

A L E N K A R

**LAK NAČIN
DA PRESTANETE
DA PUŠITE**

Preveo s engleskog
Zoran Ž. Paunović

■ Laguna ■

Naslov originala

Allen Carr's Easyway To Quit Smoking
WITHOUT WILLPOWER

Original Text Copyright © Allen Carr's Easyway
(International) Limited, 2020

Translation copyright © 2024 za srpsko izdanje, LAGUNA

Za pušaće koje nisam uspeo da izlečim,
nadam se da će im ova knjiga pomoći da se oslobode

I za Sid Satona

Ali najviše od svih za Džojls

O AUTORU

Zajednička crta celokupnog rada Alena Kara je oslobađanje od straha. Zaista, njegova genijalnost ogleda se u otklanjanju fobija i anksioznosti koje sprečavaju ljude da u potpunosti uživaju u životu, što najbolje pokazuju njegovi bestseleri: *Lak način da prestanete da pušite, Jedini način da prestanete da pušite, Lak način da smršate, Kako da vaše dete prestane da puši i Lak način da uživate u letenju.*

Uspešni računovođa Alen Kar očajavao je zbog zavisnosti od nikotina i zato je pušio sto cigareta na dan sve do 1983, kada je, posle bezbrojnih pokušaja da prestane da puši, konačno otkrio ono što je ceo svet čekao – lak način da prestane da puši. Alen Kar sada ima mrežu klinika širom sveta, kao i izvanrednu reputaciju zbog uspeha u pomaganju pušačima da prestanu da puše. Njegove knjige su prevedene na preko četrdeset pet jezika, a njegov metod možete naći i u obliku video i audio izdanja.

Desetine hiljada ljudi je bilo na terapijama na klinikama Ale-na Kara na kojima vam, uz stopu uspešnosti od preko devedeset i pet odsto, garantuje da ćete lako prestati da pušite ili će vam vratiti novac. Kompletan spisak klinika možete pronaći na sajtu www.allencarr.com gde možete da se upoznate i sa celokupnom ponudom u okviru EASYWAY metoda.

Sadržaj

Predgovor.	13
Upozorenje.	17
Uvod	23
1. Još uvek nisam sreo goreg zavisnika od nikotina. . .	37
2. Lak metod	42
3. Zašto je pušaču teško da prestane da puši?	47
4. Zlokobna zamka	53
5. Zašto nastavljamo da pušimo?	57
6. Nikotinska zavisnost	59
7. Ispiranje mozga i uspavani partner	73
8. Ublažavanje zavisničke potrebe za nikotinom	84
9. Stres	86
10. Dosada	89
11. Koncentracija	91
12. Opuštanje	94
13. Združene cigarete	97

14. Čega se odričem?	100
15. Samonametnuto ropstvo	106
16. Uštedeću x evra nedeljno	109
17. Zdravlje	114
18. Energija	128
19. Cigareta me opušta i daje samopouzdanje	131
20. Te zlokobne, crne senke.	133
21. Pozitivne strane pušenja	136
22. Metod snage volje	137
23. Izbegavajte smanjivanje broja cigareta	148
24. Samo jedna cigareta	155
25. Povremeni pušači, tinejdžeri i nepušači.	158
26. Pušač u potaji	170
27. Društveni običaj?	173
28. Odaberite pravi trenutak	176
29. Da li će mi cigareta nedostajati?	184
30. Da li ću se ugojiti?	188
31. Izbegavajte lažne podsticaje	191
32. Lak način da prestanete da pušite	194
33. Period odvikavanja	201
34. Samo jedan dim	208
35. Da li će mi biti teško?	210
36. Glavni razlozi za neuspeh.	213
37. Zamene za cigarete	215
38. Da li treba da izbegavam situacije u kojima mogu da padnem u iskušenje da zapalim cigaretu?	221
39. Trenutak otkrovenja.	225

40. Poslednja cigareta	229
41. Poslednje upozorenje	234
42. Povratne informacije	236
43. Pomozite pušaču koji je ostao na brodu koji tone .	246
44. Savet nepušačima	251
Finale: Pomozite da ovoj sramoti dođe kraj	254

Predgovor

Zamislite samo da postoji neki čaroban metod koji omogućava svim pušačima, *uključujući i vas*, da prestanu da puše i to:

- ODMAH,
- ZAUVEK,
- BEZ OSLANJANJA NA SNAGU VOLJE,
- BEZ SIMPTOMA ODVIKAVANJA OD ZAVISNIČKE POTREBE ZA NIKOTINOM,
- BEZ GOJAZNOSTI,
- BEZ ŠOK TERAPIJA, TABLETA, FLASTERA I OSTALIH PREVARA.

Zamislite još da kod oslanjanja na takav metod:

- NEMA OSEĆAJA ODRICANJA ILI OČAJA U POČETNOM PERIODU,

- ODMAH VIŠE UŽIVATE U DRUŠTVENIM DOGAĐAJIMA,
- IMATE VIŠE SAMOPOUZDANJA I SPOSOBNIJI STE DA SE IZBORITE SA STRESOM,
- MOŽETE BOLJE DA SE KONCENTRIŠETE,
- NEĆETE MORATI ČITAVOG ŽIVOTA DA SE ODUPIRETE POVREMENOM ISKUŠENJU DA ZAPALITE CIGARETU,
- OTKRIVATE DA JE LAKO PRESTATI SA PUŠENJEM, KAO I DA MOŽETE DA UŽIVATE U PROCESU OD TRENUTKA KADA UGASITE SVOJU POSLEDNJU CIGARETU.

