

Wolność zamiast lęku i uzależnienia



Wszyscy palacze wiedzą, że nie powinni palić. Ostrzeżenia na każdej paczce papierosów nie pozwalają im o tym zapomnieć. Dlaczego więc sięgają po kolejną? Odpowiedź na to pytanie daje w trakcie sesji rzucania palenia licencjonowany terapeuta metody Carra – Anna Kabat. Na łamach naszego magazynu opowiada, jak działa metoda EASYWAY, która pozwoliła milionom palaczy odzyskać wolność.

► Czym metoda Allena Carra różni się od innych sposobów rzucania palenia?

Anna Kabat: Zajmujemy się przede wszystkim uzależnieniem psychicznym, a nie fizycznym. Celem terapii jest zmiana nastawienia palacza do palenia, sposobu, w jaki o tym myśli, tak żeby postrzegał wyjście z nałogu nie w kategoriach krzywdy, straty czy wyrzeczenia, ale jako ulgę, odzyskiwanie wolności. Potrzebujemy na to około 6 godzin. Tyle trwa sesja, która ma formę seminarium i prowadzona jest w niewielkich, kilku-

osobowych grupach. Większości ludzi wystarczy jedno takie spotkanie. Dla niewielu, którzy tego potrzebują, dostępne są, nieodpłatnie, dwie dodatkowe, krótsze sesje, tzw. wzmacniające. W trakcie sesji robimy regularne przerwy na papierosa! Dopiero pod koniec zajęć uczestnicy dobrowolnie podejmują świadomą decyzję o wypaleniu swojego „ostatniego” papierosa.

Nie wykorzystujemy środków farmakologicznych ani innych zawierających nikotynę, nie stosujemy hipnozy, lecz skupiamy się na tym, by uczestnicy sesji zrozumieli pułapkę nikotynową, w jakiej utknęli.



► Czy w trakcie sesji rzeczywiście zrozumiemy, dlaczego nie powinniśmy palić?

AK: Metoda Allena Carra nie zajmuje się powodami, dla których nie powinniśmy palić. Gdyby świadomość skutków palenia, zagrożenia i szkodliwości miała pomóc palaczom, już dawno nikt by nie palił! My koncentrujemy się na powodach uzależnienia. Tłumaczymy palaczom mechanizm palenia, pokazujemy, dlaczego odczuwają potrzebę palenia, chociaż woleliby tego nie robić, dlatego do tej pory rzucenie było dla nich takie trudne i dlatego im się nie udawało. Pokazujemy, że zerwanie z nałogiem może być łatwe. Świadomość tego procesu, wiedza o tym, co się z nami wówczas dzieje, pozwalają palaczowi nie tylko mieć nad tym pełną kontrolę, ale również czerpać autentyczną radość i satysfakcję z odzyskiwania wolności.

► Czy dlatego w tej metodzie nie jest nam potrzebna silna wola?

AK: Użycie silnej woli przy wychodzeniu z nałogu palenia wręcz utrudnia zadanie! Sugeruje presję zewnętrzną, przymus, konieczność walki. To z kolei wyzwala odruch sprzeciwu. Przy nałogu nie trzyma nas brak silnej woli, lecz

konflikt woli: chcę – nie powinienem. Usuwając z psychiki palacza pragnienie i potrzebę palenia, usuwamy ten konflikt, a wtedy silna wola nie jest nam potrzebna.

▶ **A jak poradzimy sobie z głodem nikotyny?**

AK: Fizyczny głód nikotyny, chociaż jest źródłem całego zła i uzależnienia, tak naprawdę nie jest największym problemem. Jest słaby, przejściowy i można sobie z nim spokojnie poradzić, tak jak z innymi dyskomfortami w naszym życiu. Palacza trzymają w nałogu procesy mentalne. Strach przed życiem po... Strach, że nie będziemy umieli radzić sobie ze stresem bez papierosów, nie będziemy bez nich potrafili cieszyć się życiem i w ogóle żyć!! No i oczywiście lęk przed traumą, fizycznym bólem, przybraniem na wadze. Obalając mity na temat palenia, szkodliwe stereotypy, uwalniamy palacza od tych obaw.

▶ **A jeśli się nie uda?**

AK: No cóż, to, że nic się nie stanie, jest najgorszym, co może się zdarzyć. Jeśli ktoś mimo udziału w sesji podsta-

wowej i dwóch podtrzymujących w ciągu trzech miesięcy powróci do palenia, zwracamy cały koszt terapii. W ten sposób to nie palacz, lecz my ponosimy ryzyko finansowe.

▶ **Gwarancja zwrotu pieniędzy to odważna deklaracja. Czy to oznacza, że jest Pani pewna skuteczności sesji?**

AK: Metoda jest skutecznie stosowana na świecie od 20 lat. Także w Polsce mamy już całkiem liczne grono byłych palaczy, którzy na mojej sesji wypalili swojego ostatniego papierosa. Ja nie mam czarodziej-skiej różdżki, tylko metodę, która działa. Dowodem na to są maile od klientów – byłych palaczy. Wiele znanych na świecie osób skorzystało z metody Easyway Allena Carra, np. Anthony Hopkins, Catrine Zeta-Jones, a ostatnio Ashton Kutcher. To nasze dowody skuteczności. Ja sama rzuciłam palenie właśnie w ten sposób. Nie obawiamy się więc deklarować zwrotu kosztów, jeśli ktoś powróci do nałogu. To nie zdarza się często!

**W CIĄGU 6-GODZINNEJ SESJI MOŻNA
SKUTECZNIE I TRWALE RZUCIĆ PALENIE**

- bez żalu i poczucia straty
- bez środków farmakologicznych i hipnozy

GWARANCJA ZWROTU PIENIĘDZY

tel./fax 022 621-36-11

www.allen-carr.pl

Allen Carr's
Easyway[®]
To Stop Smoking

Fiolka Najdenowicz
wokalistka, dziennikarka



Paliłam 24 lata. Byłam tym już naprawdę zmęczona. Nieważne, ile litrów perfum bym na siebie wylała, nie byłam w stanie pozbyć się zapachu dymu tytoniowego! Miałam uczucie brudu i smrodu wokół siebie. Gdy odwiedzałam moją mamę w Szwecji, czułam się głupio, paląc – tam po prostu nie wypada. Poza tym wśród moich znajomych było coraz mniej palaczy. Próbowałam różnych sposobów... bezskutecznie. Po kolejnej nieudanej próbie poczułam się jak w więzieniu. Byłam przekonana, że jestem beznadziejnym przypadkiem i nie ma dla mnie ratunku. O metodzie Allena Carra słyszałam już wcześniej, że jest wyjątkowa i bardzo skuteczna. Gdy okazało się, że sesje dostępne są także w Polsce, spróbowałam. Jedna ze stacji telewizyjnych zaproponowała mi udział w eksperymencie mającym na celu wypróbowanie tej metody na antenie. Przyznam, że byłam nieufna, lecz nie wahałam się ani chwili. Udało się! Rzuciłam palenie bez stresu, bólu, cierpienia, nadwagi. Jestem wolna, mam to z głowy!!! W moim – jak wcześniej myślałam – beznadziejnym przypadku to właśnie terapia Easyway Allena Carra ostatecznie rozprawiła się z problemem palenia. Wniosek: nie ma beznadziejnych przypadków, każdy może rzucić. Polecam!
Teraz w mojej „fiolkowni” pachnie fiołkami, moja cera odżywa, wraca energia i radość życia.
I co najważniejsze: niczego mi nie brakuje!