

**Anders Johansen**

Professor

Institutt for informasjons- og medievitenskap

Universitetet i Bergen

Foto Zulfikar Fahmy

Et farvel til røyken

Det er mer enn fire år siden jeg sluttet å røyke. Jeg hoppet i det en kveld, etter å ha gått og verket en stund. Da satte jeg meg ned og røykte og røykte – helt til jeg ikke orket mer. Så reiste jeg meg og gikk og la meg, og så var det slutt.

Det var en tung beslutning og et opprivende brudd. I 40 år hadde jeg levd med dette. Det var ikke en gammel venn jeg tok avskjed med, men en versjon av meg selv. Lenge hadde jeg tenkt at jeg nok skulle klare å slutte en dag, men etter hvert som tanken begynte å ta form av en plan, ble jeg redd. Jeg kunne ikke se for meg et liv uten sigaretter. Det var dette som utløste beslutningen, tror jeg: Jeg ville ikke innrømme at jeg var redd – i alle fall ikke slik at jeg lot meg skremme.

Første natt i mitt nye liv var full av lyse drømmer. Jeg fikk ikke med meg hva de handlet om, men det som fulgte meg inn i neste dag, var en triumferende følelse av frihet. Siden gikk det trått. Frihet er en plundrete og nokså strevsom sak. Det var ikke uten grunn at jeg hadde vært redd, forsto jeg. Livet uten sigaretter var ikke samme liv minus en del, stor eller liten, men et annet liv, som jeg ikke kjente.

Jeg skaffet meg nikotinplaster. Det var sikkert til nytte en stund, men problemet var ikke først og fremst røykesug. Hva jeg savnet denne første tiden, var ikke et stoff, men et middel til å regulere følelser og andre sinnstilstander. Jeg tok en røyk for å skjerpe meg før jeg gikk løs på en krevende oppgave – og for å puste ut etterpå. Sigaretten var et middel til å utholde kjedsomhet, roe seg ned, avreagere nervøsitet, ta seg sammen og holde trykket oppe. Røy-

king er en psykoteknikk, forsto jeg. Ved hjelp av den hadde jeg lært å håndtere all verdens situasjoner. Ved å rulle en røyk kunne jeg slappe av og slå av en prat eller konsentrere meg lenge om arbeidet. Jeg kunne beherske min usikkerhet, tildele meg selv små belønninger og oppmuntringer, komme i gang, holde ut, koble av. Å røyke er ikke noe man gjør i tillegg til andre ting, men en måte å gjøre alle disse tingene på.

Hvordan kommer denne avhengigheten i stand? Røyken potenserer åndedraget, den mest opplagt vitale av alle kroppens funksjoner. At lungene dermed blir svekket og skadet, merker man etter hvert med en viss engstelse. Men den fysiske opplevelsen er vitaliserende: Å inhalere er så å si å feire at man puster. Den samlede paradoksale effekten tilhører kroppsfølelsen på det mest intime. Da jeg ikke hadde røykt på en stund, gikk pusten så lett at det var ubehagelig – det manglet en viss friksjon som i alle år hadde tilhørt erfaringen av å være meg. Hvis noen nevnte at jeg kunne ha godt av å slutte, reagerte jeg panisk og aggressivt. Jeg tok det som et angrep på hele min måte å gjøre ting på, ja selve måten å være på, helt til det innerste, nemlig som åndedrett.

Da jeg endelig sluttet, var det mye som måtte læres på ny. Lenge var jeg nokså arbeidsudyktig. Særlig ille var det at jeg nesten ikke kunne skrive. Jeg hadde et sabbatsår å gå på, det kom det ikke mye ut av. I min velprøvde metode var det like nødvendig med sigaretter som med penn og papir. Jeg hadde brukt sigarettene til å overvinne motstanden mot den vanskelige begynnelsen og til å kvikke meg opp når jeg gikk lei. Ved hjelp av dem hadde jeg kunnet dosere små distraksjoner som holdt konsentrasjonen ved like. I løpet av det første halvåret klarte jeg bare å skrive ett foredragsmanus, på 15 sider.

Livet mitt hadde vært bundet opp med en rituell teknikk som det nå var nødvendig å frigjøre seg fra. Hva jeg før hadde klart ved hjelp av utvendig aktivitet, måtte jeg lære å utføre innvendig og rent mentalt. «Slik er det med alle typer avhengighet,» sier min kone, hun er psykolog. «Frigjøringen består i mentalisering av affekter og impulser som før ble tatt ut i agering. Men dette er ingen enkel sak. Det du pleide å rive av deg ved å ta en røyk, må du klare å romme.»

Det gikk mer enn to år før jeg fikk tak på skriveborden igjen. Da reiste vi bort noen uker, helt for oss selv, til en by i et varmere land. Hver morgen, straks jeg sto opp, kokte jeg en kopp kaffe og satte meg til ved skrivebordet. Jeg leste ikke avisen først og hørte ikke på radio, men gikk i gang med det samme, før dagen var begynt å invadere meg. Slik ble jeg sittende i fem timer, helt stille. Neste morgen tok jeg fatt der jeg hadde sluppet dagen før. Hver dag skrev jeg én side. Tre uker i samme jevne rytme ble til en hel artikkel. Jeg var på sporet av en ny metode.

I dag er jeg nesten i orden igjen. Jeg skriver ikke så mye som før, langt ifra, men jeg kan skrive. Er altså ageringen slutt? Ikke helt. Jeg har begynt å løpe. Når jeg løper en mil, blir jeg kvitt en uro i kroppen. Om dagen ellers er bortkastet, føler jeg likevel at jeg har utrettet noe. Har jeg vært stresset og opprevet, kommer jeg liksom på plass i meg selv. Å pese i motbakke er å feire at jeg puster. Står jeg fast i et skrivearbeid, finner jeg ofte en utvei når jeg er kommet i travet: Som regel kommer jeg hjem med en setning eller to. Løpingen er en psykoteknikk. Jeg tror jeg er i ferd med å bli avhengig.