

Allen Carr „Prosta metoda jak skutecznie rzucić palenie” (tłum. Jan Szejko) Better's, Warszawa 2007, stron 242 (Allen Carr's Easyway to Stop Smoking)

Książka Allena Carra *Prosta metoda jak skutecznie rzucić palenie* po raz pierwszy ukazała się drukiem w Polsce; pierwsze wydanie na świecie miało miejsce w 1985 r., następne – w latach 1991, 1998, 2004. Autor jest twórcą i propagatorem metody rzucenia palenia – EASYWAY, obecnie praktykowanej w 70 klinikach w 30 krajach świata.

Metoda rekomendowana przez autora jako łatwa i skuteczna, opiera się na prostej instrukcji całkowitego i natychmiastowego zaprzestania palenia, bez pomocy żadnych substytutów, zwłaszcza nikotynowych. Brak przykrych objawów psychicznych – niepokoju, lęku czy rozdrażnienia – oraz skuteczność zerwania z paleniem, ściśle zależą od stopnia przestrzegania instrukcji oraz zrozumienia metody.

Zrozumieniu metody i argumentacji za jej zastosowaniem poświęca autor znaczną część swojej książki, zdając sobie sprawę, że część palących, nawet po wnikliwej lekturze, może mieć problemy z jej zrozumieniem z uwagi na siłę mechanizmów obronnych. Wsparciem dla osób, którym zerwanie z paleniem sprawia szczególną trudność jest terapia behawioralna. W książce nie ma, niestety, informacji na temat jej przebiegu, co mogłoby być ewentualnie przedmiotem oceny psychoterapeutów.

Carr opiera swoją metodę na stwierdzeniu, że przy odstawieniu papierosów głównym problemem nie jest fizjologiczne uzależnienie, lecz skutki fałszywych przekonań (nazywanych przez autora *praniem mózgu*). Jego zdaniem objawy odstawienia nie istnieją – ich źródłem są wątpliwości i niepokój (*mały potworek nikotynowy w organizmie, wielki potwór nikotynowy w umyśle*). Substytuty nie są skuteczne, bo nie mobilizują do podjęcia ostatecznej decyzji o zerwaniu z paleniem, mogą także wywołać uzależnienie. Może to być jednak dyskusyjne, szczególnie gdy zauważy się pewną niekonsekwencję: Carr podkreśla znaczenie głodu nikotynowego po odstawieniu gumy nikotynowej (lub gdy głód z braku gumy nałoży się na głód wywołany brakiem papierosów), a minimalizuje znaczenie głodu, który powstaje przy natychmiastowym zaprzestaniu palenia i nie stosowaniu substytutów. (W sprawie konsekwencji fizjologicznych raptownego rzucenia palenia kompetentną opinię mógłby wydać Instytut Kardiologii.)

Sporo miejsca w książce zajmuje podkreślanie wysokiej skuteczności metody, łatwości jej stosowania, nowości i oryginalności w stosunku do innych metod oraz wyjaśnianie powodów nieskuteczności tych metod.

Metoda Carra ma kilka istotnych cech:

Pierwszą jest indywidualne zaangażowanie i entuzjazm autora – byłego palacza; wiele jego interesujących konstatacji opiera się zarówno na samoobserwacji w procesie rzucania palenia, jak i na doświadczeniach w pomaganiu innym.

Drugą cechą jest stworzenie przedsięwzięcia organizacyjnego na szeroką skalę, które obejmuje działalność terapeutyczną, szkolenie współpracowników, terapeutów, doskonalenie metody. Na marginesie warto dodać, że jak każde udane przedsięwzięcie rynkowe, ma ono swój aspekt marketingowy – rekomendacje wyleczonych oraz promocja metody zachęcają do skorzystania z oferty. Typowe dla promocji jednej metody jest także wyjaśnianie powodów jej niepowodzenia w przypadku niektórych palaczy – wyłącznie niedostatecznym zrozumieniem.

Trzecią cechą jest dostrzeganie społecznych mechanizmów rozpowszechniania oraz ograniczania palenia. Mechanizmy te podlegają zmianom w kolejnych momentach historii. Wprawdzie palenia nie można sprowadzać do mody, ale stereotyp palacza jako człowieka silnego sprzyjał podejmowaniu palenia do lat 80. XX wieku. Zachęty dostarczały atrakcyjne wzorce kulturowe upowszechniane przez kino, telewizję, prasę ilustrowaną, odwołujące się przy tym do postaci wysoko wartościowanych z innych względów: dzielny żołnierz, żeglarz, kowboj, policjant, detektyw, agent, wyzwolona (i elegancka) kobieta, człowiek interesu, intelektualista. Autor słusznie zauważa odwrócenie się tego trendu i stopniowe przekształcanie się palenia w czynność wstydliwą. Wykazuje, że właściwie nie ma już powodów, aby kontynuować palenie, ponieważ obecnie przypisuje się mu konotacje wyłącznie negatywne (palący to ofiara nałogu).

