

Robert MOLIMARD

LERNO-LIBRETO

por

MALFUMADI



**Rekonstruiĝi
sen tabako**

Prefaco

La tabaka mondo multe ŝanĝiĝis, de la unua franca eldono de tiu ĉi libro en 2005. La eldonisto "De Borée" publikigis francan ĝisdatigan version poŝformate en aŭtuno 2011. En ĉiuj landoj pligrandiĝas netoleremo kontraŭ fumantoj. Tiuj, kiuj ne fumadas, same kiel mi de la 1960-a jaro, taksas restoraciojn pli komfortaj. Plie, diris Curnonsky, "*kuirarto estas kiam aĵoj gustas laŭ tio, kio ili estas*". Kiel malkovri gustojn malantaŭ la fumkurteno de cigaro? Mi memoras trajnvojaĝadon, kupeojn en kiuj mi kunkreis kolektivan asfiksion, netraspireblajn vesperojn en kabaredoj de la pariza maldekstra riverflanko, kunvenojn kie oni rekonstruis mondon tra dika brumo. Jes, fumo estis foje netolerebla, eĉ ofte por la fumantoj mem. Ĝia ĉie-esto pravigis klopodojn por limigi ĝian nocadon, cele al kolektiva komforto. Klare, fumĉeso de ĉiuj fumantoj estus ideala. Por ili mem, por ilia sano, budĝeto, familio, ĉirkaŭo. Ili kulpiĝas pro tio ke ili ne kapablas fumĉesi. Almenaŭ, ilia propra risiko estus multe pli malgranda se ili sukcesus anstataŭigi cigaredon per senfuma tabako, t. e. pinĉopreno aŭ tabakmaĉaĵo. Plie, tiel ili uzus absolutan armilon kontraŭ pasiva tabakismo. Sed jen oni plikulpigas: akuzas ilin pri malrapida kaŝmurdo de najbaro, de kunulo kaj gefiloj. Fumanto elektis tian identecon pro tio ke ĝi valorigas lin kaj integras lin en grupon. De nun, ĝi forĵetigas lin. Kiel elteni tian ŝarĝon? Do li retiriĝas en sin mem, en "ŝirmitan tabakismon" malantaŭ defendaj fortikaĵoj. Li integriĝas en grupon de "nefleksebluloj", kiuj fumadas sur trotuaro. De nun, li iĝis neatingebla por ĉiuj prisanaĵ mesaĝoj.

Li ne estas kulpa. Li estas viktimo de ĉiuj, kiuj profitas pro tio ke li plu fumadas. **Ŝtato?** Fumanto profitigas ĝin. En Francio, li provizas la ŝtaton je 13 miliardoj da eŭroj per regulaj fiskaj enspezoj. Lia pulmkancero multe kostas al la sociala asekuro, sed la prisana industrio profitas je ĝi. Li pagas por sia emerito-pensio, sed mortos 10 jarojn tro frue. Nefumantoj profitos tion. Ili mortos pli maljunaj, sed ili ankaŭ suferos daŭrajn malsanojn, dependecon, kiuj pli koston al la kolektivo. **Farmaciaj firmaoj?** Ili nenion gajnos en resanigo de fumantoj, kaj deziras nur vendi kuracilojn al ili. Bonŝance por firmaoj ke ili tiel malmulte efikas, ĉar ĉiu recidivo estas surpriza fortuna. Merkatistoj eĉ sugestas *malgrandigi la riskon* per uzado de maĉgumoj, plu daŭrigante la fumadon! **Tabakaj firmaoj?** Ili celas nur profiton, same kiel iu ajn industrio. Tamen ili perdos, se ili tro frue mortigos siajn plej bonajn klientojn. Sed teknike ili ne kapablas plu malgrandigi la nocecon de siaj produktaĵoj. Finfine, **fumanto mem?** Li estas kunkulpulo. Li vere dezirus fumĉesi... sed samtempe plu fumadi.

Neniu gajnos pro lia fumĉeso. La nuna subpremo estas nura artifiko. Ĝi ne celas fari eksumantojn. Fumanto estas preteksto. Ĝi agresas lin por pli bone kontroli socion, kiu estas malpli kaj malpli libera. Spiti malpermesojn ne estas bona respondo. Tio nur pravigas pligrandigon de subpremo. Bona respondo estus ribelo, rifuzo akcepti tian ekspluatadon, katenadon, infanigadon.

Mi esperas ke ĉi tiu libro iĝos por ĉiu fumanto revolucia ilo de tia liberiĝo.

La franca leĝo devigas prisanaĵn profesiulojn konigi siajn profitajn ligojn kun farmaciaj firmaoj.

Mi deklaras solene ke mi havas neniun tian ligon. Plie, mi havas neniun ligon kun la tabakaj firmaoj.

Profesoro Robert Molimard

Dankegoj

Tiu libro estas mem-traduko de la lasta versio de mia franca libro "*Petit manuel de Défume*" (Eld. DeBorée). Mi nur iomete modifis kelkajn ĉapitrojn por adapti la libron al internacia leganto.

Mi dankegas Doktoron Denis-Serge CLOPEAU kaj ĉefe lian edzinon Manjo, kiuj multe laboris por korekti miajn multajn erarojn.

Mi dankegas Robert MOERBEEK, *Tutmonda Asocio De Esperantaj Nefumantoj*. Li zorgoplene relegis tekston, kaj korektis la tro francajn dirmanierojn. Li estis por mi mirinda instruisto per sia komentario.

Leganto, kiun interesas miaj ideoj, trovos informojn sur la TTT-ejo <http://formindep.org>, kies rubrikon "Altertabacologie" mi verkis. Esperantaj artikoloj baldaŭ aperos sur tiu TTT-ejo.

Ankaŭ mia propra TTT-ejo <http://tabac-humain.com> publikigas informojn pri tabako. Tie oni jam povas senpage elŝuti mian libron "La fumado".

Uverturo

En trotuarkafejo
Kvaropo de fumantoj trinkantaj kafon

Tamen ekzistas homoj, kiuj fumĉesas

... Necesas nur volo. Pri tio, mi ne estas tre kapabla. Certe mi ne ĉeestis la tagon de la volodisdonado!

... Ankaŭ mi ne sukcesas... Mi provis akupunkturon. Dum du monatoj, mi eltenadis. Mi provis denove, sed tio certe elĉerpiĝis, mi ne rezistis pli ol dudek kvar horojn...

... Por mi, temis pri aŭrikloterapio...

... Tio iom similas akupunkturon...

... Jes, sed estis uzata lasero. Iomete kosta, sed la aparato multekostas. Mi tamen eltenis tri monatojn...

Tamen, mi konas multe da fumantoj, kiuj sukcesis fumĉesi...

... Jen mi legis multe da libroj, ekzemple "La metodo por definitive kaj sendolore forlasi cigaredojn". Amikoj tiel fumĉesis. Mi ne klare konvinkiĝis per tiuj libroj, mi sentis iom kiel oni jam multe gurdis tion al mi en magazinoj, ĉe la televido...

... Ĉu ci provis glumarkon?

... Jes, sed ŝajnas al mi ke tio iel ajn ne efikis.

... Al mi, tio vere mildigis la fumodeziron, sed mi uzis ĝin nur dum unu monato. Mi kredas ke mi ĉefe estas dependanta de la gesto.

... Kaj kion pri la maĉgumoj?

... Tio estas gesto. Ili okupas la buŝon. Ili iomete mildigas deziron. Mi maĉetadis ilin dum unu jaro. Poste, mi iris al nura maĉgumo, ve! Post unu jaro, post la edziĝo de mia fratino, krak!, denove la cigaredo! Post 2 jaroj! Fakte, mi jam delonge estis sentanta kreskon de la deziro refumi.

... Mi konas homon, kiu refumadis post 14 jaroj!

Tamen, mi konas homojn, kiuj vere fumĉesis..., kial mi ne sukcesas?

... Kio pri Zyban, Champix?

... Mia kuracisto ne volis preskribi ilin al mi.

... Ŝajnas ke ekzistos vakcino...

... Vere! Kontraŭ kokluŝo, por preventi tusadon!

... Al mi, necesus 3 monatoj en malliberejo por min sentoksigi...

...

... Oni fumadas en malliberejoj.

Tamen, ekzistas homoj, kiuj FUMĈESIS!

NE! Ili ne FUMĈESIS!... Ili MALFUMADIS!

Oni VERE fumĉesas nur post kiam oni malfumadis

Uzmaniero

Tiu ĉi lernolibreto estas destinota al fumanto, kiu komencas la laboron de malfumado, por atingi la staton de *eksfumanto*.

Ĝi rediras praktike la ĉefan parton de la ideoj, pri kiuj mi raportis en "La Fumado", kaj kiuj estas la baza strategio de tiu laboro.

Malfumadi ne signifas simple ne fumi, firme premante la dentojn kaj atendante la forpason de la deziro. Temas pri **AKTIVA LABORO** pri si mem, kiel trejnado de sportulo. Ĝi entenas ilojn kaj ekzercojn.

Iloj

- Kajero, aŭ notlibreto kun apartigeblaj folioj, prefereble nekvadratitaj
Dosierujo por tratruitaj folioj, eĉ komputilo taŭgas
- Skribilo
- Duobla decimetrilo

Ekzercoj

En kadro ĉe la fino de ĉapitroj, oni trovas:

- La ĉef-ideojn, kiuj resumas la punktojn, kiujn mi taksas fundamentaj.
- *Vid-analogiajn taksoskalojn.*

Vi povas kopii la taksoskalojn en la notlibreto aŭ sur nuraj folioj enmetotaj en la libron. **GRAVAS** streki dekcentimetran linion *precize*. Preferu nekvadratitan paperon, ĉar la kvadratoj povas influvi vian elekton. Trastreku la linion per unu nura streko ĉe la punkto, kiu esprimas vian elekton inter la du ekstremoj de la linio. (Ne uzu krucon, kiu povas trastreki en du punktoj, el kiuj vi ne scios la bonan). Mezuru la interspacon de la maldekstra komenco de la linio al la strekita punkto. Tiu interspaco (mm) konstituas vian poenton. Notu ankaŭ la daton de la takso. Tiel vi konos ĉu vi progresas, stagnas aŭ retroiras.

Mi rekomendas al vi rekopii la *ĉef-ideojn*, kiuj vin kortuŝas, kaj tiujn, kiujn vi elpensas kaj taksas gravaj.

- *Verajn ekzercojn*

Notu la daton sur la ekzerca folio.

De tempo al tempo, relegu tion, kion vi faris.

La unua legado de libro estas ĉiam rapida. Oni deziras koni la finon! Remalfermu la lernolibreton, denove remalfermu, relegu ĝin. Marku la paĝojn, kiujn vi taksas gravaj, replenumu ekzercojn. Tio estas parto de la laboro, kiu maturigas vin...

... Kaj post kiam frukto estas maturiĝinta, kio okazas? Ne necesas ĝin elŝiri. Ĝi simple falas en vian manon.

Ek al laboro...

Unua Parto

*Oni analizas sian timon fumĉesi
Oni komprenas sian dependecon
Oni taksas sin*

La fumanto estas blokita inter du timoj, la timo pro malsanoj kaj morto pro cigaredo, kaj la mortiga timego, kiun li kredas riski se li ĝin forlasus, kvazaŭ li devus salti el la supra etaĝo de flamanta turego.

Fumanto estas blokita inter du timoj

Timo pro kancero...



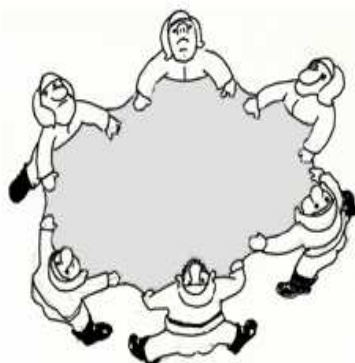
mortiga, sed ...

La malsano estas

- necerta
- malproksima

La morto estas

- evitebla



**Mortiga
TIMEGO
pro fumĉeso**

Morta risko

- certa
- neevitebla
- **TUJA**

Tiu timo estas la ĈEFA OBSTAKLO kontraŭ fumĉeso !

TIMOJ

*"Alpreĝo. Ho Timo, majesta kaj solena Timo, sankta kaj bonfara Timo, penetru min, plenigu min je danĝero, por ke mi evitu ĉion, kio povus noci min ..."*¹. Riketo, la hundo de sinjoro Berĵereto, tiel esprimis siajn profundajn pensojn per la plumo de Anatolo Franco. Svingi bastonon aŭ ŝajnigi, ke oni levprenas ŝtonon, povas retroirigi atakeman hundon. La punotimo estas potenca perilo por ŝanĝi nocan konduton. Kio povas esti pli timiga ol la penso de kancero aŭ amputo?

La timo sieĝas la fumanton. Li vidis sian mortantan patron, anhelantan, bluan pro asfiksio dum la agonio, provanta enigi ankoraŭ iomete da aero en siajn neutilajn pulmojn. Li sekvis la enterigon de najbaro, malantaŭ la vidvino kun ŝiaj tri junaj gefiloj. Li legadas ĉiutage sur sia paketo, funebre nigre kadrita, ke fumadi mortigas. Li vidas sur ĝi hororajn bildojn. Ĉe la televido, blankvestitaj profesoroj paroladis pri statistika nombro de mortintoj. Li scias pli bone ol aliaj, kion li riskas. Kancero lin minacas, ofte simboligita de la terura angoriga litero "K". Hundo estus forkurinta. Sed li ne estas hundo. Li trankviliĝas kaj malstreĉiĝas per ekbruligo de cigaredo.

Tamen timo ofte funkcias. Sufiĉas unu nura senkarna bovino, kiun oni vidas stumbli ĉe la televido, kaj oni brulmortigas ilin po centoj da miloj sur ŝtiparoj, kaj oni ne plu manĝas bovaĵon. Sufiĉas kelkaj bildoj de mortintaj birdoj ĉe lageto, kaj ju pli la komentoj estas trankviligaj, des malpli oni manĝas kokidaĵojn. Prisekureca parolado post abomeninda novaĵo gajnigas baloton. Logike riskoj ne devas esti senpripensaj. Sed konsekri nuran legitiman singardon kiel *Principon* minacas senpere la vivon mem, kiu ne ekzistas senriske. Malakcepti iun ajn riskon signifas senmovecon, do morton.

La batalo kontraŭ fumado ankoraŭ baziĝas preskaŭ ekskluzive sur timo. Afiŝoj, televidaj mesaĝetoj. Ĉiuj scias nun, ke tabako kaŭzas kanceron. Tamen, tio ne funkcias. En Kanado, junuloj kolektas bildojn de cigaredaj paketoj, ludante je kiu havos la plej abomenan. En Svislando, kiam oni povis legi sur paketoj "*Grave nocas sanon*", ili almozis cigaredon dirantaj: "*Donacu unu GRAVE-NOC-on*". Ĉiu scias. Sed io mankas. La agoj, kiuj devus sekvi, ne sekvas. Racie, neniu devus plu fumadi. Kial la "*Singardo-Principo*" ne funkcias?

Eble pro tio ke la fumanto estas **BLOKITA INTER DU MORTIGAJ TIMOJ**. La timo de kancero se li ne fumĉesas, kaj la **MORTIGA TIMO FUMĈESI**. Oni povas imagi eskapi kanceron. Sed la konsekvenco de la fumĉeso estas tuja kaj neevitebla. **Oni eskapas de ĝi, nur se oni plu fumadas.**

Tiu **ILUZIO**, ke oni tuj **MORTOS** se oni fumĉesas, estas la plej grava obstaklo kontraŭ fumĉeso.

¹ Anatole France. Les pensées de Riquer. (Anatolo Franco, La pensoj de Riketo)

Ĉef-ideo

*Jes, fumĉesi timigas,
oni kredas ke oni tuj falos en senfundan, senparietan puton, sen kapablo orientiĝi... (Leda*)*

**Kaŝnomo. Mi pruntas kelkajn citaĵojn el forumo <http://www.atoute.org> kiu bonege esprimas pensojn kaj travivaĵojn de fumĉesantoj.*

Taksado

Mezuru tuj la forton de viaj sentoj, kiel oni mezuras temperaturon per termometro.

Same kiel la nivelo de hidrargo en termometro mezuras temperaturon inter tiu de la degelanta glacio (0°C) kaj tiu de la bolanta akvo (100°C), mezuru vian gradon de sento aŭ de opinio, lokante ĝin sur 100mm-longa linio inter du ekstremaj ebloj.

Tiel, mezuru vian gradon de timo. Trastreku per unu nura krajona streko ĉe la punkto, kie vi taksas vin, inter "tute ne timas" kaj "absolute terorita". Mezuru la interspacon (mm) inter la maldekstra ekstremo de la linio kaj tiu punkto.

La rezulto estas la grado de via timo, procente kompare kun maksimuma timo.

Tute ne _____ Tute jes
Mi timas kanceron kaj infarkton

Tute ne _____ Tute jes
Mi timas fumĉesi

La kulturo de la timo

Timo estas emocia reago naskiĝinta de la **mensa imago** de danĝero. Ĝi estas psika **antico**. Se la danĝero iĝas reala, konkreta, timo foriĝas. De nun, oni agas por fronti ĝin.

Kiel oni regas la timon de kancero, de infarkto? Oni taksas ke danĝero estas malproksima. Eblas trankviligi sin, pensante ke la medicino progresos rapide. Antaŭ kelkaj jaroj, seropozitivulo sciis ke aidsos estas neevitebla, kaj lia morto baldaŭa. La triterapio ĉion ŝanĝas, sed ve, ankaŭ malsingardigas. Realaj progresoj pri kancera terapio, malakrigante timon, eble pligrandigos tabakismon.

Ĉefe, risko estas loteca. Ne ĉiu fumanto havos kanceron. Ĉiu konas bonfartegan centjaraĝulon, kiu daŭre fumadas. La plej bona psika ŝirmilo kontraŭ la kancera timo, por eskapi angoreton, estas nei danĝeron. Oni tiam decidas ke oni devenas de la familia branĉo, kie neniam okazis kancero. Oni sin taksas nevundebla, "*kancer-imunulo*". Jen oni estas trankviligita. Sed vermo estas en la frukto. Kiel rekoni kancer-imunulon? Facile: li povas fumadi libere kaj sentime, pro tio ke li nenion riskas. Do, se mi ne ekbruligas cigaredon, tio signifas ke mi ne vere estas tutcerta nenion riski! Do mi ekbruligas unu. Tiel mi pruvas al mi mem ke mi rigardas min reale kiel kancer-imunulon, kaj paradokse tiu ĉi cigaredo forpelas angoron. Tiel eblas eskapi **psike** el la kancertimo. Plie, se oni enfokusiĝas pri kancero, oni blindiĝas pri la aliaj riskoj. Infarkto? Kronika bronkito? Ne konata! Tiel mi komprenas kial tiuj, kiuj vidis karan personon morti pro tabaka malsano, tiom malfacile forlasas cigaredon.

Pacientino diris al mi: "*Nur mia patro kaj mi fumadis en la familio. Mia patro estis operaciita por malŝtopi arterion. Impresis min ne li, sed la ventro de lia litnajbaro. Post kiam mi ĝin vidis, malfermitan supren malsupren, kun tiu longa ferdrata kudraĵo, mi tiel ŝokiĝis ke mi fumĉesis. Daŭris dum 11 jaroj. Poste, mia patro mortis pro pulmkancero. Mi rekomencis fumi, stulte. (Oni ĉiam refumas "stulte"). Sed mi devas konfesi... Ĉiam, kiam mi iras ĉe lian tombon, mi devige ekbruligas cigaredon, meze de la tombejo. Mi treege hontas pri tio, sed ne povas min deteni. Mi diras al mi, ke mi fumas por proksimigi min al li.*"

Eble iomete... Sed ankaŭ eble pro la bezono ne simili lin, sin trankviligi, pruvante ke oni taksas sin nevundebla je tio, kio lin mortigis.

Oni povas ankaŭ plu neadi riskon, eĉ se oni mem suferas pro ĝi. Tamen tio estas pruvo ke risko ne estas imaga. Sed nei tian pruvon, kaj malakcepti malsanon estas normala reago. Mia kuzino Yveto estis dudekjaraĝa. Ŝi ĵus eliris el sanatorio. Tiam oni kuracis tuberkulozon nur per ripozo. Anhelante, ŝi tamen provis sekvi la bicikloradojn de nia junula grupo. Tio ĉiam finiĝis per hemoptizo, sed eĉ tiuj sangaj kraĉaĵoj ne povis akceptigi al ŝi ŝian ekskludon el la normala vivo. Unu el miaj kunlaborantoj suferis pro grava diabeto, tre malbone kuracata per fortaj insulinaj dozoj. Ankaŭ li deziris vivi *same kiel ĉiuj*. Li ĉion riskadis, li spitis la morton sur sia potenca motorciklo. Gravegus ke li fumĉesu, ĉar liaj arterioj ne povus rezisti ambaŭ atakojn, de diabeto kaj tabako... Li sciis ĉion pri la riskoj de fumado. Malgraŭ tio, li ne povis forlasi siajn cigarojn kaj cigaredojn. Kiam li estis 45-jaraĝa, li estis jam operaciita por transpontadoj de la du femuraj arterioj kaj por koronaria dilatigo. Li nun estas apenaŭ 60-jaraĝa. Li jam hemiplegas de tri jaroj. Li povas nur memfari en sia domo. Li sukcesas enpuŝi najlojn, kaj ruli cigaredojn per sia maldekstra mano.

Evidente, la nura maniero reale malgrandigi riskon estas fumĉesi. Por instigi fumantojn al fumĉeso, antitabakaj kampanjoj preskaŭ ĉiam elektas tion, kio funkcias por dresi bestojn: minacon de bastono. Ili celas paroksimigi timon, naive esperante ke fumantoj komprenos kaj forlasos siajn cigaredojn. Sed homo estas nek hundo, nek leono. Plie, kia paradokso estas uzi angoreton por instigi al fumĉeso, dum fumantoj diras ke ili uzas cigaredon trafe por mildigi ĝin! Kreskigi angoreton

samvaloras instigi al fumado! Paroksismitigi timon pli ĝuste neigas riskon por plu fumadi pli serene. Estus pli bone malstreĉi premojn sur fumantoj, ol streĉi ilin. Minacoj estas ja realaj, necesas plu informadi pri ili. Sed troigi povas transformi la racian konscion de danĝero en panikan timon. Multaj popoldiroj devus singardigi: "*Plibono estas malamiko de bono*", "*Kiu provas anĝeliĝi, bestigas*", "*Kiu volas pruvi tro, nenion pruvas*". Nun, ne necesas plu pruvi la kulpecon de tabako. Post kiam oni eksciis la eblon de kancero aŭ de infarkto, kiom gravas la dento-flaviĝo, aŭ ke la fumo enhavas amoniakon aŭ acetanon? La fumanto absorbas mil-oble pli da ili kiam li purigas sian lavkuvon aŭ siajn vestaĵojn. Tiaj diluadoj malfortigas la gravan prisanan mesaĝon.

Ankoraŭ pli tikla estas uzado de malveraj argumentoj, kiuj armas malamikojn. Ili diskreditigas la preventadan paroladon. Jaron post jaro, oni taksas pli granda la nombron de nefumantoj mortintaj pro pasiva fumo. "*Inter 2500 kaj 3000 jare en Francio*" proklamis en 2005 raporto al la Akademio de Medicino. "*Pli ol 5000*", indigniĝas deputito por peti leĝon, kiu malpermesu fumi en publikaj lokoj. "*Preskaŭ 6000*", entuziasmiĝas prohibistoj en marto 2006, post la publikigo de eŭropa raporto, kiu anoncas 5863 (precize!) en Francio². La raporto taksas same la nombrojn de mortintoj en ĉiuj eŭropaj landoj. Sed neniu rimarkas ke tiu raporto "*naive*" precizigas: "*el kiuj 1114 nefumantoj*". Kiam mi legis tiun raporton³, mi preskaŭ falis el mia seĝo pro surprizo. Por pligrandigi statistikojn kaj pravigi subpremajn decidojn, ĝi malhoneste ŝanĝas la ĝis nun internacian difinon de pasiva tabakismo, t.e. la malsano-riskoj de nefumantoj, kiuj spiras fumon de aliaj. Kaj neniu indignas! Sekvu ĝian argumentadon: Se vi fumus en via ĉambro, vi estas aktiva fumanto, kun ĉiuj ligitaj riskoj. Sed vi spiras ĝian fumplenan aeron, kiun vi produktis, ĉar oni malfacile fumus malproksime de si mem. Do vi estas *viktimo de pasiva tabakismo*! Jen kiel oni transpasas de 1114 mortintoj al 5863, per almikso de 4749 aktivaj fumantoj! Fumanto estas la pli submetita al ĉirkaŭa fumo, evidente al sia, sed ankaŭ al tiu de aliaj fumantoj, ĉar li ne forkuras de ili. Sed tio estas nedisigebla parto de lia risko. Kiel taksi iomete precize la *pasivan* parton de lia risko? Kiun intereson eltiri el tia hazarda taksado, se ne por pravigi leĝon? Plie, inter tiuj 1114 nefumintaj mortintoj jare, la raporto taksas ke 1007 estis submetitaj hejme. Kiel leĝo kapablas malgrandigi tiun riskon, kiam policistoj ne rajtas enrompi vian pordon per trabego por protokoli vian edzon. Aliaj mortintoj estis submetitaj en laborejo, sed nur 6 inter la dungitaro de hoteloj, restoracioj, noktoklubo kaj drinktabakejoj! La plej striktaj leĝoj en Francio kaj en la mondo estas bazitaj sur tia mensogo! Oni pli bone komprenas la kialon, kiam oni scias ke tiu raporto estis prezentita en 2005 en Luksemburgo, en eŭropa kunveno sponsorita de la farmaciaj gigantaj firmaoj Pfizer kaj GSK, kiuj fabrikas kontraŭtabakajn medikamentojn, kiam *Champix*® estis surmerkata. Kiam la urbestro de Kalabasas (Kalifornio) decidis protokoli ĉiun fumanton, kiu fumus surstrate je malpli ol kelkaj metroj de nefumanto, pro tio ke li povas okazigi infarkton, kiam oni malpermesis al anglino fumi en sia ĝardeno pro tio ke la fumo trafas la balkonon de ŝia najbarino, kiam en Usono oni rifuzas ludoni apartamenton aŭ dungi vin se vi fumadas, tiaj kondutoj fariĝas fanatismo. Finfine, tio povas kontraŭefiki, tiel ke fumantoj enŝlosiĝos en sia tabakismo, pro natura defenda reago, anstataŭ helpi ilin fumĉesi. Ĉar la nura ĉiopova armilo kontraŭ pasiva tabakismo estus ke fumantoj fumĉesu.

Jen alia falsa argumento: fakte fumo de membrulanta cigaredo inter du enspiroj enhavas vere multe pli da gudro, karbonmonoksido kaj aliaj nocaj substancoj ol inhalata fumo. Tio okazas ĉar ĝi brulas malrapide, per malmulte da oksigeno. Same stinkas la stumpo, kiu malrapide kaj nekomplete forbrulas en cindrujo, tiel ke ĉiuj impetas por estingi ĝin. Sed la argumento por pravigi la batalon de nefumantoj ne taŭgas. Same por fumantoj kaj nefumantoj, gravas la koncentriteco de fumo en la aero, kiun ili spiradas. Ĝi ĉefe dependas de la volumeno kaj de la ventolado de la ĉambro. Neniu nefumanto staradas kun sia nazo super cindrujo por ne malkapti iom el tia fumo. Cigaredo, kiu lante tiel tute forbrulus, produktus maksimume duonlitron da fumo. En tute fermita ĉambro je 4x5 m, tiu

² European report: Lifting the smokescreen: 10 reasons for a smokefree Europe (*Formeti la fumekranon: 10 kialoj por senfuma Eŭropo*)

³ Molimard R: Le rapport européen "Lifting the smokescreen: Etude épidémiologique, ou manipulation? *Revue d'Epidémiologie et de Santé Publique* (2008) 56: 286-90. Elŝutebla sur <http://formindep.org/> /Alertabacologie

fumo estus diluita pli ol 100 000 oble. Post la katastrofo de Ĉernobilo, radioaktivaj refalaĵoj estis grandegaj en la ĉirkaŭaĵo, sed preferinde oni loĝis en Francio ol proksime de la eksplodinta atomcentralo. Nubo el Fukuŝima superflugis Francion sen plialtigi eĉ iomete la radioaktivan nivelon.

Mi neniam parolas pri la tabakaj riskoj kun miaj pacientoj, se ili mem ne ekstraktas tiun temon. Se ili konsultas min, tio signifas ke ili jam angoretas pro ĉio, kion ili ĉie aŭdadas. Preferinde ili ne kredu ke tio estas mia plej grava zorgo. Se ili parolas pri tio, prefereble mi provas malgrandigi tian angoreton. Unue, mi povas helpi ilin diferencigi la realan konkretan danĝeron disde terorantaj fantasmoj. Ĉefe oni diru la veron. Pia mensogo ne taŭgas, ne trankviligas. Fumanto bezonas fidon. Li ne fidas tiun, kiu mensogas al li. Li perfekte kapablas elkriptigi la voĉintonacion, kiu kontraŭdiras trankviligantan paroladon. Li bezonas esperon, eĉ en ŝajne senesperaj situacioj. Ĉar neniu kapablas antaŭdiri tutcerte la estonton. Okazas, ke pulmkanceruloj resaniĝas. Arterito pliboniĝas post kiam oni fumĉesas. Fumanto bezonas agi. Fronti kontraŭ io ajn forpelas timon. Malgraŭ la danĝero, tuj post la komenco de la batalo, boksisto sur podio ne plu timas. Li ne plu sentas frapojn. Li pensas nur pri ago. Gravas ke fumanto malkovru la ilojn por fronti.

Tiuj, kiuj korinfarktiĝis, aŭ estas operaciitaj pro pulmkancero, kelkfoje emas forlasi la batalon: Tial la kuracisto estu kredinda, kaj kredata. Ĉar vere, se oni fumĉesas, oni duonigas la riskon ke okazos nova infarkto aŭ kancero.

Blokita inter du danĝeroj, oni evidente elektas la pli malgrandan. La kancertimo sukcesos fumĉesigi fumanton nur se ĝi estas pli terura ol la fumĉestimo. Do oni povas pligrandigi la kancertimon, dramigi, prezenti neelteneblajn atestojn aŭ bildojn. Sed se la timo iĝas tro granda, la efiko iĝas la malo de tiu antaŭvolita, t.e. la rifuzo de la realeco de danĝero kaj la forkuro malantaŭ la fumkurteno. Do la timon de fumĉeso oni devus plivole malgrandigi. Mi dezirus elmontri ke ĝi estas multe pli fortega ol la timo de malsano, kaj kial oni **psike** kontraŭas ĝin multe pli malfacile.

Necesas do kompreni kial timo de fumĉeso estas tiel fortega.

Ĉef-ideoj

Ju pli la timo pri sano estas granda, des malpli ĝi instigas fumĉeson.

Ne fumĉesu POR havi sanon. Vi havos ĝin kiel kromdonacon.

Timo estas malbona konsilanto.

Oni ne sukcesas fumĉesi, pro tio ke oni **TIMEGAS** fumĉeson.

La nura ilo por batali kontraŭ timo estas **AGO**.

La timo fumĉesi

Fumanto pensadas: "*Ĉu ekzistas vivo post tabako?*". Fumadon li travivas vivnecesa. Tial la timo fumĉesi estas timo al **MORTO**. Tiu **ILUZIO** estas la plej potenca el la obstakloj al la ĉeso.

Certe tiu morto-danĝero estas iluzio, sed la fumanto sentas ĝin kiel realaĵon. Ĝi instigas timon tiel fortan kiel viajn terurojn, kiam vi lernis naĝadon, malespere alkroĉita ĉe la bordo de la banejo, aŭ al la stango de la naĝinstruisto, aŭ kiam oni malmuntis la flankajn radetojn de via biciklo. Via malfido al la plenkreskulo, kiu diris al vi "*Nu! mi vin tenas!*", kiam vi ne certas, ke lia mano tuŝas plu la selon. Aŭ via paniko pro la timo eksinki, post kiam oni formetis la flosilojn el viaj brakoj.

Mi unue dezirus paroli pri la vorto "*fumĉeso*", tiel mi tradukis la francan esprimon "*arrêt du tabac*". "*Arrêt*" signifas "*fĥnon*", "*ĉeson*", "*halton*", sed ankaŭ "*juĝan decidon*". Pro tio ke fumanto sentas sian cigaredon kiel **VIVNECESAN**, li komprenas tiujn vortojn kiel verdikton de morto. "*La lasta cigaredo*", kun la glaso da rumo, estas tiu de la kondamnito en la koridoro de la morto, antaŭeniranta al la sinistra truo de la gilotino. "*Kontraŭtabaka*" kuracisto havas la kostumon de ekzekutisto. Des pli ke tia dirmaniero ne enhavas espermesaĝon ke fumĉeso ne estas haktranĉilo, sed nature rezultas de lernado. Ja malfacilega lernado, sed kiu finfine ne estigos frustradon, sed senton de liberiga venko.

Tiu iluzio estas stranga, ĉar antaŭ ol ekfumadi, tamen oni vivis. Tiu vivo estis normala, plena, riĉa je plezuroj kaj emocioj. Oni tre bone vivis sen cigaredo. Oni ne havis senton de manko je io ajn tiel necesa. Plie. Okazis ke mi fumĉesis dum unu tuta jaro. Post kvin aŭ ses monatoj, mi tute ne plu pensis pri tabako. Mi vivadis normalan vivon, sen frustrado. Ek plaŭ! Subite, apenaŭ kelkajn semajnojn post mia refumado, kiam mi denove fumadis mian ĉiutagan paketon kaj komencis bedaŭri esti denove alkroĉita, kaj provis imagi kiel liberiĝi, denove alvenis tiu obseda penso: "*Kiel mi povus vivi sen tabako?*". Tamen mi ĵus travavis eksperimentan situacion, kiu pruvis al mi ke mi kapablas.

Mi funde analizis en "*La Fumado*" la kialon de la forto de tiu iluzio. Ĉiu fumanto bone sentas la aŭtomatecon de fumado. Post kelkaj fumado-jaroj, oni ne plu frandas cigaredojn, kiujn oni donacadis reciproke inter gekamaradoj. Iam ili logis kiel la malpermesita frukto, havigis la plezuron de malobservemo, kiam oni aktoras kiel libervivulo, ellaboras propran *stilon* kun la komplikeco de grupo kaj la varma etoso de envolvanta fumo. Pli ofte nun, cigaredoj estas fumataj senplezure, ekbruligataj aŭtomate, kiel paŭzoj dum la tempa fluado, komoj en teksto, enspiroj dum parolado. Jen matenaj, kiam oni ekbruligas ĵus ellitiĝinte, dum kantetas la kafujo, tiel aŭtomata kiel la vekhorloĝa sonorado. Jen en oficejo, kie multaj sekretariinoj diras: "*ĉiufoje kiam sonoras telefono, mi ekbruligas cigaredon*". Ekzistas ankaŭ la *bonaj cigaredoj*, tiuj de la paŭzo, kiam oni babilas ĉe la kafmaŝino, tiu mirinda post tagmanĝo, kiun oni ekbruligas post la unuaj glutoj de la ja famkonata kafo. Kaj la vespera, kiam oni ennestiĝas fronte al la televido. Sed, krom tiuj bone apartigeblaj, kiom oni fumas tage sen reale konscii, ke oni ilin ekbruligis, eĉ sen esti sentinta bezonon fumi, kvazaŭ oni ilin ekbruligis *prevente*, anticipante eblan mankon.

Tia nevola propreco estas gvidonta spuro. Ni plenumadas multajn tiajn agojn, iafoje tute senkonscie. Nokte, ni ne maldormas por ne forgesi spiri. Ni spiradas sen pensi pri spiro. Parto de nia cerbo agas por movi niajn spirajn muskolojn, senĉese, ekde nia unua krio, nokte tage, sen iu ajn sento de laciĝo, sen neceso paŭzeti... Ja ni povas memvole plirapidigi nian spiradon por plenblovi pneŭmatikan matracon, por ĝin ritmi kantante, ĝin haltigi kiam ni plonĝas en naĝejon. Sed tiaj variigoj estas nedaŭraj, sur fono de absoluta aŭtomateco.

Multaj seninterrompaj agoj, kiujn regas la cerbo, eĉ ne estas konsciaj. Ili tute eskapas el vola kontrolo. Ĉu oni memvole povas plialtigi sian korpan temperaturon? Ne, necesas froti febrottermetron, aŭ premi ĝin ĉe radiatoro, se oni deziras ne iri al la lernejo. Mi iam rompis unu, hidrargan, ĉe la ampolo de mia litkapa lampo. Oni ne estras la rapidon de sia pulso. Se oni kuras por atingi sian buson, ĝi plirapidiĝas precize ĝis la necesa rapido. Oni ne povas akceli aŭ malakceli ĝin laŭvole. Ĉio estas reguligata, aŭtomate adaptiĝas, same kiel per ĉiuj reguliloj, kiujn oni pli kaj pli konas en la nuna epoko. Se la domo malvarmiĝas, la termoregulilo ekstartigas hejtkaldronan bruligilon. Ĝi haltigas ĝin, kiam iomete tro varmas. La rapiduma regulilo igas konstanta la rapidumon de aŭto, kiu veturas kiel eble plej rapide sen timi radaron. Same, kiam oni ekkuras, la cerbo estas informata ke oksigena liverado ne plu sufiĉas. Ĝi aŭtomate akcelas ĝuste kiel necesas por

plenumi la strebon. Nia **CERBO-ROBOTO** detektas, kiam okazas **manko** aŭ **troo**. Ĝi reagas por stabiligi ĉion inter du limoj. Ne tro... ne maltro.

