

LJUBAV, A NE PUŠENJE  
Ben Flečer i Keren Pajm

Biblioteka  
MEDIKUS



# **LJUBAV, A NE PUŠENJE**

Profesor Ben Flečer & profesor Keren Pajn

Leo commerce  
Beograd, 2011

Naziv originala:  
LOVE NOT SMOKING: Do Something Different – Karen Pine and Ben Fletcher

Naziv knjige:  
LJUBAV A NE PUŠENJE: Uradi nešto drugo – Keren Pajin i Ben Flečer

Copyright © Karen Pine and Ben Fletcher, 2011  
Copyright © 2011 za Srbiju Leo commerce, Beograd

Autori ove knjige ne dele medicinske savete niti prepisuju upotrebu bilo koje tehnike kao oblik lečenja fizičkih ili medicinskih problema bez prethodnog savetovanja sa lekarom, bilo direktnim ili indirektnim putem. Jedina namera autora je da ponude obaveštenja opšte prirode kako bi vam pomogli u potrazi za emocionalnom i duhovnom dobrobiti. U slučaju da koristite bilo koje obaveštenje iz ove knjige za svoje potrebe, na šta imate prava po ustavu, autori i izdavač ne snose nikakvu odgovornost za vaše postupke.

Obaveštenja koja sadrži ova knjiga biće bitna većini ljudi, ali možda neće biti primenjiva u svakom pojedinačnom slučaju, te vam stoga savetujemo da potražite profesionalni savet lekara u vezi sa određenim obaveštenjem koje se odnosi na zdravstvene stvari lične prirode. Ni izdavač ni autori (kao ni njihov predstavnik) ne prihvataju bilo kakvu pravnu odgovornost za bilo kakvu ličnu povredu ili drugu štetu ili gubitak koji mogu proisteci iz upotrebe ili zloupotrebe saveta i obaveštenja u ovoj knjizi.

Urednik:  
Slađana Perišić

Prevod:  
Mirjana Živković

Lektura i korektura:  
Bosiljka Delić

Prelom i korice:  
Pintor Project

Za izdavača:  
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:  
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:  
ID Leo commerce, Beograd  
Mihajla Bandura 36

011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874

E-mail: leosladja@gmail.com  
info@leo.rs  
www.leo.rs

Štampa:

Neografija – Bački Petrovac

Tiraž: 1000

ISBN 978-86-7950-124-0

# PRESTANITE U IME LJUBAVI

Za: .....

Od: .....

Kupio/-la sam ti ovu knjigu zato što:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# SADRŽAJ

Zahvalnice	9
<b>Deo 1</b> SVE O LJUBAVI, A NE PUŠENJU: PROGRAM <i>URADI NEŠTO DRUGO</i>	
<b>1</b> ŠTA JE TO LJUBAV, A NE PUŠENJE: PROGRAM <i>URADI NEŠTO DRUGO?</i>	13
<b>2</b> ZAŠTO USPEVA?	19
<b>3</b> ŠTA STOJI IZA OVOG PROGRAMA? DA LI ON MOŽE DA SE IZBORI SA ZAVISNOŠĆU?	27
<b>4</b> ZAŠTO OVAJ METOD, A NE NEKI DRUGI?	43
<b>5</b> ZAŠTO NE LEKOVI ILI ZAMENE?	62
<b>6</b> KAKO POMOĆI DRUGOME DA OSTAVI PUŠENJE?	73
<b>7</b> KAKO SAM OSTAVIO/-LA PUŠENJE?	82
<b>8</b> KAKO SE PRIDRŽAVATI PROGRAMA?	87
<b>Deo 2</b> ŠEST NEDELJA LJUBAVI, A NE PUŠENJA: PROGRAM <i>URADI NEŠTO DRUGO</i>	
Priprema	101
Nedelja 1: Male promene	104

## URADI NEŠTO DRUGO

Nedelja 2:	Otkrijte svoje okidače za pušenje	123
Nedelja 3:	Prva nedelja kako ne pušite	147
Nedelja 4:	Nova ponašanja	167
Nedelja 5:	Promena onoga što radite	195
Nedelja 6:	Potpuna optimalizacija ponašanja	223

## **Deo 3** PREVENCIJA VRAĆANJA NA STARO

9	Ostati nepušač zauvek	242
10	Razmišljanje o uspehu	258
11	Dosta o pušenju – šta je sa ljubavlju?	261
	<i>Postskriptum</i>	275
	<i>Indeks</i>	277



