





Hvorfor ryger Nille?

Kræftens Bekæmpelse 2007





3. udgave, 1. oplag
© Erhvervsskolernes Forlag 2007
Munkehatten 28
5220 Odense SØ
Tlf. 6315 1700
Fax 6315 1728
E-mail: ef@ef.dk
www.ef.dk

ISBN 87-7881-225-9

Sats: Erhvervsskolernes Forlag
Tryk: Arco Grafisk A/S

Forfattere:
Anne M. Hansen
Lotte Toft

Redaktion:
Projekt *Børn, Unge & Rygning*
Poul Dengsøe Jensen
Per Kim Nielsen
Dorte Schiøler
Annette Whimster
Louise Wohllebe

Grafiske illustrationer:
Jørgen Stamp

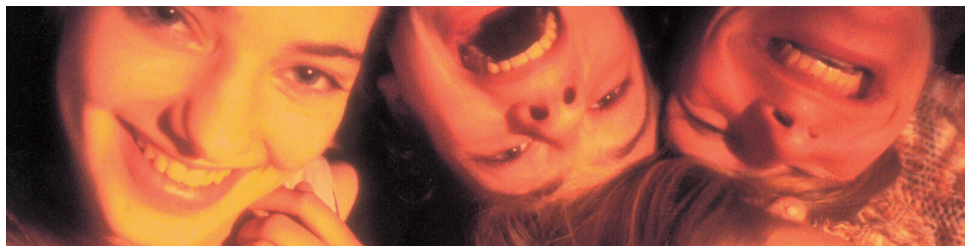
Billeder fra arkiv:
Per Morten Abrahamsen, Billedhuset
Kirsten Fich Pedersen, Polfoto
Ole Steen, Polfoto
Kate Blume, Polfoto
Irmelie Krekin, Billedhuset

Fotograf:
Per Morten Abrahamsen

Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Telefon 3525 7500
www.cancer.dk
www.liv.dk

Materialet er produceret med støtte fra Undervisningsministeriets tips- og lottomidler.

Til læreren



Dette materiale indeholder kortfattede præsentationer af fem udvalgte psykologiske perspektiver. Hver af disse præsentationer efterfølges af en kort gennemgang af, hvorledes den enkelte psykologiske retning ville forklare, at et menneske ryger.

Herefter følger en case: Historien om Nille og med udgangspunkt i denne, et forslag til arbejdsopgave. Disse lægger op til at relatere de psykologiske retninger til Nilles rygning. Samtidig opfordres eleven/kursisten til selv at tage stilling til teorierne og deres forklaringskraft.

Materialet er forsynet med en litteraturliste. Denne er tænkt som inspiration til det videre arbejde med psykologiske perspektiver og lægger som sådan op til uddybet diskussion omkring menneskesyn, terapiformer og øvrige psykologiske emner, som eleverne/kursisterne måtte ønske at belyse ud fra forskellige psykologiske vinkler.

I denne 3. udgave af "Hvorfor ryger Nille?" er kapitlet om kritisk psykologi udgået, ligesom historien om Nille er tilpasset nutidige forhold.

Projekt *Børn, Unge & Rygning*, 2007.



Indholds fortegnelse

Til læreren 5

Indledning 7

Psykoanalytisk psykologi 8

Adfærdspsykologi 12

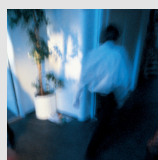
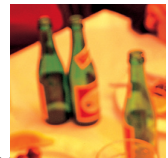
Eksistenspsykologi 16

Kognitiv psykologi 20

Postmoderne psykologi 24

Casen: Hvorfor ryger Nille? 28

Litteraturliste 31



Indledning

Faget psykologi er interessant, fordi det – ud over at være læren om menneskets psyke – også er læren om det enkelte individ i forhold til det omgivende samfund. Psykologi er en forholdsvis „ung“ videnskab og har eksisteret som universitetsfag siden begyndelsen af det 20. århundrede. Omkring 1970 indførtes psykologi i hf-fagrækken og i 1993 i gymnasiet.

Psykologi er en videnskab, som består af en bred vifte af teorier. Nogle af disse underbygger og supplerer hinanden, mens andre decideret modsiger hinanden. Det kan virke frustrerende for den, der gennem psykologien søger at finde det endegyldige „svar“ på, hvorfor et individ er, som det er. Modsat kan man sige, at netop fordi „svaret“ ikke gives gennem en enkelt, klippefast teori, gør, at man via psykologien inspireres til at forholde sig til sit samfund, dets psykologiske historie og teoriernes mangeartede menneskesyn.

Det enkelte individ udvikler sig livet igennem. En bred vifte af faktorer har hver for sig og sammen indflydelse på vores identitet og den adfærd vi udvikler. Et barn fødes med et biologisk bestemt potentiale. I denne sammenhæng er det klart, at et understøttende miljø vil kunne stimulere barnet til at få fuldt udbytte af sine ressourcer. På samme måde vil et ikke-stimulerende miljø kunne begrænse og hindre, at et barn får udnyttet sit potentiale. Men det er ikke alene omgivelserne, der sammen med biologien skaber det endelige resultat. Også det enkelte menneske er medspiller hele vejen gennem tilværelsen. Identitet kan altså kort beskrives som en vekselvirkning mellem et væld af faktorer. Hvilke af disse faktorer, der må anses for at være de vigtigste, har psykologien en lang række bud på. Et barn fødes med et biologisk bestemt potentiale. I denne sammenhæng er det klart, at et understøttende miljø vil kunne stimulere barnet til at få fuldt udbytte af sine ressourcer. På samme måde vil et ikke-stimulerende miljø kunne begrænse og hindre, at et barn får udnyttet sit potentiale. Men det er ikke alene omgivelserne, der sammen med biologien skaber det

endelige resultat. Også det enkelte menneske er medspiller hele vejen gennem tilværelsen. Identitet kan altså kort beskrives som en vekselvirkning mellem et væld af faktorer. Hvilke af disse faktorer, der må anses for at være de vigtigste, har psykologien en lang række bud på.

Materialets opbygning

Vi har i materialet valgt at præsentere nogle af psykologiens teoretiske retninger: psykoanalytisk psykologi, adfærdspsykologi, eksistenspsykologi, kognitiv psykologi og post-moderne psykologi.

De psykologiske retninger er præsenteret kronologisk i forhold til, hvornår de bryder igennem. Dog er det vigtigt at holde fast i, at nogle af retningerne er fremherskende samtidig, og at andre dukker op igen i flere omgange og i lange perioder.

Hæftets omdrejningspunkt er et konkret og dagligdags fænomen – rygning. Rygning er en del af de flestes hverdag, hvad enten man ønsker det eller ej. Derfor er rygning noget, som stort set alle har en holdning til. Ryger eller ej – de fleste ikke-rygere har nok undret sig over, hvorfor det egentlig er så tiltrækkende at ryge. Og hvorfor er det så svært at holde op igen? Svarene og argumenterne er mangfoldige. Formålet med dette hæfte er præsentere fem forskellige psykologiske teorier, og de argumenter der hører til den enkelte teori. Vi giver et bud på, hvordan de fem psykologiske retninger ville forklare rygning, og lægger op til at eleverne selv arbejder videre med teorierne i casen om den 18-årige Nille bagest i hæftet.



Psykoanalytisk psykologi

Den psykologiske retning, psykoanalysen, der blev grundlagt af østrigeren Sigmund Freud (1856-1939) arbejder ud fra en teori om, at mennesket tilsyneladende kun har bevidst tilgang til en begrænset del af sin personlighed. Denne umiddelbart tilgængelige del af personligheden kalder psykoanalysen for det bevidste i modsætning til det ubevidste, som er den mere utilgængelige del af vores personlighed. Det ubevidste kan ses som et hemmeligt rum, til hvilket vi fortrænger ubærlige erindringer, forbudte tilskyndelser og ukendte behov. Til at sikre at vores forbudte følelser ikke kommer til vores bevidste kendskab, har vi

en række forsvarsmekanismer, der sørger for, at vores realitetstilpasning ikke forurenes af forbudte følelser.

ulyst. I vores superego findes de normer og regelsæt, som primært indlæres i barndommen. Vores ego har til funktion at hindre sammenstød imellem id'ets drifter og superego'ets moral og får på den måde en adfærdsregulerende funktion. Forsvarsmekanismerne optræder i ego'ets tjeneste ved at fortrænge eller omforme uacceptable driftstilskyndelser. Men at en driftstilskyndelse fortrænges til det ubevidste, er ikke det samme, som at den er forsvundet. Tværtimod vil driften søge at blive udløst, men af nye veje, evt. i form af en neurose eller i form af en erstatningstilfredsstillelse. En sådan erstatningstilfredsstillelse kaldes også sublimering af driften, hvor f.eks. arbejdsnarkomani kan tolkes

som en sublimeret kønsdrift. Det vil sige, at en person kanalisere sin forbudte seksuelle energi ind i en mere tilladt adfærd – i dette tilfælde arbejdet.

