας απασχολεί ανά πάσα στιγμή.

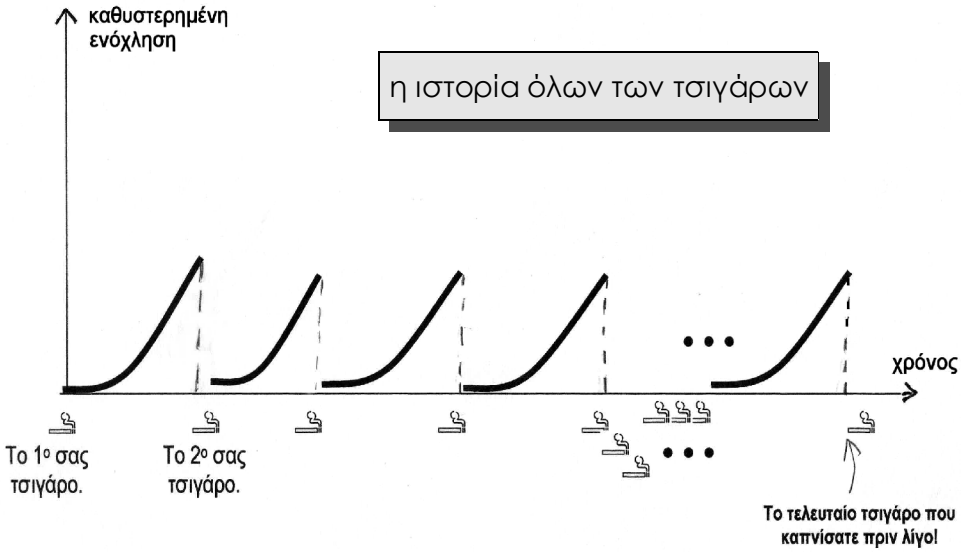
***

Η εξήγηση του καπνίσματος μέσω της ιστορίας του πρώτου και του δεύτερου τσιγάρου, καθώς και γενικά η εξήγηση της μυστικής λειτουργίας της νικοτίνης, είναι μία παραλλαγή και επέκταση όσων έχει ήδη αναφέρει ο Neil Casey στο καταπληκτικό του βιβλίο "the nicotine trick". *

** Είναι ένα βιβλίο στο οποίο ο συγγραφέας του μεταξύ άλλων προσπαθεί να αποδείξει ότι το κάπνισμα δεν είναι εξάρτηση, αλλά είναι μία ΦΟΒΙΑ, όπως πχ. η κλειστοφοβία ή η φοβία που έχει κάποιος για τα σκυλιά. Εξ όσων γνωρίζω, πρέπει να είναι ο πρώτος συγγραφέας που αντί του όρου "στέρηση", χρησιμοποιεί τον όρο "**καθυστερημένη επίδραση** νικοτίνης". Αν και έχω κάποιες μικρές διαφωνίες σε ορισμένα ζητήματα, μπορώ να το χαρακτηρίσω ως ένα από τα πιο ενδιαφέροντα και αξιόλογα βιβλία που έχω διαβάσει για την εξήγηση του καπνίσματος. Το συνιστώ για αγορά σε όποιους Αγγλομαθείς αναγνώστες θέλουν να εμβαθύνουν ακόμα περισσότερο στο θέμα της μυστικής λειτουργίας της νικοτίνης.*

Μετά από αρκετό καιρό καπνίσματος...

Ας δούμε κι ένα τελευταίο σχεδιάγραμμα. Είναι αυτό που περιλαμβάνει όλα τα υπόλοιπα τσιγάρα της ζωής σας μέχρι αυτό που καπνίσατε πριν λίγο.



Όπως βλέπουμε δεν υπάρχει καμία έκπληξη αυτή τη φορά.

Το εκατομμυριοστό τσιγάρο δρα περίπου όπως το πρώτο και το δεύτερο.

Η νικοτίνη πάντα λειτουργεί σαν νικοτίνη και το σώμα πάντα ανταποκρίνεται σαν ένα ανθρώπινο σώμα. Όμως η ζημιά στο υποσυνείδητο παίρνει πλέον νέες διαστάσεις. Μετά από μερικές εκατοντάδες τσιγάρα, το υποσυνείδητο αρχίζει να αποκτά δύο νέα σοβαρά προβλήματα. Ας τα δούμε.

Τα 2 νέα λάθη

1° λάθος: Παρερμηνεία του πραγματικού άγχους

Ενώ στην αρχή του καπνίσματος μπερδεύαμε τη χημική ενόχληση νικοτίνης με το πραγματικό άγχος, τώρα γίνεται και το αντίστροφο! *Μπερδεύουμε και το πραγματικό άγχος με την ενόχληση νικοτίνης*. Δείτε πόσο περισσότερο καπνίζουν οι καπνιστές όταν στεναχωριούνται, όταν αγωνιούν για ένα ποδοσφαιρικό αγώνα, μετά από ένα διαπληκτισμό και γενικά μετά από οτιδήποτε δημιουργεί στρες. Στα αλήθεια πιστεύετε ότι όταν είμαστε στρεσαρισμένοι γίνεται ξαφνικά μια μαγική οργανική αλλαγή στο κορμί μας και μας "ζητάει" περισσότερη νικοτίνη; Φυσικά όχι. Κάθε φορά που νιώθουμε πραγματικό άγχος ΝΟΜΙΖΟΥΜΕ ότι θέλουμε να καπνίσουμε! Πιστεύουμε ότι έτσι θα χαλαρώσουμε. Αυτό μας έχει διδάξει η ως τώρα (εξαπατημένη) εμπειρία του υποσυνείδητου.

Όμως θυμηθείτε: Το κάπνισμα μπορεί να ανακουφίσει προσωρινά ΜΟΝΟ τα χημικά συμπτώματα ενόχλησης του προηγούμενου τσιγάρου, τα οποία μοιάζουν με άγχος, όχι το πραγματικό άγχος! Προσπαθήστε να θυμηθείτε πόσες φορές υπό την επήρεια έντονου στρες ανάψατε τσιγάρο, αλλά επειδή πριν λίγα λεπτά έτυχε να καπνίσετε το προηγούμενο, δεν νιώσατε καμιά ανακούφιση. Δεν υπήρχε ενόχληση νικοτίνης για να ανακουφίσετε. Ίσως τότε κοιτάξατε απορημένοι το αναμμένο τσιγάρο σας και σκεφτήκατε:

"Τι το καπνίζω; αφού δεν το θέλω"

2° λάθος: Παρερμηνεία της πραγματικής απόλαυσης

Εκτός του πραγματικού άγχους, το υποσυνείδητο συγχέει και την *πραγματική απόλαυση* με την ανακουφιστική πτώση της ενόχλησης που προσφέρει το κάπνισμα. Εκτός λοιπόν του πραγματικού άγχους, ένα ακόμα ισχυρό κίνητρο για κάπνισμα γίνεται η πραγματική ευτυχία, η πραγματική ξεγνοιασιά, οι αληθινές χαρές της ζωής.

Αρκετά από τα ξανακυλίσματά μου γίνονταν σε πολύ ευχάριστες και ανέμελες στιγμές. Θυμάμαι μια φορά που το είχα κόψει για αρκετές εβδομάδες και το ξανάρχισα όντας χαρούμενος σε μια υπέροχη αμμουδιά. Θυμάμαι που μετά απορούσα κι έλεγα μέσα μου:

"Μα αφού δεν ένιωσα καμιά πίεση, καμιά στεναχώρια, όπως στα άλλα ξανακυλίσματα. Ίσα ίσα που ήμουν και πολύ ευτυχισμένος. Πώς την πάτησα πάλι έτσι; Πώς εξηγείται αυτή η τόσο μεγάλη όρεξη που ένιωσα για κάπνισμα;"

Η εξήγηση είναι απλή. Η όρεξη μου οφειλόταν σε ένα ψέμα, στην τσιμεντένια σύνδεση που είχε κάνει το υποσυνείδητο μεταξύ ευχαρίστησης και καπνίσματος. Κάθε φορά που ένιωθα πραγματική ευχαρίστηση, θυμόμουν την "ευχαρίστηση" (πτώση ενόχλησης νικοτίνης) που πετύχαινα με το τσιγάρο. Το κάπνισμα κάνει κάτι σαν αεροπειρατεία στο αίσθημα της ευχαρίστησής μας, με αποτέλεσμα κάθε φορά που είμαστε πραγματικά ευτυχισμένοι να έχουμε έντονη ανάμνηση, άρα και λαχτάρα για την "απόλαυση" (πτώση ενόχλησης) που προσφέρει το τσιγάρο.

Γιατί είναι αόρατη η παγίδα

Οι τρεις αιτίες που κάνουν την παγίδα του καπνίσματος εντελώς αόρατη, άρα άκρως επικίνδυνη είναι οι εξής:

1. Η <u>χρονική καθυστέρηση</u> της ενόχλησης εμποδίζει το υποσυνείδητο

να κάνει το σωστό συσχετισμό αιτίας και αποτελέσματος.

2. Η ομοιότητα της καθυστερημένης ενόχλησης με το πραγματικό άγχος και η ομοιότητα της πτώσης της με την πραγματική απόλαυση.
3. Η ηπιότητα της καθυστερημένης ενόχλησης, που την κάνει να περνά απαρατήρητη από τη συνείδηση.

Έτσι καταλήγουμε στο εξής απροσδόκητο συμπέρασμα:

Μήπως τελικά το κάπνισμα είναι καθαρά ένα πρόβλημα στρεβλωμένης αντίληψης, δηλαδή ΨΕΜΑΤΟΣ, που δημιουργήθηκε και συντηρείται από τις περίεργες χημικές ιδιότητες του ναρκωτικού της νικοτίνης;

Η απάντηση είναι περισσότερο "ΝΑΙ" από όσο μπορείτε να φανταστείτε. Το κάπνισμα προσφέρει ένα απατηλό παιχνίδι μεταξύ μηδενικής, μικρής και μεγαλύτερης ενόχλησης. Στο παιχνίδι αυτό δεν εμπλέκεται πουθενά η απόλαυση. Είναι σαν μια παγίδα με αμελητέο δόλωμα, (!) αλλά με τέλειο καμουφλάζ.*

Μετά από όλα αυτά όμως χρειαζόμαστε μία καλή ανακεφαλαίωση!

** Υποστηρίζω τόσο πολύ τη θεωρία της καθυστερημένης ενόχλησης, ώστε μπορώ να πω με βεβαιότητα ότι δεν πρόκειται καν για "θεωρία". Είναι η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ για την επίδραση της νικοτίνης στον άνθρωπο. Ως "θεωρία" μπορούμε να ονομάσουμε μία ολοκληρωμένη υποθετική σκέψη, που πιθανώς αιτιολογεί κάποια φαινόμενα. Όταν όμως αυτή η υποθετική σκέψη επιβεβαιώνεται καθημερινά από τις παρατηρήσεις και την εμπειρία, όταν δε διαψεύδεται και από βιολογικές έρευνες, τότε κατά τη γνώμη μου μπορεί να ονομάζεται "πραγματικότητα", όχι απλώς θεωρία.*

Ίσως κάποιοι χρειάζονται "βιολογικές αποδείξεις", ίσως θέλουν να το δούνε στο μικροσκόπιο το φαινόμενο για να πειστούν. Όμως εδώ κάνουμε ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ προσέγγιση που δεν έχει νόημα να ΑΠΟΔΕΙΧΘΕΙ βιολογικά, αλλά μόνο να ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΙ βιολογικά. Αντί λοιπόν να αναζητείται "χημική εξήγηση", προκαλώ όποιον θέλει, να διαψεύσει αν μπορεί (ψυχολογικά ή χημικά) την πραγματικότητα της επίδρασης της νικοτίνης όπως περιγράφεται στο παρόν βιβλίο. (συνεχίζεται) >>

(...) >> Από εκεί και πέρα ο τρόπος περιγραφής και παρουσίασης της πραγματικότητας αυτής, η περιγραφή με σχεδιαγράμματα, ο χαρακτηρισμός της ως "φοβία", η ακριβής διάρκεια της ενόχλησης, οι γονιδιακές ιδιαιτερότητες κάποιων ανθρώπων στους οποίους η ενόχληση μεγεθύνεται λίγο ή ατονεί, η μεγάλη ή μικρή εμπλοκή των ορμονών στην παραγωγή της ενόχλησης, όλα αυτά είναι ίσως υποκειμενικά και συζητήσιμα. Όμως βασική περιγραφή της επίδρασης της νικοτίνης και της ιδιότητάς της να προκαλεί καθυστερημένη ενόχληση (ασχέτως από πού ακριβώς προέρχεται), νομίζω ότι δε μπορεί να αμφισβητηθεί με κανένα τρόπο.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

ΠΟΙΑ ΛΑΘΗ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΤΟ:

στα πρώτα μας τσιγάρα:

(χρονικήστιγμή) ▼	Τι μας συμβαίνει	Τι **ΝΟΜΙΖΟΥΜΕ** ότι μας συμβαίνει
Μετά από λίγη ώρα χωρίς τσιγάρο:	Καθυστερημένη ενόχληση νικοτίνης. (Χημικής προέλευσης)	Πραγματικό άγχος, φόβος, ανησυχία. (Αποδίδεται στην *"έλλειψη τσιγάρου"*)
Τη στιγμή που καπνίζουμε:	Εξαφάνιση ενόχλησης του προηγούμενου τσιγάρου. (δεδομένη διαρκώς για το μη καπνιστή!)	Πραγματική απόλαυση και χαλάρωση που την προσφέρει το κάπνισμα, στην οποία δεν έχει πρόσβαση ο μη καπνιστής.