## ZAHVALNICE

Izvesnom broju ljudi dugujemo ogromnu zahvalnost što su omogućili nastanak ove knjige. Ponajpre Ronel Erazmus, koja je nadgledala ovaj program za odvikavanje od pušenja u projektima naše komune, gde su hiljade ljudi poboljšali svoje zdravlje i dobrobit zahvaljujući programu *uradi nešto drugo*. Ronelin entuzijizam, pozitivna energija i beskrajna strast prema UND (*uradi nešto drugo*) obasjali su živote onih koji su bili s njom u kontaktu. Ona je velika inspiracija za sve i veoma smo zahvalni što je deo naših života. Takođe bismo želeli da izrazimo iskrenu zahvalnost Popi Elston i Lusili Omurkan što šire poruku *Ljubav, a ne pušenje: uradi nešto drugo* i pomažu ljudima da ostave pušenje i nastave sa svojim životima. Posebnu zahvalnost dugujemo i Ani Mercijani, koja je igrala važnu ulogu u razvoju i proveru ovog programa. Njoj i Nilu Huletetu, koji su sprovedli rigorozno istraživanje i polagali veliku pažnju na pojedinosti, i na taj način i te kako doprineli na učnoj verodostojnosti programa. Moramo takođe da kažemo jedno veliko hvala mnogim bivšim pušačima koji su prošli ceo program i pružili nam punu podršku i bespogovorno verovali u njegov uspeh. Posebno Kitu Paelu, kome je UND poruka prirasla srcu i što je deo onoga što je dobio vratio drugima. I partnerstvu zapadnog Norfolka, uključujući Jana Barbridža i Martina Slejtera, što su bili tako dalekovidni da program *uradi nešto drugo* predstave ljudima kojima služe i koje podržavaju. Hvala vam. Hvala i mnogi drugim prijateljima koji su UND uveli u svoje privatne i profesionalne živote, uključujući Šivani Šarma, Pita Berdena, Simon Gnesen, Reja Ričardsa, Keren Darkin, Anđelu Kuk, Toma Niksona, Vila Makinesa, Aleksa Davda, Gerija Kapšika, Pola Malina i Džesiku Šivers.

Takođe bismo želeli da zahvalimo našem agentu Šeili Kouli, koja nas je hrabrila, podržavala i verovala u naš rad. I na

## URADI NEŠTO DRUGO

kraju, mada nisu poslednji po važnosti, zahvaljujemo veličanstvenom timu iz *Hej Hausa*, koji su u ovo izdanje uložili svoj profesionalizam, iskustvo i znanje. Bili su brižni i prosveteni, što savršeno odgovara našoj misiji da i dalje pomažemo ljudima da bolje žive.

## **Deo 1**

# **SVE O LJUBAVI, A NE PUŠENJU: PROGRAM *URADI NEŠTO DRUGO***



## Poglavlje 1

# ŠTA JE TO LJUBAV, A NE PUŠENJE: PROGRAM URADI NEŠTO DRUGO?

Dobro došli! Ovo je osvežavajuć i nov pristup odvikavanju od pušenja. Bilo da sada prvi put pokušavate da se oslobodite ove navike ili to činite po ko zna koji put, mislimo da će vam se dopasti *Ljubav, a ne pušenje*. Tehnike koje se koriste u ovoj knjizi, sa kojima ćete se upoznati i saživeti, zasnivaju se na moćnim principima *uradi nešto drugo* koje smo razvili tokom rada kao profesori psihologije i analitičari ljudskog ponašanja. A najlepše od svega je to što deluju.

Metod *Ljubav, a ne pušenje: uradi nešto drugo* objašnjava pomoću naučnih saznanja zbog čega ljudi upadaju u klopku određenih navika ili zaglave sa njima. U pitanju je pionirska tehnika koja pomaže ljudima da se oslobode svih vrsta zavisnosti. Metod je isproban i testiran, i za njega su vezane uspešne priče iz mnogih oblasti života. Sada imate priliku da naučite ovu tehniku koja će vas bezbolno osloboditi stega vlastitog neželjenog ponašanja. Ovaj metod pomaže ljudima da stvarno dobiju ono što žele od života. Da više ne budu žrtve navika i zavisnosti. A što je još važnije, da se oslobode autopilota koji ih vodi kroz život.

