

Sigara İçme Tribinden Nasıl Çıkarız?

Sigara içmek bir trip. Dolayısıyla bu tribe nasıl giriliyorsa pekâlâ çıkılabilir. Peki neden bu tribe giriyoruz? Nasıl çıkacağız? Bu soruyu "endişe" ve "kaygı" perspektifiyle inceleyeceğiz.

<https://www.youtube.com/watch?v=28Ev3nQGuhE>

Herkes hayatında en az bir kere sigara içmiştir. Bazı insanlar bu sigara deneyimini beğenmeyip “Bu ne lan! Ne kadar saçma!” deyip bir kenara atarlar. Bazıları ise yine beğenmediği halde “Ben buna asla bağımlı olmam lan!” deyip “Ne saçma şey lan bu” deyip “Ama rahatlatı lan beni” deyip “Bir tane daha versene kanka” derler. Ve çok geçmeden bağımlı olurlar. Hiç kimse ilk etapta sigaranın tadını ve kokusunu sevmez. En büyük bağımlılar bile. Derken hiç fark etmeden geçen yıllar kişiyi beş sene, on sene, yirmi sene, otuz sene sigara içen birey haline getirir. Peki istisnasız tüm içiciler neden bırakmak istedikleri halde içmeye devam ederler?

1- İçinde buldukları grup sigara içiyordur ve kişi o gruba uymak, grup ritüellerini yerine getirmek için sigara içmek zorundadır.

2- Sigaranın “seksi(!)” bir şey olduğu algısı yaratılmıştır. Hatta yaşanan cinselliğin bile sigara ile taçlandırılması gerektiği herkesçe kabul edilen bir inançtır.

3- İnsan kendi gözleri ile dünyayı izlerken, yani yaşam deneyimini yaşarken ağzından duman çıktığını görmeyi ne hikmetse sever. Yani burnun hemen altında, gözün bir beş-altı santim altından duman çıktığını gören kişi kendisini “cool” hisseder.

4- İnsan rutin bazı davranışları sergilemeyi seven bir programlanmaya sahiptir. Rutine dönen davranışlar sevilir ve o rutin davranışlar muhafaza edilmek istenir. O rutine devam edilmek istenir. Mesela spor yapmak, mastürbasyon yapmak, ağır yemekler yemek, sigara içmek ya da günün belli saatlerinde sürekli aynı kahveyi içmek bu rutinlere örnek verilebilir. Ve insan bu rutinleri bozulsun istemez.

Bunun gibi daha birçok sebebi olan sigara içmenin ve bırakmak istenildiği halde halen devam etmenin tek bir sebebi var. Ama bu sebebi konuşmadan önce, öncelikle şu iki kavramın tanımını yapalım ki herkes aynı şeyi anlasın.

1- “Endişe” nedir?

Endişe bilişsel bir süreçtir. Yani zihinde oluşur. Kişinin gelecekte karşısına çıkabilecek muhtemel olumsuz sonuçları düşünmesi ve bu olumsuz sonuçlara kendisinin zihinsel olarak hazırlanması ve varsa bu olumsuzluktan kurtulmanın yollarını araması olarak tanımlanan bu geniş sürece “endişe” denir.

2- “Kaygı”

Kaygı, insanların tehlike altında olduklarında ya da kendilerini tehlike altında hissettiklerinde bedenlerinde meydana gelen fiziksel durumlardır. Kalp atışının değişmesi yani hızlanması, titreme, terleme, mide bulantısı, huzursuzluk, sıcak basması, bedenden içeri kaynar su dökülmesi hissi, ürkekleşme, baş dönmesi, sersemlik gibi vücutsal tepkiler kaygı anına örnek olarak verilebilir.

Şimdi bu tepkiler, bedenin tehlike altında sergilediği tepkiler olduğu için aslında kaygı iyi bir şey, insanı tehlikeden kurtaran bir şey olarak akla geliyor. Ki bu doğrudur. Fakat kaygı ile ilgili en büyük sorun, kaygı insan tehlike altında olduğu hissettiği zamanlarda da açığa çıkar. Bu durumda bazı “endişeler”, “kaygı” doğurabilir. Mesela yirmi kişinin sizi dinleyeceği bir tane sınıfta sunum yapacağınız zaman, her ne kadar hazırlanmış olsanız da o sınıfın karşına çıkarken, o tahtaya geldiğinizde biraz endişelenirsiniz. “Ya işte acaba hata yapacak mıyım, acaba yanlış bir şey söyleyecek miyim gibi birtakım endişelere kapılırsınız ve bu endişeler sizde kaygı yaratır. Elleriniz titremeye başlar, vücudunuz ısınmaya başlar. Bu şekilde tepkiler vermeye başlarsınız. Yani kaygının en kötü noktası endişe verici düşüncelerle de tetikleniyor olması.

