

## PENGUIN BOOKS

ALLEN CARR'S *EASYWAY TO STOP SMOKING*  
(*MAKKELIJKE MANIER OM TE STOPPEN MET ROKEN*)

## WAT DE BRITSE MEDIA ZEGGEN OVER DE ALLEN CARR METHOD:

'Ik werd overmand door een nieuw soort gevoel van vrijheid.' - *Independent*.

'Een intelligente en originele methode' - *Evening Standard*.

WAT GEVESTIGDE MEDISCHE SPECIALISTEN EN PRAKTISERENDE ARTSEN ZEGGEN  
OVER DE ALLEN CARR METHOD:

'Ik twijfel niet om Allen Carr's werk te ondersteunen om rokers te helpen stoppen. Veel Stop-klinieken gebruiken enkele van zijn technieken, maar het blijkt dat er maar weinig zijn die het als zo'n succesvol geheel aanbieden.'

- *Een persoonlijke mening van Professor Judith Mackey, MBE, Director,  
Asian Consultancy on Tobacco Control and World Health Organisation Expert, Advisory Panel on Tobacco and Health.*

'Het is een opmerkelijk feit dat Allen Carr, naar eigen zeggen een niet-professional in gedragsmodificatie, erin geslaagd is om een SIMPELE en EFFECTIEVE manier te formuleren om met roken te stoppen, en waar talloze psychologen en psychiaters met hoogopgeleide kwalificaties hebben gefaald.'

- *Dr. William Green, Head of the Psychiatric Department, Matilda Hospital, Hong Kong.*

'Ik was erg onder de indruk van de methode. Ondanks Allen Carr's succes en bekendheid, waren er geen hulpmiddeltjes en de professionele aanpak was iets wat een GP zeker zou kunnen respecteren. Ik zou met plezier de methode aan iedereen medisch aanbevelen.'

- *Dr. P.M. Bray*

'Ik heb de Allen Carr methode 'De Makkelijke Manier Om te Stoppen met Roken' uit eerste hand geobserveerd bij meerdere mensen. Ik vond het zeer succesvol. Ik ondersteun het met alle liefde als een effectieve manier om te stoppen met roken.'

- *Dr. Anil Visram, B.Sc., MBBch, FRCA, Consultant  
The Royal Hospitals NHS Trust, Royal Londen Hospital, UK.*

## Over de Auteur

De rode draad die door Allen Carr's werk loopt is het wegnemen van angst. Het geniale hiervan zit in het uitschakelen van fobieën en beklemmingen die mensen beperken om in volledigheid van hun leven te kunnen genieten, zoals zijn bestseller boeken; *Allen Carr's Easy Way to Stop Smoking*, *The Only Way to Stop Smoking Permanently*, *Allen Carr's Easyweigh to Lose Weight*, *How to Stop Your Child Smoking* en nu *The Easy Way to Enjoy Flying*, levendig demonstreren.

Als een succesvol accountant werd Allen Carr tot pure wanhoop gedreven door zijn honderd-sigaretten-per-dag verslaving, totdat hij in 1983 na talloze mislukte pogingen om te stoppen, eindelijk ontdekte waar de wereld op had zitten wachten - de 'Easy Way to Stop Smoking' (de Makkelijke Manier Om te Stoppen Met Roken). Hij heeft nu een netwerk opgebouwd van klinieken die over de wereld verspreid zijn en heeft een fenomenale reputatie op het gebied van rokers te helpen stoppen met succes.

Zijn boeken werden in meer dan twintig verschillende talen gepubliceerd en video, audio en cd-rom/dvd versies van zijn methode zijn ook beschikbaar.

Tientallen duizenden mensen hebben Allen Carr's klinieken bezocht, met een succes percentage van boven de 95%, waar hij garandeert dat je het makkelijk zal vinden om te stoppen met roken of je krijgt je geld terug. Mocht je assistentie nodig hebben aarzel dan niet om contact op te nemen met de dichtstbijzijnde therapeut van onze klinieken. Sessies betreffende gewichts-controle worden nu in een select aantal van deze klinieken aangeboden. Een volledig zakelijke corporatie service is ook beschikbaar die het bedrijven mogelijk maakt om een niet-roken beleid simpel en effectief te implementeren. Alle correspondentie en verzoeken aangaande ALLEN CARR'S BOEKEN, VIDEO's, AUDIO CD's en DVD's kunnen worden gericht aan de Londen Clinic.

**Allen Carr's**

**MAKKELIJKE MANIER OM TE  
STOPPEN MET ROKEN**

DERDE EDITIE

PENGUIN BOOKS

## PENGUIN BOOKS

Penguin Books Ltd, 80 Strand, London WC2R 0RL, England  
Penguin Putnam Inc. 375 Hudson Street, New York, New York 10014, USA  
Penguin Books Australia Ltd, Ringwood, Victoria, Australia  
Penguin Books Canada Ltd, 10 Alcom Avenue, Toronto, Ontario, Canada M4V 2B2  
Penguin Books India (P) Ltd, 11, Community Centre, Panchsheel Park, New Delhi-110 017, India  
Penguin Books (NZ) Ltd, Cnr Rosedale and Airborne Roads, Albany, Auckland, New Zealand  
Penguin Books (South Africa) (Pty) Ltd, 24 Sturdee Avenue, Rosebank 2198, South Africa  
Penguin Books Ltd, Registered Offices; 80 Strand, London WC2R 0RL, England [www.penguin.com](http://www.penguin.com)

First published privately, under the title *The Easy Way to Stop Smoking*, by Allen Carr 1985  
Published in Penguin Books 1987  
Second edition 1991  
Third edition 1999

Copyright ©, Allen Carr. 1985, 1991, 1999

All rights reserved. Printed in England by Clays Ltd. St Ives plc.  
Except in the United States of America, this book is sold subject to the condition that it shall not, by way of trade or otherwise, be lent, re-sold, hired out, or otherwise circulated without the publisher's prior consent in any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition including this condition being imposed on the subsequent purchaser.

Aan de rokers die ik niet heb kunnen genezen,  
Ik hoop dat het hen toch zal helpen om bevrijd te worden.

En aan Sid Button, maar vooral aan Joyce.

Voorwoord	7
Waarschuwing	8
Introductie	11
1 De Ergste Nicotine Verslaafde Die Ik Ken	16
2 De Easy Method (Makkelijke Methode)	19
3 Waarom Is Het Zo Moeilijk Om Te Stoppen?	22
4 De Sinistere Valkuil	25
5 Waarom Gaan We Door Met Roken?	27
6 Nicotine Verslaving	28
7 Hersenspoeling en het Onderbewustzijn	35
8 Ontwenningverschijnselen Opheffen	40
9 Stress	41
10 Verveling	42
11 Concentratie	43
12 Ontspanning	44
13 Combinatie Sigaretten	45
14 Wat Geef Ik Op?	46
15 Zelf-opgelegde Slavernij	49
16 Ik Bespaar (x) €/£ Per Week	51
17 Gezondheid	53
18 Energie	60
19 Het Ontspant Me en Geeft Me Vertrouwen	62
20 Die Onheilspellende Zwarte Schaduwen	63
21 De Voordelen Van Roken	64
22 Stoppen Met De Wilskracht Methode	66
23 Pas Op Met Minderen	71
24 Maar Eén Sigaret	74
25 Lichte Rokers, Tieners, Niet-rokers	75
26 De Stiekeme Roker	81
27 Een Sociale Gewoonte?	83
28 Timing	84
29 Zal Ik De Sigaret Missen?	88
30 Zal Ik Gewicht Aankomen?	90
31 Vermijd Foute Aanmoedigingen	91
32 De Makkelijke Manier Van Stoppen	93
33 De Ontwenningperiode	97
34 Maar Eén Trekje	100
35 Zal Het Voor Mij Moeilijker Zijn?	101
36 De Belangrijkste Oorzaken Voor Falen	102
37 Vervangingsmiddelen	103
38 Moet Ik Verleidende Situaties Vermijden?	106
39 Het Moment van Openbaring	108
40 De Laatste Sigaret	110
41 Een Laatste Waarschuwing	112
42 Twaalf Jaar Aan Feedback	113
43 Help de Roker op het Zinkende Schip	118
44 Advies Aan Niet-rokers	120
Finale: Help Mee Dit Schandaal te Stoppen	122

## Voorwoord

Eindelijk het zogenaamde wondermiddel waar iedere roker op heeft zitten wachten:

- Directe werking
- Even zo effectief voor de zware roker
- Geen ontwenningverschijnselen
- Vereist geen wilskracht
- Geen bangmakerij
- Geen vervangingsmiddelen nodig
- Geen gewichtstoename
- Blijvend resultaat

Ben jij een roker dan hoef je alleen verder te lezen.

Ben jij een niet-roker die het voor familieleden of vrienden aanschaft dan hoef je ze alleen maar proberen te overtuigen het boek te lezen. Mocht dat niet lukken, lees het boek dan zelf, en het laatste hoofdstuk zal je adviseren hoe je de boodschap overbrengt - ook hoe je kinderen ervoor kunt behoeden dat ze beginnen. Laat je niet misleiden door het feit dat ze roken op dit moment haten en smerig vinden. Dat doen namelijk alle kinderen voordat ze eraan verslaafd raken.

## Waarschuwing

Misschien ben je nog enigszins terughoudend om dit boek te gaan lezen. Misschien, zoals bij de meerderheid van de rokers, dat alleen al de gedachte aan definitief stoppen je met lichte paniek vervult en hoewel je de allerbeste intenties hebt om ooit te stoppen, het zal vandaag niet worden.

Als je verwacht dat ik je ga informeren over de toch wel serieuze gezondheidsrisico's die rokers lopen, dat rokers een klein fortuin kwijt zijn gedurende hun rokende leven, dat het een afstotelijke, vieze gewoonte is en dat je een zwakkeling bent, dan moet ik je teleurstellen. Dat soort tactieken hebben mijzelf nooit geholpen te stoppen en als ze jou wel zouden helpen, dan was jij uiteraard al lang gestopt.

Mijn methode, waarnaar ik zal verwijzen als *EasyWay* werkt niet op die manier. Sommige dingen die ik op het punt sta te vertellen, kunnen moeilijk te geloven zijn. Echter tegen de tijd dat je het boek helemaal uit hebt, zul je ze niet alleen geloven, maar je afvragen hoe je ooit zo gehersenspoeld hebt kunnen zijn en anders hebt geloofd.

Er bestaat een algemene misvatting dat we ervoor kiezen om te roken. Rokers hebben niets meer te kiezen dan een alcoholist heeft om een alcoholist te worden, of dat heroïne junkies hebben om heroïne junkies te worden. Het is waar dat we er zelf voor kiezen om die eerste experimentele peuken aan te steken. Op z'n tijd kies ik ervoor om naar de bioscoop te gaan, maar ik kies er zeker niet voor om mijn hele verdere leven door te brengen in de bios.

Kijk alsjeblieft eens terug op je leven. Kun je toegeven dat er ooit momenten zijn geweest dat je niet honderd procent van een maaltijd kon genieten of van een sociale gelegenheid zonder roken, of dat je je niet kon concentreren of de stress aankon zonder een sigaret? Op welk moment besloot je dat je sigaretten nodig had, niet alleen voor sociale gelegenheden, maar dat je *permanent in je aanwezigheid* moest hebben, en je zelfs paniekerig voelde als je zonder ze zat?

Precies als elke andere roker, ben je in de meest geniepige, duistere valkuil gelopen die mens en natuur hebben samengesteld en ontwikkeld. Er bestaat geen ouder op deze planeet, of ze nu wel of geen roker zijn, die van de gedachte houdt dat hun kinderen roken. Dit betekent dat alle rokers wensen dat ze nooit gestart waren. Niet echt verrassend want niemand heeft sigaretten nodig om van eten te genieten of met stress om te gaan *voordat* ze verslaafd raakten.

Op hetzelfde moment wensen alle rokers door te gaan met roken. Want hoe dan ook, niemand dwingt ons om er een op te steken, of we de reden nou wel of niet begrijpen, het is alleen de roker zelf die beslist dat te doen.

Als er een soort magische knop zou bestaan die rokers konden indrukken om de volgende ochtend wakker te worden alsof ze nooit die eerste peuk genomen hadden, dan zouden de enige mensen die de volgende ochtend toch staan te roken de jongeren zijn die nog in de uitprobeer fase zitten. Het enige dat ons van stoppen weerhoudt is: Angst.

Angst dat we een onoverzichtelijke periode door zullen moeten van ellende, onthouding en een onrustig en onbevredigend gevoel voordat we pas vrij zijn. Angst dat een maaltijd of een sociale gelegenheid nooit meer zo prettig zal zijn zonder sigaret. Angst dat we ons nooit meer zo kunnen concentreren, stress aankunnen of zo zelfverzekerd zullen zijn zonder ons kleine steuntje in de rug. Angst dat onze persoonlijkheid en karakter zullen veranderen. Maar meer nog, de angst van 'eenmaal een roker altijd een roker', dat we nooit compleet vrij zullen zijn en de rest van ons leven op de vreemdste momenten zullen snakken naar die ene sigaret.



Mocht je, net als ik, alle gangbare manieren om te stoppen al geprobeerd hebben, dan zul je niet alleen worden beïnvloed door die angst, maar je zult overtuigd raken dat jij nooit kan stoppen.

Voel je je onrustig en terughoudend als je hier over na gaat denken, of voel je dat de tijd voor jou nog niet rijp is om het op te geven, laat mij je dan op het hart drukken dat jouw terughoudendheid wordt veroorzaakt door angst. En die angst wordt niet weggenomen door sigaretten, maar erdoor gecreëerd. Jij hebt er niet voor gekozen om in die nicotine valkuil te lopen. Maar zoals met alle vallen, *het is ontworpen om er zeker van te zijn dat je gevangen blijft.*

Stel jezelf de vraag, toen je vroeger die eerste experimentele peuken aanstak, of je toen ter plekke besloot om zolang een roker te worden als je nu bent? Anders gezegd, wanneer ga je dan stoppen? Morgen? Nee. Volgend jaar? Nee. Houdt jezelf nu niet langer voor de gek. De valkuil is namelijk ontworpen om je *voor de rest van je leven* gevangen te houden. Waarom denk je dat al die andere rokers niet stoppen voordat ze er direct of indirect aan sterven?

Dit boek werd het eerst gepubliceerd door Penguin zo'n tien jaar geleden en het is een bestseller geweest elk jaar nadien. Ik heb nu dus ruim tien jaar feedback. Zoals je spoedig zal lezen heeft de feedback informatie onthuld over de effectiviteit van mijn stopmethode die mijn verwachtingen overtrof. Maar het heeft ook twee aspecten van EasyWay onthuld die me bezorgd maakten. De tweede zal ik later aanhalen. De eerste zorg kwam voort uit brieven die ik ontving. Ik geef drie typische voorbeelden:

- "Ik geloofde de beweringen niet die je in je boek deed en ik verontschuldig me omdat ik aan je twijfelde. Het was precies zo makkelijk en prettig als jij zei dat het zou zijn. Ik heb kopieën van je boek aan al mijn rokende vrienden en familieleden gegeven, maar ik kan niet begrijpen waarom ze het vertikken te lezen!"

- "Ik kreeg jouw boek acht jaar geleden van een ex-rokende vriend, ik heb het nu na al die tijd net pas gelezen. Mijn enige spijt is dat ik acht jaar heb verpest, althans zo voel het soms."

- "Ik heb net Easyway uitgelezen en ik weet dat het pas vier dagen geleden is maar ik voel me zo raar, zo goed. Ik weet niet hoe, maar ik weet gewoon dat ik nooit meer zal roken. Vijf jaar eerder begon ik al eens in je boek te lezen, kwam tot de helft en raakte toen een beetje in paniek. Ik besepte dat als ik verder bleef lezen ik dan zou moeten stoppen. Was ik raar bezig op dat moment of niet?"

Nee, die jonge dame van die laatste brief was niet raar bezig. Ik had het over een magische knop. EasyWay werkt net als zo'n knop. Laat me het goed duidelijk maken, EasyWay is geen magie, maar voor mij en voor de honderd duizenden ex-rokers die het zo onverwacht makkelijk en aangenaam vonden om te stoppen lijkt het bijna wel op magie.

Dit is de waarschuwing. We hebben een kip en ei situatie. Iedere roker wil stoppen en iedere roker kan het makkelijk en ook nog prettig vinden om te stoppen. Het is alleen die angst die de rokers ervan weerhoudt om echt helemaal te stoppen. En de grootste winst van dit alles is om verlost te zijn van deze diepgewortelde angst. Maar je bevrijdt jezelf daar alleen van als je het boek van voor naar achter leest, met je volledige aandacht. Dus integendeel, net als bij die dame van dat derde voorbeeld, die angst zou erger kunnen worden naarmate je verder en verder leest en dit zou ervoor kunnen zorgen dat je niet doorzet.

Jij hebt niet bewust besloten om in de valkuil te lopen, maar beseft dit goed; je gaat hier nooit uit ontsnappen tenzij jij een positief besluit neemt om dat te gaan doen. En misschien zit je al een beetje aan die ketting die jou vasthoudt te trekken. Of misschien ben je juist nog terughoudend, maar knoop dit hoe dan ook in je oren: *Je hebt letterlijk absoluut niets te verliezen!* Er bestaan in ons leven maar weinig andere situaties waar je dat met zoveel zekerheid kunt zeggen.

Als je tegen het einde van het boek besluit dat je toch wenst door te blijven roken, dan is er niets wat je belet dat te doen. Je hoeft zelfs niet te minderen of te stoppen terwijl je het boek leest, en denk eraan, er komen geen nicotine vervangers aan te pas. Integendeel, ik heb alleen maar goed nieuws voor jou. Kun je je voorstellen hoe de Graaf van Monte Cristo zich voelde toen hij eindelijk na al die tijd uit die gevangenis ontsnapte? Zo voelde ik mij dus toen ik ontsnapte uit de nicotine valkuil. En dat is hoe grote aantallen ex-rokers zich voelen die mijn methode hebben gebruikt, en zo zal jij je ook gaan voelen.

## Introductie

"IK GA DE WERELD GENEZEN VAN ROKEN..."

Ik praatte met mijn vrouw. Ze dacht dat ik was doorgedraaid. Begrijpelijk als je bedenkt dat ze mij heeft zien falen met meerdere stoppogingen. De meest recente was twee jaar terug. Ik had net zes maanden van ontgiftiging overleefd voordat ik uiteindelijk door de knieën ging en een sigaret opstak. Ik schaam me niet om te zeggen dat ik huilde als een kind. Ik moest huilen omdat ik wist dat ik was vervloekt de rest van m'n leven te roken. Ik had zoveel moeite in die poging gestopt en zoveel ellende doorstaan dat ik wist dat ik nooit meer de kracht zou vinden om dat nog 'ns te doen. Ik ben van nature niet gewelddadig, maar als een betuttelende ex-roker stom genoeg was geweest om op dat moment te suggereren dat alle rokers het gemakkelijk kunnen vinden om te stoppen, direct en permanent, dan had ik niet ingestaan voor mijn acties. Echter, ik ben ervan overtuigd dat iedere jury, samengesteld uit rokers, een pardon had uitgesproken op grond van 'gerechtvaardigde moord.'

Wellicht vind je het onmogelijk te geloven dat elke roker het makkelijk kan vinden om te stoppen. Mocht dat zo zijn, dan smeed ik je dit boek niet in de prullenbak te gooien. Geef me alsjeblieft het voordeel van de twijfel. Ik verzeker je dat zelfs jij het makkelijk kan vinden om te stoppen.

Goed, daar was ik twee jaar later, net de sigaret uitgedrukt waarvan ik wist dat het m'n laatste zou zijn. Ik zei haar niet alleen dat ik alreeds een niet-roker was, maar ook dat ik de rest van de wereld zou genezen. Ik moet toegeven dat ik haar sceptische houding op dat moment best wel irritant vond. Maar dat verminderde mijn uitbundigheid totaal niet, ik vermoed dan ook dat de opluchting van het besef al een blijde niet-roker te zijn mijn gezichtspunt iets vervormde. Met het voordeel van terugblikken, kan ik haar houding wel begrijpen en ik snap dat Joyce en m'n naaste vrienden dachten dat ik rijp was voor de gekkenopvang.

Als ik zo terugkijk op mijn leven, lijkt het erop dat mijn hele bestaan een voorbereiding was om het probleem van het roken op te lossen. Zelfs die hatelijke jaren van het leren en uitvoeren van mijn beroep als accountant/boekhouder waren van onschatbare waarde in het helpen het mysterie van de rokers valkuil te ontrafelen. Ze zeggen dat je niet alle mensen de gehele tijd voor de gek kunt blijven houden, maar de tabaksindustrieën hebben het dus voor jaren gedaan. Ook geloof ik dat ik waarschijnlijk de allereerste ben die de rokers valkuil echt begrijp. Als ik arrogant overkom laat me dan snel eraan toevoegen dat dit niet aan mezelf is te danken, maar aan de omstandigheden van mijn leven.

De monumentale dag was 15 Juli 1983, ik ben niet ontsnapt uit Colditz, maar ik stel me zo voor dat degenen die dat deden hetzelfde gevoel van opluchting en blijdschap voelden als ik deed toen ik die laatste sigaret uitdrukte. Ik beseftte me dat ik iets had ontdekt waar iedere roker voor heeft gebeden; een gemakkelijke manier om met roken te stoppen. Na mijn methode op rokende vrienden en familieleden te hebben uitgeprobeerd, besloot ik de boekhouding op te geven en een voltijds consultant te gaan worden die andere rokers helpt te bevrijden.

De eerste editie van dit boek schreef ik in 1985. Eén van mijn mislukte pogingen, een man die ik beschrijf in hoofdstuk 25 was de inspiratie. Hij bezocht me tweemaal, en we waren beiden tot tranen beroerd tijdens beide sessies. Hij was zo onrustig dat ik hem niet relaxt genoeg kreeg om alles wat ik zei tot zich door te laten dringen. Ik hoopte dat als ik alles zou opschrijven hij het in z'n eigen tempo kon lezen, zo vaak als hij wilde, en dat dit hem zou helpen de boodschap te absorberen.

Ik had geen twijfel dat EASYWAY net zo effectief zou werken voor andere rokers als dat het voor mij had gedaan. Echter, terwijl ik aan het overwegen was de methode in boekvorm te zetten, was ik terughoudend. Ik deed mijn eigen marktonderzoek. De commentaren waren niet erg bemoedigend:

*"Hoe kan een boek me helpen om te stoppen? Wat ik nodig heb is wilskracht!"*

*"Hoe kan een boek de verschrikkelijke ontweningsverschijnselen vermijden?"*

In toevoeging tot deze pessimistische commentaren, had ik mijn eigen twijfels. In de klinieken werd het tijdens de praatsessies vaak duidelijk dat cliënten een belangrijk punt dat ik maakte verkeerd begrepen. Het lukte me om de situatie te corrigeren. Maar hoe zou een boek dat kunnen doen? Ik herinnerde me de tijd heel goed dat ik studeerde als accountant/boekhouder en soms een punt uit een boek niet begreep of het er niet mee eens was. Erg frustrerend want je kon het boek niet vragen het verder uit te leggen. Ik was me ook goed bewust, zeker in deze dagen van TV en nu internet, dat veel mensen niet gewend zijn aan lang en rustig lezen, zonder afleidingen.