...μετά από λίγο καιρό καπνίσματος:

Όπως είπαμε, μετά από λίγο καιρό ο παραπάνω πίνακας αρχίζει να λειτουργεί και αντίστροφα.

Τι μας συμβαίνει	Τι **ΝΟΜΙΖΟΥΜΕ** ότι μας συμβαίνει
ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ άγχος, φόβος, αδιέξοδο, νεύρα, στεναχώρια, μοναξιά.	*"Χρειάζομαι τσιγάρο".* Το λέμε γιατί το πραγματικό άγχος μοιάζει πολύ με την ενόχληση νικοτίνης, η οποία ανακουφίζεται ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΑ (αλλά πρόσκαιρα) με το κάπνισμα ενός ακόμη τσιγάρου.
Πραγματική ευτυχία και χαλάρωση (διακοπές, γιορτές, μετά από ευχάριστα νέα, με καλή παρέα).	*"Χρειάζομαι τσιγάρο".* Το λέμε γιατί η πραγματική ευχαρίστηση μοιάζει πολύ με την ανακουφιστική πτώση της ενόχλησης νικοτίνης που επί χρόνια μας προσφέρει το κάπνισμα. Η έντονη ανάμνηση αυτής της όμοιας "ευχαρίστησης" προκαλεί άμεσα τεχνητή ανάγκη για κάπνισμα.

Γ. ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΕ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

Σε αυτό το τρίτο και τελευταίο μέρος του κεφαλαίου, θα εκμεταλλευτούμε τη γνώση που αποκτήσαμε και μέσω αυτής θα απαντήσουμε στα παράδοξα του καπνίσματος. Υπενθυμίζω ότι όσοι αναγνώστες είστε βιαστικοί, δε χρειάζεται να διαβάσετε όσα είναι γραμμένα με μπλε γράμματα.*

Κι αν πιούμε υγρό πιάτων θα νιώσουμε καθυστερημένη ενόχληση. Αυτό σημαίνει ότι και το υγρό πιάτων μπορεί να προκαλέσει εθισμό;

Όχι. Για να μπορεί μια ουσία να προκαλέσει εθισμό χρειάζεται να έχει μια συγκεκριμένη χημική ιδιότητα. Πρέπει κάθε νέα δόση να ανακουφίζει προσωρινά την δυσφορία της προηγούμενης δόσης. Αν πιω σήμερα λίγο απορρυπαντικό, μια νέα δόση αύριο δε θα μου δώσει καμία ανακούφιση. Όμως οι ναρκωτικές ουσίες διαθέτουν αυτή τη χημική ιδιότητα.

Τώρα το γιατί ο Θεός (ή κατά άλλους η φύση) επέτρεψε την ύπαρξη τέτοιων περίεργων ουσιών που δρουν ως ανθρωποπαγίδες, αυτό είναι ένα άλλο ερώτημα, που ίσως θα μπορούσε να απαντηθεί καλύτερα με μία θεολογική ή φιλοσοφική προσέγγιση. Είναι πάντως κάτι με το οποίο δε θα ασχοληθούμε σε αυτό το βιβλίο.

** Το κεφάλαιο αυτό είναι το μόνο του βιβλίου το οποίο επιδέχεται τόσο εμβάθυνση, γι αυτό και βλέπετε τόσο μεγάλα κομμάτια κειμένου με μπλε γράμματα.*

Ενστάσεις σε κάποια θέματα ορολογίας

Διαφωνώ με τη χρήση του όρου "**εξάρτηση**" (dependency). Ο όρος αυτός εκφράζει ένα ΨΕΜΑ. Κανένας άνθρωπος δεν είναι πράγματι *εξαρτημένος* από τοξικά δηλητήρια. Νομίζει ότι είναι. Στην πραγματικότητα όλη η δυσφορία που νιώθει προέρχεται από το ίδιο το ναρκωτικό κι όχι από την έλλειψή του. Η "στέρηση" που νιώθουμε, προέρχεται από την καταστροφή (οργανική και ψυχολογική) που προκάλεσαν οι ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΕΣ δόσεις στο ψυχοσωματικό μας είναι. Δεν προέρχεται από την απουσία νέας δόσης. Χρησιμοποιώντας τη λέξη "εξάρτηση" βλέπουμε τα πράγματα **με τα μάτια του εξαπατημένου χρήστη** της ουσίας, αντί να τα βλέπουμε όπως είναι. Ο όρος που θα πρότεινα αντί της "εξάρτησης" είναι η "**παγίδευση**". Πχ "*ο τάδε είναι παγιδευμένος στο κάπνισμα*", "*είναι παγιδευμένος στην ηρωίνη*" κλπ. Ικανοποιητικός όρος θα ήταν και η λέξη "αρρώστια".

Παράδειγμα: Φανταστείτε κάποιον άνθρωπο ο οποίος παρατηρώντας για μία ημέρα τον ήλιο, συμπεραίνει ότι "*ο ήλιος κινείται κυκλικά γύρω από την ακίνητη Γη*". Δίκαια βγάζει αυτό το συμπέρασμα, γιατί τα δεδομένα του αυτό μαρτυρούν. Αν όμως το ίδιο ζήτημα εξεταστεί από επιστήμονες, αυτοί υποχρεούνται να το προσεγγίσουν διαφορετικά. Να ξεφύγουν από την ΑΙΣΘΗΣΗ που έχουν και να λάβουν υπόψη τους περισσότερα δεδομένα, έτσι ώστε να καταλήξουν στο αληθές, ότι "*η Γη είναι αυτή που γυρίζει γύρω από τον ήλιο*". Όμως οι επιστήμονες που ασχολούνται με το κάπνισμα και άλλα ναρκωτικά εγκλωβίζονται συχνά στην ΑΙΣΘΗΣΗ που έχει ο χρήστης γι αυτά, αντί να περιγράφουν την αντικειμενική αλήθεια.

Όπως και με το παραπάνω παράδειγμα, πάντα ο παγιδευμένος σε ουσίες θα ΝΟΜΙΖΕΙ ότι είναι "εξαρτημένος" και πάντα ο επιστήμονας που τον μελετά ή τον βοηθά υποχρεούται να ΞΕΡΕΙ και να ΛΕΕΙ ότι ο χρήστης της

ουσίας είναι ***παγιδευμένος***. Ίσως κάποιοι πείτε: *"Ε καλά για μία λάθος λεξούλα δε χάθηκε ο κόσμος"*.

Κατά τη γνώμη μου η χρήση της σωστής λέξης είναι πολύ σημαντική, ιδίως για ένα κρίσιμο ζήτημα με τόσο θανατηφόρες προεκτάσεις. Ας αναρωτηθούμε, για ποιο λόγο η επιστήμη της Ψυχολογίας μελετά τα ναρκωτικά; Τα μελετά βασικά για δύο λόγους:

- *Για να ανακαλύψει την πραγματικότητα και να ικανοποιήσει την ανθρώπινη περιέργεια.*

- *Για να βοηθήσει τους παγιδευμένους σε αυτές τις ουσίες και να σώσει τις ζωές τους.*

Όμως ονοματίζοντας το φαινόμενο ως *"εξάρτηση"*, με βάση τη στρεβλωμένη οπτική γωνία του χρήστη της ουσίας, οι επιστήμονες βλάπτουν και τους δύο τους στόχους:

- *Με τη χρήση λάθος όρου συσκοτίζουν, θολώνουν την πραγματικότητα που αναζητούν.*
- *Δε βοηθούν όσο θα 'πρεπε το χρήστη να επανασυνδεθεί με την αλήθεια, πράγμα που είναι το σημαντικότερο κομμάτι της θεραπείας του.*

Για παρόμοιους λόγους διαφωνώ και με τον όρο "**στέρηση**". Στο βιβλίο θα με δείτε συνήθως να χρησιμοποιώ στη θέση του τον όρο "καθυστερημένη ενόχληση". Ακόμα όμως και ο όρος ***εθίζω*** δεν είναι ακριβής, διότι συγγενεύει από το ρήμα *συνηθίζω* και όπως ξέρουμε το κάπνισμα και γενικά τα ναρκωτικά δεν είναι συνήθειες. Αντί λοιπόν του *εθισμού*, μπορούμε να πούμε *παγίδευση*.

Γενικότερες διαφοροποιήσεις με κατεστημένες απόψεις

Νομίζω ότι η ως τώρα έρευνα, όχι μόνο δεν έχει εξηγήσει, αλλά ούτε έχει καν περιγράψει τα ναρκωτικά στο μέγιστο δυνατό βαθμό. Να δώσω ένα παράδειγμα. Για την επιστήμη το κάπνισμα θα οριζόταν ως μια *"βλαβερή συνήθεια που στηρίζεται στην εξάρτηση από νικοτίνη"*. Όμως δεν είναι ούτε συνήθεια, αλλά ούτε είναι σωστό να το ονομάζουμε εξάρτηση. Πρέπει να γίνουμε πιο αντικειμενικοί. Κατά τη γνώμη μου το κάπνισμα θα έπρεπε να οριστεί επιστημονικά ως: **Ανθρωποπαγίδα που στηρίζεται στις χημικές ιδιότητες της νικοτίνης.** Ένας επιστημονικός ορισμός των ναρκωτικών θα μπορούσε να είναι ως εξής: **Ανθρωποπαγίδες που στηρίζονται στις χημικές ιδιότητες διαφόρων ουσιών.**

Ο ορισμός των ναρκωτικών ως "παγίδες" θα μας επέτρεπε να διακρίνουμε τα δύο συστατικά αυτών των παγίδων. Τα δύο συστατικά που απαραίτητα συναντώνται σε κάθε χρήση ναρκωτικού είναι:

α) ΤΟ ΔΟΛΩΜΑ. Το ευχάριστο αίσθημα, **η ηδονή** από τη λήψη της ουσίας. Για όλα τα ναρκωτικά αυτή η ευχαρίστηση μετατρέπεται σύντομα σε ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΜΕΝΗ ΕΝΟΧΛΗΣΗ, λόγω της καταστροφής που προκαλεί η ουσία στον φυσικό μας τρόπο να αντλούμε χαρά από τη ζωή. Ηδονή και καθυστερημένη ενόχληση είναι οι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος. Χρήση ναρκωτικού χωρίς την ύπαρξη του δίπολου δολώματος - καθυστερημένης ενόχλησης δε γίνεται να υπάρξει.

β) ΤΟ ΨΕΜΑ, η παραπλάνηση, η ψεύτικη υπόσχεση που λαμβάνει ο χρήστης της ουσίας. Αυτός ο παράγοντας παίζει το ρόλο της λάθος ερμηνείας της καθυστερημένης ενόχλησης. Μπορεί να είναι στρεβλωμένες αντιλήψεις, ψευδαισθήσεις, ψευδείς πεποιθήσεις κλπ. Χρήση ναρκωτικού

χωρίς ψέμα δε γίνεται να υπάρξει.

Έχοντας γνώση αυτών των δύο θεμελιωδών ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ, μπορούμε να περιγράψουμε για πρώτη φορά ικανοποιητικά κάθε ναρκωτικό! Κοιτάξτε ένα πολύ ενδιαφέρον συμπέρασμα που αφορά το κάπνισμα και την ηρωίνη.

Το κάπνισμα είναι το ναρκωτικό με το ελάχιστο, σχεδόν μηδενικό ΔΟΛΩΜΑ και τη μέγιστη ποσότητα ΨΕΜΑΤΟΣ. Δηλαδή προσφέρει ελάχιστη ευχαρίστηση (άρα και ελάχιστη καθυστερημένη ενόχληση), αλλά τεράστια, σχεδόν απόλυτη παραπλάνηση για το τι ακριβώς μας συμβαίνει. Πχ. ακόμη και σήμερα υπάρχουν καπνιστές που νομίζουν ότι το κάπνισμα είναι συνήθεια, ότι βοηθά στις δύσκολες στιγμές, στη συγκέντρωση κλπ.

Αντίθετα η ηρωίνη έχει πολύ πιο μεγάλο ΔΟΛΩΜΑ, δηλαδή η χρήση της προσφέρει μεγάλη ηδονή, άρα τεράστια, ανυπόφορη καθυστερημένη ενόχληση* και μικρότερη ποσότητα ΨΕΜΑΤΟΣ. Σπάνια συναντάμε ένα χρήστη ηρωίνης που να μην γνωρίζει ότι είναι παγιδευμένος, ενώ σχεδόν όλοι οι καπνιστές κολυμπάνε μέσα σε ψευδαισθήσεις και ψέματα.

