

Endelig er jeg blitt kvitt en venn – trur eg

Anne Skard

Anne Skard denne månedens kronikkforfatter er spesialist i voksenpsykologi. Sammen med Peder Kjøs Magne Raundalen Marit Netland Kjell Underlid og Ingunn Skre er hun invitert av Tidsskriftet som fast kronikør. Neste gang: Peder Kjøs.

Vi ble kjent da jeg var 15–16 år og utviklet raskt et tett vennskap med kontakt flere ganger om dagen. Det tok mye tid, var ganske upraktisk og kostet meg mye, men skitt au – det medførte mye hygge også.

Selv har jeg ligget hulkende over en trestubbe i skogen under et av mine mange mislykkede forsøk på å avslutte forholdet

Med årene forandret dette seg. Vennskapet ble mer og mer skummelt, det ble mindre hyggelig å treffes, og etter hvert ønsket jeg ikke lenger å ha denne «vennen». Jeg begynte å se på ham som en dårlig venn, som egentlig gjorde meg mest vondt. Men da jeg prøvde å avslutte vennskapet på en skikkelig måte, oppdaget jeg at denne vennen ikke så lett lot seg avvise. Jeg prøvde gang på gang, med ulike mellomrom og på ulike måter, uten å lykkes. En gang trodde jeg at jeg faktisk hadde greid å komme unna, men etter 8–9 måneder var han der igjen, og alt fortsatte som før. Men samtidig plaget det meg mer og mer.

Og nå er jeg altså kvitt ham – tror jeg. Hvem jeg snakker om? Sigaretten. Og hvorfor gjør jeg det? Fordi jeg synes svært mange – ikke minst overlegne x-røykere og eksperter av ulike slag – også folk som driver med røykeavvenningskurs – har en tendens til å bagatellisere betydningen av nikotin og det å røyke – og dermed vanskene det byr på for røykere å bryte dette «vennskapet».

For det at det er et vennskap, er nettopp noe av det som skaper problemer når man ønsker seg ut av det. Som med alle andre vennskap har det mange positive sider. Det er hyggelig å være sammen, det gir tilfredsstillende på ulike måter. Det at vennen også har noen dårlige sider – som å være dyr i drift, at han kan påføre deg sykdom, at mange synes han lukter vondt, at du må forlate forsamlinger for å holde ham med selskap – er ikke alltid så viktig. Og hvor mye dette vennskapet betyr for røykeren, blir jo ganske klart når vi ser hva den enkelte er villig til å ofre for å holde det ved like. En ting er pengene, men også opphold ute i regnvær og kulde, sjikane fra kolleger, kjeft fra leger, sure kommentarer i selskaper – alt for et stevnemøte med «vennen».

Betydningen av vennskapet blir enda tydeligere når man ser reaksjonene hos mange av de som prøver å bryte ut av det. Selv har jeg ligget hulkende over en trestubbe i skogen under et av mine mange mislykkede forsøk på å avslutte forholdet. Andre kan fortelle om kraftige humørsvingninger, irritabilitet, tristhet, en følelse av meningsløshet, konsentrasjonsvansker, søvnvansker og andre klart depressive symptomer.

Derfor er det ikke så rart at de fleste røykere utsetter avgjørelsen om å bryte dette vennskapet. Jacob Sandes «I morgon vil eg byrja på eit nytt og betre liv, trur eg» eller Albert Åbergs «Jeg skal bare ...» er nok sitater de fleste røykere kan kjenne seg igjen i. For det er alltid noe som må gjøres, noe

man må bli ferdig med, før man kan slutte – det passer aldri. Samtidig vet alle at det er usunt, dyrt, upraktisk og dumt. Det sier noe om styrken i de kreftene som gjør at man utsetter en avslutning.

Selv har jeg gjort *mange* forsøk på å bryte forholdet til det jeg etter hvert har sett på som en dårlig venn. Jeg har prøvd meg på egen hånd, jeg har lest bøker som har hjulpet andre, jeg har gått på ulike kurs, og jeg har til og med utsatt meg for at «alle» faktisk trodde at jeg hadde sluttet, da jeg lagde røykeavvenningskurs i NRK/radio. Men, bortsett fra den tidligere nevnte pausen, har altså ingenting av dette virket på meg – før nå. Og jeg risikerer selvfølgelig å dumme meg ut igjen – hvis det ikke holder denne gangen heller.