Czwartą, równie istotną cechą jest dostrzeganie ciągle groźnych mechanizmów promujących palenie – istnienie olbrzymiego biznesu nikotynowego i obarczanie samych palących kosztami wychodzenia z nałogu. Autor zwraca uwagę na siłę przekazu reklam sugerujących, że papierosy dają wolność, przywracają pewność siebie. Jego zdaniem, dopiero rzucenie palenia pozwala na doświadczenie wolności, pewności siebie, poczucia sensu życia. Taka perspektywa mobilizuje, uwolnienie się od nałogu nabiera cech heroizmu.

Przywołane powyżej mechanizmy społeczne są istotne dla powodzenia metody. Sama metoda kładzie jednak nacisk przede wszystkim na mechanizmy psychologiczne, czego konsekwencją jest minimalizowanie skutków fizjologicznych przerywania palenia (bez tego elementu nie sposób zrozumieć hasła dotyczącego łatwego uwolnienia się od nałogu), zachęcanie do radykalnego odstawienia papierosów z dnia na dzień. Zaleca się przy tym, aby zrywać z nałogiem wówczas, kiedy najłatwiej jest zbagatelizować oznaki głodu nikotynowego. W miejsce odchodzenia od palenia poprzez stopniowe jego ograniczanie i korzystanie z substytutów, proponowana jest pomoc grup terapeutycznych i osób znających metodę.

Interesujące są obserwacje dotyczące psychologii palaczy i psychicznych warunkowań zarówno podejmowania, jak i rzucania palenia. Prawdopodobnie są one elementem treningu antynikotynowego.

Warte uwagi jest spostrzeżenie, że cykl palenia i łaknienia palacz widzi z odwróconej perspektywy. Niepokój i poczucie pustki powstają w momencie niepalenia

(objawy odstawienia) i nie są przez niego wiązane z ostatnim wypalonym papierosem, lecz uważa je za stan normalny, od którego uwalnia następną dawkę nikotyny.

Zdaniem autora, siłą powstrzymującą człowieka przed rzuceniem palenia jest strach przed złym samopoczuciem, frustracją, tęsknotą, niezaspokojeniem, utratą *podpórki* w koncentracji oraz że prawdziwej wolności nie da się odzyskać (*z tego się nie wychodzi*). Obalenie mitu, że jest to trudne, to zadanie i najważniejszy cel książki.

Autor podkreśla także, że inicjacja tytoniowa rzadko ma charakter świadomej decyzji i może dlatego taką trudność sprawia podjęcie decyzji o całkowitym i natychmiastowym zrezygnowaniu z palenia.

Propozycja Carra różni się od tradycyjnych przekazów antynikotynowych – nie straszy skutkami palenia, brakiem estetyki samej czynności oraz wyglądu palacza, nie wprowadza wątku braku charakteru ani poczucia winy. Zdaniem autora, często praktykowane oddziaływanie na palaczy za pomocą tego typu argumentów, nie może być skuteczne (nie przyjmowanie przekonań sprzecznych z oczekiwaniami czy obrazem siebie, ignorowanie informacji – jako reakcja na dysonans poznawczy). Także w przypadku młodzieży, ostrzeżenia przed szkodliwością palenia są nieskuteczne, a kampanie antynikotynowe nie chronią przed uzależnieniem. Metoda Carra odwołuje się do posiadanej już wiedzy, własnych doświadczeń i przykładów z najbliższego otoczenia palaczy chcących rzucić palenie.

Publikacja w sposób przystępny próbuje zmienić perspektywę czytelników na czynność palenia, dotychczas powszechnie aprobowaną w wielu kulturach. W potocznej opinii palenie to *nałóg* dokuczliwy i drogi, ale i tak *mniej zło* w porównaniu z alkoholizmem czy narkomanią. Carr próbuje obalić to fałszywe przekonanie nazywając nałogowe palenie narkomanią, uzależnieniem od narkotyku mającym charakter cykliczny, chorobą.

Książka jest jednym z pierwszych zwiastunów tworzenia się zorganizowanego ruchu samopomocowego palaczy w Polsce. Rozwój tego ruchu, wraz z kształtowaniem się tendencji powszechnej deprecjacji palenia, skłania do przypuszczenia, że książka ta może mieć pozytywne znaczenie dla ograniczania palenia. Może stanowić jeden z elementów kampanii antynikotynowej.

Joanna Raduj, Maciej Pałyka
Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie