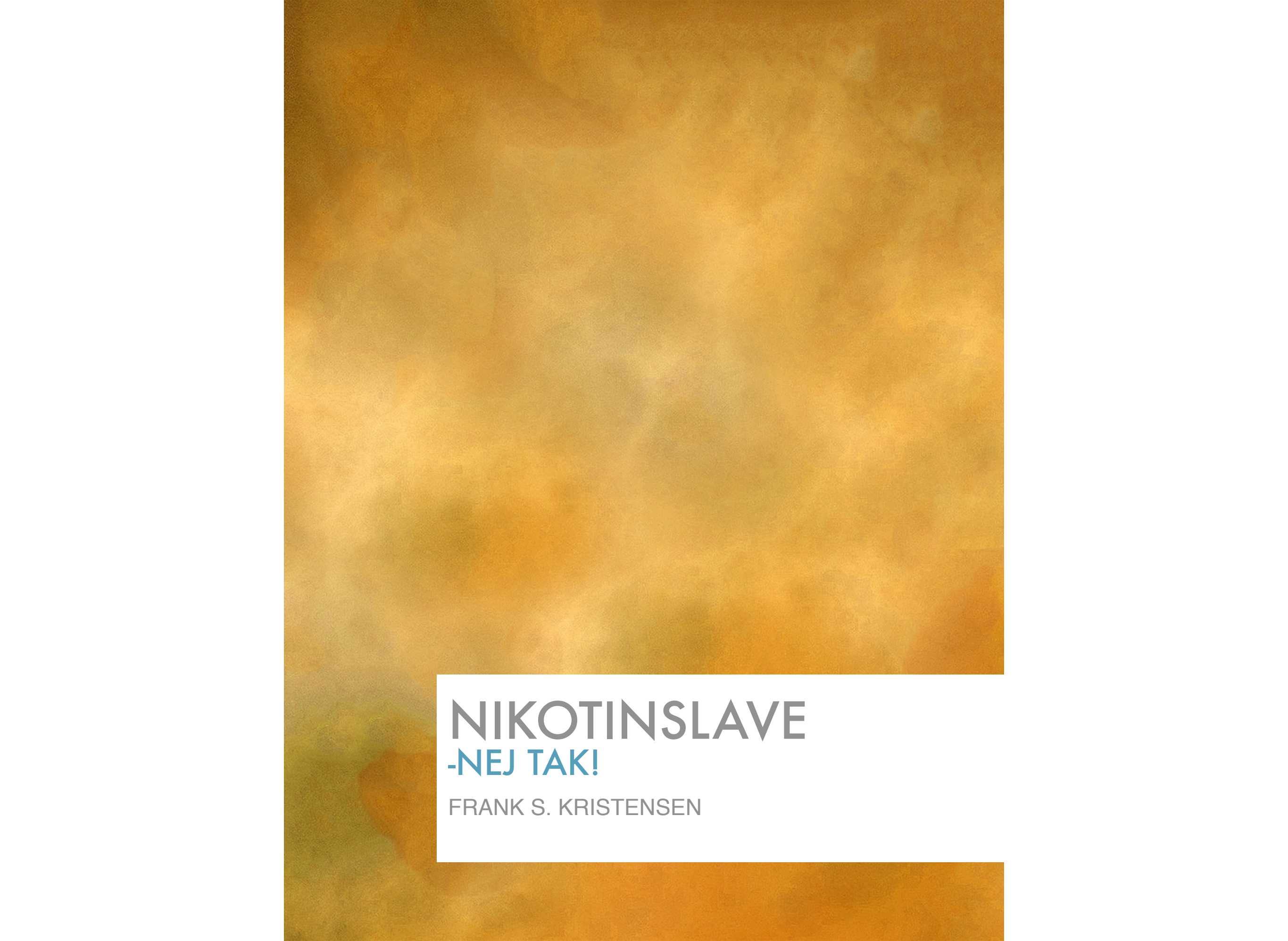




# NIKOTINSLAVE -NEJ TAK!

FRANK S. KRISTENSEN





## NIKOTINSLAVE - NEJ TAK!

Rygning er gået af mode...eller på vej til at blive forbudt? Sådan har det ikke altid været. Tobak er blevet røget i årtusinder, over hele verden, både rituelt og som nydelsesmiddel. Det var før, der var en kommerciel interesse, i at skabe en øget afhængighed. Der er ikke noget problem med hverken tobak eller nikotin, der **er** et problem med afhængighed og ufrihed.

Frihed er denne eBogs intention.





## INDLEDNING

Nu hvor du har taget skridtet til at læse i denne bog, tør jeg godt spå om at du – i et eller andet omfang – er motiveret til at gøre noget ved din rygning. Måske er du allerede topmotiveret, og mangler redskaber til at håndtere overgangen til at være eks-ryger, eller måske trænger du netop til at øge din motivation, til at tage beslutningen og stå ved den. Det kan endda være at du er stoppet og frygter at falde i vandet, og derfor ønsker at forebygge et tilbagefald.

Denne bog handler om to valg; 1) valget at lægge tobakken på hylden, og 2) valget om at gøre det med lethed. Det sidste valg er et nødvendigt gode, hvis det første skal lykkes. Alligevel vil de fleste nok have sværest ved at tro på at det kan være let at lægge

Påstand:

*Det ER let at stoppe med at ryge.  
Alle kan og alle VIL...og VIL ikke!*

cigaretterne eller cigarerne, og stikke piben ind - og for den sags skyld - lægge nikotinpræparaterne væk, uden at det bliver en kamp for livet. Alt for mange mennesker har kæmpet alt for hårdt for at aflægge rygevanen, og desværre alt for sjældent med langvarig succes.

Påstanden om at det skal, kan og vil blive let, er også en provokation. Hvis jeg vil fange din opmærksomhed, og skal jeg gøre det let for dig, må jeg bede om din fulde opmærksomhed, tak! Jeg har jo allerede beklaget at så mange mennesker har kæmpet for hårdt, forgæves. Min personlige historie er såmænd tilsvarende, som du kan læse ganske snart.

## Indledning...

Basis for indholdet i denne bog, er henholdsvis fra de rygestop-kurser jeg har afholdt i Rygestop Danmark-regi, krydret med års erfaring indenfor forskellige mentale discipliner, ikke mindst 25 års erfaring med hypnose og NLP. Fra tid til anden refereres der fra den dialog der har været på kurserne, dog er ingen ved navns nævnelse.

Bogen er delt op, så den første del handler om motivation, hvilke grunde du har for at holde op med at ryge og hvilke forestillinger du gør dig om et rygestop. Anden del svarer til et rygestopkursus hos RygestopDanmark. Tredie del er forskellige ekstra værktøjer, der kan tages i anvendelse, skulle det blive nødvendigt. Derudover vil der være en række appendix, med bl.a. fakta og teknikker. Sandsynligvis får du aldrig brug for disse, dog er mennesker forskellige og skal tilbydes forskellige muligheder.

Sammen med denne bog, er også et lydspor - et trancespor, mentaltræning til at understøtte processen: <http://www.hypnose-eksperten.dk/02-hokus-pokus/> - brug gerne dette undervejs.

### **Min egen historie:**

Som ung var jeg fanatisk anti-ryger, og gik op i det med “en sund sjæl i et sundt legeme”, og er en af landets få idrætsfaglige studenter. Begge mine forældre røg, da jeg var barn, som flertallet jo gjorde. Lærerne på skolen røg cigaretter, cerutter, pibe og et par brugte sågar skrå og snus. Lige omkring den tid, begyndte bevidstheden om det sundhedsskadelige ved tobak at vise sig. Unge blev lovet kørekort hvis de ville lade være med at ryge.

Da jeg var 7-8 år gammel, gik min mor (der røg godt 40 cigaretter om dagen) og et par kolleger til en hypnotisør, for at stoppe med at ryge. Min mor har ikke røget siden, og et eller andet sted, har det nok været medvirkende til mit karrierevalg.

Jeg har siden 1990 beskæftiget mig professionelt med Coaching, Mentaltræning, NLP, Teamtræning, kommunikationstræning og meget andet i dansk erhvervs- og organisationsliv, samt med NLP, Coaching og Hypnose på et individuelt plan. Jeg har gennem tiden vænnet oceaner af mennesker af med at ryge, primært ved hjælp af en kombination af NLP og hypnose.



## Indledning...

Samtidig med at jeg lærte andre at stoppe med at ryge, røg jeg som en skorsten - 20 smøger om dagen, med mindre jeg havde travlt og var stresset, eller havde fri og kunne slappe af - så blev det nok til lidt mere. Det lykkedes mig at holde op over kortere og længere perioder, med skiftende succes, altid endte det dog med at jeg - atter engang - sad med en smøg dinglende fra læben. Jeg vænnede folk af med at ryge alt i mens at jeg til min død! ville forsvare min personlige ret til selv at ryge eller ej. Jeg forsøgte ved at håndhæve denne ret, at bilde mig selv ind at jeg derved ville fremtræde endnu mere troværdigt!

I dag hvor jeg er røgfri, lider jeg ikke under den samme letgennemskuelige overbevisning/ undskyldning.

Gennem de mange år, hvor jeg stoppede med at ryge og startede igen og stoppede/ startede/stoppede/startede, var det altid ved hjælp af mentale metoder. Jeg har aldrig sat tænderne i et stykke nikotintyggegummi eller prøvet andre nikotinpræparater og jeg er bange for nåle (inklusive akupunktur nåle). Bio-resonans og EFT (Emotional Freedom Techniques) var ikke "opfundet"\*. På den mentale side satte jeg primært ind gennem påvirkning af min underbevidsthed - "højre hjernehalvdel" - bla. gennem selvhypnose. Det var først da jeg forstod en række sammenhænge og paradokser bevidst - og "venstre hjernehalvdel" blev en del af løsningsmodellen - at jeg endegyldigt ved at jeg aldrig kommer til at ryge mere.

## Hensigt...

Så hensigten med denne bog er altså først og fremmest at gøre valget om et rygestop til en let og fornøjelig udfordring. At oplyse dig om alle de fælder, myter, misforståelser og paradokser, man som ryger er snøret ind i, og præsentere dig for konkret viden, myter, erfaringer - for henholdsvis fakta og fiktion.

Meget af denne viden - især fakta om tobak og dens indhold af forskellige stoffer og kemikalier - vil du kunne finde rundt om på nettet, i brochuremateriale (hos f.eks. Kræftens Bekæmpelse, på apoteket, biblioteket o.a.). Disse fakta er altså hverken nye eller utilgængelige, tværtimod; de har længe ligget lige under næsen på dig. Det er blot de færreste rygere der umiddelbart ønsker at opsøge information, der gør dem endnu mere forlegne, utilpasse og med dårligere samvittighed end de har i forvejen.



## Indledning...

Der er rigtig gode, sobre og velskrevne informationspjecer at hente. Men mit bud - og personlige påstand - er at de fleste desværre er skrevet af mennesker der aldrig har røget. Det virker som om at de er farvet af en manglende personlig erfaring med rygningens glæder og fælder. Det medfører at der er en "hellig" indstilling der skinner igennem og som drejer hensigten i en retning, så rygere læser denne information - "Som Fanden læser Biblen" - med en vis distance. Tilsvarende vil mange hente kaffen, mens sundhedsstyrelsens kampagner ruller over fjernsynsskærmen.

Jeg vil gerne tilbyde en anden indgangsvinkel, og du vil derfor ikke finde fire flotte farvefotos af kulsorte rygelunger på næste side. Denne bog er ikke en skræk- og skræmmekampagne, eller rettet mod at give dig dårlig samvittighed. Ærlig talt, det er ikke nødvendigt! Du ved det jo godt, du har allerede set billederne, læst historierne, hørt kampagnerne, og samfundets lange anklagende og moralske pegefinger er alle vegne. Du får i forvejen tudet ørerne fulde af bebrejdelser, og der er stadig flere steder hvor man ikke må ryge. Du betaler for denne kampagne; på hver en cigaretpakke (tobakspakke, snuspakke, skråpakke m.m.) står der på den ene side at tobak dræber og på den anden side....ja, jeg tvivler faktisk stærkt på at du ved hvad der står i den sorte box på den anden side af din sidst indkøbte cigaretpakke.

Undervejs mens du læser, vil du sikkert finde formen og tonen let og underholdende. Omend jeg tager rygere der ønsker at stoppe seriøst, kan jeg ikke tage emnet så alvorligt at der ikke er plads til et smil og en god historie. Hvis man som ryger ikke kan more sig over sig selv og sine vaner, så bliver det tungt...meget tungt!

Denne STORE alvor er et af de problemer med de mange skrækkampagner, vi har set igennem de sidste par årtier. Disse skrækkampagner har for en stor del en modsat rettet virkning. Jeg vil ikke sige at de ikke virker, over de sidste 20 år er der 20% færre rygere, og en øget information har været en af de medvirkende årsager hertil.

Men jeg har 30 års erfaring med hypnose (hypnose = at sælge et budskab, så der automatisk og ubevidst handles derefter), og hvor den primære effekt skyldes det fænomen at: *"Det du fokuserer på, får du mere af!"*. Hvis du tænker lidt nærmere over dette, skaber kampagnerne netop øget fokus på rygning, tobak og cigaretter. Så at sige hypnotiserer eller hjernevasker

## Indledning...

rygere til at blive ved med at ryge. Jeg er til fulde bevidst om at det er det modsatte der er hensigten, men alle der kender til suggestionens\* psykologi, kan nikke genkendende til denne påstand. Tobaksfabrikkerne må ikke selv reklamere for deres produkter, men hvorfor skulle de? - når samfundet nu gør det for dem, omkostningsfrit!

\*Suggestion (= forslag) er den aktive ingrediens i hypnose.

Et af problemerne med kampagnerne, er at den skaber en opsplitning i befolkningen, mellem de gode og de onde, ikke-rygere og rygere. Inde i enhver ryger bor en rebel, som selv kan og selv vil! Som absolut nok selv skal bestemme tid og sted for et rygestop, og som kan blive ganske "Rasmus-modsat" og "teenage-agtig", når nogen vil regulere hans eller hendes adfærd. De fleste rygere sætter stor pris på deres frihed (som er mere en illusion end reel) og ryger med en vis stolthed.

Dette skal man forstå, acceptere og respektere når man vil i dialog med rygere om rygning.

### **Og det vil jeg!**

Jeg er selv den største rebel. Da jeg røg var det hvor som helst, når som helst og med hvem som helst. Jeg var ikke nogen hensynsfuld ryger, hvis folk omkring mig ikke kunne lige lugten i bageriet måtte de gå, det var ganske deres eget problem. Når den politiske kompasnål i dag står på nedgøring, skræmmekampagne og generel chikane, tror jeg at man gør regning uden vært. ALLE rygere VED at det er usundt, at det generer omgivelserne, giver grå hud mm. der er ingen grund til at træde yderligere i det, det virker kun i ganske lille omfang. Der SKAL information til, men en anden slags information, et andet indhold.

Hvis denne information eller en kampagne skal medføre rygestop, må det være ved hjælp af den enkelte rygers egen fri vilje, gennem et personligt "ejer-skab" og ansvar for egen succes.

Mange rygere vil fortælle dig at de elsker at ryge, og at de aldrig vil holde op. Det tvivler jeg på er sandt, men jeg kan sagtens forstå at de siger det. Som du læser videre vil du også komme til at forstå det. Når jeg spørger disse rygere om de ville begynde at ryge, hvis de kunne gå tilbage til udgangspunktet og starte forfra er der kun 1 ud af 10, der svarer ja. Hvis jeg spørger om det er så lækkert at de ville lære deres egne teenagers (eller nogen i deres



omgangskreds) at ryge, tøver de lidt for længe. Jeg har til dato aldrig mødt nogen der elsker at ryge i en sådan grad, at de ville foreslå en ung at starte.

Først og fremmest skal du - her og nu - beslutte dig for at du gerne MÅ ryge, at det er dit suveræne valg hvorvidt du ryger eller ej. Der kan være tider og steder, sammenhænge og situationer hvor du ikke må ryge af forskellige årsager. Det må man selvfølgelig acceptere og respektere. Du må gerne ryge hjemme hos mig, men ikke i min bil! Jeg taler ikke her om de specifikke sammenhænge, steder og situationer men om at du selv vælger hvor, hvorfor, hvordan og hvornår du lægger smøgerne på hylden.

Metoden som du er ved at stifte bekendtskab med, kalder vi Kvikstop-metoden. Den består af 4 faser:

**Motivation** til at stoppe. Denne motivation er alfa & omega, uden en motivation der matcher din egen oplevelse er der dømt dødt løb. Motivationen kræver...

En **forståelsesramme** - hvorfor ryger du, og hvorfor har det været så svært at stoppe. Den forståelse du her tilbydes, baner vejen for...

**Konfliktløsning** - når du forstår de mange forskellige og modstridende elementer, og den forvirring de medfører, er du klar til...

**Beslutningen** - du har sikkert taget en beslutning om at stoppe adskillige gange, men der er "noget" på spil, der får beslutningen til at falde sammen. Med den rette forståelse, træffer du nu en beslutning på et ganske andet grundlag.

### **Hvordan læser du denne bog.**

Læs den fra start til slut, fremfor at springe rundt mellem kapitlerne. Kapitlerne er designet til at give mere og mere mening, og bygger logisk og naturligt ovenpå hinanden.

Læs den relativt hurtigt, hjerner udmærker sig ved at forstå ting der præsenteres i hurtig rækkefølge, så informationsrækkefølgen bibeholdes. Du har sikkert før læst i en bog, lagt den fra dig for så en måned senere at tage den op igen. Det er som om at man - i tankerne - både skal repetere det man allerede har læst, mens man læser den nye information. To ting på en

## Indledning...

gang, det går virkelig ikke. Når du støder på noget som er særlig relevant for dig, så stop og tænk lidt nærmere over det.

Ryg som du plejer, omend at du skal være velkommen til at være bevidst mens du ryger, i det omfang at du kan. Læg mærke til hvordan din indstilling til røg og rygning, gradvis ændrer sig.

Hav også et skriveredskab ved din side, så du kan tage notater undervejs, og der vil fra tid til anden være små skriveøvelser, så det er dine tanker det handler om, fremfor de mere generelle tanker, som nødvendigvis må være dem jeg præsenterer.

Jeg har en svag anelse om at nogle vil springe over hvor gærdet er lavest, og beslutter sig for at skrive sine tanker ned ved en anden lejlighed, eller i det mindste lidt senere. Og det gør du så nok alligevel ikke når en sådan anden lejlighed byder sig.

Og jeg hverken kan eller vil tvinge nogen, blot pointere at min grund til at anbefale ovenstående, er at bogen derved bliver så personlig og relevant som muligt. Alt andet lige, kræver det en vis disciplin at skulle opgive noget man længe har forsvaret ihærdigt.





Påstand:

*Det du fokuserer på...får du mere af!*

## FØRST...MOTIVATIONEN

Så...er du topmotiveret? Nogle vil svare JA, så det runger, og mange vil svare mjaee eller måske, med en vis tøven og forbehold.. Det er ganske naturligt, selv de mest topmotiverede har en lille tvivl der nager i baghovedet. Det skyldes en indre konflikt, der opleves udenfor egen kontrol, og det kan man på en måde også sige at det er. I del 2 får du fuldstændig klarhed over hvordan denne konflikt opstår og vedligeholdes.

Et konkret eksempel er når man udsætter et rygestop, til en “pas-sende” lejlighed; når der ikke er jul og påske, ferie, stress, fester i den nærmeste fremtid m.m. Men der kommer ikke lejligheder hvor livet går i stå for en stund, det er blot endnu en undskyldning, en

frygt for nederlag. Indstil dig på at det er nu det handler om, også selvom det giver et sug i maven. For at øge motivationen, følger her 3 delelementer

Først:

Fat en pen og papir, hvorpå du noterer på en skala fra 1 - 10, hvor motiveret er du til at stoppe? Sæt en cirkel omkring det tal, der falder dig først ind, vær ærlig!

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

## Kapitel 2

### Først...motivationen!

I det følgende efterlader jeg en streg, som tegn på at skrive ned.

Begrund for dig selv, dine positive grunde til at ville stoppe, uanset hvor naivt eller banalt:

Eks.: *“Jeg er træt af at skulle stå udenfor - det er for dyrt...”*

---

Generelt er det en gevinst at ligge på 7 eller over. Er den lavere, så tag lidt tid til at øge din motivation. Jeg vil lidt senere vise hvordan.

Vurder derefter på en tilsvarende skala, dine negative grunde til at stoppe - graden af ubehag du føler ved at ryge eller tanken om at ryge, og sæt en cirkel omkring:

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Skriv dine begrundelser ned:

Eks.: *“Det er bare for klamt - det stinker - jeg hoster om morgenen, ell lign.”*

---

Hvad angår motivation er der to hovedtendenser; enten motiveres du **“væk fra”** de ubehagelige konsekvenser af rygning - sygdom, andres misbilligelse, det stadig større besvær ved at være ryger, skyld og skam, tanken om at være slave/taber mm. Eller du motiveres **“henimod”** gevinsterne ved et rygestop, bedre helbred, flere penge, tøj og hjem lugter bedre, positiv selvopfattelse, mad og drikke smager bedre osv. Populært motiveres vi af pisk og gulerod, oplevet som enten smerte eller velvære.

Omend der står enten/eller, kan der være grader - mest væk fra og mindre henimod eller omvendt. Skræmmekampagner sigter overvejende (og noget ensidigt) på væk fra motivationen, men hvis der ikke er nogen gevinst at hente, vil et rygestop opleves som et tab, og et surt slid.

## Kapitel 2

### Først...motivationen!

Udfordringen omkring positiv tænkning - at bevæge sig hen imod gevinsterne - er ikke stærk nok motivation for mange - eller rettere; den blokeres, og gevinsterne opleves ikke umiddelbart. Der står ikke en halv million på kontoen efter en uge, og kondien kan tage et par måneder før det er mærkbart. Gevinsten ved at ryge er langt mere umiddelbar - trangen forsvinder ganske enkelt ved første hiv!

Tilsvarende vil konsekvenserne af rygning f.eks. sygdom, ligge et eller andet sted ude i fremtiden, lige her og nu fejler jeg jo ingenting. Rygere har nemt ved at skubbe tanken om sygdomme fra sig, som vi alle ved, er det jo naboen det går ud over!

Motivationsmæssigt betyder det, at når man gør sig meget bevidst om både pisk og gulerod, og holder fokus på denne bevidsthed, bliver opgaven væsentligt lettere. Man kan endda forstærke følelserne i begge retninger, og derved styrke sin motivation.

Når man ryger bruger man for så vidt allerede dette system til at motivere sig selv til at ryge, dog på et automatisk, ubevidst plan:

Man bevæger sig væk fra trang, abstinenser og savn - lig med smerte. og hen imod tilfredsstillelse her og nu - lig med velvære.

Så du har hidtil haft en motivationsstrategi, der virker forbløffende godt. Nu skal vi "bare" have vendt ingredienserne. Dvs. opleve ubehag ved at ryge (det er såmænd ikke så svært, er det?) og velvære ved at have lagt smøgerne på hylden. Og sikre at denne oplevelse står stærkt printet i bevidstheden, i dine tanker og følelser.

Motivation foregår på det følelsesmæssige plan og behæftes så med begrundelser, der er af mere tankemæssig eller mental karakter.

#### **Motivationsøvelse:**

Nu tilbage til dine lister. Lad os antage at du på den første skala ligger på 6, og brug din fantasi til at få endnu mere lyst til at stoppe. Altså en endnu større gulerod.

Spørg dig selv: "*Hvad ville øge min motivation til 7?*" eks.: "*Jeg kan mærke når min vejtrækning forbedres.*"



## Kapitel 2

### Først...motivationen!

Dernæst: *“Hvad vil øge min motivation til 8?”*

Eks.: *“Jeg kan mærke at min krop generelt får mere og mere energi.” - “Jeg bliver mere glad og tilfreds med mig selv.”*

---

Dernæst: Hvad vil øge min motivation til 9, 10, 12?

Når du bruger din fantasi til at bygge motivationsfølelsen op, så hold fast i denne, sæt en ny ring om det tal du er nået til, gør denne lidt større, tykkere eller med en anden farve.

Nu skal pisker ændres til en ni-halet med modhager - nu øger du ubehaget fra den anden skala. Lad os antage at du finder rygning ubehageligt, ulækkert eller lignende på -5 på skalaen. Når du laver denne øvelse, så gør dit bedste for at leve dig HELT ind i det svar du skriver op med.

Spørgsmålet er nu: *“Hvad skal der til for at øge ubehaget til minus 6?”*

Eks.: *“Hvis jeg havde halsbetændelse.”*

---

*“Hvad skal der til for at øge ubehaget til minus 7?”*

Eks.: *“Jeg har tømmermænd, røget alt, alt for meget.”*

---

## Kapitel 2

### Først...motivationen!

Eks.: *“Jeg har tømmermænd og halsbetændelse, røget alt for meget, og er tørstig. Når jeg rækker ud efter et glas vand, finder jeg først for sent ud af at det er det glas gæsterne brugte som askebæger!”*

Sæt igen en ny ring om den nye værdi du kommer til.

For at øge ubehaget, kan du lave dig en lille beholder med en smule vand og 2 - 3 skod. Luk låget op fra tid til anden, og tag en dyb indånding, og mærk piskens smælde.

Det er vigtigt at bruge både pisk og gulerod, piskens er for mange nok den mest effektive, men guleroden viser dig en vej frem.

Hver gang du åbner bogen, så start med at slå op på denne øvelse, og byg din motivation op, gerne med stadig større intensitet for hver gang. I forhold til den specifikke gulerod, der handler om øget sundhed, så kig lidt på følgende liste, det kan altid svare sig at stoppe!

20 minutter

Blodtryk og puls vender tilbage til normalt tilstand

8 timer

Nikotin og kulilte niveauerne i blodet reduceres til det halve og iltningen af blodet normaliseres

24 timer

Kulilte er elimineret i kroppen. Lungerne begynder at rense sig selv

48 timer

Nikotin er elimineret fra kroppen.  
Smag og lugt forbedres væsentligt.

