

LEONARDO JAMBE
SZABADSÁG FÜST NÉLKÜL

A tudatalatti erejével a
nikotinfüggőség ellen



Szabadság füst nélkül

A tudatalatti erejével a dohányzás ellen

ELŐSZÓ

Ez a könyv nem egy újabb okoskodó útmutató. Nem az ujjal mutogatásról, nem a szégyenítésről szól és nem is csak arról, hogyan hagyj fel egy rossz szokással.

Ez egy ajtó, amely elválasztja a mostani életedet attól az élettől, amit élhetnél. Egy ajtó, amelyen bármikor átléphetsz – de csak akkor, ha megérted, mi tart még vissza a túloldalon.

A dohányzás nem csupán egy káros szokás. Nem arról van szó, hogy néha rágyújtasz, mert jólesik. Nem csak egy rossz döntés a sok közül, hanem egy jól felépített, alattomos csapda, amit a tested, az elméd és a társadalom közösen tartanak fenn és – akár tudsz róla, akár nem – benne vagy ebben a csapdában. Pont úgy, mint milliók világszerte, de most először talán ott van benned egy halk, mégis egyre erősebben szóló kérdés:

"Mi lenne, ha kiszabadulnék?"

Talán most még nehéz elképzelni, de eljön a nap, amikor már nem emlékszel rá, miért is volt olyan fontos számodra a cigaretta – csak azt fogod érezni, milyen jó újra szabadon, tisztán és megkönnyebbülve élni.

Ez a könyv melletted áll!

Sokan azt hiszik, hogy a leszokás küzdelem, egy fájdalmas út, amin végig kell vonszolni magad. De mi van, ha ez nem igaz? Mi van, ha a szenvedés nem a leszokásban van, hanem a dohányzás folytatásában?!

Ha most még bizonytalan vagy – rendben van. Csak kezdj el olvasni. Ne tegyél semmit, csak olvass és hagyd, hogy lassan megmozduljon benned valami. Talán még nem hiszel benne, nem baj. Én hiszek helyetted is!

2.1 MIT KAPSZ ETTŐL A KÖNYVTŐL

Nem tablettát, nem nikotintapaszt, nem megvonást. Ebben nem olvashatsz trükköket, és nem ígér varázslatot, hanem magát a **változás lehetőségét kínálja** – belülről kifelé.

A legtöbb dohányos már túl van néhány próbálkozáson, talán te is. Talán letted pár napra, pár hétre, de mindig volt egy pont, amikor „kellett”, amikor túl sok volt a stressz, túl nagy lett az unalom, vagy egyszerűen csak... „jól esett volna”.

És itt jön a különbség. Ez **nem arra tanít meg téged, hogyan bírd ki valamit**, hanem megmutatja, hogy **valójában nincs is mit kibírni**.

1. Lebontja a hazugságokat

A dohányzás nem csak testi függőség, hanem **gondolati börtön** is. A nikotin nem pusztán vegyi anyag, hanem egy **hazugságrendszer kulcseleme**, amely lassan, észrevétlenül szövi köréd a maga kis valóságát.

A cigaretta minden egyes szálával **nemcsak az egészségedből veszítesz**, hanem a tisztánlátásodból is. Elhiszed, hogy az segít, elhiszed, hogy nélküle nem menne, hogy az öröm része. És a legnagyobb tévhit: hogy nem is vagy igazán függő.

Egyenként, türelmesen, empátiával végigmegyünk azokon a gondolatokon, amiket a dohányzásról hiszel:

- hogy „megnyugtat”,
- hogy „örömet ad”,
- hogy „segít koncentrálni”,
- hogy „jobb veled, mint nélküled”.

És együtt felfedezzük: **ezek nem igazak, soha nem is voltak azok!**

2. Tisztába teszi miért dohányzol valójában

Nem az ízért, nem a nikotinért és főleg nem a „szabadságért.”

Nem, nem „mert jó”, nem is azért, mert gyenge vagy. Az ok mélyebben van. A dohányzás **egy tanult válasz** – egy automatizmus a stresszre, unalomra, vagy csak egy pótcselekvés.

A legtöbb dohányos azt hiszi, pontosan tudja, miért gyújt rá. De ha valóban tisztában lennének az okkal, már nem tennék. Te sem tudod, csak azt hiszed! A dohányzás nem szokás, hanem **program**. Nem döntés, hanem **reakció**. Itt végre választ kaphatsz arra, **hogyan alakult ki ez a program**, és mitől működik még most is. Ha megérted a működését, elveszti a hatalmát feletted.

