

Καπνίζω, αλλά δεν τους καπνίζω

ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗ ΣΥΜΒΙΩΣΗ

Από τον **Δρ. Άγγελο Ροδαφινό**
Διευθυντή του Τμήματος Ψυχολογίας του City
College και συγγραφέα των βιβλίων
«Οι ηλίθιοι είναι ανίκητοι» και «Από πρίγκιπα
βάτραχος και τούμπαλιν».
Σε συνεργασία με τον Δρ. Λάμπρο Λαζούρα,
Ερευνητή Ψυχολόγο του Κέντρου Ερευνών Νότιο-
Ανατολικής Ευρώπης (SEERC)

Στη χώρα μας το, αυτονόμο για τις περισσότερες υπολοίπες αναπτυγμένες χώρες, δικαίωμα του μη καπνιστή, παραβιάζεται ακόμη και σε χώρους όπου το κάπνισμα απαγορεύεται. Ως συνέπεια, είμαστε αναγκασμένοι να παλέψουμε για να διεκδικήσουμε το δικαίωμά μας να μην εισπνέουμε βλαβερές ουσίες από τον καπνό των συνανθρώπων μας, καθώς περιμένουμε το τρένο, τη σειρά μας σε κάποια υπηρεσία, να φάμε το γεύμα μας ή να πιούμε το πότο μας.

Τα δικαιώματα και οι υποχρεώσεις των καπνιστών

Το κάπνισμα είναι μεν επιλογή, αλλά γίνεται εθισμός με αποτέλεσμα να είναι δύσκολο να σταματήσεις τη συνήθεια. Δεν μπορεί όμως κανείς να σου απαγορεύσει το δικαίωμα της επιλογής, έστω και αν η επιλογή αυτή έχει ως αποτέλεσμα να μυρίζεις άσχημα, να έχεις κίτρινα δόντια και δάχτυλα, να καταστρέψεις τα πνευμόνια σου. Εγώ θα σου συμπαρασταθώ, θα σε καταλάβω, θα σε βοηθήσω αν μπορώ, θα πληρώσω τα έξοδα νοσηλείας και θεραπείας σου με τους φόρους μου. Δεν έχεις όμως το δικαίωμα να καπνίζεις κοντά σε εγκύους ή παιδιά, έστω και εάν είναι τα δικά σου και όχι τα δικά μου. Έχεις το δικαίωμα να καπνίζεις, αλλά όχι να παραβιάζεις τα δικαιώματα των μη καπνιστών.

Δεν μπορείς να γνωρίζεις αν το άτομο που κάθεται δίπλα σου, πάσχει από κάποια χρόνια

αναπνευστική ασθένεια (π.χ. άσθμα) και ντρέπεται να σου ζητήσει να το σβήσεις, επειδή σέβεται το δικαίωμά σου ή δεν έχει το θάρρος να αντιμετωπίσει τις αντιδράσεις σου.

Τα δικαιώματα των μη καπνιστών

Έχω το δικαίωμα να μην εισπνέω τον καπνό σου, χωρίς να είναι ανάγκη να αναφέρω ιδιαίτερο λόγο. Ενδεικτικά όμως, οι λόγοι που δεν θέλω να αναπνέω τον καπνό σου, μπορεί να περιλαμβάνουν έναν ή περισσότερους από τους παρακάτω: Επειδή βρωμάνε τα ρούχα μου και τα μαλλιά μου, τσούζουν τα μάτια μου, δεν θέλω να πάθω φαρυγγίτιδα, να καταστρέψω τα πνευμόνια μου, να αυξήσω τις πιθανότητες να προβληθώ από καρκίνο ή από άλλες ασθένειες, επειδή μου προκαλεί αρνητικά ψυχολογικά συναισθήματα, καταπίεση, δυσαρέσκεια, δυσφορία και εκνευρισμό.