Hvad vi vil komme til at fortrænge, og måden vi kommer til at gøre det på, grundlægges primært i barndommens 7 første leveår i de tre udviklingsfaser, der kaldes den orale (0-1 år), den anale (1-3 år) og den ødipale (3-7 år). Hver af disse faser har deres eget tema.

Personlighedens opbygning

Figuren side 11 illustrerer Freuds model over personlighedens opbygning med en bevidst og en ubevidst del. På tværs inddeles modellen i tre rum. Nederst ses det medfødte id, som indeholder vore drifter, der i korte træk tilstræber opnåelse af lyst og undgåelse af





Sublimering?

Den orale fase

Den orale fases tema er livslysten. I denne fase oplever barnet primært gennem munden, og sult og mæthed er vigtige temaer. Med sig ud af den orale fase får barnet en grundlæggende egenoplevelse: tillid til verden og livet eller grundlæggende mistillid til, hvorvidt verden er et godt sted at være. Det er i denne forbindelse især forholdet mellem barnet og moderen, der får betydning gennem det symbiotiske forhold, hvor mor og barn er smeltet sammen i en fælles tilfredsstillende af barnets behov. Har symbiosen været tilfredsstillende for barnet, vil barnet opleve en grundlæggende livslyst, og en tilfredsstillende symbiose giver barnet de bedste muligheder for at forlade sin mor. Barnet er nemlig sikker på, at hun aldrig vil forlade barnet. Deri ligger den sikkerhed, barnet skal bruge for at kunne forlade hende.

Den anale fase

I den anale fase grundlægges barnets selvstændighed i samspillet med forældrene og deres respons på barnets store selvstændig-

hedstrang. Pottetræning eller barnets renlighed er skelsættende i denne fase. En 3-årig kan alt selv. Tror hun. Forældrenes rolle i denne forbindelse er at guide det gennem selvstændighedsfasen, så barnet kommer til at opleve sig selv som et selvstændigt individ, en der kan selv, en hvis grænser skal respekteres. Men samtidig også i den gensidighed, der ligger i, at forældrene kræver deres grænser respekteret. Her kommer forældrenes forhold til opdragelse til at spille en meget vigtig rolle.

Den ødipale fase

Den ødipale fase er den fase, hvor et barn opdager, at den biologiske forskel på drenge og piger er mere end bare kropslig. Fasen er opkaldt efter det græske sagn om Kong Ødipus, der slog sin far ihjel og giftede sig med sin mor. At tilhøre et køn betyder også udvikling af bestemte sociale og psykiske færdigheder. Drengen vil her identificere sig med det maskuline. Ikke bare med sin far, men også med f.eks. Supermand, som unægtelig i en lille drengs øjne har noget, som de færreste fædre kan leve op til. Tilsvarende vil pigen identificere sig med det kvindelige. Både i form af sin mor, men også i form af mediernes tilbud om identifikation



med det kvindelige. Således kan en lille pige sagtens være mor for sin dukke og gå catwalk med Barbie samtidig. Overdrivelse fremmer forståelsen for den, der udvikler sin kønsidentitet.

Forklaring på rygning

Skal man ved hjælp af psykoanalysen forklare, at et menneske ryger, vil man ikke koncentrere sig syn-derligt om selve rygningen, men om rygningen som symptom på bagvedliggende, ubevidste mønstre, der er styrende for rygerens liv. At det netop er rygning, der er symptomet på de ubevidste mønstre, kan være ganske tilfældigt. Det, der er interessant i en psykoanalytisk sammenhæng, er de ubevidste og udækkede behov, som tilfredsstilles gennem rygningen.

På den måde spredtes en vifte af forklaringer, der alle tager deres udpring i rygerens unikke personlighed. Således kan rygning ses som en erstatningstilfredsstillelse af et oralt behov for velvære og tryghed indtaget gennem munden. Som sådan er der egentlig ingen forskel på behovet for trøstespisning og behovet for rygning. Begge dele giver velvære og kan tilfredsstille nogle dybe behov.

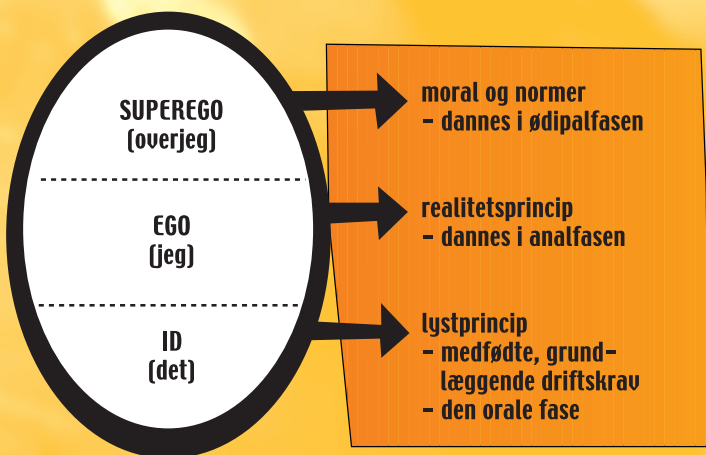
Rygning kan på samme måde ses som udtryk for et behov i forbindelse med anale problematikker som symbol på disse ting. Den fortrængte manifestationstrang kommer til udtryk i rebellens oprør og trods. Det er her, cigaretten kommer ind som et element, der kan udtrykke f.eks. noget voksent eller en art dødsforagt – og derved være en hjælp i det ubevidste behov for at manifestere sig som et selvstændigt individ.

En ødipal forklaring handler om individets behov for identifikation med en specifik kønsbestemt adfærd og identitet. Reklamen for mærket Marlboro bygger f.eks. på identifikation med det ultimativt maskuline: fri-

hed, styrke, ensomhed – den uafhængige cowboy i den vilde natur. Andre reklamebilleder giver stof til forestillinger om det feminine – den cigaretrygende kvinde kan f.eks. være sofistikeret, farlig og forførende. Cigaretreklamen tilbyder således både drenge og piger identifikationsmodeller for de mænd og kvinder, som de en dag håber at blive.

Psykoanalysen ville under alle omstændigheder se rygningen som et symptom. Et symptom på et udækket, fortrængt behov, der kræver tilfredsstillelse. Eller som et

symptom på, at rygeren, når hun eller han er i gang med at ryge, også er i gang med at undertrykke sine lystfyldte drifter. Med andre ord, at rygeren gennem rygningen tøjler sine drifter og kanalisere energien over i en mere stueren adfærd.



Adfærds- psykologi

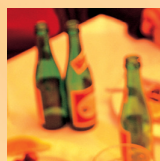
Adfærdspsykologien betragter individet ud fra en opfattelse af, at mennesket helt igennem er et biologisk individ, som livet igennem udsættes for forskelligartet prægning. Den individuelle personlighed er derfor resultatet af to faktorer: det biologiske udgangspunkt og den udefrakommende prægning. Adfærdspsykologien arbejder således ikke med det ubevidste som nogen væsentlig faktor. Ikke sådan at forstå, at adfærdspsykologerne ikke anerkender eksistensen af det ubevidste, men det er ikke individets følelser, der er i centrum for denne psykologiske retning. Derimod fokuserer adfærdspsykologien på individets handlinger – deraf navnet adfærdspsykologi.

Omgivelserne præger

Adfærdspsykologerne benægter ikke, at individet er i besiddelse af følelser, og at disse har en betydning, men følelser forandrer livet igennem, ofte i forbindelse med ændret adfærd. Det vil sige, at vores adfærd, vores omverdensoplevelse og vores livsforløb hovedsageligt er bestemt ud fra vores medfødte biologi og derefter tilpasset og formet gennem prægning fra omgivelserne. Adfærdspsykologien er altså således optaget af at forklare forholdet mellem stimulus (påvirkning) og respons (adfærd). Det individ, vi ender med at blive, er ud fra denne betragtningsmåde et resultat af indlæringsprocesser, hvor omgivelsernes stimulering medfører en respons fra os. Således kan enhver respons – dvs. adfærd – ses som resultat af omgivelsernes opdragende funktion.

Ny betinget indlæring?





Pavlovs hunde

Et kendt eksempel på omgivelsernes prægning fandt sted i begyndelsen af 1900-tallet, da russeren Ivan Pavlov (1849-1936) foretog nogle forsøg med hunde. Han indopererede et lille rør i hundens strube, der gjorde det muligt for ham at måle hundens spytssekretion. Han viste derefter hunden et stykke kød, og hundens spytssekretion øgedes. Han lod en klokke ringe, og hunden spidsede ører. Det er biologiske reaktioner – altså ubetinget respons. Men når han et antal gange havde ladet de to stimuli, kød og klokke, forekomme samtidig, skete der en ændring i hundens adfærd. I samme øjeblik klokken lød, savlede hunden – også selv om der ikke var noget kød. Han havde

altså, via stimulus, ændret hundens naturlige adfærd – han havde indlært hunden en betinget respons.