A következő oldalakon végigvezetlek, hogy **tisztán lásd: mi áll a dohányzás mögött**. Mert amikor megérted, hogy nem maga a cigaretta miatt dohányzol, hanem valami egészen más miatt, akkor kezdesz el igazán szabadulni.

És ha már látod, miért tetted, **többé nem kell megtenned**.

3. Nem leszokásra kényszerít, hanem felszabadít

Ez nem egy újabb „kell” és „muszáj” könyv. Nem akar erőszakkal elszakítani a cigarettától, épp ellenkezőleg: **segít, hogy te magad engedd el**, hogy ne úgy érezd, valamit elvettek tőled, hanem hogy valami hatalmasat kapsz vissza: az irányítást, a szabadságot.

Ez a gondolatmenet **nem azt akarja elérni, hogy akaratereőből küzdj meg a nikotin ellen**. Nem szurkol, hogy hősieen kitarss hónapokon át, míg végre elfelejted, milyen is volt cigarettázni, nem kényszerít semmire. Nem harcolni tanít, hanem **szemüveget ad**: hogy meglásd, nem is vagy bezárva.

A legtöbb leszokási módszer úgy tekint a dohányzásra, mint egy „rossz szokásra”, amit *le kell győzni*. Ez a szemlélet pedig már önmagában is feszültséget, ellenállást, kényszert szül. Az agyad azt érzi: **„El kell veszítenem valamit, ami fontos nekem.”**

De ez az utazásunk más lesz. Ez nem eltilt valamitől, hanem **megmutatja, hogy soha nem volt szükséged rá**. Olyan ez, mint amikor egy régóta cipelt, nehéz hátizsákot leteszels és hirtelen rájössz, hogy valójában már rég nem volt benne semmi, csak a súlyát érezted.

Amikor megérted a nikotin valódi természetét a megtévesztő működését, a hazug megkönnyebbülést, a beépült félelmeket, akkor valami átkattan.

Nem veszítesz, **hanem visszanyered** az irányítást, az energiádat, az egészséged, a nyugalmad, az önbizalmad. Ez nem kényszer vagy parancs, **hanem ajándék, amit magadnak adsz**.

Képzeld el, hogy egyszer csak ott állsz, szabadon a kezed üres, nincs benne cigaretta. De a szíved tele van: erővel, tisztasággal és egy olyan újfajta örömmel, amit a nikotin, a dohányzás soha nem tudott megadni!

4. A hipnoterápiás részekről – ahol a változás csendben történik

A könyvben számos olyan rész lesz, ami **hipnoterápiás technikákat** használ. Ezek olyan gondolatmenetek, kérdések és képek, amelyek a tudatalattidhoz is szólnak, nem csak a logikádhoz. Ez segít, hogy ne csak értsd, de **érezd is**, miért akarsz változni.

Megígérhetem neked, hogy nem csak olvasni fogsz, hanem **tapasztalni** is. A szavakon túl **mélyebb rétegeket is megszólítunk benned**, mert az igazi függőség nem ott él, ahol a logika, hanem **ott, ahol az érzések, a reflexek és a berögzült automatizmusok laknak**.

És pontosan ezekhez a rétegekhez vezetnek el a hipnoterápiás részek.

A könyv három meghatározott pontján linkeket fogsz majd találni, amelyek egy-egy **vezetett hipnózishoz** vezetnek. Ezek nem varázslatok, nem trükkök, hanem **tudatosan felépített belső utak**, amelyeken biztonságban végighaladva olyan erőket érhetsz el magadban, amelyeket eddig talán nem is ismertél.

Milyen a hipnózis élménye?

Talán olyan, mint egy délutáni pihenés. Talán, mint egy álm és ébrenlét közötti kellemes lebegés. A tested nyugalomban van, miközben az elméd egy különleges állapotba kerül: **lazább, nyitottabb, fogékonyabb**. Ebben az állapotban sokkal könnyebben tudod elengedni mélyen rögzült hiedelmeket – és sokkal könnyebben fogadsz be új, támogató gondolatokat.

A hipnózis nem irányít, nem manipulál, **te irányítasz**, te döntesz, mit engedsz be. A hang csak vezet, és **a változás csendben történik**.

3.1 Hipnózis beszámoló

Zsófi (38 éves, marketinges): „*Nem hittem benne... aztán sírva jöttem ki*”.

