

# VOGUE

HELLA

ΜΑΪΟΣ €5,90

## Summer beauty

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΤΟΥ ΑΠΟΔΙΔΟΥΝ MIX AND MATCH ΑΙ ΣΤΙΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΠΕΜΒΑΣΕΙΣ

## 40 ΧΡΟΝΙΑ

Θρύλος της μόδας τώρα και επίσημα Ralph Lauren

## ΜΑΡΤΥΡΙΕΣ

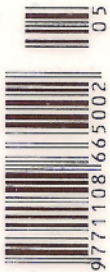
Μια φανατική καπνίστρια κόβει το τσιγάρο και μια τολμηρή μητέρα γεννά στο σπίτι

Karolina Kurkova

& ANΤΩΝΗΣ ΦΡΑΓΚΑΚΗΣ, CHRYSSA, KIRSTEN DUNST DEUX HOMMES, ΛΙΝΑΣΑΚΚΑ, MARTIN MARGIELA

# ΘΕΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

- **ΜΑΓΙΟ ΚΑΙ RESORTWEAR** στον καυτό ήλιο της Σρι Λάνκα
- **ΚΟΣΜΗΜΑΤΑ** για ακριβά γούστα
- **ΕΞΥΓΙΝΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ** για εκτυφλωτικές πρωινές εμφανίσεις



# Όχι, Ευχαριστώ!

Μια συνήθεια που έγινε... καπνός! Αυτός θα μπορούσε να είναι ο τίτλος της προσωπικής μαρτυρίας της Έλλης Μάνου, φανατικής καπνίστριας μέχρι πρότινος, η οποία μέσα σε 7 ώρες έκοψε το τσιγάρο. Απίστευτο; Κι όμως, αληθινό!

**Κ**άθομαι μπροστά στον υπολογιστή μου και γράφω χωρίς να ανάβω το ένα τσιγάρο μετά το άλλο. Αυτό, ένα μήνα πριν θα μου φαινόταν αδιανόητο.

Υπάρξα καπνίστρια για 20 χρόνια. Φανατική. Αδιάλλακτη. Εξαιρετικά συνεπής. Στις πολύ αγχωτικές μου μέρες κάπνιζα 3-4 πακέτα, στις ήρεμες μόνο δύο. Δεν έκανα ποτέ καμιά προσπάθεια να το κόψω, δεν είχα την παραμικρή πρόθεση. Διεκδικούσα το δικαίωμα της επιλογής μου, αγανακτούσα με τους διάφορους περιορισμούς, διαλαλούσα υπερήφανα ότι το τσιγάρο είναι ο πιο πιστός μου φίλος. Κάπνιζα κάθε μέρα σαν να ήταν η τελευταία μου. Όχι ότι δεν ήξερα τις αρνητικές συνέπειες του τσιγάρου. Απλώς, οι θετικές ήταν τόσες πολλές – με βοηθούσε να χαλαρώνω, να συγκεντρώνομαι, ήταν παρέα, ήταν απόλαυση... Άλλωστε, ποιος δεν έχει ακούσει για κάποιον ευτυχία υπερωριώνιο γέροντα που ζούσε κάπου, κάποτε και κάπνιζε καθημερινά μέχρι τα βαθιά του γεράματα; Υπάρχει καπνιστής που να μην έχει φροντίσει να μάθει μια τέτοια ιστορία και να την κάνει σημαία;

Τα τελευταία δύο χρόνια ζω στη Νέα Υόρκη όπου το κάπνισμα έχει απαγορευτεί παντού. Μπορείς να καπνίσεις μόνο στο σπίτι σου και στο δρόμο. Αρχικά, το βρήκα ρατσιστικό, γκρίνιαξα, στη συνέχεια έβγαίνα να καπνίζω στην παγωνιά έξω από τα μπαρ και τα εστιατόρια και στο τέλος, μοιραία, η κοινωνική μου ζωή περιορίστηκε σημαντικά. Προτιμούσα να μην βγω έξω αφού δεν μπορούσα να καπνίσω. Έτσι κάπως κατάλαβα ότι είχα αφήσει το τσιγάρο να



ελέγχει τη ζωή μου. Για πρώτη φορά σκέφτηκα ότι θα το έκοβα, αν ήταν εύκολο. Αλλά όλοι οι καπνιστές ξέρουμε ότι είναι το πιο δύσκολο πράγμα στον κόσμο. Όλοι έχουμε και από έναν γνωστό που το έχει κόψει για λόγους υγείας και δεν περνάει ούτε μέρα που να μην του λείπει. Συνήθιζα να λέω ότι ο μόνος τρόπος για να το κόψω είναι να βρεθεί κάποιος να γυρίσει μια βίδα στο μυαλό μου και έτσι, απλά, να μου φύγει η επιθυμία για τσιγάρο. Αυτό ακριβώς μου συνέβη!