I løpet av alle disse årene, og jeg snakker om svært mange år fra første gang jeg prøvde å slutte, har jeg tenkt mye på hva som har virket inn på mine forsøk. Og jeg har etter hvert hatt anledning til å snakke med mange andre i samme situasjon – «de mislykkede slutterne».

Og det er ut fra dette jeg beskriver mange – også psykologer – som lettvinde besserwissere. Det lages systemer og opplegg som om vi alle er like, som om vi alle egentlig er Pavlovs små hunder – noe som kan vekke en barnslig trass hos enkelte av oss. Og jeg har konstatert at virkeligheten er helt annerledes, at en sigarett betyr svært ulike ting fra én person til en annen, at det er svært ulike behov som blir dekket av den samme usunne, tåpelige, hvite pinnen – eller sigaren eller pipa. For noen er den «noe å sutte på», for andre en aktivitet, noe å gjøre, for noen et sted å gjøre av hendene, for andre en belønning – i tillegg til nikotinen. Derfor blir det i mine øyne for enkelt med opplegg som kun fokuserer på endret atferd som det endelige målet.

Nå kan man selvfølgelig si at endret atferd faktisk er det endelige målet ved røykeslutt. Men det er bare halve sannheten. For det å slutte er vanskelig, men det er langt vanskeligere å ikke begynne igjen.

Noen eksempler fra personer jeg selv har vært i kontakt med: En kvinne som klart ga uttrykk for et behov for «noe å dytte i munnen», la på seg så mye da hun sluttet å røyke og i stedet dyttet andre ting i munnen, at hun ikke orket å fortsette med det. Hun opplevde det som et valg mellom pest og kolera, og begynte bevisst å røyke igjen for å gå ned i vekt. En mann hadde brukt sigaretten som belønning når han utførte kjedelige oppgaver. Da han kuttet ut røyken, fikk han heller ikke gjort disse kjedelige oppgavene, og han begynte å røyke igjen. En kvinne var mye alene og kjedet seg uten røyk. Hun fant ganske snart tilbake til røyken – som en aktivitet og som en «partner».

Dette viser at selv vellykket endring av atferd, røykeslutt, ikke er tilstrekkelig for å opprettholde beslutningen. Vekten på atferdsendring kan kanskje være en hjelp til å slutte og til å komme igjennom den verste perioden med røyksug. Men dersom vi ikke finner frem til hvilke behov sigaretten faktisk har tilfredsstilt hos den enkelte, og hvordan disse kan tilfredsstilles på andre måter, har jeg ingen tro på at endringen vil være varig. Derfor skulle jeg gjerne visst hvor mange av deltakerne på det jeg ser på som lettvinde kurs, som har begynt å røyke igjen i løpet av et år eller to.

Jeg trodde egentlig at dette var elementærkunnskap blant psykologer. For hvem er det som snakker om orale behov og avhengige personligheter? Og hvem er det vi forventer skal ha en viss forståelse for at mennesket er et til dels irrasjonelt vesen, og at det ofte ligger helt ulike behov og motiver bak tilsynelatende like handlinger? Når det kommer til stykket, kan det se ut til at mange psykologer er like lite forståelsesfulle, like lite tolerante og like moraliserende som «folk flest». Og man kan bare håpe at dette ikke er tilfellet også i møtet med andre «avhengige» personer – uansett om det gjelder alkohol, fingersuging, neglebiting eller stoff.

De som greier å slutte å røyke, har god grunn til å være både stolte og begeistret over det de har fått til. Og de som greier å la være å begynne igjen, kan være enda stoltere. Men mange trenger hjelp. Og jeg har liten tro på et vellykket resultat i det lange løp dersom ikke de behovene som sigaretten dekket – utover nikotinsuget – kan tilfredsstilles på andre måter. Som røyker hadde jeg egentlig

forventet mer sympati og større forståelse fra psykologer – men det kunne jeg jo ikke si før jeg hadde sluttet.