Kada bi postojao takav čaroban metod, da li biste se oslonili na njega da prestanete da pušite? Vaš odgovor je najverovatnije „da“, ali vi, naravno, ne verujete u magiju i čarolije. Ni ja ne verujem u njih, ali metod koji sam upravo opisao ipak postoji. Zovem ga EASYWAY (lak način). U stvari, to nije čaroban metod, to samo tako izgleda. Meni je stvarno tako izgledao kada sam ga otkrio i znam da isto tako izgleda i milionima bivših pušača koji su uspešno prestali da puše uz pomoć EASYWAY metoda. Nema sumnje da vam je i dalje teško da poverujete u ove moje tvrdnje. Ne brinite, i ja bih pomislio da ste u neku ruku naivni kada biste bez ikakvih dokaza prihvatili sve što vam kažem. S druge strane, nemojte da pogrešite i odbacite ih jer mislite da su preterane. Po svoj prilici, vi čitate ovu knjigu samo zato što vam ju je preporučio neki bivši pušač koji je bio na EASYWAY klinici ili je pročitao ovu knjigu. Nije važno da li vam je ovu knjigu

neko direktno preporučio, ili ste do nje došli zahvaljujući ljudima koji vas vole i koji su očajnički zabrinuti da, možda, uskoro nećete biti među živima i neće moći da vam pružaju svoju ljubav ukoliko ne prestanete da pušite.

Kako EASYWAY deluje? To nije lako opisati na brzinu.

U našu kliniku dolaze pušači u različitim fazama panike. Ubeđeni da neće uspeti da prestanu da puše, misle da će, čak i ako nekim čudom uspeju da prestanu, najpre morati da izdrže neki neodređeni period kukavnog očaja; da više nikada neće uživati u društvenim događajima; da će biti manje sposobni da se koncentrišu i izbore sa stresom; da se, iako više nikada neće pušiti, nikada neće u potpunosti osloboditi te navike; da će do kraja života povremeno žudeti da zapale cigaretu i da će morati da se odupiru tom iskušenju.

Većina ovakvih pušača posle nekoliko sati ode iz klinike kao srećni nepušači.

Kako postizemo ovo čudo?

Morate da zakažete sastanak na EASYWAY klinici da saznate kako to postizemo. Međutim, ono što mogu da vam kažem je da većina pušača očekuje da to postizemo tako što im govorimo o užasnim rizicima po zdravlje kojima su izloženi, da je pušenje jedna prljava i odvratna navika, da ih pušenje košta čitavo jedno malo bogatstvo i da su mnogo glupi što ne prestanu da puše.

Nije tako. Ne pravimo se pametni, govoreći im ono što oni već i sami znaju. To su problemi sa kojima se srećete kada pušite, a ne kada prestajete da pušite. Pušači ne puše zbog onih razloga zbog kojih bi trebalo da prestanu da puše. Da bi pušač prestao da puši, neophodno je odstraniti razloge zbog kojih pušimo. EASYWAY se bavi upravo ovim problemom. On odstranjuje želju za pušenjem. A kada je želja za

pušenjem odstranjena, onda bivši pušač ne mora da koristi snagu volje.

EASYWAY metod se praktikuje na klinikama, ali do njega možete doći i putem knjiga, video ili audio snimaka i kurseva na internetu. U svakom slučaju, metod je isti; ovo su samo različiti načini za njegovo prenošenje. Pitate se šta bi vama najviše odgovaralo? To je stvar ličnog izbora. Neki ljudi više vole da čitaju knjigu, a drugi da pogledaju video snimak. Naše klinike ostvaruju tako visoku stopu uspeha da možemo da vam garantujemo povraćaj novca. Cena terapije je različita u zavisnosti od lokacije klinike i, ukoliko ste jedan od dvadeset odsto onih kojima je potrebno više od jedne terapije, možete besplatno da prisustvujete narednim terapijama koliko god je to potrebno, jer mi nikada nećemo dići ruke ni od jednog pušača. A ako odlučite da više ne želite da prestanete da pušite, novac koji ste uplatili biće vam u potpunosti vraćen. Na osnovu naše garancije za povraćaj novca, stopa uspešnosti na našim klinikama širom sveta u proseku je preko devedeset odsto.

Nemojte da u vašim očima umanju vrednost ove knjige bilo šta od ovoga što sam naveo. Ona je sama po sebi kompletan kurs i milioni pušača su lako prestali da puše samo zahvaljujući njoj. Ako sumnjate kontaktirajte najbližu kliniku da vam dâ smernice. Sve kontakte i informacije o klinikama širom sveta možete naći na sajtu www.allencarr.com.

Upozorenje

Možda ste na neki način uplašeni jer ćete pročitati ovu knjigu. Možda i vas, kao i većinu pušača, i sama pomisao na prestanak pušenja ispuni panikom i mada stvarno nameravate da jednog dana prestanete da pušite – taj dan nije danas.

Ako očekujete da ću vam govoriti o užasnim rizicima po zdravlje kojima se pušači izlažu, o tome da pušači troše čitavo jedno malo bogatstvo na cigarete tokom života, da je to prljava i odvratna navika i da su pušači glupi, beskičmenjaci i ljigavci slabe volje – onda moram da vas razočaram. Meni takve taktike nikada nisu pomogle da prestanem da pušim i da su vama mogle da pomognu, vi biste do sada već prestali da pušite.