Ίσως θα ήταν ακόμα πιο κομψό να ορίζαμε σύντομα κάθε ναρκωτικό ως μία "**Ψεύτικη Υπόσχεση**". Με αυτό το σκεπτικό η ηρωίνη θα ήταν μία ***εμφανώς ψεύτικη, τεράστια υπόσχεση*** και το κάπνισμα μία ***αδιόρατα ψεύτικη, μικρή υπόσχεση***. Από ότι φαίνεται η ανθρωπότητα δε τσιμπάει εύκολα το δόλωμα της τεράστιας υπόσχεσης που προσφέρει η ηρωίνη, γιατί είναι εμφανώς ψεύτικη και εφιαλτική, αλλά παγιδεύεται μαζικά στην αμελητέα υπόσχεση του τσιγάρου, επειδή μοιάζει απολύτως αληθινή και κυρίως, εύκολη στη διακοπή της.

---

* *Η καθυστερημένη ενόχληση μιας ουσίας είναι ανάλογη της ηδονής που προσφέρει, ιδίως στις πρώτες χρήσεις της. Είναι οι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος.*

Αν διαβάσει αυτό το κείμενο ένας επιστήμονας που ασχολείται με ναρκωτικά και εθισμούς, ίσως ενοχληθεί από όσα γράφω για ένα συγκεκριμένο λόγο. Η επιστήμη απεχθάνεται όρους όπως "ψέμα" και "παγίδευση". Θεωρεί ότι αυτοί οι όροι είναι συναισθηματικά φορτισμένοι, μη αντικειμενικοί, μη μετρήσιμοι, επιστημονικά απαράδεκτοι.

Κι όμως, για το θέμα των ναρκωτικών νομίζω ότι αυτοί οι όροι είναι μονόδρομος για την αντικειμενική εξήγηση του φαινομένου. Δεν είναι συναισθηματικά φορτισμένοι, είναι η αντικειμενική αλήθεια που βρίσκεται μπροστά στα μάτια μας. Όπως χωρίς δισταγμό ένας επιστήμονας θα παρατηρήσει ότι *"η αράχνη παγιδεύει στον ιστό της μικρά έντομα"*, έτσι πρέπει να ορίσει και τα ναρκωτικά ως ΑΝΘΡΩΠΟΠΑΓΙΔΕΣ που έχουν δύο χαρακτηριστικά: ΔΟΛΩΜΑ και ΨΕΜΑ.

Ένα από τα στοιχεία που με βάλανε σε υποψία ότι η επιστημονική έρευνα δεν έχει εξηγήσει ικανοποιητικά το φαινόμενο των ναρκωτικών, είναι και το γεγονός ότι δεν έχει καταφέρει να προσφέρει σημαντική βοήθεια στους παγιδευμένους σε αυτά. Πιστεύω ότι και μόνο η γνώση της επιστημονικής εξήγησης των ναρκωτικών (στην απλή της μορφή), θα έπρεπε να είναι η καλύτερη αφετηρία για τη θεραπεία τους. Όμως αντί γι αυτό, η εξήγηση αναλώνεται κυρίως σε λεπτομέρειες για χημικές αντιδράσεις και βιολογικές διεργασίες, οι οποίες είναι πολύ μακριά από την **ουσία** του φαινομένου.

Ακραία έκφραση του λάθος δρόμου στον οποίο έχει επενδύσει η ως τώρα έρευνα, είναι η επιδίωξη να δοθεί λύση στο πρόβλημα των ναρκωτικών μέσω της ανακάλυψης "μαγικών φαρμάκων". Εδώ εμπλέκονται βέβαια και οι μεγάλες φαρμακοβιομηχανίες με το γνωστό κερδοσκοπικό τους ρόλο. Άχρηστα χάπια, έμπλαστρα, υποκατάστατα νικοτίνης αξίας ΔΙΣΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΩΝ ΔΟΛΑΡΙΩΝ έχουν πουληθεί παγκοσμίως. Τα ποσοστά

επιτυχίας τέτοιων χημικών μεθόδων είναι αξιολύπητα, συχνά μονοψήφια!

Υπάρχουν διαπρεπείς ερευνητές που προσπαθούν να ανακαλύψουν ουσίες που μπλοκάρουν την υποδοχή της νικοτίνης από τα "κέντρα ευχαρίστησης" του εγκεφάλου. Οι ερευνητές αυτοί θα γλίτωναν πολύ κόπο (και οι φαρμακοβιομηχανία πολύ χρήμα), αν συνειδητοποιούσαν ότι ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΔΕΝ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ, αλλά ένα παραπλανητικό παιχνίδι μεταξύ μεγάλων και μικρών ενοχλήσεων! Δηλαδή δεν έχει κανένα νόημα η ανακάλυψη ενός "μαγικού αντικαπνιστικού χαπιού", γιατί αυτό που δίνει μόνιμη διακοπή του καπνίσματος είναι η εξουδετέρωση του ΨΕΜΑΤΟΣ, των ψευδαισθήσεων από το μυαλό του καπνιστή. Δε γίνεται να βρεθεί χάπι που να σε κάνει να "ξεπιστέψεις" όσα πιστεύεις για το κάπνισμα. Και όπως θα δείτε στο επόμενο κεφάλαιο, εκεί, στις ψευδείς πεποιθήσεις κρύβεται το μυστικό της εύκολης απόδρασης από τη θανατηφόρο παγίδα.

Είναι φανερό ότι παρόλη την λεπτομερή έρευνα που έχει γίνει στη βιολογική περιγραφή του φαινομένου, ΔΕΝ είναι αυτή το σωστό μονοπάτι για τη βαθιά κατανόησή του. Ιδιαίτερα δε για ένα ναρκωτικό όπως η νικοτίνη, αν στην έρευνά (βιολογική και ψυχολογική) δεν έχουν κεντρική θέση οι όροι "ψέμα" και "παγίδα", είναι σαν να μην αγγίζουμε καν το πρόβλημα.

Φιλοσοφικές προεκτάσεις

Ποιος είναι ο στόχος των ναρκωτικών;

Απάντηση: Να μας πείσουν ότι η ζωή δεν είναι ωραία.

Ποιος είναι ο απώτερος, τελικός στόχος των ναρκωτικών;

Απάντηση: Να μας οδηγήσουν στην αυτοκτονία, δηλαδή στο μέγιστο μίσος για τη ζωή, στην οικειοθελή άρνησή της.

Επειδή οι ουσίες είναι άψυχες, θα τις προσωποποιήσω λέγοντας ότι:

Αν τα ναρκωτικά εκπροσωπούν κάποια κακή δύναμη, τότε είναι το μέσο που (της επιτρέπεται σε αυτόν τον κόσμο δοκιμασίας να) χρησιμοποιεί, ώστε να μας πείσει ότι **η ζωή δεν είναι ωραία**. Ας δούμε συνοπτικά με ποια διαδικασία γίνεται αυτό:

Διαδικασία

- Προσφορά ενός δολώματος, μιας υπόσχεσης για ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ. Αντί να πετύχουμε καλύτερη ζωή μέσω των αποφάσεων, των σκέψεων, της άσκησης, μας δίνεται μία υπόσχεση για άμεση πρόσβαση σε καλύτερη ζωή.

- Στην περίπτωση της ηρωίνης το δόλωμα είναι τεράστιο και λαχταριστό, αυτό όμως κάνει την παγίδα εμφανή και τα υποψήφια θύματα καχύποπτα. Στην περίπτωση του καπνίσματος το δόλωμα είναι σχεδόν μηδενικό, αλλά η παγίδα εντελώς ΑΟΡΑΤΗ.

- Μετά από λίγο καιρό η ζωή δεν είναι καλύτερη και η υπόσχεση αποδεικνύεται ψεύτικη. Όμως είμαστε ήδη παγιδευμένοι, τόσο ώστε η ζωή να είναι πραγματικά ΧΕΙΡΟΤΕΡΗ (χωρίς την ουσία).

- Μετά από αρκετό καιρό η ζωή είναι χάλια με την ουσία και ΚΟΛΑΣΗ χωρίς την ουσία. Ο παγιδευμένος αρχίζει να πιστεύει ότι γενικά η ζωή είναι χάλια, πράγμα που αποτελεί την απόλυτη ψευδαίσθηση.

Τα βαριά ναρκωτικά αν καταφέρουν να μας παγιδεύσουν, μπορούν ευκολότερα να μας φτάσουν στην απόλυτη και διαρκή απελπισία, που ως φυσικό επακόλουθο έχει το μίσος για τη ζωή και τις σκέψεις αυτοκτονίας ως μόνη διέξοδο. Ελαφρύτερα ναρκωτικά όπως ο καπνός, μπορούν να ενισχύσουν το μίσος για ζωή και τις σκέψεις αυτοκτονίας, μόνο αν αυτές ήδη υπάρχουν. Πρόσφατη έρευνα το επιβεβαιώνει αυτό. Τα ποσοστά αυτοκτονίας μεταξύ των καπνιστών είναι πολύ μεγαλύτερα από αυτά των μη καπνιστών.

Η πηγή έμπνευσής μου για να φτάσω στην ιδέα για τα δύο συστατικά που υπάρχουν σε κάθε ναρκωτικό ήταν **ο μύθος της Γέννεσης**. Προσέξτε, είπα μύθος, όχι ψέμα. Ένας μύθος μπορεί να μην έχει συμβεί ποτέ, αλλά να διδάσκει την αλήθεια με κομψό τρόπο και αμεσότητα. Πιστεύω ότι ο κόσμος μας μοιάζει με έναν ωραίο κήπο, που όμως για κάποιο λόγο, εκτός από ωφέλιμα δέντρα, έχει και κάποια που μας παραπλανούν με δόλωμα έναν εύγευστο καρπό που συνοδεύεται από μία ψεύτικη υπόσχεση εγωιστικής αυτοθέωσης. Απ' ότι φαίνεται, ζούμε σε ένα κόσμο ούτε τέλειο, αλλά ούτε κακό. Είναι ολοφάνερα ένας κόσμος δοκιμασίας. Η ζωή μας δεν είναι παρά μία σταγόνα χρόνου μπροστά στην αιωνιότητα. Μία σταγόνα όμως καθοριστική για τη διεκδίκηση της αιώνιας ζωής.

Αλλά... νομίζω ότι εμβάθυνα υπερβολικά και θα αρχίσω να χάνω αναγνώστες! Γι αυτό επανέρχομαι πάλι σε πιο χειροπιαστά θέματα.

Τελικά τι λέει αυτό το μυστικό της νικοτίνης;

- *Λέει ότι <u>δεν υπάρχει στέρηση!</u> Είναι λάθος η χρήση αυτής της λέξης γιατί δε "στερούμαστε" τίποτα. Υπάρχει μόνο η ΕΝΟΧΛΗΣΗ των προηγούμενων τσιγάρων!*

- *Λέει ότι <u>δεν έχετε ανάγκη τη νικοτίνη.</u> Όλη η δυσφορία που νιώθετε ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ στη νικοτίνη, δεν οφείλεται στην έλλειψή της. Η δυσφορία αυτή γιγαντώθηκε καθώς επί χρόνια αφήνατε το υποσυνείδητο να κάνει τους λάθος συσχετισμούς.*

- *Λέει ότι <u>κανένα τσιγάρο δεν έχει προσφέρει ποτέ απόλαυση</u> σε οποιονδήποτε άνθρωπο! Κάθε αίσθηση απόλαυσης οφείλεται σε παύση ενόχλησης και σε ψευδαισθήσεις.*

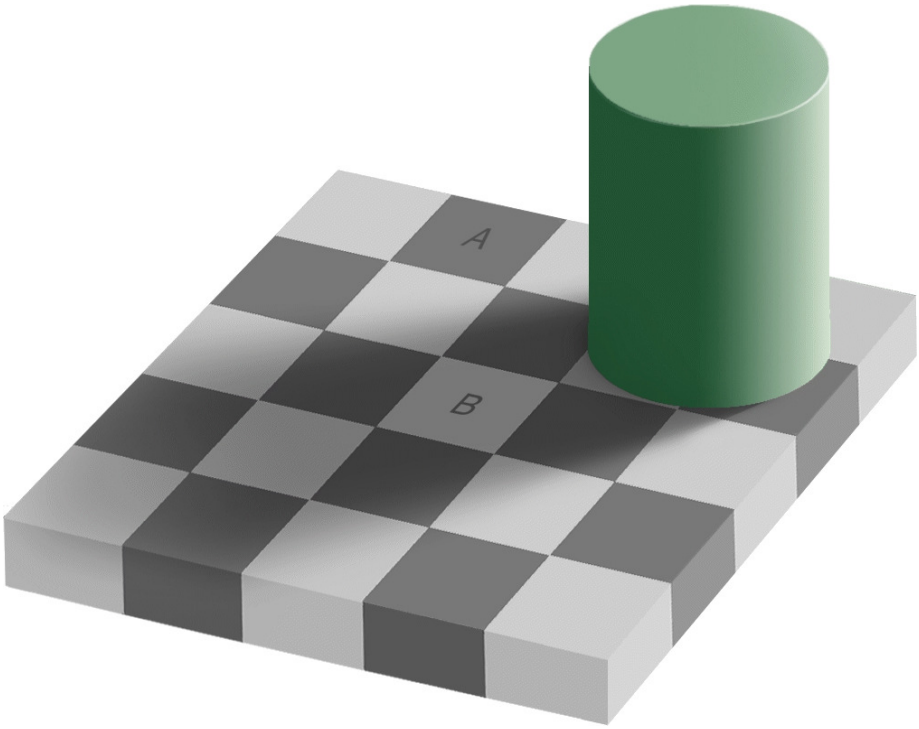
- *Όταν το έκοψα, ένιωσα για λίγες ημέρες μια μικρή δυσφορία. Μόλις συνειδητοποίησα το μυστικό της νικοτίνης, <u>δε μπορούσα πλέον να ερμηνεύσω αυτή τη δυσφορία ως "έλλειψη τσιγάρου</u>", γιατί ήξερα πως ήταν η παρενόχληση του νευρικού μου συστήματος από την πιο πρόσφατη δόση νικοτίνης.*

ΕΣΕΙΣ τι γνώμη έχετε για αυτό το μυστικό; Το βρίσκετε συγκλονιστικό; Περιμένετε ανυπόμονα να δείτε πώς μπορεί να σας βοηθήσει; ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ ΚΕΡΔΙΣΑΤΕ!

Αν όμως το βλέπετε αδιάφορα και χλιαρά, αν νομίζετε ότι είναι ένα νοητικό τρικ "για να αντέξουμε καλύτερα όταν το κόψουμε", τότε λυπάμαι, ΧΑΣΑΤΕ. Δεν είναι κόλπο, είναι η αποκάλυψη της αλήθειας για το κάπνισμα.

Σε αυτό το κεφάλαιο ρίξαμε άπλετο φως στην αφανή υποσυνείδητη διαδικασία που μας έκανε καπνιστές. Όλη αυτή η γνώση θα μας βοηθήσει να καταργήσουμε το μεγάλο εμπόδιο που μας κλείνει το δρόμο προς την ελευθερία, τις ψευδαισθήσεις.

5. ΟΙ ΨΕΥΔΑΙΣΘΗΣΕΙΣ



Προσέξτε την παραπάνω εικόνα.

Τα τετράγωνα Α και Β έχουν ακριβώς το ίδιο χρώμα!

Ξέρω, δυσκολεύεστε να το πιστέψετε! Κι εγώ το ίδιο. Έτσι λειτουργεί η αντίληψή μας. Μόνο με ανοικτό μυαλό μπορούμε να κατανοήσουμε μια ψευδαίσθηση. Μια τέτοιου είδους υπέρβαση θα χρειαστείτε για να κατανοήσετε όσα ακολουθούν. Το κεφάλαιο αυτό θα γκρεμίσει με πάταγο την αντίληψη που είχατε ως τώρα για το κάπνισμα.

Όπως είδαμε το δέσιμο με το κάπνισμα ξεκινά υποσυνείδητα. Όμως μετά από λίγο καιρό οι απατηλές αισθήσεις του υποσυνείδητου μεταφέρονται και στη συνείδησή μας. Τότε η συνείδηση προσπαθεί να εναρμονιστεί με το υποσυνείδητο, εφευρίσκοντας **λογικά επιχειρήματα** υπέρ του καπνίσματος.

Έτσι εξηγούνται οι απόψεις των "συνειδητοποιημένων" καπνιστών ότι το τσιγάρο προσφέρει "απόλαυση, χαλάρωση, συντροφιά, είναι επιλογή μας" κλπ. Αυτό που κάποτε άρχισε ως ελαφριά παραπλάνηση του υποσυνείδητου, τώρα έχει γίνει "άποψη ζωής" και έχει καταλάβει όλη μας τη σκέψη. Η μικρή "γρατζουνιά" που κατάφεραν στην αντίληψή μας τα πρώτα τσιγάρα, τώρα γίνεται μια απαίσια ανοικτή πληγή ΨΕΥΔΟΥΣ και ΨΕΥΔΑΙΣΘΗΣΕΩΝ, που μας οδηγεί ως το θάνατο.

Ποιος ο ρόλος των Ψευδαισθήσεων; Είναι οι αιτίες συνέχισης του καπνίσματος. Είναι όλα τα εμπόδια που καλείται να ξεπεράσει (ή να ξεχάσει) όποιος προσπαθεί να κόψει το κάπνισμα. Στο κεφάλαιο που διαβάζετε θα κονιορτοποιηθούν θεαματικά μπροστά στα μάτια σας μία προς μία.
Ήδη σε προηγούμενο κεφάλαιο αναφέραμε τρεις συχνές ψευδαισθήσεις:

"Μου αρέσει να το βλέπω - θέλω να κάνω κάτι με τα χέρια μου".
"Το κάπνισμα είναι συνήθεια".

Ας δούμε και μερικές ακόμα.

Α. ΨΕΥΤΙΚΗ ΑΠΟΛΑΥΣΗ

"Μου προσφέρει πραγματική απόλαυση"

Πίστευα με πάθος αυτήν την άποψη. Όμως όπως είδαμε στο προηγούμενο κεφάλαιο, το τσιγάρο προσφέρει γενναιόδωρα μόνο ανακούφιση από την καθυστερημένη ενόχληση που το ίδιο δημιουργεί. Είναι η ευχαρίστηση του να είσαι έστω για λίγο πάλι πλήρης, πάλι ολοκληρωμένος όπως ήσουν πριν αρχίσεις να καπνίζεις. Στο προηγούμενο κεφάλαιο αναλύσαμε λεπτομερώς πώς φτάνουμε να πιστεύουμε ότι μας προσφέρει απόλαυση.

"Μου αρέσει το κάπνισμα"

Αυτή η χαλαρή, κουλ δήλωση χρησιμοποιείται από πολλούς "συνειδητοποιημένους" καπνιστές. Πρόκειται όμως για προϊόν ψευδαίσθησης.

Δεν καπνίζουν επειδή ευχαριστιούνται το κάπνισμα, αλλά διότι δε μπορούν να ευχαριστηθούν τη ζωή χωρίς το κάπνισμα.

Τι λέτε; Μήπως είναι καιρός να το κόψετε;

"Επιμένω! Έστω κάποια λίγα τσιγάρα μου προσφέρουν απόλαυση"

Ίσως κάποιος σκεφθεί: "*Δε θα ήταν έξυπνο να καπνίζαμε ΜΟΝΟ τα λίγα απολαυστικά τσιγάρα κάθε ημέρας και να κόψουμε τα άλλα;*"

Καθόλου έξυπνο. Αν μειώσετε πολύ τον αριθμό των τσιγάρων σας, ίσως αυτά που απομείνουν φαίνονται λίγο πιο απολαυστικά, αλλά θα είστε πάλι σε αξιολύπητη κατάσταση, καθώς θα υπομένετε όλη την ημέρα την ενόχληση της νικοτίνης, με φτωχό αντάλλαγμα μια ελαφρώς εντονότερη ανακούφιση από το διαρκές μαρτύριό της.

Επίσης τα τσιγάρα που προσφέρουν την ψευδαίσθηση της απόλαυσης, "πάνε πακέτο" μαζί με πολύ περισσότερα αδιάφορα έως δυσάρεστα άλλα. Χωρίς αυτά τα αδιάφορα τσιγάρα δεν οικοδομείται η στέρηση που απαιτείται για την απατηλή ευχαρίστηση των "απολαυστικών" τσιγάρων.

"Μου αρέσει η γεύση του"

Το κυρίαρχο συστατικό του τσιγάρου που είναι υπεύθυνο για τη γεύση του είναι η πίσσα. Οτιδήποτε άλλο και να προστεθεί στον καπνό επηρεάζει τη γεύση του σε αμελητέο βαθμό. Γι αυτό πάντα ο καπνός έχει πικρή, καυστική γεύση, η οποία είναι αντικειμενικά άσχημη για κάθε άνθρωπο που έχει περπατήσει στη Γη.

Μέχρι να δω κάποιον να γλύφει με λαχτάρα τους φρεσκοστρωμμένους με πίσσα δρόμους, δε θα μπορέσω ποτέ να πιστέψω ότι μπορεί το τσιγάρο να έχει "ωραία γεύση". Πώς όμως εξηγείται το μυστήριο οι καπνιστές, έστω μερικές φορές να βρίσκουν τη γεύση του τσιγάρου "υπέροχη";

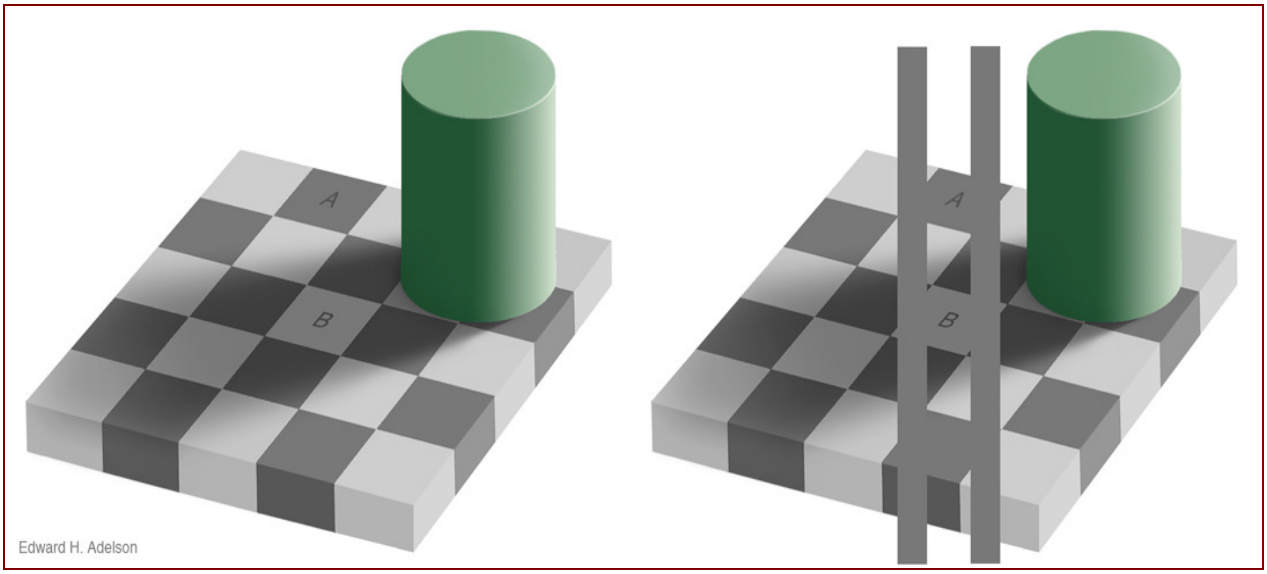
Ας δούμε τι λένε οι έρευνες της ίδιας της καπνοβιομηχανίας γι αυτό:

> A widely held theory holds that most people smoke for the narcotic effect (relaxing, sedative) that comes from the nicotine. The "taste" comes from the "tar" (particulate matter) delivery. Although more people talk about "taste", it is likely that greater numbers smoke for the narcotic value that comes from the nicotine.

Όπως πολύ σωστά αναφέρει το έγγραφο, δεν είναι η γεύση η αιτία του καπνίσματος, αλλά η επίδραση της νικοτίνης. Από το 1972 η

καπνοβιομηχανία γνωρίζει ότι το επιχείρημα περί "γεύσης" είναι ψέμα. Κι όμως τονίζεται συνεχώς στις διαφημίσεις της, για να ενισχύσει ακόμη περισσότερο την ψευδαίσθηση.

Δε μας αρέσει η γεύση του καπνού γιατί είναι σιχαμερή και βρώμικη. Το καταλάβαμε όταν πρωτοκαπνίσαμε. Όταν δεν ήμασταν εθισμένοι (άρα ήμασταν αντικειμενικοί στο θέμα της γεύσης) αηδιάσαμε από τις πρώτες ρουφηξιές. **Η γεύση ήταν που μας έκανε να απορούμε πώς μπορεί αυτό το πράγμα να είναι δύσκολο για τους άλλους να το κόψουν**. Η γεύση του καπνού είναι ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΑ αηδιαστική.



Η απόδειξη ότι Α και Β έχουν το ίδιο χρώμα.
Η ψευδαίσθηση φανερώνεται όταν διατρέξουν την εικόνα δύο μπάρες
με σταθερή απόχρωση γκρίζου, αυτή των Α και Β! *

** Η εικόνα αυτή χρησιμοποιήθηκε ως εξώφυλλο στο βιβλίο κατόπιν αδείας του δημιουργού της Edward Adelson, καθηγητή MIT στο Department of Brain and Cognitive Sciences. (http://web.mit.edu/persci/people/adelson/index.html).*

Β. ΨΕΥΤΙΚΗ ΔΙΕΞΟΔΟΣ

"Με χαλαρώνει, καταπολεμά το στρες"

Οι πιο νευρικοί άνθρωποι της κοινωνίας είναι συνήθως οι καπνιστές, ιδίως στην περίπτωση που για κάποιο λόγο δεν κάπνισαν τις τελευταίες ώρες. Αντίθετα οι μη καπνιστές συνήθως φαίνονται και είναι πιο χαλαροί. Πώς όμως εξηγείται η ξεκάθαρη αίσθηση των καπνιστών ότι το τσιγάρο προσφέρει χαλάρωση;

Το νιώθουμε για τους ίδιους λόγους που νιώθουμε ότι μας "συγκεντρώνει". Ο καπνιστής βιώνει διαρκώς ένα ανεπαίσθητο αλλά υπαρκτό εσωτερικό πανικό, που οφείλεται στην ενόχληση που προκαλεί η πρόσφατη δόση νικοτίνης. Όταν κάποια στιγμή πάρει νέα δόση, καταργεί άμεσα αυτόν τον πανικό και νιώθει τη γνωστή "χαλάρωση". Όμως αυτό που νιώθει είναι το ανακουφιστικό τέλος της καθυστερημένης ενόχλησης του προηγούμενου τσιγάρου και όχι αυθεντική χαλάρωση. Μόλις περάσει λίγη ώρα αρχίζει πάλι η υπερένταση. Μετά από αρκετά χρόνια η νικοτίνη δε μπορεί πλέον να ανακουφίσει απόλυτα την ενόχληση και την νευρικότητα που η ίδια προκαλεί. Ζούμε πλέον μόνιμα πιεσμένοι και στρεσαρισμένοι.