## Kapitel 2

### Først...motivationen!

|             |                                                                                                      |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 72 timer    | Vejrtrækningen er væsentligt forbedret<br>Bronkierne begynder at slappe af og energiniveauet øges    |
| 2 - 12 uger | Kredsløbet er forbedret.                                                                             |
| 3 - 9 mdr.  | Hoste, hvæsen og vejtrækningsproblemer forbedres, i takt med at lungefunktionen øges med op til 10%. |
| 1 år        | Risiko for hjerteanfald halveres i forhold til en ryger.                                             |
| 10 år       | Risiko for lungecancer halveres i forhold til en ryger.                                              |
| 15 år       | Risiko for hjerteanfald er lig en ikke-rygers.                                                       |

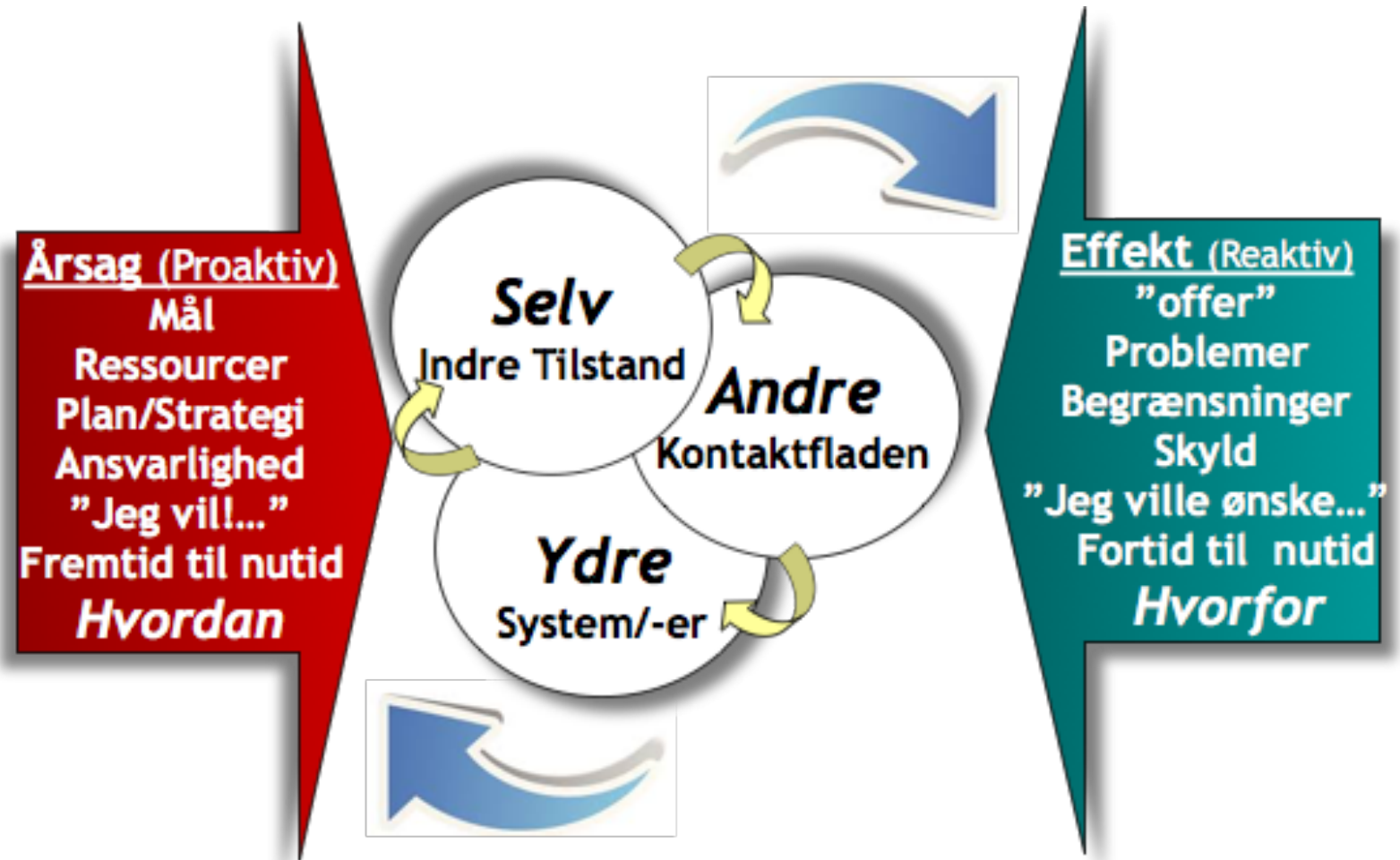
### Fokus - styrer alt!

Det du fokuserer på får du mere af. Øges trangen til en cigaret, når du ikke kan eller må ryge? Tænker du mere på cigaretter når du har valgt at stoppe? Sandsynligvis. At styre eller ændre sit fokus fra øjeblik til øjeblik er en kæmpegevinst ved et rygestop. Der er to overordnede indstillinger hvad angår fokus; at være årsag eller at være offer. Disse to tendenser har meget forskellige fokuspunkter.



## Kapitel 2

Først...motivationen!



For at tage den sidste først (da de fleste rygere - om de vil det eller ej - vil befinde sig på offergrenen hvad angår rygning), så kendetegnes disse ved at tænke/fokusere overvejende på problemer (åh gud, det bliver svært), begrænsninger (jeg har ikke den slags viljestyrke), skyld (i min familie har vi jo altid røget, det kan jeg da ikke gøre for), fortid (jeg har altid røget, jeg ved ikke hvad jeg skal gøre uden) - og så tænker de HVORFOR.... (hvorfor har jeg ingen ryg-rad?)

Den anden tendens - at være på årsagssiden - tænker/fokuserer på mål (jeg vil være røgfri resten af mine dage), ressourcer (jeg kunne smide 10 kg., så jeg kan også stoppe med at ryge), ansvar (det er mig der ryger, mig der stopper), fremtid (jeg får det hurtigt bedre og vinder især på lang sigt) - og så tænker de fortrinsvis hvordan? og hvad vil det give mig?

## Kapitel 2

### Først...motivationen!

For at give et eksempel på forskellen mellem de 2 sider, så spørg 3 rygere hvorfor de ryger. Spørg først dig selv:

---

Uanset svaret, hvordan føler du dig så tilpas? Sandsynligvis har du paraderne oppe, og dine yndlingsundskyldninger lige ved hånden. Nogle svarer: "Fordi jeg kan lide at ryge!" (med nogen aggressivitet i deres stemme og kropssprog). Svaret på hvorfor har en tendens til at fremkalde undskyldninger.

Spørg i stedet dig selv (og andre rygere for at "fange" mønstret): *"Hvad giver det dig at ryge?"* Svaret vil være anderledes, sandsynligvis vil du svare med en værdi, fx. det giver mig ro, det er hyggeligt m.m.

Selvom det ikke nødvendigvis er sandt (det er snarere endnu en undskyldning) så vil det give dig en større værdsættelse af dig selv. Og et bedre udgangspunkt for at ændre vanen.

"Hvad opnår jeg ved at ryge?" (alternativt: "hvad giver det mig at ryge?")

---

I forberedelsesfasen kan man med fordel "flytte sig" over på årsags-siden ved at fokusere som en vinder. Sætte rygestop som et mål, overveje sine ressourcer - hvadenten disse er indeni eller i ens personlige netværk.

I parentes bemærket: at spørge sig selv hvorfor man ønsker at stoppe, kan - med lidt god vilje - føre tilbage til øvelsen med pisk og gulerod, og kan øge piskens effekt. Det er det du oplever når andre spørger dig hvorfor du ryger. Forskellen er her at du har et ønske om at øge din motivation.

## Kapitel 2

### Først...motivationen!

#### Målsætning...

Med en større klarhed over din motivation, sætter du dig nu et mål om at være røgfri. Dette mål virker bedst når det er positivt formuleret: *“Jeg er røgfri i alle sammenhænge og situationer, hvorsomhelst, når-som-helst og sammen med hvem-som-helst.”*

Det næste spørgsmål er: Hvordan ved du at du er røgfri? Er det en særlig fornemmelse/ følelse, hører du andre sige noget positivt, og/eller ser du dig selv på en ny måde? Det væsentlige er her at være opmærksom på hvordan dit mål tager sig ud i alle sanser.

Tænk på hvor sanselig rygning er; der er en smagsoplevelse, duft-oplevelse!?, synet af cigaretten og røgen, fornemmelsen af at have noget mellem fingrene. At have mange sanseindtryk forbundet med en vane/adfærd, får denne til at “sidde fast” i din underbevidsthed.

Mange rygere ved for eksempel ikke hvad de skal gøre med deres hænder, når der ikke er en cigaret mellem fingrene. Piberygning er nærmest en endnu mere sanselig oplevelse, man kan nærmest se hvordan hånden kærtegner pibehovedet.

Så..hvad lader dig vide at du er røgfri?

---

Hvilke ressourcer vil du tage til hjælp? Finde tid til dig selv, begynde at motionere, selvtillid, andres støtte, der er masser af muligheder.

---

Efter et succesfuldt rygestop, vil der ikke være nævneværdige abstinenser. Det betyder dog ikke at dagene derpå ikke vil være anderledes - det er de! Der vil være visse tidspunkter, situationer, aktiviteter, andre mennesker hvor du plejede at ryge. Du vil ikke længere binde 10 - 15 % af din energi. Dvs. at du får mere tid og energi, og er du ikke forberedt på dette, kan du



## Kapitel 2

### Først...motivationen!

opleve rastløshed og rygetrangen kan finde fodfæste. Du kan forberede dig ved at have en plan klar, vide hvordan du vil investere den nyvundne tid og energi på en hensigtsmæssig måde.

Rastløshed = mere energi og mere tid.

Min plan for de første 3 - 5 dage:

---

Det værste du kan gøre i denne sammenhæng er at sætte dig i din sofa og mærke efter hvornår trangen forsvinder. Tro mig, hvis du fokuserer på trangen, forstærker du den!

Et succesfuldt rygestop kan hæmmes af negative overbevisninger, uagtet at disse kan have deres egen indbyggede logik, samt at de er "nedarvede" og deles med andre. Der findes rigeligt med eksempler på sådanne overbevisninger i margenen.

Hvad tror du om at ryge? (Fx.: De hjælper mig til at slappe af.)

---

Hvad tror du der sker, når du er holdt op? (Fx.. Det bliver underligt ikke at kunne gemme mig bag en cigaret i sociale sammenhænge.)

---

Eventuelle erfaringer fra tidligere:

---

## Kapitel 2

### Først...motivationen!

Hvad er dine favorit-undskyldninger? (F.eks.: Hvad med havefesten på lørdag?)

### Øget opmærksomhed...

Det er vel en slet skjult hemmelighed, at langt de fleste cigaretter ryges automatisk, vi tænker sjældent over smagen, at det skulle være en nydelse o.s.v.

Når du tænder din næste cigaret, så ryg denne med bevidsthed og nysgerrighed, det vil sige - læg mærke til hvad der sker indeni når du har:

- ★ Lyst til en smøg - stå et øjeblik og mærk dig trangen og tankerne.

---

- ★ Mens du ryger - hvad sker der med selve trangen?

---

- ★ Hmmm, smagen! Smag efter, host evt. en gang og smag igen.

---

- ★ Efter at du har røget - føler du dig oplivet, afslappet eller andet?

---

## Kapitel 2

### Først...motivationen!

★ Når du ikke kan eller må ryge.

---

★ Vælg bevidst at **lade være** at ryge på et tidspunkt hvor du kan studere din egen reaktion.

---

★ Læg mærke til at du beslutter dig for at lave dette eksperiment, og så “glemmer” det i farten.

---

Jeg forventer ikke at hver eneste smøg bliver røget med denne øgede bevidsthed (af den enkle grund at du så ville stoppe, før jeg er færdig med dig, og det går jo virkelig ikke!) Men stop op...en gang imellem, overvej hvad du egentlig foretager dig. Vær beredt...bliv bevidst.

Overvej nedenstående sætning, med udgangspunkt i hvad du allerede ved om farerne ved røg og rygning:

*“Ville du - forudsat at du vidste at du med 100% sikkerhed KUNNE - lægge smøgerne på hylden? “*

Læs sætningen igen. Hvis du havde absolut sikkerhed omkring din succes med et rygestop, hvis der er nul abstinenser, afgivelse af suverænitet, ingen mulighed for nederlag, men at du med sikkerhed vidste at det fra dag 1, ville være en ren fornøjelse at stoppe med at ryge.

De fleste svarer - tøvende (for de er alligevel ikke HELT sikre) øøøhhh, ja. Jeg og mine kolleger i Rygestop Danmark, har stillet dette spørgsmål til flere tusinder mennesker.



## DERNÆST... NY FORSTÅELSE...

Rygere er fastlåst af paradokser (def.: Et paradoks består af to elementer, der ikke kan forefindes samtidig - kan du både stå oprejst og ligge ned?). Det ene paradoks efter det andet og der er mange af dem, både fysiske og psykiske, logiske (eller rettere; tilsyneladende logiske) og ulogiske. De fleste rygere har ikke alene forsøgt at holde op, men de har BESLUTTET at ville stoppe, helhjertet og med al deres viljestyrke, deres tro, håb og ærlighed. Vi taler om moderne, stærke, intelligente individer der ofte træffer beslutninger og står ved disse, voksne mennesker der har styr på store dele af deres liv og tilværelse. ...og som ender med - fejlagtigt - at tro at de "har en rygrad som en regnorm", at de ikke har styr på noget som

helst, at de må være ringere stillet, genetisk disponeret, mangler styrke, selvtillid.....

Hvordan hænger det sammen? Hvordan er det muligt at kunne træffe beslutninger og stå ved disse i så mange andre sammenhænge, undtagen når det drejer sig om rygning? Svaret er: paradokserne.

Forestil dig at skulle gå over et gulv med et tykt lag brun sæbe eller anden glat substans. Et materiale hvor det er decideret umuligt at stå fast eller gå sikkert. Så har du et billede af at træffe en beslutning, hvor underlaget for beslutningen består af paradokser. Kender du til at du har umådeligt lyst til at stoppe med at ryge den ene dag,

Påstand:

*Rygere har en indre rebel - ca, 14 gl.  
der ikke finder sig i at blive dikteret!*



## Kapitel 3

### Dernæst...ny forståelse

og har 100% lyst til at NYDE smøger den næste? Nej, det tænkte jeg nok, det er sikkert bare mig. Personligt har jeg billedet af Bambi på glatis, det er svært at træffe reelle beslutninger og stå ved dem, når man er på glatis. Ydermere vil jeg gå så langt at påstå at rygere på glatis, er "uskyldsrene som sne" - at det ikke kan forventes af nogen at træffe svære beslutninger, når man er på glatis. At en sund beslutning med bæredygtighed, kræver et fast fundament.

Det er nemt at forestille sig brun sæbe i det ydre fysiske, synlige univers hvor vores liv udspiller sig, men det indre, usynlige univers, som vi ikke lige kan sætte en finger på - det er vanskeligere. Ikke desto mindre er det her vi må finde henholdsvis kilden til tobaksvanen og løsningen til samme. Disse paradokser er til dels opstået som følge af ydre autoriteter og som følge af egne indre beslutninger.

Lad mig illustrere: Indtil ca. 1970'erne var det almindeligt at en rask dreng, der blev konfirmeret kunne få en Ronson-lighter i konformationsgave, overleveret med ordene: "Så Knægt, nu er du kommet ind i de voksnes rækker, nu behøver du ikke at ryge i smug mere!". Det var hermed legaliseret og normaliseret at ryge - hvilket knap 70 % af den voksne befolkning i tresserne da også gjorde. Når man så reklamer med damer, der sad og nød en Pri... en cigaret, var det billeder af det bedre borgerskab, og man kunne næsten se hvordan hendes heste løb og legede frit på engen, lige uden for billedet. Ren Morten Korch. Jeg kan tydeligt huske at selv ansigts huden på "damen i reklamen", så ud som om man absolut ville blive et smukkere eksemplar af racen, ved at ryge. Den hetz rygere udsættes for idag fandtes ikke, det var utænkeligt IKKE at ryge hvor-som-helst og når-som-helst. De fleste rygere er vokset op med forældre der røg, og har på det nærmeste fået rygningens normalitet ind med modermælken.

Jeg har på et rygestop-kursus hørt en kvinde sige at hun røg for at holde sig vågen, mens hun ammede sit barn om natten. Det ville for langt de fleste af nutidens unge kvinder, være fuldstændigt utænkeligt.

Hvad angår egne indre beslutninger, har det for ganske unge (gennemsnitsalderen for hvornår vores kursister er startet med at ryge er 13-14 år) været et ønske/behov for at være sej (drenge) eller se smart ud (piger). I dagens Danmark er der flere unge piger end drenge der starter med at ryge, for at møde tidens ideal med flad mave. Sjovt at det skulle blive mere attraktivt at

## Kapitel 3

### Dernæst...ny forståelse

have flad mave og (nikotin-)gule tænder! Det kan selvfølgelig diskuteres om det er en egen indre beslutning eller omgivelsernes pres, når der er et behov for at være sej/smart/cool.

En kvinde fortalte på et kursus, at hun som ung pige blev lokket med på skolens pigetoiletter, af en flok af de seje tøser. Her fik hun placeret en smøg mellem læberne, og da hun ikke ville suge fik hun et slag i maven, så hun måtte suge indad. Dette gentog sig flere gange og ved flere lejligheder og vupti! tobaksfabrikkerne fik sig endnu en kunde.

Der er mange varianter over hvorfor og hvordan rygere startede med at ryge, pointen er at det er paradokserne der låser dem fast. Det klassiske paradox er rygerens had/kærlighedsforhold til cigaretter: Man kan stå med en smøg og tænke ved sig selv : "Føjjj, hvor den smager grimt!" og ryge videre! Eller ryge en cigaret for så bagefter at få dårlig samvittighed, eller beslutte sig for at lade være med at ryge i en rygepause og så fortryde det bagefter. Eller tale længe og lidenskabeligt om at holde op med at ryge, med en smøg flagrende mellem fingrene. Du kender selv flere eksempler.

Eksempler på de store paradokser er: had/kærlighed, det psyko/fysiske dilemma, lyst/ulyst, lyst/frygt, selv/omgivelsers indflydelse, fakta/fiktion. Bogens temaer vil tage disse paradokser, dilemmaer og konflikter op, skille dem ad, "rense dem for brun sæbe" og skabe et fundament for en reel beslutning, der har væsentligt større chancer for at overleve.

Så at sige, skille rygningens dilemma ad i atomer.

### **Fakta og Fiktion...**

Hvad angår rygning - og såmænd stort set alt andet - handler vi oftere på basis af fiktion = holdninger og forestillinger, uden reel hold i den ydre objektive virkelighed, end vi handler på fakta = reelle objektive data, der kan testes og efterprøves videnskabeligt. Der kan såmænd også sættes spørgsmål ved videnskabelighed, forskningen flytter ofte grænser hurtigere end vi almindelige dødelige kan følge med.

Når det kommer til fakta og fiktion, svarer fakta til fornuftens brug - at handle på basis af hvad man reelt ved om for eksempel tobakkens skadevirkninger. Fiktion er mere følelsesmæssigt, intuitiv og svær at sætte fingeren på, men oftere en væsentligt stærkere motivationsfaktor end

## Kapitel 3

### Dernæst...ny forståelse

sund fornuft. Dette er tydeligt på mange områder i hele den vestlige verden, hvor vi overforbruger energikilder, forurener vand, jord og luft, spiser, ryger og drikker mere end hvad vi beviseligt har godt af. Vi kører hellere børnene hen i skolen end vi lader dem gå de 10 minutter.

Så fiktion, vores tanker og følelser er den stærkere drivkraft. Fornufts-mæssigt ved vi at chancen for alvorlige sygdomme mangedobles når man ryger, og følelses-mæssigt er det for skræmmende en tanke, så vi kigger hellere den anden vej, eller lukker helt øjnene for problemet.

Lægevidenskaben kan fremvise, demonstrere, bevise og dokumentere, tobakkens skadevirkninger. MEN hjælper det?! Stopper rygere af den grund? Uanset hvor mange kampagner der køres og uagtet at vi ALLE ved at det er skadeligt, ja, selv når man starter morgenen med en 10 minutters hosten, eller hænder og fødder er kronisk kolde, bliver fornuften den lille i kampen med det mentale/følelses-mæssige system.

Da jeg var ung, hørte jeg ind imellem om mennesker der ikke kunne tåle at ryge fordi de havde astma eller bronkitis. Det var blandt sjældenhederne, ikke noget vi sunde og raske tog os af. I dag vil jeg vædde mit halve helbred på, at hovedparten af os har familie, venner, bekendte eller kolleger der har rygerelaterede sygdomme helt tæt på kroppen. Stopper vi med at ryge af den grund?

For at få total succes med et rygestop, bliver man nødt til at tage højde for alle de tanke- og følelses-mæssige aspekter, der knytter sig til. Samt at gøre dette både respektfuldt og hensynsfuldt, fremfor arrogant at slynge fakta i hovedet på rygere. De kender dem til hudløshed.

Så...hvad vil jeg med denne snak? Pointen er at problem og løsning findes i fiktionen - den psykologiske dimension. Hermed ikke sagt at der ikke er en fysisk dimension - en fysisk årsag, konkret målbare fysiske fakta. Blot at problem og løsning må findes et andet sted. Fremefter i bogen vil jeg ind imellem stille spørgsmål til hvad der er fakta og hvad der er fiktion, og i den sammenhæng referere til det ovenstående.

### **Hvad består rygevanen af?**

Påstand 2: "Cigaretter har Fanden skabt...i vrede!"

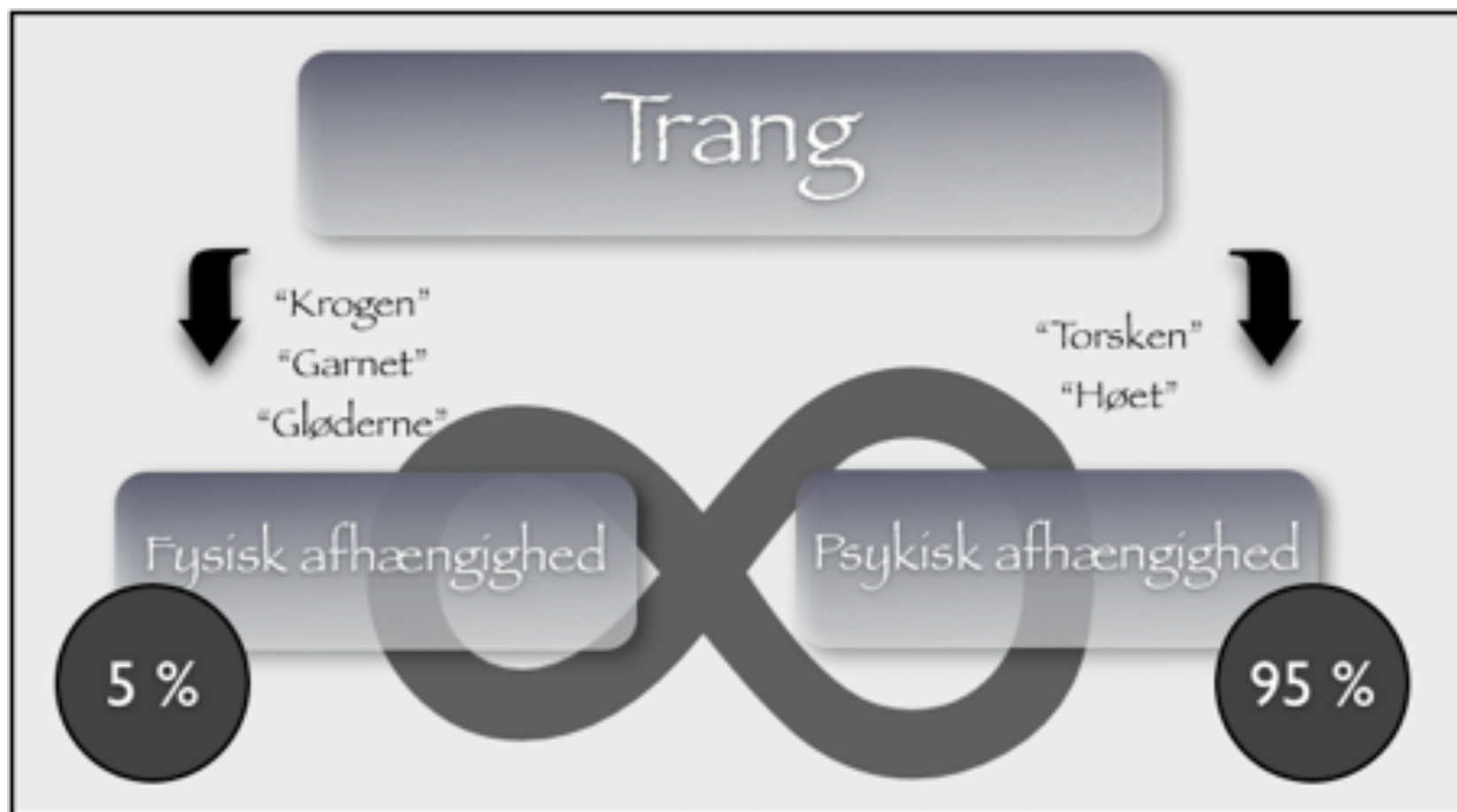
## Kapitel 3

### Dernæst...ny forståelse

Rygere ryger... fordi de har en trang (på engelsk: craving), og fordi de TROR at de ikke har evnen, viljen, styrken til at holde op selv, og fordi de TROR at de skal tilbringe kortere eller længere tid i "afvænnings-helvede". Målet med denne bog er at blive sig denne tvang kvit, og genvinde sin frihed. Når jeg nævner det engelske begreb - "craving", er det fordi at jeg ofte refererer til den fysiske komponent som "kroppens krav". Begrebet trang er tættere forbundet med lyst, og lyst er en del af ryge-komplekset, blot en mindre del. For nemheds skyld vil jeg fremover referere til trangen.

Det skal her lige nævnes at der er en mindre gruppe, måske 2 - 3 %, der er genetisk gearet til at være lejlighedsrygere og som oplever det modsatte af tvang, nemlig frihed. De veksler mellem cigaretter, cigarer, vandpibe og kan ryge i en uge og lade være i tre år.

Trangen har to\* overordnede komponenter - den fysiske afhængighed og den psykologiske (mentale) afhængighed. Disse to er væsens forskellige - se følgende illustration - og gennemgås først kort, for derefter at blive behandlet med større opmærksomhed.





## Kapitel 3

### Dernæst...ny forståelse

\* I forbindelse med rygningen, er det som om at der at være en dobbelthed af alting; fysisk/psykisk, had/kærlighed, fakta/fiktion/tro/tvivl

#### **Det fysiske aspekt:**

Den metode flest mennesker benytter sig af for at stoppe med at ryge er ved at “angribe” det fysiske aspekt, med nikotin-tyggegummi, -plastre, -sprays eller ved hjælp af akupunktur og bio-resonans. Eller ved hjælp af det lægeordnede antidepressiv Zyban. Jeg vil ikke gøre mig klog på disse metoder og produkter, jeg har aldrig prøvet nogen af dem. Men min faste overbevisning, fortrinsvis erhvervet gennem samtaler med tusinder af mennesker der har prøvet disse midler, er at de sjældent kan stå alene.

Lad os tage akupunktur f.eks. I RygestopDanmark samarbejder vi med akupunktører, og det de fortæller (helt i tråd med hvad folk der har prøvet akupunktur siger) er at man ved hjælp af akupunktur kan blokere trangen til at ryge helt eller delvist, i ca. 2 - 3 uger. Den enkelte bruger kan ophæve denne blokering ved at trodsigt at tænde sig en smøg. Det gælder i øvrigt ALLE metoder, enhver metode MÅ bygge på et samarbejde, og et ønske/motivation om et rygestop.

I løbet af disse 2 - 3 uger har man nu “fred” til at kigge sine vanemønstre og grunde til at ryge efter i sømmene, og ændre på det der har stået i vejen. Hvis dette ikke sker, falder succesraten drastisk. Hvad angår nikotinpræparaterne og “lykke-pillen” Zyban gælder der det samme, trangen holdes i ave mens mønstrene bearbejdes.

Men hvad hvis man ikke VED hvilke mønstre? Vi vender tilbage til det fysiske aspekt, efter et kort besøg i...

#### **Den mentale afhængighed:**

Den mentale afhængighed er som allerede nævnt, væsensforskellig fra det fysiske aspekt. Først og fremmest fordi det er svært at sætte en finger på noget “usynligt” såsom tanker og følelser. Nogle mennesker vil slet og ret ryste på hovedet over at nogen kunne foreslå at det skulle have noget med deres mentale og følelsesmæssige liv, at det er for “langhåret” og “Hippie Langstrømpe-agtigt”.

## Kapitel 3

### Dernæst...ny forståelse

Den mentale side af ligningen, fylder det meste - ca. 90 - 95 %. Tobaksvanen foregår primært mellem ørerne, det vi **TROR** omkring rygning, rygere, cigaretter, nikotin, plastre, tobak og al dens væsen . Tro - hvadenten vi kalder det overbevisninger, holdninger, forestillinger o.a. - er en central faktor. Hvis ikke **DEN** centrale faktor.

Overordnet består den mentale afhængighed delvis af lysten til at ryge. Lysten er den berømte top af isbjerget, det vi er bevidste om og det vi fortæller os selv, de andre og hinanden. "Ahhh, nu har jeg lyst til en smøg!". Men bemærk paradokset; at man har lyst til at ryge og lyst til at stoppe med at ryge. Gælder det ikke også dig? Eller har du mon investeret i denne bog fordi du er nysgerrig, og spændt venter på at finde ud af hvem morderen er? Det ved du jo godt.... det er ham skoddet nede fra Smøgen 13.