Moj metod, koji ću pominjati kao EASYWAY, ne funkcionise na taj način. Možda će vam biti teško da poverujete u neke stvari o kojima ću govoriti. Međutim, kada pročitate ovu knjigu do kraja, ne samo da ćete videti da su istinite, već ćete se i pitati kako je uopšte moguće da vam je mozak bio toliko ispran da ste verovali u suprotno.

Uobičajena zablude je da smo mi ti koji odlučujemo da ćemo pušiti. Pušači ne odlučuju o tome da li će pušiti ništa više od alkoholičara da li će postati alkoholičari, ili od zavisnika od heroina da li će postati zavisnici od heroina. Tačno je da mi odlučujemo da zapalimo one prve eksperimentalne cigarete. Ja, na primer, ponekad odlučim da odem u bioskop, ali sigurno nisam odlučio da ću čitav život provesti u bioskopu.

Molim vas, razmislite o svom životu. Da li ste ikada odlučili da u određenim trenucima u životu nećete moći da uživate u jelu ili na nekom društvenom događaju bez cigarete, da nećete moći da se koncentrišete ili izборite sa stresom, a da ne zapalite? U kom ste to trenutku odlučili da su vam cigarete potrebne ne samo na društvenim događajima, već i da uvek morate da ih imate kod sebe, i da ćete se osećati nesigurno, čak i obuzeti panikom kada ih nemate?

Kao i svaki drugi pušač, i vi ste namamljeni da upadnete u najzlokobniju prepredenu zamku koju su čovek i priroda združenim snagama osmislili. Nema roditelja na svetu – svejedno da li je pušač ili nepušač – kojem se dopada ideja da njegovo dete puši. To znači da svi pušači priželjkiju da nikada nisu ni počeli da puše. To uopšte nije iznenađujuće, jer nikome nisu potrebne cigarete da bi uživao u hrani ili da bi se izborio sa stresom pre nego što se navuče na njih.

Istovremeno, svi pušači žele da nastave da puše. Na kraju krajeva, niko nas ne primorava da pušimo. Svejedno da li razumemo zašto je to tako ili ne, sami pušači su ti koji odlučuju da zapale cigaretu.

Kada bi postojalo neko čarobno dugme koje pušači mogu da pritisnu i probude se sledećeg dana kao da nikada nisu zapalili onu prvu cigaretu, jedini pušači koji bi postojali

narednog jutra bili bi oni mladi ljudi koji su još uvek u eksperimentalnoj fazi pušenja.

Jedina stvar koja nas sprečava da prestanemo da pušimo je STRAH! Strah da ćemo morati da preživimo neodređeni period ispunjen očajem, osećajem lišenosti i nezadovoljene želje da bismo se oslobodili. Strah da bez cigarete više nikada nećemo uživati u hrani ili u društvenim događajima. Strah da više nikada nećemo moći da se koncentrišemo, izbirimo sa stresom i osetimo samopouzdanje bez našeg malog oslonca. Strah da će se naša ličnost i karakter promeniti. Ali, najviše od svega, strah od onoga „jednom pušač – zauvek pušač“, da nikada nećemo biti u potpunosti slobodni i da ćemo do kraja života povremeno žudeti da zapalimo poneku cigaretu. Ako ste, kao i ja, već probali sve konvencionalne načine da prestanete da pušite i prošli kroz očaj onoga što ja nazivam metod snage volje, onda na vas neće uticati samo strah, već i ubeđenje da nikada nećete moći da prestanete da pušite.

Ako ste uplašeni, obuzela vas je panika ili mislite da nije pravi trenutak da prestanete da pušite, dozvolite mi onda da vas uverim da je strah izazvao ta osećanja u vama. Cigarete ne otklanjaju strah, već ga stvaraju. Vi niste odlučili da upadnete u nikotinsku zamku. Ali, kao i svaka druga zamka, i ova je osmišljena tako da vi ostanete u njoj. Zapitajte se: da li ste onda, kada ste zapalili one prve eksperimentalne cigarete, da li ste tada i odlučili da ćete biti pušač onoliko dugo koliko ste pušač? Pa, kada ćete prestati da pušite? Sutra? Sledeće godine? Ova zamka je tako osmišljena da ostanete u njoj do kraja života. Zbog čega inače mislite da svi ti, oni drugi pušači, nisu prestali da puše pre nego što ih to nije ubilo?

Ovu knjigu je prvi put objavila Izdavačka kuća Pingvin pre više decenija i od tada je najprodavanija knjiga svake godine. Godinama unazad dobijam povratne informacije. Kao što ćete i sami videti, dok čitate ovu knjigu, iz tih povratnih informacija došao sam do saznanja koja su prevazišla moja najsmelija očekivanja o efikasnosti mog metoda. One su, takođe, otkrile i dva aspekta EASYWAY metoda zbog kojih sam se zabrinuo. Drugi aspekt ću kasnije objasniti. Prvi sam otkrio zahvaljujući pismima koja sam dobio. Daću vam tri tipična primera:

„Nisam verovao u vaše tvrdnje i izvinjavam se jer sam sumnjao u vas. Bilo je lako i uživao sam, baš kao što ste i rekli. Dao sam po jedan primerak vaše knjige svim svojim prijateljima i rođacima koji puše, ali ne mogu da shvatim zašto neće da je pročitaju.“

„Jedan prijatelj, bivši pušač, dao mi je vašu knjigu pre osam godina. Tek sam je sada pročitao. Kajem se samo što sam proćerdao osam godina.“

„Samo što sam pročitala EASYWAY. Znam da je prošlo samo četiri dana, ali se osećam tako dobro i znam da više nikada neću morati ponovo da pušim. Prvi put sam počela da čitam vašu knjigu pre pet godina; pročitala sam je do pola i onda me je uhvatila panika. Znala sam da ću prestati da pušim ako nastavim da je čitam. Zar nisam bila glupa?“

Ne, ova mlada dama uopšte nije bila glupa. Već sam pomenuo čarobno dugme. EASYWAY funkcioniše baš kao čarobno dugme. Da vam objasnim – EASYWAY nije

čarolija, ali za mene i za milione bivših pušača koji su iskusili da je lako i da uživaju kada prestanu da puše, to izgleda kao čarolija!

