

Katse

KALEV LILLEORG



365

päeva riulis seismist ei tee McDonald'si einele midagi, avastas Ameerika kirjanik Joann Bruso, kes mõni päev tagasi tähistas lastele mõeldud hamburgerieine ühe aasta sünnipäeva, kirjutab Publik.

Bruso ostis mullu märtsis McDonald'sist laste-eine ja pani selle oma tööriiulile seisma. Nüüd ütleb ta, et toit pole aastaga pea üldse muutunud. «Hamburger on küll pisut kokku tõmbunud, kuid näeb välja ikka endine. Friikartulid on samuti väga isuäratavad,» kirjutab Joann oma blogis.

Viie tunniga sigarettidest priiks?

Õhtuleht proovis staaride kombel suitsetamisest vabaneda

• DAGMAR LAMP
elu@ohtuleht.ee

Ma olen sõltlane. See on aus ülestunnistus: ma olen sõltlane olnud juba palju aastaid. Isegi nii kaua, et ma ei julge täpset numbrit avalikult välja öelda. Lõpuks võtsin vastu otsuse: nüüd aitab! Komistades Allen Carri sigarettidest loobumise meetodile, mida armastavad Hollywoodi tähed, ei suutnud ma oma silmi uskuda: kas tõesti on see väga lihtne?! Proovisin järele.

Ma olen suitsetamisest üritanud loobuda mitu korda. Esimesel korral võtsin selle sammu ette, kui olin lõpetanud ülikooli: bakalaurusekraad taskus, suitsud taskust välja! Ning see kogemus oli kohutav! Kui olin suitsupaki ära visanud, vaevlesin ma järgnevatel nädalatel tohutu suitsunälja käes, ma võitlesin pidevalt söömishoo-



ALDO LUUD

gudega ning muutusin närviliseks ja vihaseks. Pole vist vaja öeldagi, et kogu see katse lõppes grandioosse läbikukkumisega. Teist korda proovisin maha jätta plaastrite abil. Aga kohe tekitas probleemi tõsiasi, et suitsetades ma tarbisin päevas nikotiini vähem, kui plaastrid seda andsid, ja nii sain iga kord, kui plaastri külge kleepisin, meeletu nikotiinilaksu, mis sõna otseses mõttes löi jalust.

Ka see katse kukkus pärast paari nädalat kolinal läbi.

Nii andsingi alla, rahustades end: küll ma kunagi selle raske tee ette võtan. Näiteks ülehommme. Või siis, kui jalgpalli maailma-meistriks tuleb Eesti mansa. Kunagi. Siis leidsin Allen Carri meetodi. Eduprotsent 90? Ma ei vaja loobumiseks tahtejõudu? Kõlab nagu muinasjutt!

Esimehe seminar

Allen Carri terapeut Henry Jakobson kinnitab mulle kõike seda. «Vaata, et sa jumala eest ei hakka enne seminari oma suitsetamist vähendama! Pealegi tee me umbes iga tunni tagant suit-supause, nii et võta kindlasti pakk kaasa. Tee nii palju, kui tahad! Ja ära mingit t a h t e j õ u d u küll endas otsima hakka – usu mind, sul ei ole seda vaja. Kui sa mõistad, et suitsetamine ei paku sulle midagi, siis ei ole ka maha jätmine raske. Sa lahkud siit õnneliku mittesuitsetajana!»

Jätkuvalt tundub lubatu liiga hea, et olla tõi, pealegi jätab Henry jutt mulje, et tegu on ajupesuga. Ometi võtan ma rõõmuga võimalusest kinni: suitsetan nii nagu varem ega tee mingit katsetki endale sisendada, et varsti on kõik. Ühel tuulisel talvehommikul kohtumegi, et mõne tunni pärast võiksin lahkuda mittesuitsetajana. Minuga koos osaleb seminaril umbes 60 nädalat Tõnu, kelle päevane suitsukogus ületab minu oma ligi kolm korda. Kimume väljas suitsu ja avaldame kahtlust: ei tea, kuidas see kõik küll toimima peaks?

Kuid kõik on väga lihtne. Henry räägib meile, et suitsetamine ja selle ägedaks pidamine on vaid ühiskonna ajupesu tulemus. Aina rääkides ja lahates jõuame peamiste põhjusteni, miks maha jätmine raske tundub: see on hirm. Me kardame, et võtame kaalus juurde. Me kardame, et füüsilised piinad on kohutavad, kuid see on vale: me ju ei tõuse üles öösel selleks, et suitsu teha! Miks me siis päevalgi ei peaks suutma olla kaheksa tundi ilma? Lisaks kardame läbi kukkuda.

Seminar lõpeb hüpnoteraapiaga, pärast seda, kui Henry on käskinud meil viimase sigaretti teha. Juba siis hakkab mulle suits



Eesmärk: loobuda suitsetamisest lõplikult ning seda vaid viietunnise psühhoterapia seminari järel. Mitte kannatada võõrutusnähtude käes ning saada õnnelikuks mittesuitsetajaks.