„Amikor először hallottam a hipnózisról, megmondom őszintén: kinevettem. Azt hittem, valami cirkuszi dolog. Aztán elmentem egy ülésre, mert már mindent kipróbáltam, és semmi nem segített. Az első 10 percben csak azon kattogtam, hogy „nem fog működni”. Aztán jött az a rész, ahol egy olyan jövőt kellett elképzelni, ahol már nem dohányzom és valami megmozdult bennem. Könnyek kezdtek folyni a szememből – mert **rájöttem, mennyire vágyom arra a szabadságra**. Ez volt az első alkalom, hogy nem csak „nem akartam cigizni”, hanem **éreztem, hogy már nem is kell**. Nem volt varázspálca, de belül történt valami. Azóta nem gyújtottam rá.”

Kata (42 éves, üzletkötő): „Nem is gondoltam, hogy így is lehet”

Már nem úgy indulnak a reggelek, hogy számolgatni kezdem, hol lesz majd lehetőségem rágyújtani napközben. Nem vagyok többé az az ember, aki az időjáráshoz, a helyszínhez vagy mások jelenlétéhez igazítja a cigarettáit. Belegondolok mennyi helyet foglalhatott el a fejemben ez az egész, és milyen jó érzés, hogy végre más gondolatok költöztek be – például az, hogy hol sétálok egy nagyot, mit olvasok este, vagy csak simán azon, hogy mennyire tetszik nekem ez az újfajta élet, amit nem kell megtörni egy rutinnal. Nem lettem szent, nem kezdtem el hegytetőn jógázni – csak kiszálltam egy játszmából, amit már régen nem élveztem.”

Péter (52 éves, mérnök): „Valahogy eltűnt belőlem a késztetés”

„Húsz évig dohányoztam, és mindig azt hittem, ez már örökre így marad. Sokszor próbáltam leszokni, de mindig visszacsúsztam. A hipnózisra szkeptikusan mentem el, csak adtam még egy utolsó esélyt. Maga az ülés nyugodt volt, pihentető. A meglepetés másnap jött: nem volt késztetés. Nem akartam rágyújtani, és nem is hiányzott. Ez nem küzdelem volt, hanem egy felismerés. Azóta is füstmentes vagyok, és meglepően könnyű így élni.”

„Az én döntésem” – de ki viseli a következményeit?

„Azt csinállok, amit akarok. Ez az én testem, az én döntésem. Ha én dohányzom, az csak rám tartozik.”



Ezek a mondatok talán minden dohányzó száját elhagyták már legalább egyszer magyarázatként, védekezésként, dacból vagy megszokásból. És valóban, első hallásra nehéz velük vitatkozni. Szabad világban élünk, mindenki azt tesz a testével, amit szeretne. De vajon valóban csak rád tartozik? Nem csak te lélegzed be azt a füstöt! A ruhád, a hajad, a leheleted viszi tovább, a gyermeked tüdeje is részesül belőle. A párod és a gyermeked aggodalma is vele kel és vele fekszik, a kollégáid sokszor közben dolgoznak, amíg te kint vagy a szüneten. Azt gondolod nem merül fel bennük közben az, hogy te „pihensz”, amíg ők helyetted is dolgoznak?! Dehogynem...csak nem

mondják. A főnököd számolja a hiánnyal töltött órákat, a céged a kiesett termelést. És te? Fizeted a cigarettát, az orvosi költségeket, a csökkenő teljesítményt. És ott van még az idő, amit elvesz az életedből.

A döntés a tiéd, de az árát mások is megfizetik!

A gyermeked fél, hogy egyszer beteg leszel...a társad nem mondja ki, de sokszor aggódva néz rád. A szüleid a híreket hallgatják, és újra meg újra eszükbe jut: „Miért nem hagyja abba?” A tested pedig... minden egyes slukk után suttog: „Miért bántasz?”

A szabadság nem azt jelenti, hogy bármikor megtehetsz bármit. A szabadság azt jelenti, hogy **meglátod a következményeket, és vállalod a felelősséget.**

A dohányzás nem magánügy. Ugyanúgy, ahogy egy kő sem csak ott hullik le, ahol elejtik – hanem tovagurulhat, leverhet valamit, megrepeszthet egy ablakot.

A te döntésed? Igen. De ez a döntés túlmutat rajtad.