Unuavide, iuj agoj ne ŝajnas aŭtomataj. Altabliĝi por maten-, tag- aŭ vespermanĝo ŝajnas rito organizata kaj gvidata de racio. "*Necesas manĝi por vivi*", do oni devas nutri sin. Do kiom facilege oni malgrasiĝus kiam oni ne plu povas albuki sian zonan, aŭ enmetiĝi en sian robon! Certe, oni povas memvole regi sian nutraĵon. Oni povas decidi preterlasi unu, du manĝojn, forigi fromaĝon, deserton. Oni relative rapide perdos kelkajn kilogramojn. Sed, fatale, sen havi la impreson ke oni pli manĝis, oni retrovas sian antaŭan pezon. Se oni tro manĝas dum festoj, oni kredas ke oni memvole dietos por perdi la ekscesan kilogramon. Iluzio. Cent gramoj da graso liveras 2800 kilojulojn (670 kilokaloriojn) Peceto da sukero (7 gramoj) 125 kJ-ojn (30 kkal). Kalkulu. Unu kvaronon de sukera peceto tage pli ol necesas por kompensi bezonojn, kaj oni gajnus ĉirkaŭ 500 gramojn jare! Pro tio ke nia korpa pezo kutime ne multe ŝanĝiĝas de la komenco ĝis la fino de la jaro, tio signifas ke nia manĝo estas aŭtomate reguligita precize je dekonon de sukera peceto tage. Pezo estas tiel precize reguligita kiel la korpa temperaturo aŭ la spiro.

Kondutoj

Granda diferenco inter spirado kaj manĝado estas ke aero ekzistas ĉie ĉirkaŭe, sufiĉas pumpi. Sed necesas peni por trovi nutraĵon: "*Alaŭdoj ne memfalas en vian buŝon*" diras franca proverbo. Tio similas memvolan serĉadon, sed tio ne veras. La diversaj movoj, kiujn oni uzas por ricevi manĝaĵon kaj manĝi, konstituas **KONDUTON**, t.e. la agojn regatajn de la aŭtomata reguliga sistemo de la korpa pezo. Konduto estas neregebla. La volo kapablas kontraŭi ĝin nur nedaŭre. Dank' al kondutoj, nia **CERBO-ROBOTO** regas kiel bona staplisto la stokon de vivnecesaj substancoj, se necesas ke oni faru gestojn aŭ movojn por ilin ricevi. Evidente manĝaĵon, sed ankaŭ trinkaĵon. Tia laboro estas nekredeble subtilega. La hidromanka suĉinfano perfekte scias elekti, inter tri suĉboteloj da sukerita, salita aŭ natribikarbonata akvo, la plej bonan por sin resanigi. Inter bluaj kaj flavaj kolorigitaj grenoj, kokidoj perfekte scias bekadi tiujn riĉigitajn per la bezonata vitamino C.

Oni interne sentas, kiel **ROBOTO** regas kaj reguligas konduton. Ĉiufoje kiam ĝi detektas mankon, ĝi konsciigas senton de **BEZONO**. Manko de nutraĵo estigas malsaton, manko da akvo soifon. Tiu manko elklikigas konduton de serĉado, poste de gluto. Konduto estas nerezistebla. Franca proverbo diras "*Malsato elirigas lupon el bosko*", kiam racie ĝi devus plu kaŝiĝi. Tiam manĝi estigas **PLEZURON**. Manĝi kiam oni malsatas, trinki kiam oni soifas, estas bonega sento. La funkcio de tiu plezuro estas ĉefa. Ĝi estas la **REKOMPENCO**, per kiu la roboto favoras nin, post kiam ni faris tion, kion ĝi deziris. Ĝi certigas, ke ni ĉiam obeos ĝiajn petojn, por ricevi tiun plezuron.

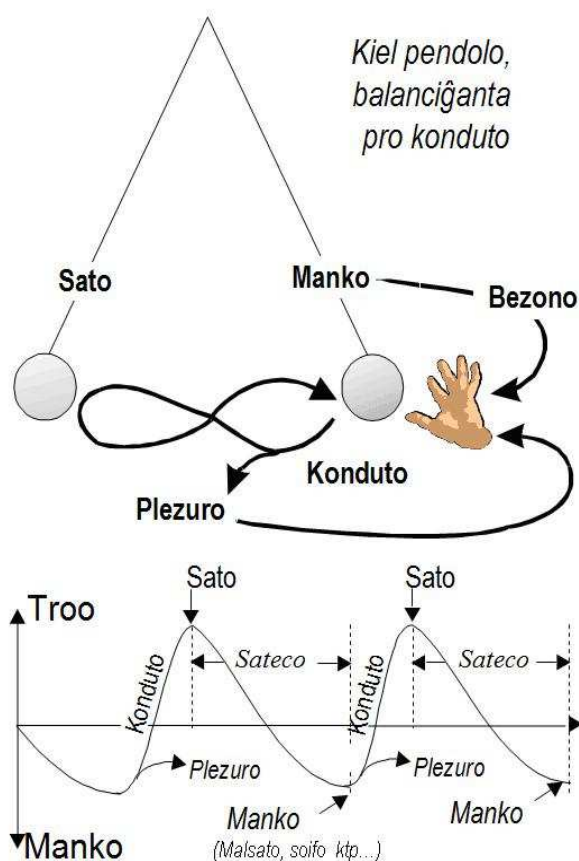
Tamen, eĉ lupa malsato mildiĝas post kiam lupu sufiĉe manĝis. Estas la dua parto de la kontrolado: la **SATO**. La manĝo memhaltas. Se oni trudas al vi finmanĝi vian teleron, la sama manĝaĵo, kiun vi tiel ege ŝatis en la komenco, malplaĉas, eĉ naŭzas ĝis vomado. Do la boneco ne fontas en la manĝaĵo, sed en la fakto, ke vi ĝin manĝas kiam la roboto petas vin manĝi, ke vi faras la taŭgan geston, kiun ĝi deziras. Kiam vi estas sata, se vi dezirus malgrasiĝi, vi facile decidus: "*Post tiu manĝo, mi fastos ĝis mi perdos tri kilogramojn!*". Ve! Post du aŭ tri horoj, je la fino de tiu sata periodo, denove revenas bezono... vivdaŭre.

Ni ne estas konstruitaj por rezisti tiujn petojn de nia roboto, ĉar ili esprimas **VIVNECESAJN** bezonojn. Se oni malvarmiĝas, oni mortos. Se oni ne spiradas, oni mortos. Se oni ne plu manĝas, oni mortos. Se oni ne plu trinkas, oni mortos. La **VOLO** ne povas kontraŭi tiujn petojn. Se vi praktikas submaran naĝadon, la **RACIO** nepre postulas ke vi spirĉesu. Tamen, se vi iomete tro restadis en la akvofundo, malgraŭ via tuta vola streĉado, je 10 cm sub la marsurfaco, vi *pulmtrinkos* akvon. Provu nombri kiom da sekundoj vi povas spirĉesi! Nia korpo ne enhavas provizon da oksigeno, simple ĉar ne necesas, pro tio ke oksigeno ĉeestas ĉie ĉirkaŭ ni. Niaj provizoj da graso kaj da akvo ebligas resti iom da tempo sen manĝi aŭ trinki. Sed, kiam malsato aŭ soifo esprimas danĝeron por nia vivo, ni penados por trovi nutraĵon en rubuoj, aŭ ni trinkos stagnantan putrantan akvon el marĉeto.

La sekreta kialo de dependeco, ĉu alkohola, ĉu heroina, ĉu tabaka, estas ke oni **INSTRUIS** sian **ROBOTON** ke ĝi komisiigu pri provizado de tiu produktaĵo. De tiam, ĉiufoje post kiam ĝi detektas ke malgrandiĝas la stoko de nikotino (kaj de multaj aliaj substancoj, kiujn enhavas tabako), oni sentas veran **MALSATON** je cigaredo, nerezisteblan bezonon fumi. Ĝi kapablas vin ellitigi je noktomezo por serĉosi

vian rubujon por trovi ankoraŭ konsumeblan stumpon. Vi ĝin ektrovis! La unua enspiro tuj elklikigas plezuregigan senton, "Haa!...". Ĝi estas tuja, multe pli frua ol la nikotina alveno en la cerbon, kiu bezonas ĉirkaŭ 7 sekundojn, eĉ per inhalo de fumo, kiu ebligas la plej rapidan sorbon de nikotino. Neracie la manko estas tuj mildigita. Via cerbo sentis ĉeeston de fumo en via buŝo. Ĝiaj nervoj diris tion al ĝi. Ĝi scias ke nikotino baldaŭ alvenos, ke vi faris la bonan geston por ĝin havigi, do ĝi vin rekompencas **anticipe**. Tamen, tiu cigaredo iĝas malpli kaj malpli agrabla laŭmezure kiam oni ĝin fumas. Alvenas la sato, oni premezas la stumpon en cindrujon senbadaŭre, eĉ kun kulpa sento. Oni diras al si ke estus bone se tiu estus la lasta. Eble oni firme decidas ke tiu ja estos la lasta... Post duonhoro, eble horo, la sata tempo iom post iom finiĝas, bezono revenas.

Se tio, kion mi ĵus vortpentris, similas tion, kion vi sentas, vi komprenos ke via cerbo-roboto estras vian cigaredan konsumon. Ĉar ĉiuj diversaj reguligoj, kiujn ĝi estras, estas vivnecesaj, ĝi sentigas al vi **VIVNECESA** la tabakan bezonon. Ĝi firme kredas ke fumadi estas tiel necesa por via vivo kiel trinki aŭ manĝi. Tiel vi tion sentas. Vi timas fumĉesi pro tio ke vi sentas la ĉeson kiel **MORTMINACON**. Nur via senpova racia cerbeto scias ke ne nur oni ne mortos pro fumĉeso, sed plie oni fartos pli bone, kaj malgrandiĝos mortoriskoj. Sed tian ideon ne povas koncepti via roboto. Ĝia preciza laboro devige estu plenumota. Stulta kaj disciplinema, kiel fervora servema magazeno, ĝi angore vidas vin kuranta al morto, kaj ekkriegas al vi: "Atentu! Se vi ne tuj fumos, vi tuj krevos!"



Ĉef-ideoj

Nia **CERBO-ROBOTO** regas ĉion, kio estas **VIVNECESA**: spiri, manĝi, trinki...

Same ĝi regas fumadon, do ĝi kredas ke fumadi estas **VIVNECESA**.

Tial ĝi inspiras al ni mortigan **TIMEGON** fumĉesi.

Se vivnecesa provizado necesigas agojn,
La **ROBOTO** detektas mankon,
ĝi estigas senton: **BEZONON**,
kiu elklikas **KONDUTON**, kiun rekompencas **PLEZURO**.
Poste, la **ROBOTO** detektas **SATIĜON**,
kiu haltigas la konduton.
Tiam komenciĝas periodo de **SATO**,
ĝis ĝi detektas novan mankon, ktp...

Via unua risko estas sukcesi.

Ekzerco

Atendu ĝis vi treege bezonas fumi.
Ekbruligu cigaredon, kaj rigardu vian sekundomontrilon.
Kiom da sekundoj vi nombris antaŭ ol alvenas plezura sento?

"Fumadi estas plezurige!"

Neniu definitive fumĉesas kiam li ne estas kompreninta kaj taksinta sian fumplezuron. La timo perdi tiun plezuron estas parto de la timo ĉesi. Sed gravas analizi tion, kio kaŝiĝas malantaŭ tiu: *"Fumadi estas plezurige!"*.

Iuj fumantoj diradas ke ili ŝatas la tabakan guston. Ĉu tio sufiĉas por klarigi kaj pravigi dependecon? Ĉiu fumanto povas listigi produktaĵojn, kiujn li guste ŝatas pli ol cigaredon. Iajn konfitaĵojn, fragojn aŭ ĉerizojn, kukon, kolbasan rondopecon, tranĉaĵon de grashepataĵo... Li tamen ne dependas je ili... Kvankam pri ĉokolado... Sed eblas abstini ĝin.

La arkaika (kruda) plezuro

Mi ŝatas apartigi tri kategoriojn de plezuro. Unue, tiun kiun mi nomas *"arkaika plezuro"*, pro tio ke ĝi originas fruege en la evoluado. Temas pri tiu simpla plezuro manĝi se oni malsatas, trovi varman lokon se oni malvarmiĝas, spiri se oni sufokiĝas. Mi jam parolis pri tiu plezuro, kiu estas la ĉefa parto de la reguligsistemo de nia cerbo-roboto... Estas la plezuro ekbruligi cigaredon, kiam oni de longe ne fumis. Koncerne fumeganton, kiu dum nokto eliminis nikotinojn kaj ĉiujn aliajn kemiajn substancojn, kiujn cigaredoj liveras al li, la plej grava cigaredo estas la unua matena, pro tio ke ĝi kontentigas lian akran mankon.

Tiu plezuro ekzistas nur pro tio ke ĝi mildigas suferon. Tiu sufero devenas de la antaŭa cigaredo, post kiam ĝia efiko malaperis. Tiel la konata frenezula rakonto: *"Kial vi batadas vian kapon per frapilo, sinjoro? Pro tio ke mi tiel bone sentas min post kiam mi ĉesis!"*. La unua cigaredo, kiun oni iam fumis, malofte donas plezuron. Ĉiukaze ne tian plezuron, ĉar oni tiam ne suferas pro manko, do ne eblas senti iun ajn plezurigan mildigon. Pro tio ke oni ĝenerale ekbruligas plejmulton de la cigaredoj eĉ antaŭ ol senti bezonon, plejmulto el ili ne peras tian plezuron, krom la famkonata unua matena. Plie, tiu plezuro estas ofte fuŝita de memriproĉo ekbruligi kaj tiel komenci plian fuman tagon. Eĉ tiuj, kiuj rekomencas fumadi post pluraj abstinaj monatoj, ne ĝuas la unuajn cigaredojn, ĉar ili de longe ne sentas fizikan mankon.

Kiom da tempo necesas por ne plu senti tian mankon? Nikotino impregnas korpon. Ĝi estas tokso, same kiel plejmulto de la toksoj, el kiuj oni faras medikamentojn. Ili agas tokse: Ili malebligas normalan korpan funkciadon, same kiel akvobaraĵo devojigas la riveran akvon al kanalo por rondirigi muelejan radon, sed reduktas la normalan fluon de korpo. Tiu ĉi devas ekvilibriĝi kun tokso por tamen plenumi ĉiujn siajn funkciojn. Se ĝi ne sukcesas, ĝi mortas. Laŭmezure kiel la tokso malaperas el korpo, tiu ĉi reatingas normalan sentoksan ekvilibron, same kiel rivero iom post iom fluas normale en sia fluejo post kiam oni formetis obstaklon. Iajoje subita formeto kaŭzas malagrablajn aŭ nocajn efikojn, eĉ katastrofojn, ekzemple barajrompon. Sed, male al subita ĉeso de alkoholo, heroino aŭ iaj trankviligantaj medikamentoj, subita fumĉeso neniam kaŭzas katastrofon. Ne okazas iu *delirium tremens*, iu ĉesperturbo, iu tuta maldormo aŭ epilepsia krizo. Dek horojn post fumĉeso, fumeganto ne plu enhavas nikotinojn en sia sango. Post unu semajno plu restas en lia korpo nek nikotino, nek iu ajn substanco devenanta de ĝia hepata detruo. Maksimume li sentas iom da incitado, atakojn de manĝdezirego, kaj urĝajn bezonojn fumi. Post 10, 15 tagoj, li jam komencas ne plu senti ripetajn mankatakojn. Okazas mirindaj konstatoj: *"Ej! mi ne pensis pri fumo dum la tuta mateno"*. Tio estas **cikatriĝa daŭro**, por ke korpo retrovu sian ekvilibron. Post 8 tagoj hospitale, alkoholulo, kiun oni vidis deliranta, konfuza, nekohera, estas retrovinta sian klaran menson. Heroinulo ne plu suferas pro tremoj, akraj lumbaj doloroj, kramfoj. Unu semajnon post operacio, oni formetas fadenojn, kaj cikatro iĝas malpli doloriga. Tiu ĝenerala resaniga tempo daŭras relative mallonge ankaŭ pri fumĉeso. Maksimume post kelkaj semajnoj, la *arkaika plezuro* fumadi estas forgesita. Post monatoj, jaroj, oni denove ekbruligas cigaredon ne por kompensi nikotinan mankon, sed por pli malsimplaj kialoj.

Manko estas malpleneca sento, kiun oni nepre plenigu. Eble la graveco de cigaredo konsistas el tio, ke ĝi kapablas plenigi ĈIUJN mankojn. Oni ofte ekbruligas cigaredon, ne pro tio ke oni aparte ĝin bezonas, pro manko de nikotino, sed pro tio ke oni sentas neceson plenigi iun ajn mankon, senagadan tempon, foreston de kara persono, atendadon, ŝvebadon. Pro tio ke ne ekzistas reale kemia bezono, tiuj cigaredoj ne plezurigas. Oni povas vicigi ekbruligojn unu post alia sen senti kvietigon aŭ saton. Tio memorigas la tre konatan bildon pri patro paŝanta en la akuŝeja atendejo (nun sur trotuaro), kun cigaredo en ambaŭ manoj kaj alia ĉe la lipoj, senespere celanta mildigi la angoreton de akuŝado, kiun li dolore travivas. Fronti tiujn mankojn per cigaredo estas tre oportune, sed specifa fuma sato ne kapablas estingi ilin. Tio klarigas la multoblighon de cigaredoj. Ĉar tiu mildiganta efiko ne estas parto de la cerba plezura rekompensa ciklo, sed konduta kutimo, kiun necesus perdi per lernado. Necesos trovi alian perilon por fronti tiajn mankojn, kiuj fakte ne rekte rilatas al tabako.

La hedonisma plezuro

Laŭvorte, tio estas **plezuro nur por plezuro**. Greke, "*hedone*" signifas plezuron. Tio estas plezuro frandi bongustan kuirarĵon, aŭskulti muzikon, plezuro kiu emigas danci, admiri spektaklon, belegan pejzaĝon. Ĝi devenas el ekscito de sensoj, kiun oni sentas agrable. (Tamen masohistoj finfine sukcesas agrable ĝui verajn torturojn). Ĝi grave malsimilas al arkaika plezuro, ĉar ĝi ne rekompencas la satigon de natura bezono, aŭ lernita, kiel la bezono fumi. Ĝi rilatas al denaska emo de ĉiu homo, sciemo, esplorejo de novaĵoj. Infano, vidanta junulojn kaj adoltojn, kiuj frande fumadas, pensas ke tia ĝuo certe esprimas intensan plezuron. Li imagas ĝin kiel nur hedonisman, kiel bombonegon, ĉar li neniam travivis tabakan mankon. Pro tio ke temas pri plenkreskuloj, li fantazias ĝin kvazaŭ nepermesitan paradizon, miksitajn de ia seksa plezura aspekto, kiun li antaŭsentas. Li suferas pro ekskluda sento. La junuloj plej malfortaj rilate al tabaka dependeco estas tiuj, kiuj denaske emas serĉi novajn fortajn sensaĵojn. La tabaka reklamo ekspluatadis tiujn plezurpromesojn. Ĝi estas nun preskaŭ ĉie malpermesita, sed sufiĉas buŝa interparolado. Knabeto vidas grandan junulon, kiu elmontras luksan paketon, el kiu li eltiras tiun sorĉan objekton, per afekta gesto jam tre studita. Li vidas lin ludi kun fajro, ankaŭ tio estas malpermesita. Ju pli la avertoj proklamas la danĝerecon de tiu ludo, des pli ĝi iĝas alloga. En tia aĝo, transpaŝado de reguloj ekzaltas. Tio klarigas kial la tabaka industrio de longe insiste petadas malpermeson vendi tabakon al neplenaĝuloj. Finfine, ĝi sukcesis per kaŝita ago de siaj premgrupoj. Antaŭsento de hedonisma plezuro allogas al tabako.

Estas ankaŭ tiu, kiu revenigas al ĝi. La scivolemo. Ĉiuj vendistoj scias kiel ekspluati ĝin por konservi siajn klientojn, aŭ kapti tiujn de konkurencoj. Tabakfabrikistoj ellaboras novan paketon, kreas novan markon de cigaredoj, kiujn fumĉesinto ne estas spertinta, kiujn li eble estus ne gustumonta vivlonge! Sed iafoje okazas modo. Senmonulo rulumas siajn cigaredojn ŝpareme, sed burĝo eble same rulumas ilin, se tio eklaŭmodas en salonoj.

Eco de hedonisma plezuro estas ke oni laciĝas pri ĝi. Nur turistoj miras pri mirinda kokosarba sablobordo. La vilaĝanoj eĉ ne plu ĝin vidas. La muziko, kiu entuziasmigas vin, iĝas netolerebla, kiam vi aŭdas nur ĝin ĉe radio. Vi bezonas ion nova, pli forta. Malfacilas fari novon pri tabako. Nenio estas pli banala ol cigaredo. Oni delonge imagis ĉion, kio ebligus igi ĝin pli loga kaj pli agrable. Miela gusto, ĉokolada, vanila, citrona, eĉ menta aromoj klarigas probable kial francaj fumantoj iom post iom forlasas siajn tradiciajn brunajn cigaredojn por blondaj usonaj. Tamen, mi ne kredas ke hedonisma plezuro vere gravas por daŭrigi la dependecon de fumantoj.

La transiga plezuro

Tiu plezuro estas **pruntita**. Ĝia senpera kialo ne estas cigaredo, sed la cirkonstancoj, la etoso, nia humoro aŭ niaj sentoj dum ni fumas ĝin. Ha! Kian mirindan cigaredon oni fumas, post tagmanĝo, kun kafo, kiam oni babilas kun laborejaj kolegoj antaŭ ol reveni al laboro. Ha! La

cigaredo fumata, dum oni drinkas aperitivon kun kelkaj geamikoj, sur sunbrila teraso. Kaj tiu, kiun oni fumas kun sia amant(in)o, spektante stelojn, aŭ interŝanĝante fumon per kiso. Se oni estus sola en sia ĉambro aŭ sia oficejo, ĉi-hore, ĉu la sama cigaredo perus tiel grandan plezuron? Evidente, tiu plezuro devenas el la feliĉo de la momento, ne el la cigaredo. Kial do rilatigi ĝin al tiu ĉi?

Unue, ĉar ĝi estas ligilo, interŝanĝa mono. Ĝi ne estas valora donaco, ĝi ne petas eternan dankemon. Oni interdonacas cigaredon, fajron. Ĝi signifas apartenecon al grupo. Oni partoprenas en la sama festo ĉirkaŭ tendara fajro. Oni intermiksas ĝiajn volutojn en varma kaj amika etoso. Ĝi ne estas **bona** en si mem, sed pro sia simbola rolo. Ĥore kanti same efikus, sen io ajn pli.

Due, pro tio ke, se oni forgesis siajn cigaredojn, oni duoble sentas mankon. Iuflanke, la mankon de fumaj substancoj, se oni delonge ne fumis. Aliflanke, la mankon ne teni en la mano tiun sorĉan objekton, tiun ĉefŝlosilon de komunikado. Tiu manko iĝas obseda. Oni serĉfosas siajn poŝojn, sian mansaketon: "*Peĉ, mi ilin ne havas!*". Malgraŭ honta sento, oni almozpetas cigaredon de sia plej malbona malamiko. Fine, oni ĝin havas, oni ĝin ekbruligas. La unua inhalo forigas la mankon, la obsedo stompigās, oni denove plene vivas, kia feliĉeco! Tiam, logike, oni diras al si: "*Ha! Kiom bona estas tiu cigaredo!*". Tamen, tiel oni ĵus atribuis al ĝi potencon, kiun ĝi ne posedas. Oni ornamis ĝin per pavaj plumoj. Mi rajtas aserti, sen timi kontraŭdiron, ke la timo perdi tiun plezuron estas iluzio. Post kiam manko estos forigita, kelkajn semajnojn post la fumĉeso, oni resentos **TUTE NETUŜITA** la feliĉon de tiaj momentoj. Ĝi ne dependis de cigaredo. Malebligis ĝin manko. Observu en grupo tiun, kiu ne fumas. Ĉu li restas sola en angulo, kvarantene? Ĉu li estas malsociema, aŭ ĉu li ŝercas kun aliaj? Post la unua miro, neniu plu rimarkas, ke li ne havas cigaredon en la mano. Plie, se li ne depostulas agresive sian rajtojn de nefumanto, kiel diferencigi lin de tiu, kiu ĵus estingis unu? Tiel, pro tio ke cigaredo estas plenkreskula atributo, infanoj emas trotaksi la procenton de adoltaj fumantoj.

Kio gravas por iĝi ŝatata, amata, integrita en grupo? Ĉu via menso, viaj spritaĵoj, via kulturo, via afableco, via maniero aŭskulti aliajn, valorigi ilin... aŭ teni cigaredon en la mano? Rigardo, rideto anstataŭos tuj la simblan komunikilon, nature, senpene. Certe oni ŝatis ke vi ĝin donacas, sed tio ne povas ekzisti ĉiam unuasence. Oni donacis iun al vi kompanse. Se vi akceptas, vi sentas la devigon redoni same. "*Viŝita avantaĝo!*". En tia tenisludo, ĉiu perdas, unue vi. Se necesas, vi trovos facile aliajn interŝanĝilojn, kaĉuojn, mentbombonojn aŭ ĉokoladon. En laborkunvenoj, kie oni fumadas pli kaj pli malofte, tiel ekalvenas tasoj, kafotermosoj kaj biskvitoj.

La plezuro ne plu fumadi

Tio estas unu el la sloganoj por vortpentri al fumantoj paradizon, kien ili alirus se ili fumĉesus, por ke ili konsentu gluti tian maldolĉan pilolon. Sed, ĉu ne plu fumadi vere plezurigas? Ĉu "*Neo*" kapablas plezurigi? En kiu kategorio klasifikiĝus tia negativa plezuro? Tiu ne estus *arkaika plezuro*, kiu rezultas el ekforigo de manko. Kiel ĝi povas alveni, post kiam manko jam foriĝis? Same, ĝi ne povas esti *masoĥista plezuro*, ĉar necesas plu fumadi, por ke la manksuferado ne foriĝu. Pro tio ke la normala stato estas ke oni ne suferas, oni forgesas suferojn rapide. Necesas imagpovo por konscii foriĝintajn dolorojn. Nur **intelekte** oni sukcesas al si diri, ke oni nun pli bone fartas. Ĉu oni plezuras, pro tio ke oni ne sentas dolorojn, pro kiuj aliaj suferas? Racie, mi preferas vivi en paca lando ol inter ruinoj de civila milito. Ĉu mi sentas plezuron el tio? Ĉu mi plezuras, kiam mi vidas iun ajn ulon, kurbiĝadantan pro doloroj de rompita kruro, pro tio ke mi mem ne suferas? Do ŝajnas al mi malfacile esperigi al fumĉesonto plezuron, kiu instigus lin eniri la paradizon de nefumantoj, same kiel varbaĉistoj de striptizaj noktokluboj logmontras perspektivojn de neforgeseblaj momentoj. Oni eble kontentos, ĝuos pro sia nova libereco kompare kun tiuj, kiuj plu fumadas kaj kapablas prostitui sin por cigaredo. Ĉu tio estas plezuro, se oni ne estas vera sadisto?

Ĉef-ideo

Eks-fumanto retrovas **TUTE NEDIFEKTITAJ**
ĉiujn verajn plezurojn, kiujn li atribuis al cigaredo.

Memanaliza trejnado

- 1.- Skribu liston de plezuroj, kiujn cigaredo havigas al vi.
- 2.- Notu tiujn, kiujn vi tute ne akceptus perdi.
- 3.- Notu kiel vi ilin klasifikas: arkaikaj, hedonismaj aŭ transigaj.
- 4.- Notu tiujn, kiujn vi definitive perdus post fumĉeso.

Cerbumu, kaj notu viajn konkludojn.

Ekzerco

- 1.- Fumu cigaredon kiam vi sentos bezonon, ĝis fino, por kontentigi tiun bezonon. Nombro kiom da inhaloj vi enspiris, kaj dum kiom da minutoj vi fumis. Notu la specon kaj forton de plezuro, kiun ĝi peris al vi.
- 2.- Ekbruligu duan cigaredon **tuj poste**. Fumu ĝin precize same, kiel vi fumis la unuan (komparu la kolorojn de la du stumpaj finaĵoj, por kontroli ke sama kvanto da fumo trairis ilin). Ĉu vi sentis diferencon inter la plezuroj?

Avantaĝoj de la fumado

Same kiel pri ĉiuj plezuroj, neniu fumĉesos antaŭ ol li estas kompreninta kaj taksinta ĉiujn avantaĝojn, kiujn cigaredoj peradas al li. La timo perdi ilin estas parto de la timego fumĉesi. Do gravegas ke ĉiu analizu ilin, por kompreni tion, kio reale estus perdita, kaj ĉu tiu perdo estas nerevenigebla.

Ĉar objektive, cigaredo utilas nenion. Sed ĝuste pro tio, laŭ Richard Klein⁴, ĝi estas estetike "*sublima*". Estetiko utilas precize nenion, sed kapablas konsistigi valoron de la vivo. Kion povas **objektive** utili penraĵo de Van Gogh, vendita kontraŭ milionoj da dolaroj? Por ŝtopi katfenestron? Por pliardigi kradrostilon?

Interrilatiganta cigaredo

"Ĉu vi havas fajron?". Tio estas eluzita maniero komenci rilaton. Ŝajne banala, ĝi implicas multe pli intiman interŝanĝon ol la malvarma preskaŭ administra formulo "*Pardonon, kioma horo nun estas?*", kiu ne invitas plu babili, kaj subkomprenigas ke io ajn urĝas, aŭ ke nia tuja afero ne ebligas ĉeeston de ekstera persono. Peti cigaredon estas almozi, eĉ iomete agresive. Sed fajro estas nemateria. Tiu, kiu ĝin donacas, sin detenas je nenio. Kial malkonsenti? Peti fajron estas propono de kunpartigo. Intima simboleĝa ago de la epoko de kavernoj. Vere, oni petas, sed oni donacas reciproke la feliĉon de unua liberiganta inhalo, kiu esprimiĝas per dankema rideto, kiu senarmigas iun ajn malfidon. La alia estas enkaptita. Tiam, kiel rifuzi la ludon, kial ne afable respondi banalan parolon, kaj, de vorto al vorto, iom post iom...

La disvolvado de individuismo starigas barilojn inter homoj. Same kiel en Britio, ne ekzistas bariloj ĉirkaŭ domoj, sed ne risku meti piedon sur gazonon, eĉ se vi ne vidas iun ajn aviztabulon "*Trespassers will be prosecuted*"⁵. Mi memoras malproksiman tempon, en la tiamaj ok-sidlokaj kupeoj de la tria klaso, ĝenerala interbabilado komenciĝis eĉ antaŭ ol la trajno forlasas stacion. Nun, eĉ unu proveto alparoli estas travivata kiel agreso, profanado de privata spaco. Peti fajron estas ankoraŭ unu el la malmultaj peroj starigi kontakton sen esti suspektinda pro entrudiĝo. Sed, pro tio ke fumadi cigaredojn estas nun malpermesate, trajnoj de nun veturigas nur fantomojn. Kiu alia objekto havus tian mirindan povon?

Ĉiu konas personon kiel mia bopatrino, kiu ne fumas, tamen facilege komencas babiladon kun iu ajn. Do cigaredo ne estas nepre necesa por forigi barilon. Analizu per via kajero kaj krajono tion, kion vi sentus en tiaj cirkonstancoj. Kaj trejniĝu. Pensu ke la homo, kiun vi taksas fiera kaj nealirebla, eble sentas sin tiel izolata kiel vi, eble ŝatus neŭtralan, neagreseman kaj ne alligantan iniciativon. La recepto estas tiel malnova kiel la mondo. Komencu paroli pri pluvo kaj vetero. "*Bela vetero, ĉu ne?*". Vi riskas nenion. Per la tonnuancoj, eĉ per la daŭro de la respondo, vi sentos ĉu vi tedas aŭ ĉu la persono deziras daŭrigi interparoladon. Sed, se la vetero ne taŭgas, ekzistas tute neelĉerpebla temo, kiun ĉiu povas uzi: cigaredo. Ne por fumi, sed por paroli pri ĝi. Miru pri stumpo-tapiŝoj sur trotuaroj. Laŭ la respondo, "*Tio estas malpurega, vera poluo!*" aŭ: "*Nun fumantoj riskas pneŭmoniton, ekstere sub vento*", vi scios kun kiu vi babilas, kaj vi alĝustigos vian paroladon.

La rilatfaciligo

Cigaredo signifas interŝanĝon. Oni retrovas malnovan kompanon. Oni partoprenas en vesperkunveno kun geamikoj, envolvata de varma fuma etoso. Oni reciproke donacas cigaredon,

⁴ KLEIN Richard: Cigarettes are sublime, Duke Univ. Press 1993.

⁵ Entruduloj estos persekutataj.

donaceton, kiun oni eĉ ne devige redonas. Dum momento de proksima intimeco, la alia kliniĝas inter viaj ambaŭ manoj por ekbruligi cigaredon, por ĝin ŝirmi kontraŭ vento, lia vizaĝo iomete prilumiĝas. Oni laboradis, dise en la konstruejo. Ĉiuj rekuniĝas je la paŭza horo, oni fumadas, babilas, ŝercas, ĉiu esprimas sian personecon per sia maniero fumi, skui cindron. Kia sorĉa ilo, cigaredo! Ĉu anstataŭigebla?

Instruistino diris: *"Mi estas fumĉesinta dum ferioj, sed mi timas la rekomencon de la lernoĵaro, pro tio ke ekzistas du instruisto-ĉambroj. Ve! La etoso estas multe pli amikeca en tiu, kie oni rajtas fumi!"*. Eble tio okazas, sed alia eble pli ŝatus nefuman ĉambron. Rigardu nefumantojn, ekfumantojn. Ĉu ili mistonas, ĉu ili ŝajnas malbonhumoraj, tristaj? Ĉu ili perturbas la etoson? Vere, se la aero estas nespirebla, ili emas malproksimiĝi el la grupo de fumantoj. Sed cigaredo, male de alkoholo, ne ŝanĝas la humoron, ne plibonigas la etoson. Oni ne iĝas pli gaja, pli vervega post fumado. Oni ne kantaĉas obscenajn kanzonojn, oni ne faras stultaĵojn, oni ne sin malregas, kio ofte estas avantaĝo. Eĉ iafoje, fumanto emas izoliĝi, sin kaŝas malantaŭ sia fumnebulo, kaj iĝas observanto en petolanta grupo. Rilatafaciligo ne necesigas cigaredon. Fumĉesantoj nenion perdos. Prefere disvolvu viajn grupajn sociajn talentojn.

Stimulanta cigaredo kaj rilaksanta cigaredo

Se oni demandas fumantojn pri la efikoj de cigaredo, kiujn ili sentas, 20% respondas ke ĝi ilin stimulas, ilin vigligas. Klare, tio estas nikotina efiko, kiun deziras tiuj, kiuj laboras nokte, kiuj postenas. Sed 80% opinias ke la ĉefa efiko estas malstreso, rilakso. Ili batalas kontraŭ streso per ekbruligo de cigaredo. Estas granda paradokso, ke substanco samtempe stimulas kaj rilaksas. Dum streĉa momento, oni estas stresata, angorema, viglega, atentema pri la plej suspektinda brueto. La streso ne estas imaga. Oni sentas siajn kontrahatajn muskolojn, kvazaŭ oni estus preta por batali. Nu, nikotino agas same kiel streso. Ĝi plirapidigas la pulson, plialtigas la arterian tension, glukemion. Pri la cerbo, ĝi vigligas, pligrandigas angoreton. (Pruve, la angora nivelo malgrandiĝas post fumĉeso). Do fumanto teorie devus esti streĉata, ne rilaksata!

Fakte, unu el la proponataj klarigoj de tiu rilakso estas ke nikotino agas aliloke ol en la cerbo. Ĝi stimulas iajn neŭronojn en la mjelo, kiuj rilaksas muskolojn. Tiel fumanto estas cerbe psike stimulata, do estas pli angorema, sed samtempe li sentas rilakson de siaj muskoloj. Do li sentas veran rilakson de sia tuta korpo, kiu kompensas lian psikan streson kaj mildigas la angoreton. Mi tute klarigas tiun fiziologian mekanismon en mia libro *"La fumado"*. Eble ĝi klarigas la reklaman sukceson de granda marko de cigaredoj, bazata sur la tre diskonigita bildo de fama vakero. Ĝi aspektas vigla, rapida, ege efikoplena. Same kiel *"Lucky Luke"* el la bildrakonto, kiu pafas *"pli rapide ol lia ombro"*. Tamen, samtempe, li estas rilaksata, malstreĉata. Akra rigardo de aglo, kaj senzorga aspekto. Tio konstituas la faman *Nesbitan Paradokson*⁶.

Mi ricevis retmesaĝon el esplorema fumanto. *"Mi volis taksi la efikojn de tabaka superdozo. Tiel, mi inhalis en unu fojo 5 gramojn da germana snufa tabako. La sensaĵo estas stranga. La korpo estas tute malstreĉita, krom la koro, kiu rapidegas. Ĉefe pro tio, eĉ la penso fumi malsanetigas min, kaj kiam mi fumis cigaredon, mi malfacile ŝatas ĝin. Ĉu tio kapablas helpi fumĉeson?"*

Tiu memesploro perfekte ilustras la Nesbitan paradokson. Sed mi tuj respondis ke feliĉe li ne sorbis la tutan nikotinson de tia snufo, ĉar tia dozo eble mortigus lin. Plie, tiu provo ne favoras la ideon uzi tion por fumĉesi, pro tio ke li ankoraŭ kapablas fumi poste. Multaj el tiuj, kiujn ilia unua cigaredo grave malsanigis, ne estas definitive preventitaj kontraŭ posta fumado. La *"rapid smoking"*

⁶ Nesbitt PD: Smoking, physiological arousal, and emotional response. *J. of Personality and Social Psychol.* (1973) 25: 137-44

metodo⁷ konsistas en inhalado de blovoj laŭ metronoma ritmo ĝis malsaneto. Oni ĝin forlasis, ĉar ĝi estas danĝera kaj en la daŭro neefika.

