

NTI

Never in the right order!

No 149 ΜΑΡΤΙΟΣ 2008 €4,50

ΧΡΗΣΤΟΣ
ΖΑΧΟΠΟΥΛΟΣ
ΟΙ ΦΙΛΟΙ
ΤΟΝ ΕΛΕΓΑΝ
«ΦΑΦΑΚΗ»

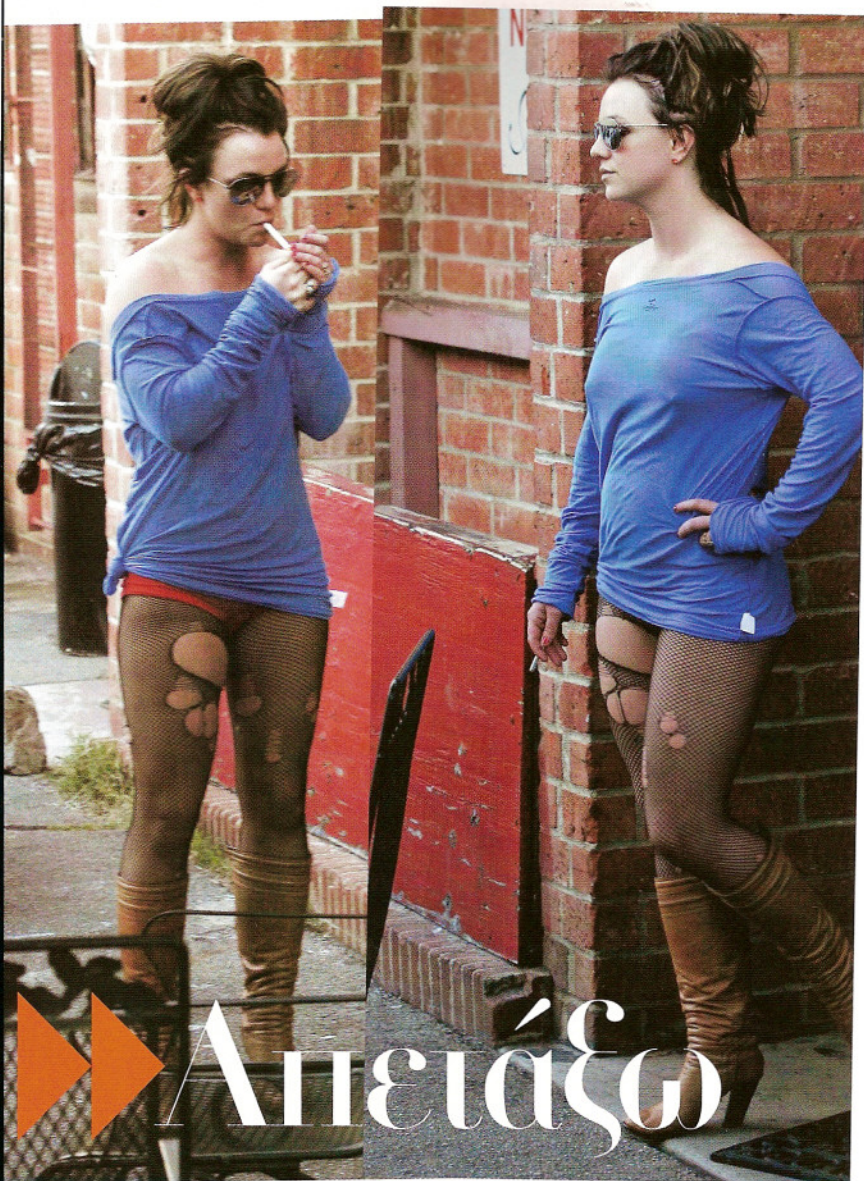


Sakis

Ο ΡΟΥΒΑΣ ΔΕΝ
ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟΣ
ΟΙ ΣΤΑΡ ΕΛΛΑΔΑΣ
ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
ΑΡΑΒΑΝΗ &
ΔΟΥΚΙΣΣΑ
ΝΟΜΙΚΟΥ ΤΟΥ
ΚΑΝΟΥΝ ΠΟΖΕΣ

ΝΤΕΜΠΗ
ΜΑΤΕΝΟΠΟΥΛΟΣ
Η ΕΛΛΗΝΙΔΑ ΠΟΥ
ΚΑΤΕΚΤΗΣΕ ΤΟΥΣ
ΛΟΦΟΥΣ ΤΟΥ
ΜΠΕΒΕΡΛΙ

THE CELEBRITY ISSUE!



