

RÖKTT

**Hur svårt är det att sluta?
Apsvårt, menar Charlotta
von Zweigbergk i sin
nya bok Röktt.
Ändå lyckades hon.
Och efter tre år skrev
hon stolt boken som
kan hjälpa andra
inbitna rökare att i
alla fall tänka tanken.**



ÄR DET VÄRT DET? Att sluta röka är svårt och tråkigt. Till vilken nytta blir man friskare om man blir sur och fet? Man lever längre, men till glädje för vem? undrar Charlotta i baksidestexten.

Det är som taget från Bridget Jones och hennes dagbok. Hon vill ju också klara av att fimpa så innerligt mycket, men misslyckas hela tiden på ett alldeles utsökt och charmigt sätt.

Därvidlag är de lika, Charlotta och Bridget, när det gäller charm och utstrålning. Till och med när det gäller utseendet och yrket. De är ju journalister båda två. Men den stora skillnaden mellan dessa livfulla kvinnor är att Charlotta lyckades!



När jag träffade Charlotta, en gråmulen novembereftermiddag i Gamla stan i Stockholm, lyste hon upp i de mörka gränderna så till den grad att jag inte behövde någon blixt vid fotograferingen. Hon sprudlade av liv och

lust och blev därför så trovärdig när hon berättade om sina vinster med rökstoppet;
- Jag orkar mycket mer nu! Och det blir bara bättre och bättre. Nu kan jag springa upp för en backe som tidigare gjorde mig andfådd bara att ta mig upp för. Och jag känner mig så nöjd med att jag inte längre gör någonting som jag vet är farligt. Visst, det är ingen garanti för att jag inte blir allvarligt sjuk, men då kommer jag i alla fall att känna, att det inte var på grund av att jag röker.

- Jag var en rökare som älskade att röka, och jag trodde inte att det fanns en chans att jag någonsin skulle kunna - eller vilja för den delen - sluta röka. När jag ändå lyckades med det, stärktes mitt självförtroende enormt.

När Charlotta lagt cigaretterna på hyllan köpte hon sitt lilla hus på Gotland där hon bor - inte alltför ensligt, nära buss, havet och affären - halva året numera. Då kommer hon också nära sin pappa som bor i Visby.
- Cigaretterna kostade mig lika mycket som min månadskostnad för huset på Gotland gör! Så det lilla huset är min ekonomiska belöning, menar Charlotta.

- En av de absolut främsta vinsterna med rökslutet är känslan av att få vara frisk. Inte behöva hosta och harkla sig hela tiden (som man gör som rökare utan att veta om det).

- Och den tydliga förbättringen av mitt utseende är en fantastisk bonus. Framför allt kring munnen. Tänderna är numera vita, inte gula, och läpparna har fått en helt annan ton. De är naturligt rosa! Ögonen har blivit klarare och hela huden har fått ett lyft. De tidigare "småpåsarna" som ibland kunde visa sig runt ögonen har försvunnit och ersatts av en frisk färg på kinderna. Dessutom luktar man gott och kan själv få uppleva sköna dofter som känns nya, eftersom de var omöjliga att upptäcka förut.

Men även om det nu gått drygt tre år sedan Charlotta fimpade, kan det finnas stunder när hon saknar ett bloss.
- När jag får sjunka ner i en stol i trädgården, och det är lugnt och rofyllt omkring mig där jag sitter och ser ut över naturen - då brukade jag njuta fullt ut av att få röka. Eller efter sex, om min partner tänder en cigarett. Då får jag stålsätta mig för att inte trilla dit igen.

Att läsa Charlottas bok är som att lyssna på en god vän som berättar om en svindlande resa. Många, inte minst rökarna, känner igen sig och kan skratta åt absurda saker som man säger eller gör för att försvara sin rökning. Eftersom boken är skriven helt ur en rökares perspektiv, kan det ge insikter och vara ett stöd för de som vill arbeta med tobaksavvänjning.

Språket är helt fritt från pekpinnar och skuld och följer ingen "modell" sanktionerad av expertisen. Den är trovärdig och sann, och kan med glädje läsas av alla. Eller som Charlotta själv skriver;

Boken vänder sig till dig som får råängest bara av tanken på att fimpa men också till dig som tycker att det är buslätt att sluta - varje gång.

Text & foto: Ingvor Farinotte