Ovo je upozorenje. Imamo situaciju „šta je starije – kokoška ili jaje?“ Svi pušači žele da prestanu da puše i svi oni to mogu da urade na lak način i da pri tom uživaju. Samo strah sprečava pušače da pokušaju da prestanu da puše. Najveća pozitivna stvar je osloboditi se tog straha. Ali, nećete se osloboditi tog straha sve dok ne pročitate ovu knjigu do kraja. Naprotiv, kao u slučaju mlade dame iz trećeg primera, taj strah može da se povećava kako čitate ovu knjigu i to će vas, možda, sprečiti da je pročitate do kraja.

Vi niste odlučili da upadnete u ovu zamku, ali neka vam ovo bude jasno: nećete pobeći iz nje ukoliko sami ne odlučite da to uradite. Možda već sada jedva čekate da prestanete da pušite. Ili se, možda, malo plašite? Molim vas, u oba slučaja imajte na umu: APSOLUTNO NIŠTA NE MOŽETE DA IZGUBITE!

Ako posle čitanja ove knjige odlučite da nastavite da pušite, ništa vas neće sprečiti u tome. Nećete morati čak ni da smanjite broj cigareta, niti da prestanete da pušite dok čitate ovu knjigu, i zapamtite – neće biti nikakvih šok-terapija. Naprotiv, za vas imam samo dobre vesti. Da li možete da zamislite kako se grof Monte Kristo osećao kada je konačno pobegao iz zatvora? Baš tako sam se i ja osećao kada sam pobegao iz nikotinske zamke. Tako se osećaju milioni bivših pušača koji su prestali da puše koristeći moj metod. Kada pročitate ovu knjigu do kraja, I VI ĆETE SE TAKO OSEĆATI! SAMO NAPRED!

Uvod

„IZLEČIĆU SVET OD PUŠENJA“

To sam govorio svojoj supruzi, a ona je mislila da sam odlepio. Sasvim je razumljivo što je tako mislila ako se uzme u obzir da je videla moje brojne neuspele pokušaje da prestanem da pušim. A najsvežiji je bio dve godine pre toga. U stvari, preživeo sam šest meseci pravog pakla pre nego što sam poklekao i zapalio cigaretu. Ne stidim se da priznam da sam plakao kao beba kada sam to uradio. Plakao sam jer sam znao da sam osuđen da budem pušač do kraja života. Toliko sam truda uložio u taj pokušaj i prošao kroz takve patnje da sam znao da više nikada neću imati snage da ponovo prođem kroz jedno takvo iskušenje. Nisam sklon nasilju, ali da se u tom trenutku našao neki pametnjaković, nepušač, koji je toliko glup da počne da mi soli pamet kako svi pušači mogu lako da prestanu da puše i to em odmah, em zauvek – pa mislim da ne bih mogao da odgovaram za svoje postupke. I ubeđen sam da bi me svaka porota na svetu, sastavljena samo od pušača, oslobodila kazne na osnovu opravdanog ubistva.

Možda i vi, jednostavno, ne možete da poverujete da svi pušači mogu lako da prestanu da puše. Ako je tako, molim vas da ovu knjigu ne bacate u kantu za đubre. Molim vas da mi verujete. Uveravam vas da čak i vi možete lako da prestanete da pušite.

I tako sam ja, dve godine nakon svog poslednjeg neuspelog pokušaja da prestanem da pušim, upravo ugasio nešto za šta sam znao da je moja poslednja cigareta i rekao svojoj supruzi ne samo da sam već nepušač, nego i da ću izlečiti ostatak sveta od pušenja. Moram da priznam da me je njen skepticizam malo nervirao u to vreme, ali to nikako nije umanjilo moju ushićenost. Pretpostavljam da je ushićenje spoznajom da sam već srećan nepušač malo iskrivilo moje viđenje stvarnosti. Zahvaljujući razumevanju situacije, iz sadašnje perspektive mogu da shvatim njen stav. Sada razumem zašto su Džojls, baš kao i svi moji bliski prijatelji i rođaci, mislili da sam zreo za dilkarnicu.

Kada se sada osvrnem na svoj život, izgleda mi kao da je čitavo moje bivstvovanje bila priprema za rešavanje problema sa pušenjem. Čak i one mrske godine, koje sam proveo učeći i radeći kao računovođa, bile su dragocene i pomogle su mi da razrešim misterije zamke pušenja. Kaže se da čovek ne može da vara sve ljude sve vreme, ali sam ubeđen da duvanske kompanije godinama baš to rade. Isto tako mislim da sam ja prvi koji je stvarno shvatio zamku pušenja. Ako vam delujem arogantno, onda treba što pre da vam kažem da nisam nimalo zaslužan za to, već okolnosti koje mi je život doneo.