Amerikaneren John B. Watson (1878-1958) arbejdede videre med Pavlovs resultater. Han koncentrerede sig primært om børns adfærd, og hans mål var at vise, at forholdet mellem stimulus og respons også er gældende for mennesker. Hans ønske var at påvise, at enhver adfærd har en årsag, og at denne kan findes i omgivelsernes prægning. I et af hans eksperimenter tillærte han en 11 måneder gammel baby, Albert, frygt for bløde pelsdyr ved at lave en øresønderrivende larm, hver gang Albert f.eks. rørte ved en kanin. Efter et stykke tid var Alberts frygt for larm blevet kædet sammen med og overført til frygt for bløde ting. Nu var han bange for bløde ting, også selvom der ikke længere blev lavet larm, når han rørte ved dem.

Straf og belønning

.....

Når adfærdspsykologerne arbejder ud fra et menneskesyn, der siger, at vi og vores adfærd alene er et resultat af omgivelsernes regulerende effekt, bliver tanken ledt hen på begrebet opdragelse og derfra videre til begreberne straf og belønning.

Amerikaneren B.F. Skinner (1904-1991) var inspireret af Watsons forsøg med børn og interesserede sig i høj grad for begreberne straf og belønning i forbindelse med indlæring af adfærd. Gennem forsøg med blandt andet rotter påviste han, at belønning fremmer indlæring af ny adfærd, mens ophør af belønning udsletter den tillærte adfærd.

Samtidig mente han, at straf ikke er hensigtsmæssig til at kontrollere adfærd, da straf har utilsigtede virkninger. I forbindelse med børneopdragelse kan en uønsket virkning være, at straffen opleves som opmærksomhed fra ellers fraværende forældre. Barnet fortsætter derfor den adfærd, der udløste straffen for at få opmærksomhed, selv om den kommer i form af straf. Ifølge adfærdspsykologien kan en anden utilsigtet virkning være, at barnet kommer med en så kraftig modreaktion på straffen, at forældrene bøjer af. Barnet vil så fortsætte med kraftige modreaktioner og blive et trodsigt barn i forældrenes øjne. I



de fleste tilfælde vil straffede børn dog blive underkuede og „velopdragne“, indtil den dag de er gamle nok til at unddrage sig kontrollen, f.eks. i puberteten.

Andre menneskers handlinger

Skinner betragtede det som en fejlslutning at tro, at mennesker styrer sig selv gennem deres vilje og deres frihed til at vælge. Det er i stedet omgivelserne, der bestemmer menneskers handlinger på samme måde, som det gælder for dyrene. Følelser og oplevelser er blot indre tilstande, der ledsager medfødte og tillærte reaktionsmønstre. Ifølge Skinner er hverken oplevelser, tanker eller følelser årsager til adfærd.

I adfærdsterapi må terapeuten altid sørge for at være „et hestehoved“ foran sin klient, og derfor er det naturligvis også vigtigt, at terapeuten selv udviser adfærd, som klienten finder efterlignelsesværdig. Ansvar for ændring af klientens adfærd er alene terapeuten, da det jo er ham, der tilrettelægger og fjerner stimuli. Terapeuten skal derfor optræde som identifikationsmodel og selv udvise adfærd, som klienten bliver tiltrukket af og får lyst til at imitere.

nærliggende, at man imiterer karakteristiske adfærdstræk hos personer, som man ser op til, er tiltrukket af eller ønsker at indgå en tæt forbindelse til. Så hvis man forbinder det at ryge med positive faktorer som for eksempel samvær med de eftertragtede mennesker, optagelse i en gruppe eller opgør med forældrenes adfærdsmønster, opleves disse faktorer som så stor en belønning, at de negative stimuli mister deres effekt.

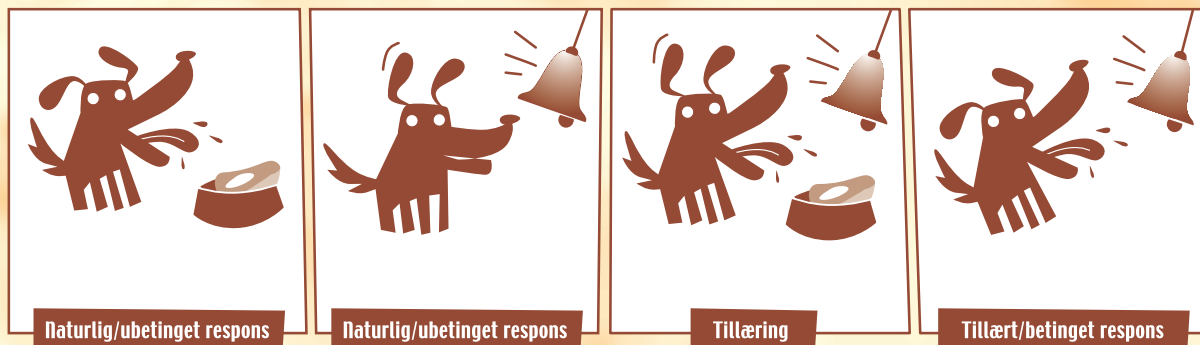
Så selve ønsket om at tilegne sig den eftertragtede adfærd eller identitet som ryger overskygger det faktum, at man rent faktisk får det dårligt, de første mange gange man tænder en cigaret. Det, at man får kvalme og hovedpine som „ryge-nybegynder“, er ud fra adfærdspsykologien at betragte som en straf – en straf for rygeadfærden. Men forventningen om og oplevelsen af den belønnende effekt, når tilvænningen er overstået, vil i mange tilfælde gøre, at „ryge-nybegynderen“ udholder det straffende ubehag.

I løbet af rygetilvænningen kobles rygningen sammen med f.eks. telefonsamtaler, gode middage og kaffepauser. Disse situationer vil så efter et stykke tid helt automatisk udløse voldsom rygetrang. Rygeren er blevet afhængig, og rygetrangen er blevet en betinget respons.



Forklaring på rygning

Når adfærdspsykologien skal forklare, at et individ begynder at ryge, vil begrebet imitation af adfærd være centralt. Det er





16

Eksistenspsykologi



Eksistens- psykologi

Valg eller selvmord?

Eksistenspsykologiens primære betragtning er, at ethvert menneske har frihed til at vælge sit eget liv og sit eget livsindhold. Mennesker har altid et valg, hvis vi vil eller tør se, at vi har et valg. Umiddelbart skulle man tro, at det ikke er vanskeligt at se livet som noget, man har valgfrihed overfor. Men det at træffe et valg indebærer, at man tør tage ansvaret for sit liv og sine handlinger.





At tage ansvar

.....

Ifølge eksistenspsykologien viger vi ofte tilbage for at tage dette ansvar på os. Vi finder tryghed i at betragte livet som noget, vi har begrænset valgfrihed i forhold til. Det er angstfremkaldende at tage ansvar og træffe valg, og for mange mennesker er der stor ensomhedsfølelse forbundet med at se sit liv som resultat af valg og fravalg, man selv har truffet og dermed selv alene har ansvar for.

Eksistenspsykologien, som har rødder i filosofiens verden hos bl.a. Søren Kierkegaard (1813-1855), ramte Europa efter den

1. verdenskrig, hvor idealer og menneskesyn var brudt sammen. Igen efter 2. verdenskrig, hvor verden igen rammes af værdiforkastelse og tomhed, får eksistenspsykologien en opblomstring.

Frihed til at vælge

.....

Eksistenspsykologien arbejder ikke i årsag-virkningskæder, således som adfærdspsykologien gør det. I stedet mener eksistenspsykologien, at vi har frihed til at vælge, og først når vi har erkendt denne frihed til

at vælge, er vi i stand til at skabe vores liv. Indtil da lader vi omstændighederne vælge for os – lader os føre med i et flow af upåagtede handlinger. Derved fralægger vi os ikke alene ansvaret – vi frasiger os også muligheden for at ændre på de ting, der er uhensigtsmæssige for os. De valg, vi træffer, og det ansvar, vi tager, er det, der giver os identitet. F.eks. kan valg af uddannelse være afgørende for livsbanen, og hvilken type menneske man udvikler sig til at blive. Både fordi valg af uddannelse giver adgangskort til bestemte typer erhverv, men også fordi vi i løbet af uddannelsen møder nogle mennesker, som ganske givet får stor betydning for det videre livsforløb og vores identitet, f.eks. en kæreste eller en lærer, der gør særligt indtryk osv.