Lysten kommer til udtryk i de intentioner folk har, når man spørger: " Hvad giver det dig at ryge?" - typisk svarer de ro, hygge, socialt samvær mm.

Under havoverfladen lurer helt andre og langt stærkere dynamikker; panik, angst, bekymring, frygt - sært barn mange navne. Men mon ikke du kender følgende scenarie: Kl. er 23.15, tanken lukkede for et kvarter siden, og den nærmeste kiosk ligger 8 km. væk og din cykel er lige punkteret. Så efter at du forgæves har ledt hele huset igennem for at finde et skod, ringet på hos naboen som 1) lå og sov, og 2) aldrig har røget, må du op på cyklen og skrumple afsted gennem regnen. Når du så er vel hjemme igen og vil have ild på cigaretten før du tager det våde tøj af, opdager du at den sidste lighter er tom og stearinlyset er gået ud. Så...frem med brødristeren.

Er det lysten, der her driver værket? Jeg havde 2 venner der for 20 år siden blev uvenner over hvem der skulle have den sidste smøg. De ser stadig ikke hinanden.

Når man udfordrer frygten, kommer alle undskyldningerne: "Jeg er så stresset" - " Jeg har en rygrad som en regnorm." - "Det smager jo godt."

Lyst til at ryge og lyst til at lade være - skræmt over tanken om det helvede der bryder løs hvis man stopper, og samtidig skræmt ved tanken om sygdom og tidlig invaliditet. Her mødes og brydes vandene, en indre (eller mange) konflikt(-er) bryder løs, og medfører en forvirringstil-

## Kapitel 3

### Dernæst...ny forståelse

stand - en tåge. Ingen ved deres fulde fem ville evne at træffe og stå ved en beslutning, truffet i en forvirringstilstand. Denne tåge tager de bedste intentioner og ressourcer ud af rygerne, og efterlader et hul. Som hurtigt kan fyldes op....af røg.

Det er disse konflikter, dilemmaer og paradokser vi skal have ryddet op i, for at få bare en halv chance for at kvitte tobakken. Når der ER ryddet op, er der RIGTIGT gode chancer for at leve et godt liv uden cigaretter. Man kunne kalde det en slags af-hypnotisering.

Gennem mange års erfaring med undervisning og personlig udvikling, kan jeg røbe at dette dilemma mellem lyst og frygt ikke kun gælder rygning, men er tilstede i stort set alle livets forhold i et eller andet omfang. At være fastlåst i mønstre har oftest den samme struktur, som vi skal se lidt senere.

Så...

Fysisk og psykisk afhængighed...5 % eller 95 % - forbandelsen ligger i den måde de "snor" sig ind i hinanden på, hvordan den fysiske afhængighed, understøttes af den psykiske afhængighed, der holdes ved lige af den fysiske, som "blæses op" af den psykiske, en ond spiral uden ende....

Det er denne onde spiral, der symboliseres med det "evigheds-tegnet" - det liggende 8-tal i illustrationen. Meget kort resumeret er det i den ene ende af dette symbol stof-afhængighed og i den anden tro - eller mangel på samme.



## HVAD FÅR FOLK TIL AT STARTE MED AT RYGE?

Der er naturligvis ligeså mange grunde til at starte med at ryge, som der er rygere. Ikke desto mindre er der en række tendenser og fællestræk. Som allerede nævnt vidste man for 50-60 år siden ikke hvilke helbredsmæssige konsekvenser der kan opstå som følge af rygning.

I forbindelse med et rygestop, mener jeg bestemt ikke at man skal blotlægge sin barndom og sine inderste tanker og følelser. Tværtimod er det vigtigt at kigge fremad og overveje henholdsvis gevinsterne ved at ryge og ved at stoppe med at ryge. Ikke desto mindre inddrager rygere selv fortiden: "man ved hvad man har - man ved ikke hvad man får", "en gang ryger - altid ryger" osv.

Påstand:

*I 60-erne var det mere normalt at ryge end ikke at ryge!*

Formålet med nedenstående, er at etablere en accept, respekt og forståelse for rygere, og deres valg om at ryge. Hvadenten det er rygeren selv eller dennes omgivelser, er der en tendens til ensidigt at nedgøre og hæve sig selv på rygeres bekostning. Det er alt andet lige, vanskeligere at lægge cigaretterne på hylden, når man føler sig bagud på point.

Derfor er det vigtigt at slå et par ting fast: at selvom mange i dag er enige om at rygning er en meget dum og kedelig vane, med seriøse "bivirkninger", så er rygere ikke dumme, og træffer ikke nødvendigvis dumme valg. Rygningens psykologi handler blandt andet om de bagvedliggende hensigter og motiver med forskellige adfærds- og



## Kapitel 4

### Hvad får folk til at starte med at ryge?

tankemønstre - i denne sammenhæng altså rygning. Dengang man startede med at ryge, var der mening med galskaben - der var et motiv. Dette motiv var måske ikke ganske klart for de fleste, men ikke desto mindre gjorde rygning noget positivt på det sociale og følelsesmæssige plan. Et område vi normalt ikke uddannes til at varetage, og som ofte undslipper logikkens mere firkantede regler.

Med mindre at forældre, lærere og samfund, finder veje til at lære børn og unge at tro på sig selv, intellektuelt, socialt og følelsesmæssigt, kan vi ikke klandre disse unge for selv at prøve at finde veje til at håndtere den stress, der følger med at vokse op. Voksne mennesker kan vel ikke selv sige sig fri for ind imellem at træffe underlige valg, i tider med stress og forvirring. De unge prøver de metoder af, som de ser omkring sig.

#### **Oprøret lurer...**

Eller også gør de det modsatte af "voksen-fornuft", med en fanden-i-voldsk attitude af jeg-ved-bedst, og jeg kan styre det. Så de gør oprør. Når der kommer en af den ældre generation på et par og tyve, og formaner en 14-årig om tobakkens farer og fælder, er det for en 14-årig svært at få den ældre til at forstå, at det ikke gælder netop den 14-årige. At de 14-årige er af en anden støbning end andre, de er noget særligt - en unik generation. Jeg ved det...da jeg var 14 år, var vi anderledes end dem der gik forud, og som ikke var i stand til at fatte hvor fantastiske vi var. Da jeg blev 15 - 16 - 17 år, blev denne tendens forstærket.

Teenagere er skæbnebestemt til at være dumme, selvoptagede og uudholdelige, de skal ud til grænsen og lidt videre. Det gælder ikke kun hvad angår cigaretter. Cigaretter er måske det mildeste og - på kort sigt - mindst farlige af de ting som teenagere skal have prøvet af. Det er i sig selv problematisk, da det skaber en forestilling om at det (= cigaretter) ikke er noget større problem, i forhold til stærkere stoffer og "party-drugs". 30 år efter er cigaretternes problem snigende blevet mere nærværende.

#### **Tidsånd...**

Tidsånden spiller ind. Når man tænker på 30-érnes elegante kvinder med lange cigaretrør, og røgen snoende sig mod loftet. I krigens tid og den efterfølgende tid, var det relativt svært at få

## Kapitel 4

### Hvad får folk til at starte med at ryge?

tobak, så svært at man begyndte at dyrke tobak på Fyn. Der var ikke så mange penge mellem mennesker dengang, så forbruget var begrænset. Cigaretterne var af en noget ringere kvalitet, og det var nemmere at være piberyger.

I 50-érnes opsving og 60-érnes søgen efter frihed, blev der røget betragteligt. Mere end 60% af den voksne befolkning røg, og der var ikke nogen bevidsthed om at det skulle være skadeligt. Ingen troede decideret at det var sundt, befolkningen som helhed tænkte blot ikke i de baner. Mange rygere i dag har, eller har haft forældre/bedsteforældre/lærere og andre rollemodeller der røg. Barndomsbilleder hos mange mennesker rummer storrygende omgivelser.

### **Kultur...**

Der er en vis sandsynlighed for at alle kulturer til alle tider har røget. Ikke nødvendigvis tobak, og de færreste steder har det været cigaretter. I Indien findes der lokale cigaretter - beedies - der er en ret grov tobak, rullet i et tørret tobaksblad, i Tyrkiet og mellemøsten som helhed har det primært været vandpibe, hvorimod indianerne røg fredspibe, hvad der så end har været i den!

I vort samfund i dag, er mange af os ubevidst programmeret med billeder fra film o.a. med helte og heltinder, der ryger med største selvfølge.

Der er forskellige "Branche-brands", hvor f.eks. reklamebranchen, journalister og socialpædagoger røg Kings, mens arbejdsmanden røg Cecil og folk der sad på kontor røg henholdsvis Prince og Look. Fik man ondt i halsen kunne man altid skifte til Grøn Look.

### **Alderstrin...**

Den jeg har mødt der startede tidligst med at ryge, var blot 5 år gammel. Vedkommendes mor havde for vane at tage ham på skødet for at læse godnathistorie, og så delte de en godnat-smøg (en Northstate) ved samme lejlighed. Jeg er stødt på andre som er startet i smug i 7-8 års alderen. Jeg kan huske at jeg som 6-årig havde et par kammerater der var et år ældre, som skjulte sig i buskene med en cigaret.

## Kapitel 4

### Hvad får folk til at starte med at ryge?

Flere starter dog som 11-12 årige hvor det er spændingen, der driver værket. Som 12-årige var vi et par gutter, der havde splejset til en majspibe og havde udset os en særlig kælder hvor vi kunne ryge i smug hver fredag. Jeg aner ikke hvorfor det skulle være fredag, men der var måske en tidlig spire til fredags-fyraftens-øl? Da vi havde planlagt det første hemmelige møde sprang jeg fra. Hvis jeg i dag skal være ærlig så manglede modet, og jeg undskyldte mig dengang med sund fornuft! Motivet var anerkendelse, at være seje og med fremme i forreste række.

Mange (= flest) er startet da de var 14 år og blev konfirmeret - eller også var det det tidspunkt at det blev formelt. Motivet var her at komme ind i de voksnes rækker.

Fælles for dem der starter tidligt er at de får en ryger-identitet, at det umiddelbart er svært at adskille hvem jeg er og hvad jeg gør.

Færre rygere starter som 18-20-årige, og der er motivet oftest at finde et middel til kontakt. Dette er også min egen historie. Efter gymnasiet drog jeg et halvt år til USA. Her fandt jeg hurtigt ud af at afstanden mellem mennesker kunne kortes af ved at bede om eller give en cigaret. Jeg var overbevist om at jeg jo ikke var ryger, så når jeg tog hjem igen kunne jeg jo bare stoppe.

Der er ingen tvivl om at jeg i den situation, alene og langt hjemmefra, fandt både trøst, selskab, støtte og styrke i cigaretten. I dag ved jeg at det er en illusion, men som vi senere skal se, virker disse illusioner fantastisk (skræmmende) virkelige. Men jeg ville ønske at jeg ikke havde lært mig at være afhængig af cigaretter for at opnå disse goder.

Kun få starter efter de er fyldt 20 år (på et kursus var der en der startede med at ryge som 49-årig), og de få jeg har talt med, er startet fordi de fik en kæreste der røg, og ønsket om at være et.....du og jeg, var drivkræften. Undskyldningen var hygge, men det er nu den absolut mest almindelige undskyldning blandt rygere.

Jeg vil til enhver tid forsvare disse motiver til at ryge, med at der er eller har været en positiv hensigt med at ryge. Desværre viser denne positive hensigt sig ikke langtidsholdbar. For eksempel starter mange unge med at ryge for at opleve sig som værende frie og uafhængige,

## Kapitel 4

### Hvad får folk til at starte med at ryge?

og ender med at være afhængige af cigaretter, at være slave af tobakken. Denne selvmodsigelse er almindelig, at uanset hvilken "god" grund der oprindeligt var til at starte med at ryge, viser denne sig - før eller siden - at slå kontra.

Et andet eksempel er hygge. Tidligere var man samlet til en festlig lejlighed, rygere og ikke-rygere. Nu skiller selskabet sig i to, og gruppen af rygere (dog med selskab af de mere rummelige og fleksible ikke-rygere) trækker udenfor. Mange rygere klager over at de forlader det hyggelige selskab, at de forlader hyggen - deres grund til at ryge!

Vi vil senere løbe disse motiver/undskyldninger igennem, med et glimt i øjet, og med fokus på fremtiden.





## DET PSYKO-FYSISKE DILEMMA...

Lad os nu kigge den fysiske afhængighed lidt nærmere efter i sømme, hvad består den af, hvordan virker det, hvor hænger det fysiske og det psykiske univers sammen?

En ryger er niko-man, afhængig af stoffet nikotin. Der er ligheder og forskelle mellem en nikoman og en narkoman, forskellene kommer vi til. Ligheden ligger i at også en nikoman har "junkie-adfærd" - hvis man ingen cigaretter har sent på aftenen, støvsuger man hele hjemmet for at finde bare et skod, farer ned på tankstation før de lukker og får så ikke slutningen med på den film man sad og så. Hvis man mangler en lighter, står man gerne ude og forsøger sig med en ko-geplade, eller brødristeren. Mit eget glansnummer var at starte

**Påstand:**

*Hvad kroppen ikke ved har hovedet ikke ondt af.*

bilen, og utålmodigt vente på at motoren var varm nok, til at bilens cigarettænder kunne bruges.

Man er villig til at gå hen til en vildt fremmed på gaden, med en femmer for at købe en cigaret. Hvis man ikke får penge retur, er det ærgerligt men mindre vigtigt, bare man fik sig en smøg. Du kender selv flere eksempler.

Der er en reel stofafhængighed, og stoffet man så desperat må have er nikotin. Så hvad er nikotin for et stof? Nikotin er en del af tobaksplantens forsvarsmekanismer, et giftstof der holder skadedyr og insekter væk. Vilde dyrearter ville spontant gå udenom tobaksplanten,

## Kapitel 5

### Det psyko-fysiske dilemma.

og intuitivt vide at det er giftigt. På et tidspunkt smed jeg skodder i en vandkande, og brugte dette nikotin-holdige vand til at sprøjte roser mod bladlus. Det virker glimrende, planten trives og bladlusene dør. Det siges at den mængde nikotin en cigaret indeholder kan slå en hest ihjel, hvis det sprøjtes direkte ind i en pulsåre. Jeg har stadig til gode at efterprøve denne påstand.

Den røg, der suges ind i lungerne og den der pustes ud er forskellig, men begge dele er giftige. Når nikotin er gået i blodet, "besætter" det ca. 15 % af blodets hæmoglobin, de iltbærende molekyler i blodet. Det betyder at du hæmmer 15% af din ydeevne, mens og umiddelbart efter en cigaret.

Indtil ca. 1970 blev nikotin visse steder benyttet i landbruget som skadedyrsbekæmpelse - et naturligt pesticid!. Især i drivhuse var det populært. Jeg talte ved en lejlighed med en mand hvis far var gartner og nærig! Det betød at han gik rundt inde i drivhuset med en rulle ulmende nikotin, fremfor at rulle denne ud og forlade drivhuset. Da han trådte ud i frisk luft, besvimede han og blev kørt til hospitalet, med et hjerte der stod og buldrede heftigt. Umiddelbart kunne man ikke finde ud af hvad der var i vejen, men da han selv fortalte hvad han havde foretaget sig lige forud for at være besvimet, gik det op for lægen at det var et overordentligt kraftigt nikotin-chok.

Som ryger mærker man ikke umiddelbart en giftpåvirkning, men ryg 3-4 cigaretter i træk, så skulle du begynde at mærke en let hovedpine, en spænden i nakke/skuldre og en generel svaghed i kroppen. En væsentlig del af tømmermænd - mere end 50% - skyldes de mange ekstra cigaretter. Da du startede med at ryge blev du svimmel, utilpas og "grøn i hovedet", og holder du pause blot en uge får du lidt af de samme symptomer.

Tømmermænd....alkohol virker dehydrerende, man pumper vand ud af systemet og fylder så extra meget skadedyrsbekæmpende gift ud i blodet. Det skal da gøre ondt!

Så...nikotin er meget, meget giftigt og ekstremt afhængighedsskabende.

## Kapitel 5

### Det psyko-fysiske dilemma.

Problemet er ikke så meget stoffet i sig selv, det er måden hvorpå kroppen håndterer dette stof der er problemet. Kroppen er genial, på mange måder, og denne genialitet og supereffektivitet, er humlen i stofafhængigheden.

#### **Den geniale krop...**

Kroppen er i stand til henholdsvis at 1) afgifte sig selv på den ene side, og 2) at tilpasse sig stort set ethvert miljø på planetens overflade, på den anden side.

##### 1) afgiftningsprocessen...

Kroppen er indrettet til at afgifte sig selv. Til at heles, til at genkende og reagere på giftstoffer, allergener mm. Kroppen genkender efter få inhaleringer at nikotin er et giftstof, og påbegynder umiddelbart en afgiftningsproces. Nikotin nedbrydes og føres bort med blodet, fuldstændig som andre stoffer, vi tilføres. Denne nedbrydning er for en enkelt cigaret relativ kort og kontant, den er hurtigt bragt ned i et leje, hvor giftpåvirkningen ikke længere udgør nogen fare. I løbet af få døgn, vil den overvejende del af det aktive nikotin være nedbrudt og transporteret ud af kroppen.

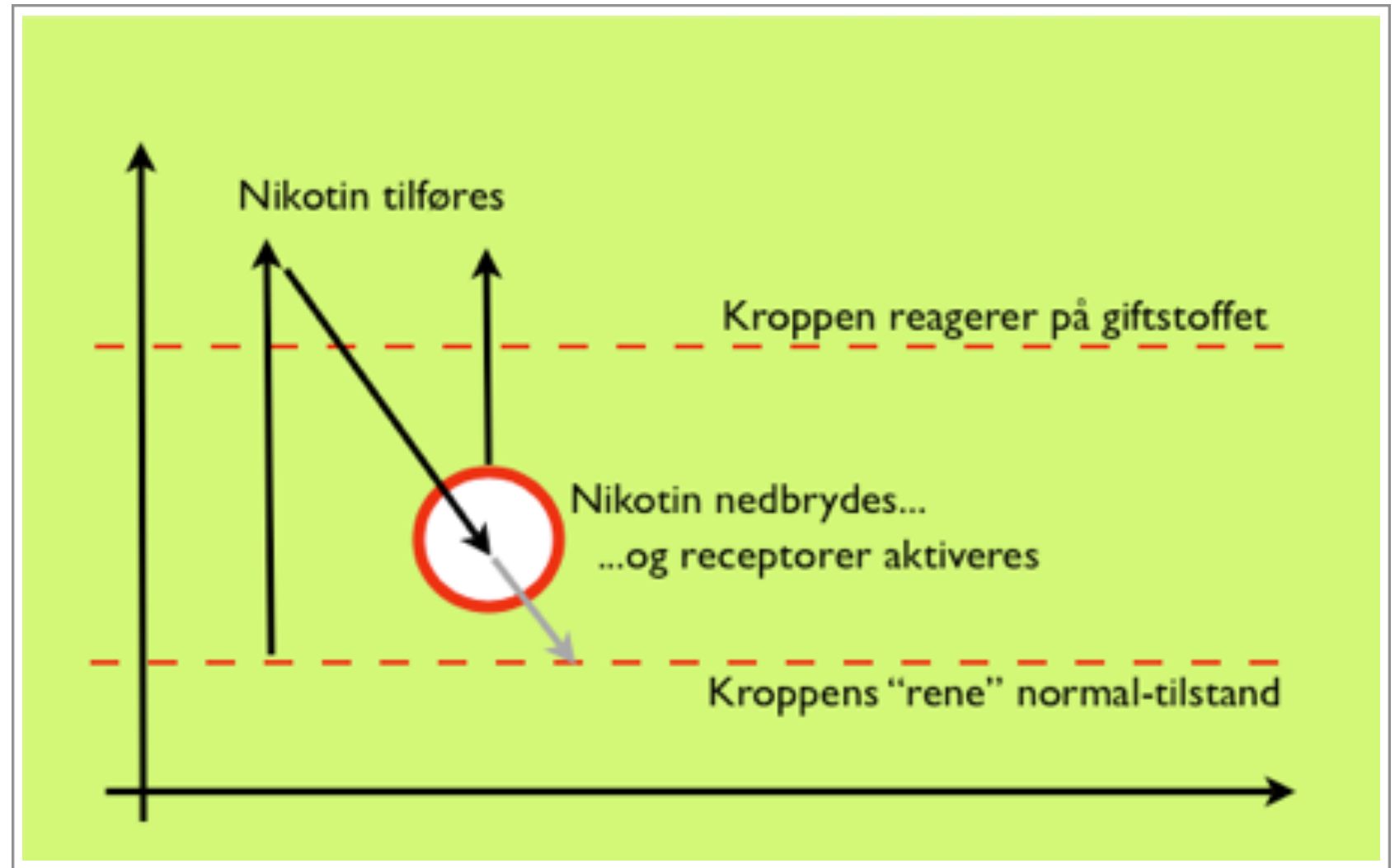
Nogle har svært ved at forstå at nikotinet nedbrydes på denne måde og så hurtigt, men tænk på at det samme gælder det virus og de bakterier der forårsager en influenza eller halsbetændelse. Kroppen er forrygende dygtig og hurtig til at hele sig selv.

Vi genkender denne afgiftningsproces andre steder fra, f.eks. tømmermænd, eller hvis vi har spist fordærvede madvarer.

Nu tænker du måske: " Men jeg føler mig da ikke ligefrem forgiftet når jeg har røget en smøg." Nej, men kroppens fintfølelse nervesystem og immunforsvar gør. Hvis du til gengæld ryger 4 cigaretter i streg, tror jeg at du begynder at føle dig lettere forgiftet; en let hovedpine i panden trænger sig på, en generel mathed, og halsen føles tør. Kroppen opfanger blot disse signaler langt hurtigere end vores bevidste jeg.

## Kapitel 5

### Det psyko-fysiske dilemma.



Nikotin tilføres kroppen, som reagerer på passende vis ved at nedbryde nikotinet. Men...så opstår problemet:

Kroppen er ikke fra fødslen klar til at tænde en smøg, det må man lære sig, vænne sig til. De første smøger i teenage-årene var en prøvelse (det var jo derfor man var sej, først - når man kunne ryge, dernæst - når man lærte at inhalere). Det var direkte ubehageligt og kroppen gjorde hvad den kunne for at fortælle dig det; du blev svimmel, utilpas, hostede, og nogle har endda kastet op. En ganske naturlig og meget, meget sund reaktion.

Men ville du høre efter? Nej, vel. Man **er** vel sej! Så man bider i det sure æble, og undertvinger kroppens naturlige forsvarsmekanismer, indtil at man har fuld kontrol over kroppens tilsyneladende svaghed.

## Kapitel 5

### Det psyko-fysiske dilemma.

#### 2) tilpasningsevnen - den yderst fleksible menneskekrop

Så kroppen tilpasser sig - det andet geniale aspekt. Kroppen kan tilpasse sig i et utroligt stort omfang, det den bliver budt. Du har sikkert fra tid til anden vandret rundt i en suppe af vira og alle andre er blevet forkølede, men du gik fri. Generelt er der så mange bakterier omkring os at vi principielt kunne lægge os på langs, konstant.

Kroppen har potentielt en række slumrende sæt af receptorer, der kan "trænes" til at håndtere forskellige fremmede substanser, som f.eks. nikotin. Tilvænningsprocessen er en træning, specialisering eller omstilling af disse receptorer, et genialt træk af kroppen. Kan den ikke blive fri for fremmede substanser, indstiller den sig på at håndtere disse.

"If you can't beat them - join them."

Når du kigger på ovenstående illustration, vil du se en kugle, der hvor nikotinet er på vej til at blive nedbrudt. Det er det "røde felt" - hvor receptorerne vågner til dåd, som en anden Holger Danske.

Fantastisk, Super. Genialt. Der må klappes. Kroppen er ... bare... genial! Hvis ikke jeg allerede havde en, ville jeg skynde mig ud og købe en.

MEN... der er en pris at betale. Eller to. Når disse receptorer er trænet til at håndtere nikotin, er der ingen vej tilbage, der findes ingen mulighed for omskoling. De forsvinder aldrig. De kan ikke bortopereres eller bortmedicineres, når de er etableret - er det for evigt. Men hvis de ikke stimuleres falder de i søvn, som Tornerose, der sov i 100 år. Når bare ikke der kommer en Prince forbi, og sætter sig mellem læberne, for så vågner Prinsessen og receptorerne igen. Også efter 100 år.

Så langt så godt.

Den anden pris er, at receptorerne, når de først er etableret, vil stimuleres igen og igen. De reagerer når nedbrydningen (afgiftnings-processen) når et vist niveau, og så gør de deres krav gældende. Og opfører sig ganske uopdraget, upassende og overmåde snedigt, næsten som et forkælet barn ved en slik-montre:



## Kapitel 5

### Det psyko-fysiske dilemma.

“Nu har du arbejdet i en hel time, skulle vi ikke lige nappe en smøg? Nu!...?” - og når du så siger til dig selv, “Nej, jeg har ikke tid lige nu”, så går der kun et halvt øjeblik, så lyder det for den indre højtaler: “ Du har arbejdet hårdt, kom nu...je...DU fortjener den smøg!” (denne gang lidt højere og mere kommanderende i sit tonefald.) Men, du er standhaftig - pligter før fornøjelser! Pludselig bryder receptorerne igennem, som en skolelærer fra tidligere tiders “sortesko-le”, der gjaldede: “VIL DU IKKE HØRE, MÅ DU FØLE!”. Og pludselig opstår der en sær sultagtig fornemmelse i maven, bronkierne bliver forskrækkede og begynder nu at græde. En uro begynder at sprede sig gennem hele kroppen. Indtil der ikke er nogen vej tilbage; adlyde kroppens krav, det bliver man bare nødt til.

Så, kroppen afgifter sig selv, og gør det godt og effektivt. Receptorerne stikker en kæp i hjulet ved at forårsage abstinenser der afhjælpes med en cigaret, hvorpå at kroppen må i gang med at afgifte igen, indtil receptorerne kræver at blive stimuleret og forårsager abstinenser der afhjælpes med en cigaret, der betyder at kroppen må i gang med afgiftningsprocessen en gang til... og så videre og så videre, i en lang ubrudt kæde af årsag/virkning.

### **Sikke en fælde; cigaretter skaber et problem, som cigaretter løser!**

Selvom det fysiske aspekt kun fylder 5 - 10% så er det her forbandelsen hviler. Det er fuldstændig som når en torsk er røget i nettet - i en ruse. Der er tilsyneladende ingen vej ud igen. Til at starte med er det ikke noget problem, alle vennerne sidder også i nettet. Der er ingen der brokker sig, masser af plads, og vandet indenfor og udenfor rusen er ens. Det er måske i virkeligheden lidt mere trygt at være indenfor end udenfor? Efterhånden som tiden går, bliver det trendy og moderne at vikle sig ud af vanen. Så man prøver at komme ud mellem maskerne, men det lader ikke lige gøre. Så man giver op og bliver enig med sig selv om, at det heller ikke er noget problem. Så man fortsætter lidt længere ind i rusen. Nu begynder det at stramme lidt til, der er flere og flere steder man ikke må ryge; på fly, i lufthavne, toge, i restauranter samt flere steder udenlands. Samtidig er der efterhånden flere af vennerne der er stoppet. Så man prøver at klemme sig ud gennem maskerne igen, denne gang med et stykke nikotin-tyggegummi, eller -plaster. Men maskerne er ikke blevet større, og med tanke på hvor ondt det gjorde sidste gang, giver man hurtigt op. Man ville ønske man kunne komme tilbage til udgangen, men man bliver altså ikke 14 år igen! Stille og roligt glider man længere og længere ind i

## Kapitel 5

### Det psyko-fysiske dilemma.

rusen, og begynder nu selv at hoste 10 minutter hver morgen. Man prøver en gang til, uden succes, for til sidst at være uhjælpeligt fanget i nettet.

