



»Jeg vil holde op, fordi det har jeg villet i årevis, af alle de indlysende grunde, og rygelovent er en god anledning.«

**Navn, alder, job:** John Hansen, 53 år, redaktionschef.

**Røg dagligt:** Pibe og cigaretter svarende til 15-20 stk.

**Kæntrede rygestopforsøg:** Cirka tre.

**Rygestopmetode/pris:** Easyway, fem-timers kursus med to gange opfølgning. Pris København: 2.500 kr. Resten af landet: 2.700 kr.

**Effektgaranti:** Hvis jeg efter tre måneder vælger at ryge videre, får jeg pengene tilbage.

## 90 graders hjerne-vending

Jeg røg min sidste cigaret tirsdag den 7. august lidt efter kl. 19, på en grusbelagt parkeringsplads foran en kro lidt syd for Århus. Jeg vidste det var den sidste, for det havde jeg besluttet på forhånd. Da den var slukket, gik jeg tilbage til kursuslokalet og smed cigaretapakken – der var 10-12 stykker tilbage – ned i en stor plastiksæk. Bagefter kastede jeg en pakke pibetobak samme vej.

Siden da har jeg været ikke-ryger. Jeg er ikke på afvænningsret til små tilbagefald og krav på omgivelsernes medfølelse. Jeg er en glad ikke-ryger, og det er noget helt andet.

Min nye tilstand er resultatet af et fem timer langt kursus efter Easyway-metoden.

Nogle ville kalde kurset for hjernevask.

Man kan ligeså godt sammenligne det med den mentaltræning, topidrætsfolk bruger for at sikre sig, at deres hjerne hjælper mest muligt med til at løse den opgave, de står overfor.

Det er, hvad kurset går ud på – at få hjernen til at arbejde med, i stedet for at arbejde imod.

Det sker ved hjælp af store mængder almindelig sund fornuft. Kursuslederen – jojo, han røg selv 20 om dagen indtil for to år siden, indtil Easyway ændrede det – bruger ikke en masse tid på at fortælle, hvor usundt det er at ryge; eller hvor dyrt; eller hvor grimt ikke-rygere synes, vi lugter; eller hvordan vi som rygere er blevet stemplet ned i lavere og lavere sociale niveauer og snart ikke er accepteret blandt ordentlige mennesker nogen steder mere. Det ved rygere godt, men ryger alligevel.

Kurset handler om at afmontere de løgne, rygere benytter for alligevel at ryge: At tobakken giver ro, koncentration, afslapning, bekæmper stress. At det smager godt, og at der findes særlige nydelsesfulde cigaretter – f.eks. efter en god middag, eller morgensmøgen til den første kop kaffe.

### Vås og fordomme

Vås, hamrer kurset ind i min hjerne: Tobak har aldrig givet dig noget positivt. Når det føles godt at ryge en cigaret, skyldes det udelukkende, at den fjerner nikotin-abstinenserne for en kort stund. De særligt velsmagende og velgørende cigaretter er som regel dem, der følger efter en længere periode uden tobak (f.eks. nattesøvn), så der er særligt mange abstinenser at få bugt med.

Selv når rygeren rammer sit optimale velbefindende – fordi nikotinbalancen i blodet er perfekt – har han det ikke nær så godt som en gennemsnitlig ikke-ryger. Rygeren kan bare ikke længe huske, hvordan det var ikke at have giften i kroppen hele tiden.

Derfor er der ingen grund til at iværksætte særlige krumspring for at stoppe: Jeg giver ikke afkald på noget godt – jeg befrier mig fra en vane, som udelukkende er negativ.

Det er kursets budskab, og for en sikkerheds skyld bliver de afgørende pointer slået fast med 20 minutters afsluttende såkaldt hypno-terapi, helt svarende til mentaltræning for elitesportsfolk.

Jeg forlod kurset den tirsdag aften uden tvivl i sindet: Fra nu af var jeg ikke-ryger, og glad til.

Det er ikke synd for mig, at jeg er ikke-ryger. Jeg har abstinenser efter flere årtiers afhængighed af et giftstof, men det betyder jo bare, at jeg er sluppet ud af nikotinfældens fængsel. Det er ikke mig, det er synd for. Det er dem, der fortsat ryger.

For mine abstinenser går over (det forventer jeg da bestemt?) – rygerne er dømt til at blive ved og ved og ved med at indtage et giftstof, som systematisk nedbryder deres helbred, og med betydelig sandsynlighed ender med at slå dem ihjel.

Det interessante er, at det virker for mig. Vist har jeg abstinenser – uro i kroppen, kriblen under huden, hurtigere stemningsudsving, koncentrationsbesvær, en underlig fornemmelse af, at tiden går langsomt uden tobak. Og vist tænker jeg på at ryge. Men jeg gør det ikke.

For kurset har overbevist min hjerne om det ubestrideligt logiske: En cigaret er ikke løsningen, den er problemet.

Så jeg har end ikke været tæt på at ryge siden tirsdag for en uge siden. Heller ikke ved kaffen efter den gode middag med rigelig rødvin, og heller ikke selv om andre ved bordet ryger.

Her på tærsklen til Uge 2 i mit nye liv er jeg ikke i tvivl: Jeg er ikke-ryger.

»Jeg giver ikke afkald på noget godt – jeg befrier mig fra en vane, som udelukkende er negativ«

john.hansen@jp.dk

ONSDAG DEN 15. AUGUST 2007