La nuna mondo estas streĉeganta. Nepras rapideco, efikeco. Cigaredo donacus samtempe stimulon, kiu ebligas fronti tiun postulon kaj postvivi ĝin, kaj rilakson, kiu estas antidoto por ne tro suferi pro tio. Tio eble klarigus la grandegan divastigon de tabako en sociojn, kiuj estas pli kaj pli agresivaj kontraŭ personoj. Necesus trovi rilakson kaj malstreson per aliaj iloj.

Cigaredo-akcesoraĵo

Same kiel kostuma, konduta, hararanĝa maniero, cigaredo estas pero por elmontri la personecon, kiun vi deziras vidigi al aliaj, por esprimi sentojn, eĉ opiniojn. Tiel filmistoj ĉiam multe elmontras karaktero-traĵtojn kaj animomovojn de siaj aktoroj. Rigardu, en kinofilmoj, la volupteman manieron ekbruligi cigaredon, ĝin teni en la mano, forskui ĝian cindron. Angoro, suspenso estas legeblaj kiam ĝi ekbruliĝas en ombro, kun kaŝobservanta rigardo, aŭ kiam fumeroj estas enbuŝigataj senpaŭze, kun streĉataj vangoj. Zorgo, pripensemo, kiam oni senĉese, mekanike kaj senutile dispremegadas stumpon en cindrujo. La figuraĵo de rilakso estas paradokse ne fumi, babili balanciĝante sur seĝo, dum cigaredo konsumiĝas inter la fingroj, ĉe la ekstremaĵo de la brako, kiun oni lasas pendii, aŭ kiu desegnas esprimoplenajn arabeskojn por emfazi la paroladon. Ĉe virinoj, ankoraŭ ofte gravegas estetiko. Cigaredo estas vera moda akcesoraĵo. Ĝi povas esti la lasta tuŝo de verkita teniĝo, kiun oni deziras loganta. Ĝi povas ankaŭ aserti kvazaŭ viran decidemon, maldegnon, aŭ male vuali per fumo teneran logekscitantan rideton.

Alie, oni ekbruligas cigaredon kiam oni estas embarasita, timema, kiam oni ne scias kiel konduti. "*Cigaredo havigas teniĝon al mi!*". Mi ofte aŭdis tion, ĉefe de virinoj. Tio estas artefarita konduto, kiu estas masko. Oni kamuflas sian veran personecon sub figuraĵo pretkonstruita, do neŭtrala, kiu vin ne malkaŝas.

Eble cigaredo plenumas tian rolon ĉar, pro dependeco, ĝi partoprenas en preskaŭ ĉiuj situacioj de la vivo. Do necesis trovi lokon por ĝi. Kiam viroj surhavis ĉapelon, ĝi havis aliajn funkciojn ol protekti la kranion kontraŭ malbona vetero. Oni konservis ĝin gluita sur la kapo dum oni preterrenkontas tiujn, kiujn oni malestimas, oni levetis ĝin por konatulo, oni ĝin tute formetis, kun kapklino, kiam oni deziris elmontri respekton. Oni surhavis ĝin malantaŭe, kun suprenfalditaj randoj, kiel Charles Trenet⁸, por aktori kiel gajema rilaksulo, aŭ flanke, kun rando mallecita ĉe okulnivelo por imiti gangsterojn aŭ kaŝpolicistojn. Neniu meteorologia kialo pravigas ke lernanto konservas sian kaskedon en klasejo, se ne por esprimi substernitan ribelon. Do ekzistas multaj manieroj por esprimi sian personecon per siaj vestaj elektoj, teniĝo, konduto. Cigaredo estas nur unu el ili. Pripensu pri ĝia rolo por vi. Ĉu ĝi estas gravega kaj neanstataŭigebla?

Cigaredo "mildaĵo"

Ĝi estas rifuĝo. Soleca, **patrina** cigaredo, oni rifuĝas ĉe ĝin, kiam oni malfeliĉas, ĉagreniĝas. Enmemiĝo, sed kiom multvalora. Kia korŝiro se oni provas disigi infanon de lia malpura pluŝa urso, eĉ simple por lavi ĝin. Sed, ĝenerale, post kiam personeco iĝas adolta, kapabla sola sin protekti, ĝia rolo estas finiĝinta. Ĝi ne plu necesas, oni forlasas ĝin sen plorokrii. Tiel oni forlasas cigaredon, post kiam oni estas **finaranĝinta siajn tabakajn problemojn**, kiam cigaredo iĝas neutila. Forĵeti paketojn dum grandaj simbolaj ceremonioj nenion signifas. Tabakejo ne malproksimas. Oni **FORLASAS** cigaredon, kiam ĝi ne plu necesas, same kiel oni forlasis sian pluŝan urson.

⁷ "Rapida fumo"

⁸ Fama mondkonata franca kantisto

Cigaredo-okupilo

Oni enuas, oni ne scias, kion fari. Ej! Cigaredo! Estas maniero agi, ion fari, okupi la manojn. Ĝi solvas tion, kion mi nomas "*agblokado*". Vi estas skribanta leteron, sed frazo ne alvenas... Vi manlaboretas, malfacilaĵo aperas, la solvo de problemo ne ŝajnas evidenta... necesas iomete pripensi. Vi estas tuj agonta, sed nesolvebla obstaklo al vi malebligas, ke vi agu. Estiĝas konflikto inter bezono agi, kaj nescio kiel agi. Vi bezonas cerbumadan paŭzon. Sed necesas forfluigi tiun agobezonon. Tiu paŭzo nepre estu aktiva, vi devas agi. Cigaredo perfekte plenumas tiun rolon kiel aganta iluzio.

Angormildiganta cigaredo

Paradokso, ĉar nikotino stimulas la cerbon same kiel streso. Ĝi sekreciigas hormonojn, ekzemple adrenalinon. La angora nivelo malgrandiĝas post fumĉeso⁹. Sed oni ofte konfuzas streson kun angoro. Streso estas ofte bona. Tiu adrenalina malŝargo havigas al vi la forton por agi. Ĝi plialtigas la sangan nivelon de glukozo, plirapidigas la koron, pretigas vin por batali aŭ forkuri. Sed kio okazas kiam vi ne scias, de kie eble alvenos atako, do ne scias kontraŭ kiu aŭ kio batali, kien forkuri? Tiu pretigo neniel utilas, kaj konflikto inter tiu preparado por agi kaj neeblo agi, tiu malpotenceca sento kontraŭ difuza minaco kaŭzas malsaneton, t.e angoron. Tiam, oni ekbruligas cigaredon. Samtempe ĝi malstreĉas la muskolojn, ĝi estas maniero agi, rito, ofero per fajro, batalo. Oni detruas ĝin, oni dispistas stumpon en cindrujo, same kiel oni finmortigas malamikon. Tio ebligas evakui angoron.

Kontraŭmalsata cigaredo

Eble pro tio ke ĝi rapide plialtigas la glukemion, cigaredo satigas. En militkaptitejoj, iuj interŝanĝis sian malgrandan manĝoporcion kontraŭ cigaredoj. Virinoj zorgadas pri sia silueto. Iuj fumadas ĉefe por maldikeco. La eblo grasiĝi estas obstaklego kontraŭ eĉ la ideo fumĉesi. En Danlando, oni eĉ raportas ke junaj gravedaj virinoj komencas fumadi por ne tro dikiĝi dum la gravedotempo, evidente damaĝe por la bona fartado de la bebo. En nia abundeca mondo, kie minacas obezeco, indas paroli en aparta ĉapitro pri tiu ideo, laŭ kiu fumadi ebligas regi korpan pezon.

⁹ Hajek P, Taylor T, McRobbie H. The effect of stopping smoking on perceived stress levels. *Addiction*. (2010));105(8):1466-71

Ĉef-ideoj

La forto de cigaredo estas, ke ĝi estas objektive neutila, vera lukso

Cigaredo povas esti masko

Ekbruligi cigaredon estas maniero por solvi "agblokadon"

Forjeti pluŝan urson korŝiras
Oni ĝin forlasas sen plorokrio nur kiam ĝi ne plu necesas

Post fumĉeso, la angoreto-nivelo malaltiĝas, oni iĝas malpli stresebla

Ekzercoj

Vi ĵus ekbruligis cigaredon. Paŭzu.

Laŭ horo, cirkonstancoj, provu analizi la rolon, kiun ĝi plenumas.

- Ĉu ĝi kontentigas mankon, pro tio ke vi de longe ne fumis?
- Ĉu ĝi plenumas unu el la roloj, kiujn mi elvokas en ĉi tiu ĉapitro? Notu tiun.
- Ĉu ĝi havas alian signifon por vi? Provu ĝin analizi.

Plenumu tiun ekzercon kiel eble plej ofte.











Mi certe forgesis kelkajn avantaĝojn de la fumado.

Ĉu aliaj gravas por vi?
priskribu ilin, kaj sendu ilin al mi retmesaĝe
al la adreso : r.molimard@free.fr

Mi timas grasiĝi

Jen alia timo fumĉesi. Ne morta, sed gravega, ĉefe ĉe virinoj, pro trudo de modaj modeloj. Kaj ĉiuj samopinias, ke fumĉeso plidikigas. Laŭ usona enketo, viroj grasiĝis je 2,8 kg, virinoj je 3,8 kg en dek jaroj. Ĝi specifas ke fumantoj estas pli malgrasaj ol nefumantoj, kaj retrovas post fumĉeso la korpan pezon, kiun ili havus se ili neniam fumadis.

Tamen tiu ĉi punkto estas kontestata. En 1999, finna enketo ne trovis iun ajn diferencon inter fumantaj kaj nefumantaj virinoj, laŭ la korpa masa indico¹⁰. Ĉe viroj, tio dependas de la instrua nivelo. Instruitaj fumantoj estas pli dikaj ol neinstruitaj. Esploroj ĉe junuloj estas pli interesaj, ĉar la tabaka efiko estas pli senmiksa izolita unuopa, sen mikado kun aliaj kialoj de malgrasiĝo: ili ĵus komencis fumi, ankoraŭ ne suferas malsanojn pro tabako, kiuj eble malgrasigas. Esploro ĉe 3.000 londonaj gimnazioj ne elmontras iun ajn diferencon laŭ pezo inter fumantoj kaj nefumantoj. Plie kaj male, skota enketo ĉe 15-24 jaraĝaj gefumantoj trovas ke ili pezas pli ol nefumantoj, kaj ke la duono el la fumantinoj estas tro grasaj, kun indico pli alta ol 25.

Pezoŝanĝiĝo post fumĉeso (Sondado de forumo http://www.atoute.org)			
Pezoŝanĝiĝo		N	%
Mi malgrasiĝis		20	7,87%
Mi ne grasiĝis		38	14,96%
Mi grasiĝis je		16	6,30%
1 kg			
2 kg		25	9,84%
3 kg		25	9,84%
4 kg		25	9,84%
5 kg		23	9,06%
6 ĝis 10 kg		54	21,26%
11 ĝis 20 kg		22	8,66%
Pli ol 20 kg		6	2,36%
Totalo		254	100%

Fumĉesintoj do malsimilas kaj fumantojn kaj ĉefe nefumantojn. Jen rezulto de nova sondado en <http://atoute.org>, kun 254 voĉdonintoj. Ĝi konfirmas plejparton de la nunaj enketoj.

Klare oni pligrasiĝas post fumĉeso. Ĝis 2 aŭ 3 kg, tio ne gravegas. Tio restas en la interspaco de normalaj varioj, eĉ iuj malgrasiĝas. Klare, grasiĝo ne vere zorgigas la duonon el la fumĉesantoj. Kurioze, oni ne nepre grasiĝas. Grasiĝo multe varias. Tio ne akordiĝas kun la simpla klarigo, ke nikotino bruligas kaloriojn. Ĝi devus pli-malpli malgrasigi ĉiujn, kaj ĉiuj devus pli-malpli grasiĝi kaj retrovi post fumĉeso la teoriantan pezon de nefumanto. Kial tiaj diferencoj? Ĉu grasiĝi je pli ol 10 kg signifus ke oni tiel pezus se oni neniam fumadis? Esploroj ĉiam devus trovi ke fumantoj estas pli magrasaj ol tiuj,

kiuj neniam fumadis.

Mi imagas tri klarigojn, el kiuj vi eble profitos: unue, nikotino. Ĝi plialtigas la glukemion (sanga nivelo de glukozo, t.e de sukero) pli rapide ol matenmanĝo. Se la glukemio estas malalta, oni malsategas, kaj eble suferas pro **hipoglukemia** malsaneto. Kapturino, ŝvitoj, incitigemo. Eble oni svenas. Fakte, en esploro, kiun mi kunordigis, oni mezuris la glukemion post la vekiĝo en la unua fumĉesa tago. Ĝi estas pli malalta ĉe tiuj, kiuj post ses semajnoj estas refumintaj. Verŝajne ili kutimas fumi por kontraŭi la naturan emon al hipoglukemiaj malsanetoj, do ne eltenas seniĝon de cigaredo. Ses semajnoj estas tro maldaŭre por elmontri pezo-diferencon. Tamen, dum cigareda seniĝo, manĝi, ĉefe sukeraĵojn, estas nur pero por kontraŭi hipoglukemion. Eble tiuj hipoglukemiuloj multe grasiĝas. Kiam ili ekkonscias tion, tio iĝas bonega kialo por denove ekbruligi cigaredon.

¹⁰ La korpa masa indico konsideras staturajn diferencojn. Klare grandegulo ĝenerale pli pezas ol nano, sen *nepre* esti pli grasa. Tiu indico estas P/T^2 , t.e pezo (kg) dividita per la kvadrata staturado (m). Super 25, ĝi signifas komenciĝantan obezecon.

Se vi emas ekbruligi cigaredon fruege post la vekiĝo, se vi malsategas, eble malsanetas antaŭ ol fumi cigaredon, eble vi estas unu el tiuj hipoglukemiaj fumantoj. Kompreneble vi alparolu vian kuraciston pri tio. Eble li preskribos glukemio-mezuron (faste kaj senfume), des pli ke tiuj signoj povas malkaŝi komenciĝantan diabeton. Kuracilo estas simpla: necesas subteni vian glukemian nivelon, sed evitu tro rapidan altiĝon. Ĉar ju pli rapidege sukero alvenas en la sangon, des pli rapide plialtiĝas la glukemio, kaj des pli sekrecias insulinon la pankreato. Insulino rapide malaltigas la glukemion, pro tio ke ĝi enigas glukozon en la ĉelojn, kie ĝi transformiĝas ĉefe al graso. Se tro da insulino estas sekreciita, post unu horo kaj duono

, la glukemio falos sub la normalan nivelon. Tiam vi sentos denove malsaneton kun malsatego, vi krakmanĝos pomon aŭ suĉos bombonon. La glukemio denove rapide plialtiĝos. Denove la pankreato sekrecios multe da insulino, kiu sendos tiun glukozon al via graso, vi estos denove en hipoglukemia stato, kaj vi manĝos pecon da ĉokolado... kaj vi grasiĝos okulmezure. Solvo estas la dieto, kiun oni rekomendas al hipoglukemiuloj: evitu altigi la glukemion tro rapide. Matenmanĝu sen sukero (kafon, teon, lakton). Manĝu tranĉojn de pano, prefere branpanon, ŝmiritan per butero, prefere al konfitaĵo. Ne krakmanĝetu inter la manĝoj. Se vi malsategas antaŭtagmeze, forpelu sukerajn trinkaĵojn, malpermesu bombonojn, kaj ĉion, kion oni nomas "*rapidaj sukeroj*", ĉefe kiam la stomako estas malplena. Manĝu prefere olivon, nukson, eĉ malmolan ovon, simplan jogurton! Ĉe la tagmanĝo aŭ verpermanĝo, elektu malrapidajn sukerojn, kiujn oni trovas en lentoj, amelriĉaj sekaj legomoj. Manĝu salaton, fibrajn legomojn, kiuj malrapidigas la digeston kaj ensorbbon. Manĝu fruktojn, cedu al la tento de kukaĵo aŭ de sukeraĵo nur ĉe la fino de la ĉefaj manĝoj. Miksitaj kun aliaj nutraĵoj, rapidaj sukeroj estos malpli rapide ensorbataj. Ĉefe, se vi ne deziras tro grasiĝi, ne kompensu la mankon de cigaredo per alkoholaj trinkaĵoj. Prefere duonigu vian kutiman drinkaĵon.

La dua klarigo estas kutimo. Eĉ se vi ne estas hipoglukemiulo, vi kutimas alporti cigaredon al viaj lipoj. Vi sentas la glukemian supreniradon kiel parton de la bonstato, kiun ĝi peras al vi. Post fumĉeso, vi emos kompensi tiun senton. Vi manĝos ŝmirpanon, ĉololaderojn, suĉos bombonon. Atentu pri sensukeraj bombonoj, pri sodakvoj dolĉigitaj per ciklamato, sakarino aŭ nun steviao. La nura sukera gusto en la buŝo sufiĉas por sekreciigi insulinon, kaj vi malsategos. Plivole suĉu kaĉuon, glicirizan bastoneton (ne tro uzu tiun ĉi, ĉar ĝi kapablas plialtigi la tension), mordetu alumeton, maĉu eĉ trouzatan, eble nikotinan maĉgumon..

Mi multe kredas la trian klarigon. Temas pri tiu sinjorino, pri kiu mi rakontas en "*La Fumado*". Ŝi telefonas por sciigi al mi ke ŝi ne plu fumas jam de unu jaro. Ŝi diras kiom feliĉa ŝi estas ĉar ŝi ne grasiĝis eĉ je unu gramo, kvankam ŝi gajnis 10 kg-ojn dum antaŭa fumĉeso. Temas pri mia amiko Jan-Lui, magreta, kiu konsultas min pro brusta doloro, angorema, terorata de infarkta timo. Leginte elektrokardiogramon, mi trankviligas lin, temas nur pri interripa neŭralgio. Pro timo, li tamen fumĉesas. Li gajnas 13 kg-ojn. Post 8 abstinaj jaroj, li rekomencas fumadi kaj perdas siajn 13 kg-ojn. Kelkajn jarojn poste, televidante matĉon, li denove sentas fortan brustan doloron. Tiufoje, okazas reala infarkto. Ne gravega. Li tre rapide resaniĝas, fumĉesas dum la postaj jaroj, lia pezo ne plu ŝanĝiĝas, li restas seka kaj magreta.

Tiuj du kazoj similas pro tio ke la sama persono, kiu tiom da pezo gajnis dum antaŭa fumĉeso, tute ne grasiĝas la duan fojon. Tio ne akordiĝas kun la teorio de nura efiko de nikotino. Mi pensas ke tio rezultas de psika evoluado. Dum la unua provo, ili ne estis sufiĉe maturaj por fumĉesi. Ili penis por trovi bonan taŭgan kialon repreni cigaredon, same kiel tiuj, kiuj iĝas incitemaj, ekscititaj, abomenindaj hejme. Kiam oni estas matura, fumĉeso alvenas kviete, sen iu ajn interna konflikto. Ili ne ankoraŭ atingis la lastan fumĉesan stadion. Eĉ ne fumante, ili estis ankoraŭ nur **FUMĈESADANTOJ**. Ili sukcesis ne fumi nur per preskaŭ seninterrompa trudado kontraŭ si mem. Rilate al Jan-Lui, la trudado estis ekstera. Evidente, la kialo estis la timo de infarkto. Sed tabako, kiu konas lin perfekte, konis la malperfektaĵon de lia kiraso. Ĝi scias ke se ĝi lin grasiĝos je 10 kg, li finfine krakrompiĝos kaj ekbruligos cigaredon. Li tiel grasiĝis. Do li krakrompiĝis. Tiom

longe kiel oni ne **estas finaranĝinta siajn problemojn kun tabako**, oni ankoraŭ ne estas **EKSFUMANTO**. Se oni fumĉesas pro timego, pro ĉirkaŭantaraj premoj, pro nepra ordono de kuracisto, tiu fumĉeso ne rezultas de propra laboro. Ĝi estas trudita plastro, je kiu oni nur deziras sin senigi.

Se tabako scias ke vi **NENIEL** rekomencos, kion ajn ĝi faras, kial do ĝi turmentus vin por nenio? Tiel la infarkto, kiun Ĵan-Lui tiom timegis, kontraŭ kiu li provis sin ŝirmi fumante, por pruvi al si mem, ke li estas nevundebla, la tiom timinda infarkto malgraŭe estas alveninta! Do li ne estas nevundebla! Kial do penadi por havigi tiun ŝirmon, kiu ĵus pruvis ke ĝi estas iluzia? Do li ne plu havas kialon por refumi, do neniun kialon grasiĝi por havi bonan pretekston ekbruligi cigaredon.

La kialoj de pezo-varioj estas tre kompleksaj. Ili estas multe pli multaj ol la efikoj de nikotino. Francaj infanoj estas pli kaj pli obezaj, same kiel de longe okazas ĉe usonaj infanoj. Tio rezultas de nutraj kondukataj ŝanĝiĝoj, en tia jaraĝo kiam tabako aŭ fumĉeso ne havas iun ajn rolon. Laŭ mi, la ŝajna ĝenerala grasiĝo post fumĉeso koncernas nur *fumĉesadantojn*, ne *eksfumantojn*. *Eksfumanto NENIAM* refumas. **Li ne grasiĝas**.

Plie, ĉiu emas grasiĝi maljuniĝante kaj pro kultura premo. Usonaj ekzemploj ne trankviligas. Obezeco minacas nin. Eble tio estas reakcio kontraŭ pli kaj pli angorema mondo, kaj rezultas de multaj ofertoj en abundeca socio. Ni provu konservi niajn tradiciajn nutrajn kutimojn. Ni preterpasu sen rigardi la montrobretarojn de kukoj, kuiritaj manĝaĵoj en superbazaroj. Ni malfidu la trompantajn *malplipezigajojn*, ni zapu la televidan reklamon por tiuj frandaĵoj, kiujn inglutis kun ridetoj de beata kontentiĝo vespotaliaj kreitulinaj, kiuj estus veraj hipopotamoj se tio estus ilia kutima manĝaĵo.

Ĉef-ideo

EKSFUMANTO ne grasiĝas

Ekzerco

Sondu inter via ĉirkaŭantaro tiujn, kiuj fumĉesis de almenaŭ ses monatoj:

- 1.- Kiom da kg vi gajnis aŭ perdis post fumĉeso? +.....kg aŭ -.....kg
- 2.- De kiom da tempo vi ne fumis?.....monatoj/jaroj
- 3.- Se vi ne refumadas, taksu vian intiman akordon kun tiu frazo :

Tute neebla

Preskaŭ certa

Eble mi iam refumados

Se vi ricevus kelkajn respondojn, mi ŝatus ke vi ilin sendu al mi

r.molimard@free.fr

Avantaĝoj kaj malavantaĝoj

Nun bilancu kion vi riskus perdi pro fumĉeso, ĉu tiuj perdoj estas realaj aŭ fantasmagoriaj kaj ĉu ili estas nerevenigeblaj.

Fumĉeso estas plezurperdo

Fumĉesi signifas perdi plezuron. Fakte, per bona analizo, fumanto konfesas ke nun plejmulto de liaj cigaredoj jam neniel plezurigas. Iuj estas eĉ malplaĉantaj. Ili vekas kulpan senton kaj rimorson, pro tio ke la fumanto komencis fumadi, kaj ne kapablas fumĉesi. Foje, post kiam manko malaperis, la gudra gusto en la buŝo je la fino de cigaredo estas tute neagraba. Sed ekzistas ankaŭ kelkaj bonaj cigaredoj, neanstataŭigeblaj. Iuj, ĉar ili forigas mankon, kiam oni delonge ne fumis, ofte la unua matene. La plejparto, ĉar oni ilin fumas dum plezuraj momentoj. Aliaj eble pro tio ke ili vekas nostalgion de malnovaj memoroj ligitaj kun ili. Plivere ol perdo de plezuro, foje doloriga ideo estas la trudita rezigno ke eble cigaredo iam rehavigus plezuron, kiun ĝi ne plu peras. Same kiel kiam vi vidas ŝarĝaŭton, kiu forveturigas al rubaĵdeponejo la malnovan biciklon, kiun vi neniam plu uzos, sed kiu peris al vi senton, ke eble iam vi denove ekrajdos sur ĝi, aŭ ke viaj infanoj uzos ĝin.

Fumĉeso estas funebro

Fumĉesi estas same kiel funebri. Estas imaga perdo de ĉio, kion oni kredas nedisigebla el cigaredo. Ĉu babilado kun amikoj, kun cigaredo en la mano, ne plu okazos? Ĉu oni perdos siajn amikojn, se oni ne plu partoprenas en tiuj momentoj? Kio estos kafo sen cigaredo, sunsubiro kun glaciero tintanta en viskiglaso, sen cigaredo? Forveturi ferien sen cigaredoj, fini tagon, laboron sen rekompenco de cigaredo, ĉu eblus? Tia neutila aspekto, kiel ĉerizo sur kuko, eĉ esprimas la tutan valoron, preskaŭ nur estetikan, same kiel la estetikon de gesto, kiun ŝatas fumantinoj. Dependeco estas ankaŭ ĉio, kion oni lernis travivante kun cigaredo, estas kutimoj. Ili iĝas signaloj, kiuj instigas al fumado. Dum kelkaj semajnoj, la rusa fiziologo Pavlov skuadis sonorileton antaŭ ol meti viandan pulvoron en la buŝon de hundo. Hundo nature salivas kiam ĝi sentas viandon en la buŝo. Post tiu lernado, la hundo salivas post kiam ĝi aŭdas nuran solan sonorileton, sen viando. Svarmo de sonoriletoj sonas dum tagdaŭro de fumanto, kiuj plialtigas lian bezonon ekbruligi cigaredon. Iuj ajn estas agrablaj cirkonstancoj, kiujn li sendube funebros se li fumĉesos.

Fumĉeso estas perdo de identeco

Pli serioza funebro minacas fumĉesonton. Por tiu, kiu ĉiutage fumadas, ofte plurajn dekojn da fojoj tage, cigaredo finfine iĝas parto de lia personeco, de lia propra IDENTECO. Nu, tio, kio konstituas la identecon de iu persono, estas por li ankaŭ tiel VIVNECESA kiel manĝaĵo kaj trinkaĵo. Oni sentas la perdon de sia identeco same kiel veran memdetruon. Ankaŭ pro tiu kialo, fumanto sentas MORTIGAN timon fumĉesi. Cigaredo helpas lin en multaj situacioj. Ĝi havigas al li teniĝon, kiam li ne scias kiel konduki. Li uzas ĝin por elturniĝi el embaraso, por ekirilati: "*Ĉu vi havas fajron?*". Ĝi estas parto de lia kutima gestaro. Ĝi ebligas al li starigi fumekranon inter li kaj dialoganto. Ĝi estas samtempe ŝildo kaj armilo. Li uzas ĝin por logi, ataki aŭ ŝajnigi indiferentecon. Ĝi estas ĉionfarilo. Li reagas kiel fumanto. La aliaj vidas lin kiel fumanton, kaj sentigas tion al li. Oni povus legi "*Fumanto*" sur lia identiga slipo, same kiel iam sur legitimaĵoj: "*bluaj okuloj, rekta nazo*". Fumĉesi riskigas perdi identecon, kiun oni pene konstruadis. Oni komencis ĝin konstrui kiam, adoleskanto, oni elektis fumi. Oni plifortigas ĝin dum sia tuta vivo. Perdi ĝin estus same kiel perdi sian nomon, sian devenon, sian naciecon, sian vizaĝon, sian laboron. Oni iĝus vera

sennaciulo, senlegitimaĵulo. Estas vera memfunebro. Tiu identeca fenomeno estas tre bone esplorita de psikologa teamo el Ĝenevo.¹¹

Tial vi **NENIAM** iĝis nefumanto. *Nefumanto* estas ja bonŝanculo. Li estas speco de marsano. Kelkfoje, li neniam provis fumi. Mirinda estas tia nescivolemulo. Ofte li enspiris kelkajn etajn buŝplenojn de fumo, eĉ fumis kelkajn cigaredojn, sed li ne ŝatis tion. Li sentis nenion, aŭ tio lin malsanigis. Li kontentigis legitiman scivolemon, sed ne alkroĉiĝis. Des pli bone por li! Sed li tute ne konas tion, kion signifas cigaredo por fumanto. Li neniam spertis tion. Tio vivdaŭre stampas kaj partoprenas la vivon de fumanto. Fumanto ne povas forgesi tion, rekonstrui por si sencigarendan virgecon. Tio estas tute neebbla. Li ne povos forviŝi tiun memoron. Plie, la celo iĝi nefumanto necesigas neadon, forneon de ĉio, kio oni estas. Oni konstruis sin kun kaj per cigaredo. La ideo re-iĝi *la nefumanto*, kiu iam oni estis kiam oni lernadis en gimnazio, estas neakceptebla regreso, vera programo de detruo de propra personeco, reveno al ia feta malpreciza stato. Do tiu celo estas neatingebla, do malinstiganta. **Tiu ideo estas la ĉefa obstaklo kontraŭ fumĉeso.**

Sed ĉu necesas forviŝi tiun pasintecon, kvazaŭ oni hontus pri ĝi? Kulposento: "*Mi ne devus esti komencinta*". Mi citu tiun pripenson de virino, trovitan en la forumo <http://atoute.org>: "*Nur informcele, mi ne bedaŭras esti fuminta. Ĉe miaj antaŭaj provoj fumĉesi, mi diris: "Jes, mi ne devintus aferumi kun tio, ejjjj!!!. Nu, nun mi tute male pensas: Mi ne bedaŭras tiun sperton, kiu faris grandan parton de mia vivo, kaj mi feliĉas pri mia fumĉeso, por mi, kaj por montri ekzemplon al miaj infanoj, mi estas fiera, nur pro tio*". Fumanto havas gravan superecon rilate al nefumanto. Li **scias** ĉiujn profitojn, la etajn kaj grandajn feliĉojn, kiujn havigas cigaredo. Li **scias** ankaŭ tion, kion li estas suferinta kaj suferas pro ĝi. Li **scias** kion signifas sklaviĝi pro dependeco. Provo malhavi, forviŝi tiun senkomparan sperton, estas iluzia kaj idiota. Same kiel detruo arkivojn, bibliotekon. Kvazaŭ matematikistoj kaj fizikistoj, kiuj ebligis la atombombon, teruritaj de ĝia kruelega rezulto, cerbolavadiĝus por forgesi sian tutan sciadon pri la atomo. Ĉiu progreso eblas nur per lernado el instruoj de pasintaj fiaskoj. Necesas uzi akiritajojn por konstrui pli bonan estonton. Oni ne povas detruo sian fumanto-identecon. Sed oni povas evoluigi, pliriĉigi ĝin, kiel oni faradis vivdaŭre. Post kiam ŝi forlasis sian skribomaŝinon por komputilo, la tajpistino ne nur uzas sian malnovan sperton, sed ankaŭ pliriĉigas ĝin per novaj kapabloj. Ne temas pri detruo de identeco, sed pri ties disvolvado per konstruo de nova personeco kiel "**EKSUFUMANTO**". Tiu ĉi scias ĉion pri tabako, nenion forgesis pri tio, sed ne plu bezonas ĝin por plu vivadi. Fakte, oni facile rekonas *eksfumanton*, pro tio ke li estas tre tolerema rilate al fumantoj. Li rigardas ilin komplete kiel fratojn, kiuj ankoraŭ ne sukcesas liberiĝi el siaj tabakaj katenoj. Se fumadinto agresas fumantojn, tio signifas ke li ankoraŭ ne tute solvis siajn tabakajn problemojn. Li sin **trudas** por ne fumi. Tiun internan batalon kontraŭ si li direktas ofte kontraŭ aliuloj, kiuj spegulas al li la bildon, kiun li provas batali en si. *Eksfumanto* superas tiun stadion. Li aspektas **serenega**.

¹¹Falomir, J. M., Mugny, G. (2004) *Société contre fumeur, Une analyse psychologique de l'influence des experts. (Societo kontraŭ fumanto: psikologa analizo de la influo de spertuloj)* Grenoble : Presses Universitaires de Grenoble

Ĉef-ideoj

Mi neniam iĝos **NEFUMANTO**
Nefumantoj **NENIAM** havos mian sperton kiel **FUMANTO**
Mi ne povas ĝin forviŝi
Sed mi povas profiti el ĝi

Fumadi estas grava parto de mia **IDENTECO**. Mi timegas ĝin perdi se mi fumĉesas
EKSFUMANTO nenion neadis el sia sperto kiel **FUMANTO**
Li pliriĉigis sian **PERSONECON**
Li **NE PLU BEZONAS** cigaredojn

Mi ne badaŭras esti fuminto

La plejparto de cigaredoj estas fumitaj **AŬTOMATE**, kaj ne nepre plezurigas

Nombro de fumitaj cigaredoj tage..... Nombro de plezurigantaj cigaredoj.....

Ekzerco: Retaksu vian timon fumĉesi

Tute ne

Mi timas fumĉesi

Tute jes

Listigu laŭ ilia graveco viajn timojn fumĉesi

Toto, Pavlovo, Karolino kaj Nikotino

De kiam homo edukiĝas, edukas siajn infanojn, dresas bestojn, li uzas **lernadon**. Tiucele, li uzas rekompencan aŭ punon. Lernado faciligas la vivon. Lernado aŭtomatigas foje kompleksegeajn agojn, ekzemple bicikli aŭ stiri aŭton. Ĝi liberigas nian konscian volon, kiu ne plu devas seninterrompe regi agojn per vola regado, kiu estus malpli rapida kaj malpli efika. Fumanto lernigis sian Roboton kiel regi stokon de nikotino kaj aliajn tabakajn substancojn. Roboto lernis ankaŭ gestojn por fumi, kiuj iĝas aŭtomataj, tiel ke fumanto foje konscias havi cigaredon ĉe la lipoj, sen memori ke li ĝin ekbruligis. Sed ĉefe ĝi lernis respondi iujn **SIGNALOJN** per bezono fumi. Iafoje tiuj signaloj naskiĝas interne. Se oni delonge ne manĝis, la interna signalo estas malsata sento. Se oni de longe ne fumis, nikotino kaj aliaj tabakaj substancoj estas eliminitaj. Roboto tion detektas, kaj kaŭzas reprovizan bezonon, similantan veran malsaton, sed rilate al cigaredo. Tamen multaj signaloj alvenas el ekstero, el ĉirkaŭo. Nura vido de levita bastono sufiĉas por retroirigi agresan hundon, same kiel fumanto sentas bezonon ekbruligi cigaredon kiam kafo alvenas post la tagmanĝo aŭ je la paŭza horo, aŭ pro tio ke li renkontas amikon, kun kiu li kutimas fumi. Nu, bezono ekbruligi cigaredon oftas, pro tio ke nikotino rapide malaperas el la korpo (po duono duhore). Finfine do cigareda ekbruligo asociiĝas kun multegaj ĉiutagaj eventoj. Oni sidiĝas ĉe sia skribotablo: oni ekhavas cigaredon. Oni promenigas la hundon: nu, momento por fumi. Oni ne scias kion fari: oni ekbruligas cigaredon.

Instruisto klarigis. *"Ne, asociado de ideoj estas nek klubo de filozofio, nek politika partio. Jen ekzemplo..."*. Li elŝovas naktuketon el sia poŝo, malfaldas ĝin, altigas ĝin kiel eble plej supren, poste lasas ĝin fali, ŝvebantane en la aero: *"Pri kio tio pensigas vin?"*. Rikardo, ĉiam la plej rapida, levas la fingron: *"Pri paraŝutisto, kiu ekatakas, sinjoro..."*. *"Bonege, bela vira asociado!"*. Ĉantalo levas la fingron: *"Al mi, tio pensigas pri povra neĝereto, kiu perdiĝis kaj, malesperanta iam revidi sian montaron, lasas sin fali kiel ŝtono..."*. *"Ho, ni havas veran poetinon en ĉi klaso! Kaj vi, Toto, pri kio tio pensigas?"*. Ruĝiĝante, Toto: *"Amori!"*. Silento... Oni denove spiras: *"Ho!... sed, kial do?"*. Toto, kiel kuirita astako: *"Mi pensadas pri nenio krom tio!"*.

Kiam respondo al tiuj signaloj petas robotregatan konduton, tiu ĉi iĝas obeendega. Ĝi superfortas ĉiujn aliajn pensojn, ĉio estas subordigota al ĝia plenumo. Toto pravus. Emego reproduktiĝi estas en niaj genoj. Konsidere kion la homaro faris kontraŭ si mem kaj kontraŭ la planedo, la Racio konsilus ke de longe oni estu ĉesinta reproduktiĝi. Sed tiaj impulsoj estas neraciaj. Same, la ĵusa fumĉesinto *"pensas nur pri tio"*. Ĉio vekas en li la bezonon de cigaredo. Sed, male al la Robota penso, cigaredo ne estas vivnecesa, nek por la fumanto, nek por la homa specio. Do eblas ke la bezono stompigis kaj malaperos, kaj ke signaloj perdos sian potencon.

Preskaŭ ĉiu konas la historion de Pavlovo kaj lia hundo. Sed ĝi estas ofte malbone klarigata. La komplika maniero raporti ĝin per sciencoplenaj vortoj perdigas al ĝi ĝian veran signifon kaj gravajn instruontajn konkludojn. Mi provas simpligi.

Post kiam oni metis viandan pulvoron en ĝian buŝon, eĉ blinda hundo tuj salivas. Ĝiaj nervoj detektas viandan guston, informas la cerbon, kiu ordonas al glandoj sekrecii salivon. Tio estas natura, denaska reflekso. Ĝi celas faciligi la maĉadon, lubriki la manĝaĵon, kiu estas pli facile glutota, kaj komenci la digeston. Sed esploristo ŝatas tion, kion oni povas mezuri. Oni ne facile povas observi la alvenon de la salivo en la buŝon. Tial Pavlovo enmetis tubeton en la kanalon, kiu fluigas salivon al la buŝo. La tubeto eliris tra la kola haŭto. Post kiam li enmetis viandon en la faŭkon, salivaj gutoj tuj fluis rapide el la tubeta ekstremaĵo en provtubon. Tiel li kapablas mezuri la kvanton da salivo.