Det er fan`me uhyggeligt du!

Det fysiske aspekt låser én fast i et psyko-fysisk dilemma, hvor kroppen vil to ting samtidig; afgiftes og stimuleres. Og benytter abstinenser som låsemekanismen. Man er i garnet, på krogen - "hooked".

### **Abstinenshelvedet...**

Men hov stop...så sort kan det vel heller ikke være? Abstinenser siger du? Men jeg kan jo godt flyve tværs over Atlanten, sove igennem om natten, eller være flere timer sammen med småbørn, uden at det er det store problem. Jovist tænker jeg da på at ryge når jeg får serveret kaffen, og efter et måltid, men har jeg indstillet mig på det, er det ikke noget større problem.

Nej. De fysiske abstinenser er ikke noget problem. Her viser forskellene sig mellem en nikoman og en narkoman sig. Hvor en narkoman der ikke får et fix, både fryser og sveder, ryster og er kraftsløs, sølle ud over alle grænser, er en nikomans abstinenser det rene vand ved siden af. Et luksus-problem!

Når jeg på kurser spørger rygere til deres abstinenser (nikotinfraværs symptomer) ca. 90 minutter henne i kurset, siger de gerne 10 på en skala fra 1 - 10. Når jeg så forklarer at det er de RENT fysiske symptomer, en lille sultagtig fornemmelse, et pres bag brystbenet, fremfor deres tanker og følelser om snart at skulle ryge, falder tallet til 1/2 - 1! Oftest sammenligner jeg med fysiske skavanker, som influenza, forstuvninger o.a. og ingen til dato ville gå til lægen på baggrund af den smule abstinenser. Til gengæld har nogle svært ved at skelne mellem reelle fysiske abstinenser og så selve rygetrangen. Trangen er helheden, fysisk og mental afhængighed, der fornemmes i kroppen.

Mange fortæller selv om situationer hvor de kan gå i flere timer, uden at tænke over at skulle ryge. På trods af at de er eller har været storrygere, er der idag mange der ikke ryger når de er på arbejde, det er de færreste der vågner om natten for at ryge, nogle få vågner en enkelt gang, det er alt. Man indstiller sig på at skulle være røgfri mens man flyver, når man er sam-

## Kapitel 5

### Det psyko-fysiske dilemma.

men med spædbørn og mange andre situationer. Jeg påstår ikke at man ikke tænker på cigaretter fra tid til anden, men at man kan indstille sig på at være uden cigaretter i kortere eller længere perioder.

Kortere perioder kan netop være en flyvetur, og med længere perioder tænker jeg på kvinder, der holder op med at ryge når de bliver gravide, og starter igen når de er færdig med at amme.

En fortalte mig om at skulle flyve med sin kæreste til Gran Canaria, og havde i den forbindelse købt to nikotinplastre, et til udturen og et til hjemturen. Hjemmefra satte han plastret på, og havde det fint hele vejen, først da de ankom til hotellet sagde han at, nu skulle han have en sjus og en smøg. Ugen efter skulle de så hjem igen og han satte det andet plaster på, og de tog afsted til lufthavnen. Her bad han sin kæreste om lige at flytte det lidt, det sad forkert. Da de kom hjem til sig selv igen, ville han have sig en smøg og bad sin kæreste fjerne plastret, hvorpå hun spurgte: Hvilket plaster?! Tro flytter bjerge - han troede at han var dækket ind og tænkte ikke et splitsekund på at ryge, i virkeligheden var han "clean". Det er første gang at jeg har hørt om placebo-fænomenet\* i forbindelse med tobak.

\* Placebo-fænomenet = et inaktivt stof introduceres som medicin, f.eks. kalktabletter i stedet for hovedpinepiller, hvorved hovedpinen forsvinder. Dette fænomen er velkendt af både professionelle, lægfolk og forældre. Til gengæld er det muligvis kun professionelle der benytter udtrykket.

De fysiske abstinenser er ikke noget at skrive hjem om, de er ganske milde i sig selv og forsvinder efter få døgn. Men hvad er så problemet? Jo, sammen med abstinenserne følger en uro. En udefinerbar uro man ikke rigtig kan sætte fingeren på, lidt i hele kroppen, en rastløshed i brystet, i hænderne, omkring munden. Ikke nogen voldsom uro. Faktisk er den ganske let. Men den ER der! Og her kommer hele humlen omkring det psyko-fysiske dilemma:

Hjernen TROR at det er angst! Og vil gøre hvad som helst for at komme væk fra angsten. MEN det er IKKE angst, det er blot en tilstand der til forveksling ligner. Og denne angst griber fat i den mentalt betingede frygt, og SÅ kører karrusellen.

## Kapitel 5

### Det psyko-fysiske dilemma.

Kodeordet for den fysiske side af paradokset, er:

**Kroppens krav**, der kommer til udtryk som et panikanfald. Ikke på det bevidste plan, men lige indenfor....

Lad det være signalet til at kigge nærmere på den mentale afhængighed.

Nikotin-pusherens værktøjskasse...

Som om ovenstående ikke var nok, viser det sig yderligere at cigaretter er fulde af de særeste og dybt bekymrende kemikalier vi kender fra alle mulige andre steder:

2 døgn efter en cigaret findes stadig mange sundhedsskadelige midler:

Indhold af...

...benyttes bl.a. til:

**Benzen**

5% af blyfri benzin - har afløst blyforbindelser

**Cadmium**

Genopladelige batterier

**Formaldehyd**

Desinfektion og sterilisation af instrumenter og lokale(sterilisation ?? Hvem fa.... vil være steril!?)

**Hydrazin**

Korrosionshæmmende middel i køleanlæg

**Tjære**

Klistret, substans til tagbelægning, både m.m.

**Ammoniak**

kunstgødning -

Rengøring (3-dobb. salmiakspiritus) udvider blodkar

**Bly**

Batterier mm.

**Hydrogen-cyanid,**

bedre kendt som: **Blåsyre**

Giftgas i KZ-lejre - hemmelige agents selvmords-kapsler

**Nikotin**

Skadedyrsbekæmpelse. Landbruget, drivhuse

## Kapitel 5

### Det psyko-fysiske dilemma.

|                   |                                   |
|-------------------|-----------------------------------|
| <b>Acetone</b>    | Neglelakfjerner                   |
| <b>Eddikesyre</b> | Afkalkning af bl.a. kaffemaskiner |
| <b>Hydrogen</b>   | Genopladelige batterier           |
| <b>Methanol</b>   | Organisk opløsningsmiddel         |
| <b>Vanilie</b>    | Juleknas og godter                |
| <b>Cacao</b>      | Slik og varme drikke              |
| <b>Lakrids</b>    | Børn!                             |
| <b>Mandelolie</b> | Luftrørs-massage? Marcipan.       |

\*kilde: Kræftens Bekæmpelse

**OBS.** Ufuldstændig liste, det sandsynlige antal af kemiske stoffer og forbindelser er ca 4000 alt efter mærke og regler i det samfund der producerer cigaretterne.

Hvad er formålet med disse midler? Tobak smager ikke særlig godt, og er ganske ubehageligt at presse gennem luftrøret. For at gøre det lettere og mere attraktivt at ryge, har man så hjulpet rygerne (flinker folk, derude i tobaksindustrien) med en række stoffer der smører slimhinderne, åbner kapillærer (de mindste blodårer), forbedrer smagen, og meget andet. Jeg er ikke kemiker, men der er mange af de stoffer fra den ovenstående liste jeg ikke er helt sikker på at jeg har lyst til at kende effekt og formål med.

Jeg har en fætter, der stoppede med cigaretter og istedet begyndte at bruge snus. Efter et par år fortalte han mig at hans gummer var som skosåler. "Nå," spurgte jeg, "hvordan kan det være?" - "Jo, man kommer jo glasskår i snus, så det river gummerne til blods. Derved kommer nikotinen bedre ud i systemet."

Tankevækkende! Det er godt at man ikke kommer glasskår i cigaretter! Eller...? hvad er mon lige formålet med at præparere papiret med ammoniak?



## Kapitel 5

### Det psyko-fysiske dilemma.

Man kan med det blotte øje se en række vandrette ringe i cigaretpapiret. Det er krudt, så cigaretten ikke går ud ved et tilfælde. Cool business! Garanteret ikke særligt sundt.

I december 2005 læste jeg i en avis, at der er 87 danskere om året der falder i søvn med en cigaret og brænder ihjel. Så man har tilført cigaretpapiret et brandhæmmende stof, kaldet R.I.P. Garanteret heller ikke særligt sundt.

Fornuftigt? Tjo. Et lag krudt, et lag brandhæmmer, et lag krudt, et lag brandhæmmer, et lag ....

Det forekommer fjernt i det uvisse, at man måske skulle fjerne krudtet?



## DEN MENTALE AFHÆNGIGHED 1...

Tidligere beskrev jeg den mentale afhængighed i overskrifter, hvor lysten og frygten sammen forårsager et sæt af konflikter, som igen forårsager en forvirringstilstand.

Yderligere beskrev jeg at lysten er et paradox i sig selv; lysten til at ryge og lysten til at lade være. Eller rettere: lysten til de gevinster man forbinder med at ryge, og de gevinster man forbinder med at lade være.

Bemærk ordet... at man forbinder gevinster.... vi taler igen fakta og fiktion, at rygning foregår mest mellem ørerne.

Påstand:

*Rygning foregår mestendels  
mellem ørerne!*

Nedenstående ufuldstændige\* figur, illustrerer det første mentale paradox. Senere vil vi tage det andet mentale paradox, fylde den nedre halvdel ud, for til sidst at præsentere hele modellen.

Måske vil du undervejs blive forvirret, og det er sandelig også meningen! Den forvirring har du hidtil holdt inde i hovedet og sandsynligvis fortrængt. Denne forvirring er mange gange det der går umiddelbart forud for at tænde sig en smøg. Så ... bliv hos mig, jeg skal nok udrede trådene, så du en gang for alle er totalt klar på, hvad der foregår inden i, før, under og efter en cigaret, cigar eller et STOP! tobak.

\*Ufuldstændig - dette er halvdelen af den mentale afhængigheds illustration, resten følger hvor det hører til.

|         | Lyst til at ryge - det giver mig:                                                            | Lyst til at stoppe - vil give mig:                                                                                                                                                     |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fiktion | hygge<br>afslapning<br>vanen<br>smagen<br>appetit regulation<br>det sociale<br>"fri-kvarter" | bedre helbred<br>større ro<br>flere lommepenge<br>bedre smagsløg og lugtesans<br>øget kondi og pænere hud/tænder<br>god samvittighed og respekt for andre<br>at være FRI fremfor slave |
| Fakta   |                                                                                              |                                                                                                                                                                                        |

Lysten til at ryge...

Lysten til at ryge, er lysten til de gevinster du **FORBINDER** med at ryge, og er 100% ren fiktion. Det er det pure opspind og tankespind, undskyldninger, løgne (både overfor sig selv og andre), myter, hjernevask og historier fra de varme lande.

I figuren har jeg skrevet 5 klassiske undskyldninger, jeg VED at du kender dem, og jeg er næsten sikker på at du også bruger dem ved enhver passende lejlighed. Jeg har selv brugt dem til hudløshed. Det er kun en brøkdel af de undskyldninger vi benytter, der kommer flere

## Kapitel 6

### Den mentale afhængighed 1

siden hen, lige nu vil jeg blot blotlægge fiktionen - tankespindet som disse undskyldninger er gjort af.

*“Jeg slapper af med en smøg.”*

*“Det er jo hyggeligt.”*

*“De smager jo godt.”*

*“Rygere er sjovere, og mere selskabelige.”*

*“Det er en belønning, når jeg har lavet noget godt, har jeg gjort mig fortjent til en smøg.”*

MEN ... det virker så logisk og så sandt, og er bakket op af års erfaring. Ikke alene sin egen, men gennem tiden bekræftet af tusinder ligesindede. Og ingen - heller ikke ikke-rygere, eks-rygere eller sundhedsapostle og -autoriteter - siger dig imod.

#### **FØR NU!**

Lad os kigge disse lamme undskyldninger efter i sømmene, lad os checke efter om logikken “holder vand”. Først følger de mest almindelige, og de der fortjener lidt større uddybning.

**Advarsel!** I det følgende agter jeg at blive en rigtig drillepind. Pas på, du risikerer at føle dig ramt.

***“Jeg slapper af når jeg ryger.”***

(der er forskellige ordvalg og varianter over hvert tema.)

Ja, det tror jeg gerne, men det skyldes ikke cigaretterne, tværtimod. Fakta er at kroppen stresses når du ryger. Du kan tro mig på mit ord, eller sætte fingeren til pulsen næste gang du ryger en cigaret. Hjertet begynder at slå både hurtigere og hårdere, når man ryger. Kroppen går med det samme i gang med at passe på sig selv og med at afgifte sig selv. Prompte..med det samme ...strax!!!

## Kapitel 6

### Den mentale afhængighed 1

Og det stresser dig når du ikke kan eller må ryge, hvis du er løbet tør for tobak. Så uanset om ryger eller du ikke gør, så er du på den! Indtil du slipper vanen, og ER eks-ryger.

*“Jamen, det er psykisk og følelsesmæssigt at jeg slapper af, jo...ikk’?”*

Næ, det er det faktisk heller ikke. Ikke-rygere er da ikke mere nervøse, stressede, urolige, og det var du heller ikke før du begyndte at ryge. Den psykiske og følelsesmæssige uro skabes af nikotin, eller fordi kroppen afgifter nikotin. Den samme uro stilles når du fylder ny nikotin oveni, når “hullet” fyldes ud.

Når jeg alligevel tror dig, skyldes det at der ER en sammenhæng, sammenhængen er blot diametralt modsat. Når du sætter dig med en smøg og slapper af, er du NØDT til at ryge. Når musklerne giver slip, dukker kroppens krav - den fysiske trang, uroen der forveksles med angst - op på scenen, og så er løbet kørt. Nu bliver du nødt til enten at ryge eller at få et panikanfald. Så du ryger, slapper fysisk lidt mindre af, men slipper for at få misfortolket angst. Og kan ikke slappe helt af, for hvornår mon du kan få den næste smøg? Du må hellere lige ryge en mere før du går ind til de andre igen.

Tvivler du? Maler jeg fanden-på-væggen for sort op? Prøv! Sæt dig ned og slap af og lad vær med at ryge. Få mig arresteret hvis jeg tager fejl, der er adresser bagerst i bogen.

**Du slapper altså ikke af fordi du ryger, men når du slapper af bliver du nødt til at ryge** for ikke at blive urolig. Pokkers til paradox! Uanset hvad du gør så er du på den, fjerner du uroen med en smøg, bliver du nødt til at gøre det igen, og igen. Du slipper aldrig af med uroen når du slapper af. **“Cigaretter skaber et problem som cigaretter løser!”**

***“Jeg hygger mig jo med en cigaret.”***

Ja, det benægter jeg heller ikke. Ret meget. Jeg er sikker på at du hygger dig. Med eller uden cigaret. Cigaretten har ikke meget med det smør at gøre. Hvis vi kigger lidt nøgternt på det, er det så hyggeligt at sidde og puste røg i hovedet på hinanden, mens det fyldte askebæger går rundt? Udendørs? En hyggestund: Mig og min em-hætte!



## Kapitel 6

### Den mentale afhængighed 1

Sagen er at du hygger dig. Rygere, ikke-rygere, eks-rygere, kaffedrikkere, tedrikkere, coladrikkere, medarbejdere og chefer, rige og fattige, mænd, kvinder og børn hygger sig. Dem med og dem uden tænder hygger sig. Det har bare ikke noget med cigaretter at gøre. Det kan da godt være at der er lidt lejrbål over den blå røg der snor sig mod loftet. Nogle kan lide stearinlys, andre kan lide diskolys.

**Fakta:** når du hygger dig (eller keder dig for den sags skyld) slapper du af, og når du slapper af, bliver du **NØDT** til at ryge.

Er jeg NØDT til at gentage hele smøren fra før omkring afslapning, eller har du lugtet luntten? Og mener stadig at det er hyggeligt at ryge. Og du har stadig ret, det har bare INTET med cigaretten at gøre. Det er en af mange undskyldninger for at få lov at ryge i fred.

For guds skyld, hyg dig dog - det gør jeg selv hver evig eneste dag. Det behøver jeg da hverken undskyldninger eller cigaretter for. Faktisk hører jeg stadig flere beklage sig over at de må forlade det hyggelige selskab og gå ud i regnen, for at tilfredsstille kroppens krav. Det er da u-hyggeligt, er det ikke.

***“Det smager jo godt, det skidt.”***

Og i Kina spiser de hunde! Med pinde. Der er en gruppe rygere der er mere ærlige overfor sig selv på dette punkt; dem der ryger menthol-cigaretter. De kan reelt ikke lide smagen af tobak. I den tid jeg har beskæftiget mig med rygestopkurser, er der max. 10 som jeg har troet lidt på, når de sagde at den første cigaret smagte fantastisk. Der er trods alt mennesker der synes at hvalspæk er lækkert, der synes at wiinbjergsnegle er en delikatesse og at fårehjerner er en gourmet-ret. Der er endda mennesker der kan lide at spise på de der “restauranter” ved motorvejene, der har en stor gul dobbelt-bue - restaurant Den Gyldne Måge. Smag kan som bekendt ikke diskuteres.

Ikke desto mindre indrømmer de fleste rygere, at de skulle vænne sig til smagen, og hvis de har holdt i en periode, smagte den første cigaret modbydeligt, men allerede den næste var faktisk lidt bedre. Hvis nu det handlede om smag, ville man så hver dag ryge præcis det samme? Jeg elsker en god karrysovs, men 20 gange om dagen - hver dag! Hvor ofte skifter man

## Kapitel 6

### Den mentale afhængighed 1

mærke gennem sin rygekarriere? 2 - 3? Pibe- og cigarrygere er ofte mere om sig hvad angår smag, Rygere der ryger cigaretter kan næppe kaldes "feinsmeckere". Det er en standardvare, end ikke ved særlige lejligheder som ferier, fester og bryllupper fejrer man med en særlig lækker cigaret. En med en god aroma, og hvor der virkeligt var kræset for både tobak og papir.

Da jeg røg, overvejede jeg at sælge ideen om citruscigaretter og orange-cigaretter til House of Prince. Selv opvaskemiddel kan fås med en frisk duft af citrus, hvorfor ikke også cigaretter? I Tyskland kan man få cigaretter med vanille-smag, hvad med jordbær?

Vandpibetobakfabrikanterne er lidt foran på point her, æble eller kirsebær, hvadbehager? Eller en rigtig dansk variant: hakkebøf med bløde løg. Ville det ikke bare være hyggeligt, når man sidder nede på altanen på Mallorca?

En cigaret smager heller ikke ens i løbet af dagen. Selvom det er den samme vare, vil smagen ændre sig efter hvad man ellers har indtaget. Og den femte har lagt beslag på tungens overflade, så den sjette, syvende og ottende må smage anderledes. Men det spiller ingen rolle, selv de cigaretter man egentlig ikke synes smager godt, skal nok glide ned. "ADDVVV, den smager ikke ret godt", tænker man, men ned skal den. Hvis det var mad og det ikke smagte godt ville vi lade det stå, med mindre vi var meget, meget sultne. Kaffe og cigaretter skal bare ned, uanset hvordan det smager.

En kursist sagde:

*"Jeg er ikke enig i det med smagen, en god Virginia-tobak, smager nu godt!"*

Jeg svarede: *"For eksempel...? en Player?"*

Kursisten: *"Ja, lige præcis, den smager virkelig godt."*

Jeg: *"Ok, fair nok - hvor tit ryger du så dem?"*

Kursisten: *"Øhhhh...."*

Overvej følgende scenarie: Du er på studietur i Tobakistan, og besøger en lokal tobaksbonde der stolt viser række på række af tobaksplanter frem. Du kigger lidt på hver række. Står der

## Kapitel 6

### Den mentale afhængighed 1

mon et lille skilt ved hver række, med påskriften: Dette bliver en Prince. Dette bliver en Cecil. Dette bliver en Corner. Næ, det er jo det samme, hele skidtet. Det er først når det rammer det danske toldområde, at de forskellige smagsstoffer tilføres; lakrids, cacao, vanilje...

Nogle cigaretter smager bedre end andre, på nogle tidspunkter smager cigaretter bedre end andre tidspunkter. Men smagen? Det er ikke smagen det handler om.

Jeg bryder mig ikke stort om snaps, jeg bryder mig bestemt ikke om smagen! Men søndag, sild og snaps? Jeg er på. Men det er for hyggens skyld, omstændighederne, IKKE smagen!

***“Rygere er sjovere og mere selskabelige.”***

Hm, det er da ikke på grund af lugten. Dette er en af de pudsigste myter, som for tiden er ved at afvikle sig selv\*, det kommer jeg tilbage til. Ikke desto mindre har jeg et utal af gange hørt den omtalte påstand.

Så rygere er sjovere og mere selskabelige? Kan den påstand bakkes op? Kan den bevises? Ja, det kan det faktisk, for er det ikke sådan at der hvor rygerne er kommer ikke-rygerne til? At når rygerne går udenfor, følger ikke-rygerne trop, det må da betyde at rygerne er mere selskabelige, sjovere, mere interessante, udadvendte og sikkert også mere intelligente.

Nej, hør nu! Forestil dig følgende scenarie: Jeg har rygepause og går hen mod rygerummet og stopper inden jeg når helt derhen. Tænker mig lige om, og ombestemmer mig - jeg sætter nu kursen mod den røgfrie salon, med de lækre møbler for at snakke lidt med nogle af de ikke-rygende kolleger.

HALLO. Hvad er der lige galt i den sætning! Jeg har RYGEPAUSE, så skal jeg da RYGE! Capice?! Jeg skal da ikke ofre en hel pause - 2 smøger, inde hos ikke-rygerne! Hvorfor skulle jeg det, der må jeg jo ikke ryge inde. Hvis de vil mig noget kan de komme ud til mig, der står da paraplyer ved døren, hvad er problemet. Er de sarte? - kan de ikke tåle en smule røg og regn, bare fordi det fryser 8 grader. Men hvis de ikke vil have (mit) selskab, så må de jo være kedelige.

## Kapitel 6

### Den mentale afhængighed 1

Og det gør ikke-rygerne så, de går gerne med ud for at sludre, med de hårdt trængende kolleger. Hvem er det af de to parter der er mest social? Hvem er det egentlig der er fleksibel, og som gerne ofrer sig for fællesskabet - for at bevare hyggen?

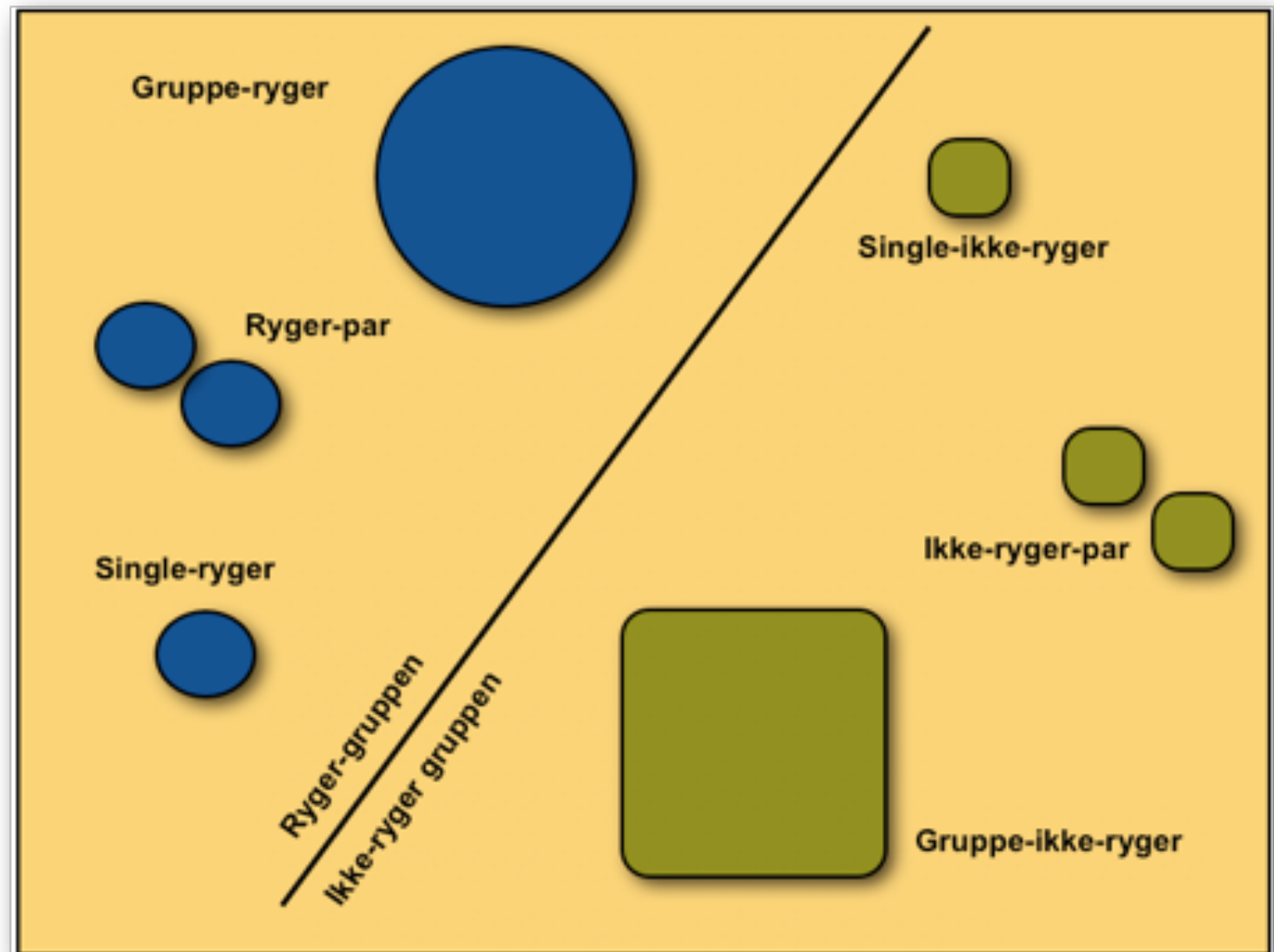
Dengang jeg selv røg, kunne ovenstående være som taget ud af min tobaksmættede tanke-række. Omkring det tidspunkt hvor jeg stoppede med at ryge, underviste jeg arbejdsledige seniorer nede i Vordingborg. Ca. 1 gang i timen dikterede jeg rygepause - til alle! rygere som ikke-rygere. Så stormede vi ud i kulden og stod og morede os over hvor kedelige ikke-rygerne oppe i varmen var. Hvad kunne de have at snakke om? De havde jo ikke det hellige fællesskab og det hedenske ritual med at ofre tobak til vinden, som vi andre havde.

Da jeg så stoppede, fik jeg umiddelbart flere valgmuligheder; jeg kunne gå udenfor sammen med rygerne, blive indenfor og lære ikke-rygerne bedre at kende (hyggeligt folkefærd, i øvrigt) eller jeg kunne sætte mig for mig selv, og overveje den næste times undervisning. En dag stod jeg oppe hos ikke-rygerne og kiggede ned til rygerne, udenfor. Jeg var en etage oppe over rygergruppen. Der så jeg en gruppe rygere stå og snakke sammen. Jeg vendte mig og kiggede indenfor og så at der sad en gruppe og snakkede sammen. Så kiggede jeg igen ud og så et par der gik med hver deres smøg og sludrede indbyrdes. Så kiggede jeg igen indenfor og så et par ovre i hjørnet, der sad og sludrede sammen. Udenfor stod der sågar en og røg tankefuldt, langt væk i egne tanker. Indenfor - ovre i hjørnet - sad der en og kiggede tankefuldt ud af vinduet.