Dan koji ću uvek pamtit je 15. jul 1983. Tog dana nisam pobeo iz Koldica, ali mislim da su oni koji su pobešli

odande osetili isto olakšanje i ushićenje kao i ja kada sam ugasio svoju poslednju cigaretu. Shvatio sam da sam otkrio nešto za šta se svaki pušač moli Bogu – lak način da se prestane sa pušenjem.

Posle izvršenih ispitivanja ovog metoda na prijateljima i rođacima koji su bili pušači, prestao sam da se bavim računovodstvom; postao sam konsultant sa punim radnim vremenom i pomagao sam drugim pušačima da se oslobode.

Nakon dve godine napisao sam prvu verziju ove knjige. Jedan neuspeh me je podstakao da napišem ovu knjigu – to je jedan čovek o čijem slučaju govorim u 25. poglavlju. Dva-put je dolazio na terapiju i oba puta smo na kraju obojica plakali. Bio je toliko uznemiren da nisam mogao dovoljno da ga opustim ne bi li se sasvim posvetio onome što sam mu govorio. Ponadao sam se da bi, ako mu sve to zapišem, mogao to da pročita onda kada njemu bude odgovaralo i onoliko puta koliko bude želeo, i to bi mi onda pomoglo da poruka dopre do njega.

Nimalo nisam sumnjao da će EASYWAY biti jednako delotvoran na ostale pušače, kao što je bio i u mom slučaju. Međutim, kada sam razmišljao da metod pretočim u pisanu formu, tj. u knjigu, uplašio sam se jer sam sproveo sopstveno istraživanje tržišta i komentari koje sam dobio nisu baš bili ohrabrujući:

„Kako nekakva knjiga može da mi pomogne da ostavim pušenje? Ono što meni treba je snaga volje!“

„Kako jedna knjiga može da spreči one užase dok se čovek odvikava od zavisničke potrebe za nikotinom?“

A i sâm sam imao svoje sumnje. Na klinikama je često bilo očigledno da pojedini pacijenti pogrešno razumeju neku značajnu poentu, ali sam to odmah mogao da ispravim na licu mesta. Pitao sam se kako će to knjiga da izvede. Prisetio sam se vremena dok sam učio za računovođu i frustracija kada nisam razumeo ili se nisam slagao sa određenim stvarima koje su pisale u knjizi, jer nisam mogao da je pitam za objašnjenje. A bio sam i svestan da, posebno u današnje vreme televizije i videa, mnogi ljudi nemaju običaj da čitaju.

Povrh svih ovih faktora, imao sam još jednu sumnju koja je nadmašila sve ostale – ja nisam pisac i bio sam veoma svestan svojih ograničenja u tom smislu. Bio sam siguran da mogu da sednem licem u lice sa pušačem i da ga ubedim da će više da uživa u društvenim događajima, da će on ili ona moći bolje da se koncentriše ili izbori sa stresom kao nepušač i da proces odvikavanja od pušenja može da bude lak i prijatan. Ali, pitao sam se da li tu svoju sposobnost mogu da prenesem u knjigu.

Zahvalan sam Bogu što je bio blagonaklon prema meni. Sve vreme dobijam na hiljade pohvalnih pisama sa komentarima, poput:

„Ovo je najbolja knjiga koja je ikada napisana.“

„Vi ste moj guru.“

„Vi ste genije.“

„Trebalo bi da vas proglase vitezom.“

„Trebalo bi da budete premijer.“

„Vi ste svetac.“

Nadam se da nisam dozvolio da me ovakvi komentari opiju. Sasvim sam svestan da ljudi ne pišu ovakve komentare da bi hvalili moje književno umeće, već baš zbog toga što ga nemam. Ljudi mi pišu tako i, bez obzira da li više vole da čitaju knjigu ili da odu na kliniku:

EASYWAY SISTEM FUNKCIONIŠE!

Ne samo da sada imamo mrežu EASYWAY klinika širom sveta, već je i sama knjiga Pingvinova najprodavanija knjiga svih ovih godina od kada je prvi put objavljena. Prodato je više od deset miliona primeraka ove knjige i prevedena je na preko četrdeset jezika.

Posle otprilike godinu dana od kada sam otvorio klinike, pomislio sam da znam sve što je moglo da se nauči i zna o pomaganju ljudima da prestanu da puše. Neverovatno, ali i dugo nakon što sam otkrio ovaj metod, praktično svakog dana naučim nešto novo. Ova činjenica me je malo zabrinula kada su me zamolili da ponovo pregledam i dopunim prvo izdanje, posle šest godina štampanja. Užasnulo sam se da ću morati da promenim ili izbrišem praktično sve što sam napisao.

Nije trebalo da brinem. Osnovni principi EASYWAY i danas su čvrsti kao i onda kada sam metod otkrio prvi put. Predivna istina je:

LAKO JE PRESTATI SA PUŠENJEM!

To je činjenica. Moja jedina poteškoća je da svakog pušača ubedim u tu činjenicu. Sve ono znanje koje sam sakupio tokom više od dvadeset godina, iskorišćeno je da omogući svakom pušaču da otvori oči. Na klinikama pokušavamo da dostignemo savršenstvo i svaki neuspeh nas duboko boli jer znamo da svi pušači mogu lako da prestanu da puše. Kada pušači ne uspeju da prestanu da puše, oni to obično smatraju svojim neuspehom. Mi to smatramo našim neuspehom, jer nismo uspeali da ubedimo te pušače kako je samo lako i prijatno prestati sa pušenjem.