"Μου προσφέρει παρηγοριά στα προβλήματα"

Παλιότερα το πίστευα με πάθος αυτό. Όλοι οι καπνιστές είναι βέβαιοι πως αν και κάνει κακό στην υγεία, *"είναι απαραίτητο όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν καλά"*. Ας αναρωτηθούμε όμως, **γιατί να μην το χρησιμοποιούν και οι μη καπνιστές όταν τα βρίσκουν σκούρα;**

Θυμηθείτε την λεπτομερή ανάλυση του προηγούμενου κεφαλαίου. Το υποσυνείδητο ξεγελάστηκε επανειλημμένα. Έχει μπερδέψει τη χημική

ενόχληση με το πραγματικό άγχος και τη στεναχώρια. Επίσης μετά από κάποιο καιρό κάνει και το αντίστροφο: Μπερδεύει τα αρνητικά αυτά συναισθήματα με τη χημική ενόχληση της νικοτίνης.

Ο καπνιστής έχει συσσωρεύσει μέσα του χιλιάδες εμπειρίες χημικής ενόχλησης νικοτίνης και άλλες τόσες ανακουφιστικές πτώσεις αυτών των ενοχλήσεων που προκλήθηκαν από τη νικοτίνη του επόμενου τσιγάρου. Αντί αυτού όμως ΝΟΜΙΖΕΙ ότι ένιωσε χιλιάδες φορές πραγματικό άγχος, πίεση, φόβο, ανία, στεναχώρια που το κάπνισμα *ανακούφισε*, έστω μερικώς. Έτσι κάθε φορά που νιώθει πραγματικό άγχος και στεναχώρια, νομίζει ότι θα τα νικήσει με κάπνισμα. Ακόμα κι όταν το τσιγάρο ξεκάθαρα αποτυχαίνει να βοηθήσει σε μια στεναχώρια, ο καπνιστής αποκομίζει λάθος δίδαγμα. Σκέφτεται:

"Αν και το Χ πρόβλημά μου δε λύθηκε, πάλι καλά που είχα και το τσιγαράκι. Ήταν καλή παρηγοριά, έκανε λίγο πιο υποφερτή την κατάσταση".

Δικαιολογημένα το λέει. Τα δεδομένα του αυτό μαρτυρούν. Είχε μια ποσότητα ψυχικής πίεσης (στην οποία ήταν αόρατα ενσωματωμένη και η ενόχληση νικοτίνης), η οποία σαφώς **μειώθηκε** με το κάπνισμα. Εκείνη τη στιγμή δε γνωρίζει πως ως μη καπνιστής θα είχε μόνιμα διαθέσιμη αυτήν την πτώση ενόχλησης. Οι επαναλήψεις βοηθούν, γι αυτό ας το ξαναπούμε μια ακόμα φορά:

Το τσιγάρο ανακουφίζει ΜΟΝΟ τη μικρή χημική ενόχληση
του προηγούμενου τσιγάρου.

Γι αυτό είναι δυσάρεστο κάθε πρώτο τσιγάρο που έχει καπνιστεί! Μα τι λέμε; Χρειάζονται κι άλλα περίτεχνα επιχειρήματα για να καταλάβουμε ότι ένα **θανατηφόρο δηλητήριο** όχι μόνο δεν βοηθά αλλά επιβαρύνει τις δυσκολίες της ζωής;

Το κενό, η στεναχώρια και η ψυχολογική πίεση που νιώθουμε κατά καιρούς στη ζωή μας, είναι **απαραίτητα στάδια για την προσωπική μας ανάπτυξη**

και δε γιατρεύονται με ναρκωτικά. Αν κάνουμε υγιεινή ζωή, το ίδιο μας το σώμα, μας δίνει με φυσικό τρόπο διέξοδο στις περιόδους ψυχολογικής πίεσης. Κλείνω εδώ την επιχειρηματολογία δίνοντάς σας ένα τελευταίο πολύ ωραίο παράδειγμα που διάβασα στο βιβλίο του Joel Spitzer *"Never Take Another Puff"*:

Τι θα κάνετε αν…

..το τριών χρονών παιδί σας κλαίει συνεχώς;

α) Θα προσπαθήσετε να μάθετε γιατί κλαίει παίρνοντάς το αγκαλιά.

β) Θα του δώσετε ηρεμιστικά χάπια ανά 8 ώρες.

..το οχτώ χρονών παιδί σας κλαίει για την τελευταία θέση που πήρε σε ένα αγώνα κολύμβησης;

α) Θα το βοηθήσετε για ένα καλύτερο σχεδιασμό της προπόνησής του και θα το υποστηρίξετε ψυχολογικά.

β) Θα του δώσετε αναβολικά για λίγες μέρες ώστε να βελτιώσει την επίδοσή του.

..το δεκατριών χρονών παιδί σας περάσει μια μεγάλη ερωτική απογοήτευση;

α) Θα κουβεντιάσετε και θα το βοηθήσετε με τις συμβουλές σας.

β) Θα του δώσετε λίγη κοκαΐνη για να νιώσει αμέσως καλύτερα.

Πολλοί γονείς λένε ότι καπνίζουν γιατί δεν αντέχουν κάποια προβλήματα της ζωής τους. Ας απαντήσουν αυτοί οι γονείς στο παρακάτω τεστ:

Φαντάζομαι όλοι θα διαλέξατε την πρώτη απάντηση σε κάθε ερώτηση. Στα προσωπικά σας προβλήματα όμως επιλέγετε ΛΑΘΟΣ αν νομίζετε ότι το τσιγάρο μπορεί να σας δώσει πραγματική βοήθεια. Τα παιδιά μας μέχρι να ενηλικιωθούν αντιμετωπίζουν πολύ σκληρές καταστάσεις χωρίς τη "βοήθεια" ναρκωτικών όπως η νικοτίνη. Το ίδιο κάναμε και όλοι οι καπνιστές όσο ήμασταν παιδιά. Γιατί λοιπόν τώρα που είμαστε ώριμοι και δυνατοί ενήλικες να πέφτουμε στην παγίδα; Διαπιστώστε το τώρα, όσο καπνίζετε.

Το τσιγάρο δε δίνει λύση σε προβλήματα αλλά είναι το ίδιο ένα τεράστιο πρόβλημα.

"Καπνίζω γιατί βαριέμαι"

Το κάπνισμα κινησιολογικά είναι μία μονότονη επαναλαμβανόμενη διαδικασία, γι αυτό είναι πολύ βαρετό. Αν δεν υπήρχε το ναρκωτικό μέσα στον καπνό, ΑΜΕΣΩΣ θα φανερωνόταν και στον καπνιστή (όπως το καταλαβαίνει ο μη καπνιστής), πόσο φριχτά βαρετό είναι. Δεν υπάρχει τίποτα πιο βαρετό απ' το να περνάμε μερικές ώρες της μέρας μας, ανακουφίζοντας με τσιγάρα την ενόχληση που δημιουργεί το τσιγάρο. Το κάπνισμα κάνει τη ζωή πιο βαρετή.

"Είναι καλή παρέα όταν νιώθω μοναξιά"

Το αίσθημα της μοναξιάς μοιάζει με την ενόχληση της νικοτίνης. Έτσι ακόμα και αρκετό καιρό μετά τη διακοπή του καπνίσματος, μερικοί άνθρωποι μπερδεύουν τη μοναξιά (που όλοι νιώθουμε που και που), με την όρεξη για κάπνισμα.

Γι αυτό κάποιοι τις πρώτες μέρες διακοπής λένε ότι "*τους λείπει η καλή παρέα του τσιγάρου*", "*τους λείπει το φιλαράκι τους*". Αν ήξεραν πόσο οικτρά εξαπατώνται από την ενόχληση νικοτίνης, θα την υπέμεναν πολύ ευκολότερα και δε θα της έδιναν την υπόσταση της "μοναξιάς", της "ανίας", της "έλλειψης απόλαυσης" κλπ. Αναρωτηθείτε ποια είναι πιο στενάχωρη, μοναχική εικόνα; Ένας άνθρωπος που νιώθει μόνος ή ένας άνθρωπος που νιώθει μόνος και βρωμά από την κορφή ως τα νύχια τσιγαρίλα;

Επίσης το κάπνισμα είναι αντικοινωνική συμπεριφορά που συμβάλλει στην απομόνωσή μας. Οι καπνιστές είναι λιγότερο κοινωνικοί, χαλαροί, χαρούμενοι, ερωτικοί από όσο θα μπορούσαν να είναι αν δεν κάπνιζαν.
Το κάπνισμα εντείνει τη μοναξιά.

Γ. ΨΕΥΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

"Με βοηθά να σκέφτομαι"
"Με βοηθά να συγκεντρώνομαι"
"Μου προσφέρει έμπνευση"

Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι τη στιγμή που καπνίζουμε αλλά και μακροπρόθεσμα, μειώνεται η ποσότητα οξυγόνου που φτάνει στον εγκέφαλο. Αυτό πλήττει όλες τις εγκεφαλικές λειτουργίες, μεταξύ αυτών τη σκέψη και την έμπνευση. Όμως συμβαίνει κάτι πολύ περίεργο. Όσοι έχουμε υπάρξει καπνιστές έχουμε νιώσει καθαρά κάποιες φορές ότι το τσιγάρο μας βοηθά να σκεφτόμαστε! Οι καλλιτέχνες, οι επιστήμονες και γενικά όσοι κάνουν πνευματική εργασία είναι τα συχνά θύματα αυτής της ψευδαίσθησης, η οποία εξηγείται ως εξής:

Ο καπνιστής υποφέρει από τη διαρκώς αυξανόμενη ενόχληση της νικοτίνης του προηγούμενου τσιγάρου του και αυτό του καταστρέφει τη συγκέντρωση. Είναι σαν να έχει ένα μωρό που κλαίει δίπλα του. Γι αυτό ενστικτωδώς ανάβει καινούργιο τσιγάρο, προκειμένου να διώξει τη δυσφορία και να είναι προσωρινά απερίσπαστος, **όπως είναι μονίμως ο μη καπνιστής!**

Αυτή η προσωρινή σαφής ανακούφιση, δίνει στον καπνιστή τη ψευδαίσθηση ότι το τσιγάρο τον συγκεντρώνει, του προσφέρει έμπνευση και τον βοηθά στη σκέψη, ενώ στην πραγματικότητα είναι αυτό που τον περισπά. Μόλις ανάψουμε ένα, η ενόχληση υποχωρεί για λίγο, αλλά μετά από λίγη ώρα αρχίζει και πάλι να μας αποσυντονίζει, έως ότου ανάψουμε το επόμενο.

“Με κρατά αδύνατο. Θα παχύνω αν το κόψω!”

Στο βιβλίο αναλύεται εκτενώς αυτή η ψευδαίσθηση, αλλά και δίνονται λεπτομερείς οδηγίες διατροφής, έτσι ώστε να αποφύγετε την αύξηση βάρους. Το επόμενο βιβλίο μου ασχολείται μεταξύ άλλων με το εύκολο φυσικό αδυνάτισμα χωρίς καμία στέρηση.

Δ. ΨΕΥΤΙΚΟΣ ΚΑΘΗΣΥΧΑΣΜΟΣ

"Με τόσο καυσαέριο δεν είναι το μεγαλύτερο πρόβλημά μου το κάπνισμα"

Ίσα ίσα όσοι ζουν σε επιβαρυμένη από ρύπους ατμόσφαιρα έχουν ένα λόγο παραπάνω να μην καπνίζουν, γιατί η δηλητηρίαση από τα καυσαέρια ενισχύει τη δηλητηρίαση από το τσιγάρο.