Şimdi dönelim sigara konusuna. Sigara içmenin asıl sebebi endişe giderici bir etkisinin olmasıdır. Kişi gün içinde altmış bin şey düşünür ve bunun büyük çoğunluğu geleceğe yönelik irili ufaklı endişeleri kapsar. “Sınavı ne yapacağım? “Sevgilim on saattir mesaj atmıyor, ne oldu acaba?”, “Akşam ne yiyeceğim lan! Hiç de param yok aslında” gibi irili ufaklı endişeler, sigara içildiği o zaman esnasında sessizleşir ve kişi uyuşur. Endişelerden bir anlığına kurtulan ve uyuşan insan, gün içinde genellikle endişe içinde olduğu için, çünkü düşünen varlıklarız, çabucak o endişe giderici uyuşturucuya bir anda alışı, ayrıca çevresinde de bu endişe gidericiye bağlanmış başkaları da varsa tadından yenmez. Kişi resmen uyuşturucu batağına düşmüştür artık.

Buraya kadar güzel görünüyor olabilir. Sigara endişe giderici bir malzeme, eyvallah. Ama sigaranın asıl sıkıntısı belli bir yıl içildikten sonra başlar. Öncelikle kişi sigara içtikçe artık endişelerinden kurtulamamaya başlar. İlk başlarda takribi beş dakika boyunca, yani bir tüm dal sigara bitene kadar endişelerden kurtulan ve uyuşan kişi, sürekli sigara içerek bir dal sigara

ranın endişe giderici etkisini git gide azaltır. Kişi en sonunda sadece sigaranın o dumanını içine çektiğinde ve dumanını verdikten sonra iki-üç saniyeliğine uyuşukluk yaşayan bir konuma gelir. Bu noktada sigara endişeyi yok eden ve onu baskılayan bir şey olmaktan çok artık endişe verici olmaya başlar. İlk başlarda sigara içerken sağlam bir uyuma yaşayan kişi, zamanla sigara içerken parasızlığı düşünmeye başlar, ailevi sıkıntıları düşünmeye başlar, eski sevgilisini düşünmeye başlar. Ve bunun onlarca olumsuz endişe yüklü onlarca şeyi düşünmeye başlar. Derken içerisinde bulunduğu bu endişeli sürecin kökeninin nereden geldiğini fark edemeyen kişi sigara içmeye devam eder. Çünkü hala en azından o dumanı içine çektiğinde uyuşuyordur. Bu şekilde iç içe sigaranın endişe verici hali artık kişiye kaygı vermeye başlar.

Yani kişi öyle bir noktaya gelir ki sigara içerken çok bariz bir biçimde huzursuz olmaya başlar. Bazı kişilerin elleri titremeye, göğüsleri daralmaya başlar. Bazı kimseler ayakta sigara içememeye, oturarak içmeye başlarlar. Çünkü sigara içerken ellerindeki ve ayaklarındaki dirayet azalır. Bir diğer taraftan kişi sigara içen biri olarak artık ikinci sınıf bir insan olduğunu fark eder ve bu içine düştüğü kaygı durumundan kurtulmak için ne yapar? Bir sigara daha yakar! Bir sigara daha yakar ki o dumanı içine çektiğinde bari iki-üç saniyeliğine de olsa bu kaygıdan uzaklaşsın. Mesela kişi neden alkolle sigarayı sever? Neden alkol içmekle sigara içmek iç içe geçmiştir. Çünkü sigara, alkolle içildiğinde kaygı yaratmaz. Ya da yemek sonrası sigara neden çok özeldir? Neden bütün tiryakiler sever? Çünkü yemek sonrası sigara, kaygı yaratmaz. Yeni yemek yemiş olan kişiye sigaranın dumanı vurmaz. Bedenine aldığı o kaloriler ve hissettiği doyumluk kaygı hissetmesinin önüne geçer. Neden arkadaşlarla gece sigara içmek kaygı yaratmaz? Çünkü sigara içen insanlar için toplu sigara içmek adete bir terapidir. Hepsi sigaranın aynı huzursuzluğunu bildikleri ve yaşadıkları için beraber oturup sigara içmek kendi zihinlerindeki yalnızlıklarını giderir.