Det gik op for mig at der var ingen adfærdsmæssig forskel, jeg kunne finde de samme sociale mønstre indenfor og udenfor, hos rygere som ikke-rygere. Dengang jeg selv røg, kunne jeg kun se skoven for bare træer, jeg var overbevist om at rygere var mere udadvendte end ikke-rygere. Siden hen har jeg igen og igen konstateret, at der er ligeså mange indadvendte mennesketyper hos rygere som hos ikke-ryger, og ligeså mange udadvendte hos ikke-rygere som hos rygere.

## Kapitel 6

### Den mentale afhængighed 1



Faktisk lægger jeg idag mærke til et ekstremt egoistisk træk hos rygere: når de går ud for at ryge, er de dybt inde i sig selv, mens de får ild på smøgen, og de første ca. 10 sekunder til nikotinet rammer hjernen. Så begynder de at tale sammen. Men først ....skal de lige have deres fix.

Nå, ret skal være ret, der er nok mange som er naturligt udadvendte, der var lidt hurtigere til at eksperimentere som unge, dem der var først med cigaretter, øl og fester. En del af det billede



## Kapitel 6

### Den mentale afhængighed 1

forekommer stadig når man betragter en flok rygere. Der er blot ligeså mange rygere der er af et anderledes gemyt, som foretrækker at ryge i fred og ro. Jeg gætter på at din egen erfaring både rummer stunder hvor du er sammen med en flok ligesindede rygere, og stunder hvor du foretrak at fortrække, og trisse omkring og reflektere for dig selv.

\* Jeg nævnte at denne myte var ved at afvikle sig selv. Det hænger sammen med at i takt med at der bliver stadig færre rygere, er det efterhånden mere asocialt at ryge. Masser af kursister klager over netop dette, at det er så uglest at ryge.

Fakta er, at der i dag er mange steder hvor man ikke må ryge - DSB's perroner, parkerne i Randers - og det vil tiltage om man kan lide det eller ej.

***“Det er en belønning, når jeg har lavet noget godt, har jeg gjort mig fortjent en smøg.”***

Sjovt hvordan vi igen rammer lige ind i et paradox: Når du har gjort et godt stykke arbejde, fortjener du en belønning - en smøg. Og når du har lavet et ringe stykke arbejde, har du brug for trøst - en smøg! Belønning/trøst, begge dele er lig med en cigaret.

Der er som nævnt mange af denne slags paradokser, som ryger er man ligefrem snøret godt og grundigt ind i disse paradokser. Afslapning/et kick...jamen det kan jo ikke give begge dele!

I tråd med bl.a. belønning/trøst er der afstresning/koncentration; rygere tror både at de bliver mindre stressede og samtidig mere koncentrerede - at man tænker bedre med en smøg.

Fordi sådan føles det! Og ja, for en ryger gør det. Det de glemmer er blot at manglen på, tanken om, lysten til en cigaret stresser. Og når man ikke MÅ ryge, stresser det dobbelt så meget. Efterhånden som denne stress topper og man tænder sig en cigaret, falder DENNE stress (ikke stress generelt, kun den del der er provokeret af manglen på en cigaret), og det er mærkbart for en ryger og synligt for den ikke-ryger der står sammen med. Dermed og derfor erklærer jeg mig enig med rygeren - det føles sådan.

Det samme gør sig gældende med hensyn til koncentration; rygeren er mægtig koncentreret om en opgave, til et møde m.m. Indtil at trangen melder sin ankomst, så falder koncentration-

## Kapitel 6

### Den mentale afhængighed 1

en, eller rettere den deler sig i to portioner. Men det kan der hurtigt rettes op på! - forudsat at rammerne tillader rygning.

Hvis nu at det er sandt at man er mindre stresset og tænker bedre, burde rygning vel egentlig være et obligatorisk fag i 3. klasse?

#### Pointen er...

Kan vi ikke bare blive enige om at enhver tam, lam, klam undskyldning gælder?

Fakta/fiktion...som allerede nævnt tidligere er en del af paradokset, hvorvidt vi taler om fakta, observerbare, målelige, reelle størrelser eller om vi taler om (science) fiktion, tankespind, det vi bilder os selv ind, holdninger, meninger og overbevisninger. Fiktion virker virkelig virkeligt, men er hvad det er; tankespind!

Den netop beskrevne del af den mentale afhængighed - lysten til at ryge - er 100 % fiktion, det er **IKKE** fakta. Det er noget man kan tro, de forskellige grunde/ undskyldninger kan ikke efterprøves i et laboratorium eller på videnskabelig vis. Ikke desto mindre er jeg af den faste overbevisning at du og andre - både rygere , eks-rygere og ikke-rygere - har troet på fiktionen med samme stålsatte sikkerhed og naturlighed som var der tale om hug-og-stikfaste fakta.

Fanget i nikotinens spind, bliver man nødt til at finde relativt holdbare argumenter for at ryge, desværre gør disse grunde/undskyldninger blot ondt værre, ikke mindst når man begynder at tro på sine lamme undskyldninger. Jeg har altid været god til at argumentere, og jeg kunne overbevise hvemsomhelst om lødigheden i mine undskyldninger, ja, det er lige før jeg kunne have solgt nikotin til en tyggegummifabrikant.

Pointen er .... du får INGEN... njet ... no ... nada ... keine ... ne rien, reel gevinst ud af en smøg. Eller 20. Intet, nogensinde overhovedet, på nogen måder.

Bortset fra...

- En legal pause (som man flere og flere steder selv skal betale)
- Evnen til at manipulere din naturlige appetit

## Kapitel 6

### Den mentale afhængighed 1

- At fjerne det fysiske ubehag som cigaretten giver dig, igen og igen! (som du så bliver nødt til at fjerne den igen med ...ja, hvad tror du selv?) Tillykke, du har netop vundet førstepræmien...en pose jord.

I et appendix kan du finde 50 lamme undskyldninger, som jeg og mine kolleger jævnligt støder på.

Nu vil jeg igen bede dig om at finde en blyant eller kuglepen frem, og så "fritte" hjernen for dine egne undskyldninger, samt dem du umiddelbart kan komme i tanker om. Skriv disse ned herunder, først alle du kan komme i tanker om, dernæst vælges de ud som du selv benytter mest eller "tror" mest på.

Lysten til at ryge - egne grunde, motiver og undskyldninger:

---

3 mere...kom:

---

Andres lamme undskyldninger:

---

Dine "særligt udvalgte" - hvad vil du nødigst undvære?

---





## PARADOKSET...SLANGEN I PARADIS?

Så du har lyst til at ryge, og du har lyst til at lade være! Er det muligt - kan du både stå op og ligge ned? Og selv om du måske har mest lyst til at lade være, så er kroppen umiddelbart imod dig, og mange af gevinsterne kommer først henad vejen - over tid.

Dette paradox er en kamp mod dig selv, hvem tror du taber? Tryk avler modtryk, så længe man befinder sig i dette paradox, fanget mellem to kæmper er det svært at vide hvad ben man skal stå på. Så er det nemmere at sætte sig ned og ryge en smøg! Oftest foregår denne kamp som en indre dialog, som englen og djævlens der sidder på hver sin skulder og hvisker en i øret. Den indre dialog kunne lyde i denne stil:

Påstand:

*Det er en mental/  
følelsesmæssig konflikt, der  
holder gryden i kog!*

NikotinDjævlens/Rygelysten:

*“ Nu har jeg lyst til en smøg!”*

Den fromme engel/Fornuftens lille stemme:

*“ Nej, nu må du altså lige have lidt rygrad, tak.”*

NikotinDjævlens:

*“ Jo, men så bare en halv?!”*

Den fromme engel:

## Kapitel 7

### Paradokset - slangen i paradiset?

*“ Nej, det er for dyrt, der skal også være penge til ungernes madpakker.”*

NikotinDjævlén:

*“ Jeg stopper i morg...på mandag, det lover jeg.”*

Den fromme engel: (sukkende, opgivende...)

*“ Okay, men så kun en halv.”*

Djævlén/ Rygelysten: (triumferende)

*“ Ja, jeg ryger KUN en halv (af gangen, hehe)”*

Nok til at gøre enhver svag og ør. Sund fornuft og rationel tænkning virker kun som henholdsvis en udsættelse og en rød klud.

### **Frygten...**

Som tidligere nævnt er det ikke lysten der driver værket, lysten er en måde at give sig selv tilladelse til det forbudte. Der er masser af ting du har lyst til, som du ikke gør (og hold venligst DEN slags tanker for dig selv, tak)

Igen er der dilemmaer i farvande - vi er bange for konsekvenserne af et rygestop og konsekvenserne af at blive ved med at ryge. Vi er både bange for at ryge og bange for at lade være!



Kapitel 7

Paradokset - slangen i paradiset?

|                    |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | <div>Lyst til at ryge - det giver mig:<div>hygge<br/>afslapning<br/>vanen<br/>smagen<br/>appetit regulation<br/>det sociale<br/>"fri-kvarter"</div></div>                                                                      | <div>Lyst til at stoppe - vil give mig:<div>bedre helbred<br/>større ro<br/>flere lommepege<br/>bedre smagsløg og lugtesans<br/>øget kondi og pænere hud/tænder<br/>god samvittighed og respekt for andre<br/>at være FRI fremfor slave</div></div> |
| <div>Fiktion</div> | <div>Frygten for at stoppe med at ryge:<div>trangen aldrig forsvinder<br/>vægten<br/>nederlag<br/>samt frygten for at miste<br/>(alt det du ikke fik overnfor!):<br/>hygge<br/>afslapning<br/>det sociale med mere</div></div> | <div>Fakta</div> <div>Frygten for at blive ved:<br/>(konsekvenser over tid)<div>Sygdom<br/>øget økonomisk belastning<br/>dårlig kondi og "gammel" før tid<br/>slave af...<br/>at blive udstødt - set ned på<br/>dårlig samvittighed</div></div>     |

Frygten for at stoppe med at ryge, er mange og virker umiddelbart logiske, i det mindste for en ryger. Jeg har herunder beskrevet de 5 klassiske, som vi hører igen og igen.

Angsten for nederlag:

“Hvad nu hvis jeg lider et halvt år og så falder i vandet. Så er det hele spildt.”

“Hvad vil mine omgivelser sige, når jeg igen ikke har kunnet stå distancen.”

Alle kan opleve et nederlag. ALLE HAR LIDT NEDERLAG! Ingen kommer igennem et liv alene med successér i bagagen. Den egentlige udfordring der ligger gemt bag facaden, er at tidligere - og måske også andres - nederlag i forbindelse med rygestop slider på troen omkring

## Kapitel 7

### Paradokset - slangen i paradiset?

egne evner. Jeg kan ikke komme i tanker om en eneste der ser frem til at lide nederlag, på nogen måder. Det er naturligt at vi helst vil vinde - hver gang. Så troen bliver til tvivl, der igen bliver til en tro på at man helt sikkert kommer til at lide endnu et nederlag, så hvorfor overhovedet prøve? Det er jo dømt til at mislykkes.

Og det er faktisk sandt, med den indstilling er der dømt nederlag. Tro flytter bjerge - begge veje.

Det handler her om at holde hjertet varmt og hovedet koldt. Fakta er at ingen kan garantere fremtiden. Jeg VED langt ind i mine knogler, min sjæl, min pengepung, at jeg aldrig kommer til at ryge igen. Det VED jeg med 200% sikkerhed. Jeg kan bare ikke garantere det.

I AA's alkoholbehandling forpligter man sig kun til 24 timer ad gangen. Det er til at håndtere for de fleste. Aldrig er meget længe. Det er lidt et temperamentsspørgsmål om man vælger at udtrykke sig på en bombastiske måde: "Jeg kommer aldrig..." eller om man foretrækker den mere forsigtige og for nogen sikkert realistiske form - 24 timer ad gangen. Når blot man er helt ærlig overfor sig selv, jeg har set undskyldningen lure i øjenkrogen på nogle kursister.

At være ærlig overfor sig selv, handler også om at gøre op med sig selv hvad det er man tror man mister (hvilket vi kommer til om få sider). Og tro mig...du mister intet, absolut intet.

Og om at finde troen på sig selv frem - også det kommer vi til.

#### **Angsten for abstinenserne:**

*"De gode gamle dage, hvor alle røg alle steder..."*

Og ikke alene abstinenser....men TRANGEN! Og især at den garanteret vil være ved i årevis, ja måske århundreder (overdrivelse fremmer som bekendt forståelsen). Hvem kender ikke en eller to, der er stoppet med at ryge, og 10 år efter stadig tænker på en smøg, med længsel.

Jeg har allerede fortalt at abstinenserne ikke er noget særligt, og i løbet af få dage forsvinder de under alle omstændigheder ganske af sig selv. Og hvis du har taget dig tid til at tænke eksemplerne igennem, ved du at jeg har ret. Problemet var aldrig abstinenserne, men den uro

## Kapitel 7

### Paradokset - slangen i paradiset?

der var forbundet med abstinenserne og som blev misfortolket. Men da denne uro er afhængig af det fysiske stof - nikotin, vil denne forsvinde sammen med de øvrige abstinenser.

Så trangen KAN ikke være ved i årevis, det er ganske enkelt ikke fysisk muligt. Minderne kan dukke op, og med minderne et vist savn eller længsel efter et (had/kærligheds-)forhold man har haft igennem mange år. Minder er minder, nogle gode, nogle mindre gode, nogle forbundet med glæde, andre med smerte.

Når jeg støder på mennesker der ikke har røget i 15 år, og stadig kan have lyst til en smøg, så spørger jeg dem hvornår lysten opstår. 8 ud af 10 svarer:

*“Til de store familiesammenkomster.”*

*“Så hvor tit er det,”*

*“Årh, 3-5 gange om året.”*

*“Ok, hvor længe spekulerer du så på at ville ryge?”*

*“Mjaa, måske 10 - 15 sekunder.”*

Hold da op. Vi har her et problem der varer mindre end et minut om året!

Vi taler altså om et problem, der varer ca. 1! minut om året.

Minderne kan ikke skade dig, lad dem passere, at gå tilbage til en fuser er og bliver en dårlig ide.

### **Angsten for vægten:**

*“Jeg tager garanteret 12 kg. på ... igen.”*

Angsten for vægten er en af de få myter, der faktisk er noget hold i, en skønsom blanding af fakta og fiktion.

## Kapitel 7

### Paradokset - slangen i paradiset?

Fakta (ifølge Sundhedsstyrelsen, ernæringseksperter samt vores egen erfaring med utallige kursister), er at der sker en forrykning af forbrændingen i nedadgående retning. Eller sagt omvendt - nikotin øger forbrændingen kunstigt.

Der findes mennesker der stopper med at ryge og taber sig, nogle der bevarer sin vægt, og nogle der glæder sig til endelig at kunne tage lidt på. På det realistiske plan er den største gruppe, dem der tager nogle få kg. på.

Hvad angår forbrændingen, så falder denne mellem 3% og 5%. 5% for dig og 3% for din nabo (tænk du nok). Vi ved faktisk ikke hvis forbrænding der falder 3 - 4 eller 5%. Under alle omstændigheder, "Worst case..." du kan tage op til 5% af din kropsvægt på efter et rygestop. Hvis du vejer 50 kg. svarer det til 2,5 kg, hvis du vejer 80 kg. svarer det til 4 kg, og hvis du vejer 100 kg. svarer det til 5 kg. Tager du de frygtede 15 kg. på, svarer det altså til at du vejer 300 kg. som et udgangspunkt!

Efter ca. 1 - 1,5 år, vender billedet og forbrændingen normaliseres/stabiliseres.

Men du har nok hørt historierne om folk der har taget 15 kg. på, eller måske kender du endda selv en? Hvordan hænger det sammen med det her beskrevne?

Der er flere ting involveret. Cigaretter kan bruges appetitregulerende, du kan snyde dig selv for et helt eller halvt måltid mad med en kop kaffe og en smøg, eller to. Gør du det regelmæssigt holder det vægten kunstigt nede.

Jeg spørger jævnligt på rygestop-kurser hvad de helst vil undvære - deres morgenmad eller morgensmøg. 8 ud af 10 svarer deres morgenmad. 5 ud af 10, finder spørgsmålet irrelevant; de spiser aldrig morgenmad.

Troen spiller igen ind. Hvis du tror at du med vold og magt skal tage på, vil du indrette dine spisevaner efter det. Hele konfliktmønstret bag rygning, kan (med mindre at det ikke brydes) fortsætte med overspisning. Eller man vælger at spise alt det der sætter sig på sidebenene, jeg nævner i flæng: chokolade, kager, vingummi, chokolade, is, lakridser, chokolade, chips og chokolade.

## Kapitel 7

### Paradokset - slangen i paradiset?

Nogle tror at når nu armen er trænet til at løftes til munden ca. 200 gange om dagen, så fortsætter denne bevægelse automatisk. Hjernens er bedre indrettet end som så; når der ikke længere er behov for et særligt bevægelsesmønster, falder dette blot bort. Hvis du for eksempel går i sko med velcro-lukning, vil du ikke være nødt til at sidde og lave binde-snorrebånds-bevægelser.

I forhold til at stoppe med at ryge, er det en god ide at vurdere situationen omkring vægten. Hvad er din øvre grænse? For mit eget vedkommende besluttede jeg at en 3 - 4 kg. var til at leve med. Heldigvis, for muskler vejer jo mere end fedt! Jeg har nok taget de 4 kg. på, og det har jeg det fint med. Jeg valgte at sætte træningsindsatsen i vejret, men dybest set havde jeg valgt at det ikke var afgørende med en nul-løsning.

Hvis man er øm omkring sin vægt, og insisterer på en nul-løsning, er der nok ingen vej uden om at investere tid i motion. En rask gå-tur på ca. 30 minutter kan gøre det.

Vælg en motionsform du kan lide - hvis du hader at løbe - så lad vær, hvis du hader at svømme - så lad vær, hvis du er "Vild med dans" - så se TV 2! Pointen er at hvis man vil omlægge dele af sit liv, er det nemmest når man har sin naturlige motivation med sig, fremfor mod sig. Hvis du allerede er i gang med et træningsprogram, skal der ikke ret meget ekstra til, for at opnå en nul-løsning. Nogle mennesker har en negativ holdning til motion, fred være med det. Det er langt fra min intention at foreslå løsninger der kræver en halvanden kilo tung glorie.

Som et mini-resumé: Fakta er at der sker en mindre forskydning i forbrændingen, samt at rygning kan bruges appetitregulerende (underforstået at dette er et valg, ikke en nødvendighed). Fiktion er at man tager 15 kg på, og at der intet (andet end at begynde på at ryge igen) er at gøre ved det.

#### **Angsten for at miste:**

*"Det er som at miste sin bedste ven."*

*"Det er jo som at få amputeret et ben."*



## Kapitel 7

### Paradokset - slangen i paradiset?

*“ Det er jo nærmest min elsker.”*

*(var det én der sagde på et kursus, så jeg meldte mig straks som afløser.)*

Det er et næsten tragi-komisk paradox, at de fleste rygere er hundeanget for at miste alt det de **ikke** fik, gennem rygning:

De er bange for at miste den hygge, de forbinder med at ryge. MEN det er ikke hyggeligt at ryge - **man er nødt til at ryge når man hygger sig**, ellers får man et panikanfald.

De er bange for at miste de ekstra pauser, de tilraner sig. MEN så hold dog den pause du har brug for, for at være mest muligt effektiv. Sandsynligheden er at du ikke behøver helt så mange pauser, når du har lagt smøgerne på hylden.

De er bange for at blive lige så kedelige som ikke-rygere. MEN hov, hvem siger at ikke-rygere er kedelige? Jeg kender masser der aldrig har røget en smøg, og som er top-underholdende. Der er fuldt ud ligeså mange indadvendte rygere som ikke-rygere, og omvendt; ligeså mange sociale og udadvendte rygere som ikke-rygere. Og hvad er det lige for et underholdningsmiddel der er tilsat cigaretterne? Er det mon lovligt?

De er bange for at miste evnen til at slappe af, til at stresses af når det hele kører lidt for hurtigt. MEN stop! det er IKKE afslappende at ryge. Det er stressende at ryge. Sæt fingeren til pulsen igen, den er stadig ikke faldet, er den vel? Når du slapper af, er du NØDT til at ryge, der er ikke noget valg. Alternativet er et panikanfald.

De er bange for at miste selvtilliden. MEN selvtillid er tillid (troen) til sig selv. Hvor er denne tillid, når pakken er ved at være tom? Når en ryger står overfor en udfordring, starter de altid med en smøg. På vej ind til et vanskeligt møde, tager man sig en cigaret, når der opstår problemer på jobbet, eller i parforholdet skal man lige have en smøg. To kærester/ægtefolk der skændes kan fylde et askebæger på rekordtid. At droppe smøgen giver en væsentligt større selvtillid, der kommer indefra. Bare det at have sejret over tobakken, er noget at bryste sig af.

#### **Angsten for temperamentet/humøret:**

*“ Hvis jeg bliver ligeså hidsig som sidst, bliver jeg skilt!”*

## Kapitel 7

### Paradokset - slangen i paradiset?

Det ER en myte at tobak skulle gøre mennesker nærmest meditativt milde. Igen er det troen der flytter bjerge, hvis man tror at man skal blive umulig at være i nærheden af, bliver man jo nærmest nødt til at råbe og skrike ukvemsord mod dem man elsker mest!

Det handler igen om myten om at stress forsvinder i den blå røg. Det gør den ikke. Det sæt af konflikter jeg her er i gang med at beskrive, skaber en stress. Lagt sammen med den uro/angst som nikotin-abstinenserne forårsager, opstår der en ubehagelig tilstand, som hvis den ne fortrænges kan have flere uheldige resultater: grovæderi, ukontrollerbare temperament-/humørudsving, træthed og andet.

Når den grundlæggende konflikt er løst, kan der være et par pirrelige dage, alt andet lige, skal systemet lige vænne sig til at være røgfri.

Frygten for at stoppe - egne grunde og motiver:

---

3 mere...kom:

---

Inspiration fra andre:

---

Dine “særligt udvalgte” - hvad vil du helst undgå?

---

#### **Frygten for konsekvenserne:**

Denne frygt er først og fremmest frygten for sygdom, men også for den grå hud og rynkerne, økonomien, at føle sig som et andenrangs-menneske, at være udstødt, dårlig kondi, grimme tænder, lugten der hænger i tøjet, frygten for at forblive slave af tobakken, og meget andet.

I bund og grund er det frygten for sygdom, der topper denne liste. Eller måske snarere de massive lidelser som disse sygdomme medfører - ikke selv at kunne gå udenfor sin egen dør, behov for iltapparater, samt adskillige former for cancer og hjertekar-sygdomme, man ikke nødvendigvis dør af med det samme, men hvor symptomerne kan trække ud i årevis.

De øvrige elementer på listen - rynker, økonomi, lugten, dårlig kondi m.m. - er mindre vigtige, i forhold til sygdom. Eller direkte uvæsentlige i den sammenhæng.

For 30 år siden var det ikke det store samtale-emne, følgesygdomme af at ryge havde ikke vist sig i den målestok vi ser i dag. I dag kender de fleste af os nogle som direkte eller indirekte er berørt af rygerelaterede sygdomme, og vi ser den ene skræmmekampagne efter den anden.

I Canada har jeg for eksempel set cigaret-kartoner med de mest ulækre billeder af rådnende tænder, hud der hang i laser m.m, og på de fleste hjemmesider der handler om tobak og rygestop kan man se billeder og/eller videoklip, der kan tage appetitten fra enhver.

Denne frygt er et stort paradox i sig selv!

***“Alle ved det men ingen taler om det.” - “Alle taler om det og ingen gør noget ved det.”***

De yngre rygere fejer tanken om sygdom ind under gulvtæppet med en opfattelse af at de - jo! - stopper før det er for sent. De ældre rygere ved at de ikke er udødelige, men tanken er for skræmmende, så skræmmende at det kræver en smøg eller to.

## Kapitel 7

### Paradokset - slangen i paradiset?

Jeg har på kurser stødt på mennesker der har haft kræft, der har kræft, der har stærkt forkalkede blodårer, nedsat lungekapacitet eller rygelunger. Masser af rygere ved udmærket at de ikke kan tage trapperne til 2. sal. Nogle af disse har været stoppet i en kortere eller længere periode/perioder, men er så begyndt igen. Der er ingen som helst tvivl om at rygning forringer kroppens restitueringsevne.

Desværre hjælper skræmmekampagnerne ikke i det omfang man kunne ønske og håbe. Ikke at jeg foretrækker frygt som motivationskilde, det er bare tankevækkende at frygten for sygdom ikke er mere udslagsgivende end tilfældet er.

Det er nævnt flere gange at frygten er den primære årsag til at rygere forbliver rygere, at cigaretter tilsyneladende dæmper angst, stress, uro m.m. Det er absolut en skrøne - enhver læge, ethvert apotek, ethvert hospital kunne let bevise at det er en skrøne. De tidligere nævnte panikanfald, er "bare" uro.

Men står man i en alvorlig - eller måske ligefrem desperat - situation, f.eks. at man er blevet syg, eller at en af ens nærmeste er blevet syg, er det naturligt at blive bange. Og er man først bange er fornuften det sidste man griber til, man vil først lige "sunde sig", lige falde ned..med en smøg. Det nærmeste og mest pålidelige (ifølge både egen og andre rygeres erfaring) middel til at få styr på nerverne.

Mennesker der aldrig har røget, vil sandsynligvis ikke kunne sætter sig ind i dette sære dilemma. **Fakta er at fiktionen vinder!**



## DEN MENTALE AFHÆNGIGHED 2....LYSTEN TIL AT STOPPE.

Mental afhængighed og lyst til at stoppe med at ryge, det hænger da ikke sammen? Jo, pudsigt nok hænger det netop sammen, det er jo netop det paradoksale ved paradokser! Alle rygere kender tusinder af gode grunde til at stoppe med at ryge; bedre helbred, pænere hud, flere penge, genvinde sin lugtesans og smagsløg og mange, mange flere. For nogle vil helbredet veje tungere end for eksempel økonomien, og for andre er det friheden til at bestemme selv der fylder allermest. Hver har sine præferencer.

Alle snakker om det og ingen gør noget ved det. Jo, man kan få dårlig samvittighed måske. I sig selv er det paradoksalt, at alle de gode grunde vi hver især kender og får tudet ørerne fulde med, ikke fylder

Påstand:

*Rygere VED godt at det er usundt...de er ikke dumme!*

nok til at vælge tobakken fra. At vi ikke værdsætter vores helbred, økonomi, omgivelser, udseende og så videre, mere end tilfældet er. Sagen er at alverdens gode råd, velbegrundede motiver for at stoppe, samt sund fornuft ikke gør den store forskel. Uanset hvor mange velmenende pjecer Sundhedsstyrelsen ville sende hjem til os, virker det ikke stort bedre end skræmme- kampagner. Sørgeligt men sandt, har du læst så langt som hertil, ved du at jeg har ret.

Uanset om jeg så kunne demonstrere for dig - sort på hvidt - at du sandsynligvis kan spare over en halv million gode danske kroner - SKATTEFRIT - ville det sikkert ikke rykke dig. Under alle omstændigheder er det jo også kun 44 kr. om dagen...suk!



## Kapitel 8

### Den mentale afhængighed 2 - **lysten** til at stoppe

Der er masser af mennesker der i kortere eller i længere perioder har "holdt pause", og som kan berette om hvordan morgenhosten forsvandt efter en uge, at alting bare smagte væsentligt bedre, at deres kondition blev hurtigt bedre - uden egentlig indsats, at livet slet og ret blev bedre på ganske mange måder. Ikke desto mindre faldt de i vandet og på trods af de fantastiske gevinster de selv kunne rapportere er det i sig selv ikke nok til at øge motivationen.