Toegevoegd aan al deze factoren, was er één twijfel die alles overtrof. Ik was geen schrijver en was me zeer bewust van mijn beperking in dit opzicht. Ik had er vertrouwen in dat ik een roker persoonlijk kon overtuigen dat sociale gelegenheden veel aangenamer zijn zonder de drang om te roken, maar om hetzelfde te bereiken door middel van een boek is lastiger. Immers als het ze niet zou lukken door het te lezen bestaat de kans dat ze dat zien als hun eigen falen. Maar wij zien het als óns falen, dat wij die rokers niet konden overtuigen hoe makkelijk en fijn het is om te stoppen.

De eerste editie heb ik opgedragen aan de rokers die ik niet heb kunnen genezen. Dat percentage van falen was gebaseerd op de geld-terug garantie die we bij onze klinieken hanteren. Het huidige gemiddelde faal percentage wereldwijd is onder de 5%. Dat betekent een succes percentage van boven 95%. Alhoewel ik me besepte dat ik iets heel moois had ontdekt, had ik in mijn wildste dromen zulke percentages niet verwacht. Je zou nu kunnen zeggen dat als ik oprecht had geloofd dat ik de wereld van het roken zou genezen, ik een percentage van 100% had verwacht.

Nee, ik heb nooit een percentage van 100% verwacht. Pruimtabak was de voorgaande en meest populaire vorm van nicotine verslaving totdat het asociaal werd en uitstierf. Echter, er zijn nog altijd een aantal kwibussen die pruimtabak blijven gebruiken en waarschijnlijk zullen die er altijd zijn. Verbazingwekkend, de Britse Parlements Huizen zijn een van de laatste vestigingen waar nog wordt gepruimd. Maar eigenlijk niet eens zo verrassend aangezien politici meestal zo'n honderd jaar achter lopen. Dus er zullen altijd wel een aantal kwibussen zijn die blijven roken, ik heb zeker nooit verwacht dat ik elke roker persoonlijk zou moeten genezen.

Nadat ik de mysteries van de rokers-valkuil had uitgelegd en **illusies** als deze had ontkracht:

- Rokers genieten van roken
- Rokers kiezen ervoor
- Roken vermindert verveling & stress
- Roken helpt bij concentratie en ontspanning
- Roken is een gewoonte
- Het vereist wilskracht om te stoppen
- Eens een roker altijd een roker
- Tegen rokers zeggen dat ze eraan kapotgaan helpt ze te stoppen
- Vervangingen, in het bijzonder nicotine vervangers, helpen rokers te stoppen

... had ik in mijn naïviteit gedacht dat de rest van de wereld ook het licht zou zien en mijn methode zou gaan adopteren, en vooral toen ik de illusie had ontkracht dat het moeilijk is om te stoppen en dat je door een overgangperiode van ellende zou moeten gaan om dat te doen.

Ik dacht dat mijn grootste tegenstander de tabaksindustrie zou zijn. Maar verbazingwekkend genoeg, mijn grootste struikelblokken bleken dus juist de instituten te zijn waarvan ik dacht dat zij mijn bondgenoten waren: de media, de overheid, organisaties als ASH, QUIT, Stivoro en de gevestigde medische beroepsgroep.

De meeste mensen hebben vast weleens de film *Sister Kenny* gezien. Zo niet, het ging over de tijd waarin infantiele paralyse of polio dé bedreiging van onze kinderen was. Ik kan me nog levendig herinneren dat die woorden dezelfde angst bij me teweegbrachten als het woord kanker vandaag doet. Het effect van polio was niet alleen het verlammen van de benen en armen maar ook het misvormen ervan. Het resultaat was verlamming voor het leven.

Kenny geloofde dat de ijzerbanden de herstelling belemmerden en bewees talloze keren dat de spieren opnieuw konden leren zodat het kind weer zou kunnen lopen. Echter, Kenny was maar een verpleegster, ze was geen arts. Hoe durfde ze zich te roeren in een gebied dat alleen voor gekwalificeerde artsen bestemd was? Het bleek niet uit te maken dat Kenny de oplossing voor het probleem had gevonden en had bewezen dat haar oplossing effectief was. De kinderen die door haar waren behandeld wisten dat ze gelijk had, hun ouders ook, en toch weigerde de medische beroepsgroep niet alleen om haar methoden te adopteren maar verhinderde haar ook nog eens haar praktijken uit te voeren. Het kostte Kenny twintig jaar voordat de medische beroepsgroep het voorhanden liggende zou accepteren.

Ik zag die film jaren voordat ik EASYWAY ontdekte. De film was erg interessant en er zat zonder twijfel een kern van waarheid in. Echter, het was even zo duidelijk dat Hollywood een flinke portie poëtische vrijheid had gebruikt. Kenny had onmogelijk iets kunnen ontdekken dat de gezamenlijke kennis van de medische wetenschap over het hoofd had gezien. Natuurlijk waren de gevestigde medische specialisten niet de dinosaurussen zoals ze in de film werden neergezet. Hoe kon het ze ooit twintig jaar hebben gekost om de feiten te accepteren die recht voor hun neus lagen?

Ze zeggen weleens dat de realiteit gekker is dan de fictie, en ik maak de schrijvers van *Sister Kenny* mijn excuses voor het beschuldigen van het gebruik van poëtische vrijheid. Zelfs in deze zogenaamde tijd van moderne communicatie ben ik er nog steeds niet in geslaagd, na veertien jaar, om mijn boodschap over te brengen terwijl ik toegang heb tot allerlei moderne communicatie middelen. Oh, ik heb mijn punt al bewezen, de enige reden dat je dit boek aan het lezen bent is omdat een andere ex-roker het jou heeft aangeraden. En vergeet ook niet dat ik niet de massale financiële macht heb van instituties als BMA, ASH, QUIT en Stivoro. Net als *Sister Kenny*, ben ik een individu. Net als haar, ben ik alleen bekend omdat mijn systeem werkt. Ik sta al bekend als de nummer-één guru op het gebied van rokers helpen te stoppen. Net als *Sister Kenny* heb ik mijn punt bewezen. Maar wat heeft het voor nut als de rest van de wereld nog steeds procedures aanneemt die het tegenovergestelde zijn van wat ze zouden moeten zijn?

De laatste zin in dit boek is identiek aan die van het originele manuscript:

Er waait een nieuwe wind door de maatschappij, een sneeuwbal is gaan rollen en ik hoop dat dit boek zal helpen om die te veranderen in een lawine.

Afgaande op mijn opmerkingen hierboven, zou je de conclusie kunnen trekken ik weinig ophef met de medische professie. Niets is minder waar. Eén van mijn zonen is een arts en ik ken geen fijner beroep. De meeste doorverwijzingen naar onze kliniek zijn afkomstig van artsen, en opmerkelijk genoeg, er komen meer cliënten van ons uit de medische beroepsgroep dan uit iedere andere professie.

In de eerste jaren, werd ik min of meer door de artsen gezien als iets wat tussen een oplichter en een kwakzalver inzit. In Augustus 1997, had ik de grote eer om te worden uitgenodigd een lezing te geven bij de tiende Wereld Conferentie over Tabak of Gezondheid die werd gehouden in Beijing. Ik geloof dat ik de eerste niet-dokter was die ooit die eer kreeg. De uitnodiging alleen al is een teken van de progressie die ik heb geboekt.

Echter, ik had dus net zo goed tegen een muur die lezing kunnen geven. Aangezien de nicotine-kauwgom en de pleister het probleem niet hebben kunnen verhelpen, blijken rokers zelf te hebben geaccepteerd dat je niet wordt genezen van een verslaving aan een drug door dezelfde drug voor te schrijven. Het is hetzelfde als zeggen tegen een heroïne verslaafde: rook de heroïne niet, roken is gevaarlijk, probeer het te injecteren in je aders (probeer dit niet met nicotine want dit doodt je vrijwel onmiddellijk). Doordat de medische wereld en de media geen idee hebben hoe ze rokers moeten helpen stoppen, richten zij zich op het vertellen van dingen die rokers al weten: het is vies en smerig, het is erg duur en weinig sociaal. Nooit lijken ze door te hebben dat rokers niet roken om de redenen waarom ze *niet* zouden moeten roken. Het echte probleem is om de redenen waarom ze *wel* roken te doen verdwijnen.

Op nationale niet-roken dag zoals het zogenaamde Stoptober, zeggen de medische experts iets als: 'Dit is de dag waarop elke roker probeert te stoppen. Samen gaat het lukken!' Elke roker weet dat dit de dag is van het jaar waarop de meeste rokers er dubbel zoveel zullen opsteken dan normaal en ze zullen het dubbel zo opzichtig doen, omdat rokers er niet van houden te worden verteld wat ze moeten doen. Vooral niet door mensen die rokers wegzetten als eigenwijze idioten en niet begrijpen waarom ze roken.

Omdat ze de rokers zelf niet helemaal begrijpen of hoe ze het makkelijk moeten maken voor rokers om te stoppen is hun houding 'Probeer deze methode. Als het niet werkt probeer dan een andere.' Kun je je voorstellen dat er bijvoorbeeld tien verschillende manieren zijn om blindedarmontsteking te behandelen? Negen daarvan genezen 10% van de patiënten, wat betekent dat ze bij 90% mislukken. Maar die tiende manier geneest 95%. Stel je voor dat de kennis van de tiende manier beschikbaar is geweest voor meer dan veertien jaar, maar de ruime meerderheid van de medische wereld schrijft nog steeds die andere negen aan.

Een van de doktoren bij de conferentie wierp een aanhoudend punt op dat niet bij me was opgekomen. Hij wees erop dat artsen verantwoordelijk gevonden kunnen worden voor mispraktijken, door hun patiënten niet de beste manier om met roken te stoppen te adviseren. Ironisch genoeg was hij een fanatieke voorstander van nicotine vervangende therapie (nicotine-kauwgom, pleisters, elektrische sigaretten, etc.), ik doe mijn best om niet kwaadwillend te zijn maar ik gun het hem dat hij het slachtoffer wordt van zijn eigen suggestie.

Terwijl ik dit schrijf heeft de regering hier in Engeland net nog 2,5 miljoen pond verspild aan een afschrik TV-campagne om te proberen jongeren ervan te weerhouden eraan verslaafd te raken. Maar ze hadden het net zo goed kunnen verspillen om hen te overtuigen dat motoren gevaarlijk zijn. Realiseren zij zich niet dat jongeren weten dat één sigaret hen niet zal doden en dat geen jongere ooit verwacht dat ie eraan verslaafd zal raken?

De link tussen roken en longkanker is al meer dan veertig jaar vastgesteld. En toch raken nog altijd jongeren eraan verslingerd tegenwoordig. Jongeren hoeven geen rook-horror op TV te zien. Rokers hebben sowieso de neiging dat soort programma's te vermijden. Praktisch iedere jongere heeft wel eens binnen hun eigen familie de ellende gezien die roken met zich meebrengt. Ikzelf heb mijn vader en zus langzaam kapot zien gaan door de tabak; dat weerhield mij er niet van om in dezelfde valkuil te lopen.

Ik verscheen in een nationaal TV programma met een arts van de 'Ash' Instantie die nog nooit in haar leven had gerookt en geen enkele roker heeft genezen. Zij informeerde de natie hoe deze campagne zou voorkomen dat jongeren verslaafd raken. Als de overheid nou gezond verstand had gehad en mij die 2,5 miljoen pond had geschonken, dan had ik een campagne gefinancierd die de ondergang van de nicotine verslaving binnen een paar jaar had gegarandeerd.

Ik geloof heilig dat de 'sneeuwbal' een voetbal is geworden. Maar na veertien jaar is het nog steeds een druppel op een gloeiende plaat. Ik ben de duizenden ex-rokers die mijn klinieken hebben bezocht dankbaar, mijn boeken hebben gelezen, mijn video's hebben gekeken en EASYWAY hebben aangeraden aan hun vrienden, familie en iedereen die naar ze wilden luisteren, en ik bid dat jullie dat blijven doen. Echter, de sneeuwbal zal nooit een lawine worden totdat de medische wereld en de media ophouden met methodes aanraden die het moeilijker maken te stoppen en accepteren dat EASYWAY niet zomaar een van de vele stop-methodes is; MAAR DE ENIGE LOGISCHE METHODE.

Ik verwacht niet dat je me gelooft op dit ogenblik, maar tegen de tijd dat je het boek uit hebt zul je het begrijpen. Zelfs het kleine aantal mensen dat er niet in slaagde, zegt zoiets als: 'Het is me nog niet gelukt, maar jullie methode is beter dan welke andere ik ken.'

Mocht je, wanneer je dit boek uit hebt, het gevoel hebben dat me iets verschuldigd bent kun je dat meer dan goed maken. Niet alleen door EASYWAY aan te raden aan je vrienden, maar wanneer je in een TV of radioshow iets hoort of in een krant iets leest over hoe men andere stopmethodes aanraadt, je contact met ze opneemt en hen vraagt waarom ze EASYWAY niet aanprijzen. Dat zal de lawine op gang brengen en als ik het mag meemaken kan ik sterven als een gelukkig mens.

Deze derde editie van EASYWAY is er om jou de nieuwste techniek te geven over hoe makkelijk en fijn het is om met roken te stoppen. Heb je een zwaarmoedig en neerslachtig gevoel? Aan de kant ermee. Ik heb mooie dingen bereikt in mijn leven. Verreweg het allermooiste was het ontsnappen uit de slavernij van de nicotine verslaving. Het is voor mij langer dan veertien jaar geleden dat ik ontsnapte en nog steeds voel ik de blijdschap dat ik nu vrij ben. Er is geen reden om je depressief te voelen, er gaat niks slechts gebeuren, integendeel, je staat op het punt iets te bereiken dat elke roker op de planeet zou willen bereiken: VRIJ ZIJN!

## 1. De Ergste Nicotine Verslaafde Die Ik Ken

Misschien moet ik beginnen met het beschrijven van mijn bekwaamheid om dit boek te gaan maken. Nee, ik ben geen arts of psychiater; mijn kwalificaties zijn veel geschikter. Ik heb drieëndertig jaar van mijn leven doorgebracht als een verstokte roker. In de latere jaren jaagde ik er bijna honderd peuken op een slechte dag doorheen, en nooit minder dan zestig. Gekkenwerk.

Tijdens mijn leven had ik meerdere pogingen tot stoppen gedaan. Ik stopte eens voor zes maanden, maar ik liep tegen de muren op, ging in de buurt van rokers staan om de tabakswalm op te snuiven en reisde in de rokerscoupé in de treinen.

Voor de meeste rokers, op het gebied van gezondheid, is het een vraag van 'Ik zal stoppen voordat het mij gebeurt.' Ik had het stadium bereikt dat ik wist dat het me sloopte. Ik had een permanente hoofdpijn met de druk van het constante hoesten. Ik kon het constante kloppen van de ader op het midden van mijn voorhoofd voelen, en ik geloofde echt dat er iets in mijn hoofd zou springen en ik zou doodgaan aan een hersenbloeding. Ik had er last van, maar toch deed het me niet stoppen.

Ik was op het punt gekomen dat ik niet eens meer een poging deed om te proberen te stoppen. Het was niet zo dat ik van roken genoot. Op enige tijd in hun leven hebben de meeste rokers de illusie dat ze genieten van die ene sigaret, maar ik leed nooit aan die illusie. Ik heb de smaak en geur altijd veracht, maar ik dacht dat een sigaret me hielp te ontspannen. Het gaf me moed en vertrouwen, en ik was altijd ongelukkig wanneer ik probeerde te stoppen, ik kon me nooit een prettig leven voorstellen zonder een sigaret.

Uiteindelijk stuurde mijn vrouw me naar een hypnotherapeut. Ik moet toegeven dat ik ontzettend sceptisch was, niets wetende van hypnose in die tijd en ik kreeg visioenen van zo'n Svengali type met priemende ogen en 'n heen en weer slingerend amulet. Al de normale illusies die rokers over het roken hebben had ik ook behalve één, ik wist dat ik geen persoon met een zwakke wil was. Ik had de controle over alle andere aspecten in mijn leven maar de sigaretten controleerden mij. Ik dacht dat hypnose met het opleggen van de wil te maken had, en hoewel ik niet tegenwerkte (net als de meeste rokers wilde ik echt graag stoppen), dacht ik dat niemand mij zou wijsmaken dat ik niet hoefde te roken.

Die hele sessie bleek dus een tijdsverspilling te zijn. De hypnotherapeut probeerde me mijn armen te laten optillen en nog allerlei andere dingen. Niets leek goed te werken. Ik verloor niet mijn bewustzijn. Ik raakte niet in een trance zover ik weet, en toch stopte ik niet alleen met roken na die sessie maar ik genoot ook nog eens van het hele proces tijdens de ontwenningperiode.

Nu voordat je meteen naar een hypnotherapeut rent, laat me iets heel duidelijk maken. Hypnotherapie is een middel tot communicatie. Als de verkeerde boodschap wordt overgebracht zal je niet met roken stoppen. Ik bekritiseer liever niet de man die ik bezocht omdat ik niet meer geleefd zou hebben als ik niet bij hem geweest was. Maar het stoppen gebeurde ondanks hem, niet dóór hem. En ik wil ook niet hypnotherapie belachelijk maken; integendeel, ik gebruik het als onderdeel van mijn consulten. Het is de kracht van suggestie en een sterke kracht die voor goed of slecht gebruikt kan worden. Ga nooit naar een hypnotherapeut tenzij hij of zij je is aangeraden door iemand die jij respecteert en vertrouwt.



Tijdens die klote jaren als een roker dacht ik dat mijn leven draaide om sigaretten, en ik was bijna tot alles bereid om maar niet zonder te zitten. Vandaag de dag vragen mensen me of het me nog wel eens trekt. Het antwoord is, 'Nooit, nooit, nooit' - juist het omgekeerde. Ik heb een aardig leven gehad. Als ik was doodgegaan door het roken had ik niet geklaagd kunnen hebben. Ik ben best een gelukkig mens, maar het meest geweldige ding dat me ooit is overkomen is het bevrijd worden van die nachtmerrie, die slavernij van systematisch m'n eigen lichaam vernietigend door het leven te moeten gaan, en ook nog eens veel geld te moeten neerleggen voor dat 'voorrecht'.

Laat het me meteen van begin af aan duidelijk maken: Ik ben geen zweverig figuur. Ik geloof niet in magiërs of elfjes. Ik heb een wetenschappelijk brein en ik kon maar niet begrijpen wat in mijn ogen magie moest zijn. Ik begon te lezen over hypnose en over roken. Niets wat ik las verklaarde het mirakel dat er gebeurd was. Waarom was het nu voor mij zo belachelijk simpel geweest om te stoppen, terwijl het vroeger een donkere depressie betekende?

Het duurde me vrij lang om erachter te komen, eigenlijk omdat ik de hele boel had omgedraaid. Ik probeerde uit te vogelen waarom het zo makkelijk was geweest om te stoppen, terwijl het echte probleem zit in het uitleggen waarom rokers het *moeilijk* vinden om te stoppen. Rokers praten over de verschrikkelijke ontwenningverschijnselen, maar toen ik ging terugdenken en die verschrikkelijke verschijnselen probeerde te herinneren waren die er helemaal niet. Er was geen lichamelijke pijn. Het zat allemaal tussen mijn oren.

Mijn voltijds professie is nu het helpen van mensen om ervan af te komen. Ik ben zeer, zeer succesvol hiermee. Ik heb meegeholpen duizenden rokers te genezen. Laat me vanaf het begin benadrukken: er bestaat niet zoiets als een eeuwige verstokte roker. Ik moet nog steeds iemand tegenkomen die er net zo aan vast zat als ik (of liever, die dacht dat hij er aan vast zat). Iedereen kan niet alleen stoppen met roken maar het ook nog eens makkelijk vinden. Het is in feite angst die ons aan het roken houdt: de angst dat het leven nooit meer zo prettig zal zijn zonder sigaret en de angst om de onthouding te voelen. Maar in feite kan niets minder waar zijn. Het leven is niet alleen net zo prettig zonder die dingen, maar is oneindig veel prettiger op veel manieren en extra gezondheid, energie en geld zijn nog de minste van de voordelen.

Alle rokers kunnen het makkelijk vinden om met roken te stoppen - en jawel, daar hoor jij dus ook bij! Het enige wat je moet doen is de rest van dit boek lezen en ervoor open staan. Hoe meer je ervan kan begrijpen, hoe makkelijker je het zult vinden. En het belangrijkste, je zult niet neerslachtig door het leven gaan of voelen dat je sigaretten mist. Het enige raadsel zal zijn waarom je het zo lang gedaan hebt.

Laat me een waarschuwing geven. Er zijn slechts twee redenen om te falen met mijn methode:

- 1) GEEN INSTRUCTIES KUNNEN UITVOEREN - Sommige mensen ergeren zich eraan dat ik met zoveel zekerheid bepaalde aanbevelingen doe. Bijvoorbeeld, ik zal je vertellen om niet gaan proberen te minderen of vervangers te gebruiken als snoepjes, kauwgom, etc. (vooral dingen met nicotine erin). De reden dat ik zo zeker en standvastig klink is dat ik echt mijn onderwerp ken. Ik ontken ook niet dat er vele mensen zijn die met succes zijn gestopt terwijl ze zulke middeltjes toepasten, maar die mensen hadden succes ondanks die dingen, en niet dankzij die dingen. Er zijn mensen die staand op een hangmat de liefde kunnen bedrijven, maar het is niet de makkelijkste manier. Alles wat ik je vertel heeft een reden: om het je gemakkelijk te maken om te stoppen en daarmee je succes verzekeren.

- 2) HET NIET KUNNEN BEGRIJPEN - Neem nooit iets voor lief. Denk niet alleen na over wat ik je vertel maar ook over je eigen standpunten en wat de maatschappij jou heeft geleerd over roken. Bijvoorbeeld, wie van jullie denkt dat het maar een gewoonte is; ga eens na voor jezelf waarom andere gewoontes, soms hele leuke, makkelijk te doorbreken zijn, en juist een gewoonte die smerig smaakt en ons flink wat geld kost zo moeilijk te doorbreken is.

Wie van jullie denkt dat je van een sigaret geniet, moet zich eens afvragen waarom je andere dingen in het leven, die oneindig veel fijner zijn, kunt doen en laten. Waarom *moet* je de sigaret hebben en raak je bijna in paniek als je hem niet hebt?

## 2. De Easy Method (Makkelijke Methode)

Bij de normale stopmethodes begin je vaak meteen met het gevoel dat je de Mount Everest gaat beklimmen en dat je de komende weken snakt naar een sigaret en jaloers bent op andere rokers. Het doel van dit boek is om je in een stemming te krijgen waarin je juist begint met een gevoel van opluchting, alsof je genezen bent van een verschrikkelijke ziekte. Naarmate je verder door het leven gaat, zal je naar sigaretten kijken en je erover verbazen dat je ze ooit hebt gerookt. Je zal gaan kijken naar rokers met medelijden in plaats van jaloersheid.