11. FEJEZET – VÉGSZÓ – AZ ÚJ ÖRÖMÖK KEZDETE

A cigaretta **soha nem volt ajándék**, csak egy trükkös tolvaj, aki örömmel álcázta magát. De most itt az idő, hogy **visszavedd azt, ami mindig is a tiéd volt:**

- az öröm képességét,
- a kapcsolódást,
- a méltóságot,
- az élet ízét – füst nélkül.

A reggel más most. Nem csak a fény más, hanem az illat is. Ahogy kilépsz az ajtón, és beszívod a hűvös, friss levegőt, nincs ott az a köhögés, az a szűrő érzés a mellkasodban, a levegő tiszta. Te is tisztább vagy legbelül.

Már nem az a régi reggeli rutin – kávé, cigi, gyors lopott pillanat az udvaron vagy az ablakban, miközben próbálsz elhitetni magaddal, hogy „ez még kell”. Most már máshogy indulsz, talán egy bögre zöld tea gőze lengi be a konyhát, talán csak a csend. A tested nem követel, a tested hálás.

Először furcsa volt, hogy nincs mit keresni a zsebedben, a táskádban, a benzinkútnál. De most már felszabadító. Az a sok kis kényszeres mozdulat, gondolat, szokás... eltűntek. Olyan, mintha újra te irányítanál. És ez nem kis dolog.

A „leszokni borzalmas” mítosz – A félelem börtöne

A legtöbb dohányos nem azért nem szokik le, mert nem akar. Hanem mert **fél attól, mi jön utána.**

„Leszokni szörnyű.”

„Kibírhatatlan a hiány.”

„Én nem akarok szenvedni.”

„Úgysem bírnám ki.”

Ez a gondolat sokkal több ember fejében él, mint gondolnánk. Ez a mítosz az, ami **előbb elbátortalanít, majd megbénít**. Még el sem kezdted a folyamatot, de már hiszed, hogy el fogsz bukni. Ez nem a dohányzás ereje. Ez a **félelem ereje!**

A múlt programja

Talán láttál már valakit, aki nagyon szenvedett leszokás közben.

Talán próbáltad már, és visszaestél.

Talán a környezetedből azt hallod: „Csak az tud leszokni, aki brutál erős.”

„A megvonás borzasztó.”

„Az idegeim nem bírják ki.”

Ezek a mondatok mélyen beégnek. És egy idő után már nem kérdezed, hogy igazak-e – **elkezded élni őket.**

Ez a mítosz **programozott tehetetlenség.**

Mi van a félelem mögött?

Amikor valaki azt mondja, hogy „nem akar szenvedni”, valójában **nem a nikotinhánytól fél**, hanem attól, hogy nem tudja:

- Ki lesz ő nélküle?
- Hogyan kezeli a stresszt?
- Mit csinál szokásos helyzetekben?
- Lesz-e önuralma, türelme, hite?

Vagyis **önmagától fél.**

De fontos tudni: **nem a leszokás fáj** – hanem az ellenállás. Az a belső küzdelem, amikor még nem engeded el, de már nem is tudod élvezni. Az a félig-meddig állapot, amikor már vágysz a szabadságra, de még nem hiszed el, hogy képes vagy rá.

Mi a valóság? A valóság a leszokásról...

Sokan úgy gondolják, hogy leszokni a dohányzásról pokoli nehéz, fájdalmas, tele szenvedéssel és lemondással. Azt hisszük, hogy a cigi elhagyása egyfajta életminőség-csökkenés, mintha valami kedves dologtól, egy jó baráttól válnánk meg – valakitől, aki mindig ott volt velünk a stresszes napokon, az unalmas percekben, az öröm pillanataiban is. De mi az igazság?

A valóság az, hogy a leszokás nem veszteség, hanem felszabadulás.

A félelem, hogy valami hiányozni fog, maga is a függőség része. A nikotin a testedben éppen azt a hiányérzetet kelti, amit később, újabb cigarettával próbál "enyhíteni". Ez az ördögi kör

az, ami elhitegeti veled, hogy a cigi segít – miközben valójában épp ő idézi elő a feszültséget, amitől meg akarsz szabadulni.

A valóságban nem a cigiről mondasz le, hanem a függőségről.

És ez óriási különbség. Mert amit elengedsz, az nem boldogság, nem nyugalom, nem öröm, hanem egy drog, ami becsapott. Egy szokás, ami kiszolgáltatottá tett, egy illúzió, ami elvette tőled a valódi irányítást. A leszokás nem arról szól, hogy elveszíted a "jutalmad", hanem arról, hogy visszakapod az életed.

A leszokás napja nem a gyász napja, hanem a születésnapod!