Det eksistentielle spørgsmål

Går man nærmere ind i den eksistentiale psykologi, er det store eksistentielle spørgsmål: „Vil jeg leve?“ Og når der er svaret ja til det, kommer det næste store spørgsmål: „Hvordan vil jeg leve?“ Oftest foretrækker man at lægge ansvaret fra sig; „Det er mit stjernetegn – jeg er løven! – Mine forældre blev skilt, da jeg var 4 år! – Det er min opdragelse – min skole – skæbnen.“ På denne måde fralægger man sig ansvaret og udnævner sig selv til at være magtesløs i forhold til sit eget liv. Nu kan man hævde, at ydre faktorer som forældre, skole og opdragelse vel i høj grad må siges at influere på, hvorledes vores liv kommer til at forme sig. Det står eksistenspsykologien da heller ikke uforstående overfor, men den vil samtidig hævde, at man selv er herre over, hvorvidt fortidens spøgelse skal bibeholde deres magt og indflydelse.

At deltage i livet

Hvis man ikke vover at vælge, hvordan man vil eksistere, har man begået eksistentielt selvmord – man bliver fremmedgjort i forhold til ens egen identitet og eksistens. At være fremmedgjort vil sige, at man lever sit liv, men uden at være med i det. Det giver en grundlæggende følelse af tomhed og meningsløshed, og tilværelsens ligegyldighed begynder at ånde en i nakken. Tager man derimod ansvaret både for at træffe valget og for de valg, man træffer, bliver man ikke nødvendigvis lykkelig. Men man får, hvad eksistentialisterne kalder essens – indhold.

Essensen er det livsindhold, man selv skaber i sit liv ud fra det ansvar, man tager, og de valg eller fravalg, man foretager. Som nævnt ovenfor er det ofte angstfremkaldende for mennesket at vælge i forhold til dets liv. Derfor undlader det ofte at vælge. Men ifølge eksistenspsykologien er angst et livsvilkår. Angst er uløseligt forbundet med selve det at eksistere og derfor også med selve det at vælge. På den måde bliver angst uundgåelig og får samtidig en dobbelt betydning. Den er skræmmende, men er samtidig startskuddet til at vælge sit livsindhold.



Angst – et grundvilkår

Hvis man ikke vover at vælge, kan man heller ikke forvente indflydelse på ens tilværelse. Angst undgår man ikke under nogen omstændigheder. Men ved at tage ansvaret for ens eget liv og ens egne valg kan man undgå den følelse af skyld og bitterhed, der ofte er resultatet af at have levet „det ikke valgte liv“. Det væsentlige for en eksistentia­list er, at man som gammel kan sige: „Jeg valgte – jeg tog nogle chancer. Det kan være, mine valg var forkerte, men jeg gjorde dog noget og tog selv hånd om, hvad retning mit liv fik.“

Forklaring på rygning

Skulle eksisten­­spsykologien give sit bud på, hvorfor mennesker ryger, er det netop valget, der bliver sat fokus på. Rygning er altså et bevidst valg, hvor rygeren vælger røgen, fordi den f.eks. giver livskvalitet, hygge, samvær med andre rygere og afslapning. Det dårlige helbred, der følger med rygningen, er ligeledes et valg – rygning vælges på godt og ondt. Hvis rygeren senere i livet udvikler f.eks. lungekræft, vil der ikke være nogen fortrydelse, da rygeren allerede har taget stilling til lungekræft som en mulighed og stadig har valgt at fortsætte rygningen. Set med eksisten­­spsykologiens øjne kan man faktisk vælge at dø af rygning.

Samtidig vil eksisten­­spsykologien mene, at rygning kan være et „ikke-valg“. Rygeren er begyndt med at ryge, fordi det f.eks. var voksent og smart, men har aldrig taget stilling til konsekvenserne af rygningen, f.eks. den dårlige økonomi eller det sundhedsmæssige aspekt. Rygningen fortsættes, fordi det er blevet en vane. Rygeren følger bare en mainstream af „ikke-valg“, hvor omgivelserne og omstændighederne så at sige har truffet valget for rygeren. Og kommer der negative konsekvenser af rygningen, vil rygeren fortryde at have røget, for det var aldrig et reelt valg.

Naturligvis fremtræder det ikke så firkantet for rygeren. Men enhver ryger, der ønsker at holde op med at ryge, ved, at der er tale om andet end fysisk afhængighed, der skal brydes. Der skal blandt meget andet også siges farvel til en del af rygerens identitetsoplevelse. Og det er et valg.



Kognitiv psykologi

Kognitiv betyder det, der har med erkendelsesprocesser at gøre – dvs. de processer, som foregår i hjernen (tænkning, erfaring), og som oftest er tilgængelige for personens bevidste bearbejdning.

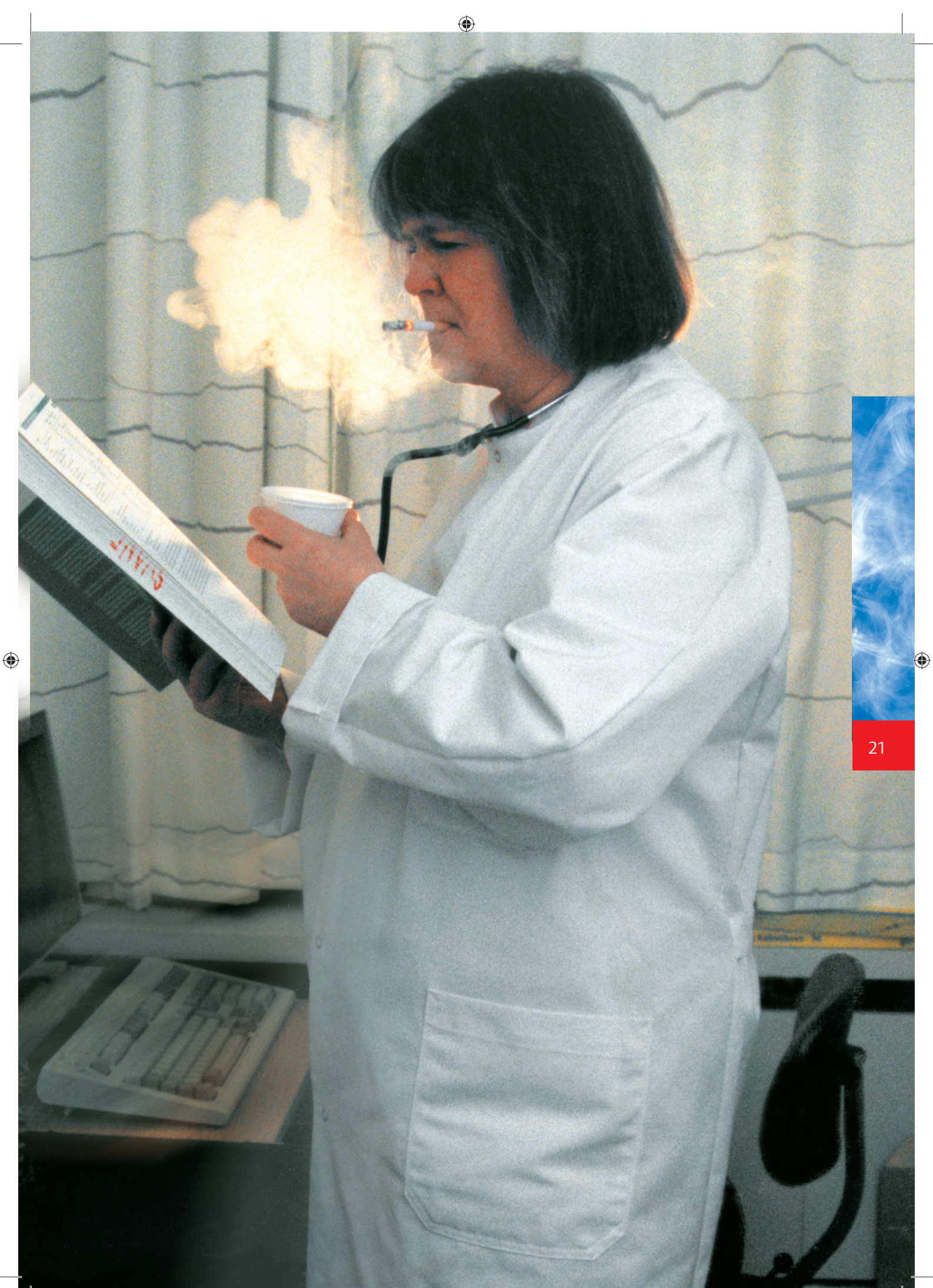
Den kognitive psykologi tager sit udgangspunkt i 1960'erne som en videreføring af den klassiske adfærdspsykologi, men adskiller sig fra denne ved ikke kun at være interesseret i menneskets ydre adfærd. Den kognitive psykologi finder det nødvendigt også at se på de indre, kognitive processer i mennesket så som oplevelse, hukommelse, tænkning og sprog som noget, der præger den måde, vi tolker omverdenen på, og som dermed påvirker vores adfærd. Den kognitive psykologi har, ligesom adfærdspsykologien, et engelsk-amerikansk udspring.