Είχα ακούσει τυχαία για το βιβλίο του Allen Carr, *Ο Εύκολος Τρόπος για να Κόψετε το Κάπνισμα*, τουλάχιστον ένα χρόνο πριν. Δεν είχα δώσει σημασία. Άλλο ένα βιβλίο αυτοβοήθειας δεν με αφορούσε. Ήξερα ότι δεν υπάρχει εύκολος τρόπος να κόψεις το κάπνισμα. Πολύ αργότερα, μια φίλη μου καπνίστρια το αγόρασε, αλλά δεν το διάβασε ποτέ. Κάπως έτσι έφτασε στα χέρια

μου και μια μέρα, κατά τη διάρκεια μιας πτήσης, άρχισα να το διαβάζω. Καθαρά από περιέργεια, χωρίς πραγματική διάθεση να σταματήσω να καπνίζω. Ο Carr λέει ότι πρέπει να καπνίζεις όσο διαβάζεις το βιβλίο και να σταματήσεις μόλις το τελειώσεις. Αυτό έκανε πολύ πιο εύκολα τα πράγματα. Επίσης, συμβουλεύει να το διαβάσεις με ανοιχτό μυαλό. Για κάποιον λόγο, το έκανα. Θυμάμαι, μια από τις πρώτες μου αντιδράσεις ήταν η έκπληξη. Ανακάλυψα ότι τα συναισθήματα που μου προκαλούσε το τσιγάρο -και κυρίως η έλλειψή του- ήταν τόσο κοινά. Η βαθιά ανασφάλεια που ένιωθα όταν μου τελείωνε το πακέτο και η πλήρης αδυναμία μου να χειριστώ οποιαδήποτε κατάσταση, απλή ή σύνθετη, χωρίς να ανάψω τσιγάρο, ήταν τόσο δεδομένα. Η απόλυτη εξάρτησή μου

ΤΕΛΙΚΑ, ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΠΑΡΑ ΑΠΟΛΥΣΗ ΟΠΩΣ ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ ΠΙΣΤΕΥΟΥΝ ΟΙ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ.

ήταν απολύτως προβλέψιμη. Πολύ γρήγορα αντιλήφθηκα την πλάνη μου.

Η μέθοδος του Allen Carr δεν επικεντρώνεται στους κινδύνους που εμπεριέχει το τσιγάρο – οι καπνιστές δεν είναι χαζοί, τους ξέρουν καλά. Δεν αναφέρεται στους λόγους για τους οποίους δεν πρέπει κανείς να καπνίζει, αλλά σ' αυτούς που τον κάνουν να καπνίζει. Εντοπίζει, αναλύει και τελικά αποδυναμώνει το ψυχολογικό εθισμό που προκαλεί το τσιγάρο. Ο ίδιος, γόνος εργατικής οικογένειας από το Λονδίνο, λογιστής, κάπνιζε αλυσιδωτά για 33 χρόνια. Μετά από πολλές αποτυχημένες προσπάθειες να το ελαττώσει πέρασε από τα 100 τσιγάρα την ημέρα σε 0, τελειώσ ανώδυνα. Τότε κατάλαβε ότι υπάρχει εύκολος τρόπος να κόψεις το κάπνισμα. Και αυτή τη γνώση μεταφέρει στο βιβλίο του, που έχει μεταφραστεί σε 20 γλώσσες, έχει πουλήσει πάνω από 7 εκατομμύρια αντίτυπα σε όλο τον κόσμο, ενώ δημιούργησε και 70 κλινικές θεραπείες καπνιστών σε 30 χώρες. Ο Allen Carr πέθανε τον Νοέμβριο του 2006 από καρκίνο των πνευμόνων, σε ηλικία 72 ετών και ενώ είχε κόψει το τσιγάρο 23 ολόκληρα χρόνια. Κατά πάσαν πιθανότητα, το παθητικό κάπνισμα στο οποίο υπέβαλε τον εαυτό του κατά τη διάρκεια της θεραπείας καπνιστών στις κλινικές του συνέβαλε στην αρρώστια του. Ο ίδιος δήλωσε λίγο πριν πεθάνει ότι «αν σκεφτεί κανείς ότι έχω γιατρέψει, με μια συντηρητική εκτίμηση, τουλάχιστον 10 εκατομμύρια καπνιστές, είναι ένα τίμημα που σίγουρα άξιζε να πληρώσω».