Hvorfor ikke!!! Det er vitterligt for mange et mysterium, og kan for nogen virke direkte dumt og ubegavet. Under alle omstændigheder virker det ulogisk. Spørg en der aldrig har røget om han/hun vil have flere penge, bedre helbred, bedre kondition, bedre smag- og lugtesans. Hvad tror du at de ville svare?

Det samme som dig...JA TAK. Men, men, men for rygeren er der jo en pris at betale, cigaretterne må lægges på hylden. Og så får piben en anden lyd. Men hvad er det for en pris? Hvad er det man skal give afkald på...objektivt og nøgternt betragtet?

Smagen af tobak plus en række mere eller mindre klamme tilsætningsstoffer, en metode til at regulere sin appetit, en ekstra (selvbetalt) pause. Det er alt!

De fleste psykologiske retninger tager i et eller andet omfang udgangspunkt i at motivation er enten lystorienteret - guleroden - eller væk fra smerte - pisken. Det samme gælder i denne sammenhæng;

For rygere er guleroden at opnå en tilstand af hygge, afslapning, nydelse og undgå pisken/smerten - abstinenserne, trangen, samt at skulle undvære guleroden. Ikke/eks-rygere har lyst til at opleve den rene luft, frie lunger, pæne tænder, og ville opleve en smerte ved at hive røg gennem svælget.

Der er et pudsigt fænomen på spil her - rygere får netop ikke deres gulerod, de tror at de får den, og de ville i virkeligheden kun en relativ kort overgang opleve en let smertetilstand, hvorefter de ville få det stadig bedre, fysisk og psykisk. Som tidligere nævnt er rygerens gevinster fiktion, de TROR at de får deres godter.

## Kapitel 8

### Den mentale afhængighed 2 - **lysten** til at stoppe

Ikke-rygeren derimod tænker i virkeligheden aldrig på gevinsterne, når alt kommer til alt er ren luft, sunde lunger, pæne tænder jo normen, det naturlige eller forventelige. Ikke desto mindre er disse gevinster fakta, der er ingen tankespind her.

Når man vælger at lægge smøgerne på hylden, er det imidlertid en glimrende ide at holde fokus på gevinsterne, bedre helbred, kondi, pænere hud, flere penge og så videre. Hvor som helst der er mulighed for det, er det en rigtig god ide at gøre det synligt for sig selv, for eksempel ved at lægge penge i en krukke på daglig basis.

NB. jeg ved udmærket godt at ikke alle ikke- og eks-rygere har pænere hud og tænder, flere penge m.m. Pointen er at man som ryger på vej til at lægge cigaretterne på hylden faktisk scorer disse gevinster, lige i lommen og udenom skattefar.

Lysten til at stoppe - egne grunde og motiver:

---

3 mere...kom:

---

Dine "særligt udvalgte" - hvad vil du helst opnå?

---

## DEN MENTALE AFHÆNGIGHED 3 - HELHEDSPERSPEKTIV...

Lad os lige stoppe op et øjeblik og få pusten. Tilbage på side 46, påbegyndtes en illustration, hvor paradokserne sættes overfor hinanden: lyst til at ryge/lyst til at stoppe, samt frygt for at stoppe/frygt for konsekvenserne.

Lad os nu se på det i en helhed:

I nedenstående illustration (næste side) er der to akser: Lyst kontra frygt, og fakta kontra fiktion. Hver af disse kvadranter er virksomme i sig selv: Kvadrant 1 (**K1**) ligger lige til højrebænet, hvis bare det var så vel, så var der da noget fornuft i at ryge, men desværre - det er og bliver en gang røg (fiktion).

Påstand:

*Den mentalekonflikt "puster til gløderne" - derved forstærkes trangene/abstinenser!*

**K2** er alle de rationelle og gode, gamle forufterige grunde. I sig selv virker de sjældent som motivation til rygestop, tværtimod skaber de grobund for dårlig samvittighed. Og den kan ryges ud!

**K3** - frygten for at stoppe, er der ikke mange der tænker umiddelbart over. Bevares man kender dem, men de puttes pænt af vejen - fortrænges. Igen er der tale om fiktion, et røgslør, og der kan nemt argumenteres så det lyder uhyre fornuftigt (undskyldningernes kløft - stedet hvor mange gode intentioner ligger begravet). Reelt er det her hunden ligger begravet, både fordi det fortrænges og også fordi at frygt (pysken) oftere motiverer mere end gevinster (guleroden).

Kapitel 9

Den mentale afhængighed 3 -  
helhedsperspektiv

K4 er fornuften. Hvem er ikke i et eller andet omfang bange for at blive alvorligt syg? Ikke længere at kunne klare sig selv, at skulle have et iltapparat indenfor arms afstand. Her sætter den store fortrængning ind; “Det er jo først om mange år, og jeg er da stoppet inden det går så galt.” - samt det “faktum” at det nok er naboen det rammer.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>Fiktion</div> <div>Lyst til at ryge - det giver mig:</div> <div>1</div> <div>hygge<br/>afslapning<br/>vanen<br/>smagen<br/>appetit regulation<br/>det sociale<br/>“fri-kvarter”</div>                                                                                        | <div>Fakta</div> <div>Lyst til at stoppe - vil give mig:</div> <div>2</div> <div>bedre helbred<br/>større ro<br/>flere lommepenge<br/>bedre smagsløg og lugtesans<br/>øget kondi og pænere hud/tænder<br/>god samvittighed og respekt for andre<br/>at være FRI fremfor slave</div> |
| <div>Fiktion</div> <div>Frygten for at stoppe med at ryge:</div> <div>3</div> <div>trangen aldrig forsvinder<br/>vægten<br/>nederlag<br/>samt frygten for at MISTE<br/>(alt det du ikke fik overnfor!):<br/>minus hygge<br/>minus afslapning<br/>minus det sociale med mere</div> | <div>Fakta</div> <div>Frygten for at blive ved:<br/>(konsekvenser over tid)</div> <div>4</div> <div>Sygdom<br/>øget økonomisk belastning<br/>dårlig kondi og “gammel” før tid<br/>slave af...<br/>at blive udstødt - set ned på<br/>dårlig samvittighed</div>                       |

Der er flere ord på denne liste, men i bund og grund er det frygten for alvorlig sygdom der topper listen.

## Kapitel 9

### Den mentale afhængighed 3 - helhedsperspektiv

Jeg har ovenfor netop påstået at frygt er en god motivation, men i denne sammenhæng er frygten blevet for stor, den må minimeres, fortrænges, latterliggøres eller på anden vis “ryges ud af systemet”.

Omend disse 4 kvadranter er virksomme i sig selv og hver især, bliver virkningen på psyken langt voldsommere ved at disse 4 kvadranter er i konstant indbyrdes konflikt: man kan måske nok have lyst til både at ryge, og have lyst til at stoppe - have lyst til... - det lader sig til gengæld ikke gøre i praksis, enten ryger man eller også gør man ikke! End of story!

Så nedenunder bevidsthedens overflade - i de ubevidste dybder - udspiller sig et dramatisk slag mellem kvadranterne i et stort kaos:

*Lyst til at ryge/ lyst til at stoppe,*

*Frygten for at stoppe/Frygten for konsekvenserne.*

*Lyst til at ryge/Frygten for konsekvenserne*

*Frygten for at stoppe/Lyst til at ryge*

For at gøre det om muligt endnu mere dramatisk, så forstærker K4 - frygten for konsekvenserne, K3 - frygten for at stoppe. Eftersom der er en reel og velbegrundet frygt for sygdom, så er denne tanke så tilpas skræmmende at den “hopper over” til K3 og er helt enig ... det kræver en smøg!

Forvirret? - sid ned og få en smøg! Hvilket er den mest almindelige reaktion, alle disse indre impulser der afløser hinanden i et stadig større og mere “blodigt slag”, tager luften fra de fleste. Det kan ikke rummes bevidst, man bliver konfus og svag og giver efter for den nemmeste impuls, den man er vant til at give efter for.



## Kapitel 9

### Den mentale afhængighed 3 - helhedsperspektiv

#### Konflikten optrappes...

Man kunne forstille sig en indre dialog, der i stadig højere tonefald og -leje siger:

**K1:** *"Nu kunne jeg bruge en smøg."*

**K2:** *"Nej, nu må du lige styre dig, 'vi' har besluttet at stoppe."*

**K3:** *"Jamen, jeg har hamrende travlt i denne uge!"*

**K4:** *"Du ved hvor usundt det er."*

Tonen trappes op, en mere "spids" dialog, i et højere tempo og med skarpere argumenter, begynder...:

**K1:** *"Jeg ryger bare èn, jo."*

**K2:** *"Hav lidt rygrad, mand. Der er ikke engang gået 3 timer (din vatpi...øhh..sk)"*

**K3:** *"Jeg har jo sagt at jeg er ENORMT stresset i denne uge, ikk`?"*

**K4:** *"Men, du hoster altså lidt om morgenen."*

Tonen skærpes yderligere:

**K1:** *"Nu vil jeg s´gu ryge (og I kan rende mig...)."*

**K2:** *"Hvis du ryger nu, er du virkelig en taber!"*

**K3:** *"Jeg vil jo også gerne tabe mig, ikk`?"*

**K4:** *"Det er jo også usundt at være overvægtig."*

Krigen optrappes, og fornuften viger, de "gode" argumenter (K2 og K4) overgiver sig og lader sig putte i baggrunden - fortrænges:

**K1:** *"JEG VIL HA`EN SMØG - NU"*

**K2:** *"Taber, taber, taber...."*

## Kapitel 9

### Den mentale afhængighed 3 - helhedsperspektiv

**K3:** *“Ja, trangen er for stærk, jeg kan nok ikke stoppe, er jeg bange for.”*

**K4:** *“Der sker heller ikke mig noget, min onkel Frede blev 95 år, og røg og drak, i min familie er vi genetisk udstyret med gode lunger.”*

Hele dette spil, der foregår indeni stort set enhver ryger, for nogle og nogle gange pinagtigt bevidst - men for de fleste og det meste - dybt ubevidst.

En del af denne dialog kunne såmænd være:

*“Dialog? - hvordan dialog, jeg snakker da ikke med mig selv, og tankerne har jeg da ikke styr på. De psykologiske mønstre? - vis mig det sort på hvidt, det kan jeg forholde mig til. Det er jo bare kroppen der kræver sin smøg.”*

Kampagner søger at bevidstgøre **K4** - det usunde aspekt, hvilket for mange kan være at føje spot til skade. For det første VED enhver ryger at det er usundt at ryge, og yderligere pres, fører til yderligere fortrængning. Oplysning er en rigtig god ide, jeg tror bare at man skal have en flok eks-rygere til at udfærdige en sådan oplysningskampagne, og vel at mærke IKKE den frelste type eks-rygere.

Problemet er hvordan man tackler frygten fra K4. Hvis den hidtil bedste måde at tackle frygt på, er gennem en cigaret og der ikke tilbydes alternativer, griber man det der ligger lige for. Med alternativer mener jeg alternativer til at få ro på de flossede nerver, ikke alternativer til nikotin.

## Kapitel 9

### Den mentale afhængighed 3 - helhedsperspektiv



### Krigen raser...

Så, der er to sider der indgår i tobakkens dilemma: **Den Fysiske Afhængighed**, der i sig selv er en kamp mellem afgiftning og receptorerne, og **Den Mentale Afhængighed**, den kamp der er skitseret ovenfor.

Yderligere snor og vikler disse sider sig ind i hinanden, så det hverken er til at finde hoved eller hale i. En særdeles rodet, forvirret og forvirrende affære.

## Kapitel 9

### Den mentale afhængighed 3 - helhedsperspektiv

I denne forvirring forstærkes endvidere visse elementer af frygten for at stoppe; det ophedede temperament, de mange, mange ekstra kilo, savnet og selve rygetrangen.

Disse kan nu bedre afklares. Det er simpelthen et spørgsmål om at hvis man fortrænger denne konflikt, dukker den op i andre forklædninger. Hvis konflikten var en ræv i sin hule, og man kaster hullet til rævehulen til, finder ræven blot en anden udgang! I rygerens tilfælde kan det være alt spiseligt, at råbe og skriges af dem man elsker mest eller finde en anledning/undskyldning til at begynde med at ryge igen.

For at sætte et billede på hvordan konflikten optrappes, så forestil dig en vulkan på vej til at gå i udbrud. Den koger og sprutter, heden stiger, det larmer og bjerget begynder at ryste. Lava begynder at oplyse himlen og alt holder vejret i spænding....hvornår sker det? Men lige før vulkanen eksploderer indsætter du et dræn - en cigaret - og så straks falder vulkanen til ro, det eneste der er tilbage er lidt aske og en smule røg.

Hvad stiller man op? Èt er at blive bekendt med fælden, at være sig situationen bevidst, men med så mange elementer der vikler sig ind i hinanden, er det stort set umuligt at finde sin vej ud af junglen.

Det der sker gennem bevidstgørelsen er at man kan gøre op med den del der er fiktion, at være sig sine lamme undskyldninger bevidst og tage dem for hvad de er. Det giver en vis afklaring og mulighed for lettere at gennemskue vejen frem.

Af de 4 kvadranter er det K3 - frygten for at stoppe, der er det store problem. K1 - lysten til at ryge er blot en krusning på overfladen, de dybere emotionnelle spændinger er frygten for at stoppe.

Hvis vi går tilbage til beskrivelsen af Den Fysiske Afhængighed, var konklusionen at:  
**Kroppens krav er et panikanfald.** Så på den ene side af dilemmaet har vi panik, og på den anden side har vi frygt. Kroppens krav - panikken, er en misforståelse og kan umiddelbart elimineres, og fjerner vi frygten der er fundamentet i Den Mentale Afhængighed, så er vi ved at være ved vejs ende.

## Kapitel 9

### Den mentale afhængighed 3 - helhedsperspektiv

#### Hvad holder krigen igang?

Så konklusionen er at hele balladen; trangen og tvangen, røgen og smøgen, først og fremmest handler om frygt i alle dens afskygninger.

Så, hvad er frygt? Hvad vejer den, hvordan lugter det, hvilken farve har frygt? Det er ikke til at sige, for det er jo ikke en ting - det er ikke materielt. Det er ikke noget man kan give og tage, der er ikke noget håndtag at holde fast i.

Det er en underlig abstrakt størrelse som vi ikke gerne taler om, og slet ikke bryder os om at have selv. Vi håner endda mennesker der er bange, og især børn kan være barske indbyrdes: *“Tøsedreng, kom nu, inhaler.”*

Ikke desto mindre er det en del af menneskers liv, vi bekymrer os, vi reagerer ængsteligt på egne og andres vegne. Frygt kan blive en vanemæssig måde at reagere på. Mark Twain skrev engang: *“Jeg har haft tusinder af bekymringer, de færreste er blevet til noget.”* Det kan de fleste af os nok nikke genkendende til.

Frygt kan være både godt og skidt. Frygt kan for eksempel være en stor hjælp i mange sammenhænge, det skaber energi i moderat mængde, frygt sørger for at vi ikke kommer galt afsted. Frygt i mindre mængder holder os årvågne, eller som de siger hos politiet; det skaber et fysisk beredskab. Det samme kunne topatleter fortælle os, eller mennesker der regelmæssigt står over for at skulle præstere noget særligt.

Til gengæld er frygt i mange sammenhænge begrænsende. I alt for mange sammenhænge! Alt for ofte reagerer vi med frygt uden grund, vi er bange for det nye, det fremmede. Bange for ikke at slå til, bange for at prøve noget andet end vi er vant til. Vi beskytter vore børn, så de når at blive voksne, uden nogensinde at have fået den mindste skramme. (Hvis det stod til os.)

Tænk på at ryge, med tanke på ovenstående. Stoppe med at ryge = bange for nederlag, at miste alt det gammelkendte og vante, bange for abstinenserne og trangen, at det er for sent, at tage på og så videre. Alle undskyldningerne. Man ryger fordi man er bange hvad der sker, hvis man lader være.



## Kapitel 9

### Den mentale afhængighed 3 - helhedsperspektiv

Hvad man **TROER** der vil ske, hvis man lader være.

Frygt er.....negativ forventning. En tanke - en forestilling - om noget der går galt, som så samler energi ved at cykle gennem tanke - følelse - tanke - følelse, indtil det kører af sig selv, og er vanskeligt at skille ad. En sneboldseffekt.

Frygt handler hverken om fortiden eller om nuet, men om hvad man tror der sker i fremtiden, den nære eller den lidt fjernere. Og så reagerer vi i nuet, for at forebygge det vi tror vil ske. Ikke det vi ved vil ske (hvem kan spå om fremtiden?), men det vi tror vil ske. Frygt og håb er modsætninger, frygt er negativ forventning og håb er positiv forventning, ingen af delene handler om realiteterne (fakta) her og nu. De færreste er bange lige her og nu, men når de tænker på i morgen tidlig med morgenkaffe og uden.....

**Frygt er negativ forventning!** Vi forestiller os (inde i hovedet) et eller andet forfærdeligt sker, og reagerer med frygt. Et ekstremt eksempel på frygt er en fobi, man ser en edderkop, og springer straks op på et bord og ringer efter Falck. Men hvad er det reelt man er bange for? Hvad kan en dansk edderkop gøre? Bevares, en jagtedderkop kan bide, men så er det vel heller ikke værre. Jeg har mødt 5 mennesker der er blevet bidt af en jagtedderkop, eller på anden måde er blevet maltrakteret af en edderkop. Der var sågar én der måtte til lægen med en bullen finger!

Alle ved objektivt at edderkopper ikke er farlige, men det er en rationel viden, den har en vis effekt på visse mennesker, og er en god indgangsvinkel. Vi kan vælge andre irrationelle typer frygt; angst for at krydse broer, højder, tandlæger, skattevæsnet. Det samme gælder i alle tilfælde; der er ikke noget rationelt at frygte, i det mindste ikke i en sådan grad at tænderne falder ud, eller man ikke kan forlade Amager (der jo er forbundet til det øvrige land med broer), med mindre det er i et fly, og der findes masser af mennesker der er skrækslagne for at flyve.

Så - inde i hovedet - maler vi fanden på væggen, og bliver bange for vores egen fantasi. "Uhhhh, se de horn og den hale, giv mig en restenil...nej, stik mig en smøg!" Det er jo i bund og grund fantastisk, at vi er i stand til at handlingslamme os selv, ved brug af et af hjernens største vidundere, fantasi og forestillingsevne.

## Kapitel 9

### Den mentale afhængighed 3 - helhedsperspektiv

Da Einstein først kom på sporet af relativitetsteorien, var det ved at benytte sin fantasi til at forestille sig at han stod for enden af en lysstråle og fortsatte længere og længere ud i universet. Ved sin side forestillede han sig en anden version af sig selv ridende på en anden lysstråle, og overvejede om denne version ville kunne gribe en bold, hvis han kastede den. Tænk hvis han pludselig blev bange for at falde af sin lysstråle!

Frygt er negativ forventning, vi reagerer ikke på den faktiske ydre verdens reelle udfordringer, men på vore indre subjektive, irrationelle forestillinger om hvad der eventuelt kunne tænkes at ske. Måske. Frygt er en følelse, vi bygger op af tanker og vedligeholder, forstærker med tanker og bruger som grundlag for at argumentere og undskylde, overfor både os selv og andre.

Det vi frygter fokuserer vi på, vi holder øje med objektet for vores frygt. For eksempel trangen til en cigaret, hvis man frygter trangen vil man tit og ofte lige checke efter indeni - "er den der, er den der ikke - hov, der er en snert, gå væk, er den væk nu, mon?" Det du fokuserer på får du mere af, hvis du render og holder øje med hvor trangen bliver af, er det sandsynligt at du finder hvad du leder efter, før eller siden.

Fokus skaber en såkaldt selvopfyldende profeti, at dine tanker om hvad du vil undgå, opnår du ved at tænke tilstrækkeligt meget og intenst på det du vil opnå. Endnu en del af det paradoksale omkring rygning.

Frygt er negativ forventning - og frygt er den primære drivkraft bag rygningen, både på det fysiske - panikken - og det psykologiske plan - frygt for hvad der sker når man ikke længere kan trække på tobakkens magiske virkninger. Der er en vis sandsynlighed for at du med den baggrund, sad og modargumenterede i afsnittet om undskyldninger. Vi VIL bare ikke være ved den frygt. Vi TØR ikke.

### **Resume...**

Lad os kort repetere, det foregående:

1) Overordnet er problemet at rygere oplever en trang til at ryge, en trang der nærmest har sit eget liv. Denne trang opstår hvor som helst, når som helst og sammen med hvem som helst.

## Kapitel 9

### Den mentale afhængighed 3 - helhedsperspektiv

2) Alle rygere har en indre rebel, og denne rebel vil forsvare retten til at udleve trangen - at ryge - med næb og klør.

3) Når vi nedbryder trangen i dens enkeltdelen, opstår en dobbelthed, der kommer til udtryk som paradokser. Den første dobbelthed er den fysiske og den psykiske afhængighed. Disse to nærer, opbygger og vedligeholder hinanden. Den fysiske afhængighed er den mindste af de to, abstinenserne forbundet med et rygestop er forbløffende små. Jeg ville til enhver tid foretrække nikotin-abstinenser fremfor hovedpine, at gå til tandlægen mm.. Til gengæld er den psykologiske afhængighed tæt ved, og kan "puste til gløderne", og SÅ kan abstinenserne mærkes!

4) Den fysiske afhængighed, skyldes 2 faktorer - begge eksempler på at kroppen er genial: kroppen afgifter det naturlige pesticid, nikotin. Samtidig beskytter kroppen sig mod det ubehag der er forbundet med at ryge (hoste, forgiftning, kvalme, hovedpine, mm.) ved at udruste en specialenhed - receptorerne, til at håndtere nikotin.

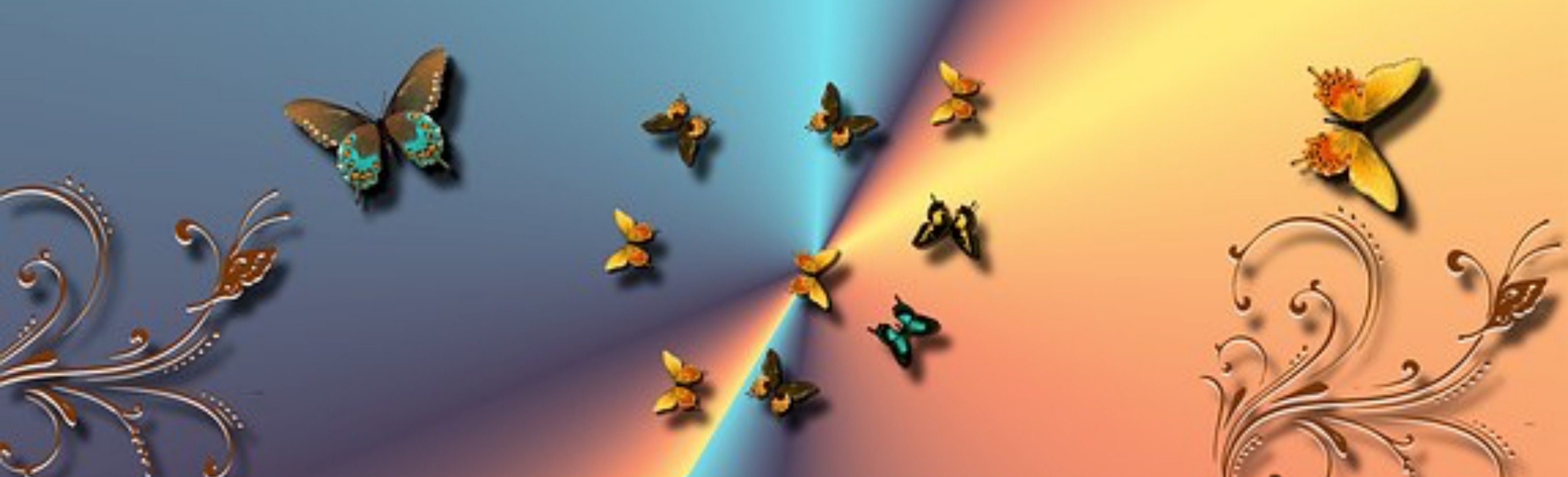
Disse to kropslige mekanismer, med modsatrettede ansvarsområde, aktiverer på skift hinanden, når nikotinindholdet i blodet er for nedadgående (afgiftning), "kræver" receptorerne at der fyldes nyt på, hvorpå at afgiftningsprocessen starter forfra, nikotinindholdet i blodet reduceres, en ond cyklus - en evighedsmaskine - er i gang.

Resultatet af denne krig i det biologiske system er en uro, der misfortolkes som angst eller panik.

5) Den psykologiske afhængighed består af to sider, der hver især er dobbelt: Lysten til at ryge kontra lysten til at stoppe, og frygten for at stoppe kontra frygten for konsekvenserne ved at ryge. Mildest talt et katastrofalt rod, som ovenikøbet puster til gløderne - nikotin-abstinenserne.

6) Hjørnesteinen i den psykologiske dimension er frygten. Primært frygten for at stoppe med at ryge, alt det man TRO at man mister og den lidelse man TRO at man kommer til at opleve på ubestemt tid.

Og når hjernen så oveni, misfortolker en kropslig uro som angst, er der dobbelt op.



## FREDSTYRKERNE BRINGES PÅ BANEN...

Så...der er i bund og grund en krig mellem hoved og krop kørende i systemet. En krig der (som det jo er med krige) næres af frygt og en vis selvopholdelsesdrift.

Den fysiske side af konflikten er enkel, lad være med at tilføre kroppen yderligere nikotin, og i løbet af relativt få dage er den fysiske afhængighed brudt. Den følelsesmæssige og mentale side af konflikten ER mere abstrakt, og mindre håndgribelig. Løsningen er stadig enkel, men bliver her hjulpet godt på vej af en yderligere forståelse.

Som nævnt er der to gange to sider af den mentalt/følelsesmæssige konflikt: 1) lysten til at ryge og lysten til at stoppe, og 2) frygten for at

Påstand:

*Troen er nøglen...det troede du nok ikke?*

stoppe og frygten for konsekvenserne af at ryge. Det mærkværdige er at det der får en ryger til at tænde en cigaret, cigar, pibe mm. er en forventning. Forventningen om at det gør noget godt eller rart fx. Det vil sige at det ikke er selve handlingen, eller den guddommelige smag af tobak, man bliver ikke "høj" eller beruset, kroppen gearer ikke ned med en lavere puls, sænket blodtryk mm. Det er forventningen/forestillingen om at man får det godt, eller frygten (negativ forventning) om at få det skidt hvis man ikke kan få sig en smøg. Lad en ryger kæderyge 2 - 4 cigaretter lige i træk, og man vil hurtigt opdage at alle "goderne" nærmest vender rundt og bliver sin egen modpol; man væmmes ved smagen og bliver lettere utilpas.

## Kapitel 10

### Fredsstyrkerne bringes på banen!

Den altoverskyggende ingrediens i denne konflikt er frygt. Og frygt har en tendens til at sløre al fornuft og rationel tænkning, og opleves som en ubehagelig følelse i kroppen, man vil gøre hvad som helst for at undgå. Og det på trods af at følelsen er ganske svag - eller rettere fortrænges, så den nærmest ikke mærkes overhovedet. Men disse følelser kommer fra underbevidstheden, hvor fornuft og den tilsyneladende logik kæmper. Mens kampen står på, er det vanskeligt at gøre det man ved at man bør gøre - f.eks. at lægge tobakken på hylden.

Frygten gemmer sig eller forsvarer sig bag en tilsyneladende logik - undskyldningerne. I det foregående har jeg gjort mit bedste for at underminere disse undskyldninger, illustrere at undskyldningernes indbyggede logik langt fra holder vand. Herved fjernes den ene side af konflikten/krigen.