Tankeskemaer

Den kognitive psykologi går ud fra, at mennesket søger efter en mening i alle de indtryk, det præsenteres for fra barn til voksen og videre i livet. Vi ønsker således, at verden bliver forståelig for os selv, hvorfor vi må forklare og rationalisere os frem til en fornuftig sammenhæng i tingene. Det er altså ad tankens vej, at verden bliver forståelig og overskuelig for os. Vi udvælger, tolker og sammensætter oplevelser ud fra vores egen, indre logik, og det sker ifølge den kognitive psykologi ud fra kognitive skemaer.

Kognitive skemaer er en form for indre, mentale strukturer, der på en systematisk måde organiserer de erfaringer og indtryk, vi gør os, og de opstår som følge af, at vi forsøger at løse de gåder, som vi sættes overfor i verden. Vi prøver at bringe vores indre forståelse af verden i overensstemmelse med det nye, vi ser og oplever. Denne ligevægt opstår på to måder – enten ved at man bruger sine tidligere erfaringer til at forstå det nye med – assimilation. Eller ved at man ændrer sine gamle erfaringer i overensstemmelse med de nye oplevelser – akkommodation.

2 skemaer på én gang?



Tidligere erfaringer

Vore basale, kognitive skemaer, som vi tolker nye oplevelser ud fra, er dannet som følge af tidligere erfaringer, der kan være såvel positive som negative. På dette punkt kommer den kognitive psykologi i nogen grad til at ligne psykoanalysen, idet det er nogle indre strukturer, der kommer til at styre mennesket. Men hvor psykoanalysen ser den biologiske drift som denne struktur, ser den kognitive psykologi tankestrukturer som det styrende.

Vores skemaer er både et mønster for, hvordan vi opfatter os selv, men også tankeprocesser, der automatisk træder i kraft, når vi udsættes for en bestemt situation. Nye impulser søges forstået ud fra de skemaer, der allerede er dannet. Vi har skemaer for forskellige hændelser – skemaer, der forbereder os på, hvad der kan ske i bestemte situationer. Tankerne og tolkningerne er ofte uden basis i fornuft eller logik, men forekommer selvfølgelig for den, der foretager disse tankeprocesser.



Selvforstærkende cirkler

Tankerne kan gå i enten positiv eller negativ retning og har ofte en tendens til at være selvforstærkende (se figur). Så i modsætning til adfærdspsykologien, hvor en adfærdsændring forårsages af udefrakommende stimuli, mener den kognitive psykologi altså, at individet kan ændre adfærd gennem erkendelse og motivation. Det er dog langt fra altid nogen enkel proces.

Det er nemlig sådan, at de kognitive strukturer ofte stivner og dermed forhindrer, at nye, alternative erfaringer kan indlemmes i skemaet, så en forandring i adfærd kan finde sted. Et menneske vil derfor typisk ikke ændre på sin livssituation, men blot følge et flow af rutiner og upåagtede handlemønstre.



Forklaring på rygning

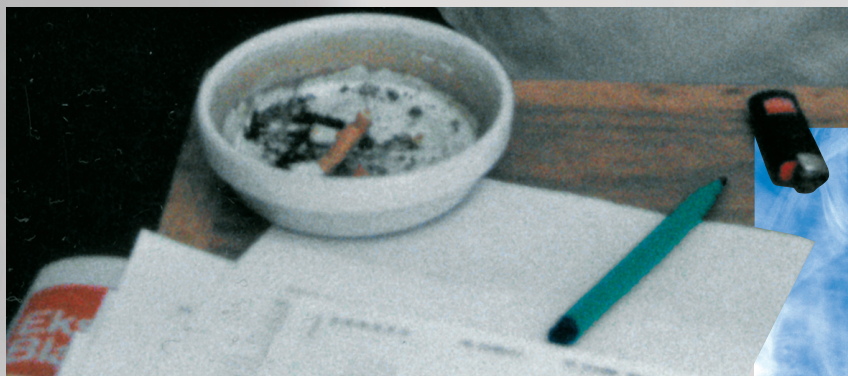
Den kognitive psykologis forklaring på rygning vil umiddelbart ligne adfærdspsykologiens forklaring. Men hvor rygning ifølge adfærdspsykologien er en betinget refleks knyttet til bestemte situationer, vil den kognitive psykologi sige, at rygning indgår som et element i komplekse skemaer for bestemte situationer. Rygning kan være en fast integreret del af adfærdsmønstret, der gør, at en række rygehandlinger foregår ureflektet.

Der kunne f.eks. være tale om en person, der uden at have erkendt det altid forbinder cigaretterne med socialt samvær, hygge, afslapning og positive oplevelser. F.eks. i de situationer, hvor cigaretterne hives frem, uden at rygeren først har tænkt over, om han i det hele taget har lyst. Når man går ud af biografen, i frikvartererne, når man kommer ud fra eksamenslokalet, når man sætter sig med en øl sammen med kammeraterne, når man skal tale i telefon med sin bedste veninde osv.

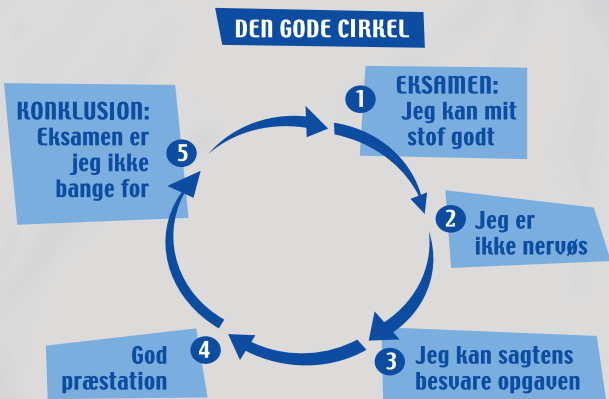
Den kognitive psykologi ville forklare rygning som noget, der på gennemgribende vis indgår i mange af personens skemaer om sig selv – rygning er en indlejret del af rygerens forestillinger om sig selv. Det at tage sig en cigaret er altså ikke bare en enkeltstående handling, der kan erstattes af noget andet, men cigaretten er et element, som er et omfattende led i rygerens selvforståelse, hvor udsagn som „Ahh, så satte jeg mig med

avisen, en kop kaffe og en smøg“, „Jeg var så nervøs, at jeg kæderøg helt vildt“ og „Så skulle jeg bare have en smøg“ fortæller om, i hvilken grad cigaretterne er knyttet til en rygers oplevelse af afslapning, nervøsitet og belønning.

Når det giver mening at ryge, kan det forklares med, at rygning er et symbol på bestemte kvaliteter, som personen gerne vil



opnå. Efterhånden indgår rygningen som en mere og mere integreret del af rygerens skema, og det bliver vanskeligt at adskille rygningen fra den tillagte kvalitet.