**Σ**υνέχισα τις επόμενες μέρες να διαβάζω το βιβλίο. Αργά, δεν βιαζόμουν. Με επηρέαζε πολύ, ήξερα ότι αν το τελειώνα θα αναγκαζόμουν να κόψω το τσιγάρο και δεν ήμουν έτοιμη να το κάνω. Όπως αναφέρει ο συγγραφέας, κάποιοι δεν το τελειώνουν ποτέ γιατί ξέρουν ότι θα κόψουν το κάπνισμα και η ιδέα τους προκαλεί πανικό. Έτσι κι εγώ, το σταμάτησα κάπου στη μέση, αναβάλλοντας την ολοκλήρωσή του για αργότερα, άφησα τα συναισθήματα που μου προκάλεσε να ατονήσουν και συνέχισα να καπνίζω. Τρεις μήνες αργότερα ήρθα στην Ελλάδα. Εδώ, μπορούσα να καπνίζω όσο και όπου ήθε-

λα. Το μικρόβιο όμως είχε μπει ήδη μέσα μου. Ήξερα ότι η παράταση που είχα δώσει στον εαυτό μου τελείωνε. Ήθελα να πάψω να καπνίζω. Τα σεμινάρια του Allen Carr, που εδώ και μερικούς μήνες γίνονται και στην Αθήνα, με προκαλούσαν. Γράφτηκα. Δεν είχα τίποτα να χάσω – 6-7 ώρες από τη ζωή μου και 320 ευρώ. Ήξερα ότι σύμφωνα με τους εκπαιδευτές έχουν 90% ποσοστό επιτυχίας και σου δίνουν γραπτή εγγύηση επιστροφής των χρημάτων σου αν δεν κόψεις το κάπνισμα. Πήγα και το έκοψα. Εύκολα.

**η** μου εκεί στις 11 το πρωί. Πήρα μαζί μου όλους μου τους φόβους για το αύριο αλλά φρόντισα να αφήσω πίσω μου όλη μου τη μαγκιά, τις άμυνες και, κυρίως, το σαρκασμό που με τόσο κόπο απέκτησα μέσα στην 20χρονη πορεία μου ως καπνίστρια. Άνοιξα το μυαλό μου, ήμουν δεκτική. Στην αίθουσα ήμασταν πέντε καπνιστές και ο εισιγητής. Σε μια πολύ άνετη και χαλαρή ατμόσφαιρα, κάνοντας πολύ συχνά διαλείμματα για τσι-

Η μέθοδος του Allen Carr δεν επικεντρώνεται στους κινδύνους που εμπεριέχει το τσιγάρο – οι καπνιστές δεν είναι χαζοί, τους ξέρουν καλά. Δεν αναφέρεται στους λόγους για τους οποίους δεν πρέπει κανείς να καπνίζει, αλλή σ' αυτούς που τον κάνουν να καπνίζει. Εντοπίζει, αναλύει και τελικά αποδυναμώνει το ψυχολογικό εθισμό που προκαλεί το τσιγάρο