Επίσης η βλάβη που παθαίνουμε από τα καυσαέρια της πόλης είναι απείρως μικρότερη και δε συγκρίνεται με τις βλάβες του καπνίσματος. Ιταλοί ερευνητές συμπέραναν ότι ο καπνός του τσιγάρου είναι πιο επικίνδυνος από **ίδια** ποσότητα καπνού που παράγεται από κινητήρες ντίζελ!*

Επίσης τα καυσαέρια τα αναπνέουμε σε πολύ αραιές συγκεντρώσεις και για λίγη ώρα κάθε μέρα. Ένας μέσος καπνιστής όμως εκτίθεται πολλές ώρες στον καπνό και το κυριότερο: τον διοχετεύει απευθείας μέσα του σε μεγάλη πυκνότητα! Μη συγκρίνετε λοιπόν ανόμοια πράγματα. Καμιά άλλη δολοφονική δύναμη δε μπορεί να σταθεί επάξια δίπλα στο τσιγάρο.
Τις επισκιάζει όλες.

** Στην έντυπη έκδοση του βιβλίου υπάρχουν εξηγημένες <u>αρκετές ακόμη ψευδαισθήσεις</u> που καλύπτουν κάθε περίπτωση καπνιστή.*

** Δείτε σχετικά http://www.newscientist.com/article/dn6312-cigarettes-more-polluting-than-diesel-exhaust.html*

Η ΔΙΚΗ ΣΑΣ ιδιαίτερη ψευδαίσθηση

Εκτός από τις παραπάνω ψευδαισθήσεις μπορούν να υπάρξουν και δεκάδες άλλες, οι οποίες εξαρτώνται από την ιδιαίτερη προσωπικότητα του καθένα.

Για παράδειγμα εγώ ακόμα και σήμερα νιώθω έντονες μνήμες καπνίσματος όταν βρεθώ σε ένα απομωνομένο μπαλκονάκι που δεν το βλέπει κανείς, ή μία εντελώς απομονωμένη εξοχική κατοικία. Αυτό μου συμβαίνει επειδή ήμουν σχεδόν πάντα κρυφός καπνιστής.

Κατανοώντας τις παραπάνω συχνές ψευδαισθήσεις, μπορείτε πλέον μόνοι σας να ξετρυπώσετε και να εξουδετερώσετε τα δικά σας ιδιαίτερα προσωπικά ψέματα, τα οποία σας κρατούν φυλακισμένους στη θανατηφόρο παγίδα.

Όπως εσείς εμπιστευθήκατε τη σκέψη μου, έτσι κι εγώ **εμπιστεύομαι απόλυτα τις δικές σας σκέψεις**, που θα αποκαταστήσουν την αλήθεια για τις δικές σας ιδιαίτερες ψευδαισθήσεις.*

** Στην έντυπη έκδοση αξίζει να ξαναδιαβάσετε αυτό το κεφάλαιο, διότι εξηγούνται πολλές ακόμα ψευδαισθήσεις.*

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΨΕΥΔΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

Κάποιοι βλέπουν λίγο χλιαρά έως αδιάφορα το κεφάλαιο των ψευδαισθήσεων. Μου λένε: *"Έτσι κι αλλιώς τα ήξερα όλα αυτά"* Είναι περίεργο, αλλά οι ίδιοι όταν πριν λίγες ημέρες τους ρωτούσα **γιατί καπνίζουν**, μου έδιναν ΑΣΤΕΙΕΣ απαντήσεις όπως:

*"Από **συνήθεια** κυρίως, αλλά είναι και μερικά τσιγάρα που τα **απολαμβάνω**. Επίσης σε κάποιες περιστάσεις είναι καλή **παρηγοριά**. Άσε που δεν ξέρω τι να κάνω με **τα χέρια μου** αν το κόψω!"*

Φυσικά η σωστή απάντηση είναι:

"Καπνίζω επειδή είμαι παγιδευμένος από το ναρκωτικό της νικοτίνης".

Όλοι έχουμε έρθει σε επαφή με την αλήθεια αυτού του κεφαλαίου αρκετές φορές στη ζωή μας, αλλά μόνο αποσπασματικά. Κάποια στιγμή καταλάβαμε πχ. ότι το κάπνισμα δε μας χαλαρώνει, ότι δε δίνει λύση στα προβλήματα, αλλά ποτέ δεν καταλάβαμε όλες τις ψευδαισθήσεις ΜΑΖΙ! Ακόμα και για όσους υπερηφανεύονται ότι "τα ξέρουν όλα", θα αρκούσαν λίγες ώρες χωρίς τσιγάρα, για να φανεί πόσο ρηχή είναι η γνώση τους.

Αυτή τους η στάση, να βλέπουν τόσο **χλιαρά** την αποκάλυψη της αλήθειας του καπνίσματος, με γεμίζει απογοήτευση. Θεωρώ τη γνώση για το τι μας προσφέρει το κάπνισμα (τίποτα) πιο ΣΟΚΑΡΙΣΤΙΚΗ από τη γνώση για το τι μας αφαιρεί σε υγεία και τσέπη. Αυτή η γνώση είναι το διαβατήριο προς την ελευθερία. Μην την προσπεράσετε αδιάφορα.

Αν είχα ανακαλύψει εγώ πρώτος όλα αυτά τα ψέματα του καπνίσματος θα ήμουν πολύ υπερήφανος. Όμως μας έχει προλάβει όλους τους συγγραφείς κάποιος άλλος. Αρκετά από όσα διαβάσατε είναι γνωστά εδώ και πολλά χρόνια στην καπνοβιομηχανία! Όποιος καπνοβιομήχανος θέλει

να γίνει πλούσιος, δεν έχει παρά να μάθει ποιες είναι οι ψευδαισθήσεις του ναρκωτικού και μετά να τις τονίσει με τη διαφήμισή του.

Για παράδειγμα η Philip Morris που παράγει τα Marlboro, έχει επενδύσει τεράστια ποσά για να μας πείσει για την ψευδαίσθηση που είδαμε παραπάνω, ότι "το κάπνισμα μας χαλαρώνει". Οι καουμπόηδες των παλιότερων διαφημίσεών της (πολλοί ήδη νεκροί λόγω καπνίσματος), εμφανίζονται σε απέραντα, όμορφα, ήρεμα τοπία, μόνο και μόνο για να συνδεθεί στο υποσυνείδητό μας η ψευδαίσθηση χαλάρωσης του καπνίσματος με τη πραγματική χαλάρωση και ηρεμία που προσφέρει η φύση! Αρκετοί θα έχετε δει διαφημίσεις που αναφέρουν φράσεις όπως: "*η τάδε μάρκα είναι η καλύτερη* ***επιλογή***", "*καπνίζω επειδή* ***μου αρέσει***", "*υπέροχη, πλούσια* ***γεύση***", "***χαλαρώστε και απολαύστε το***" "*come to where the* ***flavor*** *is*".

Οι καπνοβιομήχανοι μας μιλάνε για πράγματα ΑΝΥΠΑΡΚΤΑ, μας εξαπατούν χωρίς ντροπή. Κάθε πετυχημένη διαφήμιση τσιγάρων τονίζει ένα από τα ψέματα που αναλύσαμε, όχι γιατί οι καπνοβιομήχανοι είναι εκ φύσεως κακοί άνθρωποι, αλλά γιατί πολύ απλά το ίδιο το κάπνισμα οφείλεται στο ψέμα, άρα διαφημίζεται μόνο με ψέμα!

***

"Οκ. Με έπεισαν τα επιχειρήματα κατά των ψευδαισθήσεων, αλλά πώς θα "πείσω" τώρα και το ***υποσυνείδητο****;"*

Ήδη χωρίς να το ξέρετε και μόνο η ανάγνωση αυτού του βιβλίου έχει αρχίσει να προκαλεί αλλαγές στο υποσυνείδητό σας! Όμως σε επόμενο κεφάλαιο (βρίσκεται στην έντυπη έκδοση) θα μάθετε τις **6 πανίσχυρες τεχνικές** για να πετύχετε ακόμα καλύτερα αυτόν το στόχο.

διαφημιστικό μήνυμα από skeftomai.gr:

Δε θα ήταν υπέροχο αν αυτό το ηλεκτρονικό βιβλίο διαδίδονταν σε κάθε καπνιστή, έτσι ώστε να γίνει σε όλους γνωστή η αλήθεια του καπνίσματος;

Στείλτε τώρα αυτό το ψηφιακό βιβλίο σε όσους καπνιστές γνωρίζετε!

Προτιμήστε το χάρτινο βιβλίο ως δώρο στη γιορτή τους!

Ίσως μερικοί σκεφτήκατε: *"ναι, το ξέρω ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα"*. Όμως ακόμα και οι πιο γνωστικοί από εσάς, ΒΑΘΙΑ ΜΕΣΑ ΣΑΣ πιστεύετε με πάθος μία ή περισσότερες ψευδαισθήσεις. Είναι σαν κάποιον που βιώνει μια αδιέξοδη φθοροποιό ερωτική σχέση, αλλά παρ όλη τη θέλησή του να τη διακόψει, δυσκολεύεται, γιατί είναι υποσυνείδητα πολύ δεμένος με το ταίρι του, για λόγους που συχνά δεν γνωρίζει καν.

Όμως στον αδιέξοδο ολέθριο "δεσμό" σας με το κάπνισμα αγαπητοί αναγνώστες, έχετε ήδη καταφέρει ένα **αποφασιστικό πλήγμα**. Μάθατε με λεπτομέρεια πώς ακριβώς παγιδευτήκατε και είδατε τι σας κρατά ακόμα δέσμιους. Η γλυκιά ελευθερία είναι πιο κοντά από ποτέ. Θα μπορούσατε και αυτή τη στιγμή να το κόψετε για πάντα, αλλά θέλω να σας ζητήσω μία χάρη.

Συνεχίστε να καπνίζετε!

Θα κάνουμε τη διακοπή ακόμα πιο εύκολη. Ή μάλλον...

Γιατί να είναι απλά εύκολη; Θα την κάνουμε διασκεδαστική!

6. ΕΛΑΦΡΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

η "λύση" που μας προτείνουν οι καπνοβιομήχανοι...

Πολλοί άνθρωποι συνειδητοποιώντας τις ολέθριες συνέπειες του καπνού στην υγεία τους επιλέγουν ως λύση το ελαφρύ ή το περιστασιακό κάπνισμα. Έτσι καταπραΰνουν ταυτόχρονα:

- το φόβο των δυσάρεστων επιπτώσεων.
- το φόβο του αποχωρισμού του τσιγάρου (το "μεγάλο τρόμο" δηλαδή)

Αν και ιδέα αυτή φαίνεται σωστή, θα αποδείξουμε ότι είναι μια ακόμα πονηρή παγίδα της καπνοβιομηχανίας, στην οποία έχουν πέσει αμέτρητοι καπνιστές. **Διαβάστε τα παρακάτω μπλε γράμματα μόνο αν πιστεύετε ότι σας αφορούν.**

Α. ΕΛΑΦΡΙΑ ΤΣΙΓΑΡΑ

Το σκεπτικό είναι ότι καπνίζοντας τσιγάρα χαμηλής περιεκτικότητας σε πίσσα και νικοτίνη θα μειωθούν δραστικά οι βλαβερές επιπτώσεις στην υγεία μας. Αυτήν τη λογική προσπαθούν να μας εμφυτεύσουν εδώ και χρόνια οι καπνοβιομήχανοι με τις διαφημίσεις τους. Όμως η θλιβερή αλήθεια της παγίδευσης όπως τη μάθαμε στα προηγούμενα κεφάλαια τους διαψεύδει!

Ο καπνιστής καπνίζει όχι λόγω "συνήθειας" ή της κίνησης των χεριών, αλλά λόγω της νικοτίνης. Αν έχει εθιστεί σε χρήση Χ ποσότητας νικοτίνης καθημερινά, θα την πάρει ΑΚΟΜΑ ΚΙ ΑΝ ΓΥΡΙΣΕΙ Ο ΚΟΣΜΟΣ ΑΝΑΠΟΔΑ! Γι αυτό το λόγο ΔΕΝ ΞΑΦΝΙΑΖΟΥΝ αποτελέσματα ερευνών για τα "ελαφριά" τσιγάρα, που αναφέρουν επιγραμματικά τα εξής:

Όσοι επέλεξαν light τσιγάρα για να αντικαταστήσουν βαρύτερες μάρκες, ασυναίσθητα έπαιρναν περισσότερες και δυνατότερες ρουφηξιές. Επίσης υπήρχε η τάση για αύξηση του αριθμού των τσιγάρων τους καθημερινά. Το αποτέλεσμα ήταν να συνεχίσουν να λαμβάνουν τις ίδιες και κάποιες φορές μεγαλύτερες ποσότητες βλαβερών ουσιών!