Ervan uitgaande dat jij dus geen niet-roker of geen ex-roker bent, is het *essentieel dat je gewoon blijft roken totdat je helemaal door dit boek heen bent*. Dit lijkt een tegenstrijdigheid. Ik zal je later gaan uitleggen dat sigaretten totaal niets doen voor je. Sterker nog, een van de vele raadsels rondom roken is dat wanneer we er mee bezig zijn en ernaar kijken, we ons afvragen waarom we het doen. Het is alleen wanneer we een tijd zonder zijn gegaan dat de sigaret kostbaar wordt. Echter, laten we accepteren, of je het nu leuk vind of niet dat je eraan vast zit. Als jij gelooft dat je eraan vastzit, kun je nooit totaal relaxt zijn of je goed concentreren tenzij je rookt. Dus probeer niet te stoppen met roken voordat je het hele boek uit hebt. Naarmate je verder leest zal de drang om te roken geleidelijk aan verminderd worden. Ga niet met halve wapenuitrusting ten strijde; dit loopt vaak slecht af. Denk eraan dat alles wat je hoeft te doen is de instructies te volgen.

Met het voordeel van twaalf jaar feedback sinds de originele publicatie van het boek (behalve hoofdstuk 28, 'Timing') heeft de instructie om te blijven roken totdat je het boek uit hebt, me meer frustratie gegeven dan alle andere. Toen ik voor het eerst echt met roken stopte, stopten ook meerdere van mijn familieleden en vrienden, puur omdat ik het was. Zij dachten, 'Als hij het kan, dan kan echt iedereen het.' Met het geven van kleine hints, lukte het me gedurende de jaren erna, om degenen die niet waren gestopt te laten realiseren hoe fijn het voelt om vrij te zijn. Toen het boek was gedrukt gaf ik exemplaren aan de harde wijkers die nog stug door rookten. Met het idee dat ze het wel zouden lezen, ook als dit het saaiste boek ooit was, omdat het was geschreven door een vriend. Ik was verrast en gekwetst om er maanden later achter te komen dat ze niet de moeite hadden genomen het boek uit te lezen. Ik kwam er zelfs achter dat de originele kopie met mijn handtekening erop, die ik had gegeven aan iemand die toen een zeer naaste vriend was, niet alleen was genegeerd maar ook nog 'ns was weggeven.

Op het moment was ik gekwetst, maar ik vergat de aanwezigheid van de diepe angst om te stoppen, die de slavernij van de tabak in de roker inbouwt en teweegbrengt. Het kan vriendschap overstijgen. Ik heb er bijna een echtscheiding door uitgelokt. Mijn moeder zei ooit eens tegen mijn vrouw, 'Waarom dreig je niet bij hem weg te gaan als hij niet met roken stopt?' Mijn vrouw zei toen, 'Omdat hij bij me zou weggaan als ik dat zou doen.' Ik schaam me om het toe te geven maar ik geloof dat ze gelijk had, zó sterk is de angst die roken creëert. Ik realiseer me nu dat veel rokers het boek niet uitlezen omdat ze voelen dat ze moeten stoppen als ze dat doen. Sommigen lezen expres maar een paar regels per keer om zo de kwade dag maar uit te stellen. Nu ben ik me volledig bewust dat veel lezers min of meer door mensen die van hen houden onder dwang worden gezet om het boek te lezen. Maar kijk er eens op deze manier tegenaan: wat heb je nu eigenlijk te verliezen? Als jij niet stopt als je het boek uit hebt dan ben er niet erger aan toe dan nu. ER VALT ABSOLUUT NIKS TE VERLIEZEN EN ZEER VEEL TE WINNEN! In het geval dat je al een paar dagen of weken niet hebt gerookt maar je niet durft te zeggen of je nu een roker, een ex-roker of een niet-roker bent, rook dan beter niet terwijl je leest. Feitelijk ben je al een niet-roker. Het enige dat er nog moet gebeuren is je hoofd de tijd geven om achter je lichaam aan te komen. Tegen het eind van het boek zul je een blij niet-roker zijn.

In principe is mijn methode het tegenovergestelde van de normale manier om te proberen te stoppen. De normale manier is het opnoemen van de aanzienlijke nadelen van roken en te zeggen, 'Als ik maar lang genoeg zonder sigaret kan dan zal uiteindelijk de drang om te roken verdwijnen. Ik kan dan weer van het leven genieten zonder een slaaf van de tabak te zijn.'

Dit is de logische manier om het aan te pakken en duizenden rokers stoppen iedere dag terwijl ze variaties op deze methode gebruiken. Echter, het is erg moeilijk om te slagen met deze methode om de volgende redenen:

1. Stoppen met roken is niet het echte probleem. Elke keer dat je een sigaret uitmaakt stop je met roken. Je kunt zeer goede redenen hebben om op de eerste dag te zeggen, 'Ik wil niet meer roken' - alle rokers hebben dat gezegd of gedacht, bijna iedere dag van hun leven, en de redenen zijn sterker dan je je kunt voorstellen. Het echte probleem is dag twee, dag tien of dag tien duizend, als je in een zwak moment, een onoplettend moment of zelfs een sterk moment die ene sigaret neemt, en omdat het voor een deel een drugsverslaving is wil je er nog een, en plotseling ben je weer een roker.
2. De gezondheidswaarschuwingen zouden ons moeten tegenhouden. Ons rationele brein zegt; 'Stop ermee. Je bent gek,' maar eigenlijk maken waarschuwingen het lastiger. We roken bijvoorbeeld als we nerveus zijn. Zeg tegen rokers dat ze eraan kapot gaan en het eerste wat ze willen doen is een sigaret opsteken. Op het buitenterrein van het Royal Marsden Hospital, de voornaamste vestiging voor kanker behandeling in Engeland, vindt je meer peuken op de grond dat bij elk ander ziekenhuis.
3. Alle redenen om te stoppen maken het eigenlijk moeilijker om twee andere redenen. *Ten eerste*, ze creëren het gevoel van een opoffering. Hoe de roker het ook bekijkt, we worden altijd gedwongen om onze kleine vriend/steuntje/pleziertje te moeten opgeven. *Ten tweede*, ze creëren een 'sluier', want we roken niet om de redenen waarvoor we zouden moeten stoppen. De echte vraag is 'Waarom willen of hebben we het nodig om te doen?'

De Easy Methode komt hierop neer: - we vergeten even de redenen waarom we willen stoppen, we kijken het sigaret-probleem recht aan en stellen onszelf de volgende vragen:

1. Wat doet het voor me?
2. Geniet ik er echt van?
3. Moet ik echt de rest van mijn leven een hoop geld uitgeven om die dingen in m'n mond te steken en mezelf langzaam te verstikken?

De prachtige waarheid is dat het absoluut niks voor je doet. Laat het me even verduidelijken, ik bedoel niet dat de nadelen van roken zwaarder wegen dan de voordelen; iedere roker weet dit al zijn hele leven. Ik bedoel dat er *geen enkel* voordeel aan roken zit. Het enige 'voordeel' dat het ooit had was het sociale aspect; tegenwoordig beschouwen ook veel rokers het zelf als een asociale gewoonte.

De meeste rokers vinden het nodig om een rationele verklaring te vinden waarom ze roken, maar de redenen zijn allemaal misvattingen en illusies.

Het eerste dat we gaan doen is het wegnemen van deze misvattingen en illusies. Sterker nog, je zult je gaan realiseren dat er niets is om op te geven. En niet alleen is er niets om op te geven, maar er zitten heerlijke positieve winsten aan het niet-roker zijn, en gezondheid en geld zijn slechts twee van deze winsten.

Als eenmaal de illusie dat het leven nooit meer zo prettig zal zijn zonder sigaret is weggenomen, als je je realiseert dat het leven zonder die dingen niet alleen even prettig is maar juist veel prettiger, als eenmaal het gevoel verdwijnt dat je iets wordt ontnomen of je iets moet missen, dan kunnen we terug gaan en het over gezondheid en geld hebben - en de overige redenen om met roken te stoppen. Dit soort realisaties zullen positieve hulpmiddelen worden om je te helpen bereiken wat je echt verlangt, om van je volledige leven te genieten, vrij van de slavernij van tabak.

### 3. Waarom Is Het Zo Moeilijk Om Te Stoppen?

Zoals ik eerder al uitlegde, ik raakte gefascineerd door dit onderwerp door mijn eigen verslaving. Toen ik eindelijk stopte voelde dat als magie. Bij eerdere stop pogingen waren er weken van donkere depressie en chagrijn. Er waren soms dagen dat ik relatief opgewekt was maar zat dan de volgende dag weer terug in depressie. Het was net als omhoog klauteren uit een glibberige put, je voelt dat je bijna bovenaan bent, je ziet het zonlicht en vervolgens glijdt je weer naar beneden. Dan steek je die sigaret op, hij smaakt niet lekker en je probeert te begrijpen waarom je dat nou moet doen.

Eén van de vragen die ik rokers altijd stel voorafgaand aan mijn consult is 'Wil je met roken stoppen?' Eigenlijk best een stomme vraag. Alle rokers zouden graag willen stoppen. Als je tegen de meest verstokte roker zou zeggen, 'Als je terug in de tijd kon naar het moment voordat je eraan verslingerd raakte, met de kennis die je nu hebt, zou je dan zijn begonnen aan roken?' 'Nee natuurlijk niet' is het antwoord.

Zeg tegen de meest verstokte roker - iemand die niet denkt dat het zijn gezondheid schaadt, die niet bezorgd is om het sociale stigma en die het kan betalen - 'Zou jij je kinderen aanmoedigen om te gaan roken?' 'Nee natuurlijk niet' is het antwoord.

Alle rokers voelen dat er iets kwaadaardigs bezit van hen genomen heeft. In het begin is het een kwestie van; 'Ik zal gaan stoppen, niet vandaag maar morgen.' Uiteindelijk komen we op een punt waarop we denken dat we óf niet de wilskracht hebben óf dat er iets aan sigaretten is dat we moeten hebben om van het leven te genieten.

Eerder gaf ik al aan, het probleem is niet het uitleggen waarom het makkelijk is om te stoppen; *maar het uitleggen waarom het moeilijk is*. Sterker nog, het echte probleem is uitleggen waarom überhaupt iemand het doet, of waarom op een zeker moment in de geschiedenis, meer dan 60% van de wereldbevolking rookte.

Het gehele rook verhaal is een buitengewoon mysterie. De enige reden dat we eraan beginnen is door de duizenden mensen die het al aan het doen zijn. En toch wenst elk van hen dat hij of zij er nooit aan was begonnen, en zeggen ze je ook dat het een verspilling van tijd en geld is. We kunnen gewoon niet geloven dat ze er niet van genieten. Als jongeren associëren we het met volwassenheid en doen erg ons best om eraan gewend te raken. Vervolgens zijn we de rest van ons leven onze kinderen aan het vertellen het niet te doen en proberen we er zelf vanaf te komen.

Ook moeten we er flink wat voor betalen. De gemiddelde twintig-per-dag roker spendeert £50.000 (zo'n €58.250) in zijn of haar leven aan sigaretten. Wat doen we met dat geld? (Het zou op zich niet zo erg zijn als we het door de WC trokken.) We gebruiken het in feite om onze longen systematisch te verzadigen met kankerverwekkende teerstoffen, en onze bloedvaten steeds verder te verstoppen en te vergiftigen. Elke dag ontzeggen we al onze spieren en organen steeds iets meer zuurstof, zodat we elke dag futlozer worden. Langzaam maar zeker.

We veroordelen onszelf tot een leven van vuiligheid, slechte adem, gele tanden, brandgaatjes in kleding, gore asbakken en nare geur van ouwe tabak. Het is een levenslange *slavernij*. We zijn de helft van ons leven in situaties waarin de maatschappij ons verbiedt om te roken (scholen, werkplekken, kerken, openbaar vervoer, bioscopen, horeca, etc.) en wanneer we proberen te minderen of stoppen, voelt het als onthouding. De rest van ons leven zitten we in situaties waarin we mogen roken maar dat eigenlijk liever niet zouden doen. Wat voor soort hobby is dit dan, dat als je het aan doen bent je wenste dat je het niet zou doen, en wanneer je het niet doet je blijft snakken naar een sigaret.

Het is een leven lang door de halve maatschappij als verschoppeling behandeld worden, en nog erger, het zorgt ervoor dat een intelligent, rationeel denkend mens in minachting door het leven gaat. De roker veracht zichzelf, elke nationale Niet-Roken dag, elke keer dat hij onbedoeld de gezondheids-waarschuwingen ziet of dat hij iets over kankeronderzoek meekrijgt, elke keer dat z'n luchtwegen verstopt zitten of dat hij pijn op z'n borst heeft, elke keer dat hij de enige roker is in gezelschap van niet-rokers. Hij moet door het leven gaan met deze onheilspellende zwarte schaduwen in zijn achterhoofd, en wat krijgt hij er voor terug? HELEMAAL NIETS! Genot? Plezier? Ontspanning? Steun? Een opkikkertje? Allemaal illusies, tenzij je plezier beleeft aan het dragen van te krappe schoenen zodat je ervan kunt genieten als je ze uitdoet.

Zoals ik al zei, het echte probleem is niet alleen om proberen uit te leggen waarom rokers het moeilijk vinden om te stoppen, maar waarom überhaupt iemand het doet.

Nu zeg je waarschijnlijk, 'Dat is allemaal leuk en aardig. Dit weet ik allemaal, maar als je eenmaal aan die dingen vast zit is het erg moeilijk om te stoppen.'

Maar waarom is het dan zo moeilijk, en waarom moeten we het doen? Rokers zoeken hun hele leven naar het antwoord op deze vragen.

Sommigen zeggen dat het komt door de erge ontwenningverschijnselen. Maar in feite zijn de ontwenningverschijnselen van nicotine zo mild (zie hoofdstuk 6) dat de meeste rokers op aarde komen en gaan zonder zich ooit gerealiseerd te hebben dat ze drugsverslaafden waren.

Sommigen zeggen dat ze sigaretten erg lekker vinden. Dat zijn ze niet. Het zijn afstotelijke smerige objecten. Vraag een roker die denkt dat hij alleen rookt omdat hij het lekker vindt, of hij zou stoppen met roken wanneer hij zijn eigen merk niet kan krijgen en alleen nog maar een merk dat hij niet lekker vindt. Rokers zullen nog liever een oud stuk touw aansteken en oproken dan dat ze helemaal niet roken. Lekker heeft er niets mee te maken. Ik vind kreeft lekker, maar ik ben nog nooit zo ver geweest dat ik twintig kreeften om m'n nek moest hebben hangen zodra ik de deur uitging. Andere dingen in het leven vinden we prettig terwijl we ze aan het doen zijn, en we voelen ons ook niet meteen onthouden als we ze niet doen.

Anderen zoeken diepe psychologische oorzaken, het 'Freudiaanse syndroom', het kind dat zuigt aan moeders borst. Maar het is echt omgekeerd. De gebruikelijke oorzaak voor het beginnen met roken is om te laten zien dat we groot en volwassen zijn.

Weer anderen denken dat het juist te maken heeft met het macho effect van rook en vuur door je neusgaten ademen. Ook weer zo'n loos argument. Een smeulende sigaret in je oor zou er lachwekkend uitzien. Hoeveel belachelijker is het om kankerverwekkende teerstoffen in je longen te zuigen.

Dan zijn er die zeggen, 'Ik wil gewoon wat met m'n handen te doen hebben!' Oké, maar waarom steek je hem aan dan?

'Het is bevredigend voor de mond.' Maar waarom steek je hem aan?

'Het is het gevoel van de rook die je longen instroomt.' Technisch gezien is dit verstikking, niet echt fijn.

Velen geloven dat roken de verveling vermindert. Ook dit is een misvatting. Verveling is een gemoedstoestand. Er is niks interessants aan een sigaret.

Voor drieëndertig jaar was mijn reden om te roken dat het me ontspande, en me vertrouwen en moed gaf. Ik wist ook dat het me nekte en me veel geld kostte. Waarvoor ging ik niet naar een arts om te vragen naar een alternatief middel om me te ontspannen en om me moed en vertrouwen te geven? Ik ging niet omdat ik wist dat de arts me dan inderdaad een alternatief zou voorstellen. Het was niet mijn reden; het was mijn excuus. Sommigen beweren dat ze het alleen doen omdat hun vrienden het ook doen. Ben je echt zo stom? Zo ja, dan mag je hopen dat je vrienden hun kop er niet afhakken om van hun hoofdpijn af te komen.

De meeste rokers die er over nadenken komen uiteindelijk tot de conclusie dat het maar een gewoonte is. Dit is niet echt een verklaring, maar omdat alle andere rationele verklaringen zijn afgevallen lijkt dit het enige overgebleven excuus te zijn. Helaas is deze verklaring even onlogisch. Zowat iedere dag van ons leven veranderen we van gewoontes, en sommige zijn erg fijn. We zijn gehersenspoeld om te geloven dat roken een gewoonte is en dat gewoontes moeilijk te doorbreken zijn. Zijn gewoontes moeilijk te doorbreken? In Engeland hebben we de gewoonte om aan de linkerkant van de weg te rijden. Maar als we rijden in Europa of Amerika dan breken we vrij snel met die gewoonte zonder veel ophef of wat dan ook. Het is duidelijk een misvatting dat gewoontes moeilijk te doorbreken zijn. Het feit is dat we bijna elke dag van ons leven gewoontes maken en doorbreken.

Dus waarom vinden we het zo lastig om een gewoonte te doorbreken die vies smaakt, die ons kapot maakt, die ons veel geld kost en smerig is en die we in principe toch al willen gaan doorbreken, terwijl het enige wat we hoeven te doen is ermee ophouden? Het antwoord is dat roken geen gewoonte is: HET IS NICOTINE VERSLAVING! Dat is waarom de meeste rokers het zo moeilijk vinden om 'op te geven'. En toch is deze verklaring niet voor iedereen duidelijk. Dat komt omdat zij drugsverslaving niet begrijpen. De hoofdoorzaak is dat rokers ervan overtuigd zijn dat zij waarachtig genieten en/of een opkikker krijgen van het roken, en dat zij dus een echte opoffering maken als zij stoppen.

De prachtige waarheid is dat wanneer je nicotine verslaving eenmaal begrijpt en de ware redenen waarom jij rookt, je er simpelweg gewoon mee zal stoppen - en binnen drie weken zal het enige vraagstuk nog zijn waarom je het nodig vond om zo lang te roken als dat je gedaan hebt, en waarom je andere rokers er niet van kan overtuigen HOE FIJN HET IS OM EEN NIET-ROKER TE ZIJN!



## 4. De Sinistere Valkuil

Roken is de meest geniepige, sinistere valkuil die mens en natuur hebben samengesteld en ontwikkeld. Waardoor komen we er in vast? Door al die duizenden volwassenen die het al aan het doen zijn. Ze waarschuwen ons zelfs dat het een vieze, afstotende gewoonte is die ons op den duur zal schaden en ons een fortuin gaat kosten, maar we kunnen gewoon niet geloven dat zij er niet van genieten. Een van de vele zielige aspecten van roken is dat we heel hard hebben moeten werken om eraan te wennen en het lichamenlijk te kunnen tolereren.

Het is de enige val in de natuur die geen lokaas heeft, geen stukje kaas. Hetgeen dat de valkuil doet activeren is niet dat sigaretten zo heerlijk smaken; het is dat ze zo goor smaken. Als die eerste sigaret heerlijk smaakte dan zouden de alarmbelletjes gaan rinkelen, intelligent als we zijn zouden we dan nog kunnen begrijpen dat de helft van de volwassen bevolking systematisch veel geld uitgeeft om zichzelf te vergifigen. Maar omdat die eerste sigaretten zo goor smaken zijn onze jonge hersenen erop gerust dat we er nooit aan verslaafd zullen raken, en omdat we niet van de smaak genieten denken we dat we kunnen stoppen wanneer we maar willen.

Het is de enige drug in de natuur die je belemmert om te bereiken wat je erin zoekt. De jongens beginnen vaak omdat ze stoerder willen lijken - een beetje dat Humphrey Bogart/James Dean/Clint Eastwood imago. Het laatste dat je je voelt met die eerste sigaret is stoer. Je durft niet te inhaleren over je longen, en als je er teveel neemt begin je duizelig en misselijk te worden. Het liefst zou je er meteen vandoor willen gaan en die gore dingen weggooien.

Voor vrouwen is het vaak dat ze een ontwikkelde en chique jonge dame willen lijken. We hebben ze allemaal van die kleine trekjes van een sigaret zien nemen wat er belachelijk uitziet. Tegen de tijd dat de jongens geleerd hebben er 'stoer' uit te zien en de meiden er ontwikkeld denken uit te zien wensen ze dat ze er nooit aan waren begonnen. Ik vraag me af of vrouwen er ooit chique uitzien als ze roken of dat dit een verzinzel van onze fantasie is, gecreëerd door sigaretten advertenties.

De valkuil is zo gemaakt dat we eigenlijk alleen proberen te stoppen wanneer we spanningen in ons leven hebben, of het nu gaat om gezondheid, geldtekort of dat men je het gevoel geeft alsof je schurft hebt omdat je rookt.

Zodra we stoppen hebben we meer stress (de beangstigende ontweningsverschijnselen van nicotine) en datgene waarop we steunden om onze stress te verhelpen (ons trouwe sigaretje) hebben we nu niet meer bij de hand.

Na een paar dagen van marteling besluiten we dat we het verkeerde moment hebben gekozen. We moeten wachten op een periode zonder stress, en als die ooit al komt verdwijnt ook meteen de reden om te stoppen. Maar we hebben de neiging om te denken dat ons leven alleen maar meer en meer stressvol zal worden. Naar mate we ouder worden is het natuurlijke proces dat we een eigen leven opbouwen, met eigen rekeningen, kinderen, meer verantwoordelijk werk, etc. Dit is ook een illusie. De waarheid is dat de meest stressvolle periode van elk schepsel de vroege kindertijd en jong volwassenheid is. We verwarren vaak verantwoordelijkheid met echte stress. Het leven van rokers wordt automatisch stressvoller doordat tabak je niet laat relaxen of je stress vermindert, zoals de maatschappij je wilt laten geloven. Precies het omgekeerde: het veroorzaakt juist dat je je meer nerveus gaat voelen en gestrest.

Zelfs de rokers die de 'gewoonte' breken en afkicken (de meeste doen dat een of meerdere malen tijdens hun leven) kunnen perfect normale levens lijden en toch plotseling weer verslaafd raken.

Het hele verhaal van het roken is net zoiets als rondzwerven in een gigantisch doolhof. Zodra we het doolhof binnengaan wordt ons verstand mistig en verdoofd, en zijn we de rest van ons leven bezig om te ontsnappen. Velen van ons lukt dat op den duur, om op een later tijdstip toch weer vast te komen zitten.