Den postmoderne psykologi

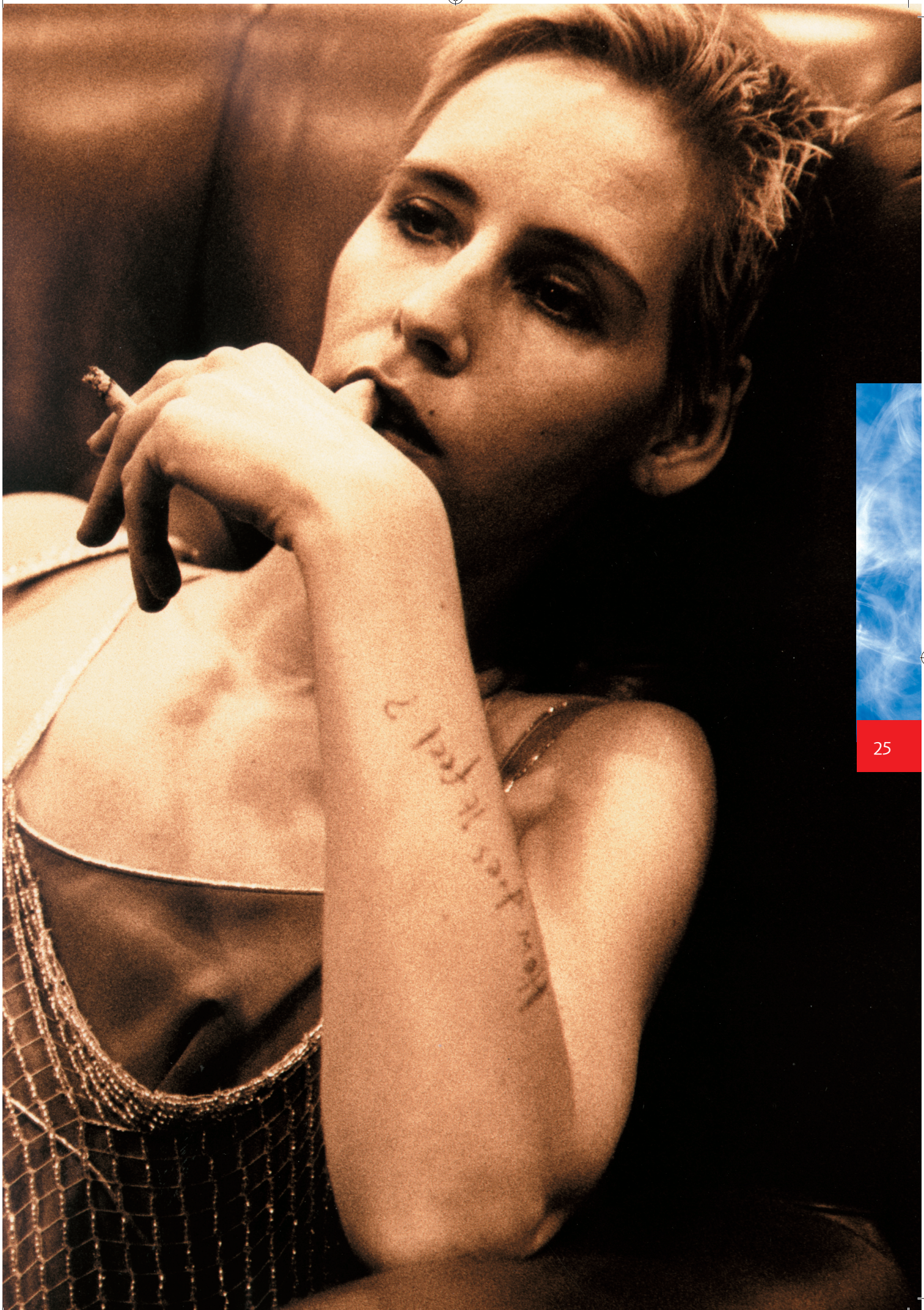
Ifølge den postmoderne tænkning var dannelsen af identitet – frem til omkring midten af det 20. århundrede – noget forholdsvist ukompliceret. I hvert fald for de fleste. Indtil da definerede individet sig nemlig ud fra strukturelle forhold som køn og social herkomst – var man kvinde vidste man godt, at hverdagen gik med opretholdelsen af et ordentligt og anstændigt hjem – og var man mand, var det rollen som forsørger og udearbejdende, det gjaldt. Ligeledes forekom det kun sjældent, at folk brød med deres sociale bånd: Landmandssønnen blev landmand, mens godsejersønnen forblev inden for sin sociale klasse. Rammerne for ens identitetsdannelse var således givet på forhånd og blev holdt intakt stort set hele livet igennem. Mange livsforhold var således styret af traditioner, vaner og normer omkring ægteskab, uddannelse, beskæftigelse og familiens funktion, så identitet var en statisk egenskab hos mennesket, der kun i særlige tilfælde lod sig forandre.

Traditioner i opløsning

I dag er dette forankrede billede imidlertid vendt på hovedet. Den postmoderne opfattelse er i stedet, at de tidligere traditioner og strukturer er gået i opløsning, så man ikke længere kan „forklare“ vores identitet ud fra f.eks. social baggrund. En økonomisk velstandsstigning, et stærkt ændret familiemønster og massemediernes stigende indflydelse på individet har ændret fundamentalt – ikke bare på børn og unges, men også voksnes hverdagsliv. Vi tilbringer i dag mindre tid sammen med familien og i stedet mere tid på arbejdspladsen, på uddannelsesstedet, i institutionen og i fritidsaktiviteter. Vi udsættes derfor – livet igennem – for langt flere og ikke altid lige grundfæstede påvirkninger om, hvem vi er, hvordan vi bør være, og hvor lang tid ad gangen vi skal være det.



Selviscenesættelse?



De kulturelt frisatte

Forskere inden for den postmoderne tænkning snakker derfor om, at vi mennesker er blevet kulturelt frisatte. Dvs. vi aldrig før har haft så mange muligheder for at skabe vores eget liv og identitet som nu. I stedet kan man i højere grad selv vælge, hvem man vil være eller ikke være. Identitet er blevet ens personlige livsprojekt – noget, som individet løbende må tage op til overvejelse, evaluere på og selv handle ud fra, alt efter om man er tilfreds eller ikke tilfreds.

Man kan også sige, at vores identitet er blevet fragmenteret, så vi nu selv står med opgaven om at skulle bygge den op. Vi bliver selv kastet ud i en proces af vedvarende søgning efter „det gode liv“ samt overvejelser om egne valg. Og må i denne sammenhæng selv tage stilling til, hvem vi er, og om vi nu kan lide den livssituation, som vi er placeret i. „Kan jeg affinde mig med gymnasiet, eller skal jeg i stedet følge drømmen om at blive model i Paris?“, „Skal jeg starte på hf til sommer, eller skal jeg satse 100 procent på fodbolden?“ Alt dette finder individet kun ud af ved at sammenligne og spejle sig i andre, samtidig med at det oplever et væld af situationer, der kræver hver sine personlige forudsætninger. Vi afprøver nemlig livet igennem en hel række muligheder: uddannelsesstilbud, jobtilbud, udenlandsophold, venskabsrelationer, parforhold, familieformer osv., som man på egen hånd skal forsøge at navigere sig igennem.



Iscenesættelse

Ser man nærmere på det mere almindelige hverdagsliv, bliver det her nødvendigt at tage stilling til sin egen livsstil og artikulere sin identitet ved at fortælle historier om sig selv. Alt imens man iscenesætter sig selv ved hjælp af rekvisitter som tøjsmag, musikvalg, de steder man kommer, de emner man interesserer sig for, den uddannelse man er i gang med, eller stedet hvor man bor. Kort sagt: Den livsstil man har valgt.

Konteksten bestemmer identitet

Men de signaler, man vælger at sende til omverden om, hvem man er, afhænger også i vid udstrækning af det sociale rum, som man befinder sig i. Retningen siger, at det er kontekstbestemt. Hver situation kræver nemlig hver sin særlige adfærd eller valg af rolle, hvilket igen bevirker, at den tilbagemelding, man får på sin person, kommer fra vidt forskellige arenaer. Der er altså ikke længere blot tale om dannelsen af en, men mange former for identitet. Man kunne således tænke sig, at man opførte sig på en måde i skolen, på en anden måde sammen med kammeraterne i sportsklubben og på en helt tredje facon, når man var på diskotek med veninden. Projektet for det enkelte individ bliver så at få alle disse forskellige identiteter til at fungere side om side, samtidig med at det lever i bevidstheden om at rumme mange og modsatrettede oplevelser af sig selv. Hvilket tilsammen giver en lang og rigt facetteret fortælling om „mig“.

Individualitet

Denne udvikling med at skabe sig selv understøttes i øvrigt af tidens tendens til en større grad af individualitet, hvor det hos den enkelte forekommer uhyre vigtigt at fremhæve egne personlige særpræg. Og da alt kan gøres til genstand for en udskiftning, er det også samtidig nødvendigt, at man bestandig viser sig villig til at løbe en risiko – at opbryde sit eget liv for dermed hele tiden at fortælle omverdenen, at man sætter sin egen udvikling i højsædet. Den postmoderne retning kunne f.eks. finde på at spørge, om der overhovedet er nogle nyansatte i DSB, som finder det interessant at blive der de næste 30 år? Som postmodernist ville svaret her være et klart nej!

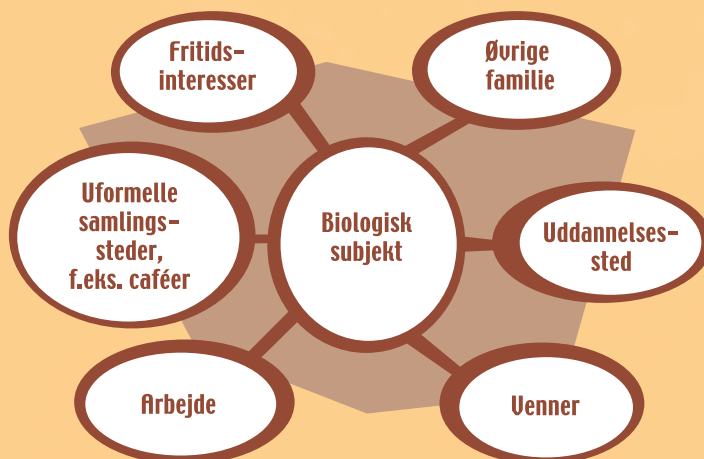
Forklaring på rygning

Cigaretten kan – ifølge den postmoderne psykologi – opfattes som den rekvisit, individet iscenesætter sig selv med i en given situation. Den kunne være det, der markerer et tilhørsforhold til en bestemt gruppe i den arena, man færdes i, eller den rekvisit, der fortæller en bestemt historie om en. Altså en identitetsmarkør, der kan forvaltes uhyre forskelligt lige fra den hårdtpumpede, seje rockmusikers kæderygning af filterløse, amerikanske cigaretter med et meget højt nikotinindhold til den nydelige, midaldrende kvinde, der iført spadseredragt tænder en tynd filtercigaret fra et guldkantet etui efter frokosten i stormagasinet restaurant.

