

# Om 11 konsten att släcka sin sista cig aldrig mer vilja tända en ny

**HJÄRNTVÄTT** Fem timmar med kunskap och insikter ska göra dig till "en lycklig ickerökare". Levas Viveka Ljungström testade succémetoden som kan kallas för en omvänd hjärntvätt! AV VIVEKA LJUNGSTRÖM

**A**lla rökare vill sluta röka, vare sig de är medvetna om det eller inte, det menar britten Allen Carr som under 20 år hjälpt miljontals rökare och andra nikotinister att sluta missbruka ett av världens mest skadliga gifter. Alla rökare är rädda menar han och har tagit fram en metod som på ett effektivt sätt botar rädslan.

Att sluta röka med Carrs metod, *Easy Way*, är faktiskt som trolleri. På fem till sex timmar i avslappnad miljö och med många rökpauser får man så många nya insikter och så mycket kunskap att det känns som det lättaste beslut i världen att fatta: *Jag är en lycklig ickerökare*.

## Har hittat kärnan i rökningen

Vittnen över världen kan berätta om hur de med hjälp av *Easy Way* blivit nikotinfria utan att vare sig lida eller sakna cigaretter. Anthony Hopkins, Richard Branson, Mona Seilitz, Ruby Wax, och Levas egen Viveka Ljungström är några av de mer kända.

Och egentligen är det superenkelt, det handla bara om att få hjälp att förstå hur lurade och manipulerade alla rökare är. Och att den främsta motståndaren i kampen för att sluta röka varken är

### BOKTIPS

Läs gärna boken *Äntligen ickerökare – för kvinnor* av Allen Carr. Många inbitna rökare och nikotinister har slutat genom att bara läsa boken. Om det inte fungerar, kolla om det finns en kurs nära dig. [www.allencarr.se](http://www.allencarr.se)

abstinens eller vanans makt utan den egna rädslan.

– Allen Carr har hittat kärnan i vad rökning verkligen är, säger Nina Ljungqvist som är diplomerad slutaröka-kursledare enligt *Easy Way*-metoden.

## Plockar isär myter

– Hans metod går ut på att man frågar: ok, vilka är fördelarna med att röka? Steg för steg plockar man sedan isär njutningarna och ser att de faktiskt inte finns, att det enda som finns är giftig rök, förstörd hälsa och en marknadsföring som skrämmer dig att fortsätta göra något du egentligen varken vill eller behöver, säger Nina.



De flesta sluta-röka-metoder bygger på antagandet att det kommer att vara svårt och att det kommer att krävas en stark vilja och mycket, mycket styrka. De flesta teorier antyder också att rökaren kommer att sakna sitt missbruk hela livet. En del metoder hävdar också att det kommer att vara så svårt att man måste ersätta cigaretter/snus med andra nikotinpreparat som plåster, sprayer och tuggummin. Enligt *Easy Way* är allt detta fel och världen kan fyllas av lyckliga ickesnusare.

–Alla de där myterna om hur svårt och hårt det är att sluta röka är en otroligt listigt gillrad fälla av tobaksindustrin. Nikotin är oer-

ch

hört beroendeframkallande, det är sant. Men abstinensen är så diffus att ingen rökare egentligen kan beskriva den och den är en så liten del av att sluta röka. På kursen koncentrerar vi oss istället på att ta bort den hjärntvätt som alla rökare blivit utsatta för. Vi koncentrerar oss på myterna och vanföreställningarna kring rökning det som kan kallas den andra delen i fällan, att rökaren tror att hon har stöd och hjälp av sina cigaretter. Att hon lindrar oro och ångest genom att röka. I själva verket gör nikotinabstinensen att hon mår mycket sämre än hon skulle göra utan cigarett. På kursen hjälper vi rökarna att genomskåda fällan så att de ser att en cigarett aldrig kan vara ett stöd. Och den egentliga nikotinabstinensen som många oroar sig för är inte särskilt plågsam och helt bort på några dagar, säger Nina.

### Vaknar med ett leende

Easy Way-metoden går ut på att få rökaren att förstå att alla känslor av kompissskap och sällskap är skapade av tobaksindustrin som lyckas få rökaren att tro att just tobak är en drog som höjer humör och prestation, när sanningen faktiskt är den motsatta.

– En rökare är alltid lite längre ner i humör och välbefinnande eftersom abstinensen ständigt gör sig påmind som en oro i kroppen. När vi förstår att oron och nedstämdheten istället förvärras och förstärks av nikotin, så att vi mår sämre, då blir det lättare att sluta röka, säger Nina.

Nina, som själv slutade röka med hjälp av Easy Way för fem år sedan, vaknar varje dag med ett leende då hon inser att "Jag behöver inte röka, vilken tur jag har!" Och även om inte alla rökare som slutar hos Nina känner "Wow" så känner de flesta att "Å, så skönt, jag är inte rökare. Jag slipper röka." □

## Viveka testade metoden

*"Jag har alltid trott och hävdat att jag är en missbruksperson"*

**Jag har rökt eller snusat** sedan jag var ungefär 14 år. Numera kan jag också erkänna att jag tjuvrökte eller snusade under alla mina graviditeter, något jag skäms för och ångrar. Jag har alltid trott och hävdat att jag är en missbruksperson, en sådan som sitter mycket hårdare fast i mitt nikotinmissbruk än andra.

Jag har varit medveten om hur skadligt det är och hur mycket pengar det kostar. Jag har skämts över att jag som vill värna om miljön håller på med något som bidrar till att fattiga människor låter bli att odla mat på sina åkrar och till att miljontals hektar regnskog eldas upp för att torka tobaken varje år. Jag har också störts av att jag varit beroende av något. Det har stört mig att mycket av mitt liv begränsats kring att hålla koll på om jag har cigaretter eller snus, hur länge de kommer att räcka och om jag kommer att hinna köpa nya. Dessutom har det stört mig att jag sysslat med något som faktiskt är ofräscht, luktar illa och är äckligt. Ändå har jag inte slutat.

När jag kom till kursen hos Nina Ljungqvist var jag mycket skeptisk och övertygad om att jag var en alltför inbiten nikotinist för att hon skulle kunna förändra något. Jag var ifrågasättande men lovade trots det att jag skulle följa de instruktioner jag fick under dagen och att jag skulle göra det med ett öppet sinne.

Vi var väl ett tiotal personer, alla med olika grad av rökvanor och årtal i missbruk. I många timmar satt vi och lyssnade på Nina, ifrågasatte, berättade om egna erfarenheter och vände ut och in på

rökningens innersta väsen.

Efteråt kan jag ibland vilja beskriva det som hände som ett slags trolleri men det var inte något annat än prat och prat under en hel dag. Ju längre dagen gick och Nina stack håll på våra försvar om hur gott det är att dra ner giftig rök i lungorna och hur mycket lyckligare vi blir när vi tar oss upp ur abstinensens känslobrunn desto lättare kändes det att sluta försvara snus och cigaretter. Och ju längre dagen gick desto mindre blev suget efter en ny snus eller cigarett. Och vid den sista rökpausen var det faktiskt bara skönt att få slänga hela snusdosan i en papperskorg.

Jag var lyrisk i ett par månader sedan blev det vardag att inte snusa och då trillade jag dit en dag. Som tur var fastnade jag inte och efter det bokade jag en extra förmiddag hos Nina som jag kan säga helt har botat mig från viljan eller tanken på att använda nikotin. Jag är för alltid en lycklig ickerökare och saknar inte snus eller cigaretter ens när jag druckit ett par glas vin. □

