

Leszokni a dohányzásról. Abbahagyni a dohányzást. Lemondani a cigiről. Hányszor, de hányszor halljuk ezeket a mondatokat! És hányszor, de hányszor próbáljuk meg! George Bernard Shaw-nak, a híres angol drámaírónak tulajdonított mondás, hogy „leszokni a dohányzásról nem nagy ügy, legalább harmincszor megtettem már”. Igen: annak idején én is harminc kísérletnél hagytam abba a számlálást. Mert mindig visszaestem én is, mint mások is oly sokan. Volt, hogy fél évig sem bagóztam, majd mégis újra. Ördögi kör volt. Hányszor mondtam, hogy én élvezem, azért cigizek. Aztán még inkább élveztem, amikor megszabadultam tőle: 2007. decemberétől tart ez a szabadság.

Igen: szabadság. Azóta nem kell arra figyelnem, hogy ha elmegyek valahova, legyen nálam cigi. Ha külföldre utazom, vigyem magammal a megszokott márkát, mert ott ugye nem kapni. Hogy a boltok zárva tartása idejére (mert akkoriban nem voltak még nyitva vasárnap, éjjel is kevés) legyen elég cigi otthon. Azóta nem akörül forog az életem, hogy el legyek látva cigarettával. Ez pedig megszabadulás. Igen: a dohányzásról leszokni, lemondani nem lehet! Mert nem lemondás, nem veszteség. Csak megszabadulni tőle, megszabadulás a függőségtől. Mert a cigaretta, a benne lévő nikotin egy a társadalom, a törvényhozás által elismert, legalizált drog, kábítószer. Függőséget okoz, benne tart, és nagyon nehezzé teszi a tőle való megszabadulást, és még nehezebbé annak elhatározását, elkezdését. Mert lássuk be: ez a legnehezebb része. Annyiszor halljuk, milyen nehéz, milyen átkozottul kemény tünetei vannak, hogy már meg sem merjük próbálni. Főleg sokadszor: hiszen már annyi élményünk van a kudarcról. Kell belőle még egy? Hogy megtapasztaljam: megint vesztettem?

Ahogy nekem sikerült nemdohányossá válnom több, mint 20 év után, amikor a napi 2 doboz (40 szál) cigaretta átlagban simán elfogyott, az maga volt az áltudomány. Pedig nikotinfüggő voltam: passzív úton szoktam rá a dohányzásra. A munkahelyemen komoly mennyiségű dohányfüstben kellett dolgoznom, és egy idő után azt éreztem, hogy romlik a közérzetem munkahelyen kívül. Ha otthon elszívtam egy cigit a máséból, mert nekem nem volt, jobb lett. Így kezdődött. Mert egy idő után már nekem is volt otthon sajátom. Hiszen csillapította, elmulasztotta a rossz közérzetet, amit éppen a nikotin hiánya váltott ki. Akkor még nem tudtam, hogy ez a dohányzás ördögi köre: megszabadulni attól a hiányérzettől, ha úgy tetszik, megvonási tünettől, amit éppen a dohányzás okoz. Önfenntartó kör!

A leszokáshoz elmentem egy kezelésre, amiről ott elmondták, hogy mit csinál, hogyan hat. Na pszichológusként rögtön tudtam, hogy ez badarság: ez így nem működhet. Mégis segített, igaz, második körben, mert az első után pár hónapra visszaestem. A második alkalom után egy napot aludtam egyhuzamban, és felébredés után szomjúságot éreztem: nagyon sok vizet ittam, hiszen jó ideje csak aludtam. A nikotinéhség így egy nap múlva, amit ugye átaludtam, már alábbhagyott. Ezt az intenzitást már könnyebb volt kezelni, és az előny, hogy Finnországba költözöm éppen, és ott már nemdohányosként nem kell naponta kb. 9-10 eurót kiadnom az amúgy is kevéske pénzből erre, nagyon felvillanyozott. Azt nem tudom, minek köszönhetem a hosszú alvást utána: talán a kezelés hatása volt, mert, ha nem is úgy, ahogy elmondták, de mégiscsak „csinált valamit”, talán önmagamnak adtam időt a nikotin kiürülésére, és az jobb volt, ha „nélkülem történik, én ott sem vagyok”. Ezt már soha nem fogom tudni eldönteni. De az első kezelés után nem volt ilyen. Tehát nem valószínű, hogy ahhoz köthető.

Ifjú koromban, pályakezdőként alkoholbeteg gondozó rendelésen dolgoztam (klasszikusan alkoholelvonó, de már nem a hánytatásos módszerrel dolgoztunk szerencsére). Ott mesélte egy, az alkoholtól megszabadult páciens, aki placebo kapott, az alábbi történetet. Placebot annak adtunk, akinél nem voltunk biztosak abban, hogy az Anticol tablettát nem lesz számára veszélyes. Arra ha ráiszik ugyanis, rosszul lesz a következmény, és életveszélyes mértéket is elérhet. Ezért amíg nem vált stabilá a nem ivás, hatástalan tablettát, azaz placebo kapott. Elmonda egy ismerősének, hogy ő ettől a nagyszerű gyógyszertől leszokott az alkoholoról. Az ismerős felvilágosította, hogy a „placebo a semmi, a hatóanyag nélküli tablettát”. A páciens válasza: hát akkor nekem erre a semmire volt

szükségem, hogy abba hagyjam az ivást. Igen. Mint ahogy nekem is arra a humbugra. Mégis sikerült. Hogyan? Ezen gondolkodtam el. És kézenfekvő így utólag a válasz is, bár sokáig tartott a megvilágosodásom: én találtam magamnak célt, amiért letegyem, és bennem változott meg valami: nem arra koncentráltam, hogy milyen nehéz lesz majd a leszokás, hanem arra, hogy milyen jó lesz majd a régi célt elérni, felépíteni egy új életet, és ebben milyen sokat fog segíteni az a naponta cigire ki nem fizetett 10 euró. Az amúgy is sok kihívás, nehézség mellé pedig nem hiányzik még a cigi beszerzése, az állandó gondoskodás arról, hogy legyen belőle elegendő otthon. Volt cél, volt kihívás, volt miért előre nézni. És nem hátra, és nem is a jelen megvonási tüneteire. Hiszen a korábban menetrendszerűen megérkezett, nagyon zavaró idegesség most más színt kapott: csomagolok, elválni készülök az egész eddigi életemtől, tele vagyok megoldandó problémákkal, amik még az utolsó pillanatokban is halmozódtak: minden okom megvolt idegesnek lenni. Tehát meg tudtam okolni, nem volt zavaró. Pedig cseppet sem volt kisebb, mint megvonási időszakban szokott. De ha másként nézek rá, akkor más lesz a szubjektív élménye: és ez már „agyban dől el”. Vagyis bennem, a hozzáállásomban történt változás, ami a siker titka volt. És azóta is örülök, hogy ez így történt. És kaptam hozzá egy „aranyhidat”.

De miért nem lehet ezt a megtapasztalást hasznosítani? Ez a gondolat sokáig foglalkoztatott. Sokszor gondoltam arra, hogy talán kéne pszichológusként valamit kezdeni ezzel a tapasztalattal. De mindig akadt sürgősebb tennivaló is az életemben. Finnországban elindítani az új életet évekig eltartott. Aztán most már Berlinben, Németországban megismételtem ugyanazt. Ez sem két perc volt. Mígnem elérkezett az idő erre is. Időközben sok mindent olvastam a témában, láttam reklámokat, antireklámokat, kampányokat, felfigyeltem rájuk, volt véleményem róluk, és folytattam a mindennapjaimat, nem is foglalkozva és gondolva tovább a cigire. De, ami meglepő első hallásra: amikor irodalmat olvastam a dohányzás abbahagyásának előnyeiről, leszokási módszereket, illetve azok népszerűsítését – kedvem szottyant rágyújtani. Hiszen annyi szó esett a cigiről, hogy visszatért, évek után is, a vágy: egy szálát elszívni. Nem, nem gyújtottam rá, mert nem lehet első szál, lévén az maga a visszaszokás. És a vágy sem volt erős, inkább csak egy halvány gondolat, de jól mutatja ez is a függőség erejét: évek óta vagyok nemdohányos, de ha a dohányzásról esik szó, sokat beszélnek róla, erről olvasok, bizony megkísért a rágyújtás szelleme. Érdekes: amikor látom mások kezében a cigit, nem kívánom meg. De igen: ez figyelmeztetés, hogy a dohányzást abba lehet hagyni, lehet függetlenedni tőle, de a gondolatainkból kiűzni nem feltétlenül. Persze nem nehéz egyáltalán nem rágyújtani ennyi év után már, de jelzés, hogy nem szabad elégedetten hátra dőlni, megnyugodni, hogy már nem vagyok veszélyben: mindig veszélyben leszek, és csak tőlem függ, hogy nemdohányos maradok-e, vagy dohányos leszek ismét. Attól az első száltól, amivel már annyiszor elkezdődött a dohányzáshoz való visszatérésem.

Végül eljött annak az ideje is, hogy felépítsek egy a dohányzástól való megszabadulást segítő terápiát, saját élményem, a szakirodalomban fellelhető tudás, a sok éves terápiás tapasztalat és pszichológiai, pszichopatológiai tanulmányaim felhasználásával. Integráltan. Személyre szabottan.

De minek van még egy eljárásra szükség? Annyiféle eljárás van forgalomban már ma is. Így igaz. Sokan sokféle vagyunk mi emberek. Különböző hobbijaink vannak, különböző témák, szakmák iránt érdeklődünk stb. Annyiféle szakma és film van forgalomban, miért gyártanak újabbakat, hoznak létre újabb és újabb szakterületeket? Mert mi emberek még több félék vagyunk, az igényeink ugyanúgy sokfélék. Mert mindegyikünknek valami másra van szüksége, valami más jön be. Igen: a választék szerintem jó dolog. Ezt szerettem volna bővíteni: hogy azok, akik ezzel a módszerrel, a nemdohányos identitás visszaszerzésével akarnak megszabadulni a nikotinfüggőségtől, megtehessék. Nincs egyedül üdvözítő módszer, de mindenki találhat a maga számára megfelelőt. Ehhez szerettem volna hozzájárulni.

Az első gondolat ezzel kapcsolatban az, hogy a dohányzásról nem leszokni lehet, hanem függetlenné válni tőle, megszabadulni tőle, a nikotinfüggőségtől. A második pedig az, hogy a dohányzástól való megszabadulás a nemdohányos életmódot igényli, ami ugyanúgy (újra) megtanulandó, mint ahogy megtanultunk dohányosnak lenni. Ugye milyen kemény volt legyőzni az első szál okozta köhögést és hányingert? És ugyanúgy részévé kell válnia (ismét) identitásunknak, önképünknek, gondolkodásunknak, egész személyiségünknek, mint ahogy részévé vált a dohányos lét is. Ha csak kivesszük a képletből a cigit, egy üresség marad a helyén: ezt pedig valamivel fel is kell tölteni. Éppen úgy, ahogy feltöltöttem annak idején a Finnországba költözés céljával, ahogy ez segített megváltoztatni a gondolkodásomat, a viszonyulásomat az elvonási tünetekhez ugyanúgy, mint a dohányzáshoz magához. Ez a második legnehezebb feladat, az elhatározás után.

De miért is határoznánk el? Hiszen jól megvagyunk, nem kaptunk még semmilyen komoly betegséget, élvezük a cigizést, annak szociális előnyeit: a jó társaságot, haverokat, akik közül nem lógunk ki, nem mi vagyunk az egyetlen nemdohányzó a csapatban. Befogadtak. Semmi hátrányát nem látjuk, érezzük. Igaz: de akkor mégis miért próbáltuk meg annyiszor? Nem lehet, hogy önáltatás rabjai vagyunk? Nem lehet, hogy csak félünk az újabb kudarctól, nehézségtől?

A csapda pedig a rászakáskor az, hogy én úgysem fogok rászakni. És én is elkezdtem gimiben, az akkori mezőgazdasági munkákon az almafák tetején és a szünetekben a pöfékelést. És nem szoktam rá. A katonaságnál sem, pedig sokat bagóztak ott is. De mindig foglalkoztatott valamiért, hogy milyen lehet. Esetenként voltak is elszívott cigaretták, talán egy-két doboz is. Mégis csak a passzív rászakás győzött le. Több mint húsz évre. Tehát az első csapdát ha ki is védtem, azért végül beszipantott. De sokaknak nem sikerül kivédeni: akármilyen köhögtesítő, hányingert okozó, büdös, mégis nagyfiús / nagylányos, és a többiek is mind szívják. És azonnal beszipantja őket, mint ahogy a gimis osztálytársakból is sokakat. Másokat meg nem. Mert van, aki hajlamos rá, van, aki meg nem. De ez nem gyengeség, ostobaság, akarakterő hiánya: a hajlam lehet biológiai és pszichológiai is. A motiváció lehet szociális körből fakadó, társasági, vagy eredhet biológiai függőség keletkezéséből. A végeredmény ugyanaz, és a dohányos karrier is. És ugyanúgy lehet nemdohányossá is válni. Sokaknak sikerül, még többeknek nem.

Amit én ajánlok, az nem az akarakterő segítségül hívása, hiszen az van, de nem tudott eddig sem segíteni. Nem is a nikotinpótlás különböző trükkökkel, hiszen megítélésem szerint azzal bejuttatjuk a szervezetünkbe azt, amitől meg akarunk szabadulni. (Nekem nem segített annakidején ez a módszer.) Amit ajánlok: a nemdohányos identitás kialakítása, visszaszerzése. Pont úgy, mint amikor még nem volt szükségünk a cigarettára, a nikotinra, a drogra. És tudtunk élni nélküle. Hiszen lehet, és sokan élnek is. És ők nem akarnak dohányosok lenni. Mint ahogy sok, talán valamennyi dohányos szeretne nemdohányossá lenni. Nem a nemdohányosok szeretnének, akarnak cserélni a dohányosokkal, hanem fordítva. Dohányzás nélkül lehet élni. Sőt megéri élni: anyagilag (egy vagyon megy az évek során szó szerint füstbe), és egészségünket tekintve is. A pillanatnyi előny pedig a dohányszag mentes lehelet, a szabadság a cigaretta állandó raktáron tartásától, a felszabaduló energiák, idő, és másra irányuló gondolkodásmód.

Nem hiszem, hogy mentetnem kell a dohányosokat, hogy nem ostoba emberek: Helmut Schmidt, a volt német kancellár, aki igen komoly tekintélyt és megbecsülést szerzett magának, és a közelmúltban halt meg igencsak idős korában, láncdohányos volt. És talán mindannyian ismerünk valakit, aki már közel 90 éves, és ifjú korától bagózik komolyan. Akkor meg miről beszélünk? Egészségkárosítás ... na ne kábitsuk egymást. Igaz, vannak ilyen tapasztalatok is. Meg nagyon sokan életük virágjában hunytak el a dohányzás okozta betegségek következtében. De nem is kell mindenkinek leszokni, aki nem akar: neki ott vannak a dohánygyártók, és ellátják őket az adagjukkal. Akik azonban úgy érzik, hogy a mai világban már nem annyira sikk a dohányzás, nem akarnak hamutartó-leheletet, sárga fogakat, ujjbegyeket, nikotinrabságot és erre költött komoly pénzeket,

azoknak tudok segíteni nemdohányossá válni. És esetleg megtanulni nemcsak ki nem adni a pénzt a cigarettára, hanem azt valóban megtakarítani is. A kettő nem ugyanaz: első esetben elköltjük másra, a második esetben megtartjuk magunknak, és így valóban érezhető lesz az anyagi előny is.