Poste, Pavlovo komencis lernigadon. Dum kelkaj semajnoj, **tuj antaŭ ol** enmeti viandon, li skuis ĉiam saman sonorileton. Miraklo! Post sufiĉa **RIPETADO**, la hundo salivis ĝuste post kiam

ĝi aŭdis la sonorileton. Plie, tio daŭras dum kelkaj tagoj, eĉ se oni ne plu donas viandon! Tiel, Pavlovo pruvis ke eblas okazigi efikojn, eĉ **tute nevolajn kaj nekonsciajn**, per lernado de respondo al ĉirkaŭa signalo. Li mezuris, tiel li malfermis la vojon por sciencaj esploroj de tiu fenomeno.

Same, Skinero instruis ratojn premi stangeton en sia kaĝo por ekhavi biskviton. Same kiel dum ĉiu lernado, ĉefa estas ripetado. Rato malsatas. Ĝi estas scivolema, ĝi esploras sian kaĝon, ĝi iradas. Okaze, ĝi metas piedon sur stangeton. Tiam maŝino liberigas biskviteton. Komence, la rato ne asocias, sed ĝi rapide komprenas ke biskviteto alvenas ĉiufoje kiam ĝi premas la stangeton. Eblas kompliki la taskon. Tiel rato povas lerni ke la stangeto iĝas efika nur post kelkaj premoj, aŭ kiam lampo lumas. Same, nin ĉirkaŭas multaj signaloj, kiuj antaŭsciigas la alvenon de eventoj. Ni asocias per lernado tiujn eventojn kun tiuj signaloj.

Tiel ratoj lernas meminjekti al si drogojn, morfinon, kokainon. Tre rapide ili ekscias kiu el la stangetoj kaŭzas senton. Ili certe taksas ĝin agrabla, pro tio ke en mia laboratorio ili kapablas premi stangeton ĝis 300 fojojn tage por kokaino. Kompreneble oni provis instrui ilin por ke ili meminjektu al si nikotinson, kiu estas taksata kiel **LA** drogo el tabako. Mi provis per pluraj centoj da ratoj. Mi neniam vidis iun, kiu meminjektis al si nikotinson.

Aliaj esploristoj sukcesas, sed per multaj artifiko. Unue, ili selektas ratajn gentojn, kiuj estas sentemegaj al nikotino. Ekzemple, oni elektas tiujn, kiuj plej aktive iradas en la kaĝo, post nikotina injekto. Poste alvenas lernado. Komence, eblas ilin instrui premi stangon por meminjekti al si kokainon, kiun oni iom post iom anstataŭigas per nikotino. Karolino Koheno preparis sian sciencan tezon en mia laboratorio. Nun ŝi laboras en farmacia esplora ejo, kie ŝi faris esploron, kiun mi taksas instruega¹². Ŝi elektis ratojn el sentemega gento. Ŝi selektis tiujn, kiuj plej aktive iradas post nikotina injekto. Ŝi fastigis ilin de la antaŭtaga vespero, por ke ili estu malsataj matene, kiam ŝi enmetas ilin en esploran kaĝon. La kaĝo enhavas aktivan stangon, kiu havigas biskvitetojn, kaj alian senefikan stangon. Ratoj rapide estas lernintaj premi la aktivan stangon. Tiam ŝi ŝanĝis ĝian rolon. Ĝi ne plu havigas biskvitetojn, sed entravejnajn injektojn de nikotino diluita en sala akvo. La premo de la alia stango injektigas nur saman akvon. Ratoj premas la nikotinan stangon 5-oble pli ofte ol la neŭtralan. Poste, ŝi faras du grupojn el tiuj nikotinaj ratoj. La unua grupo plu ricevas nikotinson post premo de la aktiva stango, la dua ricevas nur saman akvon. Plie, ĉiufoje kiam ratoj premas la aktivan stangon, ili donace ricevas sonluman spektaklon (por ratoj: dum unu sekundo lampo lumas kaj vibrilo sonas). Tiu anoncas tuj alvenontan injekton. En ĉiu kaĝo, la neŭtrala stango plu injektigas saman akvon, sen spektaklo. Post ĉirkaŭ dek tagoj, la ratoj, kiuj ricevas nikotinson, plu premas la aktivan stangon, sed tiuj, kiuj ricevas saman akvon, ne taksas la spektaklon sufiĉe loga por plu premi ĝin pli ofte ol la neŭtralan stangon.

Esploristo malpli sperta ol Karolino estus konkludinta ke ratoj estas vere dependigitaj je nikotino. Ŝi, ne. Ŝi forigas la nikotinson, tiel ke la du stangoj nur injektigas saman akvon. Iam alvenas miraklo. Dum pli ol **DU MONATOJ**, malgraŭ la fakto ke la ratoj ne plu ricevas nikotinson, ili plu premadas la aktivan stangon **nur por ĝui la sonluman spektaklon!** Ili ankoraŭ plu premadus, se ŝi ne ĉesigus la esploron. Plie, dum la ratoj ricevas nur spektaklon, iom post iom la premoj pliiĝas, ĝis 50% pli ofte ol dum ili ricevas nikotinson. Tio ne signifas ke ratoj ŝatas premi tiun apartan stangon, ĉar post kiam ŝi forigas la spektaklon, premoj iĝas pli kaj pli maloftaj, ĝis la premnivelo de la neŭtrala stango, post ĉirkaŭ dek kvin tagoj.

¹² Cohen C, Perrault G, Griebel G, Soubrié P. Nicotine-associated cues maintain nicotine-seeking behavior in rats several weeks after nicotine withdrawal: reversal by the cannabinoid (CB1) receptor antagonist, rimonabant (SR141716). **Neuropsychopharmacology**. 2005 Jan;30(1):145-55.

Tiu esploro elmontras ke nikotino ne estas necesa por daŭrigi konduton. Pluraj usonaj esploroj elmontras ke nura nikotino, eĉ injektita intravejne, malpli malgrandigas la bezonon fumi ol sennikotinaj cigaredoj. Fumantoj preferas tiajn cigaredojn al nikotinaj maĉgumoj. Plie, nun kiam fumado estas malpermesita en drinkejoj, falsaj cigaredoj, kiujn oni ne ekbruligas kaj kiuj enhavas nek tabakon nek nikotino, komerce sukcesas. Sufiĉas manipuli tiujn plastajn tubetojn, kiuj iajoj imitas paperon por iĝi pli verŝajnaj cigaredoj, kaj enspiri el ili vanilan, mentan aŭ herbajn aromojn (Ciganot, Yixing Herbal Cigarettes, Smoker's Option).

Kompreneble ratoj lernas injektigi al si nikotino en tiuj esploraj kondiĉoj, ĉar ili ĝin enhavas per premo de la sama stango, kiu antaŭe disdonis biskvitojn. Kiam ili malsatas, ilia glukemio certe estas malalta. Nu, nikotino agas same kiel biskvito: ĝi plialtigas la glukemion. Tio povas klarigi kial ili komencas premi stangon por havi nikotino. Sed kial ili plu premadas, nur por ricevi sonluman spektaklon, post kiam ili ne plu ricevas nikotino? Mi proponas hipotezon, kiu eble klarigus kontraŭdiron 1.- Kial nikotino finfine tiel malgravas por plu fumadi, dum tiel gravegas la situacioj, kiuj instigas fumi? 2.- Kial nikotino estas nepre necesa por iĝi dependanta.

"Ho tempo, haltigu vian flugadon"

Neeviteble, tempo pasas. La homaro ĉiam revadas ĝin haltigi, fiksi. Surrokaj freskoj, skribo, libroj, statuoj, pentrado, fotografio estas ekstremaj provoj por ke ĉio ne estu forportota en neniaĵon far la longa rivero de la vivo, ne ĉiam kvietaj. Sed, antaŭ tiaj artefaritaj memorplilongigaĵoj, ni jam enhavis tiun neceson preni siajn biroj, same kiel okuloj de valsancanto turniĝas kontraŭsence por laŭvice fikse rigardi la orkestron, bufedon, enirejon. Tio estas aŭtomata okulmovo. Sed, post kiam oni turniĝas sufiĉe longe, la okuloj ne plu moviĝas en la orbito, tiel ke vertiĝanta dancanto vidas pasive defili preter si nedistingeblan buntan bendon.

Ĉiu spertas dum sia vivo **MARKANTAJN EVENTOJN**. Ĝenerale ili markas ĉar ili peras fortan eksenton, emocion, aŭ gravan streson. La kialo estas ke la cerbo tiam estas invadita de hormonoj (adrenalino, noradrenalino). Tiuj hormonoj fiksas firme tiujn eventojn en la memoron. Iomete same kiel fotografajoj, kiujn oni kaptas dum feria vojaĝo. Post kelka tempo, oni forgesas la detalojn de la vojaĝo. Fine, memoroj konsistas el sinsekvo de la eventoj, kiujn oni fotis, kies fotojn oni rigardadas plezure. Ripetado firmigas en la memoro tiujn markantajn eventojn. Tiel infanoj ofte tedas nin per siaj ripetadaj ludoj: *"Panjo, rakontu ankoraŭfoje la fabelon pri..."* Tiuj markoj trankviligas. Ili estas necesaj por nia ekvilibro en moviĝema ĉirkaŭo.

Ĉar nikotino agas precize same kiel streso. Ĝi invadigas la cerbon per adrenalino, kaj faciligas la memoradon. Do ĝi estus helpinta al ratoj tie stampi la **sonluman** eventon. Do nikotino estas necesa por asociigi en la cerbo stangan premon kun spektaklo. Sed ĝia rolo estas finita tiam, kiam la ligado estas plenumita. Ratoj ne sufiĉe ŝatas spektaklon por ke ĝi iĝu **markanta evento**, sed ripetado dum nikotina ĉeesto igas ĝin **MARKITA EVENTO**, per efikanto tute fremda al la evento: nikotino.

La diversaj cirkonstancoj kiam oni fumas estas do **markitaj eventoj**. Markitaj, ĉar la situacio ne mem faras la markilon. Tiu ĉi estas ekstera ilo: nikotino. Sed ĝi estas portata de speciala objekto: cigaredo. Tiu-okaze, la cigaredo partoprenas en la markita situacio. La cigaredo estas en la sceno, ĝi estas sur la fotografajo. Oni ripetas plezure tiun situacion, sed ĉiam kun cigaredo. Do ankaŭ ĝi estos stampata en la memoron. Se fotisto ĉiam kuras por kuniĝi kun fotata grupo, li iĝas la nura konstanta elemento de ĉiuj fotataj situacioj, do la plej grava. Tio estas la kialo de la fameco de televidaj parolitoj, aŭ de intervjuistoj, kiu la eklipsas la famecon de iliaj gastoj.

Interese fako en la karolina esploro: ratoj, kiuj persistas premi stangon pli daŭre ol 2 monatojn, nur por ĝui la sonluman spektaklon, malgraŭ nikotina foresto, iom post iom

PLIOFTIGAS siajn premojn. Verŝajne ili ne same agis antaŭe, kiam ili ricevis nikotino, pro tio ke oftaj premoj pligrandigus la nikotinan dozon, tiel ke ili sendube malsaniĝus. Oni scias ke nikotino bremsas la fumadon, kaj ke fumantoj ne ŝatas ĝin. Ŝajnas ke nikotino estas necesa por memori, marki situacion, sed ke poste oni sentas ĝin kiel entrudiĝanton, paraziton, kiu malpermesas plenan disvolviĝon de la konduto. Iomete same kiel oni komence ŝatas la ĉeeston de amiko, kiu renkontigis al vi amikino. Sed poste oni taksas ke li iomete tro trudas sin, kaj oni preferas esti sola kun ŝi.

Fumanto, bedaŭranta denove fumadi, al mi diris ke, post sia lasta fumĉesa provo, li travivis agrablajn momentojn kun mirega nekonata intenseco, ekzemple admiru pejzaĝon, aŭskulti muzikon. Kvazaŭ cigaredo estus **troega** dum tiaj momentoj. Tio tute kontraŭas tion, kion timas fumantoj, kiuj pensas: "*Kiel mi kapablos travivi kaj ŝati tiujn feliĉajn momentojn sen cigaredo?*".

Ĉef-ideoj

Evento kutime asociata kun cigaredo kapablas stimuli fumbezono tiel forte kiel cigareda manko.
Ĝi iĝas **markita evento**.

Taksoj

Taksu la intensecon de la bezono fumi, kiun eble elklikigas en vi la agoj:

Tute ne _____ Treege
Trinki kafon

Tute ne _____ Treege
Drinki alkoholaĵon

Trovu aliajn cirkonstancojn, kiuj estas viaj propraj. Taksu ilin same

Taksu vian volan fortecon

Tute ne _____ Treege
Mi opinias ke mi estas volforta

Volo

Plej multaj fumantoj ankoraŭ opinias ke necesas forta volo por fumĉesi. Sufiĉus iam firme decidi, kaj daŭre teni. Ankaŭ tiel opinias nefumantoj. Ili ne komprenas ke iu ajn estas sufiĉe stulta por kroĉiĝi al tiel danĝera kaj seninteresa konduto. Ili iomete malestimas fumantojn pro ilia malforto. Tio ankoraŭ postrestas en multaj konsiloj al fumantoj pro *komuna saĝo*. Ve, oftege fumantoj konkludas el tio, ke ili ne kapablas plenumi tian neeblan taskon. Sekrete ili malestimas sin mem. Ili ne amas sin pro tio. Tio fortigas ilian fumadon, ĉar kial peni favore al ulo, kiun oni ne amas? Plivole ili krevu kun sia malvirto! Tamen, iom post iom, ideo progresas tiel ĉe tabakologoj kiel en la popolopinio. Certe ja necesas volo por fumĉesi, sed nura volo **ne sufiĉas**. Iuj fumĉesas, pri kiuj oni ne estus vetinta eĉ unu groŝon ke ili sukcesos. Aliaj, kies energion oni cetere admiras, baraktas en senrezultaj ĉesprovoj. Pli vere, iuj antaŭrezignas, kaj kaŝas sian malvenkemon sub la trompa preteksto laŭ kiu ili ŝatas fumadi. Ili tion laŭte kaj forte klamadas kaj tiel ili vidas nenium kialon abstini.

La komuna difino de vola ago estas plenumi decidon post logika rezonado. Mi konservos tiun difinon de volo. Por kompreni kial volo ne efikas por fumĉesigi, necesas analizi ĝian rolon. Ĝi utilas por **ADAPTIĜI**. Ĉirkaŭ ni, ĉio senĉese ŝanĝiĝas. La tuja estonto ofte ne estas antaŭvidebla. Je ĉiu momento stariĝas solvendaj problemoj. Ĉu mi eliru ĉemizvestita, aŭ surmetu mantelon? Ĉu mi veturu, aŭ piediru? Ĉu mi tuj trairu straton, aŭ iru al trafiklumo? Ĉu ni feriu ĉe maro, aŭ en montaro? Ĉu mi edziĝu, aŭ konkubu? Ĉio necesigas konstantan adaptiĝon al la ĉirkaŭo, al eksteraj ŝanĝiĝemaj cirkonstancoj. Roboto ne scias kiel fari. Ĝi kapablas nur osbtine ripeti programon, sen pripensi, sen kritiki ĝin, eĉ se ĝi kapablas regi kompleksajn gestojn. Nokte, ĝi kapablas forpeligi litkovrilon por regi la temperaturon. Ĝi eĉ kapablas aŭtomate prenigi miskusŝantan puloveron por vestiĝi, sed ne povas elekti inter pulovero aŭ plivarmigo de la ĉambro. Roboto nin katenas per sia mekanismo. Ĝi ne scias "*elekti inter por kaj kontraŭ*".

Ĉar kiu estas vere la plej malfacila ago dum la vivo? **ELEKTO**. Granda parto de nia cerbo estas dediĉata al tiu. Estas la konscia cerbo, la cerbo de la racio. Sed ne sufiĉas la eblo elekti. Certe ja ĝi estas kondiĉo de libereco. Oni ne estas libera se oni ne povas elekti. Tamen elekto estas malfacilega ago. Oni ne estas libera ankaŭ se oni havas tro multe da elektebloj. Kiu ne daŭre hezitis antaŭ ol aĉeti eĉ etan mastruman aparaton en butikoj, kies bretoj estas plenaj je diversaj markoj? Oni komparas prezojn, kapablojn, kolorojn... kaj finfine oni eliras ofte kun malplenaj manoj, sen esti kapablinta elekti. La laboro de la racia cerbo estas fari la plej bonan elekton. La pago por ĝi estas ke nia racia cerbo devas analizi laŭvice poron kaj kontraŭon de ĉiu eblo, kaj poste kompari. Konsekvence, ĝi ne povas pensi pri du temoj samtempe. Kiam oni pensas pri **Poro**, oni ne povas pensi pri **Kontraŭo**. Ĉetable, oni ne povas samtempe partopreni en du babiladoj pri du malsamaj temoj. Dum televida debato, se ĉiuj parolas samtempe, oni nenion komprenas. Bona animanto igas ĉiun laŭvice raportu. Oni povas atentege sin koncentri nur pri unu temo, poste pri alia, iom same kiam, dum malluma nokto, oni penas por sia vojo per poŝlampeto. Pro tio ke ĉio senĉese ŝanĝiĝas, oni ne povas seninterrompe esti obsedata de la fiksa ideo "*ne ekbruligu cigaredon*". Nepre necesas zorgi pri io alia, ion alian atenti. Do tiu **RACIA CERBO** kapablas decidi, sed ne kapablas kontroli la plenumadon de la decido. Konsekvence, ĝi neniam havos la konstantan viklecon por efike certiĝi ke oni ne fumu.

ROBOTO malsimile funkcias. Ĝia vikleco estas ĉiama, senerara. Plie, ĝi kapablas kontroli milojn da diversaj taskoj samtempe. Dum ĝi regas mian korpan temperaturon, ĝi ne forgesas regi mian arterian tension, sekreciigi miajn hormonojn, min spirigi. Ĝi ĉion pririgardas. Se, inter siaj multegaj roloj, ĝi devas zorgi pri mia tabaka provizado, tuj kiam mia racia cerbo estos aliteme atentinta, mi havos cigaredon ĉe la lipoj antaŭ ol mi havos iom da tempo por pripensi. Oni ne povas per sia racio batali kontraŭ roboto. Supozu ke telefona aŭtomato respondas al vi: "*Ne ekzistas*

abonanto je la numero, kiun vi klavis". Provu argumenti, petu por havi la novan numeron de via amiko. Nelacigeble, la aŭtomato respondas: *"Ne ekzistas abonanto ĉe la numero, kiun vi klavis"...* Kiu venkos?

Do volo tute ne povas venki vian Roboton. Sed ambaŭ cerboj, la Roboto kaj la Racia Cerbo, ne sufiĉas por ekspliki dependecon. Pro tio ke fumado ne estas racia kaj sendanĝera konduto, evidente neniu racie provus fumi. Male, se iu ajn estus trudadinta al vi fumi, tiel ke vi dependiĝis (tio ne certe okazas), via racia cerbo ne kapablas fumĉesigi vin. Tamen, iuj sukcesas fumĉesi. Do du cerboj ne sufiĉas, necesas tria: **KORO**. Ne la muskolo, sed tiu cerbo, kiu sin esprimas per deziro aŭ malakcepto. Tie sidas sentoj, amo, malamo, deziro, pasio, abomeno, malinklino, kortuŝo...

Koro

Sentoj daŭradas. Male al agoj de la Racia Cerbo, ili povas daŭre agi. Supozu ke vi malbonhumoras dum tuta tago. Necesas peni por kompreni ke tio rezultas el nura malagrabra rimarko, kiun oni diris al vi matene. Ekzistas eternaj amadoj, kaj persistemaj malamadoj. En *"Leteroj el mia muelejo"*¹³ Alfonso Dodeto rakontas fabelon pri la mulo de la papo, kiu remaĉis dum 7 jaroj sian venĝan teruran hufobaton, kiu eksendis *"Dio scias kien"* ĝian sinistran ekstorturanton, Triteton Vedenon. Sep jaroj estas longa mula vivo. La Koro diras al ni: *"Mi amas..., aŭ "Mi malamas..."*. Memoru la faman penson de Paskalo *"Koro havas siajn pravigojn, kiujn Racio ne konas: Tion oni scias per mil aferoj"*. Racio kaj sento ofte konflikta. *"Pripensu, filo mia, vi devus interesiĝi pri la filino de la najbaro. Ili havas kampon ĉe nia, vi aĉetus traktoron..."*. La filo respondas: *"Mi ŝin ne amas!"*. Aŭ: *"Kial, filino, vi ĉarmiĝas antaŭ tiu junulo, li drinkadas, fumadas, toksigas, vetludas, interbatalas kaj li estas fama virinfrandulo...!"*. Kaj la filino, levante la okulojn al la ĉielo: *"Mi a-a-amas lin...!"*

Koro estas la vera movilo de niaj agoj. Tiuj, kiuj deziras sekvigi homamasojn, tion scias. Se politikulo, dum televida debato, interbatalas per statistikoj kaj bilancoj, ĵonglante per miliardoj da eŭroj, kiujn neniu kapablas bildigi al si, li tedas ĉiujn, kaj oni zapas. Sed se li scias elvoki kompaton, ribelon, la fieran grandecon de la patrolando, timon, se li scias forĵeti inteligentecon kaj racion, tio estus ludiloj por intelektuloj, kaj sentigi ke li mem sentas la emocion, kiun li estigas, la plej senvalora el la guroj povas iĝi danĝera diktatoro kaj gvidi sian landon al katastrofo.

Ekzistas **Kora Volo. DEZIRO** estras ĝin. Ĝi ne estas racia. Ĝi nur agas, sed ĝia ago ne rezultas el racia decido. Ĝi estas **IMPULSO**, kiu similegas la **bezonojn**, kiujn vekas la Robotcerbo. Ĝi kapablas same postuli. Malfacilege oni rezistas pasion. Ĝi eĉ kapablas superforti la vivnecesajn instinktojn komisiitajn al Roboto. *"Li estis tiel enamiĝinta, ke li forgesis trinki kaj manĝi"*. Kvankam neofte, malsato-striko povas daŭri ĝis morto, laŭ irlandaj aŭ kurdaj ekzemploj. Kia pasio, kia malracio necesas por eksplodiĝi meze de homamaso. Tia volo ŝatas surmeti maskon de racio, sed tiujn raciajn kialojn oni poste elpensas, por pravigi elekton, kiu estas nur kora impeto, kaprico eble bedaŭrinda. Tial oni ĝin vestas per logikaj argumentoj. Oni **raciigas**.

Oni ekbruligas la unuan cigaredon en sia vivo nek pro bezono de nikotino, nek evidente pro racio. La kialoj estas koraj impulsoj, esploro, deziro, scivolo. Povas esti ankaŭ, por junulo ekkonsciiĝanta ke iam mankos gepatra protektado, serĉado de kora subteno, kiun eble havigus grupo de tiuj, kiuj estos samaĝaj vivlongaj kompanoj.

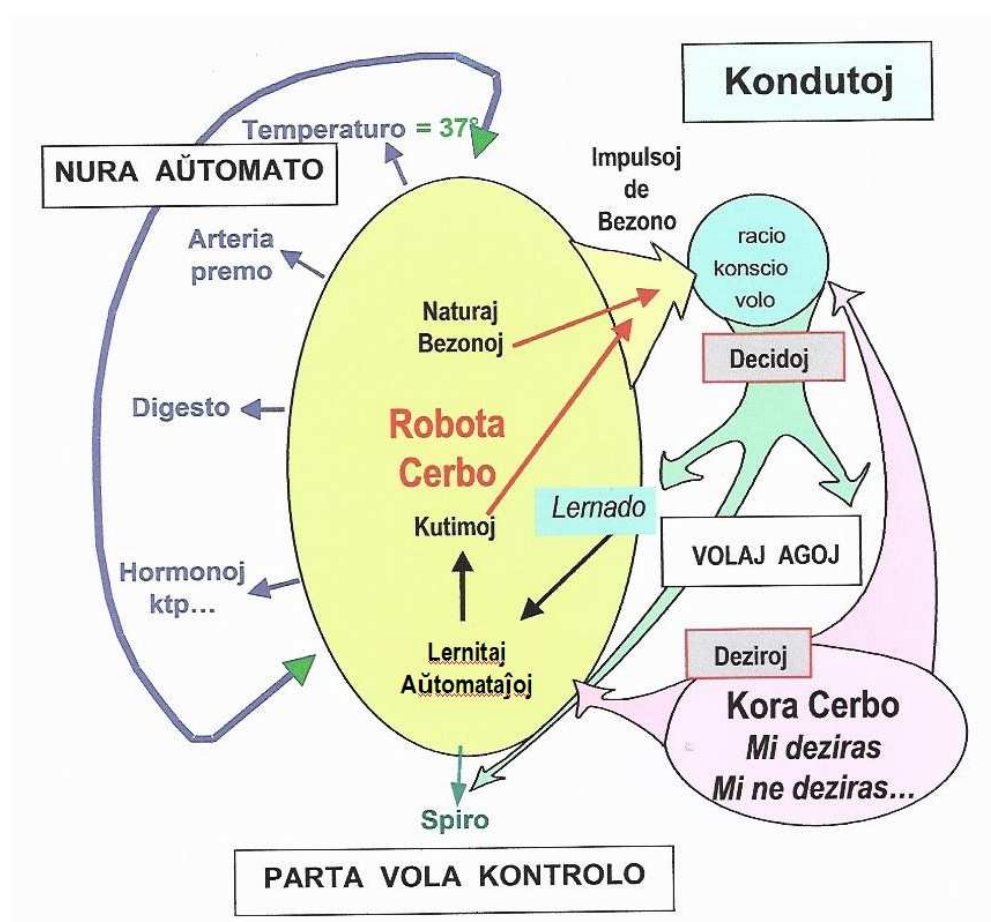
ROBOTO, RACIO kaj **KORO** estas malsamaj agemaj centroj de nia ununura cerbo. Ili esta tre aŭtonomaj, sed estas strikte kunligitaj kaj reciproke interinfluas. Ĉiu kapablas superi aliajn, se ili kontraŭus iun ajn agon, kiun ĝi nepre plenumu. **ROBOTO** plejofte gajnas. Franca proverbo diras: *"Malsatega ventro ne havas orelojn"*. Sed **RACIO** kapablas tolerigi malsaton aŭ kvietigi

¹³Alphonse Daudet, *"Les lettres de mon moulin"*

korajn impetojn. Endas aŭskulti dialogojn inter tiuj tri fortoj en ni, malplekti ĉies parton el venonta ago, kiun oni nomos konduto, vola ago aŭ pasia ago, laŭ la cerba parto, kiu venkis en tiu interna batalo. Feliĉe, la solvo estas ofte ekvilibrigita kompromiso.

La cifero 3 estas magia. Sur ĝi baziĝas ĉiu vera ekvilibro. Provu starigi seĝon sur unu nura piedoj, aŭ du piedoj... Tripieda tabureto estas ĈIAM stabila, eĉ sur malebena grundo. Pli ol tri piedoj ĈIAM lamas. Eĉ sur grundo perfekte ebena, preskaŭ ĉiam necesas subkojni piedon de tablo. Triangulo estas nemisformebla. Kvarlatera surfaco povas ricevi nefiniajn formojn. Spaco havas tri dimensiojn. Laŭ *Montesquieu*, la stabileco de demokratio baziĝas sur aŭtonomio kaj apartiĝo inter tri potencoj: leĝdona, ekzekutiva kaj juĝa. Se unu el ili proprigus al si la rolon de alia, tiu potencego baldaŭ superos la trian. Estiĝus absolutismo, arbitreco, diktaturo. Se ekzistus pli ol tri potencocentroj, estiĝus konfuzo, anarkio kaj senefikeco. Nia korpa ekvilibro necesigas harmonian intervenon de niaj tri cerboj. Se unu el ili superas, estiĝas frenezo.

Fumĉeso necesigas intervenon de tiuj tri fortoj.



Multaj homoj kredas ke konscio, racio kaj volo resumas la cerban aktivecon. Sed tio estas nur malgranda parto de tiu aktiveco. Tial mi bildigas tiun Racion Cerbon per malgranda cirklo.

Okupiĝoj de la Roboto estas multe pli diversaj. Foje tute aŭtomataj kaj nekonsciaj, foje necesas ke la Roboto helpvoku la Racion Cerbon, ekzemple por trovi nutraĵon.

La racia Cerbo kapablas parte regi la Roboton, kiam necesas haltigi la spiradon, ekspliki kiel lerni, ktp.

Sed la vera motoro estas Koro. Oni bone faras nur tion, kion oni deziras fari.

Ĉef-ideoj

RACIO ebligas **ELEKTI**, por **DECIDI**.

Por akiri daŭran efikon, oni ne povas fidi nuran volon.
VOLO ne kapablas plenumi la seninterrompan kontrolon, kiun fumĉeso necesigas.

La **KORA VOLO** daŭras. Ĝi devenas de **DEZIRO**
kiun ne estras **RACIO**.

KORO estas la vera motoro de niaj agoj.

"VOLI, tio estas daŭre trudi sin por ne favori sin per plezuro" (Tartinah, el atoute.org)

Takso

Taksu vian konsenton kun la sekvontaj frazoj

Tute ne _____ Tute jes
Necesas ke mi fumĉesu

Tute ne _____ Tute jes
Mi deziras fumĉesi

Ekzercoj

Notu la horon, plenblovu viajn pulmojn kaj ĉesu spiri.
Fortigu vian volon. Plu tenu kiel eble plej daŭre.
Vi ne rezistis dum eĉ unu horo! Ĉu do al vi mankas volo?

Pripensu agon, kiun vi plenumis hodiaŭ.
Provu procente esprimi la rolon, por ĝia realigo, de

- Bezono laŭ petoj de Roboto
- Logika argumentado de Racio
- Deziro aŭ refuto de Koro

Post tiu analizo, komparu kun via antaŭa ideo pri la kaŭzoj de tiu ago.

Memexplorado

Fumado estas tiel interplektita kun la profunda esteco de fumanto, lia identeco, lia reagmaniero, liaj plezuroj kaj ĉagrenoj, ke provo fumĉesi estos iluzia, se li ne tute komprenis ĉion, kion cigaredo signifas por lia propra ekvilibro.

Tial ĉefas subeniri kiel speleologo en la plejprofundon de si mem. Por tio, necesas speciala ekipaĵo: kraĵono kaj papero. Necesas ankaŭ ke iu ajn povu nek legi trans via ŝultro viajn personajn pensojn, nek trovi la paperon, kie vi ilin skribis. Se vi iomete dubas pri tio, gravaj pensoj ne estiĝos. Sed kiam vi estas tutcerta ke ili restados konataj nur de vi, tiam ili venos spontane sur la paperon. Tiam vi povos kviete konsideri ilin, de ekstere, pro tio ke vi elŝovis ilin el ilia abismo. Se vi taksas ke ili ne estas konindaj de ĉiuj, prefereble tuj detruu la skribitan paperon. Pro tio gravas ke via kajero enhavu apartigeblajn foliojn. Vi evidente povas uzi fontoplumon, globskribilon, eĉ komputilon, se vi estas certa ke neniu povos malfermi vian dosieron, ke ĝi estas bonege ŝirmita.

Vi ne forgesos la pensojn, kiujn vi konfidis al la papera folio, post kiam vi ĝin detruis. Ili devenas de vi, vi ilin revivigis, analizis, vi ilin retrovos kiam vi deziras. Ne celu skribi beletran verkon. Vi skribas nur por vi. Gravas nur ke vi povu deĉifri viajn skribaĵojn. Relegu la paperon, por taksi tion, kio vere gravas kaj petas plian pripenson. Tiam vi cerbumos pri tiu temo. Poste, vi taksos tion, kio eble malkaŝas pensojn aŭ faktojn tro proprajn, tiel ke vi ne deziras riski ke aliaj legu tiun paperon. Post relego, detruu la foliojn, kiujn vi preferas ne konservi. Sed prefereble antaŭdecidu ĉiam detruu ĉiujn, sendepende de tio, kion vi skribos. Tio havigos al vi pli da libereco. Nenio malpermesas ke vi skribu sur la sekvanta folio du aŭ tri vortojn, kiuj signifas ion nur por vi, kiel kodon, kiu sufiĉos por rapide rememorigi viajn ideojn.

Atentu! Ne konsideru iun ajn penson kiel banalan kaj nenotindan! Nenio estiĝas nur hazarde. Ofte la plej gravaj ideoj montriĝas maske. Se, rigardante la supon boli, vi vidas flosantan fadenon, ne diru al vi: "*Ba, tio estas certe ero de poreo!*". Kaptu ĝin, delikate tiru por ne rompi ĝin. Eble vi elŝovos malnovan tukpecon, kiun vi senatente metis en la marmiton kun legomoj. Indicetoj metis Ŝerlokona Ĥolmeson kaj Herkulona Poreon sur la spuron de krimuloj.

Lasu vian skribilon libere kuri sur la papero. **NENION CENZURU**, eĉ ne tion, kio ŝajnas al vi nedirebla aŭ monstra. Ĉiu havas monstrojn en si. Sed por ilin dresi, necesas bonege koni ilin. Startu de situacioj kiam vi fumis, aŭ fumas. Skribu pri cigaredoj, kiuj ŝajnas al vi gravaj en via vivo, kiuj plezurigis, konsolis vin, aŭ kiuj estas ligitaj kun karakteriza, *stampanta* situacio. Provu maltriki ĉiujn ĉi ligilojn. Tiam, iom post iom, vi komprenos la precizan rolon de cigaredoj en via vivo, tion, kio reale devenas de ĝi, kaj tion kion vi atribuas al ĝi. Eble ĝi agas kiel apogilo post akcidento de la vivo. Sed post kiam ostrompiĝo estas solidigita, ĉu apogilo estas ankoraŭ utila? Se vi pensas ke ĝi estas ankoraŭ necesa, esploru vin por scii tion, kio eble ankoraŭ ne estas resaniĝinta, kaj ĉu vi ne kapablas forlasi la protezon.

Kaŝnome, vi povas ankaŭ proponi viajn cerbumaĵojn kaj demandojn al reagoj de aliaj fumantoj, kiuj babilas en diversaj interretaj forumoj. Tiaj ideintersanĝoj kun aliaj homoj, kiuj suferas en sama galero, kapablas helpi kelkajn, kiuj sentas sin solaj.

Tiu laboro pri vi helpos vin maturiĝi, por ŝanĝi kelkajn vidmanierojn pri via vivo, por solvi problemojn, kiujn vi preferas kaŝi malantaŭ fumekrano. Tio estos parto de la ŝanĝo de personeco kaj de ĝia pliriĉigo, kiu karakterizas *malfumadon*.

Ĉef-ideo

Cigaredo estas **PROTEZO**

Ekzerco

- 1.- Listigu situaciojn, kie cigaredo konstituas protezon por vi.
- 2.- Izoliĝu... Prenu paperon kaj krajonon... Startigu memesploradon.
Resumu viajn eltrovojn.
Cigaredo-memorsigno, cigaredo-defendo, cigaredo-mildigilo...ktp

Dua Parto

Ekagu

Sen perdo, sen forgeso de sia fumpasinteco, el kiu li uzos ĉiujn erojn , "ŝtonon post ŝtono", fumĉesonto devas konstrui por si novan personecon, pli riĉan, kiu ne plu bezonas cigaredon, kiun ĝi rigardos de nun kiel pasintan neutilan "mildigilon".



R. Robinson

Iloj

La problemo ne estas vere fumĉesi. La ĉefa antaŭago estas venki timegon, kiu malhelpas provi. Vi unuatempe konvinkiĝu, ne nur ke vi plu vivos post fumĉeso, sed ankaŭ ke vi **TUTE NENION PERDOS** el ĉio, kion laŭ vi cigaredo havigas al vi. La celo de la unua parto estis cerbumadigi pri tio.

Poste, necesas agi. Via cerbo estas la nura ilo, kiu povas helpi vin eliri el la enfaligilo, kien vi enkaptiĝis. Sed vi nun scias ke via ununura cerbo fakte estas triobla. Kiun el ili vi povas fidi?

La Racia Cerbo

Evidente necesas ke la racia cerbo konsentu pri fumĉeso. Necesas esti tute konvinkita ke estas bonega ago. La kialoj **Poraj** superu la kialojn **Kontraŭajn**. Gazetoj, televido, radio diskonigas angoregajn informojn pri malsanaj efikoj de tabako. Temas ankaŭ multe pri pura aero, damaĝoj de pasiva fumo, trompoj de tabakaj firmaoj. La listo de validaj motivoj por fumĉesi estas nekredible longa. Mirinde, unu kialo fakte neniam estas ekstraktita, kvazaŭ nia socio hontus pri ĝi: kiom da mono fumanto elspezas nur por aĉeti siajn cigaredojn? Du paketoj tage povas konstitui trimonatan salajron por malriĉa familio. Nur por aĉeti tabakon!

Mi citas Gabio-n. Ŝi skribas sur la forumo "atoute.org", kaj jam uzas mian neologismon "malfumado". *"La konfitaĵa poto en la kuirejo ŝajnas ĉarma, plenigita per 10 eŭroj tage de mia malfumado (tamen ekkonsumita por restoracioj por ĉiuj geamikoj, infanoj, edzo kaj gepatroj, jes ankaŭ ili, kaj komputilo por mia edzo kaj diversaj aĵoj. Malgraŭ ĉio ĉi, mi ankoraŭ travidas kelkajn biletojn. Ja mi kalkulis miajn ŝparaĵojn. Nur por mi, pli ol 5000 eŭroj (kompreneble inkluzive tion, kion mi ĵus citis). Tamen tio pezas sur la pesilo... kaj tio revigas, tio igas min plu tenadi"*.

Eble tio ne estas malbona ideo. Ankaŭ kun apuda bokalo, kien vi metas pagatestojn de ĉiuj agrablaj aĵoj, kiujn vi aĉetis per viaj ŝparaĵoj. Tiel vi povus ĉiutage konscii viajn fumĉesajn profitojn.