Tulemus: meetod tõesti töötab! Kui ma pärast neid poolsalaja tehtud suitse olingi hellitanud mõtet pühapäevasuitsetamisest, siis nüüd ma saan aru, et sellist asja pole olemas. See on nagu rasedusega: sa kas oled rase või sa pole, sellist asja nagu «natuke rase» ei saa olla. Jälle annan ma rahuliku südamega oma paki ära ning praeguseks olen ma olnud viis päeva õnnelik mittesuitsetaja. Ja see on alles mu pika ja õnneliku mittesuitsetajate algus! Nüüd ma tean – ei võta see suits minu elus stressi vähemaks, pigem tekitab seda hoopis juurde. Tõusude ja mõõnadega pean ikka ma ise hakkama saama, ilma väikse nikotiini-pulgakese abita. Ja ma olen kindel, et saangi.

Muide, Tõnul läks paremini kui minul – tema teist seminari ei vajanudki. Mees, kes tegi päevas 30 sigaretti, lahkus juba esimesest seminarist rõõmsa mittesuitsetajana.

Allen Carri meetod

«Allen Carri (pildil) meetod ei ütle inimestele, miks nad peaksid maha jätma,» selgitab terapeut Henry Jakobson. «Kui selline teadmine oleks kuidagi abiks, siis ei oleks enam suitsetajaid, sest need põhjused on kirjas igal suitsupakil.» Selle asemel keskendutakse hoopis põhjustele, miks inimene on suitsetaja. «Ühiskonnast ja meediast tuleb pidevalt infot, kuidas suitsetamine rahustab, pakub naudingut, aitab stressi leevendada, aitab keskenduda, peletab igavust jne. Kõik see on aga ajupesu! Kuidas saab üks ja sama aine olla abiks nii igavuse peletamisel kui ka keskendumisel? Olla ühtaegu ergutava ja lõdvestava toimega?»



Siiski pole Allen Carri lihtsa meetodi (ingl k *Allen Carr's Easyway*) eduprotsent täielik ning osa inimesi kukub ka läbi. Kes? Henry selgitab, et uuesti hakkavad suitsetama need, kes ei järgi terapeudi antud juhiseid või need, kelle jaoks on maha jätmine väga lihtne – see juhtuski minuga. Kuna maha jätta oli lihtne, arvasin, et võin selle ühe sigaretti teha ja midagi ei juhtu.

Et toime tulla suitsunäljaga, soovib Henry mitte paanikasse sattuda ning mitte sundida mõtteid eemale. Tuleb lihtsalt endale aru anda: see on tühi ja ebakindel tunne ning see möödub. «Kui meelestatus on paigas, pole füüsiline pool absoluutselt probleemiks.» Kuidas on aga kaalus juurde võtmisega? «Oluline on mõista, et nikotiin ei tee kedagi saledaks ja selle puudumine paksub,» selgitab Henry ning see väide tundub loogiline – muidu ju soovitaks ülekaalus inimestel nikotiini tarbida.

Allen Carr on Inglismaa organisatsioon, mis on tegutsenud juba 26 aastat. Eestis on nende seminare peetud 2009. aastast. Muu hulgas on Allen Carri meetodiga suutnud suitsetamisest loobuda sir Anthony Hopkins, Oprah Winfrey, Ashton Kutcher, Johnny Cash, Liam Neeson, Goldie Hawn jpt.

ALLIKAS: WWW.ALLENCARR.EE

ALLEN CARRI MEETOD: «Kui võtta Audrey Hepburni legendaarselt pildilt pilditöötlusprogrammi abil ära suitsupitsis sigaret, kas siis Audrey muutub sellest vähem stiilseks?» küsib Allen Carr. Ja vastab: «Loomulikult mitte.» IMAGEFORUM

vastu – ei paku need kiired mahvid enam midagi, ma tahan juba selle värgiga ühele poole saada! Ning lahkudes annangi ma kerge südamega oma paki käest, et astuda ellu mittesuitsetajana.

Tagasilangus

Järgmised päevad on lihtsad. Kui mul tulebki peale kerge suitsuisu, sisendan ma endale, et see on vaid tühi tunne, mida põhjustab nikotiinigaatsus ning see möö-

dub. Ma hõiskan mõttes, et olen õnnelik mittesuitsetaja ja kõik ongi nii lihtne, kui Henry lubas. Kui sõbrad küsivad, mis seal siis tehti, vastan ma lihtsalt: «Pandi teistmoodi mõtlema.» Ja see on tõi. Ma mõtlen teistmoodi – tervemalt ja rõõmsamalt.

Kuid umbes poolteist nädalat hiljem saabub kriis: ma lähen tülli lähedase inimesega ning pärast stressirohket päeva ostan suitsu. Küll on vastik! Kuid järgmisel päeval ei ole see üks suits enam

nii vastik... ja ülejäämisel on see veel vähem vastik. Siis helistab Henry, et küsida, kuidas mul läheb. Kuuldes tagasilangusest, kutsub ta mu uuesti endaga kohtuma. Teine seminar on lühem, kuid tuleb mulle meelde tõsi-asju, mis olid meelest läinud. «Sa ei tohi teha seda üht suitsu. Sest kui sa teed selle ühe suitsu, teed sa ka need kümme tuhat järgmist suitsu. Mittesuitsetajat eristab suitsetajast see, et ta ei suitseta!»

Kalev BC

KML VEERANDFINAAL KOHTUMINE

BC KALEV CRAMO

VS

VALGA CKE INKASSO

PÜHAPÄEVAL, 28. MÄRTSIL KELL 17:00

SAKU SUURHALLIS

PILETID KOHAPEALT

www.bckalev.ee



KUNDA NORDIC

STOKKER



citysport

weber

ISOVER

EESTI GAAS

rademar

CRAMO ehitusseadmete rent