Prvo izdanje ove knjige posvetio sam onoj grupi od šesnaest do dvadeset odsto pušača koje nisam uspeo da izlečim. Ta stopa neuspešnosti bila je zasnovana na garanciji povraćaja novca koju dajemo na našim klinikama. Trenutna prosečna stopa neuspešnosti na našim klinikama širom sveta je ispod deset odsto. To znači da je stopa uspešnosti preko devedeset odsto.

Iako sam bio svestan da sam otkrio nešto čudesno, ni u najluđim snovima nikada nisam očekivao da ću postići takvu stopu uspeha. Možda ste pomislili: ako sam na početku verovao da ću izlečiti svet od pušenja, onda mora i da sam očekivao da ću ostvariti uspeh od sto odsto.

Ne, nikada nisam očekivao da ću ostvariti uspeh od sto odsto.

Ušmrkavanje burmuta je ranije bio najpopularniji oblik zavisnosti od nikotina; onda su počeli da ga smatraju nedruštvenom pojavom i zamrlo je. Međutim, još uvek postoji par čudaka koji i dalje šmrču burmut i verovatno će ih uvek i biti. Neverovatno, ali engleski parlament je jedan od poslednjih bastiona šmrkanja burmuta. Čini mi se da to i nije tako čudno kada malo bolje razmislim zašto je to tako – političari

su generalno jedno sto godina iza svog vremena. A tako će uvek biti i nekoliko čudaka koji će nastaviti da puše. Sigurno nikada nisam ni pomišljao da ću morati da lečim svakog pušača ponaosob.

Ono što sam ja mislio da će se desiti, kada objasnim misterije zamke pušenja i razbijem iluzije poput:

- Pušači uživaju u pušenju,
- Pušači su ti koji odlučuju da li će pušiti.
- Pušenje ubija dosadu i otklanja stres.
- Pušenje pomaže koncentraciji i opuštanju.
- Pušenje je navika.
- Jednom pušač – zauvek pušač.
- Govoriti pušaču da ga pušenje ubija, pomaže mu da prestane da puši.
- Zamene, posebno one koje sadrže nikotin u sebi, pomažu pušačima da prestanu da puše.

tačnije, kada sam razbio iluziju da je teško prestati sa pušenjem i da pušač mora da prođe kroz prelazni period očaja da bi to uradio, naivno sam mislio da će i čitav svet shvatiti i prihvatiti moj metod.

I mislio sam da će mi glavni protivnici biti ljudi iz duvanske industrije. Neverovatno, ali glavne smetnje bile su mi upravo one institucije za koje sam mislio da će mi biti glavni saveznici – mediji, vlada, organizacije koje se bore protiv pušenja i postojeći zdravstveni sistem.

Možda ste gledali film *Sestra Keni*. U slučaju da niste, radnja filma je smeštena u vreme kada je dečja paraliza, ili

polio, bila prokletstvo koje je kosilo decu. Jasno se sećam kako je nekada ta reč u meni izazivala strah, baš kao sada reč rak. Polio virus ne samo da parališe noge i ruke, već ih i izobličava. Tadašnja terapija ustanovljenog zdravstvenog sistema bila je da se udovi obolelih stave u gvozdena pomagala da bi se tako sprečilo njihovo izobličavanje. Rezultat takve terapije bila je doživotna paraliza.

Sestra Keni je verovala da gvozdena pomagala sprečavaju oporavak i hiljadu puta je dokazala da mišići mogu ponovo da se nauče da funkcionišu i da dete ponovo može da prohoda. Međutim, Sestra Keni nije bila lekar, bila je samo obična medicinska sestra. Kako se samo nekakva medicinska sestra iz provincije usuđivala da se meša u posao koji je poveren isključivo kvalifikovanim lekarima? Izgleda da uopšte nije bilo važno što je Sestra Keni otkrila rešenje problema i dokazala da je njeno rešenje efikasno. Deca sa kojom je Sestra Keni radila znala su da je ona u pravu, baš kao i njihovi roditelji, ali ustanovljeni zdravstveni sistem ne samo da je odbio da usvoji njene metode, već joj je, u stvari, zabranio da radi kao medicinska sestra. Sestri Keni je trebalo dvadeset godina da zdravstveni sistem prihvati ono što je bilo tako očigledno.

Taj film sam prvi put gledao mnogo godina pre nego što sam otkrio EASYWAY. Film je veoma zanimljiv i nema sumnje da u njemu ima dosta istine. Međutim, očigledno je i da je Holivud upotrebio dosta poetske slobode. Nemoć je da je Sestra Keni otkrila nešto što medicina sa svim svojim združenim znanjima nije uspela da otkrije. Da li je moguće da su ti specijalisti bili takvi dinosaurusi kao što ih je ovaj film prikazao? Kako je uopšte moguće da im je trebalo dvadeset godina da prihvate činjenice koje su im bile ispred nosa?

Kaže se da je istina ponekad čudnija od fantastije. Izvjavam se ljudima koji su snimili film *Sestra Keni* što sam ih optužio da su upotreбили dosta poetske slobode. Čak i u ovo takozvano doba prosvetiteljstva moderne komunikacije, i posle više decenija, i mada su mi na raspolaganju sredstva te moderne komunikacije – nisam uspeo svima da prenesem poruku. O da, dokazao sam svoju poentu – vi sada čitate ovu knjigu samo zato što vam ju je preporučio neki bivši pušač. Zapamtite, ja nemam ogroman novac, kao što ga imaju mnoge subvencionisane institucije. Kao i *Sestra Keni*, i ja sam usamljeni pojedinac. Kao i ona, i ja sam poznat samo zato što moj sistem deluje. Već me smatraju guruom broj jedan u pomaganju pušačima da prestanu da puše. Poput *Sestre Keni*, i ja sam dokazao svoju poentu. Ali šta je vredelo što je *Sestra Keni* dokazala svoju poentu kada je čitav svet i dalje usvajao procedure koje su bile upravo suprotne od onih kakve je trebalo da budu?