La timo pri kancero estas fantasma, imago de malproksima, necerta danĝero, kontraŭ kiu oni povas ŝirmiĝi same kiel kokinoj, kiuj metas la kapon sub la flugilon por nenion vidi. Male, monelspezo reale ekzistas, eta sed ĉiutaga. Oni kutimiĝas, oni ne plu konscias pri ĝi. Tamen akvokrano, kiu likadas gute, finfine estigas grandegan akvo-fakturon! Male, la malgrandiĝo de kancera risko post fumĉeso estas benefico. Sed ĝi estas same imaga, fantasma kiel la timo de kancero. Fakte, la taga financa benefico de fumĉeso estas malgranda, sed ĝi estas ĉiutaga, konkreta, palpebla, eĉ videbla tra bokalo, kiel rojoj, kiuj faras riveregojn. Ne plu esti sklavo, kiu nutras per sia laboro, sanoriske, riĉabundajn multnaciajn firmaojn, konstituas fortan motivon, kiu devus senpere fumĉesigi. Sed oni ne povas fidi la racian cerbon por tio. Ĝi diras tion, kion oni **nepre** faru, sed ĝi ne kapablas atenti kaj regi la plenumon de siaj decidoj... Same kiel patro, kiu diras : *"Jen, filo mia, vi nepre fumĉesu"*. Poste, li foriras, dum patrino elturniĝas kun la infanoj.

La Robota Cerbo

Roboto regas aŭtomatajn agojn. Ĝia potenco estas mirindega. La forto de dependeco ne devenas de tabako, sed de ĝi mem. Ĝia forto devenas do de vi, de via Roboto, kiu ligadas vin al cigaredo. Idealo estus do kontraŭuzi tiun forton por preventi ke vi ekbruligu iun. Ĉar nur ĝi kapablas plenumi aŭtomate tiun rolon, atenti senĉese, tage kaj nokte, sen ke vi konscias, same kiel vi ne konscias ke ĝi regas vian temperaturon, eĉ plej ofte vian spiradon. Ve, vi instruis tiun cerbon plenumi tabakan provizadon. Do ĝi estigas bezonon, kiu turmentas vin. Necesus ke ĝi ĉesu torturi vin. Ve, tio estus kontraŭ ĝia komisiono. Ĝi ne povas esti samtempe juĝisto kaj partio. Imagu magazeniston de konfekcia fabriko, kiu mem decidus ne plu aĉeti fadenon. Estus vivdanĝere por la firmao. Li tuj estus maldungita.

Tamen ĝi kapablas tian regadon. Vi veturas metroe, buse, vi vizitas kinejojn, teatrojn... Ĉu vi tie fumas? "*Ne, estas malpermesite*". Tio precize ne interesas min. "Ĉu vi sentas bezonon fumi?". "*Ne, sed pro tio ke la filmo estas interesege!*". Tamen, fronte al tiu sama filmo ĉe la televido, vi plenigas cindrujon? "*Be...Jes!*". Do vi ne forgesis fumi pro la filma fascino. Vi ne fumis pro tio ke vi instruis vian Roboton. Ĝi lernis ke oni ne fumas en tiaj cirkonstancoj. Vi **INTERNIGIS MALPERMESON**. Via Roboto konstruis en via cerbo aŭtomatajn bariletojn "*Kontraŭ-cigaredo-en-kinejan*", "*kontraŭ-cigaredo-en-busan*"..., kiuj malpermesas konscii la bezonon dum tiaj cirkonstancoj. Kiam mi alparolis pri tio miajn muzulmanajn pacientojn, ĉiam unu el ili diras: "*Ha, nu! Mi, kiu fumadas po du paketoj tage, mi tute ne sentas bezonon de cigaredo dum Ramadanaj tagoj*". Krome, babilante, mi ekscias ke malsato aŭ soifo ne reale turmentas ilin. Ili internigis la religian malpermeson. Ili konstruis kontraŭcigaredan, kontraŭnutraĵan, kontraŭtrinkaĵan barilojn dum Ramadano. Tiu kontrolado estas potencega. Post malpermesado, plejparto de la fumantoj nun ŝajne bone toleras trajnan vojaĝon aŭ longan flugadon.

Nia Roboto, kiu enhavas denaskajn aŭtomatojn por mastrumi niajn fundamentajn bezonojn, estas dotita per granda lernkapablo. Oni kapablas lerni bicikli, naĝi, stiri aŭton, triki, legi kaj skribi, saluti virinon, ne diri krudajn vortojn. Kiel ĝi lernas? La metodo estas tiel malnova kiel la mondo: **RIPETADO**. Post kiam oni ripetis geston, vortojn, sintenon sufiĉe ofte, ili iĝas aŭtomataj. Ĉiu edukada sistemo estas bazita sur kontrolata ripetado. Iam, instruistoj estis nomataj "*ripetistoj*". Por parkere lerni poemon, oni ĝin ripetadis. Por munti teatraĵon, scii parkere tekstojn, gestojn, tononuancojn, scenajn movojn, rolantoj ripetadas...

Rilate al tabaka dependeco, oni ne lernadas ion novan, sed oni **NEŬTRALIGAS** ion, kion oni lernadis. Ne temas pri mallernado, oni neniam forgesas tiajn aferojn. Sed oni lernadas **NE AŬTOMATE REAGI** kiel kutime. Necesas surmeti novan aŭtomaton, kiu regos la malnovan. Pavlovo instruis nin pri tio, klare kaj utilege. Dum kelkaj semajnoj, li skuis sonorilon **ANTAŬ** ol meti viandon en la faŭkon de hundo. Per ripetado, la hundo estas finfine lerninta salivi post nura sono. Necesas evidente skui sonorilon antaŭ la alveno de viando. Post la alveno, la cerbo de la hundo ne plu kapablas rigardi la sonon kiel **SIGNALON** ke tuj alvenos viando.

Tamen Pavlovo senvualigis al ni sekretan ilon por rompi tiun ligilon. Dum kelkaj tagoj, li skuis sonorilon, sed poste ne plu donis viandon. Komence, la hundo plu salivas. Poste, la saliva fluokvanto iom post iom malrapidiĝas, kaj finfine nuliĝas. Per senrekomenca ripetado, la **sonorilo perdis sian potencon**. Pavlovo nomis tiun fenomenon **ESTINGO** de kondiĉita reflekso. Hundo ne stultas. Ĝi rapide komprenas ke tio ne plu funkcias. Ĝia cerbo konkludis ke ne plu utilas salivi.

Atentu! Ĝi ne forgesis, sed **lernadis novan inhibantan reflekson**. Sed tiu ĉi ne forviŝas la antaŭan. Ĝi nur superregas antaŭan. La hundo ne forgesis ke sonorilo kapablas aŭguri la alvenon de viando, ĝi nur lernadis ne plu salivi. Sed la antaŭa reflekso ne foriĝas, ĝi estas nur subpremita. Post unu jaro, se oni donas viandon post sona signalo, ne necesas lernadaj semajnoj, kelkaj tagoj sufiĉos por ke ĝi salivu kiel antaŭe.

Tiu fenomeno estas komuna kun ĉiuj lernaj procezoj. Unue, **oni forigas reflekson nur kreante alian novan pli fortan**. Pro tio, la antaŭa reflekso kapablas foje manifestiĝi. Kiu, ne tute vekiĝinta, ne palpis por trovi la ŝaltilon, kiu nun post doma rearanĝo situas apud la alia flanko de la pordo? Oni neniam tute forgesas. Io neforviŝebla stampiĝis en la memoron. Eĉ se oni ne biciklis dum 20 jaroj, oni retrovas ekvilibron post nur kelkaj zigzagoj. Tiu, kiu abstinis dum 10 jaroj, kaj denove ekbruligas cigaredon, eble taksas ĝin tro forta, malagrabra, kaptturnanta, sed ne necesas daŭra lernado por ke post nur unu semajno li denove fumadu po paketo tage.

La cerbo de fumanto per lernado kredas ke tabako estas vivnecesa kaj, plie, asocias cigaredon kun multegaj ĉiutagaj eventoj. Tiaj situacioj iĝas signaloj, kiuj postulas fumadon, eĉ kiam oni ĵus fumis, do ne sentas mankon. Ni scias kiom imperativegaj tiaj signaloj estas, kaj ilian potencegan rolon por pludaŭrigi la dependecon. Nomu ilin "**SIGNAL-SITUACIOJ**".

Atentu!!!

Multaj homoj, eĉ tabakologoj, kvankam mi ripetadis tion dum la diploma instruado, ankoraŭ ne estas komprenintaj la lecionon de Pavlovo. Ĉar ili rekomendas forigi la signalon, do ili interpretas la lecionon **INVERSE**. Pro tio ke, se vi forigus la sonorileton, kial hundo salivus! Sed ĝi certe ne forgesus. Du jarojn poste, kiam vi skuas la sonorileton, ĝi salivos.

Tiel ni aŭdas konsilojn, kiujn mi taksas stultaj: "*Ĉu trinki kafon dezirigas vin ekbruligi cigaredon? Forigu kafon!*". Aŭ "*Ĉu vidi fumantojn kiuj fumigas vin fumi? Evitu renkonti fumantojn!*". Kial ne "*Ĉu via edzo fumigas, tiel ke vi sentas bezonon ekbruligi cigaredon? Divorcu!*". "*Ĉu vi ŝatas fumi post amoro? Uzu zonon de virgulino aŭ kastrigu vin!*" Pro tio ke cigaredo estas ĉie, signaloj estas multegaj, kiuj dezirigas ekbruligi unu. Do plu tiel rezoni igus vin tute izoliĝi kaj rezigni ĉiujn plezurojn de la vivo.

Ne tion ĉi celis Pavlovo. Li diris ke *necesas perdiĝi al la signalo ĝian signifon*. Li ripete skuis la sonorileton **SEN** doni viandon. Tio signifas **LERNI VIVI SEN TABAKO ĈIUJN SITUACIOJN, KIUJ INSTIGAS FUMI**. Ĉefe ne forigu tiajn situaciojn. Se, kutimante fumi kun laborkolegoj, en agrabla labora interŝanĝa etoso, kiun vi ŝategas, vi decidis fumĉesi dum ferioj, vi nur forigis la sonorileton. Vi ne fumis sur la plaĝo, sed kiam vi revenos en vian oficejon, vi ne estos forgesinta la signalon. Ĝi ne estos malplifortiĝinta. Vi denove estas en la oficejo... Puf! Vi ekbruligas cigaredon. Rekaptita! Necesas ke vi lernu *nefumadon en la oficejo, kiam viaj kolegoj fumigas*. Ĉar tio estas signalo, kiu ekestigas refumadon. Almenaŭ, vi estos lerninta tion el tiu abortita ĉesprovo. Mi ofte citas la faman bonegan cigaredon kiam alvenas kafo. Imagu. Vi decidis fumĉesi. La pensoj, kiuj nature venas al vi estas: "*Mi tre malfeliĉas. La aliaj povas libere fumi. Kiu senigas min je tiu libereco, kiu estis la salo de mia vivo? Mi mem! Eble por nenio, eble mi jam havas kanceron, aŭ aŭto surveturos min sur zebrostria pasejo tuj kiam mi eliros. Eble tiu cigaredo estus la tute lasta!*". Vi ne daŭre tenos tiajn rezonadojn antaŭ ol vi almozos unu. Male, se vi komprenis la movsistemon, vi unue demandos vin: "*Kial mi tiel forte deziras fumi?*". Vi rapide taksos la situacion: "*Ha! Estas la momento, kiam ni trinkas kafon kaj babilas kun kolegoj!*" Tiam vi konkludas: "*Necesas ke mi lernu travivi tiun momenton sen cigaredo. Mi estas en lernejo, mi estas la juna violonisto Jehudio Menuhino, mi ripetigas malfacilan fragmenton. Ĉio grincas aŭ knaras, sed post kiam mi estos ripetinta tiun parton dudekfoje, mia mano memmoviĝos sur la tenilo, bela sono memestiĝos, mi povos dediĉi min al interpretado!*". Vi tute ŝanĝos vian vidmanieron. Vi estis **PASIVA VIKTIMO** de via fumĉeso, senpotenca regato, kiu nur kapablas ĝemi pri sia malfeliĉo. Vi iĝas **FARANTO** de via **POZITIVA** malfumada laboro. Vi **AGAS**. Tio ĉion ŝanĝas. Mi ŝatas la bildon de dikiĝanta virino, kiu decidis trinki sian kafon sen sukero, pro tio ke ŝi iam en ĝin almetadis tri, dirante: "*Tiuj amasiĝas ĉe la sidvangoj!*". Komence, gustas amare. Ŝi pensas ke ŝi neniam alkutimiĝos. Post tri semajnoj, ŝi ekkrias: "*Fi! Kiu metis sukeron en mian kafon? Ĝi estas netrinkebla!*". Per ripetado, ŝi estas nun konvinkita ke vera kafo estas sensukera kafo.

Fakte, **NENIAM** iu ajn paciento diris al mi, ke li rekomencis fumadi pro unu el **tiuj ĉiutagaj bonegaj cigaredoj**, kiujn, kredis li, li ne kapablas abstini. Simple ĉar ili estas ĉiutage fumataj, tiel ke post du aŭ tri semajnoj, li estas lerninta vivi sen cigaredo situaciojn, en kiuj li fumis, same kiel li estas lerninta ne fumi en kinejo, aŭ tagdaŭre dum Ramadan.

Oni rapide lernas vivi sen nikotino. Tio estas nura adaptiĝo de nia korpo. Ĝi lernis vivi ekvilibre kun tokso, sed fumĉeso rompis tiun ekvilibron. Necesas trovi alian. Malekvilibro kaŭzas ofte malsanetojn, kiuj kapablas denove instigi ekbruligon dum la unuaj tagoj de fumĉeso. Nikotinaj glumarkoj aŭ maĉgumoj aŭ aliaj kapablas iomete preventi malsanetojn kaj refumadon. Ĉar la diferenco de abstinuloj inter tiuj, kiuj uzas nikotinojn, kaj tiuj, kiuj ricevis nur placebojn, vidiĝas dum la unua aŭ dua semajno post fumĉeso. Poste, la procento de abstinuloj iom post iom malaltiĝas en la du grupoj, iomete pli rapide en la nikotina grupo. Post unu jaro, la diferenco kutime persistas. Sukceso situas inter 5% kaj 20% per placebo, 10% kaj 40% per nikotino. Plie, ĉiuj tiaj esploroj estas financataj de farmaciaj firmaoj. Kutime oni ĉesas uzi nikotinojn post du aŭ tri monatoj, sed pli ofte oni tiam ne sentas gravajn malsanetojn, por instigi ekbruligon. Fakte, oni estas jam lerninta vivi

sen cigaredo multajn **signalsituaciojn**, tiel ke oni ne sentas abstinon de nikotino kiel dramon. Tio konstituas alian argumenton kontraŭ la gravega rolo de nikotino en dependeco.

La ĉefa kialo de daŭra fumĉeso estas lernado estingi la potencon de signaloj, kiuj instigas fumi. Do ĉio dependas de ripetado. Signaloj, kiujn oni ricevas ĉiutage, estos post du aŭ tri semajnoj rapide estingitaj. Male, se vi kutime fumadas ĉiusemajne en kunveno kun geamikoj, necesas trovi alian sintenon, alian teniĝon. Ne timu, tio venos propramove. Tamen, se necesas 20-foje ripeti situacion sen cigaredo por ke ĝi aŭtomatiĝu, vi ne sentos vin komforta en tia cirkonstanco antaŭ paso de 6 monatoj.

La esceptaj, eksterkutimaj cirkonstancoj, kiujn oni ne havas la okazon lerni, estas tiuj neatenditaj, kiuj povas trovi vin neavertita. Antaŭvidu ilin se vi povas: familia festo, edziĝo, datreveno, naskiĝtago... Same kiel juna ŝoforo, kiu ĵus malgluis la literon "L" el la postaĵo de sia aŭto, regluu ĝin en tiaj cirkonstancoj. Pripensu: "*Jen danĝera situacio, kiun mi ne lernadis, mi devas pliigi la singardemon, ĉar la aŭtomateco de ekbruligo, kiun mi havis en tiu cirkonstanco, kapablas superi*". Plie, en tiaj danĝeraj situacioj, malfidu alkoholon, kiu dormigas la viklecon. Eble vi estos kun cigaredo en la buŝo, sen eĉ konscii ke vi akceptis ĝin. Prepariĝu kontraŭ neantaŭviditaj eventoj, funebro, akcidento, ekdeprimo, streso, ĉiuj situacioj kiujn vi kutimis mastrumi per cigaredo. Se, leginte la unuan parton de tiu ĉi libro, vi multe cerbumadis pri ĝia rolo, vi ne estos rekaptita. Se ne, tio signifas ke vi ne estas sufiĉe matura por definitive fumĉesi. Vi estas ankoraŭ nur *fumĉesadanto*. Ĉar multaj el tiaj malfruaj refumadoj estas **ANTAŬPENSITAJ**. *Fumĉesadanto* lante preparas sian rekomendon, li atendas nur okazon, kiu ĝin pravigos.

La potenco de nia Roboto por lerni aŭtomataĵojn estas fortega. Ni instruis ĝin ekbruligi cigaredon aŭtomate. Kvankvam ĝi kredas ĝin vivnecesa, ĝi kapablas lerni malakcepti ĝin. Tiu lernpovo havas potencegan gravecon. Fakte, pro tio ke Roboto kapablas interne blokadi eĉ la fonton de bezona sento, ni povas sukcesi **ne plu senti bezonon**. Bezono **povas** ne plu alveni al la konscio. Tiel, ne plu necesas batali kontraŭ ĝi por ne plu ekbruligi cigaredon. Tio estas la ŝlosilo de libereco. Kiel mirinda revo!

Tamen Roboto ne povas memdecidi tiun lernadon. Ĝi devas aŭtomate obei signalojn blinde. Kio alvenus, se ĝi decidus ne spiri! La Racia Cerbo povas nur diri, ke *necesus lerni*. Sed ĝi ne enhavas konstantecon por trudi la necesan ripetadon por akiri aŭtomatecon, per tiu daŭra lerna laboro. Plie, tio okazus per trudado. Nu, daŭra kaj peniga lerna laboro, teda ĉar ripetada, plezurigas neniun. Nur la Kora Cerbo estas kapabla impulsadi, agiĝadi. Tiu, kiu deziras, iĝas nerezistebla. Nur deziro kapablas malplipezigi tiun ripetadan laboron. Sed necesus ke ĝi estu implikata, t.e. ke oni vere **deziregu** fumĉesi.

Ĉef-ideoj

Nur **ROBOTO** kapablas blokadi la bezonon ekbruligi cigaredon.

Mi estas **LIBERA** se mi ne plu **SENTAS** bezonon fumi.

Bezono de cigaredo plej ofte ne devenas de manko de nikotino.
Ĝi devenas de neestingita **SIGNALSITUACIO**, kiu ankoraŭ ne perdis sian potencon

Oni sukcesas **ESTINGI** la potencon de signalo per **RIPETADO** de signalsituacio
SEN RESPONDI per cigaredo.

Ekzerco

1.- Listigu la kialojn **Por** kaj **Kontraŭ** fumĉeso.

Relegu ilin. Substreku tiujn, kiuj ŝajnas al vi veraj kialoj. Forstreku la aliajn.

Ĉu vi provis memtrompi vin?

2.- Taksu viajn jarajn elpezojn pro tabako, por vi mem kaj via familio.

3.- Dum la pasinta jaro, ĉu vi rezignis elspezojn, kiujn vi ŝatus, pro manko de mono?

Notu ilin sur papero.

4.- Por ŝpari, ĉu vi iafoje

- aĉetis nekostajn cigaredojn
- memrulumis cigaredojn
- reekbruligis viajn longajn stumpojn
- uzis stumptabakon por rulumi cigaredojn
- aĉetis kontrabandajn cigaredojn?

Kiel Zoro, alvenis Koro

Mi kredas ke vi estas nun kompreninta la ilojn, kiujn vi povos uzi por konstrui vian propran strategion por malfumadi. Tio estas gravega, eĉ nur por elmontri al vi elirejon el la fumado. Sed ĉio ĉi koncernas la Racion Cerbon. Nun kiam vi jam estas amasiginta kialojn por fumĉesi, vi iomete kapablas imagi ke vera solvo estas komisi al via Roboto taskon por preventi reprenon de cigaredo. Vi certe komprenas ke vi sukcesos per lernado, por trejni Roboton estingi ĉiujn signalojn, kiuj instigas fumi. Eble mankas al vi la sparko, kiu startigus la motoron de la malfumado: **Koro**. Vi malfumados nur post kiam **DEZIRO** estos tiom potenca, ke ĝi forigos ĉiujn kontraŭstarojn.

Pravigoj kaj motivado

Pravigoj estas kialoj por fumĉesi. Ili estas produktaĵoj de la Racia Cerbo. Multaj fumantoj detalas senfinan liston de kialoj: *"Mi tusadas, mi brustangoras, mia patro suferas pulmkanceron, cigaredoj estas multekostaj, ili makulas naztukojn, mi bruligis tapiŝon, mia edzino skoldadas min, mi toksas miajn infanojn, mi estas kiel sklavo, oni ne plu toleras fumantojn en la oficejo, mia kuracisto malpermesas al mi fumi"*. Naivulo eble konkludus ke tiu fumanto facile emos agi por fumĉesi, kaj pensus: *"Jen ulo, kiu facile fumĉesos"*. Gravega eraro. Tiu ĉi alfrontos la plej gravajn malfacilaĵojn. Li amasigas kialojn por trudi al si fari tion, kion li esence ne deziras fari.

Kion diras tiu, kiu sukcesos, se oni demandas lin, kial li deziras fumĉesi? Li respondas same kiel infanoj, nur: *"Pro tio ke..."*. Li ne bezonas konvinki sin fumĉesi: li estas jam konvinkita. Ne plu necesas esprimi motivojn, ne plu necesas ilin uzi. Li alvenas al konsultejo nur por peti helpon por sukcesi. Sed li **JAM** sukcesis. Oni devus diferencigi kialojn kaj motivojn, kiujn oni konfuzas ĉiam. Kialo originas el la Racia Cerbo. La radiko de "motivo" estas sama kiel tiu de "motoro". Motivo originas el Koro. Tiu fumanto estas "matura" por sukcesi. Profunde en sia koro, li jam fumĉesis. Sufiĉas nun uzi strategion.

La kielo nun estas do: Kiel, se oni havas kialojn, trapasi el Racio al Koro. Necesas vekti deziron. Kiom multaj teatraĵoj temas pri artifikoj por instigi amon. Por ke alia, kiu ne amas vin, enamiĝu al vi. Kiel venki malakcepton, eĉ indiferentecon, kiel konkeri koron. Sed nia problemo estas alia. Ne temas pri nasko de deziro en alia, sed en si mem. La problemo estas: "Kiel mi povas sukcesi enamiĝi al iu, kiun mi ne amas?". Kiel deziri ion, kion mi profunde ne deziras. Nepre necesa kondiĉo estas ke ekzistu almenaŭ ĝermeto de deziro. Pri tio, raciaj kialoj evidente rolas. Abstini tion, kio estas gravega por vi, estus nura masohismo, se vi ne havas iun ajn kialon por fumĉesi... Feliĉe, ĝenerale malmultaj homoj ŝatas suferigi sin por plezuro. Tamen, vi certe sentas ke deziro alvenu propramove, nature... Necesas ke la kialoj malaperu, eĉ se ili rolis komence. Ĉefe se ili ne naskiĝis el viaj propraj pripensoj, sed el ekstera influo, el via ĉirkaŭantaro, aŭ el via kuracisto. Ĉio, kio similas manipulado, eĉ de vi per vi mem, ŝajnus al vi artefarita, trompo, kiun vi ne akceptus. Eble tio klarigas kial ĉiuj alvokoj pri la avantaĝoj ne fumi, danĝeroj persisti, ĉiuj tiaj raciaj argumentoj ne estas reale laŭcelaj, ĉefe kiam televido senfine ripetaĉas ilin. Tio similas al propagando, vi malagrade sentas ke oni emas manipuli vin. Eĉ post kiam vi fumĉesis pro tiuj influoj, vermo estas en la frukto. Finfine vi reagos per cigareda ekbruligo, por certigi ke vi estras hejme. Certe, vi de longe scias ke fumĉeso estus pli bona, sed vi bezonas ke tiu ĉi alvenu nur el vi.

Sendube vi havas almenaŭ abstinecan dezireton en vi, aŭ vi jam estus forlasinta tiun ĉi legadon. Do ne temas pri eknasko de deziro, sed pri konsciiĝo ke ĝi iomete ekzistas, por plifortigi ĝin, same kiel iom post iom, metante branĉetojn sur braĝeton, oni sukcesas krei iomete flirtantan flameton, kiu estiĝas ardejo. Tiel vi plifortigos tiun Korvolon, kiu agigos vin.

Y. Noël, kiu instruas psikologion en la franca universitato de Rennes, elegante elmontris la diferencon inter kialoj kaj motivado. Li demandis fumantojn taksi kiom ili konsentas kun kelkaj frazoj, same kiel mi proponas iujn al vi en ekzercoj. El tio li kalkulas poentaron, kiu kapablas diri kie fumanto situas sur la vojo de malfumado. Tiuj, kiuj alproksimiĝas sukceson, taksas kialojn por fumĉesi malpli gravaj, dum ili taksas pli gravaj frazojn, kiuj elvokas pasojn al ago, kiel "*Hejme, mi metas aĵojn, kiuj rememorigas min ne fumi*". Li konkludas ke fronte al fumantoj, kiuj tute ne estas konvinkitaj ke necesas fumĉesi, kompreneble oni devas insisti pri la kialoj por abstini, ĉefe pri la danĝeroj de fumado. Sed se oni same plu parolas al konvinkitoj, oni riskas kontraŭagi. Tro estas tro. Nura alveno al konsultejo signifas ke ili racie jam scias ke necesas fumĉesi. Pligrandigi ilian angoreton estas neutile. Ili volas nur scii, ĉu ekzistas eliro el ilia fumado, kaj tra kie. Eliro estas **pasoj al ago**.

Ĉar post kiam oni transpasis al ago, oni alie vidas la problemon. Oni jam ne estas sama. Oni iomete estas vestinta sin per haŭto de iu, kiu provas fumĉesi. Eĉ paseto havas grandegajn konsekvencojn. Oni rompis riglilon. Same kiel en ludo, tiel grava por memedukado de infanoj. Oni petas ruĝan fajrobrigadistan kamioneton, aŭ platan mitraleton, flegistinan panoplion. Oni ludas kuraciston, instruiston, regas flankenglitojn de sia "Ferrari" pedalaŭto... Poste, oni pli precize elektas, iom post iom eniĝas ontan plenkreskulon, t.e. soldaton, instruiston aŭ piloton de ralio. Ludo antaŭprezantas nian estontan okupiĝon, ĝi estas trejniĝo. Finfine, oni *kaptiĝas per la ludo*, kaj iĝas spertulo. Franca proverbo diras: "**FORĜANTE, ONI IĜAS FORĜISTO**". Tiu proverbo enhavas du signifojn. Evidente, necesas esti allogita de fajro, de la magia modlado de ruĝa fero, frapata de martelo meze de fajreraj garboj, de fajfanta kraketado, kiam oni ĝin trempas en akvon. La metiisto lasas vin ludi per martelo, frapeti feropecon sur amboŝeto. Poste, pro tio ke li konscias ke vi estas interesita, li dungas vin kiel lernoknabon. Tamen tiu proverbo havas alian sencon. Klare, iom post iom, vi iĝas spertulo. Sed, gravege, ĉiu progreso plifortigas vian pasion al tiu profesio. Interne, vi iĝas forĝisto, en via animo. Vi fiere rigardas vin kiel forĝiston.

Vi eklibertempas en kampara vilaĝeto, kiun vi ne konas. Vi rapide elĉerpas ĝiajn videblajn plezurojn. Dum la sekvantaj ferioj, vi ne trovas alian pli agrablan lokon kaj revenas tien. Vi interkonatiĝas kun najbaroj, kiuj malkovrigas al vi belegajn piediradojn. Ili ensekretigas vin al hokfiŝado ĉe lageto, kiun vi ne suposis. Vi malkovras la municipan ĥoron... Baldaŭ, vi ŝategos tiun vivon, vi ne plu povos malhavi ĝin, kaj aĉetos tie domon por viaj pensiaj jaroj. El kiam mi estis studento-asistanto, mi memoras pri kolego, kiu ŝatis maskovestiĝi virine kaj ludi afektuline dum studentaj festaj vesperoj, kiujn ni nomas "*tonusoj*". Certe li havis iomete da kaŝitaj samseksemaj deziroj. Tiuj ludoj ebligis ke li malkaŝiĝu, kaj poste li prenas sur sin estiĝi gejo vidalvide al aliaj.

Nu, kiel infano, kiu ludas je "*Kvazaŭ kiu veturas...*", sidanta sur viaj genuoj kaj turnanta stirilon de via aŭto, imitanta "*Vrumm...vrumm*", mi konsilas al vi ludi je "*Kvazaŭ kiu fumĉesas...*". Laŭ franca proverbo: "*Rojoj faras riveregojn*", ĉiu el viaj agoj pligrandigos la deziron kaj maturigos vin. Vi taksos la ideon iĝi eks-fumanto malpli kaj malpli malproksima kaj nekredibla. Kvankam vi plu fumadas, vi komencos reagi kiel eksfumanto. Vi ne plu estos senkondiĉa ano de fumantoklubo. Vi komencos individuigi... Vi estos tute defumanta.

Grava celo de la ekzercoj en tiu ĉi libro estas precize ke ĉiu el ili estas mikro-pasoj al ago. Vi ankaŭ povas fari kelkajn fumĉesajn provetojn... Ĉefe, ekzistas tiuj famaj bonegaj cigaredoj, kiujn

¹⁴ Klare, tiu traduko de la franca esprimo "*Passages à l'acte*" ne plaĉas al ĉiuj miaj amikaj relegantoj. Sed ni ne trovis bonan alian tradukon por esprimi ke fumanto, revante fumĉesi, faras aĝetojn al la realigo de sia projekto malfumadi. Ekzemple: fumanto, kiu aĉetas libron pri fumĉeso, faras "*pason al ago*", eĉ se li ne legas ĝin.

vi kredas neniam abstinenceblaj. Ĝenerale, ili estas ligitaj kun potencaj signaloj, do vi plej malfacile malprenos ilin komence. Ekzemple, provu lernan ekzercon: elektu unu **el ili**, kaj provu travivi la asociitan situacion sen fumi. Se ĝi estas tiu, kiun vi fumus post tagmanĝo trinkante kafon, fumu antaŭe, por ne esti mank**enta**, sed provu abstini dum tiu rilaksotempo antaŭ **ol ekre**labori posttagmeze. Konstatu ke mi **pravas**: post ripetado dum ĉirkaŭ du semajnoj, vi taksos ke ne fumi en tiu situacio **iĝas normale kaj nature**. Provu ŝanĝi vian kutiman cigaredan markon, **for**lasu longajn stumpoj. Provu ne plu donaci kaj ne plu akcepti cigaredojn, fumu nur viajn. Tiel, vi ne estos mank**enta**, sed vi rompos socian ligilon, kiu tiel gravegas **rilate dependecon**. Komence, vi sentos iomete da **ĝeno**, pro tio ke **la** aliaj ne komprenos ke vi ne deziras fumi kun ili, sed vi rapide konscios ke ili alkiutimiĝ**as**, kaj ke viaj interrilatoj ne suferas pro tio.

Plejmulto el **la** fumantoj jam estas provintaj ĉiujn perojn por malpli fumadi: ili decidas ne plu fumi antaŭ tagmezo, sed post tri tagoj ili jam havas cigaredon en **la** buŝo je la 10-a horo. Ĉiuj estas **ĉagreniĝintaj pro la** mallonga daŭro de tiaj decidetoj. Sed necesas ŝanĝi tian vidmanieron. **La** celo ne estas malpli fumadi. Ĝi estas, per tiaj ripetitaj **pasoj al ago**, iom post iom eniri rolulon **de fumĉesonto**. Tiel oni pligrandigas en si mem **la** DEZIRON malfumadi, kiu estas la movilo.

Ĉef-ideoj

Oni ŝanĝiĝas per ago

Ekzercoj

Listigu agojn, kiujn vi rigardas kiel "**pasojn al ago**", kiujn vi estas plenuminta aŭ plenumanta.

Kiun **pason** al ago vi deziras plenumi?

Provu ekhavi kontakton kaj komenci babiladon kun **nekonato**, **alie ol petante** fajron

Anstataŭigu **la** averton "**Tabako murdas**" de via paketo per etikedo "**MI DEFUMAS**"
(Rigardu la finon de tiu **ĉi** libro)

Malfumado

Tio estas longdaŭra laboro de **malkonstruo-rekonstruo**. Ŝtonon post ŝtono, vi malmuntos ĉion, kio konstituas vian personecon de fumanto, por rekonstrui novan sentabakan personecon, **SEN FORĴETI ION AJN** el kio vi estas, uzante ĉion, kion vi malmuntos. Tio estas **REORGANIZO**. Sufiĉas ne plu rigardi cigaredon kiel centron de via interna domo. Tiu laboro komenciĝas tuj kiam vi forlasas la staton, kiam vi ĝojis fumi, al tiu, kiam vi komencas ne plu esti komforta en via haŭto de fumanto. Vi sukcesis fari fumcirklojn, vi aktoris liberule, spitante malpermesojn kaj mirigante kunulojn. Ho, vi kredis ke vi fumĉesos tuj kiam vi volos. Vi ne povis imagi iĝi dependanta. Vi rigardis dependecon kiel cedemon, kiu koncernas nur aliajn. Sed vi vidas televidan elsendon pri tabakaj danĝeroj, la patro de kamarado mortas pro kancero: vermo estas en la frukto. Tiam komenciĝas nekonscia laboro de **pasiva lernado**.

Vi konscias ke vi plu fumas ne nur kun geamikoj, vi nun fumas sola, hejme. Vi komencas kalkuli ke vi tro fumadas. Sed vi ne decidis: "mi fumĉesu!". Vi provas malpli fumadi, tio ne funkcias. Fatale, monaton post monato, vi iom post iom pli kaj pli fumas... Vi konstatas ke cigaredoj tro kostas. Tiam vi komencas rulumi ilin, vi aspektas kiel rilaksa spertulo. Vi pensas ke vi ne sukcesas malpli fumadi pro tio ke vi estas toksita. Tiam, iafoje, vi provas fumĉesi... sed ne por fumĉesi... por maltoksiĝi. Vi pensas ke, post kiam vi estos tute maltoksita, bone purigita, vi ekbruligos unu de tempo al tempo, singardante ne stulte kreskigi vian konsumon. Finfine, vi malkovras ke vi pli fumadas ol antaŭe.

Ĉiuj tiaj provoj signifas ion. Estas normale, nature, home ne abstini plezuron, kiun oni esperas reteni en *raciaj* limoj. Do, se oni pensas solvi sian fumproblemon fumante unu *bonan cigaron* nur je dimanĉo, provi estas nature. Provi estas esplorada laboro de tiuj ebloj regi konsumon. Klare, tio ne funkcias. Sed el ĉiu provo oni lernas ion. Multaj ĉesoj, eĉ solenaj, ne estas daŭraj. Se vi fumĉesas, kaŝpensante "*Kiam mi estos tre maljuna, eble mi povos iafoje reekbruligi unu*", via rekomenco estas **JAM** programita en via cerbo. Nu, post 15 tagoj, vi pensos: "*Kiom maljuna mi sentiĝas hodiaŭ!*", kaj vi tuj refumos. Iaj fumĉesoj daŭras, eĉ vivlonge se oni mortas antaŭ ol repreni cigaredon. Tamen, tiuj abstinuloj ne estas reale *eksfumantoj*. Ili estas *fumĉesadantoj*. Ili seninterrompe estas fumĉesantaj, ne fumĉesintaj. Ili ne tute finaranĝis sian tabakan problemon. Finfine, oni kapablas decidi definitive forlasi cigaredojn nur post kiam oni estas kompreninta, tute malkontestinta, ke oni **NENIAM** kapablos superregi **NESUPERREGEBLON**.

Ekzistas nek FIASKOJ, nek RECIDIVOJ dum fumĉesa procezo. Mi ŝatus ke tiuj vortoj estu forstrekita el la fumada vortotrezoro. Ekzistas nur senesperaj, homaj provoj por super,gi tiun nesuperregeblaĵon. Sed oni ne eliras el vanaj provoj sama kiel antaŭe. Oni estas esplorinta vojon, kiun oni taksis ebla. Oni estas lerninta ke ĝi estas senelirejo. Ĝi estas nur etapo de progreso al fumĉeso. Oni uzos tiun lecionon por la venonta provo.

Ĉio ĉi eble daŭros dum jaroj. La nura ebla ago estas plirapidigi la internan laboron de *maturiĝo*, kiu devige kondukos vin al fumĉeso. Ĉio, kion "tabakologo" kapablas fari por vi, agas "el ekstero". Li povas elmontri ke eblas ĉesi, ke ekzistas strategioj. Li povas vin cerbumigi pri vi mem, pripensigi vin pri temoj, "*donaci al vi ostojn por ronĝi*". Tiel vi eble maturiĝos iomete pli rapide. Same kiel ĝardenisto kapablas plirapidigi la maturiĝon de tomato. Se li farbus ĝin ruĝe, estus sence. Ruĝo devige alvenu **EL INTERNO** de la tomato. Via maturiĝo povas deveni nur de vi mem.

Ĉu fumĉesi subite aŭ progresse?

Oni ne plu starigas tiun demandon, post kiam oni estas kompreninta la mekanismon de malfumado. Se iu premas milde vian vangon per sia mano, poste pli kaj pli forte, tio estas pli agrabla ol ricevi fortegan vangofrapon. La ideo de progresiva fumĉeso estas ke, per ioma post ioma malgrandigo de la nombro de cigaredoj tage, oni lante sentoksiĝos. Tiel, post kiam oni fumas nur unu, eĉ duonan cigaredon, oni sukcesus facile tute fumĉesi, "sen doloro".