Uspeh ove tehnike i naučna istraživanja dvadeset prvog veka polako menjaju način na koji ljudi razmišljaju o neželjenom ponašanju, zavisnosti i navikama. Naučnici već dugo znaju da za sve što radimo postoji „staza“ u mozgu, skup međusobno povezanih ćelija koje sačinjavaju put duž koga se poruke

## URADI NEŠTO DRUGO

prenose. I što češće njime idu, to se dotični put jače utire u mozak. Veoma smo uzbuđeni zbog nedavnih istraživanja koja su pokazala da su ljudska bića u stanju da u bilo kom dobu ili etapi života stvore nove staze u mozgu. Možda je mozak odredio kakve će biti veze među nervima, ali one nisu zacrtane na rođenju, niti nužno traju do kraja života. One se mogu izmeniti, a mogu da se obrazuju i nove. To je ključ promene. Verujemo da postoji mnogo manja šansa da ljudi ponove greške iz prošlosti pošto zamene stara moždana ustrojstva novima, jer su šifre starih navika bile unete u izlišne i stare staze u mozgu. Moćna tehnika *uradi nešto drugo* podučava novom načinu ponašanja koje utiskuje nove staze.

Ishod je ovaj: ne samo da mozak utiče na ono što činimo, već i ono što činimo utiče na mozak. Što će reći, kada *radimo nešto drugo*, onda i dobijamo nešto drugo. Upravo zbog toga su bihevioralne tehnike poput ove veoma efikasne i moćne. Vi možda jeste vezani za nikotin, ali vaš je mozak mnogo više vezan za život. To jest, više je vezan za život nego što ste vi vezani za sve one skrivene, automatske obrede i rutine od kojih se sastoji vaša navika da pušite. Šolja kafe, duga vožnja, telefonski pozivi, stresni razgovor – sve su to dobro uhodani okidači. *Uradi nešto drugo* je veština koju možete da razvijete, uvežbate i unesete u svoj svakodnevni život i postignete neverovatne rezultate. Ona je mnogo više od običnog programa za odvikavanje od pušenja. Pored toga što će vam pomoći da prestanete da pušite, pomoći će vam i da se razvijete kao ličnost.

Prvi put smo predstavili ovu tehniku u knjizi *Dijeta bez dijete: uradi nešto drugo*, bestseleru koji je do sada objavljen na dvadeset tri jezika širom sveta. Pridržavajući se sistema *uradi nešto drugo*, ljudi širom sveta – čak i oni koji drže dijetu za dijetom i godinama se zavaravaju – uvideli su da je lako smrštati. Uneli su nova ponašanja u svoje puteve i oslobodili se robovanja starim načinima. Sami sebe su odučili od starih

navika koje su ih dovele do toga da se prejedaju i zamenili ih novim, zdravijim, pozitivnijim. Smršali su i naučili da uživaju u životu, dobili novu energiju i samouverenost. Metod *uradi nešto drugo* takođe oslobađa ljude od stresa i strepnje. Preokrenuo je živote hiljadama ljudi, kako na privatnom, tako i na poslovnom planu. Kao psiholozi, smatramo da imamo dobar uvid u psihologiju pušača, te stoga...

**Sve koji su isprobali metod *uradi nešto drugo* zaprepastila je lakoća kojom se on sprovodi. Njima je drago što više ne puše. A njihovim voljenima što su ostavili pušenje.**

To nas ne iznenađuje. Pristup *uradi nešto drugo* stavlja na raspolaganje, onima koji reše da ostave pušenje, nove navike koje im zamenjuju pušenje, tako da je razumljivo što im ono ne nedostaje. Pozitivne zavisnosti prevladavaju nad starima. Bivši pušači nisu na gubitku, već na dobitku. Ma koliko to ludo moglo izgledati, dok je mozak pušača preplavljen nikotinom, oni sebe ubeđuju da je naredna cigareta vrhunac dana, uživanje kome treba da se raduju (iako je zadovoljstvo koje osete samo posledica olakšanja zbog prestanka nikotinske apstinencije). Deluje čudno da bilo ko željno iščekuje nešto što može imati fatalne posledice, ali treba reći da se mozak, koji je rob navika, ne ponaša uvek racionalno. Ljudi čiji su životi prazni ili su nesrećni, u pušenju vide „jedino zadovoljstvo“ i koriste to lažno osećanje povlašćenosti kao opravdanje da nastave da puše.

## **Bihevioralne i psihološke zavisnosti jače su od nikotinske zavisnosti**

Ovaj program pomaže da se to pogrešno razmišljanje promeni. On to čini resetovanjem neispravnog ciklusa očekivanja i nagrade, nametanjem bihevioralnih blokatora i pozitivnih zamenjena. Delotvoran je zato što su bihevioralne i psihološke zavi-