Poslednje rečenice ove knjige u potpunosti su istovetne sa onim u prvobitnoj verziji: „U društvenoj zajednici se, ipak, oseća dolazak promene. Jedna grudva je krenula nizbrdo i nadam se da će ova knjiga pomoći da se ona pretvori u lavinu.“

Možda ste zbog primedbi, koje sam maločas izneo, zaključili da nisam neki poštovalac medicine. Daleko od toga – moj sin je lekar i mislim da je to jedno od najlepših zanimanja na svetu. Lekari najviše od svih preporučuju naše klinike i iznenađujuće je da je najveći broj naših klijenata upravo iz medicinske struke.

Medicinski radnici su me na početku, uglavnom, smatrali šarlatanom i nadržlekarom. Avgusta 1997. imao sam ogromnu čast da me pozovu da održim predavanje na desetoj

Svetskoj konferenciji o pušenju ili zdravlju, održanoj u Pekingu. Mislim da sam prvi čovek koji je bio počastvovan na ovaj način, a da nije lekar. Sam poziv je bila jedna vrsta pokazatelja napretka koji sam ostvario.

Međutim, to je bilo isto kao da sam održao predavanje zidu. Pošto nikotinske gume za žvakanje i flasteri nisu rešili problem, izgleda da su i sami pušači prihvatili da ne mogu da se izleće od zavisnosti od droge tako što će im neko prepisati istu tu drogu. To je isto kao da zavisniku od heroina kažete: „Nemoj da pušiš heroin, pušenje je opasno, zato pokušaj da ga ubrizgaš u venu.“ (Ovo nemojte da pokušavate sa nikotinom, to bi vas ubilo istog trenutka!) Zbog toga što medicina, mediji i dobrotvorne organizacije, poput ASH i QUIT, nemaju predstavu kako da pomognu pušačima da prestanu pušiti, oni se koncentrišu na to da im govore ono šta znaju – kako pušenje nije zdravo, kako je prljavo i odvratno, da je to nedruštvena pojava i da je skupo. Izgleda da im nikada nije palo na pamet da pušači ne puše zbog tih razloga zbog kojih ne bi trebalo da puše. Pravi problem je ukloniti razloge zbog kojih pušači puše.

Svakog Nacionalnog dana borbe protiv pušenja, neki renomirani zdravstveni stručnjak kaže nam nešto poput: „Danas je dan kada svi pušači pokušavaju da prestanu da puše!“ Svi pušači znaju da je to jedan dan u godini kada većina pušača puši duplo više nego inače i duplo drskije, jer pušači ne vole da im neko govori šta treba da rade, a posebno ne ljudi koji pušače smatraju idiotima i ne razumeju zbog čega oni puše.

Zbog toga što ne razumeju pušače u potpunosti niti kako da olakšaju pušačima da prestanu da puše, njihov stav je: „Pokušajte s ovim metodom. Ako to ne uspe, onda

pokušajte s nekim drugim.“ Zamislite samo da postoji deset različitih načina da se leči slepo crevo – devet bi izlečilo deset odsto pacijenata, što bi značilo da je ubilo devedeset odsto, a deseti način leči devedeset i pet odsto pacijenata. Zamislite da je deseta metoda bila dostupna svima, ali je većina medicinskih radnika i dalje preporučivala onih drugih devet metoda.

Jedan od lekara na konferenciji ukazao je na veoma značajnu stvar koja mi pre toga nije pala na pamet. Rekao je da bi i lekari jednog dana mogli da odgovaraju pred zakonom zbog nesavesnog postupka prema pacijentima, jer im nisu preporučili najbolji način kako da prestanu da puše. Ironija je bila u tome što je baš on bio veliki zagovornik terapije zamene nikotina (nikotinske gume za žvakanje, flasteri itd.). Veoma se trudim da ne budem osvetoljubiv, ali se nadam da će on biti prva žrtva svojih preporuka.

Vlade redovno bacaju milione evra na šokantne kampanje, pokušavajući da ubede omladinu da se ne navuče na cigarete. Mogle bi isto tako da bacaju taj novac pokušavajući da ih ubede da motocikli mogu da ih ubiju. Zar ne shvataju da mladi ljudi znaju da jedna cigareta neće da ih ubije i da niko od njih ne očekuje da će se ikada navući? Ljudima je trebalo više od četrdeset godina da shvate da postoji veza između pušenja i raka pluća. I mada se danas zna za tu vezu, sada se više mladih navuče na cigarete nego ikada pre. Mladima ne treba da gledaju strahote pušenja na televiziji. Pušači i tako, uglavnom, izbegavaju da gledaju takve emisije. Praktično, svi mladi ljudi u zemlji bili su svedoci tragičnih ishoda prouzrokovanih nikotinom i u vlastitim porodicama. Ja sam gledao kako mi duvan uništava oca i sestru i to me nije sprečilo da i sâm ne upadnem u istu zamku.