Ik ben drieëndertig jaar bezig geweest om eruit proberen te komen. Net als alle andere rokers kon ik het maar niet vatten. Maar toen het me eindelijk lukte door een combinatie van bijzondere omstandigheden, wilde ik weten hoe het kwam dat het niet alleen makkelijk maar ook prettig was, en ook waarom het voorheen zo wanhopig moeilijk ging om te stoppen.

Sinds ik gestopt ben is het mijn hobby en later mijn beroep geworden om de vele raadsels omtrent het roken op te lossen. Het is een complexe en fascinerende puzzel en, net als de Rubiks kubus, bijna onmogelijk op te lossen. Echter, zoals met alle ingewikkelde puzzels, zodra je de oplossing weet is het makkelijk! Ik heb de oplossing om makkelijk met roken te stoppen. Ik zal je uit die doolhof leiden en je verzekeren dat je er nooit meer in terug wandelt. Al wat je hoeft te doen is *de instructies volgen*. Maar neem je een verkeerde afslag dan zullen de rest van de instructies zinloos zijn.

Laat me benadrukken dat iedereen het makkelijk kan vinden om te stoppen, maar eerst moeten we de feiten vaststellen. Nee, ik bedoel niet de bang-maak feiten. Ik weet dat jij daar al op de hoogte van bent. Er is al zat informatie over de kwaadaardigheden van roken. Als dat je zou tegenhouden dan was je al lang gestopt. Wat ik bedoel; waarom vinden we het lastig te stoppen? Om deze vraag te kunnen beantwoorden moeten we de echte reden weten waarom we nog steeds roken.

## 5. Waarom Gaan We Door Met Roken?

We beginnen allemaal met roken door stompzinnige redenen, vaak sociale groepsdruk of sociale gelegenheden. Maar als we merken dat we er aan verslingerd gaan raken, waarom gaan we dan door met roken?

Geen normale roker weet waarom hij of zij rookt. Als rokers de ware reden zouden weten zouden ze ermee ophouden. Ik heb de vraag aan duizenden rokers gesteld tijdens mijn consulten. Het juiste antwoord is hetzelfde voor alle rokers, maar de variëteit aan antwoorden is oneindig. Dit deel van het consult vind ik het meest amusant en op hetzelfde moment het meest zielig.

Alle rokers weten in het diepst van hun hart dat ze stom zijn. Ze weten dat ze het niet nodig hadden om te roken voordat ze eraan vast kwamen te zitten. De meesten van hen kunnen zich herinneren dat hun eerste sigaret smerig smaakte en ze moesten echt hun best doen om eraan te wennen en het lichamelijk te kunnen tolereren. Het meest vervelende is nog wel dat ze aanvoelen dat niet-rokers niets missen en dat ze stiekem door hen worden uitgelachen (het valt ook niet mee om niet te lachen op zo'n Niet-Roken dag).

Maar, rokers zijn intelligente rationele mensen. Ze beseffen dat ze enorme gezondheidsrisico's nemen en dat ze er een smak geld aan uitgeven tijdens hun leven. Daardoor is het nodig voor hen om een rationele verklaring te hebben die hun gedrag rechtvaardigt.

De ware reden waarom rokers doorgaan met roken is een subtiele combinatie van factoren die ik in de volgende twee hoofdstukken zal toelichten. Het zijn:

1. NICOTINE VERSLAVING
2. HERSENSPOELING

## 6. Nicotine Verslaving

Nicotine, een kleurloze, olieachtige substantie, is de drug die in tabak zit die de roker verslaafd maakt. Van alle drugs is het is de snelst verslavende drug die de mensheid kent, en er kan maar één sigaret voor nodig zijn om je te pakken te krijgen.

Iedere trek aan een sigaret levert, via de longen naar de hersenen, een kleine dosis nicotine die sneller zijn werk doet dan de dosis heroïne die 'n verslaafde injecteert in zijn aders. Als je zo'n twintig trekken uit een sigaret haalt, krijg je twintig doses van de drug met maar één sigaret.

Nicotine is een snel werkende drug, en de niveaus in de bloedbaan dalen snel tot ongeveer de helft binnen dertig minuten nadat je een sigaret rookt, en binnen een uur zit het op een kwart nadat je de sigaret ophebt. Dit verklaart waarom de meeste rokers gemiddeld rond de twintig per dag zitten. (Toevallig het aantal dat er standaard in een pakje zit.) Zo gauw de roker de sigaret uitmaakt begint de nicotine snel het lichaam te verlaten en de roker begint ontwenningssverschijnselen te vertonen.

Op dit moment moet ik de illusie ontcrachten die rokers hebben over ontwenningssverschijnselen. Rokers denken dat ontwenningssverschijnselen het verschrikkelijke trauma zijn dat ze ondergaan wanneer ze proberen, of gedwongen worden, om te stoppen met roken. In feite zijn deze voornamelijk mentaal; de roker voelt zich ontnomen van zijn pleziertje of houvast. Ik zal hier later meer over uitleggen.

De echte verschijnselen van ontwenning van nicotine zijn zo subtiel dat de meeste rokers het hun hele leven niet realiseren dat ze drugsverslaafden zijn. Als we de term 'nicotine verslaafde' gebruiken denken we dat we maar 'een gewoonte hebben'. Veel rokers moeten niets hebben van drugs, en toch is dat precies wat ze zijn - drugsverslaafden. Gelukkig is het een makkelijke drug om van af te kicken, maar je moet eerst accepteren dat je verslaafd bent.

Er is geen lichamelijke pijn van de ontwenning van nicotine. Het is slechts een leeg, rusteloos gevoel, het gevoel iets te missen, waardoor veel rokers denken dat het iets te maken heeft om met hun handen bezig te moeten zijn. Als het wordt uitgesteld wordt de roker nerveus, onrustig, geprikkeld en geïrriteerd. Het is net als honger - trek in gif, NICOTINE.

Binnen zeven seconden na een sigaret te hebben opgestoken wordt verse nicotine aangevoerd en het verlangen stopt, wat resulteert in het gevoel van ontspanning en vertrouwen die de sigaret aan de roker zou geven.

In de begindagen, als we pas met roken beginnen, zijn de ontwenningssverschijnselen en hun opheffing zo licht dat we er niet eens bewust van zijn dat ze bestaan. Wanneer we regelmatig beginnen te roken denken we dat dat is omdat we ervan zijn gaan genieten of dat het al 'een gewoonte' is geworden. Feit is dat we er al aan vast zitten; we beseffen het niet, maar dat zogenaamde kleine nicotine monster zit nu al in onze buik en we moeten het regelmatig gaan voeden.

Alle rokers beginnen om stomme redenen. Niemand hoeft het te doen. De enige reden waarom iemand blijft roken, of ze nou een lichte roker of een zware roker zijn, is om dat kleine monster te voeden. Het hele verhaal omtrent roken bestaat uit meerdere raadsels. Alle rokers weten dat ze stom zijn en door iets kwaadaardigs in de val zijn gelokt. Echter, ik denk dat het meest zielige aspect van roken is dat het genot dat de roker van een sigaret krijgt, niks anders is dan het fijne gevoel van proberen terug te komen in de staat van rust, ontspanning en zelfvertrouwen waarin het lichaam al verkeerde vòrdat hij of zij verslaafd raakte.

Ken je dat gevoel wanneer er in de buurt de hele tijd een autoalarm staat te loeien, of een hond staat te blaffen, of dat er iemand met zo'n snerpande slijptol aan de gang blijft, of een andere kleine maar aanhoudende kwelling? En dan stopt de herrie plotseling - dat heerlijke gevoel van vrede en rust wordt ervaren. Het is niet echt vrede maar het einde van de kwelling en irritatie.

Voordat wij de nicotine ketting in gang zetten, zijn onze lichamen compleet. Maar dan dwingen we nicotine in ons lijf en wanneer we die sigaret uitmaken en de nicotine begint uit te werken, lijden we aan ontwenningverschijnselen - geen lichamelijke pijn, alleen een leeg gevoel. We zijn ons niet eens bewust dat het bestaat, maar het is net als een druppelende kraan in ons lijf. Onze rationele hersenen kunnen het niet vatten. Dat hoeven ze ook niet. We weten alleen dat we een sigaret moeten hebben, en als we die opsteken gaat de kwelling weg, en op dat moment zijn we weer tevreden en zelfverzekerd net als toen we dat waren voordat we verslaafd raakten. Maar, de bevrediging is slechts tijdelijk omdat we, als we van de kwelling af willen, meer nicotine in ons lijf moeten stoppen. Zodra je de sigaret op hebt begint de kwelling weer terug te komen, en zo gaat de kettingreactie maar door. Het is een ketting voor de rest van je leven - TENZIJ JIJ HEM ZELF BREEKT.

Het is met roken net als te krappe schoenen dragen met als enige reden om dat lekkere gevoel te krijgen wanneer je ze kunt uittrekken. Er zijn drie belangrijke oorzaken waarom rokers de dingen niet op die manier kunnen zien.

1. Vanaf onze geboorte werden we blootgesteld aan massale hersenspoeling die ons vertelt dat rokers een immens genot en/of steun krijgen van roken. Waarom zouden we ze niet geloven? Waarom zouden zij anders al dat geld verspillen en zulke grote risico's nemen?
2. De lichamelijke ontwenning van nicotine doet geen enkele pijn maar is alleen een leeg, onrustig gevoel, niet te onderscheiden van honger of normale spanning. En omdat dat nu juist de momenten zijn om er een op te steken, hebben we de neiging om dat gevoel als normaal te beschouwen.
3. Maar de hoofdoorzaak dat rokers niet de ware gedaante van het roken kunnen zien, is omdat het achterstevoren werkt. Het is wanneer je niet aan het roken bent, dat je dat lege gevoel begint te krijgen, maar omdat het proces van verslaafd raken heel subtiel en geleidelijk gaat, beschouwen we dat lege 'trek' gevoel als normaal, en geven we niet de schuld aan de voorgaande sigaret. Op het moment dat je er weer een opsteekt krijg je een onmiddellijke 'boost' of opleving en voel je je inderdaad minder nerveus en relaxter... en de sigaret krijgt de eer.

Juist dit omgekeerde proces is wat het moeilijk maakt om met elke vorm van drugs te stoppen. Stel je de paniek eens voor van een heroïne verslaafde die geen heroïne heeft. En stel je nu het pure genot voor als die verslaafde dan eindelijk die injectienaald in z'n aders kan planten. Kun jij je echt voorstellen dat iemand het superfijn vindt om zichzelf te injecteren, of vult de gedachte je alleen al met afschuw? Niet-heroïne verslaafden hebben dat paniek gevoel niet. De heroïne neemt dat niet weg. Integendeel, het veroorzaakt het met een vertraging. Niet-rokers hebben geen last van dat onrustige gevoel dat ze een sigaret moeten hebben of van de paniek dat de voorraad bijna op raakt. Niet-rokers kunnen niet begrijpen hoe rokers het überhaupt plezierig kunnen vinden om die meurende dingen in hun mond te steken, ze te laten branden en daadwerkelijk de vuiligheid in hun longen te zuigen. En weet je wat het is? Rokers kunnen zelf ook maar niet begrijpen waarom ze het doen.

We praten er altijd over dat roken ontspannend zou zijn en tevreden maakt. Maar hoe kun je tevreden gesteld worden als je niet eerst ontevreden was? Waarom hebben niet-rokers geen last van deze staat van ontevredenheid en waarom zijn, na een maaltijd, als de niet-rokers volledig relaxt zijn, de rokers compleet a-relaxt totdat ze dat inwendige kleine nicotine monster tevreden hebben gesteld?

Vergeef me als ik even blijf hangen op dit onderwerp. De hoofdoorzaak dat rokers het moeilijk vinden om ermee te stoppen is omdat zij waarlijk geloven dat zij een echt pleziertje of steun moeten gaan opgeven. *Het is absoluut essentieel om te begrijpen dat je totaal niets gaat opgeven.*

De beste manier om de geniepigheden van de nicotine valkuil te begrijpen is door het met eten te vergelijken. Als wij gewend zijn om regelmatige maaltijden te eten, zijn we ons niet bewust dat we hongerig zijn tussen de maaltijden in. Pas als de maaltijd wordt uitgesteld zijn we ons bewust van de honger, en zelfs dan is er nog geen fysieke pijn, alleen een leeg, onrustig gevoel dat we kennen als: 'Ik moet gaan eten.' En het stillen van onze honger is een erg plezierige bezigheid.

Roken lijkt bijna identiek. Het lege, onrustige gevoel dat we kennen als: 'een sigaret willen of moeten hebben' is identiek aan dat van trek in voedsel, hoewel het ene het andere niet zal bevredigen. Net als een beetje honger, is er geen fysieke pijn en het gevoel is zo onwaarneembaar dat we het niet eens doorhebben tussen de sigaretten in. Het is alleen dat als we er een willen opsteken en het gaat of mag niet dat we ons bewust worden van enig ongemak. Maar zodra we opsteken voelen we ons tevreden gesteld.

Deze overeenkomst met eten zorgt ervoor dat rokers onterecht gaan denken dat ze er echt van genieten. Sommige rokers kunnen maar niet bevatten dat roken geen plezier of steun of wat dan ook zou geven. Ze beweren: 'Hoe kun je zeggen dat het geen steun geeft? Dat als ik opsteek me niet minder nerveus zal voelen dan ervoor.'

Eten en roken mogen veel overeenkomsten lijken te hebben, het zijn in feite elkaars tegenpolen:

1. Je eet om te overleven en om je leven te verlengen, terwijl roken je leven verkort.
2. Eten smaakt daadwerkelijk goed, en eten is een aangename ervaring waarvan we kunnen genieten tijdens ons hele leven, terwijl roken gaat om inademen van vuile giftige walmen in je longen.
3. Eten genereert geen honger maar stilt het juist echt, terwijl de eerste sigaret het begin is van het verlangen naar nicotine en de volgende sigaret, dus er wordt geen honger gestild maar het veroorzaakt juist een levenslange 'honger'.

Dit is een mooi moment om een andere mythe over roken te verwerpen – namelijk dat roken een gewoonte is. Is eten een gewoonte? Als je dat denkt probeer die gewoonte maar compleet te breken. Nee, eten omschrijven als een gewoonte zou hetzelfde zijn als ademen een gewoonte te noemen. Beide zijn essentieel voor overleving. Het is waar dat verschillende mensen de gewoonte hebben om hun honger op andere tijdstippen te stillen en met allerlei variaties van voedsel. Maar eten zelf is geen gewoonte. En roken ook niet. De enige reden dat men een sigaret opsteekt is om dat lege, rusteloze gevoel te beëindigen dat de vorige sigaret veroorzaakte. Het is waar dat verschillende rokers de gewoonte hebben om hun ontweningsverschijnselen op te heffen op verschillende momenten, maar het roken zelf is geen gewoonte.

De maatschappij heeft het vaak over een slechte gewoonte en in dit boek, voor het gemak, wijs ik ook naar de 'gewoonte'. Echter, wees je er constant van bewust dat roken geen gewoonte is, integendeel het is niks meer of minder dan DRUGSVERSLAVING!

Wanneer we beginnen met roken moeten we onszelf dwingen het lekker te vinden. Voordat we het doorhebben kopen we ze niet alleen regelmatig maar *moeten* we ze hebben. Hebben we ze niet dan komt er paniek, en gedurende ons leven zullen we geneigd zijn steeds meer en meer te gaan roken.

Dit komt omdat, net als met elke andere drug, ons lichaam immuun zal gaan worden voor de effecten van nicotine en onze inname zal gaan toenemen. Na een vrij korte periode van roken zal de sigaret niet langer geheel de ontwenningverschijnselen wegnemen die hij veroorzaakt, maar zal je in feite nerveuzer en minder relaxt zijn dan je zou zijn als een niet-roker, zelfs wanneer je aan het roken bent. De praktijk is zelfs nog belachelijker dan die te krappe schoenen dragen omdat je tijdens je leven steeds meer ongemak zult overhouden zelfs als je die schoenen uit hebt.

Als de sigaret eenmaal is opgerookt, zal de nicotine snel uit je systeem verdwijnen, wat ook meteen verklaart dat de roker in stressvolle situaties meer neigt te gaan roken. Zoals ik als zei, de 'gewoonte' bestaat niet. De echte reden waarom elke roker blijft roken is omdat dat zogenaamde kleine nicotine-monster in z'n binnenste huist. En om de zoveel tijd moet ie dat voeden. De roker beslist zelf wanneer hij dat doet, en het lijkt om vier soorten gelegenheden te gaan of een combinatie ervan.

Het gaat om:

VERVELING / CONCENTRATIE - twee tegenpolen  
STRESS / ONTSPANNING - twee tegenpolen

Welk magisch drugsmiddel kan plotseling het effect omkeren dat het twintig minuten daarvoor had? Als je erover nadenkt, wat zijn er in ons leven nog voor andere 'speciale gelegenheden' om te gaan roken; behalve dan de slaap? De waarheid is dat roken geen verveling en stress vermindert, en ook geen concentratie en ontspanning teweegbrengt. Het is allemaal verbeelding en illusie.

Behalve dat het een drug is, is nicotine ook een krachtig gif en wordt het gebruikt in insecticiden. De hoeveelheid nicotine uit één sigaret, zou het *direct geïnjecteerd* worden in je aders, zou je fataal worden. Sterker nog, tabak bevat meerdere gifstoffen waaronder koolmonoxide, en de tabaksplant zelf komt uit dezelfde familie als het 'deadly nightshade'.

Mocht je er nu over nadenken om dan maar over te gaan op sigaren of van die elektronische sigaretten, dan wil ik goed benadrukken dat de inhoud van dit boek geldt voor alle tabak en substanties die nicotine bevatten, inclusief kauwgom, pleisters, neussprays en inhalators.

Het menselijk lichaam is het meest geavanceerde object op onze planeet. Geen enkele soort, zelfs niet de laagste amoëbe of worm kan overleven zonder het verschil te kennen tussen voedsel en gif.

Dankzij een proces van natuurlijke selectie over duizenden jaren, hebben onze hersenen en lichamen technieken ontwikkeld om onderscheid te maken tussen voedsel en gif en hebben ze perfecte methodes om dat laatste te lozen. Alle mensen zijn van nature afkerig van de geur en smaak van tabak totdat ze eraan verslaafd raken. Als je een walm tabak in het gezicht van een kind of dier blaast voordat het eraan gewend is geraakt, zal het hoesten en sputteren.

Toen we die eerste sigaret rookten, zorgde het inhaleren voor een stevige hoestbui, of als we er teveel rookten kregen we een duizelig gevoel of zelfs een echt ziek gevoel. Dat was ons lichaam wat ons vertelde; 'JE BENT ME GIF AAN HET VOEREN! STOP ER MEE'. Dit is het moment dat vaak bepaald of we wel of geen rokers gaan worden. Het is een misvatting dat lichamelijk en mentaal zwakke mensen rokers worden. De mazzelaars zijn degenen die die eerste sigaret afstotelijk vinden; lichamelijk kunnen hun longen er niet mee omgaan, en ze zijn er levenslang vanaf. Of, een andere mogelijkheid, ze zijn mentaal niet bereid om door het pittige gewennings-proces heen te gaan om te inhaleren zonder te hoesten.

Voor mij is dit het meest tragische aan dit verhaal. Hoe hard we hebben gewerkt om ons lichaam eraan gewend te laten raken, en dit is waarom het zo moeilijk is om tieners te stoppen. Omdat zij nog steeds bezig zijn om roken te leren. Omdat zij sigaretten nog steeds goor vinden geloven zij dat ze kunnen stoppen wanneer ze willen. Waarom leren ze niet van ons? Maar ja, waarom leerden wij zelf ook niet van onze ouders?

Veel rokers zijn ervan overtuigd dat ze genieten van de smaak en geur van tabak. Het is allemaal verbeelding. Wat we eigenlijk aan het doen zijn als we leren te roken, is onze lichamen aanleren om immuun te worden voor de slechte geur en smaak zodat we aan onze trekken kunnen komen, net als heroïne verslaafden die denken dat ze het fijn vinden om zichzelf te injecteren. De ontwenningssverschijnselen van heroïne zijn relatief ernstig, en het enige waar ze echt van genieten is het ritueel van het opheffen van die verschijnselen.

De roker leert om het verstand uit te schakelen voor de slechte smaak en geur om aan zijn of haar gerief te komen. Vraag een roker die zegt alleen maar te roken om van de smaak en geur te genieten; 'Als je niet je favoriete merk sigaretten kan krijgen en alleen maar een merk dat je niet lekker vindt, zou je dan stoppen?' Welnee. Een roker zal nog liever een oud stuk touw oproken dan dat hij helemaal niet rookt, en het maakt niets uit of je overgaat op shag, menthol sigaretten, een pijp of sigaren; het smaakt onwijs goor aan het begin maar als je doorzet leer je ervan te houden. Rokers proberen zelfs te blijven roken tijdens verkoudheid, koorts, keelpijn, bronchitis en emfyseem.

Ervan genieten heeft er niets mee te maken. Als dat zo was, zou niemand er zo dwangmatig mee aan de gang blijven. Er zijn zelfs duizenden ex-rokers die verslaafd zijn geworden aan die vieze nicotine kauwgom die dokters voorschrijven, en velen van hen roken nog steeds.

Gedurende mijn consulten vinden sommige rokers het alarmerend om zich te realiseren dat ze drugsverslaafden zijn en denken dat dat het nog moeilijker zal maken om te stoppen. Maar in feite is het geheel goed nieuws om twee belangrijke redenen:

1. De reden waarom de meesten van ons door blijven roken, terwijl we weten dat de nadelen groter zijn dan de voordelen, is omdat we geloven dat er iets in die sigaret zit dat we fijn vinden of dat het een soort steun geeft. We voelen dat als we met roken stoppen er een leegte zal zijn, dat bepaalde situaties in ons leven niet meer helemaal hetzelfde zullen zijn. Ook dit is een illusie. Het feit is dat de sigaret niets geeft; het neemt alleen maar weg en vervolgens vult het maar gedeeltelijk aan zodat de illusie blijft. (Ik zal dit in een later hoofdstuk verder in detail uitleggen.)
2. Ook al is het de sterkst verslavende drug ter wereld door de snelheid waarmee je er aan verslaafd raakt, je bent *nooit* te zwaar verslaafd. Omdat het zo'n snel werkende drug is zal het maar drie weken duren voordat 99% van de nicotine uit je systeem is verdwenen, en de ware ontwenningssverschijnselen zijn zelfs zo mild dat de meeste rokers het hun hele leven niet realiseren dat ze drugsverslaafden zijn.



Nu zul je terecht vragen waarom zoveel rokers het dan zo moeilijk vinden om te stoppen, zichzelf maandenlang kwellen tijdens stoppogingen en de rest van hun leven snakken naar die ene sigaret. Het antwoord is de tweede reden waarom we roken - de *hersenspoeling*. De chemische verslaving is makkelijk om mee om te gaan.

De meeste rokers komen de hele nacht door zonder een sigaret. De ontwenningverschijnselen maken hen niet eens wakker. Veel rokers verlaten eerst de slaapkamer voordat ze die eerste sigaret opsteken; velen gaan eerst even ontbijten; anderen zullen wachten tot ze op hun werk aankomen. Ze kunnen tien uur van ontwenningverschijnselen aan en het stoort ze niet, maar als ze tien uur gedurende de dag zonder sigaret moeten gaan trekken ze de haren uit hun hoofd.

Veel rokers die tegenwoordig een nieuwe auto aanschaffen gaan er liever niet in zitten roken, dus onderweg roken ze niet. Velen bezoeken bioscopen, winkels, supermarkten, kerken en andere openbare instanties en het feit dat ze er niet mogen roken is geen echt probleem voor ze. Zelfs in het openbaar vervoer zijn er geen opstanden en protesten geweest. Rokers lijken bijna stiekem dankbaar dat iemand of iets hen dwingt te stoppen met roken.

Tegenwoordig zullen veel rokers automatisch niet gaan roken in de woning van niet-rokers of in hun aanwezigheid en hebben daar zelf niet veel moeite mee. Sterker nog, de meeste rokers hebben langere periodes waarin ze niets opsteken zonder problemen. Zelfs in mijn geval kon ik vrij makkelijk de hele avond ontspannen zonder sigaret. In mijn latere jaren als roker keek ik zelfs uit naar de avond zodat ik voor de rest van de dag kon stoppen met mezelf te verstikken. (Wat een leuke 'gewoonte').

De chemische verslaving is makkelijk om mee om te gaan, zelfs als je nog verslaafd bent, en er zijn duizenden rokers die hun hele leven een lichte roker blijven. Toch zijn zij net zo erg verslaafd als de zware roker. Er zijn zelfs zware rokers die van de 'gewoonte' af zijn maar zo nu en dan een sigaar nemen, en dat houdt ze verslaafd.

Daarom zeg ik, de nicotine verslaving is niet het grootste probleem. Dat is slechts de aansporing die ons hoofd in verwarring blijft brengen over het echte probleem: de hersenspoeling.

Het mag een troost wezen voor de levenslange en de zware rokers om te weten dat het voor hen net zo makkelijk is om te stoppen dan voor lichte regelmatige rokers. Gek genoeg, het is soms makkelijker. Hoe verder je meegaat in de 'gewoonte', hoe meer het je omlaag haalt en hoe groter de winst en vreugde wanneer je stopt.

Nog meer troost kan het wezen om te weten dat de geruchten die soms rondgaan (bijv. 'Het duurt zeven jaar voordat alle rotzooi uit je lijf weg is,' of 'Elke sigaret kost twintig minuten van je leven,') niet helemaal kloppen.

Maar denk niet dat de slechte effecten van roken worden overdreven. Sterker, ze worden helaas te vaak onderschat, maar de waarheid is dat de twintig minuten regel duidelijk een schatting is en alleen opgaat als je een van de dodelijke ziektes heb opgelopen of je anders helemaal hebt dicht geslipt.

De 'rotzooi' zal nooit helemaal uit je lijf verdwijnen want zolang er rokers op de wereld zijn zit het gewoon in de atmosfeer, en zelfs de niet-rokers krijgen kleine hoeveelheden binnen. Echter, deze lichamen van ons zijn ongelofelijke machines en hebben enorme herstellende krachten, ervan uitgaande dat je niet al een van de onomkeerbare ziektes hebt geactiveerd. Als jij nu stopt zal je lichaam zich herstellen binnen een aantal weken en dat merk je snel, alsof je nooit een roker bent geweest.

Zoals ik eerder al zei, het is nooit te laat om te stoppen. Ik heb veel rokers van in de vijftig en zestig helpen genezen, en zelfs een paar in de zeventig en tachtig. Een 91 jarige vrouw kwam in mijn kliniek met haar 66 jarige zoon. Toen ik haar vroeg waarom ze besloten had om te stoppen met roken antwoordde ze, 'Om een voorbeeld voor hem te stellen.' Ze schreef me zes maanden later dat ze zich weer een heel stuk jonger voelde. Niemand wil tot zijn of haar dood toe met dat roken bezig zijn, zelfs op hoge leeftijd zal je een positieve winst boeken, lichamelijk maar vooral mentaal omdat je je dan pas de rest van je leven echt vrij zult voelen.

Hoe meer het je naar beneden heeft gehaald, hoe groter de winst en blijdschap. Toen ik stopte ging ik meteen van zo'n honderd per dag naar nul, en ik voelde geen vervelende verschijnselen. Sterker nog, het was zeer aangenaam, zelfs tijdens de periode van ontwenning.

Maar we *moeten* dus die hersenspoeling verwijderen.

## 7. Hersenspoeling en het Onderbewustzijn

Hoe of waarom beginnen we überhaupt te roken? Om dit volledig te begrijpen moet je het krachtige effect van het onderbewustzijn gaan onderzoeken.

Wij denken allemaal wel dat we intelligente, dominante menselijke wezens zijn die ons eigen pad door het leven bepalen. Echter, bijna alles wat wij kennen is gevormd. We zijn een product van de samenleving waarin we zijn grootgebracht - het soort kleding dat we dragen, de huizen waarin we wonen, onze dagelijkse levenspatronen, zelfs de zaken waar we het niet over eens zijn, bijvoorbeeld politieke regeringen. Het is geen toeval dat aanhangers van de arbeiderspartijen vaak uit de arbeidersklasse afkomstig zijn en aanhangers van de conservatieve partijen vaak uit de midden en hogere klassen. Het onderbewustzijn is een extreem krachtige invloed in ons leven, zelfs in de algemeen aangenomen feiten kunnen miljoenen mensen worden misleid. Voordat Columbus de wereld rond zeilde dacht de meerderheid van de mensen dat de aarde plat was. Vandaag weten we dat ze rond is. Als ik een aantal boeken zou schrijven waarin ik jou probeer te overtuigen dat ze plat was, dan zou dat me niet lukken. Maar hoe velen van ons zijn zelf de ruimte in geweest en hebben de gehele ronde planeet *met eigen ogen* gezien? Zelfs al ben je de wereld overgevlogen of gevaren, hoe weet je dat je niet in een grote cirkel hebt gereisd boven een gigantisch plat oppervlak met een lichte afdaling aan de zijkanten? Afijn, je begrijpt vast wel wat ik probeer te zeggen.

Adverteerders weten precies hoe de kracht van de suggestie invloed op ons onderbewustzijn heeft, vandaar de grote posters waarmee de roker wordt geconfronteerd als hij rondreist, in elk tijdschrift de advertenties. Denk je dat zij hun geld eraan verspillen? Dat zij je er niet van overtuigen om sigaretten te kopen? Dan heb je het mis! Probeer het zelf maar uit. De volgende keer dat je naar een café, bar of restaurant gaat op een koude dag en je metgezel vraagt je wat je wilt drinken, zeg dan in plaats van 'Een cognac' (of wat dan ook) 'Weet je waar ik nou echt van zou genieten? Die heerlijk verwarmende gloed van een cognac.' Grote kans dat zelfs mensen die er niet zo van houden er toch ook een willen proberen.

Vanaf onze vroegste jaren werd en wordt ons onderbewuste dagelijks gebombardeerd met informatie die ons verteld dat sigaretten ons ontspannen en ons vertrouwen en moed geven en dat het meest kostbare ding op aarde een sigaret is. Overdrijf ik? Als je een tekenfilm of film kijkt waarin mensen geëxecuteerd gaan worden, wat is dan hun laatste wens? Inderdaad, een sigaret. De impact hiervan lijkt niet te worden opgeslagen door ons bewustzijn, maar ons onderbewustzijn heeft de tijd om het te absorberen. Wat de boodschap echt zegt is, 'Het meest kostbare op deze wereld, mijn laatste gedachte en handeling, zal het roken van een sigaret zijn.' In elke oorlogsfilm wordt de gewonde man een sigaret gegeven.

Denk je dat er veel is veranderd de laatste tijd? Nee, onze kinderen krijgen nog steeds erg veel reclameborden en andere advertentie banners te zien. Sigaret advertenties op TV zijn wel minder geworden, maar toch was er een moment dat de snooker en dart spelers gewoon stonden te roken tijdens hun wedstrijden. En ook veel mensen in allerlei praatprogramma's. De programma's werden zeer vaak gesponsord door de tabaksgiganten, en in het geval van het Formule-1 racen was het helemaal erg; Grand Prix race auto's die helemaal aan sigaret merken zijn toegewijd en aangepast. Reclamespotjes op TV waarin je een stelletje in bed ziet liggen na de seks en samen een sigaret ziet delen. De boodschap is duidelijk.

Mijn bewondering gaat uit naar de adverteerders van een kleine Engelse sigaar, niet om hun motieven maar om het briljante van hun campagne, waarin een man beseft dat zijn einde eraan komt wanneer zijn luchtballon in brand staat en dreigt neer te storten, of wanneer de zijspan van z'n motor...

...in de rivier dreigt te crashen, of wanneer hij Columbus voorstelt en ziet dat zijn schip naar het einde en over de rand van de wereld dreigt te vallen. Er wordt geen woord gezegd. Er klinkt zachte muziek. Hij steekt zijn sigaar op; je ziet op z'n gezicht een blik van pure zegen en zaligheid verschijnen. Het bewuste verstand realiseert zich waarschijnlijk niet eens dat het de advertentie aan het kijken is, maar het onderbewustzijn is geduldig de overduidelijke boodschap aan het verwerken.

Toegegeven, er is ook publiciteit van de andere kant - de bangmakerij voor allerlei kanker, de geamputeerde benen, de slechte adem en gele tanden campagnes - maar dit alles doet mensen niet met roken stoppen. Het zou logisch zijn als dat het wel deed, maar het feit is dat het dus niet werkt. Al de jaren dat ik door bleef roken was ik ervan overtuigd dat, als ik het directe verband had geweten tussen longkanker en roken, ik nooit een roker zou zijn geworden. Maar de waarheid is dat het dus geen ene moer uitmaakt.

De valkuil is nog steeds dezelfde als vroeger. Alle anti-rook campagnes zorgen alleen maar voor meer verwarring. Ook de producten zelf, van die mooi glimmend bedrukte pakjes die je moeten lokken, bevatten dodelijke waarschuwingen. Welke roker leest ze en kijkt er goed naar, laat staan overweegt elke keer de gevolgen ervan?

Ironisch genoeg, de grootste kracht in deze hersenspoeling is de roker zelf. Het is een misvatting dat rokers zwak willige en lichamelijk zwakke mensen zijn. Je moet lichamelijk sterk zijn om met de gifstoffen te kunnen omgaan.

Dit is dus een van de redenen waarom rokers gewoon weigeren de overweldigende statistieken te accepteren waaruit blijkt dat roken de gezondheid echt schaadt. Iedereen kent wel een Ome Jan die er veertig per dag rookte, nooit een dag ziek was in zijn leven en tachtig jaar werd. Ze weigeren om ook maar over de duizenden andere rokers na te denken die eraan onderdoor zijn gegaan midden in hun leven óf het feit dat Ome Jan misschien nog wel geleefd zou hebben als hij geen roker was geweest.

Wanneer je een klein onderzoek onder je vrienden en collega's zou houden, zul je al zien dat de meeste rokers in principe mensen zijn met een sterke wil. Ze hebben hun eigen zaak, zijn uitvoerders of zijn gespecialiseerd in bepaald werk zoals dokters, advocaten, politieagenten, systeembeheerders, leraren, verkopers, verpleegsters, secretarissen, huisvrouwen met kinderen, etc. - met andere woorden, iedereen die een stressvol bestaan leidt. Het belangrijkste waanidee van rokers is dat het stress doet verminderen en het wordt vaak geassocieerd met het dominante type, het type dat de verantwoording en stress op zich neemt, en, uiteraard, dat is het type dat we bewonderen en daarom vaak nadoen. Een andere groep die meestal aan roken verslaafd raakt zijn de mensen met monotoon en saai werk, omdat verveling de andere hoofdoorzaak is om te roken. Helaas voor hen vrees ik dat het idee dat roken verveling doet verdwijnen ook een illusie is.

Hoever de wereldwijde hersenspoeling gaat is nogal onvoorstelbaar. Als maatschappij moeten we niks hebben van lijm snuiven, crack en heroïne verslaving etc. Feitelijke sterfgevallen van lijm snuiven halen niet eens de tien per decennia, en sterfgevallen door heroïne zijn minder dan honderd per jaar hier in Engeland.

Er bestaat nog een andere drug, nicotine, waaraan ooit meer dan zestig procent van de mensen op een zeker moment verslaafd raakte en de meerderheid betaalt er de rest van hun leven flink voor. Het meeste van hun spaargeld gaat op aan sigaretten en elk jaar zien honderd duizenden mensen hun leven verziekt worden omdat ze eraan verslaafd zijn geraakt. Het is de *Nummer-1 doodsoorzaak* in de moderne maatschappij, inclusief verkeersongevallen, branden, etc.

Waarom is het dat we bijvoorbeeld lijm snuiven en heroïne verslaving als zulk kwaad zien, terwijl we de drug waar we veel van ons geld aan kwijt zijn en die ons daadwerkelijk kapot maakt, tot op een paar jaar geleden nog zagen als 'n perfect geaccepteerde sociale gewoonte? In recentere tijden wordt het steeds iets meer gezien als een asociale gewoonte die slecht zou kunnen zijn voor je gezondheid, maar het blijft legaal te koop in glimmende pakjes op vele plaatsen waar je komt. Onze eigen regering heeft er de grootste baat bij. Ze verdienen £8.000.000.000 (€9.320.000.000) per jaar aan de rokers, en de tabaksindustrieën besteden alleen al aan promotie ruim £120.000.000 (€139.800.000) per jaar.

Je moet weerstand gaan opbouwen tegen deze hersenspoeling, net als wanneer je een auto zou kopen van een tweedehands dealer. Je knikt beleefd maar je gaat niet zomaar alles geloven wat de beste man je aan het vertellen is.

Begin door die glimmende verpakking heen te kijken naar de troep en het gif wat eronder zit. Laat je niet misleiden door de luxe glazen asbakken of de gouden aansteker of de miljoenen anderen die al bedrogen zijn. Ga jezelf afvragen:

‘Waarom doe ik het?’

‘Heb ik het echt nodig?’

NEE, NATUURLIJK HEB JE HET NIET NODIG.

Ik vind dit hersenspoel aspect het allermoeilijkste om uit te leggen. Waarom zou het zijn dat een anders zo rationeel en intelligent mens een complete imbeciel wordt als het gaat om zijn eigen verslaving? Het doet me pijn om toe te geven dat van alle mensen die ik geassisteerd en geholpen heb om ervan af te komen, ikzelf de grootste idioot was.

Niet alleen zat ik soms op de honderd(!) per dag, maar ook mijn vader was een zeer zware roker. Hij was een sterke vent, in de bloei van z'n leven geveld dankzij het roken. Ik kan me herinneren dat ik als jongen hem observeerde; hij was aan het hoesten en proesten in de ochtenden en stikte zowat. Ik kon zien dat hij er niet van genoot en het was zo duidelijk dat er iets kwaadaardigs bezit van hem genomen had. Ik hoor mezelf nog zeggen tegen mijn moeder, 'Laat me nooit een roker worden.'

Op vijftienjarige leeftijd was ik een fanatiek sportliefhebber. Sport was mijn lust en leven en ik zat vol moed en vertrouwen. Als iemand mij toen had gezegd dat ik later honderd sigaretten per dag zou roken, had ik al mijn geld erop gewed dat het niet zou gebeuren.

Op veertigjarige leeftijd was ik een lichamelijke en mentale sigaretten junkie. Ik had het punt bereikt dat ik niet eens de meest eenvoudige lichamelijke of mentale taak kon uitvoeren zonder er eerst eentje op te steken. Met de meeste rokers zijn het de normale spanningen van het leven die ertoe aanzetten, zoals telefoneren of ergens naar toe moeten. Ik kon bijna niet eens zappen met de afstandsbediening of een lamp vervangen zonder er een op te steken.

Ik wist dat het me nekte. Het was onmogelijk mezelf voor de gek te houden. Maar waarom ik niet zag wat het mentaal met me deed kon ik niet begrijpen. Het rare is dat de meeste rokers op een zeker moment in hun leven de illusie hebben dat ze van een sigaret genieten. Ik had dat niet, ik rookte omdat ik dacht dat het me hielp om me beter te concentreren en dat het mijn zenuwen steunde. Nu dat ik een niet-roker ben, is het heel moeilijk om te geloven dat die dagen echt zijn gebeurd. Het is net als wakker worden uit een hele slechte droom.

Nicotine is een drug, en je zintuigen zijn gedrogeerd - je smaakpapillen, je reukzin. Het ergste aspect van het roken is niet de schade aan je gezondheid of je portemonnee, het is de vervorming van je verstand, van je denken. Je zoekt naar elk aannemelijk excuus om door te gaan met roken. Ik herinner me dat ik op een zeker moment overstapte naar het roken van een pijp, na een mislukte poging om van de sigaretten af te komen, in de overtuiging dat het minder schadelijk was en ik zou minderen.

Sommige van die pijptabak zijn echt walgelijk. Het aroma kan wel aangenaam zijn, maar ze zijn vreselijk om te roken. Ik weet nog dat het puntje van m'n tong zo'n drie maanden lang pijn deed als een blaas. Er verzamelt zich vloeibare bruine prut op de bodem van het kommetje van de pijp. Het gebeurt soms dat je per ongeluk het kommetje een beetje schuin naar boven houdt en voor je het weet heb je een mondvul van die bagger ingeslikt. Het resultaat is dat je vrijwel meteen over je nek gaat, ongeacht in welk gezelschap je bent.

Het duurde me drie maanden om aan de pijp te leren wennen, maar wat ik niet kan begrijpen is waarom ik mezelf in die periode niet eens afvroeg waarom ik mezelf onderwierp aan dat soort marteling.

Als men er eenmaal mee om heeft leren gaan lijkt niemand meer tevreden te zijn dan de pijprokers. De meesten van hen zijn overtuigd dat ze roken omdat ze van de pijp genieten. Maar waarom moesten ze zo hard werken om het prettig te vinden terwijl ze ook gelukkig waren zonder dat ding?

Het antwoord is dat als je eenmaal aan de nicotine verslaafd bent geraakt, de hersenspoeling toeneemt. Je onderbewustzijn weet dat het kleine monster gevoerd moet worden, en je blokkeert al het andere uit je gedachten. Zoals ik eerder al noemde, het is de angst die mensen door laat roken, de angst voor dat lege, onrustige gevoel dat je krijgt zodra je de nicotine-aanvoer stopzet. Dat je je er niet van bewust bent betekent niet dat het er niet is. Je hoeft het niet dieper of beter te begrijpen dan dat een kat begrijpt waar de warme waterleidingen onder de vloer lopen. Hij weet gewoon dat als hij op een bepaalde plek gaat zitten, hij het gevoel van warmte ervaart.

De hersenspoeling is wat het roken opgeven het moeilijkst maakt. De hersenspoeling van onze opvoeding in de maatschappij, versterkt door de hersenspoeling van onze eigen verslaving, en het meest krachtige van allemaal, de hersenspoeling van onze vrienden, familie en collega's.

Heb je gemerkt dat ik tot nu toe een aantal keer de term 'roken opgeven' heb gebruikt? Ook aan het begin van de vorige alinea. Dit is een klassiek voorbeeld van de hersenspoeling. De uitdrukking suggereert een oprechte opoffering. Maar de mooie waarheid is dat er helemaal niets is om op te geven. Integendeel, je zult jezelf van een vreselijke ziekte bevrijden en heerlijke positieve winsten boeken. En we gaan nu beginnen deze hersenspoeling te verwijderen. Van nu af aan hebben we het niet meer over 'roken opgeven', maar over stoppen, ophouden of wat het eigenlijk echt is: **ONTSNAPPEN!**

Het enige wat ons overhaalt om sowieso te gaan roken zijn al die andere mensen die het doen. Het voelt alsof we iets mislopen. We werken zo hard om eraan verslingerd te raken, en toch komt bijna niemand erachter wat ze nou hebben gemist. Maar iedere keer dat we andere rokers zien worden we gerustgesteld dat er iets goeds in moet zitten, anders zouden ze het niet doen. Ook als men er vanaf is, zal de ex-roker voelen dat hem iets is ontnomen wanneer een andere roker er een opsteekt op een feestje of andere sociale gelegenheid. Hij voelt zich veilig. Hij kan er eentje nemen. En, voordat hij het doorheeft, zit hij er weer aan vast.

De hersenspoeling is zeer krachtig en je moet je bewust worden van de effecten. Veel oudere rokers zullen zich de Paul Temple detective serie herinneren die na de oorlog een populaire radioshow was. Een van de afleveringen ging over de verslaving aan marihuana, ook wel genaamd 'pot' of 'weed'. Schimmige lui verkochten sigaretten die 'pot' bevatten, bij de roker vrijwel nog onbekend. Er waren geen schadelijke bijeffecten. Mensen werden eigenlijk alleen maar verslaafd en moesten die 'pot' sigaretten blijven kopen. (Tijdens mijn consulten hebben letterlijk honderden mensen toegegeven dat ze 'pot' geprobeerd hebben. Geen van hen zei eraan verslaafd te zijn geraakt.) Ik was zo'n zeven jaar oud toen ik die detective serie hoorde. Het was mijn eerste kennismaking met drugsverslaving. Het idee van verslaving, gedwongen zijn om de drugs te nemen, was als kind pure horror voor me. En zelfs tot op heden, ondanks het feit dat ik vrij zeker ben dat 'pot' niet verslavend werkt, durf ik geen trekje marihuana te nemen.

Best wel ironisch dat ik eindigde als een junkie van de meest verslavende drug ter wereld. Had detective Paul Temple mij maar gewaarschuwd voor de sigaret zelf. Ook ironisch is dat ruim vijftig jaar later de mensheid slechts duizenden ponden/euro's besteed aan kankeronderzoek en miljoenen aan het proberen jongeren over te halen om verslaafd te worden aan die schadelijke tabak, terwijl de overheid er financieel het meeste baat bij heeft.

We staan op het punt de hersenspoeling te verwijderen. Het is niet de niet-roker die iets wordt ontnomen, maar de arme roker die levenslang de volgende zaken opgeeft:

GEZONDHEID  
ENERGIE  
GELD  
GEMOEDSRUST  
VERTROUWEN  
MOED  
ZELFRESPECT  
BLIJHEID  
VRIJHEID

En wat krijgt hij terug voor al deze serieuze opofferingen?

ABSOLUUT NIETS - behalve de illusie van het proberen terug te komen in een staat van gemoedsrust, ontspanning en vertrouwen waar de niet-roker altijd al in verkeerd.

## 8. Ontwenningsverschijnselen Opheffen

Eerder legde ik al uit, dat rokers denken dat ze roken voor hun plezier, ontspanning of een soort ruggenzetje. Dit is in feite een illusie. De ware reden is om de ontwenningsverschijnselen op te heffen.

In de begindagen gebruiken we de sigaret als een sociaal dingetje. We kunnen het doen of laten wanneer we willen. Echter, de subtiele kettingreactie is begonnen. Ons onderbewuste verstand begint te leren dat een sigaret op een zeker tijdstip wel aangenaam kan zijn.

Hoe meer we aan het drugsmiddel verslaafd raken en hoe verder de sigaret je omlaag trekt, hoe krachtiger de drang om de ontwenningsverschijnselen op te heffen en hoe meer je wordt wijs gemaakt dat het juist het tegenovergestelde voor je doet. Het gebeurt allemaal zo langzaam en zo geleidelijk, je bent je er niet eens van bewust. Elke dag voel je je niet anders dan de dag ervoor. De meeste rokers realiseren zich niet dat ze verslaafd zijn totdat ze eens echt proberen te stoppen, en zelfs dan zullen velen het niet toegeven. Sommige stijfkoppen houden hun hele leven gewoon hun kop in het zand, en proberen zichzelf en anderen te overtuigen dat ze ervan genieten.

Ik heb de volgende conversatie gehad met honderden tieners.

IK: 'Je realiseert je dat nicotine een drug is en de enige reden dat je rookt is omdat je niet kunt stoppen.'

TIENER: 'Onzin! Ik geniet ervan. Als ik zou willen stoppen, dan stop ik.'

IK: 'Stop dan eens voor een week om mij te bewijzen dat je dat kunt als je dat wilt.'

TIENER: 'Is niet nodig. Ik vind het lekker. Als ik zou willen stoppen, stop ik wel.'

IK: 'Stop dan eens voor een week om aan jezelf te bewijzen dat je niet verslaafd bent.'

TIENER: 'Waarom zou ik? Ik vind het lekker.'

Zoals ik al noemde, rokers zijn geneigd om hun ontwenningsverschijnselen op te heffen op momenten van stress, verveling, concentratie, ontspanning of een combinatie hiervan. Dit punt wordt in de volgende paar hoofdstukken in meer detail uitgelegd.



## 9. Stress

Het gaat hier niet alleen om de grote tragedies van het leven maar ook om de kleine stress dingetjes, het socialiseren, de belangrijke telefoongesprekken, de nerveuze spanningen van de huisvrouw met lawaaierige kinderen enzovoorts.

Laten we het telefoongesprek als voorbeeld nemen. Voor de meesten is dat enigszins spannend, vooral voor de zakenman/vrouw. De meeste gesprekken komen niet van tevreden klanten of van je baas die je feliciteert. Vaak voel je iets van een niet uitgesproken agressie - er gaat iets fout of iemand stelt eisen. Op dat moment zal de roker, als hij dat al niet gedaan heeft, er eentje opsteken. Hij weet niet waarom hij dat doet, maar hij weet dat het om de een of andere reden lijkt te helpen.

Wat er eigenlijk gebeurde is dit. Zonder zich ervan bewust te zijn had hij al wat last van irritatie (de ontwenningverschijnselen). Door iets van die irritatie op te heffen op exact hetzelfde moment als dat hij normale stress ervaart, wordt de totale hoeveelheid stress verminderd en krijgt de roker een opkikker. Dit gevoel is op dit moment dus geen illusie. De roker zal zich beter voelen dan voor hij de sigaret opstak. Maar, zelfs wanneer de roker de sigaret rookt is hij door de ontwenningverschijnselen altijd meer gespannen dan wanneer hij een niet-roker zou zijn. Want hoe meer je met die drug bezig bent, hoe meer het je zal raken en hoe minder je er weer door hersteld wordt wanneer je rookt.

Ik beloofde geen schoktherapie. In het voorbeeld dat ik ga geven, probeer ik je niet te shockeren, ik probeer alleen te benadrukken dat sigaretten je zenuwen vernielen in plaats van ze te ontspannen.

Probeer je eens in te denken dat de bloedvaten en zenuwen van je benen er zo slecht aan toe zijn dat de dokter je vertelt dat als je niet stopt met roken hij zeer waarschijnlijk je benen zal moeten amputeren. Probeer voor een moment eens het leven te visualiseren zonder benen. Probeer je dan de gemoedstoestand voor te stellen van een man die, nadat hij deze waarschuwing kreeg, tóch doorgaat met roken en vervolgens zijn benen kwijtraakt.

Ik heb meer van dit soort verhalen gehoord en ze als achterlijk beschouwd. Sterker nog, ik wenste juist dat een dokter mij zo iets zou vertellen: dan was ik wel gestopt. Ik was iedere dag aan het verwachten dat ik een hersenbloeding zou krijgen en niet alleen mijn benen maar mijn leven zou verliezen. En toch zag ik mezelf niet als achterlijk, maar gewoon als een zware roker.

Dit soort verhalen zijn niet achterlijk en vergezocht. Dat is wat deze vreselijke drug met je doet. Gedurende je leven zal het je zenuwstelsel en je moed doen aantasten en wegnemen. Hoe meer het je moed wegneemt, des te meer je wordt wijsgemaakt dat de sigaret het tegenovergestelde doet. We hebben allemaal wel gehoord van de paniek die rokers overvalt als ze 's avonds laat ergens zijn en bang zijn dat ze zonder sigaretten komen te zitten. Niet-rokers hebben daar geen last van. De sigaretten veroorzaken dat gevoel. Op hetzelfde ogenblik, terwijl je door het leven gaat, zal de sigaret niet alleen je zenuwen vernielen maar is het ook een sterk gif dat geleidelijk aan, langzaam maar zeker je fysieke gezondheid vernietigt. Tegen de tijd dat de roker het stadium bereikt waarin het levensgevaarlijk is geworden, gelooft hij dat de sigaret zijn moed is en hij het leven zonder dat ding niet aankan.

Prent het goed in je kop en knoop het in je oren dat de sigaret niet je zenuwen ontlast; het vernietigt ze juist langzaam maar zeker. Eén van de mooie winsten van de 'gewoonte' doorbreken is de terugkeer van de zekerheid en vertrouwen in jouw echte zelf. Zonder die drugs.

## 10. Verveling

Een andere misvatting over roken is dat het verveling tegengaat. Verveling is een gemoedstoestand. Wanneer je een sigaret rookt denk je niet bij jezelf, 'Ik rook een sigaret. Ik rook een sigaret.' De enige keer dat dat gebeurt is wanneer je een lange tijd niet hebt kunnen roken of hebt geprobeerd te minderen, of tijdens die eerste paar sigaretten na een mislukte poging tot stoppen.

Dit is de echte situatie: wanneer je verslaafd bent aan nicotine en je niet aan het roken bent, dan mist er iets. Heb je iets te doen om je gedachten bezig te houden wat geen stress geeft, dan kan je langere periodes door zonder dat je last hebt van de afwezigheid van de drug. Echter, wanneer je je verveelt is er niets wat je gedachten er van afhoudt, dus ga je het monster voeden. Als je er gewoon aan toegeeft (dus als je niet probeert te stoppen en te minderen) dan wordt het opsteken zelfs een onbewuste handeling. Zelfs pijprokers en shagrollers kunnen dit ritueel op de automatische piloot. Als een roker zich de sigaretten tracht te herinneren die hij gedurende de dag gerookt heeft, kan hij maar een klein aantal herinneren - bijv. de eerste van de dag of die ene na een maaltijd.

De waarheid is dat sigaretten de neiging hebben om verveling indirect te laten toenemen, omdat ze je futloos maken, en in plaats van een energieke activiteit te ondernemen hebben rokers de neiging om rond te hangen, verveeld, terwijl ze hun ontwenningverschijnselen opheffen met een peuk.

Dit is waarom het zo belangrijk is om de hersenspoeling tegen te gaan. Omdat het een feit is dat rokers gaan roken als ze verveeld zijn en omdat ons is verteld sinds onze geboorte dat roken de verveling tegengaat, komt het niet in ons op om vraagtekens te zetten bij dat feit. We zijn ook gehersenspoeld om te geloven dat kauwgom kauwen helpt ontspannen. Het is een feit dat mensen met hun tanden knarsen als ze stress ervaren. Het enige dat kauwgom doet is je een logische reden geven om te gaan knarsen. De volgende keer dat je iemand kauwgom ziet kauwen moet je ze eens goed observeren en jezelf afvragen of ze er relaxt of gespannen uitzien. Observeer rokers die roken omdat ze verveeld zijn. Ze zien er nog steeds verveeld uit. De sigaret heft de verveling niet op.

Als een zware ex-kettingroker kan ik je verzekeren dat er in het leven geen saaier en meer suffige bezigheid bestaat, dan de ene na de andere smerige sigaret op te steken, dag in, dag uit, jaar in, jaar uit.

## 11. Concentratie

Sigaretten zorgen niet voor betere concentratie. Dat is nog zo'n andere illusie.

Wanneer je je probeert te concentreren, zal je automatisch afleidingen zoals het te koud of warm hebben proberen te vermijden. En de roker heeft al ergens last van: dat kleine monster wil zijn portie nicotine. Dus wanneer hij zich wil gaan concentreren hoeft hij er niet eens over na te denken. Hij steekt er automatisch eentje op, daarmee gedeeltelijk de kwelling wegnemend, gaat verder met wat hij aan het doen is en is alweer vergeten dat hij aan het roken is.

Sigaretten zorgen niet voor betere concentratie. Ze helpen het te verpesten omdat na een tijdje, zelfs tijdens het roken, de ontwenningverschijnselen niet meer helemaal verdwijnen. Dus de roker vergroot het aantal sigaretten, en het probleem wordt groter.

De concentratie wordt ook nadelig beïnvloed om een andere reden. De voortdurende en geleidelijke ophoping van gifstoffen in de aders en vaten ontzegt de hersenen van nodige zuurstof. Beter gezegd, je concentratie en inspiratie zullen geweldig verbeteren wanneer dit proces wordt omgekeerd.

Het was dit concentratie aspect dat mij ervan weerhield om succes te hebben met de wilskracht methode. Ik kon nog wel leven met de geïrriteerdheid en het slechte humeur, maar als ik me echt moest concentreren op iets moeilijks, moest ik die sigaret hebben. Ik kan me de paniek goed herinneren toen ik erachter kwam dat het niet was toegestaan om te roken tijdens mijn accountant/boekhouding examens. Ik was al een kettingroker en ervan overtuigd dat ik me niet voor drie uur lang zou kunnen concentreren zonder een sigaret. Maar ik slaagde voor de examens, en ik kan me niet eens herinneren dat ik op dat moment aan roken dacht, dus, als het er op aan kwam had ik er nergens last van.

Het verlies aan concentratie waar rokers last van hebben wanneer ze met roken proberen te stoppen, komt in feite niet door de lichamelijke onthouding van nicotine. Als je een roker bent, heb je mentale blokkades. Wat doe je als je die hebt? Je steekt een sigaret op, als je dat al niet gedaan had. Dat zal de mentale blokkade niet genezen, dus wat doe je vervolgens? Je doet wat je moet doen: je zet gewoon door, precies zoals niet-rokers doen.

Wanneer je een roker bent is de sigaret *nooit* de schuld van iets. Rokers hebben geen rokershoest; nee ze hebben alleen maar permanente verkoudheid. Vanaf het moment dat je stopt met roken, zal plotseling alles wat misgaat in je leven komen doordat je gestopt bent met roken. En als je nu een mentale blokkade krijgt, zal je in plaats van gewoon doorzetten gaan zeggen, 'Kon ik er nu maar een opsteken, dat zou mijn probleem oplossen.' Vervolgens ga je beginnen te twijfelen aan je beslissing om te stoppen.

Als jij gelooft dat roken een echt hulpmiddel voor concentratie is, dan zal het in gedachten ermee bezig zijn garanderen dat je je niet kan concentreren. Het is de onzekerheid, niet de lichamelijke ontwenning die het probleem veroorzaakt. Onthoudt altijd: - het zijn rokers die lijden aan ontwenningverschijnselen en niet de niet-rokers.

## 12. Ontspanning

De meeste rokers denken dat een sigaret hen helpt te ontspannen. De waarheid is dat nicotine een chemische stimulus is. Als je je hartslag gaat opmeten en dan twee sigaretten achter elkaar oprookt, dan zal er een stijging van je hartslag genoteerd worden.

Een van de favoriete sigaretten voor de meeste rokers is die na een maaltijd. Een maaltijd is een moment op de dag dat we even stoppen met werken; we gaan zitten en ontspannen ons, we stillen onze honger en dorst en zijn dan compleet tevreden. Echter, de arme roker kan zich nog niet ontspannen, want hij moet eerst nog een ander soort honger stillen. Hij beschouwt de sigaret als het kersje op de taart, maar het is weer dat kleine monster dat gevoerd moet worden.

De waarheid is dat de nicotine verslaafde nooit echt helemaal ontspannen kan zijn, en het zal in de loop van je leven alleen maar erger worden. De meest a-relaxte mensen op deze aarde zijn niet de niet-rokers, maar de vijftigjarige zakenmensen die kettingroken, die continu hoesten en proesten, een hoge bloeddruk hebben en constant geïrriteerd zijn. In dit geval heffen sigaretten niet eens meer gedeeltelijk de symptomen op die ze hebben veroorzaakt.

Ik weet nog hoe ik een jonge accountant was met een gezinnetje. Een van mijn kinderen deed dan iets verkeerd en ik schoot uit mijn slof op een manier die helemaal niet in verhouding was met wat het kind gedaan had. Ik dacht echt dat er een kwade demon in mijn systeem huisde. Nu weet ik dat die er zat, alleen was het niet een defect in mijn karakter maar het kleine nicotine monster die voor het probleem zorgde. Gedurende die tijd dacht ik dat ik alle problemen van de wereld had, maar wanneer ik terugkijk op mijn leven vraag ik me af waar al de echt grote stress nou was. In al het andere in mijn leven had ik in principe de controle. Het enige ding dat mij controleerde was de sigaret. Het is droevig dat ik zelfs vandaag mijn kinderen er niet van kan overtuigen dat het roken mij vroeger zo chagrijnig maakte. Want elke keer dat ze horen hoe een roker zijn verslaving probeert te rechtvaardigen, is het: 'Oh ze kalmeren me. Ze helpen me ontspannen.'

Een aantal jaar terug hadden de adoptie autoriteiten een plan op tafel gelegd dat rokers zou verbieden om kinderen te adopteren. Een man had woedend opgebeld en zei, 'Jullie zitten helemaal verkeerd. Ik weet nog toen ik jong was en meningsverschillen met mijn moeder had, ik gewoon wachtte tot ze een sigaret opstak omdat ze dan veel relaxter was.' Waarom kon hij niet praten met zijn moeder als ze geen sigaret aan het roken was? Waarom zijn rokers zo onrustig als ze niet roken, zelfs na afloop van een fijne maaltijd? Waarom zijn niet-rokers dan wel relaxt naderhand? Waarom kunnen rokers zich niet ontspannen zonder een sigaret? De volgende keer dat je in een supermarkt een jonge moeder ziet uitvallen tegen een kind, let er dan op als ze weggaat. Het eerste dat ze waarschijnlijk zal doen is een sigaret opsteken zodra ze weer buiten staat.

Begin andere rokers eens goed te bekijken, vooral als hen niet is toegestaan om te roken. Je zult zien dat ze met hun handen bij hun mond zitten, of ze bewegen en frummelen met hun vingers, tikken met hun voeten, friemelen aan hun haar, of spannen hun kaakspieren strak. Rokers zijn niet relaxt. Ze zijn vergeten hoe het voelt om compleet relaxt te zijn. Dat is één van de vele fijne dingen die je te wachten staat. Het hele verhaal van het roken kan worden vergeleken met een vlieg die in een vleesetende plant wordt gevangen. In het begin is de vlieg aan het eten van de nectar. Maar op een onmerkbaar moment begint de plant van de vlieg te eten.

Is het niet tijd dat je uit die plant klimt?

### 13. Combinatie Sigaretten

Nee, een combinatie sigaret is niet wanneer je met twee of meer sigaretten tegelijk bezig bent. Als dat gebeurt begin je je af te vragen waarom je die eerste dan aan het roken was. Ik verbrandde ooit eens de achterkant van mijn hand toen ik een sigaret in mijn mond wilde stoppen terwijl er al eentje zat. Het is eigenlijk niet eens zo stom als je denkt. Zoals ik eerder al vertelde, op een gegeven moment zal de sigaret nagenoeg geen ontwenningverschijnselen meer opheffen en dus zelfs als je de sigaret aan het roken bent, mist er nog steeds iets. Dat is de verschrikkelijke frustratie van de kettingroker. Wanneer je het steuntje kunt gebruiken, ben je al aan het roken, en dit is waarom zware rokers vaak ook beginnen met drinken of andere drugs gebruiken. Maar ik dwaal af.

Een combinatie sigaret houdt in dat hij gepaard gaat met twee of meer van de gebruikelijke redenen om te roken, bijv. tijdens sociale gelegenheden, feestjes, bruiloften, etentjes buiten de deur. Dit zijn voorbeelden van situaties die zowel stress als ontspanning geven. In eerste instantie lijkt dit tegenstrijdig, maar dat is niet zo. Elke vorm van 'onder de mensen zijn' kan stress geven, zelfs met vrienden, en op hetzelfde ogenblik wil je je vermaken en compleet relaxt zijn.

Dit zijn situaties waarin alle vier redenen (concentratie, stress, verveling, ontspanning) aanwezig zijn op hetzelfde moment. Autorijden kan zo'n moment wezen. Als je van een gespannen situatie komt, zoals een bezoek aan de tandarts of dokter, kan je erna weer *ontspannen* zijn. Op hetzelfde moment bevat autorijden altijd een element van *stress*. Je leven staat op het spel, dus je zal je ook moeten *concentreren*. Nu hoeft de laatste twee factoren niet eens bewust te beseffen, maar het feit dat ze onderbewust gebeuren betekent niet dat ze er niet zijn. En als je vast staat in de file, of een lange rit te gaan hebt, kan je ook nog *verveeld* raken.

Nog een klassiek voorbeeld zijn kansspelen, zoals poker of bridge. Met dit soort spellen moet je je goed *concentreren*. Ben je meer aan het verliezen dan je je veroorloven kan dan geeft dat *stress*. Als je langere periodes geen goede kaarten krijgt kan het saai worden en *verveling* geven. En, terwijl dit allemaal aan de gang is, ben je in je vrije tijd, eigenlijk zou je moeten *ontspannen*. Tijdens dit soort kaartspellen zullen, ongeacht hoe licht de ontwenningverschijnselen zijn, alle rokers beginnen te kettingroken, zelfs de lichte rokers. De asbakken zullen zich in no-time vullen. Er hangen constant dikke rookwolken om hen heen Als je een van die rokers op de schouder zou tikken en hem zou vragen of ie het echt lekker vindt zou het antwoord zijn, 'Je maakt een grapje zeker.' Vaak is het na avonden als deze, wanneer we wakker worden met een strot als een beerput dat we besluiten om te gaan stoppen met roken.

Laten we het voor onszelf duidelijk maken. Het is niet de sigaret die speciaal is; het is de gelegenheid. Hebben we eenmaal de behoefte aan de sigaret weggenomen, dan zullen dat soort gelegenheden veel aangener worden en de stress situaties minder stressvol. Dit wordt in het volgende hoofdstuk verder uitgelegd.

## 14. Wat Geef Ik Op?

ABSOLUUT NIETS! Wat het moeilijk maakt voor ons om roken 'op te geven' is angst. De angst dat we ons pleziertje of dingetje kwijtraken. De angst dat sommige plezierige gelegenheden nooit meer helemaal hetzelfde zullen zijn. De angst dat we niet om kunnen gaan met stressvolle situaties.

Met andere woorden, het effect van hersenspoeling is ons te doen geloven dat we een zwakte in ons hebben, of dat er iets onlosmakelijk aan die sigaret zit dat we nodig hebben, en dat wanneer we stoppen met roken er een leegte zal komen.

Prent het goed in je hoofd: sigaretten VULLEN GEEN LEEGTE OP. ZE CREËREN HET ZELF!

Deze lichamen van ons zijn de hoogst ontwikkelde objecten op deze planeet. Of je nu wel of niet gelooft in een Schepper of een proces van natuurlijke selectie, of een combinatie van beide, welk bewustzijn of systeem deze lichamen ook in elkaar heeft gezet, het is duizendmaal effectiever dan de mens! De mens kan de kleinst levende cel niet creëren, laat staan het wonder van het zicht, de reproductie, onze circulerende systemen of onze hersenen. Als de Schepper of het natuurlijk proces had bedoeld dat we zouden roken, dan hadden we waarschijnlijk wel een soort ingebouwde filter meegekregen om de gifstoffen buiten ons lijf te houden en ook een soort van schoorsteen.

Onze lichamen zijn in principe toegerust met onfeilbare waarschuwings-middelen in de vorm van het hoesten, duizeligheid, ziekte, etc..., en we negeren deze op eigen risico.

Maar de waarheid is mooi - er is niets om op te geven. Als je eenmaal dat kleine monster uit je lichaam verdrijft en de hersenspoeling uit je verstand, dan zal je geen sigaretten willen, noch ze nodig hebben.

Sigaretten maken je maaltijden niet beter. Ze vergallen ze juist. Ze beschadigen je smaak en reuk zintuigen. Bekijk rokers in een restaurant, rokend tussen de gangen van de maaltijd. Het is niet het eten waar ze zo van genieten; ze kunnen niet wachten tot de uitgebreide maaltijd voorbij is, aangezien het hun sigaretten in de weg staat. Velen van hen doen het ondanks dat ze weten dat niet-rokers er last van hebben. Maar het is niet dat rokers onattente, tactloze mensen zijn; het komt omdat ze zich zonder de sigaret zo ongelukkig voelen. Ze kunnen geen kant op. Of ze moeten zich onthouden en ongelukkig zijn omdat ze niet kunnen roken, of ze roken wel en voelen zich ellendig en schuldig omdat ze anderen ermee lastig vallen.

Bekijk rokers die een officiële functie bekleden waar ze vaak moeten wachten in een langdurige vergadering. Velen van hen zullen een 'zwakke blaas' ontwikkelen zodat ze stiekem even weg kunnen voor een paar krachtige hijsen. Dan is het wanneer je roken ziet als de echte verslaving die het is. Rokers roken niet omdat ze het lekker vinden. Ze doen het omdat ze zich ellendig voelen zonder.

Doordat velen van ons met roken beginnen op sociale gelegenheden als we nog jong en verlegen zijn, verkrijgen we de overtuiging dat we niet van sociale gelegenheden kunnen genieten zonder sigaret. Dit is natuurlijk nonsense. Tabak neemt je eigen vertrouwen weg. Een goed bewijs van de angst die sigaretten in de rokers inbouwt zie je in het effect dat het bij veel vrouwen heeft. Praktisch alle vrouwen hechten waarde aan hun persoonlijke verschijning. Ze zouden voor geen goud op een sociale functie durven verschijnen zonder er picobello en verzorgd uit te zien en heerlijk te ruiken. Hoewel ze weten dat hun adem naar een oude asbak ruikt, lijkt het er toch op dat het hen totaal niet afschrikt. Ik weet dat ze er ontzettend mee zitten - velen haten de geur van hun eigen haar en kleding - en toch schrikt het ze niet af. Zo groot is dus de angst die deze nare drug in de roker inbouwt.

Sigaretten helpen je niet bij sociale gelegenheden; ze verpesten ze. Een drankje in de ene hand houden en een sigaret in de andere, je as proberen te lozen en ook de voortdurende stroom van peukjes, proberen geen rook en walmen in het gezicht te blazen van de persoon waarmee je converseert, terwijl je je afvraagt of ze je adem kunnen ruiken of de vlekken op je tanden kunnen zien.

Niet alleen is er niets om op te geven, maar zijn er geweldige positieve winsten te boeken. Wanneer rokers gaan nadenken over stoppen met roken zijn ze geneigd om zich vooral te richten op zaken als gezondheid, geld en het sociale stempel. Uiteraard zijn dit goede en belangrijke zaken, maar persoonlijk geloof ik dat de geweldigste winsten van het stoppen juist psychologisch van aard zijn, waaronder de volgende:

1. De terugkeer van je eigen vertrouwen en moed.
2. Bevrijding van deze slavernij.
3. Niet door het leven hoeven te gaan en last hebben van die onheilspellende zwarte schaduwen in je gedachten, wetende dat veel mensen je veroordelen en, het ergste van alles, dat je jezelf veracht.

Het leven is niet alleen beter als een niet-roker, maar het is oneindig veel prettiger. Ik bedoel niet alleen dat je gezonder zal zijn en geld zal besparen. Ik bedoel dat je gelukkiger zal zijn en veel meer zal genieten van je leven.

In de volgende hoofdstukken worden de waardevolle winsten van het niet-roker zijn besproken.

Sommige rokers hebben wat moeite zich het concept voor te stellen dat sigaretten juist een 'leegte' creëren, en de volgende analogie zou je daarmee kunnen helpen.

Stel je eens voor dat je een zweer in je gezicht hebt. Ik heb een fantastisch zalfje en ik zeg tegen jou, 'Probeer dit spul.' Je smeert de zalf op, en de zweer trekt bijna onmiddellijk weg. Een week later komt het weer terug. Je vraagt, 'Heb je nog meer van die zalf?' Ik zeg, 'Houdt de tube maar. Je hebt het misschien weer nodig.' Je brengt de zalf aan. En voilà, de zweer trekt weer weg. Elke keer dat de zweer terugkeert, wordt het groter en pijnlijker en de tussenpozen worden ook korter. Uiteindelijk bedekt de zweer je gezicht en het is zeer pijnlijk. Je weet dat de zalf het tijdelijk zal doen wegtrekken, maar je maakt je grote zorgen. Zal de zweer zich verspreiden over je hele lijf? Zal het helemaal niet meer wegtrekken met die zalf? Je gaat naar je dokter, maar hij kan het niet genezen. Je probeert van alles maar niets helpt, behalve deze fantastische zalf.

Je bent nu compleet afhankelijk van de zalf. Je gaat nergens heen zonder dat je zeker weet dat je een tube bij je hebt. En nu, als toevoeging op je gezondheidszorgen gaat de zalf je veel meer geld kosten. Je hebt geen keuze dus je betaalt.

Dan lees je in een medisch artikel in de krant dat dit niet alleen jou gebeurt; veel andere mensen hebben te lijden aan dit zelfde probleem. Sterker nog, apothekers hebben ontdekt dat de zalf de zweer helemaal niet geneest. Het enige dat het doet is de zweer zich laten terugtrekken onder het huidoppervlak. Het is de zalf die de zweer heeft laten groeien. Om van de zweer af te komen hoeft je alleen maar te stoppen de zalf te gebruiken. De zweer zal uiteindelijk vanzelf gaan verdwijnen met de tijd.

Zou jij de zalf blijven gebruiken?

Zou het wilskracht kosten om de zalf niet te gebruiken? Als je het artikel niet zou geloven, zou er een paar dagen terughoudendheid kunnen zijn, maar zodra je je realiseert dat de zweer inderdaad beter lijkt te worden dan zou de behoefte aan de zalf verdwijnen.

Zou je je ongelukkig voelen? Natuurlijk niet. Je zat met een groot probleem, waarvan je dacht dat er geen oplossing voor was. Nu heb je de oplossing gevonden. Zelfs al duurde het een jaar voor die zweer totaal zou verdwijnen, iedere dag dat het verbeterde zou je denken, 'Is het niet geweldig? Ik ga niet dood.'

Dit was zo ongeveer het magische wonder dat mij gebeurde toen ik die allerlaatste sigaret uitdrukte. Ik moet toch even één ding goed duidelijk maken in de analogie van de zweer en de zalf. De zweer is niet longkanker, of aderverharding, of emfyseem, of keelontsteking, of chronische astma, of bronchitis, of kransslagaderlijke hartziekte. Dat zijn allemaal bijkomstigheden van de zweer. Het is ook niet de duizenden ponden/euro's die we kwijt zijn, of een leven lang slechte adem en tanden, de futloosheid, het piepen en hoesten, de jaren dat we onszelf verstikken terwijl we wensten dat we het niet deden, of de momenten dat we moeten lijden omdat we niet mogen roken. Het is niet een leven lang worden veroordeeld door anderen of erger, worden veracht door jezelf. Dit is allemaal nog wat de zweer met zich meebrengt. - De zweer is *wat ons verstand doet afsluiten* voor al deze dingen. Het is dat paniekgevoel; 'Ik wil een sigaret.' Niet-rokers hebben dat gevoel niet. Het ergste waaronder we lijden is angst, en de grootste winst die je zal boeken is om verlost te worden van die angst.

Het was alsof een dichte mist plotseling optrok van mijn verstand. Ik kon ineens glashelder zien dat het paniekgevoel van een sigaret willen hebben niet een soort zwakte in mij was, of een soort magische kwaliteit in de sigaret. Het werd veroorzaakt door de eerste sigaret; en in plaats van het paniekgevoel weg te nemen was elke opvolgende sigaret de veroorzaker ervan. Op hetzelfde moment had ik door dat al die andere 'blijje' rokers in dezelfde nachtmerrie als ik zaten. Misschien niet zo erg als de mijne, maar ze verzinnen wel allemaal onzin argumenten om te proberen hun stommititeit te rechtvaardigen.

HET IS ZO LEKKER OM VRIJ TE ZIJN!



## 15. Zelf Opgelegde Slavernij

Normaal gesproken als rokers trachten te stoppen zijn de hoofdredenen gezondheid, geld en het negatieve sociale stempel. Onderdeel van de hersenspoeling van deze vreselijke drug is de pure slavernij.

De mens heeft hard gevochten in de vorige eeuw om slavernij af te schaffen, en toch gaat de roker zijn leven lang gebukt onder zelf opgelegde slavernij. Hij lijkt totaal onbewust van het feit dat wanneer hij mag roken, hij diep van binnen wenste dat hij een niet-roker was. Van de meeste die we in ons leven roken, genieten we helemaal niet en zijn we ons ook niet eens bewust dat we ze roken. Het is slechts na een periode van onthouding dat we ons verbeelden dat we van een sigaret genieten (bijv. de eerste van de ochtend, die ene na een maaltijd, etc.).

De enige keren dat sigaretten zo waardevol worden is wanneer we proberen te minderen of te onthouden, of wanneer de maatschappij ons dat probeert te dwingen (bijvoorbeeld door het rookverbod op veel plekken.). De verstokte roker zou in gedachten moeten houden dat deze trend erger en erger zal worden. Vandaag zijn het treinen, morgen zijn het alle openbare ruimtes.

Voorbij zijn de dagen dat een roker bij een vriend of vreemdeling naar binnen kon lopen en zeggen, 'Vind je het goed als ik rook?' Tegenwoordig zal de arme roker wanhopig naar een asbak moeten zoeken als hij ergens komt en hopen dat er peukjes in liggen. Is er geen asbak dan zal hij meestal proberen het vol te houden, en lukt dat niet zal hij toestemming vragen en waarschijnlijk te horen krijgen: 'Rook maar als je het echt moet,' of 'We hebben het liever niet. De geur blijft zo hangen.' De arme roker die zich al zo stumperig voelde zou het liefst van schaamte in de grond zakken.

Ik herinner me gedurende mijn rokende dagen dat het elke keer dat ik de kerk bezocht een beproeving was. Zelfs tijdens de bruiloft van mijn eigen dochter, waar ik eigenlijk had moeten staan als een trotse vader; wat denk je dat ik deed? Ik dacht steeds maar, 'Laten we voortmaken, zodat we naar buiten kunnen en even een hijs kunnen nemen.'

Het zal je helpen rokers in deze omstandigheden te observeren. Ze zoeken elkaar op. Er gaan meerdere pakjes rond van hand tot hand, en de conversatie is altijd hetzelfde.

'Rook je?'

'Ja, maar ik heb de mijne al'

'Ik probeer er later een van jou.'

Ze steken op en nemen een diepe hijs, en denken, 'Hebben we geen mazzel? Wij hebben onze kleine beloning. De arme niet-roker heeft geen beloning.'

De 'arme' niet-roker heeft geen beloning nodig. We zijn er niet op gemaakt om door het leven te gaan terwijl we systematisch onze eigen lichamen vergiften. Het zielige is dat zelfs wanneer er een sigaret gerookt wordt, de roker niet het vredige gevoel, vertrouwen en rust ervaart die de niet-roker zijn hele niet-rokende leven heeft ervaren. De niet-roker zit zich niet op te vreten tijdens een lange periode waarin hij niet mag roken en leeft niet van sigaret naar sigaret. Hij kan gewoon normaal van het leven genieten.

Ook kan ik me herinneren dat ik een keer aan het bowlen was en ik moest doen alsof ik steeds naar het toilet moest om snel wat trekjes te kunnen nemen. Nee, dit was niet een veertienjarige schooljongen maar een veertigjarige accountant. Zo zielig. En zelfs wanneer ik met het bowlen bezig was had ik er niet echt lol in omdat ik ernaar uitkeek om te stoppen zodat ik weer fijn kon roken, terwijl dit bowlen toch echt mijn manier van ontspanning was en mijn favoriete hobby.

Voor mij is één van de grote plezieren van het zijn van een niet-roker om van die slavernij bevrijd te zijn, om van mijn leven in z'n geheel te genieten en niet de helft ervan te hoeven snakken naar een sigaret en vervolgens wanneer ik hem opsteek, wenste dat ik het niet hoefde te doen.

Rokers zouden moeten gaan beseffen dat wanneer ze in de woningen zijn van niet-rokers of in hun aanwezigheid, het niet die egocentrische niet-rokers zijn die hen iets ontzeggen, maar (daar is ie weer) het 'kleine monster'. Die ontzegt hen hun vrijheid op zo'n moment.

## 16. Ik Bespaar (x) €/£ Per Week

Ik kan niet vaak genoeg herhalen dat het die hersenspoeling is die stoppen zo moeilijk maakt, en hoe meer we daarvan kunnen verwerpen voor we beginnen, hoe gemakkelijker je het zal vinden om je doel te bereiken.

Zo af en toe raak ik in discussie met mensen die ik verstokte rokers noem. In mijn definitie zijn dat rokers die het kunnen betalen, die niet geloven dat het hun gezondheid schaadt en niet bezorgd zijn over wat anderen van rokers denken.

Is het een nog jonge man dan zeg ik tegen hem, 'Ik kan moeilijk geloven dat je niet bezorgd bent over het geld dat je eraan uitgeeft.'

Normaal gesproken zullen z'n ogen oplichten. Als ik hem had aangevallen op zaken als gezondheid en sociale stempel, dan was hij voor zijn gevoel in het nadeel geweest, maar wat geld betreft -- 'Oh, ik kan het me veroorloven. Het is maar (x) €/£ per week en ik vind het dat wel waard. Het is m'n enige foute pleziertje,' etc.

Is het een twintig-per-dag roker dan zeg ik tegen hem, 'Ik kan nog steeds niet geloven dat je niet bezorgd bent over het geld. Je gaat er zo'n €50.000 aan uitgeven gedurende je leven. Wat ga je met dat geld doen? Je steekt het niet eens in brand of gooit het weg. Je gaat dat geld echt gebruiken om je fysieke gezondheid te verpesten, je zenuwstelsel en je zelfvertrouwen te slopen, allemaal zodat je een leven lang onder een slavernij gebukt gaat. Dat moet toch zorgwekkend zijn?'

Het is op zo'n moment duidelijk, vooral met jongere rokers, dat zij nooit over een levenslange uitgave nadenken. Voor de meeste rokers is de prijs van een pakje al erg genoeg. Soms rekenen we eens uit wat we er per week aan kwijt zijn, en dat is al aardig wat. Heel soms (en alleen als we over stoppen nadenken) schatten we in wat we per jaar kwijt zijn, en dat is nog veel erger. Maar in een heel leven - dat is echt niet normaal meer. En toch, omdat het een discussie is, zal de roker zeggen, 'Ik kan het prima betalen. Het is maar zo veel per week.'

Ik zeg dan, 'Ik kan je een aanbod doen wat te mooi is om te laten liggen. Jij betaalt mij nu €1000, en ik zal je voor de rest van je leven voorzien van sigaretten.'

Als ik had aangeboden om een hypotheek van €50.000 over te nemen voor €1000, dan had ik mijn handtekening al moeten zetten voordat ik me zou kunnen bedenken, en toch heeft geen enkele verstokte roker (en bedenk dat ik nu niet met iemand als jij praat die plannen heeft om te stoppen, ik praat met iemand die dat niet van plan is) mij aan dat aanbod gehouden. Waarom niet?

Vaak zal een roker op zo'n moment zeggen in het gesprek, 'Nogmaals, ik maak me niet echt druk over het geld aspect.' Mocht jij zelf nou ook zo denken, vraag jezelf dan af waarom je je er geen zorgen over maakt. Waarom doe je erg veel moeite om hier en daar een paar euro's/ponden te besparen in andere aspecten van je leven, en geef je duizenden euro's/ponden uit om jezelf langzaam maar zeker te vergiftigen en dat maakt dan niet uit?

Het antwoord op deze vragen is dit. Elke andere beslissing die je in je leven maakt zal het resultaat zijn van een analyseerbaar proces van het afwegen van de voor- en nadelen, waarna je tot een rationeel antwoord komt. Het kan het verkeerde antwoord zijn, maar het zal in ieder geval het resultaat zijn van dingen rationeel afwegen.

Maar wanneer rokers, en dat geldt voor allemaal, de voor- en nadelen van roken gaan afwegen, zal het antwoord elke keer zijn: 'STOP MET ROKEN! JE BENT STOM BEZIG!' Daarom zijn rokers niet aan het roken omdat ze het willen of omdat ze er bewust voor kiezen, maar omdat ze denken dat ze niet kunnen stoppen. Ze moeten zichzelf wel hersenspoelen. Ze moeten hun kop in het zand blijven steken.

Het vreemde is dat rokers onderling een soort afspraken maken, zoals, 'De eerste die eraan toegeeft betaalt de ander €50'. Maar de duizenden euro's/ponden die ze met stoppen zouden uitsparen heeft blijkbaar geen waarde of effect op ze. Dit komt omdat ze nog steeds denken met het gehersenspoelde verstand van een roker.

Haal nu eens voor een moment dat zand uit je ogen. Roken is een kettingreactie en een ketting voor het leven. Als jij die ketting niet doorbreekt, zal je een roker blijven voor de rest van je leven. Schat eens in hoe veel je denkt aan roken kwijt te zijn voor het resterende deel van je leven. Het bedrag zal per persoon erg verschillen, maar laten we voor dit voorbeeld ervan uitgaan dat het €20.000 is.

Binnenkort zal je de beslissing gaan maken om jouw laatste sigaret te roken. (Maar nu nog niet - denk aan de eerste instructies in hoofdstuk 2). Wat je moet doen om een niet-roker te blijven is alleen maar de valkuil ontwijken; namelijk niet die ene eerste sigaret roken. Doe je dat wel dan kost die je dus naar schatting €20.000.

Denk je dat dit een onzinnige redenering is, dan hou je jezelf nog steeds voor de gek. Ga maar uitrekenen hoeveel geld je zou hebben bespaard als je nooit je eerste sigaret had gerookt.

Vind je dit daarentegen wel een conclusie die op feiten berust, bedenk dan eens hoe je het zou vinden als er morgen een waardecheck van €20.000 op je deurmat ligt. Je zou van blijdschap een vreugdedansje doen! Dus begin maar te dansen. Je staat op het punt om die bonus te ontvangen, en dat is maar één van de meerdere mooie winsten die er te behalen zijn.

Gedurende de korte ontwenningperiode kan je in de verleiding komen om toch nog één laatste sigaret te nemen. Het kan je helpen die verleiding te weerstaan om je eraan te herinneren dat het je die €20.000 zal kosten (of wat jouw schatting ook was)!

Ik heb dat (op de vorige bladzijde genoemde) aanbod jarenlang gedaan op televisie en radio-programma's. Ik vind het nog steeds ongelofelijk dat geen enkele verstokte roker mij aan dat aanbod gehouden heeft. Er zijn een aantal leden van mijn oude golfvereniging die ik iedere keer plaag als ik ze hoor klagen over de stijgende tabaksprijzen. Maar ik vrees dat als ik ze te veel uitdaag dat een van hen mij eraan gaat houden. Ik zou een fortuin verliezen als dat gebeurde. Mocht je eens in het gezelschap zijn van blije opgewekte rokers die je vertellen hoeveel ze ervan genieten, zeg dan maar dat je een idioot kent die, als zij hem op voorhand het bedrag betalen van één jaar roken, hen voor de rest van hun leven van gratis sigaretten zal voorzien. Misschien kan jij iemand vinden die mijn aanbod zal aannemen?

## 17. Gezondheid

Dit is het gebied waar de hersenspoeling het sterkst is. Rokers denken dat ze zich goed bewust zijn van de gezondheidsrisico's. Ze zijn dat helaas niet.

Zelfs in mijn geval, toen ik verwachtte dat er door mijn hoge bloeddruk elk moment iets zou knappen in mijn hoofd, geloofde ik daadwerkelijk dat ik de gevolgen zou accepteren. Ik hield mezelf nog steeds voor de gek.

Als ik in die dagen een sigaret uit het pakje had gepakt en er was een rood alarmlampje gaan knipperen gevolgd door een waarschuwend stem: 'Oké Allen, dit is de kritieke sigaret, maar gelukkig krijg je nu een waarschuwing! Tot nu toe ben je er mee weggekomen, maar als je nog een sigaret rookt zal je een infarct krijgen.' ...denk je dat ik die sigaret dan zou hebben aangestoken?

Als je niet zeker bent over het antwoord, loop dan eens naar een drukke weg met veel verkeer, ga op de stoep staan met je ogen dicht en probeer je voor te stellen dat je moest kiezen tussen nú met roken stoppen of geblinddoekt de weg oversteken voordat je de volgende sigaret neemt.

Er is bijna geen twijfel over wat je zou kiezen. Je zou het erop wagen om op het juiste moment over te steken. Ik deed wat elke roker zijn hele rokende leven doet: - mijn verstand ervoor afsluiten en mijn kop in het zand houden, hopen dat ik op een ochtend wakker zou worden en vanzelf geen behoefte meer aan roken zou hebben. Rokers kunnen zichzelf niet toestaan om diep na te denken over de gezondheidsrisico's. Want als ze dat zouden doen, zal zelfs de illusie dat ze genieten van de 'gewoonte' verdwijnen.

Dit verklaart waarom de afschrik-campagne die de media gebruiken op nationale Niet-Roken-dagen zo ineffectief is. Het zijn alleen de niet-rokers die zich ertoe kunnen aanzetten om ernaar te kijken. Het verklaart ook waarom rokers die het altijd over ene Ome Jan hebben die er veertig per dag rookte en toch tachtig werd, gewoon negeren dat er jaarlijks duizenden mensen ten onder gaan in de bloei van hun leven door dit giftige spul.

Ongeveer zes keer per week heb ik de volgende conversatie met rokers (bijna altijd de jongere mensen):

IK: 'Waarom wil je stoppen?'

ROKER: 'Ik kan het niet betalen.'

IK: 'Ben je niet bezorgd over de risico's?'

ROKER: 'Nee, ik kan morgen ook onder een bus terecht komen.'

IK: 'Zou je opzettelijk onder een bus lopen?'

ROKER: 'Natuurlijk niet.'

IK: 'Neem je de moeite om naar links en rechts te kijken voor je oversteekt?'

ROKER: 'Natuurlijk doe ik dat.'

Inderdaad. De roker doet er moeite voor om niet onder een bus te komen, en de kans is misschien één op honderdduizend dat dat gebeurt. Maar de roker riskeert wel de bijna-zekerheid dat de drugs hem ziek zullen gaan maken, en lijkt compleet onbewust voor de risico's. Zo krachtig is dus de hersenspoeling.

Ik herinner mij een beroemde Britse golfer die niet meedeed aan het Amerikaanse golf circuit omdat hij vlieg angst had. Maar op de golfbaan was hij wel aan het kettingroken. Is het niet raar, dat als we vermoeden dat een vliegtuig het kleinste mankement heeft we er niet in zouden stappen, zelfs al zijn de sterfte risico's één op de honderdduizenden. En als we met de sigaret op een zeer grote kans zitten, bijna één op vijf, zijn we er blijkbaar niet bekommerd om. En wat krijgt de roker er nou eigenlijk voor terug?

## HELEMAAL NIETS!

Een andere veelgehoorde mythe over roken is de rokershoest. Veel van de jongere mensen die bij me langs komen maken zich niet druk om hun gezondheid omdat ze niet hoesten. Maar de feiten zijn eigenlijk het tegenovergestelde. Een hoest is een van de perfecte methoden van de natuur om uitwendige materie uit de longen te verdrijven. De hoest zelf is geen ziekte; het is gewoon een symptoom. Wanneer rokers hoesten is dat omdat hun longen proberen de kankerverwekkende teren en gifstoffen te verdrijven. Wanneer zij niet hoesten, blijven die teren en gifstoffen in hun longen zitten, en dat is wanneer ze kanker veroorzaken. Rokers hebben de neiging om serieuze lichaamsbeweging te vermijden en leren zich aan om oppervlakkig te ademen zodat ze niet gaan hoesten. Ik heb altijd gedacht dat mijn permanente rokershoest mijn einde zou worden. Maar door veel van de troep uit mijn longen te verdrijven, heeft het mogelijk mijn leven gered.

Bekijk het eens op deze manier. Als je een mooie auto had en hem zou laten roesten zonder er iets aan te doen zou dat behoorlijk dom zijn, want het zal snel een roestbak worden waardoor je er niet meer in kan rijden. Maar, dat zou niet het einde van de wereld zijn; het is slechts een zaak van geld en je kunt altijd een nieuwe kopen. Je lichaam is het vervoermiddel dat jou door het leven heen draagt. We zeggen allemaal dat onze gezondheid ons meest waardevolle bezit is. Zieke miljonairs kunnen je vertellen hoe waar dat is. De meesten van ons kunnen terugblikken op een periode in ons leven van een ziekte of ongeluk, waarin we baden en smeekten dat we beter mochten worden. (HOE SNEL WE DINGEN TOCH VERGETEN ZIJN). Door het zijn van een roker laat je niet alleen de roest erin komen en doe je er niets tegen, je bent systematisch je vervoermiddel dat je nodig hebt om door het leven te gaan aan het vernielen, en je krijgt er echt maar één.