Så lad os kigge lidt på hvad undskyldninger er for en størrelse: undskyldninger er overbevisninger (fiktion/fup) - noget vi er overbevist om er sandt - at det er fakta. Overbevisninger er "bare" forestillinger der igennem tiden har fået lov til at vinde styrke, indtil de er blevet klippefaste. Ideer og forestillinger der ikke er blevet udfordret. Der er masser af eksempler på almindelige, dagligdags overbevisninger der ikke er blevet udfordret: da jeg var ung (meget ung!) var det uhørt at drenge havde langt hår - alle "vidste" at drenge var kortklippede og piger havde langt hår. Idag er disse "fakta" absolut ikke gældende mere. Alle "ved" at et kompas peger mod nord, og ved hvor nordpolen ligger. Men den magnetiske nordpol flytter sig og er oftest at finde forskellige steder i Canada, og altså ikke på Nordpolen. Man bliver ikke afslappet af en smøg, enhver der sætter fingeren til pulsen kan for sig selv konstatere at dette er sandt. Overbevisninger virker sande og faktuelle, men er det altså ikke - det ER fup!

Altså ... en ide, en tanke eller en forestilling med en stærk underliggende følelse knyttet til. I forbindelse med rygning vil denne følelse oftest være frygt. Da frygt er lig med negativ forventning (forestillingen om at noget vil gå galt, blive svært, ubehageligt mm.), som tidligere nævnt, sluttet cirklen.

Det betyder at man (omend ubevidst) kan vælge overbevisninger til og fra, og overbevisninger er kraftfulde størrelser. Pointen er at vælge at fokusere på fakta og opbygge nye positive overbevisninger.



## Kapitel 10

### Fredsstyrkerne bringes på banen!

Så vores overbevisninger eller “tro” har holdt os fast. Og disse overbevisninger fungerer på mange niveauer: vores image eller selvopfattelse, overbevisninger om hvad vi er i stand til/ikke er i stand til, hvad der er væsentligt og hvad der er uvæsentligt mm. Som eksempel kunne vi tage vores image eller selvbillede/-opfattelse. De fleste startede med at ryge i teenage-årene, for at være seje, smarte, fanden-i-voldske m.m. Og cigaretten blev i de år selve symbolet på disse kvaliteter. Så man ser sig selv som en sej person, eller som en der er med på den værste. Selv mange år efter kan man føle sig lidt sej og fanden-i-voldsk, mens man - mere eller mindre udstødt - står alene ude i kulden med en smøg.

Det forbløffende er at disse overbevisninger eller forestillinger, “vinder” over reelle fakta. F.eks. myten om tobakkens afslappende effekt kontra den øgede puls og højere blodtryk. Enhver har selv mulighed for at føle den pulsen øges, der er ingen vej udenom.

Pudsigst nok finder man ofte løsningen samme sted som problemet. At lægge tobakken væk kræver at man fjerner grundlaget for det man hidtil har troet om tobak og rygning, og installerer nye overbevisninger. At fjerne de gamle overbevisninger/undskyldninger sker ved at undersøge dem nærmere og hudløst ærligt, hvorved vi går fra fup til fakta. Når man distancerer sig fra det man hidtil har troet, bliver der plads til en lille tvivl - døren åbnes på klem, men nok til at nye informationer og fakta kan slippe igennem.

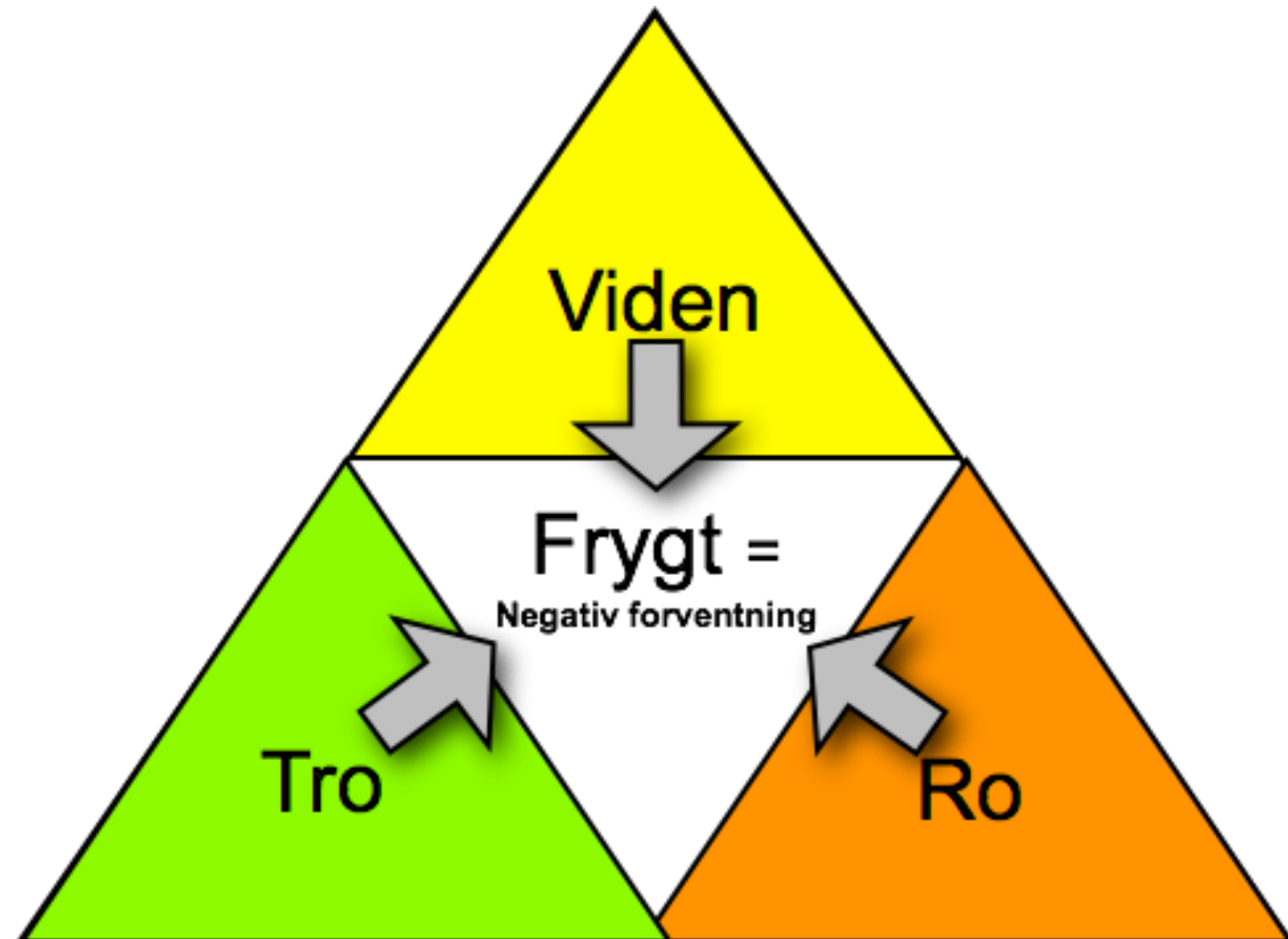
Der er to grundlæggende overbevisninger jeg oftest støder på: at man som ryger skulle have en rygrad som en regnorm (manglende styrke, vilje, udholdenhed) samt at abstinenserne er uudholdelige. Den sidste overbevisning, har vi brugt en del tid på, i den del der omhandler den fysiske afhængighed.

Det første skridt til en ny overbevisning, er at få den rette distance til at spørge sig selv: “*Er det nu også sandt, eller er det bare noget jeg tror.*” Lad os tage førnævnte eksempel: “*Jeg har en rygrad som en regnorm!*” - som nævnt en overbevisning de fleste rygere har, men er det nu sandt? Er der absolut ingen andre områder i livet hvor du kan træffe en beslutning og stå ved den? Ja, jeg ved det jo ikke, jeg tvivler dog stærkt på at det er en endegyldig sandhed, og mistænker at der er andre områder hvor du træffer svære beslutninger og står ved dem, også gennem røg og damp.

## Fredsstyrkerne bringes på banen!

F.eks.: “ Det bliver nok hulens svært.”      er det sandt (fakta)  
er det noget jeg tror (fiktion)

Eksempelvis kan man kan rende rundt med en lidt underlig knude, men tør ikke gå til lægen, for hvad nu hvis....? Så man ringer til en sygeplejerske man kender og får hende til at se på den. Og når hun så siger at det er fedtknude, og at der er masser der har - hun ser dem dagligt - falder der en tung sten fra hjertet, frygten er elimineret.



Viden kan eliminere hele eller dele af frygten og konflikten.

Vi har ligeledes beskæftiget os en god del med tro. Med tro forstås de holdninger, forestillinger og overbevisninger der hæmmer eller fremmer et rygestop. Vi taler ikke her tro i religiøs forstand, men tro som i: "Jeg tror (forventer) at jeg tager 45 kg. på hvis jeg holder op med at ryge!". Overbevisninger er en særdeles kraftfuld faktor i menneskers liv, på alle områder. Hvis jeg ikke tror at jeg er i stand til at lære kinesisk, vil jeg aldrig gøre end det mindste forsøg.

## Kapitel 10

### Fredsstyrkerne bringes på banen!

Hvis jeg derimod tror at jeg er Guds gave til kvinder, fører jeg mig frem som om en ølvom er det hotteste og mest sexede man kan forestille sig. Overbevisninger er som færdselsregler; enten må/kan du X, eller også må/kan du ikke X. Vi stiller ikke så mange spørgsmålstegn ved overbevisninger.

Derfor har jeg løbende benyttet begreberne fup og fakta, da vi alt for ofte forveksler fiktion/overbevisninger med fakta/virkelighedens verden.

At tro flytter bjerge, vil jeg gerne illustrere for dig. Det kræver en medspiller, så her følger beskrivelsen af øvelsen, så kan du kigge dig om efter en medspiller der er villig til at hjælpe dig.

To personer - **A** og **B**

1. A samler tommel- og pegefinger, så de danner en cirkel. B skal nu skille A's fingre fra hinanden, ved at række i henholdsvis tommel- og pegefinger.

**OBS.** Dette er ikke en styrkeprøve, men en vurdering af muskelstyrke ved forskellige tanker. Så vær gode ved hinanden, jeg har set folk der nærmest brækkede fingrene på hinanden, for at vise hvem der var stærkest.

2. Første forsøg: mens B tager fat, tænker A med "lille" stemme: "Jeg kan ikke, jeg kan ikke, jeg kan ikke." A prøver selvfølgelig at modstå B's træk, imens.

3. Andet forsøg: Når B tager fat igen, tænker A nu, med stærk indre stemmeføring: "Jeg KAN, Jeg KAN, JEG kan..."

Vurder om der er en forskel, på de to overbevisninger, henholdsvis jeg kan, og jeg kan ikke. Byt roller, og prøv igen.

## Kapitel 10

### Fredsstyrkerne bringes på banen!

Ro er her ment som den overordnede tilstand af ro, afspændthed, rummelighed, accept, harmoni og balance, en fortrinsvis fysisk tilstand. De fleste genkender at det er svært at være voldsomt bekymret når man er fuldstændigt afslappet. Bekymring og frygt kræver at kroppen spændes i et eller andet omfang.

Samtidig er ro det de fleste rygere søger. Ikke den meditative indre ro, men fred fra rygetrang. Og den fred opnås for en stund, så buldrer trangen løs indeni igen.

Ro er også det mange mennesker synes at miste i en kort periode. Mange oplever en grad af rastløshed, af uro. Dette er kun delvis sandt. Hvis du tænker nærmere over det, er rastløshed lig med mere energi og mere tid. Angående tid, så bruger de fleste rygere ca. 2 timer om dagen på deres last. ca. 7 minutter pr. cigaret, plus tiden til tankstationen, vaske askebægre, stoppe og få den velfortjente (ryge-)pause, med mere. Der er mange der ikke medregner denne tid, før de pludselig undres over at de er så rastløse.

Hvad angår energi, så er det allerede nævnt at kulilten (fra røgen) lægger beslag på ca. 15 % af blodets iltbærende molekyler (hæmoglobin). Det er lige efter at du har røget, så falder det lidt - måske 2 - 4 % indtil du tænder den næste. Det vil sige at du konstant berøves ca. 12 % af din energi. Den får du retur med det samme.

Mere tid og mere energi, allerede første dag du stopper med at ryge. Det skal man forstå, udnytte og glæde sig over, i stedet for at brokke sig over at være rastløs.

På et af RygestopDanmarks rygestopkurser, vil den sidste del bestå af mentaltræning, eller rettere en afspændings- og visualiseringsøvelse. Formålet med denne øvelse er tre-fold; 1) i en afslappet tilstand, er det nemmere "at liste udenom frygten og bekymringerne", og dermed 2) at øge sin modtagelighed overfor tanken om aldrig mere at skulle ryge. Alle kursister får en afspændings-CD med sig, for at bygge videre på denne ro.

3) Der er en generel holdning om at dybe mønstre angående ens selvopfattelse, tager ca. 21 dage at integrere i sit tankesæt, og med visualisering-øvelsen lige ved hånden, er det nemmere at forpligte sig til at finde et roligt sted og "kigge indad".





# Do what you love

## VÆRKTØJSKASSEN....

I forbindelse med et rygestop, vil nogle have større omstillingsbesvær end andre. Omend at processen - hvis den får lov at forløbe uforstyrret, dvs. uden 10.000 tanker der river op i nylægte sår - er enkel og let, kan den besværliggøres når man har hjernen som modspiller.

At stoppe med at ryge, svarer til et sår der heles, det kræver fred og ro og hvis man bliver ved med at pille i det, heles det aldrig, tværtimod kan der gå betændelse i.

Så nu hvor du har læst det meste af bogen, skulle du gerne have en pæn portion viden om hvad der har fået dig til at ryge, hvilke

Påstand:

*Når du er stoppet med lethed, tænker du måske efter en 3 mdr.: Det gik jo godt og let, det kan jeg gøre igen. VOGT dig!*

“årsager” eller “undskyldninger”, som du har benyttet til at udsætte dit rygestop med.

Som nævnt kulminerer alle disse undskyldninger i en frygt (tvivl/usikkerhed) primært om hvorvidt eller ej, du er i stand til at stoppe. Som også tidligere nævnt skyldes denne frygt en overbevisning - noget du tror! Løsningen ligger som nævnt i at erstatte denne overbevisning med en ny; at du kan og at det vil være let for dig, samt at det er attraktivt for dig at være røgfri. Overbevisninger er aldrig hverken sande eller usande, de er hvad du vælger de skal være. Hen ad vejen bliver de sande, i takt med at du får oplevelser/erfaringer der støtter det du nu tror.

## Kapitel 11

### Værktøjskassen...

Mange mennesker har allerede opdaget at det kan være let at lægge tobakken på hylden, og tilsvarende har mange mennesker oplevet hvor svært det kan være! Hvad er sandt?

Nogle mennesker har opdaget at de kan lægge tobakken på hylden, uden at tage et gram på i vægt, og andre har taget 15 kg. på, som følge af et rygestop. Hvad er sandt?

Nogle mennesker oplever følelsesmæssige svingture, og andre.....jeg tror du har fanget pointen;o)

Jeg har anbefalet dig at lave "finger-øvelsen", for at demonstrere for dig selv, at det du vælger at tænke, gør en forskel i din muskelstyrke - at der er en sammenhæng mellem tanke og krop. Samt at dit valg af tanke, fuldt og helt er under din kontrol.

Så...bogen har været en rejse gennem overbevisninger, at "se igennem" de gamle udtjente overbevisninger, og erstatte disse med nye og mere befordrende overbevisninger.

Denne del af bogen, er en ekstra hjælp-til-selvhjælp-guide med nogle få, men effektive! metoder, fra mentaltrænerens værktøjskasse. Denne selv-hjælps-guide har du muligvis (og forhåbentlig ikke) brug for. Ikke desto mindre kan du benytte metoderne på andre områder af dit liv, f.eks. stress, væggtab, opbygning af selvtillid, eliminering af selvsabotage med mere.

De valgte 3 metoder er valgt ud fra graden af enkelthed, og hvor generiske disse er (dvs. at metoderne kan benyttes generelt til mange ting).

Yderligere er de 3 metoder valgt, så der er en metode af mental karakter - NLP-teknikken Swish, en af mere følelsesmæssig karakter - Sedona Metoden, samt Mentaltræning - en TranceCD, der følger med - som jeg i øvrigt stærkt vil anbefale at lytte til dagligt, mens du læser, før du stopper og når du er stoppet.

Du kan benytte en, måske to eller alle metoderne. Pas på! Hvis du gør dette, er der sandsynligvis stadig en lille tvivlens stemme - en bagvedliggende overbevisning om at du nok alligevel ikke kan stoppe med at ryge, så du må hellere skyde med spredhagl.

Vælg en anden indgangsvinkel; overbevis først dig selv om, at selvfølgelig kan du. Overvej evt. hvilke undskyldninger der står tilbage, overvej om denne undskyldning er ubetinget sand

## Kapitel 11

### Værktøjskassen...

for alle mennesker, til alle tider og steder. Eller om det “blot” er en overbevisning du ikke længere har behov for.

Derefter kan du fokusere på den af øvelserne der tiltaler dig mest, og beslut dig for at få denne til at virke.

Lad os starte med den mentale metoden, en NLP teknik kaldet et “Swish”.

#### **Swish...**

Som det jo nu står klart er rygning en foreteelse, der baserer sig på en kombination af indre og ydre “mekanikker”, henholdsvis nikotinafhængighed der skaber et panikanfald, og en frygt (der går under mange navne - tvivl, usikkerhed, undskyldninger, manglende selvtillid/tro på sig selv m.m.).

Nikotinafhængigheden er hvad den er; et sæt receptorer der “kræver” at blive tilfredsstillet, som aldrig forsvinder - men “sover hen”. Det tager nogle dage, og i den tid vil disse receptorer gøre hvad de kan, for at få dig til at falde i. Men husk...de gør værre end de bider!

Frygten modvirkes af viden, tro (selvtillid) og ro. Den følgende metode opbygger hurtigt, nemt og bekvemt den selvtillid der vil fjerne frygten ved roden.

Vi skal have en ny og anderledes selvopfattelse, sat ind i ligningen i stedet for frygten, eller på frygtens plads om du vil. Dertil kan vi benytte følgende NLP-teknik - kaldet et Swish - , der med lidt eksperimenteren og øvelse, er meget, meget virksom.

#### **Indledning:**

Du skal hertil bruge...

- 1) Et (indre) billede af det du ser lige inden du tænder...
- 2) Et billede af dig selv, der bare ikke gider og har behov for det pjat mere! Et billede hvorpå du tydeligt kan se, at du personligt har flyttet dig. Et superlækkert selvbillede.



## Kapitel 11

### Værktøjskassen...

Ikke alle mennesker kan umiddelbart se billeder inde i hovedet, eller rettere...de tror at de ikke kan. Og jo mere de prøver des sværere forekommer det at være. Tænk allerførst på din bil/ cykel eller et træ/en blomst eller et eller andet i dine umiddelbare omgivelser. Hvilken farve har din bil? cykel? etc. Du kan kun svare ved at se billedet af genstanden inden i hovedet, mere eller mindre klart, mere eller mindre bevidst. Klarheden af dette indre billede er uvæsentligt, blot forestil dig at du kan se en cigaret mellem dine fingre, på vej mod munden.

Først "leger" du lidt med billederne, ændrer størrelse, afstand, placering, sort/hvid kontra farve, lysintensitet – og bemærker hvordan du reagerer på disse ændringer.

Så først ser du cigaretten mellem fingrene, fastfryser billedet og som om det var et fysisk billede, lader det glide længere og længere væk, mens det bliver mindre og mindre. Mærker efter indeni hvordan følelsen forbundet med dette billede bliver mindre og mere ubetydelig.

Dernæst ser du det samme billede blive mørkere og mørkere....

Mindre og mindre....

Der er mange muligheder, omend disse tre er de mest almindelige, og 90% vil med lidt øvelse "få færten" af at man kan ændre den følelsesmæssige reaktion gennem denne leg med indre billeder.

Så hvilke erfaringer har du gjort dig? Bliver du f.eks. mere ligeglad med cigaretterne når billedet flyder ud i baggrunden som en lille mørk rosin? Bliver irritationen i forhold til rygning større, når billedet står stort som et biograflærred lidt fremme foran dig?

Tænker/føler du "Waaauuuwwwww!" når du ser dit nye selv billede som på nordeuropas største biograflærred? (sikkert ikke, vi er jo i DK)

Som yderligere forberedelse og forsikring om at du kan mærke forskel på disse parametre (i NLP kaldet submodaliter), kan du vælge andre temaer end rygning. F.eks. kan du genkalde dig et indre billede fra en ferie, en fest, en hyggestund m.fl.

Husk at have det sjovt med processen, det ER seriøst, men ikke SÅ alvorligt!

## Kapitel 11

### Værktøjskassen...

Når du har valgt form og indhold.....”*Jeg ser cigaretten mellem fingrene klar til at blive tændt*” (Billede 1) - som på en stor lys skærm, i en armlængdes afstand. Og...

(Billede 2) ”*Jeg ser også et stort lyst billede af mig selv der er totalt lækker og har styr på tingene, med en naturlig ro, selvsikkerhed og karisma.*”

#### **Teknik:**

Nu tager du billede 1, og nede i det ene hjørne ser du et lille-bitte billede 2, sprængfyldt med indeklemmt potentiale. Med et fingerknips, skifter du nu rundt på billederne, så billede 2 er stort, lyst og tæt på, mens billede 1 er skrumpet ind til en lille mørk rosin ned i det ene hjørne.

Bryd tilstanden – hvad er 7 x 17?

Gentag ovenstående procedure en 7 - 8 - 10 gange, hurtigere og hurtigere, med et ”tilstandsbrud” mellem hver gang.

Herunder følger et mere detaljeret eksempel, trin for trin:

1. Tænk på en uhensigtsmæssig adfærd - at gå kold når man skal tale til en forsamling, lampefeber, tøven, rygning mm.

Se det der sker, lige umiddelbart før den uhensigtsmæssige adfærd starter, f.eks. forsamlingens forventningsfulde blikke, eller cigaretten på vej ud af pakken. Se hvad du ville se, hvis du vitterligt var til stede (associeret).

Frys billedet og gør det stort, lyst og tæt på, mærk hvad du føler herved. Vi kalder dette startbilledet. Det er vigtigt at dette billede fremkalder en relativ stærk følelse. Er dette ikke tilfældet, så leg lidt med de forskellige parametre (som i boksen ovenfor), eller eksperimenter med hvilket udgangsbillede der giver den største reaktion. Det kan være pakken på bordet, cigaretten mellem fingrene, lighterens flamme m.m.

Bryd tilstanden - tænk på noget helt andet, f.eks. dit telefonnummer bagfra, eller hvad du fik at spise for 14 dage siden.



## Kapitel 11

### Værktøjskassen...

2. Skab et billede af hvordan du ønsker at opfatte dig selv. Hvordan ville du se ud, når problemet er løst, og du er kommet videre? Dette billede skal være dissocieret (se dig selv udefra).

Test billedet ved at gå ind i det og forestil dig at du står overfor udfordringen igen, holder det? Ellers ændrer du billedet indtil det holder. Der er ingen øvre grænse for, hvor fantastisk du ser dig selv i dette billede.

Når du er fuldt tilfreds med denne "version 1.1" af dig selv, gør du billedet ganske lille, fjernt og lyst, nærmest som en stjerne.

Øv dig nu i at lade det blive til en lille funklende stjerne, og folde sig ud til normal størrelse. Øv et par gange, stort/lille. Mærk reaktionen skifte mellem stor/lille.

3. Se nu startbilledet, tæt og stort, og se den lille funklende stjerne indeni. Lad startbilledet blive mindre, mørkere og fjernere, mens det nye selvbillede bliver større, lysere og nærmere, og fuldstændig dækker den plads startbilledet havde.

OBS. Du skal kunne se begge billeder samtidigt, fremfor at "hoppe" mellem dem.

Bryd tilstanden - tænk på noget andet, f.eks. dit tlf.nr bagfra.

Gentag 7 - 8 - 10 gange hurtigere og hurtigere.

Dette er sikkert nyt for dig, så sæt lidt tid af, beslut dig for at "lege" med dine tanker, se hvad der virker for dig. Som nævnt er det måske ikke denne metode der er den bedste i dit tilfælde, så tag det roligt, og prøv dig frem med en af de følgende metoder.

### **Sedona Metoden.**

Denne metode er mere følelsesmæssig (i forhold til den foregående, der er af mere mental karakter), og benytter sig af din indre dialog - enkle spørgsmål, der fremkalder forskellige følelsesmæssige tilstande.

## Kapitel 11

### Værktøjskassen...

Igen er det en god ide, lige at blive dus med processen, før det egentlige “arbejde” begynder.

Først følger den egentlige proces, bagefter går vi lidt mere i dybden med hvordan den benyttes.

Så hvis tanker og følelser modarbejder eller besværliggør dit rygestop, følger her en meget enkel og meget virksom metode til at komme på ret køl igen.

2 ting at være opmærksom på i den forbindelse:

★ Ethvert værktøj, hvad enten det er det følgende, eller en hammer, sav eller brødkniv, virker KUN når det bliver brugt!

★ Metoden er meget enkel, lad det ikke påvirke dens effektivitet!

Metoden bygger på det faktum at en stor del af menneskers tankegang, består af ord og sætninger. Uhørligt for andre, men vi snakker i et væk med os selv, inde hovedet.

Den grundlæggende metode:

Denne metode kan mindske eller eliminere stort set alle tanker, følelser og fornemmelser, hvadenten det er trang, irritation, savn, abstinenser, “hul i maven”, tvivl, frygt eller andet. For nemheds skyld refererer jeg til disse følelser/fornemmelser som X.

Start med at vurder på en skala fra 1 - 10, hvor stort et ubehag X medfører, så du efter 2 - 3 runder kan vurdere at ubehaget falder. Noter også hvor følelsen mærkes tydeligst - i maven, brystet, fingrene, mellem ørerne. 8 ud af 10 gange, vil det være i bryst/mave.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

1. Byd den uønskede følelse/tanke (X) velkommen, blot accepter at den er der.\*

## Kapitel 11

### Værktøjskassen...

2. Stil - indadtil - dig selv spørgsmålet: “Kunne jeg give slip på X?”

Vær ærlig overfor dig selv. Svar mulighederne er: JA/NEJ/VED IKKE. alle svar er legale, uanset om det er ja, nej eller ved ikke, fortsætter du blot med det næste spørgsmål.

3. Næste spørgsmål: “Ville jeg give slip på X (hvis nu jeg kunne)?” Igen kan du svare JA/NEJ/VED IKKE, vær ærlig og gå til det sidste spørgsmål.

4. Sidste spørgsmål: “Hvornår?”

Nu tager du en indånding og mens du puster ud tænker du beslutsomt - NU!

...og mærker efter på skalaen, blev der lidt mere ro, frihed, plads? Og starter fra toppen igen, stiller spørgsmål, besvarer og beslutter at give slip, og “mærker efter i maven”. Gentag til X er væk, mellem 1 og 5 gentagelser, sjældent mere.

Husk at give dig selv en chance til at mærke forskel, måske sker der ikke noget første og anden gang. Men så er tredje gang, lykkens gang. Vi har her med processer at gøre, som vi ikke er vant til, vi må lære at kravle før vi kan gå. Så tag dig god tid, vær tålmodig med dig selv, mens du lærer dig disse processer.

Det tager stort set ingen tid, X forsvinder - men den (eller en anden relateret følelse/tanke) kan dukke op igen senere, hvorpå du gentager successen.

Velkommen - Kunne jeg...? - Ville jeg...? - Hvornår? - NU S`GU!

For så vidt er det rigeligt at sige NU. NU S`GU er min måde at illustrere at det er en beslutning, at give slip på X, forberedt via de foregående spørgsmål.