Έχω το δικαίωμα να σου ζητήσω να το σβήσεις, να απομακρυνθείς, να συμμορφωθείς με την επιθυμία μου ή, αν δεν τη σέβεσαι, με τους νόμους της πολιτείας. Οι ίδιοι νόμοι προστατεύουν κι εμένα από άλλες απειλές (π.χ. έκθεση στη μόλυνση, σε καρκινογόνες ουσίες, ατυχήματα, εγκλήματα κατά της ανθρώπινης ζωής). Εσύ ο ίδιος, εκνευρίζεσαι όταν κάποιοι πολίτες, σαν εμένα κι εμένα, ή κάποιες βιομηχανίες δεν τηρούν τους νόμους.

Διεκδίκηση δικαιωμάτων στην πράξη

Ας δούμε ένα υποθετικό παράδειγμα. Ας υποθέσουμε ότι σας ενοχλεί ο καπνός των γύρω σας (λέμε τώρα, ας πούμε ότι ανήκετε στο 60% των παράξενων ανθρώπων που δεν καπνίζουν). Σύμφωνα με τη μέθοδο 'Ro'1, για κάθε πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε, έχουμε δύο επιλογές: α) είτε μπορούμε να κάνουμε κάτι, είτε β) δεν μπορούμε. 1 Για περισσότερες λεπτομέρειες, βλ. το βιβλίο του Δρ. Α. Ροδαφινού «Οι Ηλίθιοι Είναι Ανίκητοι». Παρακαλώ να μην γίνει σύγχυση με τη μέθοδο Ρω20 (= Ρωσίδα, ετών 20) που προτείνεται στην ομώνυμη ταινία του Λάκη Λαζόπουλου. «Άλλο Ρο και άλλο Ρω»!

A. Μπορούμε να κάνουμε κάτι

Αν βρίσκεστε σε χώρο μη καπνιζόντων, όσο και να μην το πιστεύετε, ο νόμος είναι με το μέρος σας. Μπορείτε συνεπώς να αντιδράσετε για να διεκδικήσετε το δικαίωμά σας να μην αναπνέετε τον καπνό. Οι αντιδράσεις μπορούν να έχουν τρεις μορφές: επιθετική στάση, διεκδίκηση δικαιωμάτων και παθητική στάση. Η δεύτερη μορφή είναι προφανώς η συνιστώμενη. Για νοερή προπόνηση πριν μπούμε στο στάδιο, ας δούμε κάποια πιθανά σενάρια εφαρμογής της διεκδίκησης δικαιωμάτων.

Στάδιο 1: Ευγενική παράκληση

Πείτε σε ήπιο τόνο: «Αν έχετε την καλοσύνη, επειδή δεν καπνίζω, δεν επιθυμώ να καπνίσω και τυχαίνει να βρισκόμαστε σε χώρο μη καπνιζόντων, θα μπορούσατε να σβήσετε το τσιγάρο σας ή να το καπνίσετε παραπέρα». Στην ευνοϊκή περίπτωση, ο καπνιστής ζητεί συγγνώμη και το σβήνει ή μετακινείται έξω, σε χώρο καπνιστών κ.λπ. Στην μη ευνοϊκή περίπτωση, ο καπνιστής αρνείται να συμμορφωθεί στην ευγενική παράκληση σας, χρησιμοποιώντας μια από τις παρακάτω δικαιολογίες:

Δικαιολογία 1. «Όλοι καπνίζουν». Εδώ μπορείτε να ανταπαντήσετε με χαμόγελο ή χωρίς: «Όχι ακριβώς, εγώ και το 60% των Ελλήνων δεν καπνίζουμε και δεν θέλουμε να καπνίσουμε». Δικαιολογία 2. «Θα καπνίσω αυτό και μετά δεν θα κάνω άλλο». Δικαιολογία 3. «Αφού έχει τασάκια... Γιατί έχει τασάκια, Ε; Δεν έπρεπε να έχει τασάκια». Δικαιολογία 4. «Δεν έχει θέσεις/τραπέζι στο χώρο των καπνιζόντων». Προτείνω να χρησιμοποιήσετε μια ή ένα συνδυασμό των παρακάτω φράσεων:

«Ίσως έχετε δίκιο...». Χρησιμοποιώντας το «ίσως» θολώνετε το τοπίο, παράγετε ομίχλη, χωρίς όμως να δέχεστε ότι έχει δίκιο. «...Αλλά, ξέρετε, εγώ δεν καπνίζω και δεν θέλω να καπνίσω», επαναλαμβάνετε την απαίτησή σας. Ή, απλά: «Αν έχετε την καλοσύνη, επειδή δεν καπνίζω, δεν επιθυμώ να καπνίσω και τυχαίνει να βρισκόμαστε σε χώρο μη καπνιστών, σας παρακαλώ να το σβήσετε ή να περάσετε στον χώρο των καπνιστών, έξω κ.λπ.». Προσοχή, μην πέσετε στην παγίδα να μπειτε σε διάλογο, απαντώντας σε κάθε επιχειρήμα που αντιπαράθετεί ο καπνιστής συνομιλητής σας. Πιστέψτε με, τις περισσότερες φορές είναι πολύ πιο αποτελεσματικό να... «κολλήσει η βελόνα». Αν ο καπνιστής συμμορφωθεί, έχει καλώς. Σε αντίθετη περίπτωση, πιθανόν να περάσετε στο Στάδιο 2.

Στάδιο 2: Λεκτική αντιπαράθεση, διαπληκτισμός, ένταση

Θα εμπλακείτε σε λεκτική αντιπαράθεση στην περίπτωση που, αντί να με ακούσετε και να χρησιμοποιήσετε την τεχνική «κόλληση η βελόνα», προσπαθείτε να απαντήσετε σε κάθε επιχειρήμα που θα παραθέσει ο καπνιστής, πιστεύοντας προφανώς ότι είναι απαραίτητο να αποδείξετε ότι έχετε δίκαιο και πρέπει να πείσετε τον συνομιλητή σας ότι οι απόψεις του είναι λανθασμένες. Πιθανόν, δε, να δημιουργηθεί σχετική ένταση. Σε αυτό μπορεί να συντελέσει το ύφος και το λεξιλόγιο του συνομιλητή - αν φυσικά επιλέξετε να φορτί-

//
Είναι δικαίωμα των καπνιστών να απολαμβάνουν τη συνήθειά τους, αλλά και υποχρέωσή τους να σέβονται τα δικαιώματα των μη καπνιστών.

//
στείτε συναισθηματικά. Χρησιμοποιώ, δε, τη λέξη "επιλέξετε" γιατί πιστεύω ότι δεν είναι το τι λέει ή το τι κάνει κάποιος αυτό που με κάνει να αισθάνομαι άσχημα, αλλά το τι κάνω εγώ με αυτό που λέει ή κάνει. Στα μαθήματα και τα σεμινάρια μου, φέρνω ένα μπαλάκι του τένις. Καθώς μιλάω για τον θυμό, πετάω το μπαλάκι σε έναν μαθητή. Συνήθως το άτομο πιάνει το μπαλάκι στον αέρα (ή τουλάχιστον προσπαθεί). Στη συνέχεια, οι περισσότεροι μου το πετάνε πίσω. Το αφήνω να πέσει. «Όταν κάποιος σου πετάξει το μπαλάκι (ένα πικρόχολο σχόλιο, ένα κοσμητικό επίθετο, ένα πρόβλημα), δεν είναι ανάγκη να το πιάσεις» λέω, κλείνοντας το μάτι. «Αχά!» (το κοινό, συνήθως, χαμογελάει διαφωτισμένο). Θέλει αρκετή εξάσκηση, για να καταφέρεις να μη θυμώνεις συχνά ή να εκπαιδευτείς στο να μειώνεις την ένταση και τη διάρκεια του εκνευρισμού που σε καταλαμβάνει. Μάθετε να μειώνετε τη συχνότητα, την ένταση και τη διάρκεια του θυμού.

Στάδιο 3: Επίκληση και ανάμιξη του υπεύθυνου (καταστήματος, διευθυντή υπηρεσίας, κ.λπ.)