Ve, tio ne tiel okazas. Oni tion scias per la mezuro de karbonmonoksido. Cigaredo ĝin produktas en fumon, same kiel agas fuŝe aertiranta karbostovo. Fumanto ĝin inhalas. Ĝi fiksiĝas en la sangon sur hemoglobino. Iom post iom, li eliminis ĝin en elspiratan aeron dum li ne fumas. Oni povas mezuri ĝin per ilo, kiu vidigas la koncentritecon en tiu aero sur ekrano¹⁵. Se oni fumas malpli da cigaredoj, la koncentriteco devus teorie malgrandiĝi. Sed oni ne fumas 5 cigaredojn same kiel oni fumas paketon. Oni inhalas pli profunde, pli ofte, oni forĵetas pli malgrandajn stumpon. Mi memoras pri flegisto, kiu fumadas du paketojn tage. Li elspiris 40 ppm-ojn da karbonmonoksido. Li revenas post tri semajnoj, feliĉa ĉar li fumas nur 5 cigaredojn tage. Sed li plu elspiras 40 ppm-ojn!
La ĉeso de fumtoksado estas ĉiam subita.

Fakte, fumtoksada ĉeso ne signifas fumĉeso. Tio estus tro simpla! Sufiĉus enŝlosi fumantojn dum unu semajno. Ili estus eliminintaj ĉiujn toksojn, la tabaka problemo estus solvita. Sed ili ne estus malfumadintaj. Neniu laboro super si mem. Vera, definitiva fumĉeso estas **ĈIAM** grada, kun antaŭen- kaj retro-iroj, kaj denove antaŭeniĝoj. Estas maturiĝo, komence pasiva, kiu iĝas aktiva post kiam la deziro fumĉesi sufiĉe fortiĝas. Paso al ago gravegas por plifortigi tiun deziron. Provoj malgrandigi la konsumadon estas unu el tiaj pasoj al ago. Ili konstituas ankaŭ gradajn etapojn al maturiĝo.

Kio okazas kiam frukto estas matura? Ĝi falas propramove. Ne necesas fortegaj volaj streboj, kiuj plejofte ne sukcesas. De tiuj vanaj streboj, vi kulpiĝus pri via malsukceso, vi malestimuĝus. Fumado estas aŭtomata konduto. Ankaŭ fumĉeso estas aŭtomata. Kiam oni estas maturiĝinta, oni klare ne kapablas plu fumadi.

Kiam naskiĝas dezirego, ĝi ebligas transpason al aktiva lernado. Ekzemple vi decidus ne fumi antaŭtagmeze, sed vi scias ke vi fumus unu post la tagmanĝo. Vi ne estas matura, sed tiu paŝo al ago travivigas al vi sperton de fumĉesadanto. Eble ĉio bone plenumiĝos. Tiel vi eliros el tio memfidon pri via kapablo transvivi tian provon, kiun vi taksis nebla. Ifoje okazos ke vi rezistu fumbezonojn. Per **aktiva lernado**, vi iom post iom malkonstruos ĉion, kio karakterizis vian fumantan personecon por rekonstrui novan pli riĉan personecon, sen ke vi estos perdinta ion el ĉio, kio vi estis antaŭe. Sed la cigareda protezo ne plu necesos.

La vorto "**AKTIVA**" gravegas. Fakte, oni deziras agi, ion ajn fari. Oni povas elvoki ŝnurbalancilon. Imagu ke ĝi pendolas al vi, kreante bezonon. Bezono elklikigas konduton: oni forpuŝas la balancilon. Plezuro rekompencas tiun konduton, sed la balancilo revenas por kaŭzi novan bezonon. Idealo estus ke la pendolo ĉesigu sian movon, tiel ke la bezono ne plu estu sentebla. Sed ekbruligi cigaredon tute similas iun, kiu puŝas balancilon, stulte esperante ke ĝi haltos. Tamen, ĝi tuj revenas por denove peti cigaredon, precize pro tio ke oni ĵus forpuŝis ĝin. Tiel oni facile komprenas ke la vera kialo de bezono estas instigi provizadan konduton. Ĉiu cigaredo tiel kreas bezonon de sekvanta. Kiel haltigi tiun inferan mekanismon?

Fumanto revas ke tiu oscilo malrapidiĝos, ke de 20-fojoj tage, li ne sentos bezonon progresive, nesenteblo, nur 5 fojojn tage, poste unu fojon tage, semajne... Sed neniu pendolo funkcias tiel. La

¹⁵ La koncentriteco vidiĝas en ppm (partoj por miliono). Tiel fumanto kutime elspiras 25 ppm-ojn, t.e. 25 ml-ojn da pura karbonmonoksido en ĉiu kuba metro da elspirata aero. **Nefumanto** ĝenerale elspiras malpli ol 5 ppm-ojn.

longo de la ŝnuro determinas la irevenan tempon: ju pli longas la ŝnuro, des pli daŭras la tempo. Sama longo, sama daŭro, tio estas la principo de la avina horloĝo.

Do, se vole oni decidus malpliigi sian konsumon de 20 al 5 cigaredoj tage, la interna pendolo plu oscilos 20-fojojn tage, sed oni fumos 4 fojojn, kaj suferos pro manko 15 fojojn. Tio ŝajnas senespera, sed ekzistas espera mesaĝo. Ni scias ke senfina movo ne ekzistas. Post kiam oni ceŝas puŝi la balancilon, iom post iom ĝia amplitudo malgrandiĝas ĝis halto, kiu **ĈIAM** okazas.

Sufiĉus do meti la manojn malantaŭ la dorson, ne fumi cigaredon tuj kiam oni sentas bezonon, oni fakte konstatus ke finfine bezono malaperas. Sed nia Roboto ne kapablas koncepti tion. Pro tio ke, laŭ ĝia vidpunkto, se por ĉio, kion ĝi mastrumas, vivnecesa konduto ĉesas, oni mortas. Plie, la ideo laŭ kiu oni ne devas ion ajn fari, nur **NENION** fari, estas netolerebla. Kiel akordigi la evidentan oponon inter necesa **SENAGADO** kaj bezono **AGI**?

Sekreta armilo estas mastrumi tiajn bezonajn situaciojn per **AGOJ**. Necesas turni pasivan situacion al aktiva situacio. Por tio, ni devas preni la **teniĝon de lernanto**. Tio postulas laboron pri si mem, analizon de la kialo de ĉiu bezono. Ĉu ĝi okazas post tro daŭra abstino? Ĉefe, kiu signalsituacio kapablis elklarki ĝin? La ondoj de bezono ofte estas fortegaj, signalsituacioj ofte estas kaptiloj, kiuj postulas tujan reagon. Oni proponas al vi paketon, kun cigaredo jam duonelirita, fajrilo jam ekflamigita... Kion fari?

Tiam oni povas uzi peretojn. *Anonimaj Alkoholuloj* havas formulon: 24 sekundojn, 24 minutojn, 24 horojn. Ili diras ke neniu proponos al vi botelon, dirante "*Hej, plezurigu min, nur glaseton!*", *dum pli ol 24 sekundoj*. Tiam, vi interne nombros ĝis 24, antaŭ ol prezenti vian glason. Ni vetu ke, dum tiu daŭro, li estos laciĝinta kaj proponos al aliulo. Preparu senperajn respondojn. Plejbone petu helpon de via provokanto, dirante al li ke vi provas abstini.

24 minutoj koncernas bezonojn, kiuj originas de interne. Ili alvenas onde, same kiel pendolo de horloĝo, kiu regule petadas vin. Ĝi alvenas rapidege: ju pli ĝi proksimiĝas al vi, des pli ĝi fortiĝas, tiel ke vi kredas ke ĝi vin superŝutos. Vi pensas ke vi tuj cedos, ekbruligos cigaredon, kiun ĝi petegas, vi tiel forpuŝos la bezonon same kiel per nova puŝo sur balancilo. Sed se vi ne cedas, same kiel balancilo, kiu malrapidas, haltas kaj poste reiras, bezono ĉesos pligrandiĝi, kulminos kaj poste progresive foriros... ĝis nova reveno. Tiel, por ne respondi, aŭ vi firme kiel generalo decidus: "*Ne argumentu, obeu, ni parolos pri tio post 24 minutoj*". Ĝenerale, se vi fumadas po paketo tage kaj dormas 8 horojn, post 24 minutoj vi estos meze de du bezonaj ondoj. Tiam ne necesas strebi por obei al la generalo! Aŭ vi uzas peron por ŝanĝi viajn pensojn, vi trinkas lante grandan glason da akvo. Vi multfoje profunde spiras. Faru gimnastikajn ekzercojn, maldaŭran promenadon, suĉu kaĉuon, nikotinan maĉgumon, aŭ sennikotinan. Aŭ plivole suspiru...

Fakte, same kiel oscedo, suspiro estas fiziologia mistero. Kio estas ĝia uzo? "*Koro, kiu suspiras, ne havas tion, kion ĝi deziras*" diras proverbo. Iuj pensas, ke ĝi ŝajnas maniero mastrumi mankon. Do, se vi sentas mankon, suspiru, profunde vespuru pri via abomenega malfeliĉo. Tiam la torturema diableto, kiu premtordas viajn piedfingrojn, krediganta vin ke ĝi vivlonge turmentos vin, subite cedos kaj malaperos.

Fumanto skribis por mi subtilan analizon pri sia maniero uzi glason da akvo: "*Kiam mi bezonis cigaredon, mi devis trovi kaj figuroriĉan formuladon de tio, kio okazas al mi, kaj agon per kiu mi uzas miajn manojn kaj buŝon, kaj tion travivi kiel ludon. Jen solvo:*

Mi pensas: "Atentu! Mi sentas komenciĝantan fajron. Mi tuj estingu ĝin, aŭ ĝi eble iĝos vera brulego, kiun mi ne kapablos regi. Nu, nura glaso da akvo sufiĉas. Sed necesas precize celi kaj rapidi."

Mi agas: Mi prenas botelon da akvo. Mi plenigas glason, mi trinkas grandan gluton. Mi koncentriĝas pri la gusto kaj vojiro de la akvo en mia korpo, kaj relokas la glason. Poste, laŭ mia propra rapido, mi fintrinkas la glason po glutetoj.

Plaĉas al mi tiu ludo, en kiu botelo ludas fajrilon, glaso cigaredon, akvo anstataŭas tabakon, gluttoj buŝsprenojn da fumo... Dum stresegaj momentoj, oni povas ripeti. Ĉiuj kuracistoj diras ke oni ne sufiĉe trinkas inter du manĝoj."

Kiam signalsituacio estas tro stresanta, vi povas uzi ankaŭ rilaksadon. Ni baldaŭ parolos pri tiu.

Kiel scii, kiam oni estas matura?

Unue oni ion interne sentas. Tio estas nova sento, laŭ kiu, ĉifoje, sukceso eble povus okazi. Sento de memfido, ke oni estas preta por fumĉesi. Ĉefe, ekzistas decidiga testo: PROVI. Ne temas pri solena decidego vivlonge definitive fumĉesi. Simple fari same kiel la Manjo de la franca popola kanzono: "*Manjo sub sia prunarbo skuis siajn prunojn...*". Maturaj prunoj falas, ŝi kolektas ilin. Sed se ili ne estas maturaj, ŝi ne diras al si, ke ŝi estas malbona fruktokultivistino, ke ŝi devas ŝanĝi la profesion. Ŝi konkludas: "*Ili ankoraŭ ne estas sufiĉe maturaj, mi revenos post semajno*". Provo, por scii ĉu vi estas matura: decidu fumĉesi nur dum daŭro, kiun **NENIU NEMATURA KAPABLUS TOLERI**: 24 horoj, same kiel la formulo de la *Anonimaj Alkoholuloj*. Kial 24 horoj? Pro tio ke dum unu tago oni travivas plejparton de la situacioj asociitaj kun cigaredo: vekiĝo, paŭzo, kafo post la tagmanĝo, telefono, babilado kun amikoj, televido ktp... Tiel oni povas taksu la potencon de ĉiuj tiuj signalsituacioj, kiuj instigas fumadon. Tiam...

... Aŭ vi estos denove ekbruliginta cigaredon post nur kelkaj horoj, malgraŭ ega volostrebo. Sed, same kiel Manjo, ne kulpiĝu! Tio signifas nur ke necesas plu memlabori, pripensi, kaj denove provi post kelkaj tagoj aŭ semajnoj. Tamen vi ne estos sama post tiu provo. Ĝi estos lerniginta ion al vi. Ekzemple ĝi konigis al vi situacion, kiu estas tiel potenca ke vi ekbruligas cigaredon. Vi pripensos pri tio, kaj uzos tiun sperton por venontaj provoj.

... Aŭ vi sukcesis abstini dum 24 horoj. Necesas treega maturiĝo por abstini dum 24 horoj. Sen ekstera devigo, malmultaj fumantoj kapablas abstini pli daŭre ol du horojn. Kvazaŭ la kinofila daŭro esprimus tempon, dum kiu fumanto kapablas abstini sen tro senti nerezisteblan mankon. Se vi abstinas 24h-ojn, ĉar vi estas obstinemega, vi feliĉe impetos al la unua matena cigaredo, tamen estos kontenta kaj fiera pri via heroaĵo. Sed se vi vere estas matura, vole nevole, interna voĉeto mallaŭte diros al vi: "*Eble mi povus plu provi dum ankoraŭ 24h, por scii ĉu mi kapablas?*". **Sed tio ne estos la voĉo de via volo.** Ĝi esprimos nur la nivelon, la potencon de via matureco. Tamen, tio ne signifas ke vi certe sukcesos. Vi ankoraŭ ne superregas ĉiujn kutimojn, kaj ĉefe kondutojn, kiujn instigas stresoj, situacioj kiujn vi kutime regis per cigaredo. Necesos uzi ĉiujn perojn por superregi la bezonajn ondojn. Precipe, kvankam vi jam multe progresis, vi ankoraŭ ne superfortas ĉiujn malnovajn refleksojn per novaj aŭtomatiloj. Ĉar la ŝlosilo, mia sekreta armilo, la nepra armilo estas ke vi alprenos **POZITIVAN, AKTIVAN** sintenon de **LERNANTO**.

Rilaksado

La nura objektiva vera efiko de cigaredo, kiun sentas preskaŭ ĉiu fumanto, estas malstreĉiĝo. En la unua parto, mi klarigis ke tiu sento estas paradoksa, ĉar nikotino fakte efikas duoble. Ĝi stimulas, vekas la cerbon (same kiel agas kafo), kaj tiel pliangoretigas. Sed kontraŭe, ĝi malstreĉas la muskolojn, pro tio ke ĝi rekte stimulas etajn neŭronojn, kiuj inhibas aliajn, kiuj estras la muskolojn. Same kiel rapidumlimigilo malrapidigas vian aŭton kiam vi tro rapide veturas. Tiuj etaj

neŭronoj ne situas en la cerbo, sed en la mjelo. Ekzistas rilaksigaj ekzercoj, kiuj ebligas tian malstreĉon, sen la cerba angoretanta stimulo, kiun estigas nikotino. Vi povas uzi ilin, dum stresantaj situacioj.

Esploroj elmontris ke iaj gestoj, ekzemple milde masaĝi la dikfingron aŭ orelon, helpas abstini tabakon. La tabakologo doktorino Ĉantalo Zakario, kiu praktikas ankaŭ rilaksadon, raportas al mi pri kelkaj ekzercoj, kiujn ŝi instruas al pacientoj. Vi povas uzi ilin laŭ bezonoj.

Vi ne estas sola. Vi ne deziras ke aliaj observu vin. Eble vi sidas sur fotelo, aŭ vi apogiĝas ĉe busatendejo. Konsciu viajn apogajn punktojn. Sentu ilin solidaj. Malstreĉu la pojnjon. La fingroj nature estas duonfleksitaj. Rektigu ilin kiel eble plej longe. La manoj malfaldiĝas same kiel ventumilo. Interne atentu la movon, konsciu pri progresivaj streĉoj, kiuj disvolviĝas en la mano, antaŭbrako. Poste, malstreĉu. La mano nature retrovas sian antaŭan pozicion.

Asociu tiun movon kun spirado. Inspiru tra la buŝo, lasu la ventron ŝveli kiam vi elstreĉas la fingrojn. Malstreĉu ilin suspiregante. Ripetu tiun movon du- aŭ trifoje. Poste atentu ĉion, kion vi sentas en viaj manoj, eĉ pli supren al la ŝultroj. Ripetu tiom, kiom necesas. Laŭ via pozicio, la kuna mimiko kaj la intenseco de la movo, via sinteno povas ankaŭ esprimi vian konsenton pri diraĵo kiel "*Mi estas vere dirinta tion al vi!*", aŭ inciteto "*Ankoraŭ tiuj malnovaj ĉagrenoj!*" aŭ "*Tio min supersaturas!*".

Alia eblo: Ĉiu taksos natura la fakton ke vi tenas viajn manojn antaŭe kun interplektitaj fingroj, poleksoj vidalvide, pulpon kontraŭ pulpo. Premu la poleksojn fortege unu kontraŭ la alia, dum la aliaj fingroj kroĉiĝas al la mandorso. Streĉoj transmisiĝas tra la pojnjoj al la antaŭbrakoj. Lasu la kubutojn malgluiĝi el la korpo. Streĉo transmisiĝas al la brakoj. Movu la ŝultrojn antaŭen-malsupren, tio iomete kavigas la bruston. Tiam tute malstreĉu. En tiu spaco kreita de la movo, ludu per via spiro. Malplenigu la pulmojn per intermita elspirado. Tiel, la ventro kontrahiĝas por elpeli iomete pli da aero. Dum la malstreĉado, enspiregu aeron, dum la ventro ŝvelas. Aero eliras poste kun senŝarĝiganta suspiro.

Kiam neniu observas vin, aŭ kiam la etoso estas intima: kavigu la dorsmalsupron. La ventro antaŭeniĝas (ne provu malpermesi al ĝi). Tiam rektigu iom post iom la dorsakson. La brusto antaŭas, la ŝultroj tiras iomete malantaŭen-malsupren. Nature, la brakoj malproksimiĝas el la korpakso. Malfermu la manojn, kun la manplatoj antaŭe. Malstreĉu elspirante, la dorso rondiĝas. Faru kiel ipomeo, kiu malfermiĝas kaj ekfloras matene, kaj milde refermiĝas vespere en sia intimeco. Asociu, laŭ la eventoj de la tago, fierajn konkerantajn sentojn kaj savantajn retroirajn retretojn.

Dum tiuj ekzercoj, gravas ke vi ĉiam konsciu vian korpan pozicion per lokalizo de la apogaj punktoj. Ripetu la ekzercojn ĝis rilaksa psika sento, same kiel agas nikotino. Sed se vi estas konstante streĉiĝanta, eble kelkaj seancoj ĉe rilakskuracisto helpus vin.

Poste...

Ne nombriu la tagojn de fumĉeso. "*Por ĉiu tago sufiĉas ĝia penado*"¹⁶. Notu nur la daton, kiam vi ekfumĉesis. Elektu ĝin por facile rememorigi ĝin, tiel ke vi povos rapide per nura subtraho diri: "*Ej! Jam semajno, monato, jaro...*". Evitu elekti simbolajn datojn. Ili tro solenigus vian decidon. Ili tro alligis vin. Vi ne sentus vin libera pri via decido. Se vi elektis edziĝan datrevenon, la unua geedza konflikto estos bonega kialo por refumi.

¹⁶ Franca proverbo

Konsciu ke gravegas estingi signalsituaciojn, ne nikotinan mankon. Tiu ĉi ne estas la plej grava. Pruvo estas ke plejparto el la fumantoj facilege toleras sen fumi longan vojaĝon trajne aŭ aviadile. Ili estas izolitaj en nekutima ĉirkaŭo, kie neniu fumas. Malpermeso ne celas precize ilin, ĝi koncernas ĈIUJN, inkluzive la aviadilestron. Ili ne estas individue celataj, kio ne instigas ribelon kontraŭ maljusteco. Plie, la malpermeso estas logika, ĝi estas necesa por la sekureco kaj kolektiva komforto. Tamen al ili ege mankas nikotino, sed ili tion ne sentas. Ĉefe, ne ekzistas signalsituacioj. Tio elmontras ilian decidigan gravecon por naski bezonon. Iom post iom, sed rapide, vi tion legis en la unua parto, la korpo mem retrovos sian ekvilibron, post eliminado de ĉiuj kemiaj substancoj, kiuj sorbiĝis en ĝi. Post unu aŭ du semajnoj, tiu kemia bezono estos foriĝinta.

Krom cigareda forigo, kiel eble malplej ŝanĝu vian kutiman vivmanieron. Je nenio seniĝu. Male, provu trovi la plezurojn de vivo, sen cigaredo. Tio estas lernado. Vi ilin retrovos tute netuŝitaj, aŭtentaj. Ne forigu kafon, sed trinku senkafeinan se vi estas maldormema, ĉar la hepato malpli rapide detruas kafeinon post fumĉeso.

Foriĝo de cigaredo estas funebro. Ne provu anstataŭigi ĝin per io ajn. Ĉiuj, kiuj tage preĝas fronte al surkamena foto de forpasinto, neniam finos sian funebro. La naturo malamas malplenecon. Iom post iom, la cigareda vakuo pleniĝos. Same kiel teksigas novaj rilatoj, inter tiuj, kiuj partoprenas la vivantan memoron de forpasinto. Ne kaŝu sub verdan platan skriptapiŝon bruldefektitan parton de gazono, ĝi neniam reverdiĝus. Laŭ tempa paso, vundo cikatriĝos iom post iom, herbo progresos sen ke necesas resemi, same kiel arbaro rekreiĝas post brulego, sen ke necesas replanti. Pensu pri tiu, kiu freneze laboris, de kiam li estas emerita. Ĉiuj diras: "*Kion li faros dum tiu libera tempo?*". Finfine, post kelkaj monatoj: "*Li ne plu havas nuran minuton por si*".

Atentu vian humoron! Same kiel post iu ajn funebro, eble vi sentos nedaŭran normalan deprimiĝon. Ĝi male turniĝos en eŭforion, ekde kiam vi sentos ke vi iĝas *eksfumanto*. Via vivo aranĝos sin en nova etoso, same kiel post feliĉa transloĝiĝo. Sed se via kunvivantaro rigardas vin malĝoja, seniniciativa, senprojektema, se ankaŭ vi sentas same, se tio daŭras, prefere konsultu kuraciston ol ekbruligi cigaredon. Eble suferante de malgranda deprimio, vi malkovris ke cigaredo vin ekvilibrigas. Se vi timas ke tio eblas, tabakologoj havas testojn por eltrovi deprimemon. Eĉ se vi taksas vin matura, prefere solvu tiun problemon antaŭ ol provi fumĉesi, tiel vi pli facile sukcesos. Cerbumu ankaŭ pri alkoholo, ĝi ofte favoras deprimon, kiun vi eble kuracas per tabako. Sed se vi sekvas mian vojon, vi provos fumĉesi nur kiam vi sentos ke vi estas sufiĉe matura kaj certa ke vi ne riskos. Vi ne trudos al vi. Cigareda forlaso okazos nur kiam eblos. Eble necesos antaŭe solvi medicinajn problemojn, kiuj ĝin kontraŭas.

Pliriĉigi sian personecon

Kiel malfumado kapablas pliriĉigi personecon, identecon, kiu karakterizas *eksfumanton*?

Personeco estas la maniero kiel vi vidas vin mem, kaj kiel aliaj vidas vin. Ĝi malkaŝiĝas per la maniero konduti, reagi, per ĉio kion oni kapablas. Foto nenion pri tio malkovrigas. DNA-o validas nur por polico. Havi faman nomon ne sufiĉas. Personeco estiĝas nur de kiam oni asocias nomon, funkcion, kapablecon ktp. Oni estas la plumbisto, la kuracisto, la elektristo, la instruisto. Sed la bildo, kiun oni sentas kaj donas al aliaj, iĝas pli preciza, de kiam oni almetas al ĝi novajn valorigitajn ecojn: kapablecoj, vivmanieroj, aŭ negativajn: ebrulo, pigrulo... Oni ne plu estas nur plumbisto, sed la plumbisto tiel komplezema, kiu kapablas senpaneigi vian komputilon, kiu kantas Verdiajn ariojn kiel Pavarotio kaj akceptas viajn riproĉojn sen grumbli. Pliriĉiĝo estas ankaŭ pli bone adapti siajn reagojn fronte al eventoj, al ĉagrenoj. Estas ankaŭ regi siajn impulsojn kaj dezirojn, por pli bone ĝui la plezurojn de la vivo.

Ĝis nun, cigaredo ebligas al vi solvi multajn problemojn, kiujn mi elvokas en la unua parto. Fakte, eĉ se ĝi solvas kelkajn, ĝi ofte nur ebligas kaŝi aŭ tranĉi ilin. Ofte, ekbruligante cigaredon, vi ne solvas problemon, vi elektas ne plu vidi ĝin. Kiel diras futbalistoj, "Vi ŝotas en tuŝon".

Kiam vi decidis fari pason al ago, dum vi lernas travivi sen tabako fuminstantajn situaciojn, vi ne nur lernas **NE** fumi. Cigaredo ebligis al vi **FRONTI** problemon. Lernante ĝin malhavi, vi estos devigita **SOLVI** tiun problemon, kio estas tre malsama. Vi malplektos nodon, anstataŭ tranĉi ŝnureton. Ripetante tiun ekzercon, vi tiel disvolvigos novan kapablon, kiun vi kaj aliaj konscios, kaj kiu klare profitigos vin. Vi malkovros kiel reagi dum vi enuas, koleras, atentis, kiel ekparoli kun nekonato sen peti fajron. Tiel via personeco pliriĉiĝos, kaj via identeco firmiĝos.

Kontraŭ la ŝajno, **fumĉesi ne estas venki tabakon**. *Malfumadanto* ja fumĉesis. Li kapablas ne plu fumi dum jaroj, eĉ vivlonge. Sed lia venko estas nur ŝajna. Barakto kontraŭ si mem daŭras en li. Ĝi daŭros ĉiam kiam li plu esperos iam REGI la NEREGEBLON, ĉiam kiam li ne iĝos *eksfumanto*, kiu estos kompreninta la vanecon de tia espero. Vidi fumantojn ĉirkaŭ si instigas samtempe la bezonon fumi kaj agresivan deziron barakti kontraŭ ĝin. Tio nur akriĝas tiun internan barakton. Li eksterigas ĝin per granda atakemo kontraŭ ili, kaj kontraŭ la plej malgranda spuro de fumo. Male, *eksfumanto* estas tre tolerema rilate al fumantoj. Li ne fanfaronas, ne fieras pri sia sukceso, ne distrumpetas sian triumfon. Ĉar tio, kion li venkis, ne estas tabako. Li venkis siajn timojn, siajn angoretojn, sian timemon, siajn inhibojn, siajn forkurojn fronte al problemoj. Tio estas venko super si mem. Li grandiĝis. Li forlasis la cigaredon same kiel li forlasis sian pluŝaĵon, malnovan ludilon, kiu lin ne plu interesas.

Ĉef-ideoj

Oni fumĉesas nur de kiam oni estas kompreninta, ke oni neniam regos la NEREGEBLON.

Takso

Tute ne _____ Tute jes
Mi taksas min sufiĉe matura por fumĉesi

Tute ne _____ Tute jes
Mi pensas ke mi vere sukcesos

Ekzercoj

Fuminte cigaredon, ĉu vi analizis la rolon, kiun ĝi plenumas, laŭ la horo, cirkonstancoj kiam vi ĝin fumis?

Kiun rolon plenumis la lasta, kiun vi fumis?
Aŭ, se vi forgesis, analizu la rolon de la venonta.

Ĉu vi suferas mankon? Ĝemu, forte suspiregu.
Tio helpas, ĉu ne?

Cerbumu. Rigardu tion de iomete malproksime.
Ĉu via malfeliĉo estas tiel grandega?
Moku vin iomete.

Pri medikamentoj

Ĉu fumanto estas kuracenda?

Evidente, se li suferas pro kancero, infarkto, kronika bronkito. Sed tiam oni ne kuracas pro lia fumado. Oni kuracas kancerulon, ulon suferantan pro arteriito aŭ pro bronkito. Tia medicinado estas **individua, kuraca**. Gravaj malsanoj pravigas la uzon de medicinaĵoj iafoje danĝeregaj, kiuj ofte kaŭzas penigajn nedeziratajn kromefikojn. La Kontraŭmalsana Asekuro taskas al si elspezojn pro tiuj medikamentoj, ofte tro multekostaj por malsanulo. Laŭ ĝiaj kriterioj, riskoj nepre estu multe kompensotaj de esperataj profitoj por la paciento.

Sed kuraci per medikamentoj sanan fumanton, nur pro tio ke li sin endanĝerigas, estas tute alia problemo. Tia medicino estas **preventa**. Ĝi estas **kolektiva**, ne celas unuopulojn, sed tutan landanaron. Tiu publika sano dependas de la Ŝtato. Sed pro tio ke la ŝtato estas ĉiam senmona, ĝi trudas al la Kontraŭmalsana Asekuro pagi iajn medikamentojn, ekzemple vakcinojn por riskemaj grupoj. Ĉar, je landa nivelo, la kosto de kuracado estus ega, kaj nedezirataj efikoj de iaj medikamentoj, akcepteblaj por kuraci gravajn malsanojn, fariĝus prisanaj katastrofoj. La proporcio inter profitoj kaj riskoj devas esti precizege taksita. Tiel *Mediatoro*[®], apenaŭ efika medikamento, teorie celanta kuracadon de iaj diabetoj, kaŭzis gravegajn konsekvencojn post kiam ĝi estis misuzita por faciligi malgrasiĝon.

Ĉar oni oftege bone fartas, se oni tro pezas je 30 kg-oj, obezulo ne estas malsanulo. Batali kontraŭ obezeco estas preventa medicino, plivole per manĝa edukado kaj viva higieno ol per medikamentoj. Same, atingi ke fumanto fumĉesu, estas preventa ago kontraŭ tabakdevenaj malsanoj. Tamen la farmacia industrio revegas kuraci la egan homamason de bonfartaj fumantoj. Se apliki laŭvorte la faman frazon de doktoro Knock "*Ĉiu bonfartulo estas malsanulo, kiu tion ne scias*"¹⁷, ĝi sukcesas rigardiĝi nuran fumadon kiel malsanon. Klare la pasio de fumanto rilate al sia cigaredo estas riska konduto. Sed ĝi ne estas la ununura. Ĉu oni iam kuracos prevente per medikamentoj ĉiun skifervorulon aŭ pasiulon de motorciklo, por forigi ilian deziron? Ĉu oni iam preventos aidoson per medikamento, kiu forigos la amorajn impetojn? Repagota de la Kontraŭmalsana Asekuro? Tio fakte okazas nun rilate al tabako en Francio, la Asekuro logike ne repagas preventajn medikamentojn, kiel nikotinaj maĉgumoj kaj glumarkoj, aŭ vareniklino¹⁸, sed farmaciaj premgrupoj estas sufiĉe potencaj por atribuiĝi al ĉiu fumanto jaran krediton de 50€, pagotaj de la Asekuro, por ke li aĉetu tiujn medikamentojn, kvazaŭ ili estus savantaj kaj urĝegaj.

Fumĉesi duonigas la riskon remalsaniĝi pro nova pulmkancero post operacio, pro nova korinfarkto, kaj transformas la vivon de tiuj, kiuj penas spiri pro kronika bronkito. Tial, gravegas ke tiuj malsanuloj fumĉesu. Urĝe nepras fumĉesigi ilin. Tial oni pravas uzi ĉiujn perojn, eĉ malmulte efikajn kaj eble danĝerajn. Sed ĉefe oni ne submetiĝu je tia danĝera inklino. **Fumado mem ne estas malsano. Fumanto ne estas malsanulo.** Oni ne devas kuraci lin nur pro tio ke li fumadas. Estas neetike riskigi plej malgrandan danĝeron al fumanto por prevente kuraci la konsekvencojn de lia pasio.

Kion pensas fumanto

La unua revo de fumanto estas fumĉesi... dume *plu fumadi*.

Li dezirus reveni al tiu mirinda adoleska stato, kiam li frandis kaŝe unu aŭ du cigaredojn kun geamikoj, **sen senti iun ajn mankon**. Li dezirus fumi nur kiam tio plezurigas lin. Regi sian

¹⁷ Fama teatraĵo de Ĵulo Romeno "*Knock, aŭ la triumfo de medicino*". (1923)

¹⁸ Champix® (Francio), aŭ Chantix ®(Usono)

konsumon je nivelo, kiu ŝajnus modera, sed sen la trudo sin regi. Li konas kelkajn fumantojn, kiuj pasie parolas pri la plezuro donata de bona cigaro, sed forgesas fumi dum tri semajnoj. Li provis, sed ne sukcesis.

Fakte, se la naturo estus permesinta al li fumi nur snobe, eventuale por plezuro, aŭ por provoki, aŭ por ne afekti originalecon en rondo de fumantoj, se li neniam dependus de tabako, li estus de longe solvinta sian cigaredan problemon. Ne necesus ke li regu: ĉio regiĝus aŭtomate.

Tial ke li ne apartenas al tiu feliĉa kategorio, li do revas pri mirakla medikamento, kiu samtempe permesus plu fumadi kaj malgrandigus fumriskojn. Tiu mirakla medikamento kapablus forigi la bezonon fumi aŭtomatajn cigaredojn, kiuj ne plezurigas lin, sed konservi la kapablon ĝui laŭplaĉe tiujn, kiujn li ŝatas.

La dua revo, post kiam li vane ĉion provis por malgrandigi sian konsumon, de kiam li estas kompreninta ke li nepre forlasu tiun ideon, ke la nura solvo estas definitive forigi la cigaredon, tiu revo estas ke tiu forigo okazu sendolore, kun anestezio, same kiel nun ĉe dentisto, kaj progresive.

En nia moderna civilizacio, oni emas solvi ĉion per medikamentoj. Problemo = medikamento. Malgraŭ la klasika demando kaj ĝia respondo: "*Kiom da tempo necesas por forigi kataron?... Bone kuracita, sep tagojn, malbone, unu semajnon*", oni ne kuraĝas ne uzi medikamentojn. Ĉu konstipita? Laksetigaĵon. Ĉu angoreta? Trankviligaĵon. Ĉu maldorma? Piloleton vespere. Kaj se oni timas maltoleri medikamentojn? Homeopatian piloleton. Ĝia nomo sonoras sciencoplene, oni vidis reklamon televide... Eĉ se ĝi enhavas nenion, ĝi iafoje bone agas! Kiom facile estus fumĉesi, se medikamento por ĉiam forigus tiun nepran bezonon preni cigaredon. Kiom libera oni sentus sin, se oni ne plu sentus mankon!

Nikotino iomete mildigas tiun bezonon. Oni malpli intense fumas cigaredojn, kiuj liveras pli da ĝi. Oni fumas pli intense *mildajn cigaredojn* kaj pli multe da ili. Tiel oni eltiras el ili la saman kvanton da nikotino kiel el fortaj, kun ankaŭ pli da multaj danĝeraj substancoj. Iliaj tabakoj estas samaj kiel tiu de fortaj. Ili enhavas tiom da nikotino. Por fabriki ilin, tabakfabrikistoj inventis mirindan ruzaĵon, t.e. borus etetajn truetojn per lasero tra la papero de la cigareda filtrilo. Fumomaŝino estas tre normigita. Dum ĝi enspiras norman blovon je 35 ml-oj, se fakte 25ml-oj estas nura pura aero devenanta el la ĉambro tra la truetoj, ĝi enspiras nur 10 ml-ojn da fumo, do la kvanton da nikotino kaj gudro, kiun oni dozas post fumado de tiu cigaredo, kaj presas sur la paketoj, estas tiel malpli granda ol sen truetoj. Sed fumanto ne estas maŝino. Li kapablas preni pli grandajn elblovojn, pli oftajn, kaj inhali ilin pli profunde. Multaj esploroj tion elmontris. El fortaj aŭ mildaj cigaredoj, fumanto ensorbas la saman kvanton da nikotino. Tio klarigas kial ĉeso de toksado ĉiam estas subita, pro tio ke fumanto, kiu malgrandigas sian konsumon de 40 al 5 cigaredoj tage, eltiras tiom da nikotino el tiuj 5 cigaredoj kiom el 40. Sed, malpligrandigante, li plenumas pason al ago, kiu gravegas. Tio estas parto de lia daŭra laboro de malfumado.