Απειάσω

τω Τοιγάρω; Απειταξάμην

ΥΠΑΡΧΕΙ ΤΡΟΠΟΣ ΝΑ ΚΩΦΕΙΣ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΜΕΣΑ ΣΕ ΟΚΤΩ ΩΡΕΣ, ΚΑΘΙΣΜΕΝΟΣ ΣΕ ΜΙΑ LAZY BOY ΠΟΛΥΘΡΟΝΑ ΚΑΠΟΥ ΣΤΗΝ ΟΜΟΝΟΙΑ ΜΕ ΤΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΣΙΓΑΡΟ ΚΑΘΕ 45 ΛΕΠΤΑ; Ο ΑΛΕΝ ΚΑΡ ΒΡΗΚΕ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΕΠΕΙΣΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΠΡΙΤΝΕΪ ΣΠΙΑΡΣ ΜΕΧΡΙ ΤΟΝ ΑΝΤΟΝΙ ΧΟΠΚΙΝΣ - ΚΙ ΕΜΕΝΑ, ΣΤΟ ΠΕΡΙΠΟΥ.

➡ | ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΡΩΤΟΠΑΠΑΣ |

ΠΙΡΙΝ ΒΡΕΘΩ στο ρετιρέ της οδού Βερανζέρου στην Ομόνοια για να κόψω το κάπνισμα με τη μέθοδο του Άλεν Καρ, φανταζόμουν ότι η οκτάωρη συνεδρία θα ήταν σαν την «τεχνική του Λουδοβίκου» από το *Κουρδιστό πορτοκάλι* του Κιούμπρικ και ότι θα μας πρόβαλλαν ακτινογραφίες σαπισμένων πνευμόνων, φωτογραφίες κίτρινων δοντιών κ.λπ. Ή ότι ο σκοπός της είναι να σε φέρει μετά τις τρεις τέσσερις πρώτες ώρες σε τέτοιο σημείο, ώστε να πέσεις αποκατωμένος στα πόδια του εισηγητή και να υποσχεθείς ότι δε θα ξανακαπνίσεις ποτέ.

Βλακειές. Η μέθοδος Easyway, που επινόησε ο συγγραφέας και γκουρού της αντικαπνιστικής εκστρατείας Άλεν Καρ, ο οποίος κάπνιζε για 31 χρόνια πέντε πακέτα την ημέρα, το έκοψε για 23 χρόνια και πέθανε το 2006 από καρκίνο στους πνεύμονες, είναι σχεδιασμένη έτσι ώστε να βάλει σε σκέψεις ακόμα και τον πιο φανατικό καπνιστή.

Αφού και οι επτά «υποψήφιοι μη καπνιστές» καθίσαμε στις πολυθρόνες μας και απαντήσαμε σε ένα ερωτηματολόγιο για το αν το τοιγάρω είναι «ο μικρός μας φιλαράκος», αν το θεωρούμε παρηγοριά και άλλα τέτοια, ο θεραπευτής (ονόματι Πάνος Τζούρας - ειρωνικό, πράγματι) αυτοχαρακτηρίστηκε «αφρόκρεμα» της συγκεκριμένης μεθόδου και μας υποσχέθηκε ότι όταν κάπνισμα από εκεί θα έχουμε κόψει το κάπνισμα για πάντα. Η μέθοδος του Άλεν Καρ έχει, λέει, 90% ποσοστό επιτυχίας. Σ' αυτό περιλαμβάνονται ο Άντονι Χόπκινς, η Γκόλντι Χόουν, ο Ρίτσαρντ Μπράνσον, η Μπρίτνεϊ Σπίαρς (χμ) και 25 εκατομμύρια ακόμα άνθρωποι σε όλο τον κόσμο. Όσο για το 10% που δεν τα κατάφερε, αυτό αποτελείται από «δεσποτικούς» χαρακτήρες που στην ουσία δε θέλουν να το κόψουν (γνωστοί και ως αυ-➔)

τοκαταστροφικοί ή και γκάγκα, αν θέλετε). Τα βήματα είναι απλά: Πρέπει να είμαστε χαλαροί, συγκεντρωμένοι σε αυτά που μας λέει ο θεραπευτής και να σηκώνουμε το χέρι όταν έχουμε κάποια ερώτηση. Κάθε 45 λεπτά –ο χρόνος που χρειάζεται ο οργανισμός ενός καπνιστή για να «ζητήσει» νικοτίνη– θα γίνονται πεντάλεπτα διαλείμματα για τσιγάρο. Ουφ.

Οπως αποδείχτηκε από τις πρώτες ώρες, οι λέξεις-κλειδιά που συμπυκνώνουν τις απαντήσεις των απανταχού καπνιστών στην ερώτηση «Γιατί καπνίζεις;» είναι ο βασικός κορμός της συνεδρίας: άγχος, συγκέντρωση, χαλάρωση, ανία, συνήθεια, απόλαυση. Αυτό που προσπαθεί να καταφέρει ο θεραπευτής είναι να σε κάνει να συνειδητοποιήσεις ότι κανένας από τους παραπάνω λόγους δεν είναι πραγματικός και ότι ο μόνος λόγος που καπνίζεις είναι ο εθισμός στη νικοτίνη. Και το καταφέρνει, χρησιμοποιώντας μια σειρά απλουστευμένων συλλογισμών του τύπου «τις συνήθειές μας μπορούμε να τις αλλάξουμε αν θέλουμε – το κάπνισμα δεν μπορούμε να το κόψουμε όποτε θέλουμε – άρα το κάπνισμα δεν είναι συνήθεια». Σημαντικό ρόλο παίζει, βέβαια, και το γεγονός ότι το κάπνισμα πάντα παρουσιάζοταν ως μια συνήθεια των όμορφων και επιτυχημένων ανθρώπων («Ο Κούρκουλος πάντα κάπνιζε στις ταινίες του, ενώ ο Γκιωνάκης ποτέ» – σωστός ο θεραπευτής).

Λίγο πριν μπούμε στην τελευταία κρίσιμη ώρα και, αφού είχαμε πειστεί πως στην ουσία καπνίζουμε από χαζομάρα, βγήκαμε στο μπαλκόνι για το «τελευταίο τσιγάρο της ζωής μας» και πετάξαμε πακέτα και αναπτήρες σε μια στοίβα με εκατοντάδες πακέτα από προηγούμενους εποκέπτες.

**ΑΦΟΥ ΜΑΣ ΕΔΩΣΕ TIPS
ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΠΑΧΥΝΟΥΜΕ (ΕΝΑ ΠΟΤΗΡΙ
ΧΥΜΟ ΟΤΑΝ ΠΕΙΝΑΜΕ), Ο ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
ΕΣΒΗΣΕ ΤΑ ΦΩΤΑ, ΚΑΤΕΒΑΣΕ ΤΑ ΡΟΛΑ
ΚΑΙ ΜΑΣ ΖΗΤΗΣΕ ΝΑ ΞΑΠΛΩΣΟΥΜΕ
ΓΙΑ ΤΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ:
ΤΗ 10ΛΕΠΤΗ ΥΠΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.**



ΠΗΡΑΝ ΚΟΜΠΟΛΟΪ

Ο Άντονι Χόπκινς (πάνω) και η Γκόλντι Χόουν (κάτω) ανήκουν στο 90% που έκοψε το κάπνισμα με τη μέθοδο-συνεδρία Άλεν Καρ. Αυτές είναι παλιές φωτογραφίες.

Αφού μας έδωσε tips για να μην παχύνουμε (ένα ποτήρι χυμό κάθε φορά που πεινάμε) και να ξεπεράσουμε τον ενδεχόμενο πανικό των πρώτων ημερών, ο θεραπευτής έσβησε τα φώτα, κατέβασε τα ρολά και μας ζήτησε να ξαπλώσουμε για το τελευταίο μέρος της συνεδρίας: τη 10λεπτη υπνοθεραπεία. Πήραμε βαθιές ανάσες, χαλάρωσαμε και ακούσαμε το θεραπευτή να μας λέει ότι μέχρι σήμερα η ζωή μας ήταν ένα μαύρο σύννεφο καπνού, αλλά τώρα όλα θα αλλάξουν.

Όταν ξυπνήσαμε, ήμασταν ήδη μη καπνιστές. Κι αν μέσα στους επόμενους τρεις μήνες ξαναρχίσουμε το κάπνισμα, δικαιούμαστε δεύτερη συνεδρία. Κι αν ούτε και τότε τα καταφέρουμε, υπάρχει και τρίτη – όλες περιλαμβάνονται στην τιμή και είναι όλες διαφορετικές μεταξύ τους. Αν δεν τα καταφέρεις ούτε με την τρίτη, παίρνεις τα 320 ευρώ σου πίσω. Μαζί με ένα εισιτήριο για την κόλαση, υποθέτω.

Παρά την προσωπική μου εναντίωση σε κάθε είδους «εύκολες» μεθόδους, ως «παθών» μπορώ να δηλώσω ότι η συγκεκριμένη (που εφαρμόζεται στην Ελλάδα μόλις τον τελευταίο

χρόνο) λειτουργεί. Βασική προϋπόθεση όμως –παρόλο που ο θεραπευτής επέμενε ότι δεν μπορείς να κόψεις το κάπνισμα με τη μέθοδο της ισχυρής θέλησης– είναι να το έχεις πάρει απόφαση. Είμαι σίγουρος, για παράδειγμα, ότι η 60χρονη κυρία με τις βουλωμένες αρτηρίες που ήταν στο ίδιο γκρουπ μ' εμένα το έχει ήδη κόψει. Εγώ θα πρέπει να παρακολουθήσω και τη δεύτερη συνεδρία.

(Περισσότερες πληροφορίες στο www.allencarr.gr) ☛