Rygning kan også være noget, der indgår på mange forskellige måder i folks bevidsthed om sig selv. Vi har storrygere, kæderygere, „hjemmerullere“, selskabsrygere, hyggerygere, nikotinvrage, lightrygere og så dem, som ryger andres cigaretter. Ja, røg er ikke længere bare røg, men noget der underbygger folk i deres løbende identitetsudvikling. I forlængelse heraf kan den enkelte ryger se sig selv på mange forskellige måder eller have ret forskellige opfattelser af sig selv som „cigaretbruger“.

I takt med den stigende bevidsthed om ansvar for egen sundhed er det at være ikke-ryger i dag præcis lige så identitetsskabende som tidligere generationers opdeling i pipe-, cigar- og cigaretrygere var det og som sådan en stadig vigtigere brik i den højmoderne selv-iscenesættelse.

Identitets-konstituerende arenaer



Casen:

Hvorfor ryger Nille?

Dette er en historie om Nille på 18 år og dermed også en historie om hendes familie.

Vi befinder os i et sommerhus på Djursland. I et køkken efter et skænderi mellem Nille og hendes 45-årige mor, som er gymnasielærer i historie og dansk. De har skændtes før. Kender alle koderne og de ømme punkter – ved hvordan man sårer den anden bedst. Selv lillebror Marcus på 14, der ellers er totalt nørd og sjældent interesserer sig for livet uden for pc'en, har siddet med store ører og kender også sin rolle, som den, der med små, tilsyneladende uskyldige, bemærkninger kan bringe sin storesøster til kanten af en eksplosion.

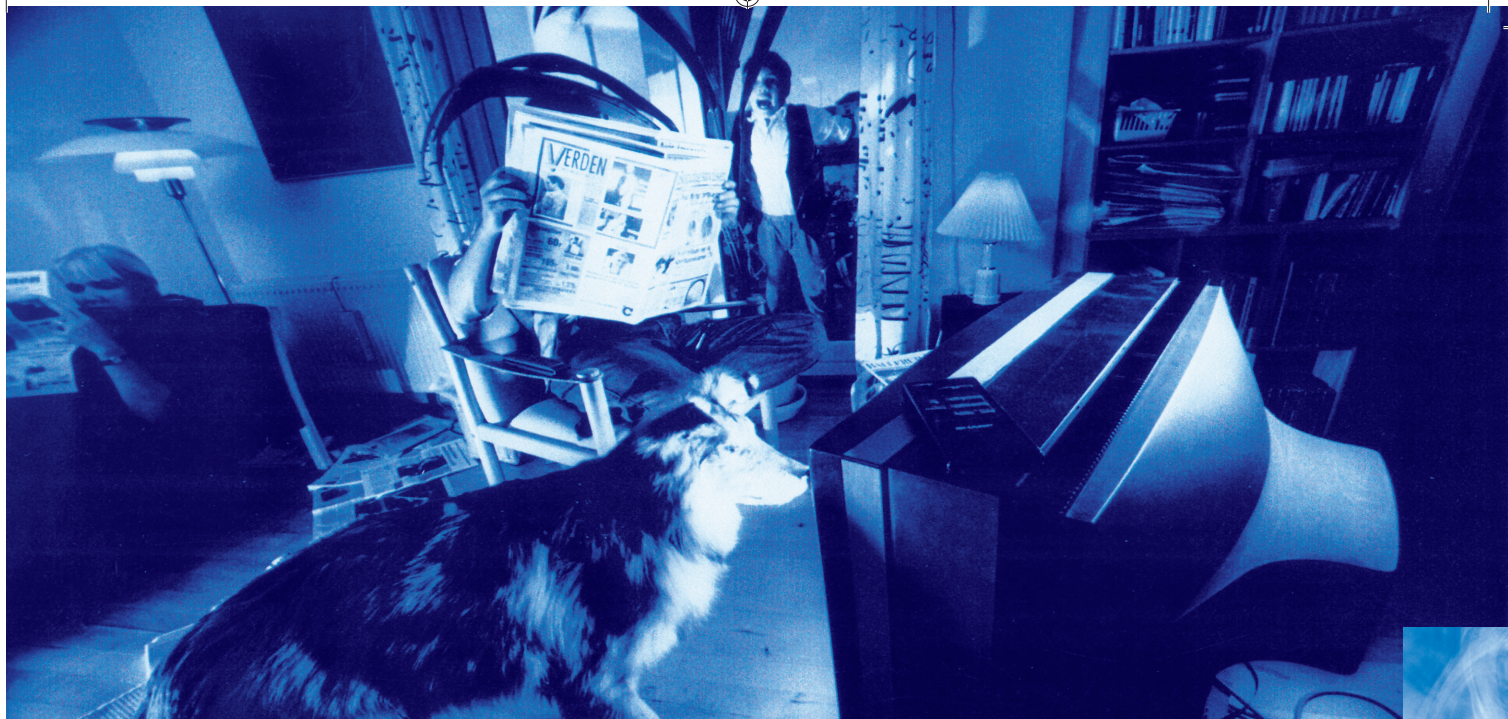
Emnet for skænderiet: Skal Nille fortsætte i 2. g? Det synes hendes mor. Eller skal hun gå ud og tage sig et job for dermed at spare sammen til den rejse til Indien, som hun og veninden Mia og Mias kæreste planlægger? Det synes Nille. Moren har fremturet med, at man ved gud ikke får ret meget fremtid ud af at lægge tøj sammen i Føtex. Og om

ikke Nille dog kan fatte, at det er for hendes egen skyld, at hun skal blive i gymnasiet? At Indien nok bliver liggende, hvor det ligger. At Mia da er en sød pige, men at det var dumt af hende at gå ud af niende. Om Nille virkelig har tænkt sig at bruge et sabbatår på at ligge i revnen mellem Mia og hendes kæreste på en rejse i Østen? Har Nille overhovedet fattet noget som helst?

Jo, Nille har faktisk fattet en del. Meget mere, end hendes mor aner. Nille ved godt, at hendes far ligesom lever i en forlænget pubertet – ansvarsløs og påtaget ungdommelig. Nille ved godt, at når hendes far om lidt kommer prustende ind ad døren i sit skide smarte løbetøj, vil hendes mor putte sig ind til ham, og de vil sige små kælnelyste til hinanden – for vi er i sommerhuset, og vi skal ikke tænke på det med rentegneren fra farens tegnestue.

Og så vil de rette de franske oste an og tale henrykt om Nilles storebror Sebastian, der læser til læge, og hans kæreste, der læser til læge, og alle hans venner, der læser til læge. Og hvorfor er alt det med alle de læger egentlig så fandens vigtigt for faren, der ellers taler så meget om at være socialist og første student i en arbejderfamilie? Så vil faren tænde sin majspibe – for vi er på landet – og lukke den tredje flaske rødvin op – for det er ferie – og mor vil blive fjollet og hugge af Nilles smøger, selv om hun er holdt op med at ryge for 13 måneder og fire dage siden. Også selv om hun i dagligdagen skærer rygere over en kam og håner dem for at være nikotinens slavehær, ofre for storkapitalens lede profitjagt. Og når hun så i morgen styrter sommerhuset rundt for at finde sin plasticcigaret, vil hun komme i tanke om, at hun nok ikke er typen, der bare kan være festryster. Og Nille og faren vil smile til hinanden.





Nille føler ikke, at hendes liv adskiller sig fra så mange andres. Alle skændes med deres mødre. Alle fædre tror, at to flasker økologisk vin om dagen virker mindre drikfældigt end halvanden liter papvin. Alle små brødre er tåbelige. På et punkt føler hun dog alligevel, at hendes liv er anderledes: Hendes mor rejste til Århus for at læse på Journalisthøjskolen, dengang Nille var seks måneder gammel, og Sebastian var fire år. Hun kom kun hjem en gang om måneden, fordi de ikke havde ret mange penge. Hun var væk fra dem alle et helt år. Hun var der ikke, da Nille tog sine første skridt, eller da Nille lå vågen om natten med ømme gummer, men det var Nilles far.

.....

Moren kom først hjem, da faren havde gang i noget med en praktikant fra tegnestuen. Så genoptog moren sine studier på universitetet, og så der blev ikke talt mere om det. For moren forsvandt i stedet ind i lokalpolitik, og faren slæbte ungerne fra institution direkte med på tegnestuen – og der tilbragte de lange eftermiddage i tunge cigarettåger. Først da Marcus kom til og åd tre Cecil, holdt faren op med at ryge. Og tågerne lettede, for nu var der indført rygeforbud på tegnestuen.

.....