Pojavio sam se na državnoj televiziji u jednoj emisiji sa lekarkom koja nije zapalila nijednu cigaretu u životu i nije izlečila ni jednog jedinog pušača, ali je kategorično obavestila naciju da će najnovija vladina kampanja šokiranja, vredna više od tri miliona evra, sprečiti omladinu da se navuče na cigarete. Da je vlada imala dovoljno zdravog razuma da meni dâ taj novac, finansirao bih kampanju koja bi garantovala smrt zavisnosti od nikotina u roku od nekoliko godina.

Ja iskreno verujem da je ona grudva snega, koju sam pomenuo, postala fudbalska lopta. Ali je ona i posle više decenija još uvek samo jedna kapljica u okeanu. Zahvalan sam milionima bivših pušača koji su posetili moje klinike, pročitali moje knjige, odgledali moje video kasete i preporučili EASYWAY svojim prijateljima, rođacima i svima onima koji su hteli da ih saslušaju i molim Boga da će nastaviti to da rade. Međutim, ta grudva snega neće postati lavina sve dok ljudi iz medicine, medija, organizacija koje se bore protiv pušenja ne prekinu da preporučuju metode koje otežavaju pušaču da prestane da puši i prihvate da EASYWAY nije još samo jedan od mnogih metoda –

VEĆ JEDINI RAZUMAN METOD KOJI TREBA KORISTITI!

Ne očekujem da mi poverujete u ovoj fazi, ali razumećete u trenutku kada pročitate ovu knjigu. Čak i onaj mali broj ljudi koji ne uspe da prestane da puši, oslanjajući se na naš metod, kaže nešto poput:

„Još uvek nisam uspeo, ali vaš način je bolji od svih za koje znam.“

Ako, kada pročitate ovu knjigu do kraja, budete mislili da mi dugujete zahvalnost, možete i te kako da mi se odužite za to. Ne samo tako što ćete preporučiti EASYWAY prijateljima, već i tako što ćete kad god vidite na televiziji, čujete na radiju ili pročitate u novinama da neko zagovara neki drugi metod, napisati pismo ili im se javiti telefonom i pitati ih zašto ne preporučuju EASYWAY. To će pokrenuti lavinu i, ako doživim da to vidim, umreću kao srećan čovek.

Ovo izdanje EASYWAY slavi više decenija od otkrića ovog metoda i sada ste u mogućstvu da koristite najnovija tehnološka iskustva da biste iskusili kako lako i prijatno možete da prestanete da pušite. Dok sedim za svojim laptopom, teško mi je da poverujem da je prvobitna verzija ove knjige, koja je samom njenom piscu bila najnećitkija, otkucana na prastaroj *Underwood* pisaćoj mašini. Kada sam ugasio svoju poslednju cigaretu 15. jula 1983, sa sigurnošću sam znao da sam otkrio nešto za čim su tragali svi pušači – lak metod koji vam istog trenutka omogućava da se oslobodite nikotinskog ropstva. Jedino nisam znao sa sigurnošću da li ću moći da ubedim i jednog jedinog pušača u to, a kamoli čitav svet.

Sa tiražem većim od deset miliona primeraka i prevodi-ma na više od četrdeset jezika, EASYWAY je prevazišao sva moja očekivanja.

Sve je počelo samo sa Džoj's i sa mnom u našoj kući u Rajnes Parku. Danas imamo mrežu od preko pedeset EASYWAY klinika u dvadeset zemalja širom sveta. Trideset

godina, tokom kojih sam palio jednu cigaretu na drugu, bile su prava noćna mora i srećan sam što sam u mogućstvu da se zahvalim svojim kolegama, izdavačima i milionima bivših pušača koji su prestali da puše uz pomoć EASYWAY metode, što zbog njih poslednje decenije mog života izgledaju kao raj.

Da li mislite da ste unapred osuđeni na propast i da je došao smak sveta? Zaboravite na to. U životu sam postigao neke predivne stvari. A najlepša od svih je ta što sam pobegao iz ropstva nikotinske zavisnosti. Pobegao sam pre više decenija i još uvek sam presrećan što sam se oslobodio. Ne treba da budete potišteni, neće se desiti ništa loše – naprotiv, upravo ćete postići nešto što bi svi pušači na svetu voleli da postignu. OSLOBODIĆETE SE!

1.

Još uvek nisam sreo goreg zavisnika od nikotina

Možda bi trebalo da počnem opisivanjem svoje kompetentnosti za pisanje ove knjige. Ne, ja nisam ni lekar ni psihijatar – moje kvalifikacije su mnogo adekvatnije jer sam proveo trideset i tri godine života kao okoreli pušač. Poslednjih godina tog perioda pušio sam sto cigareta kada sam imao loš dan, a inače nikada manje od šezdeset cigareta na dan.

Tokom života pokušao sam nekoliko desetina puta da prestanem da pušim. Jednom nisam pušio šest meseci, ali sam i dalje stajao tik uz pušače da bih osetio miris duvana, a i dalje sam putovao u delu voza namenjenom pušačima.

Kada razmišlja o zdravlju, većina pušača pomisli: „Prestaću da pušim pre nego što mi se desi ono najgore.“ Ja sam dospao u fazu u kojoj sam znao da me pušenje ubija. Sve vreme sam imao glavobolju, praćenu stalnim kašljem. Osećao sam snažno pulsiranje u čeonim venama i bio sam ubeđen da svakog trenutka može doći do eksplozije u mojoj glavi i da ću umreti od izliva krvi u mozak. To mi je smetalo, ali me, ipak, nije zaustavilo.