La rolo de nikotino estas diskutinda. Fabrikistoj de maĉgumoj kaj glumarkoj sukcesis akceptigi kiel veron ke ĝi estas **LA** drogo de tabako, ke ĝi sufiĉas por klarigi dependecon. Sed tiam ĝi ne estus medikamento kontraŭ tabakismo pli valida ol morfino kontraŭ opiomanio. Tio simple signifus kuraci toksomaniulon per lia drogo. La potenco de tabakdependeco, kiun oni povas mezuri per la kvanto da mono, kiun tabako eltiras el la poŝoj de la plejmizeruloj, estigus nikotinson kiel *superdrogon*. Tio estus interesa, ĉar ĝi ebligus abstini fumon, kiu estas la plej granda danĝero de tabako, sen multe da malavantaĝoj. Sed la nikotina potenco estas tute for de la tabaka. Fakte, maĉgumoj, glumarkoj, piloloj aŭ inhaliloj iomete malgrandigas la fumbezoon dum la unuaj semajnoj post fumĉeso. Ili kapabligas iujn ne denove preni cigaredon pro manko, dum la unuaj abstinaĵoj, kiam fumantoj komencas lerni kiel regi signalsituaciojn. La sukceso-ŝancoj estas tiel pliigitaj, ĉar post kelkaj kuracaj semajnoj, fumantoj estas iomete pli armitaj por rezisti tentojn, kiam

ili ĉesos preni nikotinson. Sed la rezultoj post unu jaro ne estas mirindaj. Ili diversas laŭ la esploroj, inter 15% kaj 40% da sukcesoj. Plej bone, medikamento apenaŭ duobligas la sukceso-ŝancojn kompare al placebo. Plie, necesas starigi rezervojn, pro tio ke plejparto de tiuj esploroj estas financitaj de firmaoj, kiuj fabrikas tiujn nikotinajn medikamentojn. Tiaj malaltaj sukcesniveletoj strange kontraŭas la ideon, laŭ kiu nikotino estus la nura ĉefa kialo de tabakdependeco. Se oni kuracis opiofumantojn per maĉgumoj aŭ inhaliloj enhavantaj morfionon, verŝajne la sukceso-ŝancoj estus pli grandaj. Ĉefe, ili iĝus morfiondependantoj. Nu, neniu iĝas dependanta de nikotinaj medikamentoj. Fakte kelkaj fumantoj plu maĉadas aŭ suĉadas nikotinson pli daŭre ol kelkajn semajnojn post fumĉeso, sed kutime, ne pli ofte ol aliaj maĉadas aŭ suĉadas banalajn maĉgumojn aŭ kaĉuojn. Oni konas nikotinson de ĉirkaŭ du jarcentoj. En 2010, vendistoj de kemiaj produktaĵoj en Francio vendis nikotinson puran je 99%, po 400 eŭroj litro (t.e. miliono da miligramoj!). Je tia prezo, unu eŭro sufiĉas por aĉeti la nikotinan kvanton, kiun liveras 140 paketoj po 20 cigaredoj! Neniama fumanto uzis nuran nikotinson, neniama oni ŝakris ĝin. Kontraŭ tre diskonigita opinio, lerte disvastigita de farmaciaj firmaoj, nura nikotino ne sufiĉas por klarigi la tabakdependecon. Esploroj elmontras ke fumanto preferas siajn cigaredojn, sian maĉtabakon aŭ pinĉoprenon al iu ajn nikotina medikamento. Li rapide forlasas ilin por rekomenci fumi. Aliaj komponantoj de tabako aŭ ĝia fumo certe partoprenas en dependeco. Fakte, tiu ĉi ne dependas de fumo. Tiuj, kiuj maĉas aŭ flaras tabakon estas tiel dependaj kiel fumantoj.

Aliaj medikamentoj alvenis. Bupropio¹⁹ sukcesigas preskaŭ kiel nikotino. Tamen iaforte ĝi kaŭzas danĝerajn efikojn, kiuj malpermesas ĝian uzon ĉe iaj pacientoj. Ĝia uzo estas permesita nur laŭ recepto kaj medicina kontrolo. Vareniklino²⁰ laŭ aserto malebligas ke nikotino agu en la cerbo. Oni ankoraŭ uzas malnovan medikamenton, Baklofeno²¹, por malstreĉi la muskolojn. Oni elmontris ĝian efikecon ĉe ratoj kontraŭ kokaindependeco. Provante uzi ĝin, d-ro Ameiseno, kardiologo, sukcesis liberiĝi de alkoholdependeco. D-ro Deborepero²², kun kiu mi laboras en la Pol-iro - hospitalo, obtenis bonegajn rezultojn ĉe alkoholuloj, sed tiuj pacientoj ne malpliigis sian konsumon de cigaredoj. Kontrolitaj esploroj estus necesaj, sed tiu medikamento ne plu interesas farmaciajn firmaojn, ĉar ĝia brevetado estas eksvalida.

Teorie, vakcino kontraŭ nikotino logus. Ĝi ne malgrandigus la fumbezonojn. Simple, cigaredo ne mildigus tiun bezonojn, ĉar nikotino ne alvenus al la cerbo. Fumanto forlasus cigaredon, kiu ne satigus kaj kontentigus lin. Sed vakcino efikus nur se ĝi estus tre aktiva. Nun tio ne okazas. Ĝi ne malebligas la tutan sorbitan kvanton da nikotino encerbiĝi. Tiel, sufiĉas sorbi pli grandan kvanton por kompensi. Nova esploro ne estas entuziasmiga²³. Ĝi ja elmontras ke vakcino abstinigas pli ofte ol placebo, sed la sukcesprocento estas modera (18% post unu jaro kontraŭ 6% per placebo). Sed tio veras nur rilate al 30% de la fumantoj, kiuj sekreciis la plej grandan kvanton da antikorpoj. Por atingi tiun rezulton, necesis 5 injektoj de la plej koncentrita vakcino, dum 6-monata periodo. La de la fumantoj ne sukcesis pli bone ol per placebo. Necesus ankaŭ daŭra protektado, tamen oni ankoraŭ ne scias ĉu necesus revakcinadoj, kaj kiom ofte. Se la protektado estus maldaŭra, kaj la bezono ne tute estingita, precipe tiu, kiun regas signalsituacioj, fumanto povus forgesi revakcinadojn por denove plezuri per cigaredo. Ni nenion scias ankaŭ pri eventualaj komplikajtoj de vakcinoj.

Ĉu medikamento, kiu forigus la deziron fumi, agus sen perturbi grave kaj neinvertigeble la cerban funkciadon? Kia *zombio* oni iĝus, se foriĝus ĉiu deziro kaj ĉiu plezuro? Nepre necesus koni ĝian eblan nocivon rilate al tiu danĝero. Ankaŭ la ideo anstataŭigi definitive cigaredojn per

¹⁹ Zyban®

²⁰ Champix®

²¹ Lyoresal®

²² De Beaurepaire

²³ Hatsukami DK et al. Immunogenicity and smoking cessation outcomes for a novel nicotine immunotherapeutic *Clin Pharmacol Ther.* (2011);89(3):392-9.

substituivaj medikamentoj estas diskutinda. Preni ilin vivlonge kostus almenaŭ tiom da mono kiel fumi, kaj estigus preskaŭ certe nocajn efikojn. Finfine, medikamento ne kapablas forviŝi nostalgiojn, sociajn kondutojn, lernitajn kutimojn, kiuj ankaŭ instigas la bezonon fumi. Pli certe ol manko de tabakaj komponantoj, tiuj situacioj, memoroj estas la veraj kialoj, kiuj kaŭzas reprenon de cigaredo post multaj abstinaj jaroj. Se fumdeziro tiam forte revenus al vi (de longe tio ne plu estus bezono), vi facile povus lasi la medikamenton en ĝia skatolo.

Oni povas pli fie paroli pri aliaj metodoj, akupunkturo, hipnoto, mezoterapio, orelerapio kun aŭ sen lasero aŭ infraruĝaj radioj, homeopatio. Ĉiuj seriozaj esploroj elmontras ke sukcesoj ne povas deveni el tiaj teknikoj mem. La influo de terapiisto, kredo je metodo kaŭzas psikan efikon, kiu ilin perfekte klarigas. Veraj friponoj tiel ekspluatas la mizeregon de fumanto, preta ion ajn fari por liberiĝi el tabako. La altega prezo, kiun li akceptas iafaje pagi, bone mezuras lian deziron fumĉesi. Plie, necesas amortizi la elspezon! Sed ankaŭ tio estas paso al ago! Kun psika efiko, iuj tiel povas forigi tabakon. Mi lernis kelkajn akupunkturajn punktojn supozatajn suverenaj. Se fumanto diras al mi ke lia fratino tiel fumĉesis kaj ke li tion deziras, aŭ ke li iam fumĉesis per akupunkturo, mi ne hezitas piki lin, sciante ke tio estas nur pero por bone interrilati kun li kaj transdoni al li kelkajn utilajn ideojn. Atentu! Iu el ili subite paliĝis kaj svenetis nur vidante nadlojn! Pro tio ke tiu praktiko ne estas noca, mi ne rajtas malkonsili fumanton provi ĝin. Se li sukcesas, tiom pli bone! Se ne, tiu travivaĵo estos paso al ago, kiu utilos al li sur tiu longa vojo, kiu kondukos lin al fumĉeso.

Se vi kredas ke vi bezonas helpon, unue konsultu vian kuraciston. Parolu kun li pri la perturboj, kiujn vi sentas, sen diri ke vi ilin atribuas al tabako, por ne riski meti lin sur malbonan spuron. Eble li detektos kaŝitan malsanon, kiun necesas kuraci ĝustatempe, antaŭ ol klopodi pri via cigareda problemo. Se li ne rigardas sin sufiĉe kompetenta por akompani vin dum via malfumado, konsultu tabakologon. Sed pro konfuzego fumanto estas revita predo por multaj friponoj, sorĉistoj aŭ memproklamitaj fitabakologoj. Iu ajn povas nomi sin tabakologo. Konsultu veran kuraciston, pli bone se li plenumis trejnadon pri tabako kaj fumantoj. Mi kreis en Francio tian lernofakon, kiun mi nomis *tabakologio*. Sed tia diplomo eble ne ekzistas en aliaj landoj. Nur kuracisto kapablas preskribi ĉiujn medikamentojn, kiuj eventuale estas utilaj por helpi fumantojn.

La nura maniero por protekti sin kontraŭ malsanoj kaŭzataj de tabako, estas tute kaj definitive forigi ĝin. Ve, plejparto de la malsanuloj suferanta pro grava spirinsuficienco ne sukcesas fumĉesi. Iaj kuracistoj proponas kuraci ilin per nikotinaj medikamentoj, por malgrandigi la riskon, dum ili plu fumadas, opiniante ke nikotino anstataŭigas tabakon. Ĝi certe iomete malgrandigas la inhalon de fumo, ĉar ĝi satigas. Sed laŭ mi, tiu maniero estas danĝeriga. Tiel la fama angla esploro ĉe 35 000 kuracistoj dum 40 jaroj kalkulis la riskon de pulmkancero laŭ la kvanto da cigaredoj tage kaj la daŭro de la fumado. La daŭro plej gravegas. Se vi fumadus 20 cigaredojn tage anstataŭ 10, vi duobligus vian riskon. Sed se vi fumadus dum 20 jaroj anstataŭ 10, vi 23-obligus la riskon!²⁴. Kredigi pacientojn ke, plu fumadante, ili povas malgrandigi sian riskon per uzo de nikotinaj medikamentoj, estas tute krime. Plie, estas mensoge. Esploro elmontris ke nikotinaj inhaloj malgrandigas je 10% la inhalon de fumo rilate al placebaj inhaloj²⁵. Sed por atingi tian malgrandan malaltigon de la risko, necesus uzi **VIVLONGE** tiujn inhalilojn. Fakte, en tiu esploro, kvankam la inhaliloj estas disponigitaj senpage, preskaŭ 90% de la 400 fumantoj jam ilin forĵetis post kelkaj semajnoj, sen ke ili fumĉesis. Diri ke oni povas plu fumadi kun pli malgranda risko per vivlonga

²⁴ Hill C. Pour en finir avec les paquets x années (forlasu formulon "paketoj x jaroj") *Revue des maladies respiratoires* (1992)9; 6: 573-4. Komuna eraro kredigas ke la risko prigrandiĝas proporcie al la produkto de taga konsumo (paketoj) per daŭro de fumado (jaroj). Fakte, la daŭro estas levita al la **4,5** potenco, tiel la vera formulo estas:

$$\text{Pulmkancera risko} = \mathcal{K} \times \text{Paketoj tage} \times \text{Fumadaj jaroj}^{4,5}. \text{Ekzemplo: } 2^{4,5} = 23.$$

²⁵ Por esplori la efikon de medikamento, oni komparas ĝin kun la efiko de falsa medikamento, nomita *placebo*, kiu same aspektas, sed ne enhavas la aktivan substancon. Tiel oni esperas diferencigi la realan medikamentan efikon kaj la psikan efikon, kiu devenas de nura preno de medikamento. Nura placeba efiko klarigas ĉirkaŭ 30%-ojn el la plibonigoj.

preno de nikotinaj medikamentoj estas do **FALSE KAJ KRIME**, pro tio ke oni instigas fumantojn daŭrigi sian inhaladon de fumo. Mi konas la komercajn kutimojn, do timas ke la ideo disvastiĝu, kaj ke la konsilo ne nur koncernos la "*gravajn-spirinsufienculojn-kiuj-neniam-sukcesos-fumĉesi*". Oni jam legas en televido: "*duonigu vian konsumon kaj vian riskon, suĉante nian nikotinan maĉgumon*". Nur preskaŭ neaŭdebla voĉo, por malgravigi tian neakcepteblan mesaĝon, sugestas ke tio povus fariĝi stadio por fumĉesi. Jam la maŝino funkcias. Kiu fumanto ne iomete tudas matene? La prestiĝa medicina revuo "*The Lancet*" en 2006 publikigis artikolon, kiu raportas ke la aktuala ideo, laŭ kiu ne pli ol 15% de la fumantoj riskas gravan spirinsuficiencon, estas *grava subtaksado*, pro tio ke **ĈIU** fumanto tion riskas. Se la nura celo estus konsciigi ke pli bone estas fumĉesi, mi konsentus pri tia profito. Sed mi vetas ke iam oni sugestos al **ĈIU** fumanto preni nikotinajn medikamentojn por malgrandigi sian riskon. Li rigardos tiun konsilon kiel permeson plu fumadi. Disvastigi tiun ideon estus tiom krime, kiom tiaj falsaj mildaj cigaredoj, kiuj neniom malgrandigis la fumadan riskon. Antaŭflarante la protestegojn, kiujn ĝi instigus, la farmaciaj merkataj retiriĝis. Ili mildigis la mesaĝon. Ili nun klarigas ke eblas plu fumadi kun tiuj medikamentoj, se oni ilin prenas, *celante preparadon al fumĉeso*... Mi timas ke ili esperas, ne nepre vane, ke tia preparado daŭros... senĉese.

Medikamentoj kaj diversaj praktikoj povas konstitui provizorajn apogilojn por helpi ŝanĝon. Ili helpas vivi la unuajn semajnojn de abstino, kiun oni taksas neebla. Sed embarasiĝi vivlonge per protezoj ne estas solvo. Necesas sukcesi mem iri, malpreni apogilojn. Gravas por mi ne ke mia fumanto forlasu mian oficejon nefumanta. Gravas ke, kiam li fumĉesos, li nepre definitive neniam refumos. Por tio, li povas fidi nur gravan ŝanĝon de sia interna ekvilibro. Tio devas okazi en lia menso.

Televido kredigas ke fumĉeso havas solvon per medikamentoj. Ĝi estas tute muta pri la plenumenda psika laboro, sed nur tiu ĉi povas definitive sukcesi. La ideo laŭ kiu oni povos iam sin helpi per savanta medikamento, povas instigi iujn fumĉesi poste, t.e. neniam.

Ĉef-ideoj

Nura nikotino ne klarigas tabakan dependecon.
Tabako enhavas multajn aliajn substancojn.

Medikamenta nikotino (maĉgumoj, glumarkoj, piloloj, inhaliloj)
utilas por pli bone travivi la unuajn semajnojn post fumĉeso.
Poste, ĝiaj rezultoj estas malbonaj.

Ja mortigas la daŭro de fumado:
Fumadi du paketojn tage anstataŭ unu duobligas la pulmkanceran riskon,
fumadi dum 20 jaroj anstataŭ 10 ĝin 23-obligas.

Preni nikotinajn medikamentojn dum oni plu fumadas ne malgrandigas la riskon.
Rekomendi tion estas krime.

Zyban®, Champix® efikas same kiel nikotino.
Ili estas eble danĝeraj.
Oni nepre uzu ilin nur se preskribitaj de kuracisto, kontrolonta la efikojn.

Akupunkturo, hipnozo, homeopatio ktp, ne reale pruvis efikecon.
Ilia psika efiko eble utilas.

Tiam kiam metodo pruviĝas ne danĝera, ĝi povas esti *paso al ago*.
Sed atentu! Ekzistas friponoj.

Fumadi ne estas malsano.
Fumanto ne estas malsanulo.
Ni ne devas lin kuraci kvazaŭ li malsanus.

Malgrandigo de risiko: Eksplosa temo

Alia revo de fumanto estas ke tabako iĝus sendanĝera. La problemo estus solvita. Kafo, teo estas nuraj stimulantoj, krome guste plezurigaj. La efikoj de tabako multe similas ilin. Ĝi kaŭzas eĉ rilaksan senton. Kiel kuracisto, mi tute ne baraktas kontraŭ tabako. Mi baraktas kontraŭ kancero, infarkto, kronika bronkito, kaj ankaŭ kontraŭ malriĉeco, kontraŭ ĉiuj personaj kaj sociaj ĉagrenoj, kiujn kaŭzas la tabaka dependeco. Se tabako ne plu kaŭzus kanceron, infarkton, spirinsuficiencon, kial barakti kontraŭ ĝi, krom puritanisme? Industrio pligrandiĝas kiam ĝia produkto havas utilecon, kiu instigas **aĉetemon**. Post kiam la mendo malaperas, industrio samtempe malaperas, aŭ reorientiĝas al alia produktaĵo. Oni ne plu fabrikas mankrankajn kafo-muelilojn aŭ fonografojn, pro tio ke nun neniu ilin plu petas. Tabako disvastiĝis en la tutan mondon antaŭ ol oni ĝin industrie produktis. Oni ne forigos tabakismon per forigo de la industrio.

Kiom blindaj, mense limigitaj kaj neresponsivaj estas tiuj, kiuj rekomendas tian forigon, kiel iaj kontraŭtabakismaj heroldoj. Ili nur revadas publike mallaŭdegi tiun industrion per malkaŝo de ĝia hontindaĵo, ruinigi ĝin per procesoj, kiuj atribuas milionojn da dolaroj al vidvino de pulmkancerulo. Fakte, se ĉiu pulmkancero okazigus tiajn monkompensojn, neniu industrio daŭre rezistus. Sed kredi ke forigo de oferto forigus peton, estas danĝera iluzio. Ne ekzistas kanaba aŭ heroina industrio. Sed ekzistas peto, kiun kontentigas kontraŭleĝaj krimaj vojoj. Forigi oficialan industrion devige orientus ĝin al kontraŭleĝeco. Kultivado, fabrikoj disvolviĝus en iu ajn nesuperrigardebla afrika lando. La kvalito kaj konsisto de cigaredoj ne plu povus esti kontrolataj. Malbonaj kontraŭleĝaj cigaredoj estus distribuataj en la tutan mondon pere de mafiaj retoj. La konsekvencoj eble estus gravegaj, ne nur por la publika sano, sed ankaŭ por la socia ekvilibro. Profito estas vivnecesa bezono por ĉiuj industrioj. Ĉiuj industrioj emas friponi, fuŝi, fraŭdi por pligrandiĝi. Nepre necesas kontentigi ĉiun peton, mendon, per oficiala, travidebla, kontrolita produktaĵo, laŭ kriterioj de kvalito. Rifuzu neleĝan laboron, kaŝitan laborejon, nekonatan distribuan reton. Nepre necesas tabaka industrio, kontrolebla, kaj kontrolata.

Ĉio, kio ebligus ke tiuj, kiuj neniam sukcesos fumĉesi, plu fumadas malpli riske, devus esti senopona. **GRANDEGA ERARO!** Tiu temo estas simple **EKSPLODA**. Se vi proponus tian solvon, vi tuj estus enklasigita kiel **MALBONANO**. Vi estas subaĉetita de tabakaj firmaoj! La argumento estas simpla: se fumadi estas malpli danĝere, fumantoj ne fumĉesus. Tamen la itala tabakologo Vincenzo Zagao prave diras: "*Oni ne rigardas kiel diablodevenan la anstataŭigon de tamburobremsoj per diskobremsoj kaj ABS-o, pretekste ke ŝoforoj profitus tion por rapidi kiel frenezuloj*".

80% el la drinkantoj drinkas okaze kaj modere, kaj ne dependas de alkoholo. Sed dependantaj alkoholuloj povas nur celi kompletan abstinon, pro tio ke nura alkoholo samtempe kaŭzas dependecon kaj alkoholajn malsanojn. La tabaka problemo estas tute malsama. La substancoj, kiuj kaŭzas kanceron, infarkton kaj spirinsuficiencon **NE ESTAS** tiuj, kiuj kaŭzas dependecon. Do oni povas imagi forigi el tabako la nocajn substancojn sen ŝanĝi ĝian logon.

Fabrikistoj de tabako evidente ne havas intereson mortigi siajn plej bonajn klientojn. Ili jam reale klopodis pri tio. Unue ili selektis tabakajn variojn, kiuj produktas malpli da gudro. Ili plibonigis la fabrikadon, uzante nefermentintajn etuvosekigitajn tabakojn, kiuj produktas malpli da kancerigaĵoj, i.a. la timegindaj nitrozaminoj. La tekniko de cigareda fabrikado evoluis. Pli arda brulo, kun pli alta temperaturo per pli bona oksigenado en fajron, malgrandigas la produkadon de gudro kaj karbonmonoksido. Oni ĝin akiras per uzo de pli poraj paperoj. Ili permesas pli facile eniron de oksigeno kaj eliron de karbonmonoksido. Oni ankaŭ uzas rekonstruitan tabakon, kiu foje konstituas 50%-on de la cigareda tabako. Oni ĝin fabrikas same kiel paperon. Oni muelas en akvo nervurojn kaj rompitaĵojn de tabakaj folioj. Oni faras el ili foliojn, kiujn oni impregnas per nikotino aŭ koncentrita lavinta akvo, kiu ekstraktis multe da substancoj el tabako. Oni tranĉas ilin rimenete,

kiel *skafertati*, t.e. *duonfajnetranĉita tabako*. Tiaj tabakoj multe abundas, kaj permesas facilan aertrapason. Necesas uzi malpli da ili por ricevi saman cigaredan volumenon. Oni uzas ankaŭ tabakon rekonstruitan per kunpremo. Oni ankaŭ plibonigis la filtrilojn. Tiuj, kiuj enhavas aktivan karbonon retenas relative efike iajn iritegajn fumkomponentojn, kiuj damaĝas la spirajn vojojn.

Tiuj plibonaĵoj klarigas kial manvolvitaj cigaredoj estas pli danĝeraj, kontraŭ la tre disvastigita opinio inter fumantoj, kiuj rigardas ilin kiel pli naturajn. Nekontrolita humideco, kreskintaj ŝimoj, neegala denseco de tabako, tro simplaj, eĉ ofte forestaj filtriloj, tento ŝpareme enmeti iomete da nebrulinta tabako el stumpo, ĉio ĉi kapablas duobligi la riskon de gorĝa kancero. Sed tiuj plibonaĵoj estas limigitaj. Ĉiu fumo estas danĝera, la tabaka ne konstituas apartaĵon. Teorie, ekstre mildaj cigaredoj devus malgrandigi la danĝerecon, laŭ sia malgranda gudra produktokvanto, mezurita de fummaŝino kaj legebla sur la paketoj. Sed fumanto ne estas maŝino. Li povas preni pli grandajn, pli oftajn ekblovojn, do inhali pli da fumo el unu cigaredo, forĵeti ege mallongajn stumpojn. Li tiel kondutas. Li sukcesas akiri **sian deziratan dozon**, do tute ne malgrandigas sian riskon. Simple pro tio ke li inhalas pli diluitan fumon, pli profunde en la pulmojn, kanceraj aperas en pli malproksimaj bronkoj. Ekstre milda cigaredo estas do nura merkata inventaĵo, vera morala friponaĵo. Tamen, kvankam Profesoro Kozlovskio en Usono neas ilin jam de 25 jaroj, la Monda Organizo pri Sano kaj Eŭropa Unio nur ĵus malpermesis nomojn kiel *leĝeraj, mildaj, ekstre mildaj*, kiuj trompas la fumantojn kaj vekas en ili falsan sekurecan senton. Do skandalegas ke tiuj eŭropaj instancoj plu ediktas la limojn de la rendimento de gudro, de karbonmonoksido, eĉ de nikotino, realigante la ideon ke cigaredoj, kies maŝinrendimento estas malgranda, estas malpli danĝeraj!

Plie, limigi la gudran produktivecon ne estas racie. Plejparto de la komponantoj de gudro estas senefikaj, tute sendanĝeraj. Sed gudro enhavas ankaŭ danĝeregajn substancojn, eĉ en tre malgranda kvanto. Tiel, nitrozaminoj, kiuj estas tre kancerigaj, konstituas malpli ol la milonan parton de la tuta pezo de gudro. La varioj de iliaj koncentritecoj estas tiel ampleksaj, ke iafoje cigaredoj, kiuj produktas malplej da gudro, produktas plej da nitrozaminoj.

Eŭropa komisiono limigis ĝis 1 mg la nikotinan maŝinrendimenton cigarede. Tio tute ne ĝenas tabakajn firmaojn, pro tio ke de longe neniu cigaredo en Eŭropo atingas tian rendimenton. Plie, firmaoj pli bone profitas vendon de cigaredoj, kiuj produktas malpli da nikotino. Ĉar nikotino malgrandigas la konsumon de tabako, pro tio ke fumanto estas pli rapide sata. Por akiri sian dozon, fumantoj pli fumadas, do firmaoj pli profitas. Sed tia limigo estas nekohera kun sano. Ĉar nikotino ne nur ne kaŭzas danĝeron de tabako, sed ankaŭ ĝi limigas la inhalon. Oni inhalas malpli da fumo, do da gudro kaj da nocaj substancoj se oni fumadus nikotinriĉajn cigaredojn. Oni do devus rekomendi cigaredojn kiel eble plej nikotinproduktantajn, kvankam akcepteblajn (ĉar fumantoj ofte ilin taksas tro fortajn), kaj kiel eble malplej gudroproduktantajn... Tiel oni reale malpliigus la riskon, kiu ĉefe devenas de nocaj substancoj el la gudro, kaj de iritemaj substancoj. Oni malfacile kredas ke, pro premado de nesciencaj kaj puritanaj aktivistoj, internaciaj instancoj ne konsideras tiel evidentajn sciencajn verojn. Ĉio okazas kvazaŭ ili dependus kaj de la tabaka kaj de la farmacia industrio. Ŝajnas al mi ke tiu ĉi ne rezignis promocii la *bonan* nikotinan de siaj maĉgumoj, glumarkoj aŭ inhaliloj por malgrandigi la fumadan riskon, konduto kiun mi neniiĝis supre.

Por eskapi la danĝerojn de cigaredo, oni povas provi pipon, aŭ cigaron. Vere, ilia uzo estas malpli danĝera, pro tio ke oni ĝenerale ne inhalas ilian fumon. Ĝi nur eniras la buŝon kaj eliras. Nikotino rekte eniras la sangon tra la buŝmukozo. Bruna tabako por pipo produktas tre alkalajn kaj agresivan fumon, kiun oni malfacile inhalas, malgraŭ kondensiloj en la tubo por reteni la gudron kaj la nikotinan. Pipfumantoj do malpli suferas je bronkito kaj pulmkancero. Sed ili suferas je langkancero pli ofte ol fumantoj de cigaredoj, pro tio ke la varmo de la fumo eliranta el la tubo multfoje brulvundas la langon. Ve, plejparto de la fumantoj, kiuj ŝanĝas al pipo, emas konservi sian inhalan kutimon. Ili ofte uzas blondajn tabakojn, kies pli dolĉa fumo faciligas la inhalon. Do la risiko-malgrandigo ne estas tiel grava kiel oni esperis. Ĉefe, pipfumanto estas psike aparta. Eble pro

natura emo, aŭ pro potenca memrego, li estas pli kvieta, malpli stresita, *hastema* ol cigaredfumanto. Li lantas, karesas la pipon, remetas ĝin sur la tablon. Li fumas malrapide, la pipo estingiĝas, li ĝin refajrigas. Fumantoj, kiuj sukcesas daŭre anstataŭigi cigaredon per pipo, estas tre malmultaj.

Post la unuaj blovoj, la fumo de cigaroj iĝas fortega kaj akra, ne faciliganta inhalon, do estus pli bone fumadi cigarojn, sed ili estas tre multekostaj, tial malmultaj tiel fumadas. Do, krom kelkaj nababoj, ili estas okazaj fumantoj, hedonistaj bonhavaj diletantoj, kiuj ludas kiel *spertuloj*. Des pli bone se ili sukcesas fumi nur unu cigaron semajne. Sed cigaroj ruinigus tre kroĉitajn fumantojn. Fumadi cigarojn neniam estus valida maniero konkrete malgrandigi la riskon en grandega parto de la loĝantaro, kaj malriĉuloj neniam kapablus aĉeti ilin.

Oni fumadas cigaretojn same kiel cigaredojn. Mi forte avertas kontraŭ la hinduaj *bidioj*, kiujn oni povas trovi kun incensaj bastonetoj en iaj orientaj butikoj. Ilia fumo ne estas pli bona. Multaj kredas ke ili ne enhavas tabakon kaj ne povas esti danĝeraj, ili estas tiel malgrandaj! "*Mi feliĉas, mi ĉesis fumi cigaredon de kiam mi eltrovis bidiojn! Nur ili kapablas mildigi la bezonon de tabako! Vi devus preskribi ilin, tio estus mirinda!*", diris al mi virino. Komprenoble, ne mirinde tio funkcias, pro tio ke temas pri tabako, eĉ sufiĉe forta, volvita en folioj de persimono.

La uzo de nargileo disvolviĝas. La ideo ke ĝi estas malpli danĝera devenas unue el la fakto, ke tabako teorie ne estas bruligata, sed distilata. Sur malsekigita tabako premita en la forno de nargileo, oni metas ardan braĝon, kiu varmigas la tabakon. Inter la braĝo kaj tabako, oni metas distruitan aluminian folion. Dum la fumanto enspiras, varma gaso trairas la tabakon, kuntirante kun akva vaporo nikotino kaj aromojn. Pro tio ke la tabako ne brulas, ĝi teorie produktas treege malpli da gudro. Plie, lavi fumon per akvo estas purigada simbolo. Fakte ĝi bobelas en malvarma akvo antaŭ la inhalo. Tie, parto de la nikotino solviĝas, kaj gudro, kondensiĝanta, malklarigas kaj brunigas la akvon, dum parto deponiĝas en la tubo. La akvo retenas multajn solveblajn iritantajn substancojn, kiel formolo, akroleino. La fumanto inhalas tre grandan volumenon da tiu milda fumo, tre profunde en la pulmoj, rekte, sen stoki ĝin iom da tempo en la buŝo antaŭ ol inhali ĝin. La volumeno de la blovoj varias laŭ la forteco de la tabako, ofte ĉirkaŭ 200 ml-oj, iajoje pli ol 500 ml-oj. Tiel la fumanto akomodas sian fummanieron por sorbi tiom da substancoj, kiom tiu, kiu fumas cigaredojn. Tion pruvas la sama nivelo de kotinino²⁶ en la sango de fumantoj de cigaredoj aŭ de nargileo. Sed la braĝo kaj la rapide ekbrulantaj novaj karboj produktas egan kvanton da karbonmonoksido, kiu konstituas specialan riskon. Ekzistas ankoraŭ malmulte da sciencaj esploroj pri nargileo kaj ĝia fumo. Estas malfacile plenumi ilin, pro tio ke multe varias la tipo de tabako, la almetitaj substancoj, la volumeno de la bokalo, la konduto de fumantoj. Plie, multaj nargileofumantoj fumadas ankaŭ cigaredojn. Du el miaj libanaj ekslernantinoj konstatis gravan malgrandigon de la spira funkcio ĉe nargileofumantoj.

La logo al tiaj orientaj ekzotikaj fumsalonoj ŝajnas al mi snoba kaj nedaŭra, krom kiel reveno al tradiciaj kulturaj kutimoj, koncerne grupojn de junuloj devenaj de landoj, kie oni kutimas uzi nargileon... Mi pensas ke granda disvolviĝo de tia uzo en aliaj landoj ne estas grava risko. Necesas multe da tempo por la ekbruliga ritaro, kiu konstituas parton de la plezuro, por fumadi dum daŭregaj babiladoj. Tia vivmaniero estas malfacile kunigebla kun modernaj kutimoj kaj ritmoj. Ni ankoraŭ ne scias la verajn riskojn de tia uzo. Laŭ Kamalo Ŝaŭaŝi²⁷, sociologo kaj antropologo (kaj esperantisto), kiu plej bone konas tiun uzon, ŝajne multe da fumantoj ne dependas de ĝi. Ekzemple ili fumas nur unufoje semajne. Do ilia risko ne estas tre granda, eble pro tiu malofta fumado, pli certe ol pro pli malgranda noceco de la fumo. Sed fumanto de cigaredo tre dependas, tiel ke ŝajnas iluzie ke li povus kontentiĝi per tia konsumo ritmo. Do tre probable li ne kapablus tute anstataŭigi cigaredojn per nargileo sen iĝi ekscesa fumanto. Per cigaredoj aŭ nargileo, aŭ ambaŭ, li bezonas

²⁶ Kotinino devenas de transformo de nikotino fare de la hepato. Ĝi restadas en la korpo multe pli daŭre ol nikotino. Tiel ĝi estas bona mezuro de la taga tabaka konsumo.

²⁷ Chaouachi K. *Tout savoir sur le narguilé. Société, culture, histoire et santé*. Paris. Maisonneuve et Larose 2007

sian dozon de fumo por kontentigi sian dependecon. Lia tuta inhalo ne multe varius, same kiel lia risko.

Malbenu fumon

Fumo kaŭzas plejmulton de la riskoj de tabako. La brulo produktas multajn ĝiajn nocajn substancojn. Unue, karbonmonoksidon. Ĝi estas nepre necesa por la formado de tiu fama ateromo, kiu obstrukcas arteriojn. Krurajn arteriojn, kies ŝtopo riskigas gangrenon kaj amputon, korajn, kies ŝtopo kaŭzas infarkton, cerbajn, kies ŝtopo kaŭzas apopleksion, kiu igas vin paralizita aŭ lit-al-najlita. Tiuj, kiuj nur uzas maĉtabakon aŭ tabakflaraĵon suferas je ateromo ne pli ofte ol nefumantoj. La brulo produktas ankaŭ formolon, akroleinon kaj aliajn substancojn, kiuj iritas la bronkojn. Ili kaŭzas kronikajn bronkitojn, kiuj finiĝas en gravajn spirinsuficiencojn. Tio ne okazas ĉe uzantoj de "*senfuma tabako*". Tamen unu escepto: Pinĉoprenantoj de seka pulvoro, kiuj estas multaj en Nordafriko, ofte inhalas tiun pulvoron profunde en la pulmojn. Ili suferas je spirinsuficienco, pro sablopolvo, kiun ventoj el la dezerto demetis sur tabakplantojn. Certe ĉeestas en senfuma tabako iaj kancerogenoj, ĉefe la timindaj nitrozaminoj, kiujn produktas fermentado. Nature ankaŭ la fumo enhavas ilin, sed ĉefe aliajn kancerogenajn substancojn, kiuj formiĝas dum brulo. Tiuj ĉi substancoj ĉeestas ne nur en fumo de tabako. Oni de longe konas kanceron de kamenpurigistoj, kaj de gudristoj.

Eŭropa Unio uzis argumenton pri riskoj por malpermesi en 1992 la vendon en Eŭropo de iaj senfumaj tabakoj. Temis pri iomete humidaj pulvoraj tabakoj, ofte enpakitaj en maldikaj paperaj saketoj kiel saketoj de teo. Oni ilin metis en la buŝon, ĝenerale malantaŭ la supra lipo. En Usono, ili eskapis malpermeson de reklamo por cigaredoj. Tabakaj fimaĵoj profitis tion per granda televida reklamo, kiu diras ke oni kuradas pli facile kun "*SkoalBandits*[®]" en la buŝo ol kun cigaredo ĉe la lipoj. Tiu reklamo multe sukcesis, ĉefe ĉe infanoj. Nu, granda kortuŝo okazis pro la historio de dekunujara knabo, kiu mortis pro buŝkancero. Tio kaŭzis malpermeson en Eŭropo, vee por franca tabaka firmao, kiu ĵus surmerkatis giaske tiujn "*SkoalBandits*[®]".

Tamen la respondeco de tiu tabako ne estas evidenta rilate al tiel rapida okazo de kancero ĉe tiel juna knabo. Ja tiuj usonaj tabakoj enhavas egajn kvantojn da nitrozaminoj, ĉirkaŭ dekoble pli ol cigaredo. Sed tio ne koncernas la svedan "*Snuso*[®]"ⁿ". Tiu marista popolo tradicie uzas tian tabakon. Ekzistas diversaj markoj, sed finfine la vorto *snuso* signifas ĉiujn tiajn tabakojn. Snuso tute malsimilas usonajn tabakojn, ĉar svedoj fakte tute eliminis nitrozaminojn, per tabaka selekto kaj nefermentado. El 44% de la viroj, kiuj uzas tabakon, 14% plu fumas ĝin, 30% nun suĉas snuson. Virinoj eble ankoraŭ ŝatas la ĉarman geston de la mano, kiu tenas cigaredon. Ili taksas malloge, meti tabakon en sian buŝon, eĉ enpakitan en papersaketo. Tamen suĉi snuson estas objektivie malpli malpure ol enbuŝigi cigaredan fumon aŭ pipan sukron, kiuj demetas en la buŝon abomenan miksaĵon de gudro, kaj ege malpli danĝera. Tiel Svedio estas en la mondo la lando, kie oni malplej suferas je kancero, inkluzive buŝan, kaj malplej je infarkto. Oni taksas je 98% la ĝeneralan malaltiĝon de la risko kompare kun cigareda uzo. Plie, tiu kiu suĉas snusan saketon, ne ĝenas najbarojn. Snuso estas absoluta armilo kontraŭ pasiva tabakismo. La tre pragmataj Svedoj elektis snuson, nur pro tio ke ili rigardas ĝin kiel malpli danĝeran ol cigaredo. Tiu ŝanĝo spontane okazas, sen registara interveno. Do oni facile komprenas, kial Svedio membriĝis al Eŭropa Unio, nur kondiĉe ke ĝi plu permesu snuson. Des pli ke multaj fumantoj uzas ĝin por fumĉesi²⁸. Sukcesoj estas multe pli efikaj ol per medikamentoj por atingi definitivan fumĉeson. (2,6-oble pli ol per maĉgumoj aŭ gluplastoj). Poste, multaj iĝas dependaj de snuso, dum malmultaj daŭre uzas nikotinajn medikamentojn. Tio pravas ke tabaka dependeco ne estas nur nikotina dependeco. Tiuj, kiuj ne kapablas fumĉesi, almenaŭ povas esperi egan malgrandigon de la risko, kaj tiuj, kiuj suferas je granda spirinsuficienco, pli bonan spirkomforton. Alternante kun snuso, iuj fumas malmulte da cigaredoj. Eble tio konstituas etapon al fumĉeso, *pason al ago*, eĉ se la risko malmulte malgrandiĝas.