γάρο και καφέ, είδα όλες μου τις αυταπάτες να γκρεμίζονται ενώ ακόμα κάπνιζα. Πολύ νωρίς, ο εισιγητής μας ενημέρωσε ότι προς το τέλος της συνεδρίας θα καπνίσουμε το τελευταίο μας τσιγάρο. «Μέχρι τότε», είπε «δεν θα θέλετε πα να καπνίσετε». Φυσικά, αμφιβάλλαμε. Δεν θα επιχειρήσω να περιγράψω τη διαδικασία βήμα βήμα, δεν θα τα κατάφερα. Στις 7 ώρες που ακολούθησαν, αυτός ο άνθρωπος μίλησε στη λογική μου, άνοιξε το μυαλό μου και αφαίρεσε, με χειρουργική ακρίβεια, όλο το παραμύθι που συνοδεύει το τσιγάρο. Όλο αυτό το παραμύθι με το οποίο μεγαλώνουμε και από το οποίο βομβαρδιζόμαστε καθημερινά. Το παραμύθι που επιστρατεύουμε για να αποδεχτούμε την εξάρτησή μας. Μέσα σ' αυτές τις ώρες το τσιγάρο ξέφτισε, απομυθοποιήθηκε, το είδα σαν αυτό που πραγματικά είναι. Ο καπνιστής δεν απολαμβάνει το κάπνισμα, απλώς ανακουφι-

ζει τα συμπτώματα στέρσης που του δημιουργεί η νικοτίνη. Έχουμε την ψευδαίσθηση ότι το τσιγάρο μας χαλαρώνει ή μας βοηθάει να συγκεντρωθούμε, απλά γιατί η έλλειψή του μας δημιουργεί πίεση. Κατάλαβα ότι αυτό που οι καπνιστές μάταια προσπαθούν να πετύχουν καπνίζοντας το ένα τσιγάρο μετά το άλλο, όλη τους τη ζωή, είναι αυτή η πρεμία και η ισορροπία που έχουν οι μη καπνιστές όλη την ώρα και που είχαν και οι ίδιοι πριν αρχίσουν να καπνίζουν. Έτσι, κάπου προς το τέλος της συνεδρίας κάπνισα το τελευταίο μου τσιγάρο. Ήμουν ταραγμένη. Τα είχα δει και καταλάβει όλα, με ανησυχούσε όμως η μεταβατική περίοδος που θα ακολουθούσε. Αμέσως μετά, κάναμε μια 10λεπτη υποθεραπεία ή αλλιώς χαλαρωτική άσκηση κατά την οποία κάποιοι κοιμούνται αλλά δεν είναι καθόλου απαραίτητο. Εγώ, για παράδειγμα, έμεινα ζύπνια. Ηρέμισα τόσο πολύ, μου έφυγε όλο το άγχος. Φεύγοντας εκείνο το βράδυ, επέλεξα να μην ξαναπάρω τσιγάρο. Τις επόμενες μέρες και εβδομάδες ο οργανισμός μου αντέδρασε σαν να μην είχα καπνίσει ποτέ. Κανένα απολύτως σωματικό σύμπτωμα στέρσης.

Το μόνο που χρειάστηκε να κάνω -συνειδητά- ήταν να αποσυνδέσω την καθημερινότητά μου από το τσιγάρο. Ξεπέρασα, πολύ ευκολότερα απ' όσο νόμιζα, όλους τους σκοπέλους του πρώην καπνιστή: φοβόμουν ότι δεν θα μπορέσω να ξαναπιάω καφέ ή ποτό, ότι δεν θα μπορέσω να ξανασυναναστραφώ καπνιστές. Αδίκως, όπως διαπίστωσα.

Αυτά και άλλα πολλά συμβαίνουν σε όλους όσοι κόβουν το τσιγάρο με την ισχυρή τους θέληση, πιστεύοντας ακόμα ότι πρόκειται για μια πραγματική απόλαυση – οι συγκεκριμένοι, για το υπόλοιπο της ζωής τους νιώθουν ότι στερούνται κάτι που πραγματικά αγαπούν. Φυσικά, δεν μπορούν να ευχαριστηθούν τίποτα. Εγώ, από εκείνη τη μέρα δεν θέλω πα να καπνίσω. Αυτή είναι η διαφορά με τη μέθοδο Easyway. Εμένα η σχέση μου με το τσιγάρο έχει τελειώσει. Δεν υπήρξε θλίψη, δεν υπήρξε δρακρύβρεκτος αποχαιρετισμός. Μέχρι το τέλος της συνεδρίας ήξερα ότι αποχωριζόμουν κάποιον που, τελικά, δεν ήταν ποτέ φίλος μου. Δεν υπήρχε κανένας λόγος να μου λείψει.

\* *Ο Εύκολος Τρόπος για να Κόψετε το Κάπνισμα, του Allen Carr, εκδ. Αιώρα. [www.allencarr.gr](http://www.allencarr.gr).*