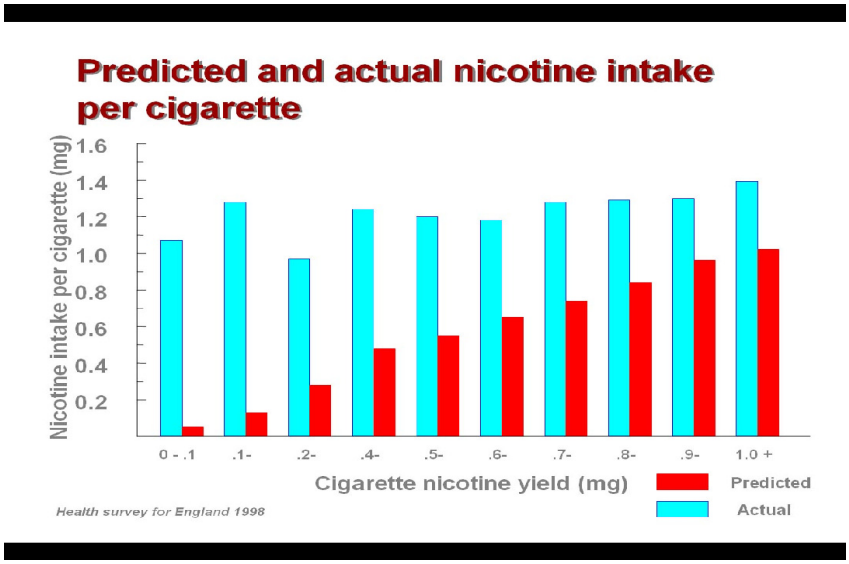
Εξαιτίας των ελαφριών τσιγάρων πολλοί καπνιστές χαράμισαν ουσιαστικές προσπάθειες ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗΣ (=ολικής) απόδρασης από την παγίδα. Η ιδέα των "ελαφριών" τσιγάρων ήταν για τους καπνοβιομήχανους η ΤΕΛΕΙΑ ΑΜΥΝΑ στην μεγάλη επίθεση που δέχτηκαν τη δεκαετία του 70, όταν άρχισαν να γίνονται γνωστές στο ευρύ κοινό οι ολέθριες επιπτώσεις του προϊόντος τους στην υγεία.

Πρόκειται για καθαρή περίπτωση εξαπάτησης. Έχουν φτιαχτεί για να ξεγελούν τα μηχανήματα δοκιμής των τσιγάρων. Αυτά τα μηχανήματα δεν τραβάνε βαθύτερες ή περισσότερες ρουφηξιές όταν δοκιμάζουν τα "ελαφριά" τσιγάρα. Γι αυτό δείχνουν μειωμένη περιεκτικότητά σε πίσσα και νικοτίνη.

Να και μία ακραία περίπτωση...

Μια από τις πιο ακραίες και ξεδιάντροπες κομπίνες που έχει χρησιμοποιήσει η καπνοβιομηχανία στο παρελθόν, είναι η διάνοιξη μικρών "τρυπών εξαερισμού" (ventilation holes) στη γόπα, οι οποίες έχουν ως αποτέλεσμα να μειώνεται ο καπνός που καταλήγει στο στόμιο του μηχανήματος δοκιμής τσιγάρων. Όμως όταν τα τσιγάρα τα καπνίζει άνθρωπος κι όχι μηχανή, οι τρύπες αυτές *κλείνονται από τα δάχτυλά του!!*

Το παρακάτω σχεδιάγραμμα είναι πολύ ενδιαφέρον και έχει προκύψει από επιστημονική έρευνα για τα "ελαφριά" τσιγάρα.



Οι ράβδοι με κόκκινο χρώμα δείχνουν πόσο νικοτίνη **διαφημίζεται** ότι έχει κάθε τσιγάρο, ενώ οι ράβδοι γαλάζιου χρώματος δείχνουν πόση είναι η πραγματική δόση νικοτίνης που λαμβάνει ο καπνιστής από το ίδιο τσιγάρο.

Β. ΜΕΙΩΣΗ ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΣΙΓΑΡΩΝ

Είναι μια λύση στην οποία καταφεύγουν αρκετοί όταν στριμώχνονται μεταξύ του φόβου διακοπής και του φόβου των επιπτώσεων στην υγεία Όμως έρευνες έχουν αποδείξει ότι όσοι καπνίζουν λίγα τσιγάρα καθημερινά, **δεν** έχουν σημαντικά μειωμένες βλαβερές επιπτώσεις σε σχέση με τους βαρείς καπνιστές. Να το πω πιο απλά: Αυτός που καπνίζει 5 τσιγάρα την ημέρα σε σχέση με αυτόν που καπνίζει (4x5=) 20 τη μέρα, δεν παθαίνει το **¼** των βλαβών υγείας! Έχει σίγουρα λιγότερες επιπτώσεις από το βαρύ καπνιστή, αλλά σαφώς περισσότερες

από όσες υποθέτουμε όλοι με την κοινή λογική. Μη ξεχνάτε ότι **ακόμα και οι πιο "ελαφριοί" καπνιστές που υπάρχουν, οι ΠΑΘΗΤΙΚΟΙ, εξολοθρεύονται κατά χιλιάδες κάθε χρόνο λόγω του τσιγάρου που ποτέ δε βάλανε στο στόμα τους!** Αλλά ας δούμε το ζήτημα και σε σχέση με τις γνώσεις που αποκτήσαμε στα προηγούμενα κεφάλαια.

Είναι τελείως βλακώδες για κάποιον να υπομένει όλη την ημέρα την ενόχληση της νικοτίνης, για να έχει τη "χαρά" ότι θα την ανακουφίσει το βράδυ, ή ανά κάποιες ώρες με τα λίγα τσιγάρα του. Είναι ένας εφιάλτης. Το αποτέλεσμα είναι να ζει μόνιμα παρέα με το χημικό στρες της νικοτίνης.
Αν θέλαμε να κάνουμε κάποιον να αγαπήσει περισσότερο το κάπνισμα και να του δυσκολέψουμε πολύ την απόπειρα διακοπής, υπάρχει μια <u>ακαταμάχητη συνταγή</u>:

Του προτείνουμε να μειώσει σταδιακά τον αριθμό των τσιγάρων που καπνίζει! Έτσι θα μειώσει ελαφρώς την "σωματική εξάρτηση" από την νικοτίνη, η οποία είναι ένα ΜΙΚΡΟ εμπόδιο στη διακοπή του καπνίσματος και θα ενισχύσει τις ψευδαισθήσεις, που είναι το ΤΕΡΑΣΤΙΟ εμπόδιο στο δρόμο προς την ελευθερία.

Ελάχιστοι αντέχουν το παραλογισμό των "5 τσιγάρων ημερησίως" για πολύ καιρό. Περνάμε από αυτό το στάδιο μόνο όταν ξεκινάμε το κάπνισμα. Για μία αδιάκοπη παροχή νικοτίνης στο αίμα χρειάζονται περίπου 20 τσιγάρα τη μέρα, γι αυτό και οι περισσότεροι καπνιστές "παίζουν" στο ένα με ενάμιση πακέτο ημερησίως.

1η ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ: Διευκρινίζω ότι οι παραπάνω προτάσεις μου κατά του ελαφριού καπνίσματος αναφέρονται <u>σε καπνιστές που θέλουν να το κόψουν</u> κι όχι σε αυτούς που θέλουν να το συνεχίσουν. Για τους τελευταίους επικροτώ τη μείωση της ημερήσιας κατανάλωσης τσιγάρων. Επίσης για τη μείωση της νικοτίνης και της πίσσας, τους προτείνω απλά να αφήνουν μεγάλο αποτσίγαρο στο τασάκι, δηλαδή να μην καπνίζουν μέχρι τη γόπα. Επίσης δεν πρέπει να καπνίζουν ποτέ άφιλτρα τσιγάρα και καλό είναι να προτιμούν τα συσκευασμένα τσιγάρα και **όχι τον χύμα καπνό**, γιατί βλάπτει ακόμα περισσότερο.

2η ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ: Όπως καταλάβατε είμαι κατά της διακοπής του καπνίσματος μέσω της σταδιακής μείωσης των τσιγάρων. Είναι σίγουρη συνταγή αποτυχίας. Για όσους όμως επιμένουν στην ιδέα της σταδιακής απεμπλοκής από το κάπνισμα, έχω να τους προτείνω κάτι άλλο: Για μία εβδομάδα μπορούν να καπνίζουν κανονικά, αλλά να κόψουν ή να περιορίσουν τον καφέ και το αλκοόλ. Μετά το τέλος της εβδομάδας αυτής κόβουν και το κάπνισμα. Αυτή η σταδιακή απεξάρτηση *έχει* νόημα και είναι καλή ιδέα για όσους είναι φανατικοί λάτρεις του καφέ και του αλκοόλ, πράγμα που τους δυσκολεύει περισσότερο από κάθε τι άλλο τη διακοπή του καπνίσματος. Θα μιλήσουμε όμως για τον καφέ και το αλκοόλ εκτενώς παρακάτω.

ΦΑΡΜΑΚΑ

Δεν είναι μόνο η ΚΑΠΝΟΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ που προτείνει "λύσεις" σαν το ελαφρύ κάπνισμα. Και η ΦΑΡΜΑΚΟΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ έχει να προτείνει τη δική της "λύση"! Είναι τα **υποκατάστατα νικοτίνης** (έμπλαστρα, τσίχλες κλπ).

Πρόκειται για φαρμακευτικά σκευάσματα που λόγω της νικοτίνης τους είναι επικίνδυνα για την υγεία, γύρω από τα οποία έχει στηθεί κατά τη γνώμη μου κερδοσκοπία σε βάρος των καπνιστών που αγωνίζονται να ξεφύγουν από τον εφιάλτη. Τα ποσοστά επιτυχίας είναι πολύ χαμηλά και συχνά κάνουν την κατάσταση ακόμα χειρότερη, λόγω των παρενεργειών τους.

Επίσης κακή ιδέα πιστεύω ότι είναι και τα **άλλα φάρμακα** που δεν έχουν νικοτίνη, γιατί κι αυτά προκαλούν συχνά παρενέργειες. Όλα τα φάρμακα προσπαθούν να κάνουν ένα πράγμα: Να καταπολεμήσουν την καθυστερημένη ενόχληση νικοτίνης, έτσι ώστε σωματικά να μην υπάρχουν συμπτώματα. Αυτό όμως επαναλαμβάνω για μια ακόμη φορά ότι είναι το ελάχιστο πρόβλημα που έχει να αντιμετωπίσει ο καπνιστής.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

Μάλλον "**ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΜΠΑΡΟΥΦΑ**" θα έπρεπε να είναι ο τίτλος αυτής της ενότητας, μιας και πρόκειται για συσκευές που ενώ κοστίζουν δεν προσφέρουν τίποτα στη διακοπή του καπνίσματος. Η παγίδευση στη νικοτίνη συνεχίζεται όπως και στα κανονικά τσιγάρα.

Αυτές οι συσκευές είναι καλή ιδέα μόνο στην περίπτωση που κάποιος θέλει να συνεχίσει το κάπνισμα και επιθυμεί να έχει λιγότερες βλαβερές ουσίες μέσα στον καπνό (όπως πίσσα για παράδειγμα), αλλά **δεν είναι μέσο διακοπής του καπνίσματος και ούτε τη διευκολύνει καθόλου**.

Η κοινή λογική λέει ότι με λιγότερα βλαπτικά συστατικά θα υπάρχει λιγότερη βλάβη. Βέβαια η εξαιρετικά δηλητηριώδης και καρκινογόνος νικοτίνη παραμένει...

Συμπερασματικά: Αν θέλετε να συνεχίσετε το κάπνισμα δοκιμάστε το ηλ. τσιγάρο. Αν όμως θέλετε να το κόψετε, ακολουθήστε τις συμβουλές του βιβλίου.

7. ΣΥΓΚΡΙΝΩ, ΕΠΙΛΕΓΩ, ΑΠΟΦΑΣΙΖΩ

Πριν αποφασίσουμε τι θέλουμε, ας δούμε συνοπτικά τι θα κερδίσουμε ξεφεύγοντας από την παγίδα.

χειροπιαστά οφέλη της διακοπής

- 20 λεπτά μετά τη διακοπή οι καρδιακοί παλμοί πέφτουν.
- 12 ώρες μετά, το μονοξείδιο του άνθρακα στο σώμα μας επιστρέφει σε φυσιολογικά επίπεδα.
- 1 μήνα μετά, το κυκλοφορικό και το αναπνευστικό σύστημα βελτιώνονται σημαντικά.
- 1 χρόνο μετά, ο κίνδυνος για καρδιακή πάθηση είναι ο μισός απ' ότι ενός καπνιστή.
- 5 χρόνια μετά, ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής μειώνεται στα επίπεδα ενός μη καπνιστή.

(πηγή: US Surgeon General's Report, 1990)

μερικά ακόμα πλεονεκτήματα:

- Κερδίζετε ΠΟΛΛΑ χρόνια ζωής.
- Εξοικονομείτε χρήματα!
- Αποκτάτε πολύ μεγαλύτερη αντοχή σε ασθένειες
- Εξοικονομείτε σε καθημερινή βάση επιπλέον χρόνο.
- Βελτιώνεται η όσφρησή σας
- Απαλλάσσεστε από το άγχος του πρόωρου θανάτου.
- Τα ρούχα σας και και όλο το σπίτι μυρίζουν καθαριότητα
- Έχετε γρηγορότερη και πιο ανώδυνη χώνεψη.
- Τα μαλλιά και η επιδερμίδα σας αποκτούν λαμπερή όψη.
- Βελτιώνεται η σεξουαλική σας ζωή.
- Παύετε να μυρίζετε άσχημα.
- Αυξάνεται η παραγωγικότητά σας.
- Δεν πάσχετε από ουλίτιδες. Τα δόντια σας έχουν λιγότερα προβλήματα
- Σκέφτεστε καθαρότερα και με μεγαλύτερη έμπνευση.
- Ο ύπνος σας σύντομα γίνεται πιο αναζωογονητικός και απολαυστικός.
- Βελτιώνεται η γεύση σας
- ....θέλω πολλές σελίδες για να τα χωρέσω όλα!.....