²⁸ Lund KE, McNeil A, Scheffels J. The use of snus for quitting smoking compared with medicinal products. *Nicotine & Tobacco Research* (2010);12(8): 817-22.

Tiu konflikto devus esti solvita favore al snuso. Ve, malgraŭ apogo de la plej eminentaj mondaj spertuloj, peto de Britio kaj Germanio por nuligo de la malpermeso estis malakceptita de la Eŭropa Justica Kortumo en decembro 2004. Kial preni tian decidon, tute skandalan rilate al la publika sano? Malpermesi vendon de produkto centoble malpli danĝera ol cigaroj, cigaredoj, eĉ iaj maĉtabakoj kaj diversaj tabakflaraĵoj (Maklaoj), kies vendo estas plu permesita, estas tute nekompreneble. Puritanaj aktivistoj furiozas kontraŭ snuso, konfuzas snuson kun usonaj kaj hinduaj suĉtabakoj, kaj asertas ke snuso malfermas cigaredan pardonon al junuloj. Nu, la vero estas inversa. Plejparto de snusuzantoj estas fumĉesintoj. Oni taksas ke por ĉiu fumanto, kiu komencas uzi tabakon per snuso, kvar forlasis cigaredojn al snuso.

Farmaciaj firmaoj, kiuj vendas nikotinin, kompreneble apogas la malpermeson de snuso, grandega konkurencanto. Ĉar fumantoj ne reale ŝatas nikotinan maĉgumon. La procento el tiuj, kiuj iĝas dependantaj de ĝi, estas tre malgranda, ne malsama ol tiuj, kiuj plu maĉadas simplajn maĉgumojn.

Unue tabakaj internaciaj firmaegoj ne kredis al komerca sukceso de snuso. Ili ne agis tiel rapide, kiel la malgranda sveda firmao (Swedish Match) kiu fabrikas snuson. Ili klopodas por regajni sian malfrumon rilate al konkero de tiu merkato. Eble iliaj premgrupoj urĝis la Eŭropan Justican Kortumon plu malpermesi, dum ili ne estas pretaj surmerkatigi siajn proprajn produktaĵojn. Sed en 2011, ŝajnas ke ili baldaŭ atakos.

La nivelo de la nuna tabakismo ŝajne kontentigas ŝtatojn kaj iliajn financajn ministrojn, ĉar ĝi alportas multe da mono (13 miliardojn da eŭroj jare en Francio). Oni bele parolas, oni subvencias des pli facile belŝajnajn agadojn, ke oni scias ilin neefikaj. Risko estas ke tiuj suĉtabakoj malpli gajnis ol cigaredoj. Prefere ne tro insistu kaj evitu kontraŭi decidon de Eŭropa Justica Kortumo.

Elektronika cigaredo

Ĝi estas nura produkto de fummalpermesoj, spitado de fumantoj al cenzuristoj. Pseŭdofumanto (Vapero) enspiras el pseŭdocigaredo pseŭdofumon, kiun li ekblovas iafoje fumcirklo, dum pseŭdobrulfinaĵo ruĝetiĝas. Tiu ĉi estas nur lumineska diodo, kiu ekŝaltiĝas, dum elspirita akvovapornebulo rapide svenas. La principo estas sama por ĉiuj markoj. Rezistanco (nutrata de pilo aŭ baterio, el kio devenas ĝia nomo "*elektronika*") hejtas la enspiratan aeron ĉirkaŭ 60°C. Ĝi trairas poran substraton, sorbigitan per *propilenglikolo*, kaj ankaŭ per diversaj aromoj, kaj ofte per nikotina solvaĵo. La varmo vaporigas la propilenglikolon, kiu kuntiras ilin. Propilenglikolo estas tre akvoavida. Ĝi sorbas la saturitan varman humidecon de la buŝo kaj pulmoj. Post kiam ĝi estas elspirita, akvovaporo kondensiĝas ĉe malpli varma aero, simulanta fumon.

Evidente, ĉiuj kontraŭtabakaj aktivistoj furiozas kaj postulas malpermeson de tiu pseŭdocigaredo. Ja du problemoj stariĝas. Unue pri la noceco de propilenglikolo. Nu, tiu substanco estas tre uzata. Esplorinte dum pli ol 65 jaroj, oni, ĉefe la usona FDA, rigardas ĝin kiel netoksan. Ĝi estas permesita kiel humidiganta aldonaĵo por fabriki cigaredojn. Oni uzas ĝin en inhaliloj por ĉesigi astmokrizojn, aŭ kiel kontraŭbakteriaĵon kaj desinfektaĵon por eviti aeran transdonon de malsanoj. Neniu akcidento okazis post fortegaj eksponadoj, ekzemple por artefaritaj nebuloj en teatroj. Neverŝajne eta kvanto produktita de "vapero" havus iun ajn malbonan efikon sur la ĉirkaŭantaro. Sed oni nenion scias pri longdaŭraj efikoj de inhalata propilenglikolo.

La nura vera problemo rilatas al aliaj almiksaĵoj. Ilia konsisto multe varias. Tiuj cigaredoj ne estas normigitaj. Ekzistas neniuj kontroloj rilate al la kvalito kaj nenoceto de aromoj, de plantaj ekstraktoj, pri neĉeesto de iritantaj aŭ kancerogenaj substancoj. Tiuj cigaredoj iafoje enhavas nikotinin, sed ĝia kvanto varias. Antaŭ ol malpermesi ilin, prefereble necesus krei reglamentojn kaj kontroladon, por eviti ke ili enhavu danĝerajn substancojn.

Iuj homoj konas nur unu vorton: **MALPERMESI**. Eĉ ilon, kiu eble konstituus por iuj pason al fumĉeso. Mi tute ne kredas, eĉ kiam ĝi enhavas nikotino, ke multaj fumantoj dependiĝos je ĝi. Mi pensas ke ili rapide laciĝos pri la provoko, kiu klarigas la nunan modon, kaj pri la propilenoglikolo, kiu nur sekigas la buŝon.

Verŝajne malmultaj dependiĝos de la nura gesto manipuli tiajn pseŭdocigaredojn. Se kunesto de nikotino kun iaj aromaj tabakaj ekstraktoj sukcesus dependigi, oni eble estus empirie klariginta la misteron de dependeco, kaj elpensinta nenocan cigaredan substituaĵon, ne nepre inhalotan, ne nepre elektronikan.

Pri serĉado

Ĉu eblas pli fari? Gravus elimini la plej danĝerajn komponantojn. Snuso ŝajnas granda progreso, eĉ se ĝi furiozigas prohibicianojn. Sed ĝi ne estas tute nedanĝera. Ideale necesus ekhavi produktaĵojn, kiuj konservus nur molekulojn, kiuj kontentigas fumantojn, kaj kies nenoceco estus pruvita. Nikotino estas unu inter ili, sed ve, klare ĝi sola ne kapablas anstataŭi tabakon. Oni konas aliajn substancojn, kiel IMAO-j (inhibantoj de monooksidazoj), kiuj pligrandigas kaj plidaŭrigas la efikojn de nikotino. Ili ĉeestas en fumo, sed malmulte en suĉtabako, kiu tamen estas tre dependiga. Mi de longe suspektas tabakajn aromojn, kiuj kapablas allogi nin, same kiel papiliinoj altiras siajn virojn de tre malproksime. *Aroma terapio* ne komerce sukcesas. Tiel usona firmao surmerkatis pseŭdocigaredojn (Aeros). Ili ne estas elektronikaj cigaredoj, ne enhavas pilon, propilenoglikolon, ne produktas pseŭdofumon. Kiam oni enspiras tra plastotubo, oni inhalas kvanteton de nikotina vaporo kaj aromaj tabakaj ekstraktoj. Klare tiu produktaĵo devus esti malpli danĝera ol cigaredo. Ĝi ne estas prezentata kiel helpilo por fumĉesi, sed kiel definitiva anstataŭaĵo. Tamen en retforumo, ĉiuj uzantoj plendas pri gravaj iritoj de la gorĝo pro tiuj vaporoj. Eble la kialo estas nikotino, kiu estas tre iritanta, se ĝi ne estas enigita en gudraj partikuloj. Tia unuanimeco estas miriga, kvazaŭ fabrikantoj de elektronika cigaredo regus tiun forumon! La paĝaro de Aeros nenion diras pri la maniero kiel fumantoj akceptas tiujn cigaredojn, ĉu ili daŭre tiujn uzas, ĉu ili tiujn uzas kiel helpilon por fumĉesi. Ŝajnas ke neniuj toksologia esploro estas plenumita. Neniu eĉ scias kiuj estus la konsekvencoj de VIVLONGA uzo de nura nikotino, kaj de ebla noceco de la ekstraktoj. Finfine, definitiva fumĉeso estas la vera nura solvo. Eksploatado de komerca provo, kiu lasas la fumanton plu dependi de konduto, kiu lin same malriĉigas profite al alia benefico ol tabakaj firmaoj, ne ŝajnas al mi bona vojo.

Se uzi tabakon iĝus akceptebla risko, kio okazus al la kontraŭtabakaj prohibicianoj? Oni facile komprenas kial ili tiel furiozas kontraŭ snuso, same kial ili **ĈIAM KONTRAŬAS** veran sciencon esploradon pri tabako. La puritana frenezo estas tiel granda, ke ne nur esploristoj, kiuj ricevas monon de tabakaj firmaoj, estas malrajtigataj publikigi siajn rezultojn, sed ankaŭ ĉiu scienca interparolo kun firmaoj estas denunciata kiel pakto kun la diablo. Mi fortege depostulas la rajton diskuti kun iliaj scienculoj, kaj eĉ rigardas tion kiel mian devigan taskon. Ĉar nur esploristoj kaj inĝenieroj de tiu industrio konas tabakon, kaj la sekretojn de cigareda fabrikado. Nur tiu industrio havas intereson fari esplorojn por malgrandigi la nocecon de sia produktaĵo. Seniĝi je iu ajn interrilato kun ĝi samvaloras kiel seniĝi je ambasadoroj kaj spionoj dum internaciaj konkuradoj kaj konfliktoj.

Tiuj kontraŭstaroj klarigas kial, malgraŭ miaj tridekjaraj streboj kun la Societo de Tabakologio, kiun mi kreis por promocii esploradon pri tabako, mi neniel sukcesis. Farmaciaj premgrupoj finfine ekregas tiun Societon, neniuj eksperimentejoj de grandaj sciencaj institutoj ankoraŭ dediĉas sin al esploroj pri tiu planto, kiun ĉiuj rigardas kiel la plej gravan kaŭzon de malsano kaj morto en multaj landoj (kaj mi persone almetas, de **malriĉeco**).

Teorie, fumantoj, pro sia nombro, devus konstitui egan premgrupon por instigi registarojn promocii serĉadan politikon, sed ili estas mirinde silentaj. Ili mobiliziĝas fronte al aidoso, al kancero, al cunamoj. Ekzistas "*Aidoso-agadoj*", ne "*Cigared-agadoj*". Oni komprenas ke ili profunde ne deziras serĉadon, kiu helpus ilin reale kaj tre efike fumĉesi, pro tio ke ĝi atakus konduton, kiun ili rigardas kiel vivnecesan. Ili kredas ke subvencii tian serĉadon estus financi la armilaron de mortiga malamiko. Se vi suferas je obezeco, ĉu vi financus serĉadon, kies celo estus forigi la guston de nutraĵo kaj ĉian plezuron manĝi? Oni ne facile komprenas kial ili ne batalas por malgrandigi la nocecon de tabako. Fakte, mi kredas ke ĉio, kio valorigas cigaredon, ne ĉefe estas la kemiaj substancoj, nikotino kaj aliaj, kiujn ĝi alportas, sed ĉio rilate al ĝia socia uzo, kies perdon kun la asociita perdo de identeco ili sentas kiel mortan riskon, tiel ke vivo sen tabako ne indas.

Svedoj de longe kutimas maĉi tabakon. Eble tio klarigas kial ili tiel alprenis snuson. Ĉu same okazus en aliaj landoj? Malgraŭ ke maĉtabako estis tre uzata en Francio dum la 18-a jarcento, oni povas dubi pri tio, pro la komerca malsukceso de "*Skoal Bandits*".

Ĉef-ideoj

La fumo konstituas la plej grandan riskon de tabako.
Senfuma tabako estas malpli danĝera.

Nur definitiva forlaso de ĉia tabako malgrandigas ĉiujn riskojn, inkluzive la financon.

Scienca serĉado estus la nura pero por solvi la tabakisman problemon.
Enmiksitaĵoj estas tiel grandaj ke **NENIU DEZIRAS** serĉadon,
ĉefe fumantoj, kiuj **TIMAS EKMORTON** se ĝi sukcesus.

Malgraŭ ŝajnigoj, neniu deziras ke vi fumĉesu, nek la Ŝtato, nek la farmaciaj firmaoj, nek la tabakaj
firmaoj, nek la kontraŭtabakaj aktivistoj.

Vi estas ilia komplico, kiel viktimo estas komplico de turmentisto.

Ne plu akceptu esti monelpremata, ekspluatata, persekutata, stigmatizata.

INDIGNU!

RIBELU!

Fumĉeso estas via plej bona respondo.

Taksoj

Denove taksu vin. Komparu kun viaj antaŭaj poentaroj:

Nepre ne _____ Treege
Mi timas fumĉesi

Mezuru vian konsenton kun la sekvantaj frazoj:

Nepre ne _____ Treege
MI NEPRE fumĉesu

Nepre ne _____ Treege
MI DEZIRAS fumĉesi

Nepre ne _____ Treege
Mi pensas ke mi ja sukcesos fumĉesi

Dum tio estas maturiĝonta

Klare oni kroĉiĝas al cigaredo pro aliaj kialoj ol tabako. Beleco de gesto, ludo kun fajro, altiĝantaj volutoj de fumo, rilatfaciligo, interrilitoj, varma fumplena etoso. Sed oni ne dependiĝas de aromat-herbaj cigaredoj, de eŭkaliptaj cigaredoj. Nepre necesas tabako. Tiu, kiu ne sukcesas abstini tabakon, eble povus provi abstini tiujn gestojn, en tiuj cirkonstancoj, dum li plu ensorbas substancojn, kiujn petas lia tabakdependa korpo. La nikotinaj medikamentoj do sukcesas ĉar ili malgrandigas la bezonon de tabako, dum fumanto lernas vivi sen tabako ĉiujn **SIGNALSITUACIOJN**, kies potencon nepras estingi. Nikotino certe rolas en dependeco, ĉar tute sennikotinaj cigaredoj havis grandan komercan malsukceson. Ĝi alportas al la fumanto iajn el la sensaĵoj, kiujn peras cigaredo, sed tio ne sufiĉas por krei kaj subteni la dependecon, nek por ĝin kontentigi. Oni ne kroĉiĝas al nikotino, male al tabako, ĉu fumata aŭ ne. Tio similas foton de avino. Ĝi helpas memori pri ŝi kaj pli bone toleri ŝian neĉeeston, sed ĝi ne estas la avino. Tial medikamentoj ne kapablas anstataŭi tabakon. Eble vi mem tion konstatis. La averaĝa daŭro, dum kiu fumanto uzadas maĉgumojn, glumarkojn aŭ aliajn rimedojn antaŭ ol forlasi ilin, eĉ kiam li ricevas ilin senpage, ne superas unu monaton. Tiuj produktaĵoj agas, sed efikas nur dum la unuaj semajnoj de abstino. Tial fumantoj tute preferas snuson al nikotina maĉgumo. Snuso estus multe pli bone akceptata de fumantoj ol nura nikotino. Tiel oni povas esperi ke saĝo finfine triumfos, kaj ke la malpermeso vendi snuson estos abolita.

Tiel, se reale vi ne sukcesas fumĉesi, se vi sentas malsanetojn, kiuj igas abstinon netolerebla, se nikotinaj maĉgumoj aŭ glumarkoj ne alportas al vi la esperitan malakrigon de manko, mi proponas al vi etan ekzercon. Tio konstituas etan pason al ago. Vi estas kompreninta ke temas pri strategio por grandigi la **DEZIRON** forlasi cigaredon. Faru ion ajn konkretan, agu, **surmetu la kostumon de malfumadanto**. Finfine, vi iĝos kaptita de la ludo. Vestaĵo fine faras monaĥon. Temas pri malgranda manfarita laboro, kiu pligrandigos viajn motivojn... Provu fabriki saketetojn da suĉtabako similanta snuson, por via propra uzado. Se vi kroĉas al ĝi, vi komencos lerni abstini gestojn. Pro tio ke vi ankoraŭ ne povas aĉeti snuson ĉe via tabakvendisto, vi verŝajne rapide laciĝos pri tiuj manaj laboroj, kiuj eble konstituos etapon sur la vojo de tuta malfumado...

Ekzerco

Ilaro

- Paketo da cigaredoj de via preferata marko.
- Plasta skatolo kun kovrilo.
- Tre akrigita tondilo.
- Tranĉilo.
- Papera kafofiltrilo.
- Bastoneto de kreto (kontrolu ke ĝi liberigas veziketojn post kiam oni almetis vinagron).
- Maldika peniketo.
- Iomete da faruno aŭ amelo, aŭ likva araba guma gluo.

Farmaniero

1.- Enfermu dum kelkaj horoj kelkajn cigaredojn en la skatolo kun, ne tuŝe, iomete da humida papero por malsekigi ilin.

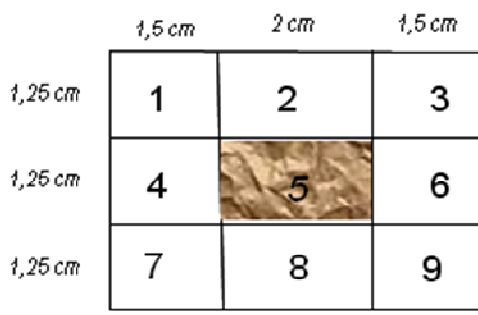
2.- Diluu $\frac{1}{2}$ kulereton da faruno aŭ amelo en 10 ml da varma akvo (aŭ metu dum 15 sekundoj en mikroondan fornon). Lasu tiun gluon densiĝi, ĝi devas esti ankoraŭ iomete likva.

3.- Forte platigu unu el la cigaredoj, inkluzive la filtrilon, inter du fingroj, aŭ per poleksoj kontraŭ dura ebenaĵo. Se ĝi estas sufiĉe malsekigita, ĝi restas platigita.

4.- Per tondilo, fortranĉu la filtrilon kaj faru 4 pecojn el la parto, kiu enhavas tabakon.

5.- Faru rektangulan ŝablonon je 5 x 3,75 cm el karta papero.

. Eltondu tiajn rektangulojn el kafofiltrilo. (*Cigareda papero ne taŭgas. Ĝi ne estas sufiĉe pora kaj permeabla, kaj facile ŝiriĝas kiam humida*). Faldu ĉirkaŭ 1,25 cm laŭ ambaŭ flankoj de la longo, 1,5 cm laŭ la larĝo. Forte premu la faldojn. Malfaldu. Vi ekhavas 9 rektangulojn laŭ la skemo. Per tranĉilo, raspu iomete da kreto sur la centra rektangulo (n^o5).



6.- Per tondilo, tranĉu la paperon de cigareda peco, kaj per la tranĉilo glitigu la tabakon sur la kreto. Ĝi ne disjetiĝas se ĝi estas sufiĉe premita kaj malseka. Surŝutetu iomete da raspita kreto.

7.- Per peniketo, gluu la rektangulojn 1 kaj 3, kiujn vi faldos sur la rektangulojn 4 kaj 6, dum la rektangulo 2 kovras la tabakon. Forte premu. Same gluu 7, 8, 9 kaj faldu por fermi la saketon. Forte premu, ĉefe sur ambaŭ flankoj de la tabako, eble per la tenilo de la peniketo.

8.- Lasu sekiĝi. Fortranĉu per la tondilo la kromaĵon de la papero (lasu 2-3 mm).

Pripensu ke, dum vi plenumas tiun ekzercon, vi similas kaptiton, kiu fajlas la stangojn de sia ĉelo. Psike, li jam estas libera.

Uzmaniero

Se vi sentas nerezisteblan bezonon fumi, komence nombro ĝis 24, malrapide trinku per glutetoj grandan glason da akvo, faru 5 profundajn ventrajn enspirojn, profunde vespiregu pri via granda

malfeliĉo, aŭ faru malgrandan rilaksantan ekzercon, dirante al vi: *"Tio estas nur ondo de bezono, tio tuj ĉesos"*.

Se vere tio ne ĉesas, metu unu el viaj saketoj antaŭ viajn suprajn dentojn, malantaŭ vian supran lipon, kiu tenos ĝin tie. Tie eliras neniuj salivaj kanaloj. Salivo tro rapide tramalsekigis malsolidan paperon, kiu rompiĝis. Plie, tiu loko ne instigas maĉi saketon. Ĝi ebligas paroli normale. Alvenigu inter la dentoj iomete da salivo por malsekigi la tabakon kaj eltiri sukcon.

Multaj substancoj, ne nur nikotino, sed ankaŭ aromoj al kiuj vi estas kutimiĝinta, lante difuziĝos en la buŝon kaj estos ensorbitaj de la mukozo. Kreto estas kalcia karbonato. Neŭtraliganta eblan acidecon, ĝi faciligas la ekstraktadon kaj ensorbon de nikotino. Male al fumo, tiu tabako ne enhavas gudron, kaj kompreneble alportas nek formolon, nek akroleinon, nek karbonmonoksidon, kiuj estas produktataj de brulo. Ĝi ne enhavas pli da nitrozaminoj ol snuso. Tiu kvanto de tabako alportos al vi ĉirkaŭ 3 mg-ojn da nikotino, respondantaj al komerca maĉgumo inter normala kaj forta. Pecetoj de tabako restas en la saketo. Se suko malfacile alvenas, resuprenigu iomete da salivo al la saketo. Provu ne gluti tro rapide la sukcon, por ke ĝi daŭre restu ĉe la buŝa mukozo. Evidente konservu la saketon en la buŝo tiel daŭre kiel vi taksas utile, kaj ŝanĝu ĝin se vi taksas necese.

Mi provis. Post ĉirkaŭ 3 mn, mi perceptis la iomete ardan senton de nikotino. Pro tio ke mi ne deziras esti rekaptita de tabako, mi ne plidaŭrigis la eksperimenton. Mi daŭrigis la finpretigon de la eksperimento per muelita kafo. Tio agrable taŭgas. Alkroĉiĝi al tiu eble estus pero por forlasi tabakon. Vi povus uzi ankaŭ teon. Sen sukero, vi ne pligrasiĝus. Aŭ, por ne kolorigi la dentojn, sekajn aromajn herbojn, timianon, menton.

Ĉiumaniere, se vi deziras malpli flavumajn dentojn, kaj ilin daŭre konservi, dum vi plu trinkas kafon aŭ krakmanĝas ĉokoladon, aŭ se vi ankoraŭ fumadas, jen recepto de plej bonaj dentistoj:

- 1.- Domaĝu vian gingivon. Uzadu suplegan dentbroson. Ne frotu vian emajlon pli forte ol tiun de via lavabo!
- 2.- Forĵetu vian tubon de dentpastaĵo, kies abrazio estas tre nesolvebla kalcifosfato. Miksita kun muko, salivaj proteinoj, deskvamiĝintaj mukozaj ĉeloj kaj bakterioj, ĝi konstituas tartron, kiu estas ja betono.
3. Akve lavu viajn dentojn, eliminu ĉiujn nutraĵajn restaĵojn. Prefere uzadu elektran lavilon, kiu pulsŝprucigas akvon (prefere varmeta). Ne uzu tro fortan premon.
- 4- Verŝu 1 ml da oksigenakvo je 10 volumenoj (3%) en glaseton aŭ eĉ en la ŝtopilon. Prenu ĝin en la buŝon, ĉirkaŭirigu ĝin inter la dentoj. Oksigenakvo estas antisepta kaj blankigas la dentojn.

5.- Tuŝu la broson per la langa pinto por iomete malsekigi ĝin. Ŝarĝu ĝin per iomete da pulvora natriobikarbonato. Ne kraĉu la oksigenakvon kaj milde brosu la dentojn, per cirklaĵoj movetoj. Tenu la tenilon per la fingroj plivole ol per la mano por ne tro forte brosi. Natriobikarbonato estas tute solvebla, do ne faras tartron. Se ĝi ne estas tute solvita, ĝi estas sufiĉe abrazia. Plie, ĝi alkaligas, neŭtraligas acidecon de fermentadoj, solvas la mukon kaj proteinojn kaj preventas tartron.

6.- Fine akve lavu la dentojn per akva ŝpruco je malforta premo. Sekigu vian broson.

Ne konfuzu la senton de "freŝa buŝo", kiun kaŭzas mentolo de dentpastroj, kun tiu de "pura buŝo", kiun vi ekhavas per ĉi tia lavmaniero.

Tiam kiam vi ankoraŭ fumadas, tiu puriganta ceremoniaro, refarita plurfoje tage, iĝos unu el tiuj **pasoj al ago**, kiuj tiel gravegas por progresado de via malfumado.

Kuraĝu kaj bonan ŝancon

Konkludo

Tiu ĉi libro ne estas gvidlibro, ĉar nur vi scias ĉu vi reale deziras fumĉesi, kiel vi deziras tion plenumi, t.e. konstrui vian strategion. Mi nur proponas al vi ian *ilarujon*. Eble mi sukcesis elmontri al vi la mekanismojn de dependeco, kaj eblajn vojojn por superregi vin mem. Gravegas ke via sukceso estos vere via, ne mia, ne tiu de medikamento, de iu ajn ludilo. Neniu devas ŝteli vian triumfon. "*Mi sola*" diras infanoj, kiuj ne deziras esti anstataŭataj. Tiu nura kondiĉo gravegas por ke la forlaso de via cigaredo estu definitiva.

Mi ne ĉagreniĝas se fumantoj de mia konsultejo ne estas fumĉesintaj kiam ili rehejmiĝas. Same ne gravas al mi ke vi ne estingas vian lastan cigaredon tuj kiam vi finfermas tiun ĉi libron. Gravus por mi ke ĝi movu ion ajn en vi, malfermu solvojn, ke vi estu kompreninta ke temas pri laboro super vi, pri konstruo de propra strategio. Unua legado estas ĉiam tro rapida. Oni tro rapide deziras koni la finon. Oni atendas miraklon. Relegu ĝin lante. Refaru ekzercojn, elpensu novajn. Taksoj gravegas, ĉar ili igas vin preni viajn birojn. Refaru ilin, kaj komparu viajn poentojn. Vi scios ĉu vi ŝanĝiĝas, maturiĝas, ĉu via ĉesdeziro grandiĝas, aŭ ĉu vi stagnas, eĉ regresas. Ĉiu fumanto estas aparta. Notu tion, kio resonas en vi, notu en via kajero la ideojn, kiujn vi ekpensas. Oni neniam regule progresas. Oni antaŭeniras, poste retretas. Tio estas tute normala. Sed se vi reale deziras, vi ne malesperos. La taksoj gvidos vin por scii, pri kio vi ankoraŭ devas labori kaj cerbumi.

Mi dezirus ankaŭ ke vi bone estu analizinta tion, kion alportas al vi cigaredo. Komprenu ke ĝi ne rekte kaŭzas plezurojn, kiujn vi eltiras el ĝi. Ili devenas el aliaj fontoj, do vi nenion perdos post kiam vi ĝin forlasos.

Solvi la problemon de la beneficoj el fumado estas malpli simple. Cigaredo estas ilo de interhoma komunikado. Necesus ke vi trovu alian peron por komenci interrilatojn. Vi povas ekparoli pri pluvo kaj bela vetero, aŭ promeniĝi vian hundon. Tiuj bestoj tiel facile amikiĝas kun samspeculoj ke tio povas faciligi rilatojn inter iliaj mastroj. Ekzistas ankaŭ kursoj, de danco, pentrado, lingvoj, amikaj societoj, politikaj partioj. Ili ebligas atingi samtempe du celojn, teksti rilatojn kun homoj, kiuj havas samajn interesojn kiel vi, kaj disvolvi iujn el viaj talentoj.

Sed la plej malfacila tasko koncernas la rilaton inter vi kaj vi. Temas pri la cigaredo, kiu forigas enuon, malplenecan senton, nostalgion, kiu mildigas moralan doloron. Ĉefe tiu, kiu trankviligas angoreton, baraktas kontraŭ streson, la malstreĉanta cigaredo. Tiu plejparte agas per la senpera efiko de nikotino, kiu rilaksas muskolojn. Se vi kategoriĝas inter la rapidemaj, hiperagemaj kaj streĉitaj fumantoj, ne prenu antianksiajn medikamentojn. Plivole lernu malstreĉiĝi, eble per kelkaj rilaksaj seancoj, same kiel oni instruas busŝoforojn malstreĉi siajn muskolojn per ekzercetoj dum ili atendas ĝis ruĝa trafiklumo ŝanĝiĝos al verda. Pensu ke nikotino, dum ĝi rilaksas la muskolojn, pligrandigas la psikan ansion. Do se vi sukcesus mastri la muskolan streĉon nur per simplaj ekzercoj, vi male multe gajnus. Kaj ankaŭ ili ebligas agi, ankoraŭ unu el tiuj *pasoj al ago*, kiuj tiel gravas por malfumadi.

La logika konsekvenco de tiu laboro super vi mem estas evidente ke vi forlasos cigaredon. Sed eble tiu konsekvenco ne estus la plej grava. Fumanto ne simple estas nur fummaŝino, kiun necesus malkonekti. Li estas kompleksa homo kiu, ĝis nun, krom nura mekanika dependeco komisiita al Roboto, uzadis sian cigaredon por alfronti multegajn vivproblemojn. Do malfumadi ne nur estas fumĉesi, sed ankaŭ kaj ĉefe trejniĝo por solvi ĉiujn tiajn problemojn. Forlaso de cigaredo kvazaŭ **alvenas kiel premio**. Same kiel la nura celo de edukado ĝenerale ne estas lernigo de speciala profesio, sed fari el lernanto homon adaptiĝeman al moviĝema realeco. Same kiel bicikla trejniĝo pretigas tiel bone konkursajn skiistojn kiel tenisajn ĉampionojn. Tia trejniĝo al solvo de viaj problemoj kaj kontrolo de viaj deziroj kaj impulsoj plivastigos siajn efikojn tre transe de la strikta celo al fumĉeso, tre profite por vi.

Fidu nur vin. Via fumĉeso interesas neniu krom vi aŭ via parencaro. Bone analizu ĉiujn kontraŭtabakajn regdecidojn kaj iliajn verajn efikojn. Ekzemple, malpermeson vendi cigaredojn al neplenaĝuloj. Kvankam ĝi estis dekretita por protekti ilin, pro publika sano, ĉu eblas trovi pli bonan instigadon transpaŝi kaj aĉeti kontrabandajn cigaredojn surstrate? Ĉu plialtigi la prezon de cigaredoj? Kia bela premio por mafioj de kontrabandistoj kaj falsistoj, kaj kia granda mona depreno el la plej malriĉuloj, kiuj plej multe fumadas, kaj kia instigo fumadi stumpojn! Se vi mortas 10 jarojn tro frue, kia bela ŝparaĵo por pensiokasoj kaj flegado de maljunuloj! Se vi provas fumĉesi per medikamentoj, via mono pligrandigos la profitojn de farmaciaj firmaoj, kiuj ne pagas impostojn pri sia "serĉado", dum nenio financas nedependan publikan serĉadon, kiu dezirus kompreni vian dependecon por helpi vin ĝin regi.

Indignu. Reagu. Ne plu konsentu esti ekspluatata, monpremata, kaj samtempe persekutata, stigmatizata de tiuj, kiuj ne deziras vian bonon, malgraŭ ke ili deklaras agi por ĝi, je la nomo de la Publika Sano. Fakte, tio estas nur tre efika pero por plenumi pli bonan socian, kvazaŭ polican kontrolon de landanaro. Ili mem metas kaptilon. Ne plu aktoru dupon. Ribelo estu la motoro de via malfumado. Ĉefe, post kiam vi sukcesas, toleru, ne kuniĝu kun la hordo de la puritanoj, kiuj pensas nur malpermesi kaj puni. Fumanto estas la ununura, sola viktimo de tabako. Staru flanke de tiuj, kiuj ankoraŭ malfacile vadas en tia ŝlimejo, provu instigi ilin imiti vin, proponu al ili helpon, kaj per via propra ekzemplo montru al ili kiel finsukcesi.

Ĉef-ideo

Malfumadi **ne nur estas fumĉesi**,
sed ankaŭ kaj ĉefe trejniĝo por solvi multajn vivproblemojn.

Ekzerco

Presigu ĉi tiun etikedan paĝon,
eltondu ilin,
gluu unu sur vian paketon de cigaredoj.
Tio estos *paso al ago*.



Tio helpas ne akcepti kaj reciproke ne donaci cigaredojn,
tiel ĝi rompas sociajn kutimojn.

Plie, ĉiufoje kiam vi ekbruligas cigaredon, vi pensos pri malfumado.



Mi tute ne estas "ANTI-TABAKA ".

Mi estas anti-kancera,
anti-infarkta, anti-arterita,
anti-kronika bronkita.

Mi estas anti-fuma...
...kaj anti-MALRIĈECA....

Neniu fumanto povas plu ignori ke FUMADI MORTIGAS. Li scias ke li NEPRE DEVUS fumĉesi. Sed malgraŭ tiu minaco, la morto estas nek certa, nek proksima, eĉ eble evitebla. Tio mildigas la angoreton kaj ebligas plu vivi.

Sed ekzistas alia minaco de morto, certa, neevitebla kaj tuja. Ĝi devenas de la sento ke cigaredo estas VIVNECESA. Do fumĉeso signifas mortverdikton. Tiam kiam fumanto ne estas kompreninta kial tiu sento estas nura ILUZIO, vera obstaklo al fumĉeso estas la TIMEGO FUMĈESI, kiun oni povas eskapi nur plu fumadante.

Cigaredo estas tiel mirinda ilo ke, se ĝi ne ekzistus, necesus ĝin inventi. Ĝi ebligas alfronti sennombrajn vivsituaciojn, malfacilajn komunikojn, streson, la bezonon agi, sed ankaŭ plezurojn, rilakson. Plejparto de la fumantoj konstruis sian vivon kun ĝi. Neniu medikamento iam kapablos plenumi tian gravan rolon.

Oni kapablas plu vivi sen tabako nur post kiam oni estas lerninta solvi ĉiujn tiujn problemojn sen cigaredo, iĝinta neutila. Tiam oni ĝin forlasos nature, same kiel oni sen ploro forlasis sian oldan pluŝaĵon. Mi nomas MALFUMADI tiun lantan, profundan kaj iompostioman laboron de memmalkonstruo-rekonstruo, ŝtonon post ŝtono.

MALFUMADI ne estas simple NE fumi kaj memvole rezisti la bezonon, atendante ke ĝi foriru. Tio estas AKTIVA laboro por konstrui novan personecon kaj lernadi novajn refleksojn. Nur fumanto havas intereson fumĉesi. La socio objekte deziras ke li plu fumadu. Ĝi ekspluatas lin, monpremas lin, dum ĝi persekutas kaj stigmatizas lin, je la nomo de la Publika Sano, ĝi instigas lin reagi per pli forta alkroĉiĝo al sia cigaredo, por defendi sian minacatan identecon.

Bona respondo estus ke li ribelu kontraŭ tiu kaptilo. Kapablu tiu ĉi lernolibreto helpi lin trovi sian propran strategion por malfumadi, kaj konstrui novan propran identecon, pli riĉan kaj pli fortan. De tiam, post kiam cigaredo iĝas neutila, li kontemplos serene la batalojn de antitabakaj aktivistoj, kiuj lin ne plu koncernas.

Biografio

Nomumita Profesoro de fiziologio en 1960 kaj Ĉefkuracisto de Interna Medicino en la hospitalo de Nanterre en 1977, Robert MOLIMARD interesiĝas de tiam al la esplorado pri tabako kaj dependeco, kuracado de fumantoj kaj instruado de profesiuloj. En 1982, li organizis la unuan kolokvon en Francio pri tabaka dependeco, kaj li fondis en 1983 la mondunuan sciencan societion por disvolvi tabakan esploron, kiun li renomis en 1990 per neologismo "*Tabakologio*", vortiganta

tiun novan fakon. Li prezidis la "*Société de Tabacologie*" ĝis 2004, kiam li forlasis ĝin, pro tio ke li ne plu kapablis defendi ĝian dependecon kontraŭ la premoj de farmaciaj firmaoj.

De 1977 ĝis 1995, en sia laboratorio de Eksperimenta Medicino en la Fakultato de Parizo, li esploradis ĉe ratoj la tabakan dependecon. Emerita, li plu esploradas tiun temon en la laboratorio de neŭro-psiko-farmakologio de d-ro Renaud de Beaurepaire en la hospitalo Pol Giro (Paul Guiraud) en Vilejuifo, kie li ankaŭ persone kaj senpage konsiladas fumantojn.

Kiel membro de Sciencaj Komisionoj, li partoprenis en 3 kolektivaj libroj pri tabako, publikigitaj de INSERM (Franca scienca esplora instituto), inter ili la lasta kolektiva ekspertizo "*Tabako: Kompreni dependecon por agi*". Li publikigis plurajn sciencajn artikolojn pri tabako kaj tabakismo, kaj du francajn librojn, kies Esperantan tradukon li mem plenumis, tiun ĉi kaj "*La Fumado*" (Eldonisto SIDES), senpage elŝuteblan je:

<http://www.tabac-humain.com/wp-content/uploads/2010/12/La-Fumado.pdf>