Στο σενάριο της ευνοϊκής περίπτωσης, ο υπεύθυνος δέχεται να μεσολαβήσει και σεβόμενος το νομό και τα δικαιώματά σας, ζητεί από τους καπνιστές να μην καπνίζουν. Αυτοί δέχονται. Σε αντίθετη περίπτωση, μπορούμε να ζητήσουμε να συμπληρώσουμε τη φόρμα παραπόνων (ενέργεια που θα βάλει τον υπεύθυνο σε δυσάρεστες διαδικασίες) ή/και να προχωρήσουμε στο στάδιο 4.

Στάδιο 4: Ειδοποίηση των αρχών

Ναι, έχετε και αυτό το δικαίωμα, μπορείτε να καλέσετε την αστυνομία, η οποία είναι υποχρεωμένη να συμμορφώσει τους παραβάτες.

Δεν είμαι βέβαιος αν σύμφωνα με την ελληνική νομοθεσία μπορεί ή αν θα τους επιβάλει κάποιο πρόστιμο, σύμφωνα όμως με τη νομοθεσία σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες, το πρόστιμο είναι αρκετά τσουχτερό και, σαν να μη φτάνει αυτό, επιβάλλεται κίολας!

B. Δεν μπορώ να κάνω κάτι

Σε περίπτωση που δεν υπάρχει η δυνατότητα να ενεργήσω ή σε περίπτωση που επιλέγω να μην ενεργήσω, τότε παραμένω και εισπνέω τον καπνό. Οι περισσότεροι από μας, τις περισσότερες φορές, ακολουθούμε το δρόμο της λιγότερης αντίστασης. Είτε επειδή ντρεπόμαστε να ζητήσουμε από τους καπνιστές να το σβήσουν, είτε επειδή φοβόμαστε τις αντιδράσεις τους και τον πιθανό διαπληκτισμό, δεν θέλουμε να μπούμε στη διαδικασία ή/και επειδή πιστεύουμε ότι η προσπάθειά μας δεν θα τελεσφορήσει, συνειδητά καταπιεζόμαστε ψυχολογικά και εισπνέουμε τον καπνό των γύρω μας παθητικά.

Σύνοψη

Ζούμε σε μια χώρα που έχει αγωνιστεί πολύ για τις ατομικές ελευθερίες. Οι καπνιστές αποτελούν τη μειοψηφία του ελληνικού πληθυσμού και έχουν, σε κάποιο στάδιο της ζωής τους, επιλέξει μια συνήθεια που με μαθηματική ακρίβεια θα καταστρέψει τη ζωή τους και θα λυπήσει τους συγγενείς και φίλους τους. Παρόλα αυτά, οι καπνιστές δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να στιγματιστούν ως περιθωριακοί και ως παραδείγματα προς αποφυγή. Ο εθισμός στο τσιγάρο είναι δύσκολη υπόθεση και η διακοπή του καπνίσματος απαιτεί πολύ χρόνο, προσπάθεια και επιμονή. Πρέπει όμως να προσάψουμε και τα δικαιώματα των μη καπνιστών, οι οποίοι, λόγω μιας εσφαλμένης πεποίθησης ή κακής συγκυρίας, αναγκάζονται καθημερινά να θέτουν την υγεία τους σε κίνδυνο, εισπνέοντας τον καπνό από τα τσιγάρα, τα πούρα ή τις πίπες των καπνιστών. Παιδιά, ηλικιωμένοι, έγκυες, άτομα με χρόνιες νόσους και πρώην καπνιστές είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στο παθητικό κάπνισμα, ο καθένας για τους δικούς του λόγους.

Είναι δικαίωμα των καπνιστών να απολαμβάνουν τη συνήθειά τους, αλλά και υποχρέωσή τους να σέβονται τα δικαιώματα των μη καπνιστών. Είναι δικαίωμα των μη καπνιστών να αναπνέουν καθαρό αέρα και υποχρέωσή τους να διεκδικούν τα δικαιώματά τους με πολιτισμένο τρόπο και να στηρίζουν τους καπνιστές να διακόψουν το κάπνισμα. **BW**