\* At byde denne X velkommen, er ofte en overvindelse; alt andet lige - X er jo ubehagelig! Ikke desto mindre, er det væsentligt nemmere at komme overens med disse tanker og følelser, når der er mindst mulig modstand mod dem. Det virker ikke nødvendigvis logisk eller genkendelige, men prøv dig frem med et åbent sind, og gør dine egne iagttagelser.

Der er et par måder at benytte denne metode i forbindelse med rygestop, og ændring af vaner generelt. Den ovenfor beskrevne metode virker ofte i sig selv, men skal gentages efter behov. Jeg har igen og igen påvist at rygetrangen forsvinder på kurser med denne metode. Og det tager sjældent længere tid, end 1/4 smøgs tid.

Dog kommer den oftest igen, når man igen er i vante omgivelser og de gammelkendte påmindelser; fx. kaffen, en sludder med naboen, telefonen der ringer osv. Så gentages succesen, mærk følelsen i kroppen, byde denne velkommen, kunne du - ville du - hvornår, og gentag til den er væk. Og næste gang trangen kommer op, har du endnu mere tillid til at du kan eliminere trangen.

Skulle du falde i vandet alligevel, så gør du det samme - mærker følelsen i kroppen, det kan være irritation, opgivenhed eller andet, og benytter de tre spørgsmål, indtil at det ikke længere irriterer dig at du er faldet i vandet. Næste gang trangen opstår kan du igen eliminere dem.

### **Afrunding...**

Det er mit håb at læsningen af denne bog har givet det ønskede resultat. Min erfaring fra adskillige kurser viser, at de der opnår det bedste resultat, er dem der gør de ting der er beskrevet.

Ofte hører jeg også at de forskellige forståelsesrammer og teknikker, kan benyttes til mange andre ting, at det er personlig udvikling, med et konkret tema. Det har glædet mig, da vi alle har et fantastisk potentiale, som alt for sjældent udleveres. Kan blot nogle af disse tanker og teknikker skubbe i den retning, har bogen nået sit mål.





## “FLERE LAMME UNDSKYLDNINGER...”

I krig og kærlighed gælder alle kneb...

Som en del af frygt/lyst-komplekset er der et hav af undskyldninger, nogle relativt sobre og mange der er helt ude i hampen. Det der er værd at notere sig er, at undskyldningerne har til hensigt at skabe et forsvar for rygning - både overfor andre og overfor sig selv, at sløre frygten og “manglende viljestyrke”. Som altid når vi gemmer os bag undskyldninger, er der en reel logik som fundament, logikken stopper dog hurtigt når undskyldningerne udfordres.

På næste side er der en lang række af “lamme undskyldninger” jeg har hørt (og nogle jeg selv har brugt) gennem tiden. Der må

Påstand:

*Frelste eks-rygere beskytter deres nye identitet!*

nødvendigvis være mange, mange flere og du er velkommen til selv at føje til listen.

Til **venstre** finder du undskyldningerne, og til **højre** finder du henholdsvis en udfordring af “smart-ass” natur, og ved de fleste også en faktuel bemærkning. Visse af disse lamme undskyldninger har vi allerede været igennem, så her kommer de i en lidt anderledes facon. Læs det med et smil på læben.



Lamme undskyldninger:

“Jeg tager min. 15 kg. på.”

**FAKTA:** Der sker en ændring i din forbrænding, det drejer sig om 3 - 5 %, som efter ca. 12 - 18 måneder stabiliseres. Du kan selv regne ud hvad 5% af din kropsvægt er, det er “værst tænkelige scenario”

**HVIS** vi taler objektive fakta. På den anden side...mange har erfaret en større vægtstigning, men her taler vi psykologiske faktorer; at konflikten stadig raser, at frygten får en til at æde hvad som helst i større mængder, at man TROR at man SKAL tage på.

“Jeg falder nok i vandet den xx.xx”

Hvis du stadig har en konflikt kørende - så ja. Frygt/bekymring = negativ forventning, og der er en tendens til at negativ forventning realiseres. det kaldes i folkemunde for “selvopfyldende profetier”. Hvis du tror det, gør du! Tro på at du med lethed svæver gennem denne begivenhed. Tro FLYTTER bjerge!

“Jeg belønner mig selv.”

Godt for dig, keep up the good work, find nu 10 nye måder at belønne dig selv endnu mere. Og i hvor mange år kan du tåle denne form for belønning?

“Det er jo hyggeligt.”

Og ikke-/ex-rygere hygger sig aldrig!? Da du tidligere holdt op, hyggede du dig da aldrig?

Det kan være mægtig hyggeligt at dele den fælles cigaret-røg, mens det overfyldte askebæger går rundt.

**FAKTA:** Når du hygger dig, slapper du af og slipper forsvaret. Så kommer “Kroppens krav” buldrende, og skaber en panik-følelse.

Prøv REN ammoniak, lad da være med at udvande det med tobak!

“Det er min kick-starter om morgenen.”

**FAKTA:** Om morgenen er du lidt mere afgiftet end resten af dagen, derfor opfatter nogle rygere, på dette tidspunkt, dagens eneste kick.

“Det smager jo godt”

Så, når du står og vælger en rødvin - køber du så altid det samme mærke? eller kan du lide at eksperimentere med forskellige smagsvarianter?

Hvor længe har du røget det samme mærke?

“Rygere har det sjovere, ikke-rygerne kommer jo ud til rygerne!”

At ikke-rygerne kommer ud til rygerne, mener jeg er et point til ikke-rygere; Hvornår har du sidst valgt en smøg fra, for at være social? Kan du vælge at opholde dig sammen med ikke-rygere på deres præmisser?

“Det er afslappende.”

NEJ!!! - sæt en finger til pulsen, eller prøv et blodtryksapparat, det er absolut ikke afslappende at ryge - tværtimod.

**FAKTA:** Når du slapper af, melder kroppens krav sig, og du bliver NØDT til at ryge, hvis ikke du vil risikere at gå i panik. Så for rygere foreligger der et lidt kedeligt valg; vil du slappe af? - risikere panik? - eller ryge og slippe for panik, og bevare illusionen om at slappe af?

“Det styrker min selvtillid.”

Er det sandt!? - så må vi da have indført det som obligatorisk i folkeskolen, så eleverne kan klare presset.

**FAKTA:** Det øger IKKE selvtilliden at være afhængig af ydre omstændigheder og stimulanser. SELV- refererer netop til at tilliden er til *en* selv, at den er indeni, til enhver tid.

Prøv at stå foran en given udfordring, og notér dig hvor mange ekstra cigaretter du ryger, kig mig ind i øjnene og fortæl mig at din selvtillid er i orden. Faktisk finder mange at deres selvtillid øges betragteligt, når de har bestået “Mount Impossible” - har overkommet slavetilværelsen.

“Det er jo en vane.”

- eller uvane. Mjaaa, det er såmænd sandt nok. Men er det, at det er en vane, et problem? Vi bryder og ændrer vaner hele tiden. Store som små. Selvom du er kommet i daglig rytme med at gå i shorts, gør du det vel ikke hele året? På trods af at du er vant til at tale dansk, gør det det vel ikke når du er i England?

Lad os antage at du bor i Odense og arbejder i Tåstrup. Tager det samme tog dag ind og dag ud. Du er vant til det! Nu får du et ny og bedre job i Svendborg, hvor længe tror du at du bliver ved med at tage toget til Tåstrup? - på daglig basis?

**FAKTA:** Når værdien bag vanen ændres, ændres vanen!

“Det føles dejligt at ryge.”

Der var kristne fanatikere der yndede at piske sig med birkeris. Derved forsvandt smerten fra deres skyldige sjæl!

**FAKTA:** Når kroppen er tilvænnet nikotin, vil det medføre en overgang med ubehag som følge af afgiftningsprocessen. Dette midlertidige ubehag lettes. Tilsvarende er hals og bronkier vænnet til at blive “rusket op” og den følelse er der nogen der kan lide. Det er relativt få, hvis man er ærlig overfor sig selv, men som rygning til fulde beviser; man kan vænne sig til hvad som helst.

“Kondiløbere dør jo også!”

**FAKTA:** Alle skal dø før eller siden, nogle efter et langt rigt liv, andre alt, alt for tidligt. Nogle har røget, drukket og ædt som svin, og andre har ført en asketisk tilværelse. Den ultimative udgang er den samme.

Måden kan variere. I dag er der nok ingen tvivl om at for mange kommer til at lide unødigt i en kortere eller længere årrække, som følge af rygning. Der findes mennesker der er gjort af se-jere stof end andre, og som ikke påvirkes stort af cigaretter, men det er ikke til at sige hvem, hvordan eller hvorfor, på nuværende. Om du og jeg er iblandt, kan vi ikke vide. Personligt synes jeg at det er en stor chance at tage, i betragtning af den minimale fornøjelse der er ved at ryge.

**“Biler forurener jo også.”**

Ja, og stearinlys. Forureningen af miljøet påvirker vores helbred i negativ retning, i et eller andet omfang. men hvorfor føje spot til skade, hvorfor gøre ondt værre?

**“De giver mig trøst.”**

“Er man trist, skal man have trøst.” Ja, det flytter fokus i mindre målestok, jeg tvivler dog stærkt på at det giver nogen reel trøst. Lad os prøve at vende det om, kan man ryge og føle sig trist? - kan man trøstes på anden vis? - kan man ryge uden behov for trøst?

**“Jeg bliver mere tålmodig, og knap så hidsig.”**

Hvis konflikten beskrevet tidligere stadig eksisterer kan en af ventilerne være et øget temperament. Er konflikten håndteret bliver du hverken mere eller mindre temperamentsfuld.

Cigaretter kan tage toppen af en eksplosion, og på den måde bliver du rigtig dansk - grå og kedelig.

**“Rygere er livsnydere!”**

FAKTA: Der findes livsnydere blandt både rygere og ikke-rygere. Spørgsmålet er hvad man nyder. F.eks.: Hvis du VIRKELIG nyder smagen af god mad og vin, ødelægger cigaretterne denne fornøjelse.

Hvis du nyder at indtage overdådige mængder af mad, tager det tid at ryge.

Hvis du nyder at bruge kroppen, f.eks. i idrætsmæssig sammenhæng, hæmmer rygning din nydelse.

Hvis du nyder andre kødelige fornøjelser, kan det hæmme ydeevnen - rygning kan medføre impotens.

**“Jeg bliver mere koncentreret.”**

NEJ! og atter nej. Sidder du koncentreret med en opgave, vil rygetrang ødelægge din koncentration, så du bliver nødt til at ryge for at forblive koncentreret. Derfor ryger rygere oftest mere når de har behov for at koncentrere sig. Rygning/rygetrang ødelægger din

koncentration. Kunne du forestille dig en hjernekirurg, racerkører, bjergklatrer med en smøg hængende i mundvigen, for at være top-koncentreret?

“Jeg kan mærke at jeg lever.”

Gud ske lov, men det angiver vel ikke nogen god grund til at fremskynde livets ophør?

“Ikke-rygere er så sk...hellige.”

Ja, mange er. Vælg selv at være en mere rummelig eks-ryger, for alles skyld.

“Det er min bedste ven.”

Flot, og der er mange af dem, så længe du betaler, forbliver de 100% loyal! Ved du hvad man kalder venner/veninder man er nødt til at betale for på Istedgade?

“Jeg tænker bedre.”

Nå! Ja, hvorfor så sende ungerne 9 - ? år i skole. Jo flere cigaretter des større IQ!

**FAKTA:** Se vedrørende koncentration.

“Bodybuildere bliver også impotente.”

”Påstår du at steroider og nikotin har samme virkning!? Overhovedet ikke, der er ingen der får større muskelmasse af at ryge.

“Det er dejligt efter sex.”  
“Jeg bliver mere koncentreret.”

Mon det er fordi at det afleder tankerne? Det er svært at vende sig om på siden og falde i søvn, med en smøg mellem læberne.

Ikke-rygere har så pusten til en omgang mere.

“Jeg er ikke stærk nok ....”

**FAKTA:** Det handler ikke om viljestyrke, det har du prøvet masser af gange, uden held og succes. Et effektivt rygestop, kræver viden, troen på sig selv og at man kan, samt en indre ro



og tryghed. Overvej Emil Coue's lov: Når viljen og fantasi trækker i hver sin retning, vil fantasi altid vinde. Når vilje og fantasi trækker i samme retning, får de en enestående kraft og retning.

**"Jeg bestemmer i mit eget liv."**

Ja, det er i hvert fald ikke smøgerne! Du har dit frie valg mht. om du selv går i kiosken, eller sender en af ungerne.

Mange rygere starter med at ryge som teenagere, hvor uafhængighed fra forældre, var et stort tema. Mange rygere hæger om deres frihed. Og lider nød efterhånden som man ikke længere må ryge mange offentlige steder, og i stadig flere private hjem.

Min holdning er at frihed er en menneskeret, frihed til at ryge og frihed til at være fri. Frihed også til at være fri for andres røg. Det er en balancegang, og kræver stor rummelighed og gensidig respekt.

**"Ikke-rygere er så kedelige og indadvendte."**

Der findes både kedelige og indadvendte rygere og ikke-rygere. Ligesåvel som der findes sociale, sjove, underholdende typer i begge lejre. Nikotin er ikke et "Party-drug", med mindre hver dag er en fest? - fra tidlig morgen til sen aften?

**"Jeg kan sgu lide det."**

Ja, når du er vænnet til og ikke længere har et valg. Mit bedste bud er at du kan lide nogle af dine smøger, og ikke bryder dig stort om resten. Hvis du var 100% fri af vanen, afhængigheden, de sociale omstændigheder, ville du så nyde at sætte tænderne i en cigaret? Ville det være din ypperste smagsoplevelse? Ville synet af blålig røg, der svæver mod loftet retfærdiggøre den modbydelige smag, lugt og de helbredsmæssige gener?

**"Det afleder mine tanker."**

Ærgerligt...nu havde man lige sådan en fantastisk tankerække kørende, så tænder man en smøg og bliver afledt fra tanken.

“En fest er nu sjovere når man ryger.”

Indtil man ikke længere kan se hinanden for røg. Når sprutten går ind.... igen er det et spørgsmål om valg, jeg synes ikke at en fest er hverken sjovere eller mindre sjov, men jeg ved at jeg ikke har 1/3 af de tømmermænd jeg plejede at have.

“Min bedstefar blev 98 og røg til det sidste.”

Det der fjerner hævningerne er alkohol, ikke cigaretter.

Også min. Han drak sågar en dram om morgenen og en kop øl til frokost. Min nabo døde sidste år af lungekræft, han havde aldrig røget en smøg, plejede at dyrke idræt på højt plan. - hvordan ved vi om vi tilhører den ene eller den anden gruppe?

Hvis du hoster om morgenen, er sandsynligheden nok at du ikke bliver 98, men hvem vil da også det.

“Det er prikken over i-ét, efter en god middag.”

Der er virkelig ingen grund til at nyde eftersmagen af et godt måltid, når man kan haste videre til den næste smagsekspllosion.

“Det skjuler min dårlige ånde.”

Prøv en tandbørste!

“Summen af laster er konstant.”

Vrøvl, den er stigende! Vælg dine laster med ophøjet omhu.

“Jeg holder mig bedre vågen med en smøg.”

Ja, det er svært at falde i søvn i bilen, hvis ikke man vil have gløden til at sidde fast mellem lårene.

"Kaffe (øl, vin) og smøger hænger  
altså sammen."

Næ, jeg ville da nødig skulle ryge, for at kunne nyde andre nydelsesmidler. Det hænger KUN  
sammen for rygere, ikke-rygere nyder også kaffe, té, rødvin, god mad m.m.

"En smøg kan erstatte et måltid når  
man ikke lige har tid til at spise"

Ja, men hvor længe! 14 dage med smøger og kaffe? Mad er et reelt fysiologisk behov vi skal  
have mad fra vugge til grav. Du dør uden mad og du dør af røg.

Sådan sat lidt på spidsen.

Mad = brændstof, motoren kan køre

Smøger = røg, motoren HAR kørt.

"Det slår tiden ihjel."

"Killer on the loose!" Og du har ikke noget bedre at bruge tiden til og på?

"En tro og loyal følgesvend gennem  
livet. "

Ja, ligeså længe du er villig til at betale for loyaliteten. Cigaretterne følger dig til fulde i det  
omfang at du husker at købe dem. Når du ikke længere vil betale prisen, er det så som så  
med den troskab og loyalitet.

"Cigaretten er min hemmelige elsker"

Fyr og flamme, det lyder hedt. Jeg håber at det er i overført forstand, selvom størrelsen ikke  
siges at have en altafgørende betydning. "...at leve i Kærlighed til døden jer skiller!"

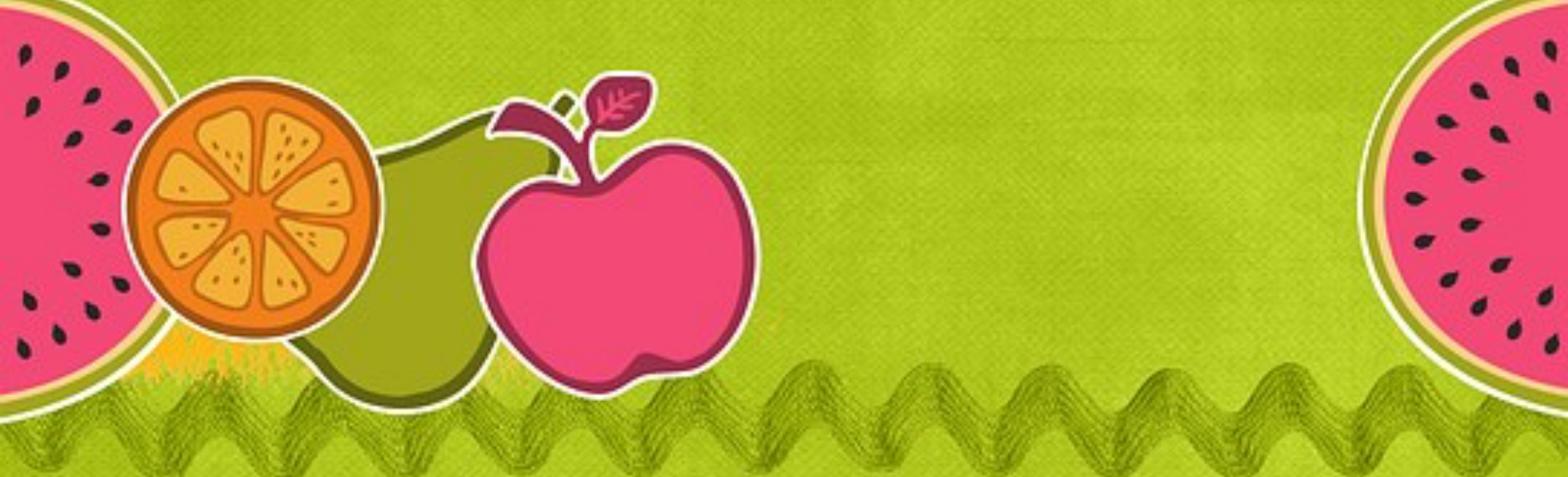
"Jeg nyder ritualet omkring rygning"

"Jeg nyder ritualet omkring rygning" Den undskyldning høres tit på Christiania.

“Det hjælper når jeg keder mig.”

Så sidder du der og småfniser? Filmen bliver med ét slag sjovere, der kommer vildt gang i festen, bilkøen opløses som ved magi? Folk der ryger keder sig præcis lige så ofte og lige så meget, som ikke-rygere.

**FAKTA:** Når du keder dig slapper du af, og så melder kroppens krav sig, og du bliver **NØDT TIL** at ryge, hvis ikke du vil risikere at gå i panik.



## APPENDIX 3 - KOSTEN...AF HENRIK VEJ KASTRUPSEN

Du behøver ikke tage 10 kg på efter et rygestop, men husk – du får, hvad du fokuserer på. Fysiologisk må man forvente en vægtforøgelse på mellem 3-6 kg. 10 procent kan opleve en større vægtforøgelse og tilsvarende 10 procent vil opleve, at de taber sig.

Ovenstående vægtforøgelse vil opstå, hvis ikke du gør noget for at undgå det. Vi kommer her med en række gode råd til, hvordan du kan fastholde din nuværende vægt og måske endda tabe dig. Og husk – kvalitet frem for kvantitet.

Påstand:

*Du behøver ikke at tage på...men du må gerne!*

1. Kalorier ind og kalorier ud skal hænge sammen. Du kan gøre mange små ting i det daglige der kan opveje faldet i stofskiftet. Tag trappen i stedet for elevatoren. Tag cyklen i stedet for bilen. Gå en tur efter aftensmaden og prøv i det hele taget og dyrke motion hver dag. Motion er også en gåtur efter aftensmaden.

2. Når du køber varer i supermarkedet skal du kigge på antallet af kalorier. Kulhydrat, fedt og proteiner er i første omgang ikke vigtigt. Vend produktet om og kig på kalorie tallet. Det vil altid være muligt at finde et produkt med et lavere tal. F.eks. minimælk i stedet for letmælk etc. Se bilag 1.



## Kapitel 13

### Kosten...af Henrik Vej Kastrupsen

3. Der har været en heftig diskussion om kulhydrater – vi synes den er lidt misforstået. Vores bedste råd må være, at du spiser varieret og med måde og følger de 8 danske kostråd:

- Spis mere frugt og grønt – 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret – og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen

4. Nu, hvor du ikke ryger, så kan du have en tendens til at småspise - selvom du er mæt. Før tændte du en cigaret og sad og slog mave, nu må du gøre noget andet. Rejs dig og sæt kaffen over eller ryd af bordet. Gå en tur mens kaffen brygger og tag så din hyggestund i sofaen. Du flytter altså bare hyggen 20 min. og undgå både cigaretter og en vægtforøgelse.

5. Spis 3 hoved måltider om dagen og sørg for en række mellemmåltider. Husker du mellemmåltiderne, så undgår du at blodsukkeret falder. Når det sker, så har vi tendens til at overfald en slikpose og 10 min. senere har vi det rigtig dårligt. Spis frugt, sunde snacks – se mere på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk).

6. Når du steger dine produkter, så glem fedtstof såsom smør og margarine. Du skal stege i olie eller f.eks. Becel. Du kan også stege frikadeller i ovnen. Ind på pladen med dem, brug gerne hullet bagepapir og så kan du se, hvordan fedter dryppe fra frikadellerne.

7. Generelt kan vi henvise til hjemmesiden [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk). Her finder du rigtig mange opskrifter der er sammensat ud fra de rigtige principper. Hjemmesiden udbydes af Fødevarestyrelsen.

## Kapitel 13

### Kosten...af Henrik Vej Kastrupsen

8. Smør på brødet skal skrubes. Kan du minimere dit fedtindtag med 40 gram om dagen, så har du næsten opvejet faldet i stofskiftet. Du skal som tommelfingerregel spise 300 færre kalorier. Et godt råd er også at spise peberrod. Uden at have videnskabeligt grundlag for det, så indeholder peberrod et enzym der sætter gang i forbrændingen. Du kan jo prøve det!

9. Skær ned på sukkeret. Brug f.eks. halvdelen af det sukker, som du normalt bruger. Vi har behov for sukker, men for meget sukker giver for mange kalorier og så kan vi ikke få kalorier ind og kalorier ud (forbrænding) til at hænge sammen.

10. "Den søde tand" – ja, den har vi jo alle. Klik igen ind på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) og få inspiration. Sundt slik er f.eks. gulerodsstænger, som du kan dyppe i en dip. Og så behøver du jo ikke blive hellig. Tager du et stykke chokolade en gang imellem, så spis mørk kvalitetschokolade. Du vil opleve at det smager fantastisk og at du kun kan spise et lille stykke.

11. "Plads til at leve". Et rygestop skal jo ikke resultere i et fanatisk sundhedstrip. Der skal selvfølgelig være plads til god mad, en øl og noget dejlig vin. Nu kan du få alvor smage det, så nyd det, men selvfølgelig med måde.

12. Slutteligt! Dit rygestop er det vigtigste. Du skal ikke fokusere 2 steder i starten. Først når du har styr på din rygetrang, så skal du fokusere på kosten.

#### **HVAD ER "LET" OG HVAD ER "LIGHT"?**

Det er ikke ét fedt, om man køber det ene eller det andet... Mange varer findes i en variant, der er "let", "light" eller "med mindre fedt". Det gælder f.eks. leverpostej, chips og salatdressinger. Der er regler for, hvornår der må stå "Let" eller "Light" på en vare.

Reglerne siger bl.a., at fedtindholdet i en vare, der kaldes "let" eller "light", skal være mindst 50 % mindre, end i tilsvarende "almindelige" varer. Hvis varen er "med mindre fedt", skal fedtindholdet være mindst 30 % mindre end i tilsvarende "almindelige" varer. "Light" bruges også på f.eks. sodavand. Så betyder "light" bl.a., at sodavanden skal indeholde mindst 30 % mindre sukker end almindelige sodavand.



## AFRUNDING OG PROFIL...

Det er mit ønske, håb og intention at denne bog har givet en større forståelse af hvad og hvordan rygevane og -stop er og fungerer. Og måske et skub i den rigtige retning, i forhold til at gøre sine egne erfaringer, hvad enten det er gennem et rygestopkursus, eller du vælger at få assistance individuelt.

Skulle du sidde med yderligere spørgsmål er du velkommen til at sende en mail med dine spørgsmål og kommentarer. Eller skulle du sidde med person- lige erfaringer, som du mener andre kan have glæde af, så send også gerne disse.

En fordel ved at skrive en e-bog, i forhold til en “normal” bog, er at det er let at komme med tilføjelser. Nye spørgsmål, svar, kommentarer og egne erfaringer kan tilføjes i fremtidige versioner.

Med venlig hilsen

Frank S. Kristensen

Du kan skrive til mailadressen: [frank@hypnose-eksperten.dk](mailto:frank@hypnose-eksperten.dk)

#### **Profil...**

Jeg har beskæftiget mig med henholdsvis Hypnose, NLP, Avanceret Mentaltræning og Sports-hypnose i mere end 25 år.

Som NLP træner har jeg trænet og uddannet adskillige hundreder af NLP-Practitioners og NLP Master Practitioners, Coaches og trænet adskillige i brugen af hypnose.

Jeg har i den forbindelse studeret hhv. NLP og Hypnose ved Kings College, London. Jeg har trænet hos flere af de "store" indenfor NLP og Hypnose; Dr. Richard Bandler, Prof. John Grinder, Dr. Paul Mc Kenna, Stephen Gilligan, Robert Dilts, Dr. Tad James, John Overdurff og Julie Silverthorne, Tod Epstein samt flere mindre kendte, men ikke nødvendigvis mindre kompetente.

I det daglige er arbejdet fordelt mellem træning/ undervisning, foredrag og individuelle sessions. Jeg opfatter ikke mig selv som "hypnotisør" eller terapeut, men snarere som hypnose-udøver og mentaltræner.

Jeg har i en årrække været den kreative kilde bag konsulentvirksomhederne Team Vision, TRIBAL Business Academy, samt Rygestop Danmark/in2 people. Jeg er i dag involveret i flere spændende projekter og virksomheder.

#### **Mission og Vision:**

Jeg ved at mennesker er i stand til så meget mere, at hovedparten af de begrænsninger vi oplever, aktivt - omend ubevidst - vedligeholdes af os selv.

Ved at realisere mulighederne i det indre univers, manifesteres disse i det ydre univers - i dit liv og dine omgivelser!





**Kontakt:**

Frank S. Kristensen

Hovedgaden 41,1, 8410 Rønde

Mobil: 22723354

[www.hypnose-eksperten.dk](http://www.hypnose-eksperten.dk)

[www.mentalius.dk](http://www.mentalius.dk)

[frank@hypnose-eksperten.dk](mailto:frank@hypnose-eksperten.dk)



Link til lydspor:

Afspænding/mentaltræning: <http://www.hypnose-eksperten.dk/02-hokus-pokus/>