κλπ κλπ κλπ...

Από την άλλη.. αν μετρήσουμε τι θα κερδίσουμε αν συνεχίσουμε το κάπνισμα, μας περιμένει ένα μεγάλο.. ΤΙΠΟΤΑ !!

***

Συγχαρητήρια σε όσους μελετήσατε ως εδώ! Αν ό,τι διαβάσατε ως τώρα ήταν μια πλήρης περιγραφή της φυλακής του καπνίσματος, τα επόμενα κεφάλαια θα σας βοηθήσουν να τελειοποιήσετε την τεχνική της απόδρασής σας.

Έφτασε λοιπόν η στιγμή που οι αναγνώστες χωρίζονται σε 2 κατηγορίες. Σε αυτούς που επιλέγουν να συνεχίσουν να καπνίζουν και σε αυτούς που θα προσπαθήσουν να ελευθερωθούν. Έχω να κάνω ένα ξεχωριστό σχόλιο για κάθε κατηγορία αναγνωστών.

Αν επιλέγετε να συνεχίσετε το κάπνισμα,

σας προτείνω να κλείσετε το βιβλίο και να το τοποθετήσετε στη βιβλιοθήκη σας. Πού και πού μπορείτε να ρίχνετε μια ματιά στο κεφάλαιο των ψευδαισθήσεων και να αναρωτιέστε (κατά προτίμηση με τσιγάρο στο χέρι!) τι σας προσφέρει το κάπνισμα.

Ως συγγραφέας απολαμβάνω ένα σπάνιο προνόμιο. Λόγω του θέματος του βιβλίου, όσο κι αν απορρίψετε αυτά που διαβάσατε, ξέρω ότι κάποια στιγμή θα επιστρέψετε για να διαβάσετε παρακάτω! Πώς το ξέρω αυτό; Γνωρίζω πώς ελάχιστοι άνθρωποι μπορούν να ανεχθούν το κάπνισμα για πάντα. Όλοι αγανακτούν κάποια στιγμή, όλοι υποψιάζονται ότι έχουν πέσει ΘΥΜΑΤΑ μιας δόλιας παγίδας. Όταν λοιπόν κι εσείς αγανακτήσετε, εγώ θα σας περιμένω για να διαβάσετε τη συνέχεια.

Αν επιλέγετε να διακόψετε το κάπνισμα,

Συγχαρητήρια! Σύντομα θα μάθετε πώς θα γίνετε ένας ευτυχισμένος πρώην καπνιστής, αφού διαβάσετε και το 2° μέρος του βιβλίου.

Ίσως κάποιοι από εσάς ανυπομονείτε, νιώθετε έτοιμοι να αποδράσετε ΤΩΡΑ. Δεν έχετε άδικο. Μπορείτε. Αλλά αξίζει να περιμένετε λίγο ακόμα γιατί έχω ακόμα αρκετά να σας πω. Δε θα προσπαθήσουμε απλά να το κόψουμε. Αυτό ο καθένας μπορεί άνετα να το πετύχει από μόνος του χωρίς βιβλία και βοήθειες. Η φιλοδοξία μας είναι να το κόψουμε **ΕΥΚΟΛΑ και ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ**. Για έναν τέτοιο υψηλό στόχο αξίζει λίγη ακόμα ανάγνωση...

2° μέρος - Η απόδραση ►►

Εδώ τελείωσε το δωρεάν **πρώτο μέρος** του βιβλίου

«πώς να απαλλαγείτε από το κάπνισμα πανεύκολα»

Σας παρουσιάστηκε όπως έχει γραφτεί στο βιβλίο. Όπως είδατε υπάρχει η παρότρυνση πριν διακόψετε το κάπνισμα να διαβάσετε και το υπόλοιπο βιβλίο, όμως αυτό δεν είναι απαραίτητο. Ήδη ξέρετε πολλά. Έχετε λάβει ολοκληρωμένη βοήθεια. Όσοι προσπαθήσετε μόνο με τη βοήθεια του ψηφιακού βιβλίου έχετε υπόψη σας το εξής:

Και ένα μόνο τσιγάρο αρκεί να σας ξανακάνει καπνιστές. Δεν υπάρχει κάπνισμα "μιας ώρας" ή "μιας βραδιάς", γιατί η ελαφριά δηλητηρίαση με νικοτίνη ακολουθείται από ολιγοήμερη ενόχληση, η οποία πάντα μας οδηγεί να ξαναγίνουμε καπνιστές.

Έχετε όλες τις ευχές μου για καλή επιτυχία!

Όπως σας είχα υποσχεθεί και όπως φαντάζομαι διαπιστώσατε, το δωρεάν PDF που διαβάσατε, αν και είναι μόνο ένα μέρος όλου του βιβλίου, έχει αυτόνομο χαρακτήρα. Όμως η βοήθεια του ψηφιακού βιβλίου απλά

δε συγκρίνεται

με εκείνη που θα λάβετε αν αποκτήσετε τη έντυπη έκδοση. Ας δούμε περιληπτικά μερικά από τα επιπλέον θέματα που μπορείτε να διαβάσετε σε αυτή:

[ακολουθούν 2 διαφημιστικές σελίδες ►►]

τι θα διαβάσετε στις 150 επιπλέον σελίδες του βιβλίου

- τις 6 πανίσχυρες τεχνικές με τις οποίες το υποσυνείδητό σας θα γίνει από εμπόδιο που είναι σήμερα, φίλος και βοηθός! Ναι, καλά καταλάβατε! ΜΠΟΡΕΙΤΕ να ελέγξετε το ως τώρα ανεξέλεγκτο υποσυνείδητο.
- *Ο "μικρούλης φόβος" και ο "**ΜΕΓΑΛΟΣ ΤΡΟΜΟΣ"**. Τι είναι και πώς θα ξεπεράσετε τα 2 μόνα εμπόδια στο δρόμο σας προς την ελευθερία!*
- *τα* ***7 απλά βήματα*** *για να απαλλαγείτε από το κάπνισμα* Αξιοποιώντας τη θεωρία του ψηφιακού & του έντυπου βιβλίου, θα διαβάσετε τον πρακτικό οδηγό 7 βημάτων προς την ελευθερία!
- πώς θα οικοδομήσετε τεράστια αποφασιστικότητα και αυτοπεποίθηση σε κάθε τομέα της ζωής σας.
- οι καλύτερες συμβουλές Στο ίντερνετ κυκλοφορούν εκατοντάδες συμβουλές, όμως πολλές από αυτές είναι άχρηστες. Μάλιστα μερικές συμβουλές «έμπειρων» πρώην καπνιστών στερούνται κάθε σοβαρότητας και μόνο κακό μπορούν να κάνουν στην προσπάθειά μας. Σε αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε τις καλύτερες ψυχολογικές και πρακτικές συμβουλές για τις πρώτες ημέρες, καθώς και λεπτομερείς συμβουλές για την κατάλληλη διατροφή.
- οι τρεις φίλοι του τσιγάρου.
  Μήπως σας ανησυχεί ότι θα σας λείψει ο συνδυασμός καφέ – τσιγάρου; Ε τότε μάλλον πρέπει να διαβάσετε αυτό το κεφάλαιο!
- πώς να αποφύγετε την αύξηση σωματικού βάρους. Θέμα – κλειδί για πολλούς αναγνώστες!
- πώς να μην ξανακυλίσετε. **Το δεύτερο σημαντικότερο κεφάλαιο όλου του βιβλίου!** Το ξανακύλισμα είναι ο μεγαλύτερος εχθρός όσων προσπαθούν να αποδράσουν.
- οι τελικές οδηγίες. Ποια είναι τα ελάχιστα πράγματα που πρέπει να θυμάστε από το βιβλίο στο μέλλον.
- πώς να εξασφαλίσετε 100% ότι τα παιδιά σας δε θα γίνουν καπνιστές. Ένα καταπληκτικό σύντομο βοήθημα για όσους είναι ή θέλουν να γίνουν γονείς. Με συνοπτικό τρόπο αναλύονται τα αίτια που σπρώχνουν τους νέους προς το κάπνισμα και στο τέλος δίδονται οι 10 χρυσές συμβουλές με τις οποίες μπορείτε να θωρακίσετε το παιδί σας από αυτήν τη μεγάλη παγίδα της ζωής.

... και πολλά άλλα άκρως ενδιαφέροντα θέματα!

5 λόγοι γιατί να αποκτήσετε το βιβλίο

- Ξέρετε τι αγοράζετε γιατί το δοκιμάσατε ήδη! Αντί για «δείγμα» λίγων σελίδων που συνήθως προσφέρεται για διάφορα άλλα βιβλία, έχετε ήδη λάβει δωρεάν ολόκληρο αυτόνομο βιβλίο! Πριν το βιβλίο διεκδικήσει μία πολύτιμη θέση στη βιβλιοθήκη σας, ΠΡΩΤΑ ΣΑΣ ΑΠΕΔΕΙΞΕ ΟΤΙ ΤΗΝ ΑΞΙΖΕΙ!

- Μετά από λίγα χρόνια θα διατεθεί ολόκληρο το βιβλίο δωρεάν στο ίντερνετ σε PDF υψηλής ποιότητας. Όμως ακόμα και τότε, θα προτείνω ένθερμα να το αποκτήσετε και σε χαρτί. Γιατί; Ο λόγος είναι ότι θα σας διευκολύνει στην ανάγνωση, θα μπορείτε να το έχετε παντού μαζί σας, θα μπορέσετε να το δανείσετε ή να το δωρίσετε σε έναν καπνιστή που δε γνωρίζει τη χρήση υπολογιστή.

- Αν τα καταφέρετε κερδίζετε ως 70.000€ που θα δίνατε για τα τσιγάρα μιας ζωής. Το βιβλίο αυτό ίσως αποδειχθεί η καλύτερη οικονομική επένδυση που έχετε κάνει.

- Αν έχετε ένα αγαπημένο πρόσωπο που καπνίζει, το βιβλίο αυτό θα είναι ένα δώρο που δε θα ξεχάσει ποτέ.

- Με την αγορά σας ενισχύετε απ' ευθείας αυτήν την αντικαπνιστική προσπάθεια, σε μια περίοδο στην οποία χρειάζεται οικονομική ενίσχυση για να συνεχιστεί.

Για άμεση παραγγελία από το **eshop.gr** πηγαίνετε:
http://www.e-shop.gr/show_bks.phtml?id=BKS.0151272
(Δωρεάν ταχυδρομικά έξοδα αν παραλάβετε από eshop point)

Για τα υπόλοιπα συνεργαζόμενα βιβλιοπωλεία επισκεφθείτε το skeftomai.gr

Πρόγραμμα Εθελοντών Skeftomai.gr

www.skeftomai.gr/ethelodismos.html

Σε αυτή τη σελίδα θα δείτε πώς μπορείτε
να προμηθευθείτε το βιβλίο σε χαμηλή τιμή, μέσω του
Προγράμματος Εθελοντισμού του Skeftomai.gr.
Εκεί θα μάθετε όλες τις λεπτομέρειες για το πρόγραμμα και
πώς μπορείτε να στήσετε τη δική σας μίνι αντικαπνιστική εκστρατεία
που θα βασίζεται στο βιβλίο. Στο πρόγραμμα μπορούν να
συμμετέχουν και υπεύθυνοι Ιατρείων Διακοπής Καπνίσματος, που θα
ήθελαν να αποκτήσουν το βιβλίο σε χαμηλή τιμή.

Επίσης στο Skeftomai.gr μπορείτε:

- Να διαβάσετε τα **τελευταία νέα** σχετικά με την όλη προσπάθεια.
- Να καταθέσετε τις απόψεις σας στο **φόρουμ** και να λάβετε πρόσθετη βοήθεια.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

- Οποιαδήποτε μη εξουσιοδοτημένη απόκτηση αυτού του ηλεκτρονικού βιβλίου μέσω ίντερνετ ή φωτοτυπιών ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΕΤΑΙ ΕΝΘΕΡΜΑ από το συγγραφέα, αρκεί να μη γίνεται με σκοπό το κέρδος.

- Οποιαδήποτε παραποίηση του περιεχομένου αυτού του ηλεκτρονικού βιβλίου (αφαίρεση, πρόσθεση, επεξεργασία κειμένου) που γίνεται από αναγνώστες με σκοπό να το προσαρμόσουν στα δικά τους μέτρα υποστηρίζεται ένθερμα, αρκεί να γίνεται μόνο για την προσωπική τους χρήση.

ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑ !

Περίπου στο τέλος του 2012 θα είναι έτοιμο το νέο βιβλίο που ετοιμάζω εδώ και τρία χρόνια. Αφορά θέματα διατροφής, άσκησης, *πανεύκολου* αδυνατίσματος με φυσικό τρόπο χωρίς στέρηση, μακροβιότητας, αποτοξίνωσης και γενικά θέματα που αφορούν το σώμα μας και την καλοζωία μας.

© 2007, 2012 Θανάσης Αποστόλου