Nille ryger, fordi det er for fedt, og fordi hun kan lide det. Det startede med Mia. Hun begyndte i 8. klasse. Dengang prøvede Nille også nogle gange, omme bag cykelskuret på skolen. Hun fik kvalme af det, men der var et eller andet forbundet

med, at det var forbudt. Nu kan hun godt grine af det, men den der fornemmelse, når man om morgenen, lige fik skoddet smøgen to sekunder før engelsklæreren Jens kom ræsende om hjørnet på sin 16-gears Kildemoes. Det gav dem et ekstra kick i hverdagen, som de nødig havde været foruden. Det var en fryd at se narren stå der iført fjeldræv og cykelshorts og vifte røg væk. Nille husker også tydeligt, hvordan hendes mor og far opdagede, at hun røg. De kravlede nærmest rundt på gulvet foran døren til hendes værelse og snusede. „Her lugter af cigaretter! Elskede lille Pusser, det er let at begynde og svært at holde op – kræft og moster Lones nedsatte lungekapacitet. Tænk, hvad du kunne få for de penge“, og igen alt det lort om Mia og Mias ikke-eksisterende fremtid som akademiker.

.....

Mias mor synes også, at det er for dumt at ryge. Men hun ryger selv, og hun nyder det. Mias mor er en af grundene til, at Nille så godt kan lide Mia. Det lyder godt nok underligt, men selv om Nille indimellem kan blive utrolig træt af Mia, så sker der et eller andet, når hun sidder i Mias mors rodede, lille køkken. Måske er det, fordi Mias mor gider høre efter. Hun sidder ikke bare og savler efter et eller andet, hun kan blive bekymret over. Smøgerne ligger på bordet – „Snup jer bare en, piger, og lidt mere kaffe – det hører ligesom sammen“. Mia har altid været alene med sin mor, og de kan faktisk tale sammen. Mias mor har heller ikke så travlt med at få stuerne til at ligne noget fra Bo-Meget-Bedre. Nilles



mor læser aldrig ugeblade – officielt. Mias mor slæber hele lortet hjem, hver gang der er noget om de kongelige. Der er godt og varmt at være i Mias mors køkken.

.....

Det var gennem Mia, at Nille fik job på cafeen. I starten var det totalt hårdt. Fødderne svulmer op til elefantstørrelse, når man skal stå op så længe. Alligevel er der noget utrolig fedt ved sådan en lørdag aften bag baren. Bare hende og Mia. Næsten som om det var deres eget sted.

Når der er en pause i strømmen af kunder, smutter de udenfor og ryger en halv smøg. Der er rygeforbud inde i cafeen, så rygepauserne foregår i baggården. Efter lukketid er det et fast ritual, at de sætter sig med en Blå Kings, mens de vender aftenens begivenheder og gæsterne i baren. Det er en god måde at falde ned på efter en hektisk aften.

.....

Det var sådan en aften, Nille mødte Victor. Hold kæft, hvor var hun bange for, at han skulle skride, da Emil fra 3. g dukkede op og troede, at fordi de var sammen efter festen i fredags, så var der forlovelse i luften. Fedt, at Mia var der. Hun tog sig kærligt af Emil, så det var godt nok nedtur at fortælle Mia, at smukke Victor-nystartet-web-designer-vi-har-vel-tjek-på-det tog alene hjem. Men Victor har været på cafeen flere gange siden, og der er helt sikkert noget i luften.

.....

I Nilles klasse er der egentlig ikke ret mange, der ryger. Selv om ikkerygerne er søde, ved Nille godt, hvor hun helst vil være. Der hvor der bliver røget, der hvor de fedeste fester er. Sjovt nok, er der nogle af ikkerygerne, der går med ud i rygeskuret i frikvartererne, og nogle af dem er så småt begyndt at ryge. Så kan man også samtidig få sig en god snak med de lærere, der også lige skal et smut ud under halvtaget.

.....

Nå, men Nille sidder altså i et klamt køkken i et utæt sommerhus og har kun en lang kedelig aften og en fugtigtung, hængemt sommerhusedyne at se frem til. Et par halvfulde forældre og en bebumset nörd af en lillebror. Hvis hendes mor kunne holde op med kun at se sine egne frustrationer,

kunne det være, at hun – Nille – kunne få moren til at slå ørene ud og interessere sig lidt for Nilles fremtidsplaner. Hun kunne faktisk godt tænke sig at søge ind på spansk. Måske kombineret med filosofi. Nille Holm Jespersen – stud.mag. i spansk. Helt ærligt – hvorfor ikke? Eller zoneterapeut. Det tager ikke så lang tid og kan senere kombineres med noget alternativ terapi. Nille er faktisk en af dem, de andre gerne snakker med, når de har problemer, og hun synes, at det er enormt fedt at hjælpe. Kan man egentlig ryge, hvis man er alternativ behandler?

.....

Men først vil hun bare gerne til Indien og rejse rundt, arbejde i et hjælpeprojekt – et eller andet anderledes! Og allerhelst vil hun bare væk hjemmefra, finde et sted, hvor der er plads til Nille – og Nilles liv. Hvor hun er fri for morens påtagede interesse og totale erobring af scenen. Fri for at se på, at faren konstant trækker sig og mentalt har pakket sammen. Fri for at blive sammenlignet med de sørgløse brødre, der er robuste og målrettede. Mens hun, Nille, altid sættes i bås som den søgende og dagdrømmende.

Og så snupper hun sig endnu en smøg.

Spørgsmål til casen om Nille

.....

De første to spørgsmål vil være velegnede til at danne afsæt for et gruppearbejde, og det sidste kan lægge op til en samlet diskussion i klassen.

1. Hvad vil de fem psykologiske perspektiver fremhæve, hvis de skulle forklare, at Nille ryger?
2. Hvor og hvordan ville de fem psykologiske perspektiver sætte ind for at få Nille til at holde op med at ryge?
3. Hvilke af de fem psykologiske perspektiver giver efter din opfattelse det bedste bud på, hvorfor Nille ryger?



Litteraturliste

- „Terapier“. Annelise Andersen. Gyldendals Psykologiserie, 1986
- „Barndom og ungdom“. Red. Ole Schultz Larsen. Systime, 1997
- „Den ny psykologihåndbog“. Red. Mogens Brørup m.fl. Gyldendal, 1999
- „Kunsten at navigere i kaos“. Finn Thorbjørn Hansen. Kroghs Forlag A/S, 1995
- „Psykologiske retninger“. Torben Kirstein m.fl. Leif Moustens Forlag, 1986
- „Kultur og identitet i: Ungdomsliv og lærerprocesser i det moderne samfund“. Per Schultz Jørgensen. Red. Anne Knudsen m.fl. Billesø og Baltzer, 1999
- „Psykologiske perspektiver“. Ole Schultz Larsen. Systime, 1996
- „Fem aldre“. Ole Schultz Larsen. Systime, 1999
- „Udviklingspsykologiske teorier“. Red. Espen Jerlang. Gyldendal, 1999
- „Sut slut finale“. Cæcilia Holbek Trier. 12 min. film fra Det Danske Filminstitut. Denne lille film handler om vanens magt og bruddet med den – om overvindelsen, tanker bag beslutningen, den vanskelige nedtrapningsfase – abstinenserne og endelig udfrielsen fra afhængighedens svøbe – to små piger fortæller om at holde op med at bruge sut!

Litteratur om rygestop og psykologi

- „Hvorfor gør de ikke som vi siger: Teori og praksis om at påvirke menneskers levevaner“. Arborelius. Ringkøbing Amt, Sundhedsfremmeafdelingen, Østergade 41, P.O.Box 150, 6950 Ringkøbing, Tlf. 96753000, 1995
- „Endringsfokusert Rådgivning“. Barth, Børtveit og Prescott. Gyldendal Norsk Forlag A/S, 2001
- „Rygning og Rygestop: Inspiration til professionel samtale“. Christiansen, Damkjær & Sonne. Munksgaard, 2002
- „At Tale om Forandring“. Dalum, Sonne & Davidson. (Tidl. Tobakskaderradet nu Sundhedsstyrelsen), 2000
- „Den motiverende samtale“. Mabeck, Kallerup & Maunsbach. Dansk Selskab for Almen Medicin. Pjecen kan købes hos Tidsskrift for praktisk lægegering, tlf. 35 26 67 85 eller downloades fra www.bibliotek.dsam.dk under [Vejledninger]
- „Motivational Interviewing“. Miller & Rollnick. The Guilford Press, 2002
- „Changing for Good“. Prochaska, Norcross & DiClemente. Avon Books, 1995
- „Health Behaviour Change: A guide for Practitioners“. Rollnick, Mason & Butler. Churchill Livingstone, 1999

Hjemmesider

Fakta og undervisningsmaterialer om rygning til unge: www.liv.dk
Kræftens Bekæmpelse: www.cancer.dk
Gratis rygestop til unge: www.xhale.dk
Til kommuner og professionelle: www.rygning.com