Sigara içenler, çok uzun süre sigara içtikleri için bu huzursuz hale alışırlar. Ve bu kaygılı, huzursuz, endişeli ruh halini hayatın “default” hali zannederler. Ayrıca deneyimledikleri bu şeyi tam olarak tanımlayamadıkları için de bu kaygı halini çözmek için ne yapmaları gerektiğini de bilemezler. Ve bu bilinmezlik tekrardan bir endişe yaratır. Ve kişi hayatında bildiği tek endişe giderici olan o sigaraya tekrar döner ve bir dal daha yakar. Yani kişi endişelerden kaçmak için sigara iç içe, git gide daha endişeli ve bu endişelerin birikmesi sonucu ise daha kaygılı ve huzursuz bir insan haline gelir.

Peki kişi bu döngüden nasıl çıkar? Tek seçenek içmemektir! Fakat içmeyince de gün içerisinde en az on beş-yirmi defa kaçtığı o endişeler, kişiye deste deste hücum ederler. Aslında hücum etmez ama kişi öyle algılar. Çünkü artık endişelerinden kaçmıyordur. Bu sigarayı bırak-

manın ilk dönemindeki o endişeli sürecin sigarasızlığa alışma süreci olduğunu fark edemeyen kişi sigaraya hemen geri döner. Ve bir süre içmemiş olduğu için de sigara en son bıraktığından daha vurucu hale gelir. Çünkü beden biraz da olsa kendini toparlamıştır. Fakat çok geçmeden kişi yine bırakma yoluna girecektir. Çünkü sigaranın bir illüzyon olduğunu yine görmüştür.

Tabii ki bırakmaya çalışır ama yine o endişeli süreci sigarasızlığa alışma süreci olarak göremeyip ve buna dayanamayıp tekrar sigara batağına düşer. Sigara içenlerin hayatlarını hep bu bırakmak ile tekrar başlamak ikilemi ile yaşarlar. Tekrar başladıklarında ise hep kendilerine olan güvenleri zarar görür. Gündelik hayatlarını da yine gündelik endişelerini baskılayan bu sigara için on beş-yirmi defa ritüel balkon molaları vererek geçirirler. Üç-dört saat belli bir şeye full focus olamazlar. Endişe her zaman ağır basar ve onlar uyuşturucuya tekrar kaçarlar.

Şimdi sigara konusunda durumu bir özetleyelim.

- 1- Sigara huzursuzluğun ve endişenin ana kaynağıdır.
- 2- Sigara içmeyenler sigara içenlerle aynı endişeleri yaşarlar ve bu endişeleri sigara içerek uyuşturamazlar. Çünkü buna ihtiyaç duymazlar.
- 3- Sigara içmeyenler hayatlarındaki endişelere daha çözümcül ve daha güçlü bir duruş sergilerler. Fakat sigara içenler endişeli geçirdikleri süre zarfı fazla olduğu için endişelerine karşı çözüm üretmek yerine bu endişelerin sonucunda daha hayıflanan daha mızımızlanan, dünyaya ve adalete daha fazla küfreden insanlar haline gelirler.

Sigarayı bırakmak isteyenler de şunları düşünmeli:

- 1- Sigarayı bıraktıktan sonra endişeli haliniz bir süre artacaktır. Bu doğaldır fakat bu süreç sigarasız olan hayatınıza alışma sürecinizdir. Adeta uçağın piste inerken girdiği son türbülans olarak düşünün.
- 2- Sigara içmediğinizde her zaman zihniniz daha çözümcül, daha az depresif ve daha az olumsuz olacaktır.
- 3- Aradığınız şey tekrar sigara içmek değil, aradığınız şey o dal değil. O duman, o paket değil. Aklınıza her sigara içmek geldiğinde bunu düşünün ve deyin ki “Aradığım şey bu değil!” Ve içmediğiniz her saniye daha güçlü bir adama dönüştüğünüzü hatırlayın. Ayrıca önemli olan sigaraya hiç başlamamış olmak değildir. Önemli olan sigarayı bırakmış biri olabilmektir. Bunu unutma!