Wordt verstandig. Je hoeft het helemaal niet te doen, en denk eraan: het doet ABSOLUUT NIETS VOOR JE.

Haal nu voor een moment even je kop uit het zand en stel jezelf de vraag, als je zeker zou weten dat de eerstvolgende sigaret degene zou zijn die de kanker verwekt in je lichaam, zou je hem dan roken? Nee? Weet je dat heel zeker? Ook niet als je er zo ontzettend naar snakt dat je aan niks anders meer denken kan? Vergeet even de ziekte zelf, en hoe lastig het ook is, stel je eens voor dat je in het ziekenhuis die vreselijke testen moet ondergaan - radium behandeling, etc. Je bent dan niet meer de rest van je leven aan het plannen, je bent dan je sneller naderende dood aan het plannen. Dit is niet wat je wilt.

Ik zou je niet bang maken maar ik zie te vaak de mensen die dit gebeurt. Hartverscheurend. Zij dachten ook niet dat het hen zou gebeuren, en het ergste is nog niet eens de ziekte zelf maar de wetenschap dat ze het zichzelf hebben aangedaan. We zeggen als rokers ons hele leven lang; 'Ik ga morgen stoppen.' Denk je eens in hoe de mensen zich voelen die de 'hoofdprijs winnen.' Voor hen is de hersenspoeling voorbij. Dan zien zij de 'gewoonte' voor wat het echt is en zullen het resterende deel van hun leven denken, 'Waarom heb ik mezelf zo bedrogen met dat roken? Had ik de kans maar om terug te gaan!'

Je moet jezelf dus op deze manier niet langer voor de gek houden. Jij hebt de kans nog. Roken is een kettingreactie. Als je de volgende sigaret rookt, zal het naar de volgende leiden, en naar de volgende, en naar de volgende. Dit gebeurt met jou nu ook al.

Aan het begin van dit boek beloofde ik je geen bangmakerij. Als jij al besloten hebt dat je gaat stoppen, dan is dit geen bangmakerij voor jou. Zit je nog steeds in twijfel of je gaat stoppen, sla dan de rest van dit hoofdstuk over en kom hier terug wanneer je de rest van het boek gelezen hebt.

Er zijn al flinke boekwerken met statistieken geschreven over de schade die sigaretten kunnen toebrengen aan de gezondheid van de roker. Het probleem is dat de roker, tot het moment dat hij beslist om te stoppen, het niet wil weten. Zelfs de gezondheidswaarschuwing van de overheid is een verspilling van tijd omdat de roker oogkleppen opzet, en als hij er ongewild iets over leest, zal hij van stress een sigaret opsteken.

Rokers denken vaak dat het gezondheidsgevaar een kwestie van geluk of pech is, net als op een landmijn stappen. Knoop het goed in je oren: het is stilletjes al aan het gebeuren. Iedere keer dat je aan een sigaret hijst adem je kankerverwekkende teren in je longen, en kanker is nog niet eens de ergste van de dodelijke ziektes die sigaretten veroorzaken of aan bijdragen. Ze leveren een zeer sterke bijdrage aan hartziekten, aderverharding (arteriosclerose), emfyseem, zware keelontsteking, trombose, chronische bronchitis en astma. Teveel om op te noemen.

Toen ik nog rookte, had ik nooit van arteriosclerose of emfyseem gehoord. Ik wist wel dat het constante gehoest en geproest en de steeds erger wordende astma en bronchitis aanvallen een direct gevolg waren van mijn gerook. Maar hoewel die dingen mij last en ongemak gaven was er geen echte *pijn* en ik kon omgaan met het ongemak.

Ik geef toe dat de gedachte aan het oplopen van longkanker me behoorlijk angstig maakte, wat waarschijnlijk de reden was dat ik het gewoon maar blokkeerde uit mijn gedachten en verstand. Het is verbazingwekkend hoe de angst voor enge gezondheidsrisico's die aan roken vastzitten wordt overschaduwd door de angst voor het stoppen. Het is niet zo dat die laatste een grotere angst is, maar het is dat als we vandaag zouden gaan stoppen, de angst onmiddellijk is, terwijl de angst om longkanker te krijgen een angst van de toekomst is. Waarom van het ergste uitgaan? Misschien gebeurt het niet. Tegen die tijd ben ik toch al lang gestopt.

We zien roken meestal als touwtrekken. Aan de ene kant de angst: het is ongezond, duur, smerig, en verslavend. Aan de andere kant de pluspunten: het is m'n pleziertje, mijn vriend, mijn steun. Het lijkt nooit in ons op te komen dat ook deze kant een angst is. Het is niet zozeer dat we genieten van sigaretten, maar dat we ons ongelukkig voelen zonder ze.

Denk aan heroïne verslaafden die geen heroïne hebben: de zware ellende waar ze doorheen gaan. Stel je dan nu de pure blijdschap voor wanneer ze die naald in hun aders mogen planten en die verschrikkelijke kwelling beëindigen. Het is bijna niet voor te stellen hoe iemand werkelijk kan geloven dat ze genot krijgen van een hypodermale spuit in een ader te steken.

Niet-heroïne verslaafden ervaren dat paniek gevoel niet. Heroïne geneest je niet van dat gevoel, integendeel, het veroorzaakt het waardoor het terug blijft komen. Niet-rokers voelen zich niet ellendig als ze niet mogen roken na een maaltijd. Het zijn alleen de rokers die last hebben van dat gevoel. Nicotine verlost je niet van dat gevoel, integendeel, het blijft dat gevoel veroorzaken.

De angst om longkanker te ontwikkelen zorgde er bij mij niet voor dat ik stopte, want ik geloofde dat het net zoets was als door een mijneveld lopen. Zolang je er mee weg kon komen - prima. En als je pech had stapte je op een mijn. Je wist welke risico's je nam en als je bereid was om het risico te nemen, wat zou iemand anders daar dan mee te maken hebben?

Dus als een bezorgde niet-roker mij ooit op die risico's probeerde attent te maken, gebruikte ik de typische ontwijk tactieken die alle verslaafden zich hoe dan ook aanleren;

'Je moet toch ergens aan dood gaan.'

*'Uiteraard, dat is zo, maar is dat een logische reden om moedwillig je leven te verkorten?'*

'Kwaliteit van leven is belangrijker dan de lengte ervan.'

*'Exact, maar je wilt toch niet beweren dat de levenskwaliteit van een een alcoholist of een heroïne verslaafde beter is dan van iemand die niet verslaafd is aan alcohol en heroïne? Jij gelooft echt dat de kwaliteit van het leven van een roker beter is dan die van een niet-roker? Zeker weten dat de roker het op beide fronten verliest - zijn leven is zowel korter als ongelukkiger.'*

'Mijn longen hebben waarschijnlijk meer te lijden van alle uitlaatgassen van auto's dan van het roken.'

*'Zelfs als dat waar zou zijn, is dat een logische reden om dan zelf je longen nog méér te straffen? Kun je überhaupt bevatten dat mensen stom genoeg zouden zijn om daadwerkelijk met hun mond aan een uitlaat te gaan hangen en bewust die walmen in hun longen zuigen?'*

Het klinkt als een te simpele redenering maar dat is in principe wat rokers doen! Denk daar de volgende keer maar aan als je een roker diep ziet inhaleren aan een van die 'kostbare' sigaretten. Ik kan begrijpen waarom mijn verstopte luchtwegen en de risico's op longkanker mij niet hielpen om er mee op te houden. Met het eerste kon ik omgaan en voor dat tweede kon ik mijn verstand afsluiten. Zoals je al in de gaten hebt, mijn methode is niet om jou zo angstig te maken dat je stopt, maar juist het tegenovergestelde - om je te laten realiseren hoe veel fijner je leven zal zijn wanneer je uit die slavernij bent ontsnapt.

Echter, over bang maken gesproken, ik geloof wel dat als ik had kunnen zien wat er zich binnen in mijn lichaam afspeelde, dit me had geholpen te stoppen. En nu heb ik het niet over de roker de kleur van zijn longen te laten zien. Afgaande op mijn met nicotine gevlekte tanden en vingers was het me al duidelijk dat mijn longen er niet mooi uit zagen. Zolang ze maar bleven functioneren waren ze minder beschamend dan mijn tanden en vingers - niemand kon tenminste mijn longen zien.

Waar ik op doel is het toenemende dichtklonteren van aders en vaten en de geleidelijke ontzegging van zuurstof en voedingstoffen in onze spieren en organen, en dat die worden vervangen door gifstoffen en koolmonoxide (niet alleen van de auto uitlaatgassen maar ook van ons gerook).

Net als de meerderheid van de automobilisten vind ik het geen fijn idee dat er vieze olie of een vies filter in mijn auto zit. Kun je je voorstellen dat je een gloednieuwe Mercedes koopt en nooit de olie vervangt of het olie filter? In principe doen we dat ons lichaam aan wanneer we rokers worden.



Veel dokters brengen nu allerlei soorten ziektes in verband met roken, inclusief diabetes, borstkanker en baarmoederhalskanker. Dit verbaast me niets. De tabaksindustrie maakt gebruik van het feit dat de medische wereld nooit wetenschappelijk heeft bewezen dat roken de directe oorzaak van longkanker is. Maar het statistieke bewijs is zo overweldigend dat er geen bewijs nodig is. Geen mens heeft mij ooit precies wetenschappelijk bewezen waarom het zo pijn doet als ik met een hamer op mijn duim sla. Dat werd vanzelf al snel duidelijk.

Ik moet benadrukken dat ik geen dokter ben, maar net als met de hamer en de duim, werd het me snel duidelijk dat mijn verstopping, mijn permanente hoest en mijn regelmatige astma en bronchitis aanvallen direct gerelateerd waren aan mijn gerook. En toch ben ik er echt van overtuigd dat het grootste gevaar dat roken veroorzaakt, de geleidelijke en toenemende afbraak van ons immuunsysteem is, als gevolg van dit dichtslijp- en ophopingsproces.

Alle plant- en diersoorten op deze planeet worden een leven lang blootgesteld aan aanvallen van bacteriën, virussen, parasieten, etc. De meest krachtige verdediging die we hebben tegen ziekte is ons immuunsysteem. Gedurende ons leven krijgen we allemaal te maken met infecties en ziektes. Ik geloof zelfs dat wij allemaal aan een of andere vorm van kanker zullen lijden in ons leven. Echter, ik denk niet dat het menselijk lichaam gemaakt is om ziek te worden, en als je sterk en gezond bent, zal je immuunsysteem deze aanvallen bestrijden en verslaan. Hoe kan je immuunsysteem effectief werken wanneer je iedere spier en orgaan van zuurstof en voedingsstoffen onttrekt en die vervangt door koolmonoxide en andere gifstoffen? Het is niet zozeer dat roken die ziektes direct veroorzaakt, maar het werkt net als AIDS, het vernietigt langzaam maar zeker je immuunsysteem en zet de deur wijd open.

Een aantal van de ongunstige effecten die het roken op mijn gezondheid had, en van sommige had ik al jaren last, werden me pas vele jaren nadat ik was gestopt met roken duidelijk.

Terwijl ik zo bezig was met het veroordelen van die idioten en achterliken die liever hun benen zouden verliezen dan met roken te stoppen, was het me niet eens opgevallen dat ik zelf al reeds aan aderverharding en verkalking leed. Ik dacht dat mijn bijna constante grauwe kleur een kwestie van mijn natuurlijke huidskleur en gebrek aan beweging was. Het kwam nooit in me op dat het eigenlijk door de geblokkeerde haarvaatjes in mijn huid kwam. Ik had al spataderen toen ik een dertiger was, welke op wonderbaarlijke wijze verdwenen zijn sinds ik met roken ben gestopt.

Zo ongeveer vijf jaar voordat ik stopte, was ik op het punt gekomen dat ik iedere nacht een vreemd gevoel in mijn benen had. Het was geen scherpe pijn of prikkeling, maar gewoon een rusteloos gevoel. Ik masseerde mijn benen elke nacht om het te verlichten. Minstens een jaar nadat ik was gestopt begon ik pas te merken dat ik die massages niet meer nodig had.

Zo'n twee jaar voordat ik stopte, had ik zo nu en dan venijnige pijnsteken bovenin in mijn borst, waarvan ik vreesde dat het wel longkanker moest wezen, maar waarvan ik nu weet dat het zeer waarschijnlijk keel- en luchtweg ontsteking was. Ik heb sinds ik ermee opgehouden ben niet meer van die pijnscheuten gehad.

Toen ik een kind was en me ergens aan gesneden had begon het altijd flink te bloeden. Als kind is dit best beangstigend, want niemand had mij ooit uitgelegd dat bloeden een natuurlijk en essentieel genezingsproces is en dat het bloed gaat klonteren als dat proces was voltooid. Later in mijn leven wanneer ik behoorlijk diepe snijwonden opliep bloedde ik nauwelijks meer. Er kwam alleen een bruinrode substantie uit de wond gesijpeld.

De kleur was iets waar ik me zorgen over maakte. Ik wist dat bloed helder rood hoorde te zijn en ik vermoedde dat ik een soort bloed aandoening had. Maar het feit dat het wat dikker en stroperiger was vond ik niet erg, omdat ik daardoor niet meer zo lang bloedde als vroeger. Pas nadat ik met roken gestopt was, leerde ik dat roken het bloed stolt en dikker maakt en dat de bruinige kleur door het gebrek aan zuurstof kwam. Destijds had ik er geen idee van, maar als ik erop terugblik, was dit een van de effecten van roken op mijn gezondheid die me het meeste schrik aanjaagt. Wanneer ik eraan denk hoe mijn arme hartje die slijmerige substantie door mijn bloedvaten heeft gepompt, dag in dag uit, zonder een slag over te slaan, vind ik het echt een wonder dat ik nooit een infarct of hartaanval heb gekregen. Het heeft me laten realiseren dat onze lichamen niet fragiel en kwetsbaar zijn, maar juist hoe sterk en ingenieus deze ongelofelijke 'machines' zijn!

Ik had lever vlekken op mijn handen toen ik een veertiger was. Mocht je het niet weten, lever vlekken zijn die bruine of witte plekjes die je vaak bij de oude mensen in hun gezicht en handen ziet. Ik probeerde ze te negeren, ervan uitgaande dat het kwam door vroege seniliteit dankzij de hectische levensstijl die ik had. Het was vijf jaar nadat ik was gestopt, dat een andere roker die ik sprak in een kliniek de opmerking maakte dat toen hij gestopt was zijn lever vlekken verdwenen. Ik was die van mij vergeten, en tot mijn verbazing waren ze bij mij ook zo goed als verdwenen.

Zolang ik me kan herinneren, zag ik van die donkere vlekken voor mijn ogen flitsen als ik te snel opstond, vooral als ik in bad zat. Dan voelde ik me duizelig worden alsof ik tegen de vlakte zou gaan. Ik heb dit nooit met roken in verband gebracht. Sterker, ik was ervan overtuigd dat het vrij normaal was en dat iedereen zo'n soort reactie ervoer bij het te snel opstaan. Totdat een ex-roker mij eens vertelde dat hij dat niet meer zo erg had, en ik begon te merken dat het ook bij mij niet meer zo heftig was als voorheen.

Je zou nu kunnen concluderen dat ik een soort hypochonder ben, oftewel iemand die zich allerlei aandoeningen inbeeld. En ik geloof dat ik dat ook was als roker. Een van de grote kwaadaardigheden van roken is dat het ons laat denken dat nicotine ons moed geeft, terwijl het in feite onze moed geleidelijk en onmerkbaar doet verdampen. Ik was geschokt toen ik vroeger mijn vader ooit hoorde zeggen dat hij niet de wens had om de vijftig te halen. Hoe kon ik weten dat twintig jaar later ik hetzelfde gebrek aan *joie de vivre* of levenslust zou hebben. Denk nu niet dat dit alleen maar een hoofdstuk is van de nodige of onnodige zwaarmoedigheid en somberheid. Ik beloof je oprecht dat het juist het tegenovergestelde is. Ik was als kind angstig voor de dood. Ik geloofde dat roken die angst wegnam. Misschien deed het dat wel, en zo ja, het gaf er iets veel ergers voor terug: EEN ANGST VOOR LEVEN zonder roken. Nu is mijn angst voor het sterven teruggekeerd. Maar het maakt me minder zwaarmoedig dan eerst omdat ik me realiseer dat die angst grotendeels bestaat omdat ik nu veel meer van leven geniet. Ik heb de kansen tegen dat ik de honderd haal, maar ik zal het wel proberen. En ik zal ook mijn best doen te genieten van elk kostbaar moment dat ik krijg.

Er waren nog twee andere voordelen wat betreft gezondheid die me nooit waren opgevallen totdat ik met roken stopte. Een daarvan was dat ik bijna elke nacht terugkerende nachtmerries had. Ik droomde dat ik voor mijn gevoel werd gevolgd of opgejaagd. Ik kan me alleen maar bedenken dat deze nachtmerries het gevolg waren van het lichaam dat zonder nicotine zat gedurende de nacht, met als resultaat het onzekere gevoel dat daardoor werd veroorzaakt. De enige nachtmerrie die ik nu af en toe nog wel eens heb is dat ik weer aan het roken ben. Dit is een veelvoorkomende droom bij ex-rokers. Sommigen vinden dat zorgelijk en denken dat ze dus onbewust nog naar een sigaret verlangen. Maak je er niet druk over. Het feit dat het een nachtmerrie was of in ieder geval geen rustgevende droom betekent dat je erg blij bent geen roker te zijn. Er is zo'n schemer-gebied waarin je wakker wordt na een nachtmerrie en niet zeker weet of het echt was, maar is het niet heerlijk wanneer je je realiseert dat het maar een droom was?

In de klinieken, wanneer we het hebben over het effect dat roken op de concentratie heeft, zeg ik soms wel eens: 'Welk orgaan in je lichaam heeft de grootste behoefte aan een goede bloedsomloop?' Door de stomme grijnzen, meestal op de gezichten van mannen, zou je denken dat ze het niet goed begrepen. Maar, ze hadden helemaal gelijk. Ik moet even benadrukken dat ik natuurlijk een wat verlegen oude Engelsman ben en me schroom voor dit onderwerp. Dus ik heb ook niet de intentie om in uitgebreid detail te gaan schrijven over de nadelige effecten die roken op mijn eigen seksuele activiteit en plezier hadden, of dat van andere ex-rokers waarmee ik het onderwerp heb besproken. Maar nogmaals, ik was me niet goed bewust van dit effect totdat ik, enige tijd nadat ik met roken gestopt was, merkte dat het positief bijdroeg aan mijn seksuele activiteiten, of beter gezegd mijn gebrek eraan. Als je je gewoon fitter en gezonder voelt draagt dat in positieve zin bij aan al deze zaken, inclusief je vertrouwen.

Rokers hebben last van de illusie dat de ziekmakende effecten van roken overdreven worden. Maar het omgekeerde is weer waar. Er is geen twijfel over mogelijk dat sigaretten de Nummer-1 doodsoorzaak in de moderne maatschappij zijn. Het probleem is dat in veel gevallen waar sigaretten het overlijden veroorzaken of een bijdragende factor zijn, de schuld niet aan de sigaret wordt gegeven in de statistieken.

Het wordt geschat dat 44% van de woningbranden worden veroorzaakt door sigaretten, en ik vraag me af hoeveel verkeersongelukken zijn veroorzaakt tijdens die paar seconden als je er een wilt opsteken en je ogen niet goed op de weg houdt.

Normaal gesproken ben ik een voorzichtige rijder, maar het heeft een keer niet veel gescheeld of ik was verongelukt toen ik probeerde een shagje te draaien op de snelweg. Om nog maar te zwijgen van al die keren dat ik een sigaret uit mijn mond hoestte tijdens het rijden en die dan altijd tussen de zittingen belandde. Ik weet zeker dat veel andere rokende autorijders het hebben meegemaakt dat ze een brandende sigaret proberen terug te vinden terwijl ze met de andere hand proberen te blijven sturen.

Het hersenspoel-effect is dat we gaan denken als de man die naar beneden is gevallen van een gebouw van 100 verdiepingen hoog en die je hoorde roepen terwijl hij de 50ste verdieping passeerde; 'Tot nu toe gaat het nog goed!' Omdat we er tot nu toe mee weg zijn gekomen denken we dat één sigaret meer het verschil niet zal maken.

Probeer het nu eens op deze manier te bekijken, de 'gewoonte' is een doorlopende ketting voor het leven, elke sigaret creëert de behoefte aan de volgende. Wanneer je met de gewoonte begint steek je een lont aan. Het probleem is, JIJ WEET NIET HOE LANG DE LONT IS. Elke keer dat jij een sigaret opsteekt kom je weer een stapje dichterbij die exploderende bom. Hoe kun jij weten of het die volgende is?

## 18. Energie

De meeste rokers zijn zich bewust welk effect dit toenemende proces van dichtslippen en ontzegging van zuurstof en voedingsstoffen op onze longen heeft. En toch zijn ze zich niet zo goed bewust welk effect het heeft op hun energie niveau.

Een van de geniepigheden van de rook-valkuil is dat de effecten die het op ons heeft, zowel fysiek als mentaal, zo geleidelijk en onmerkbaar plaatsvinden dat we ze niet doorhebben en ze als normaal beschouwen.

Het lijkt sterk op de effecten van slechte eetgewoontes. Dat zogenaamde buikje ontstaat zo geleidelijk dat we geen alarm slaan. We zien mensen die een walgelijk overgewicht hebben en vragen ons af hoe ze het ooit zo ver met zichzelf hebben kunnen laten komen.

Maar stel dat het in één dag zou plaatsvinden. Je ging naar bed met een gewicht van 65 kilo, slank, afgetraind en geen grammetje vet aan je lijf. De volgende dag werd je wakker met een gewicht van 85 kilo, vadsig en met een buikje. In plaats van volledig uitgerust wakker te worden vol met energie, wordt je nu lamleidend en futloos wakker en kun je nauwelijks je ogen openhouden. Je zou gek worden van paniek en je afvragen wat voor vreselijke ziekte je vannacht hebt opgelopen. En toch is de ziekte precies hetzelfde als wanneer het geleidelijk zou gaan. Het feit dat het je twintig jaar kostte om die staat te bereiken doet er niet toe.

Zo is het met roken. Als het mogelijk zou wezen dat ik jou in één keer een directe vergelijking kon laten ervaren in je lichaam en gedachten, van hoe je je zou voelen nadat je pas drie weken was gestopt met roken, dan hoef ik je niet verder te overtuigen om te stoppen. Je zou denken: 'Zal ik me echt zo goed voelen?' Of waar het echt op neer komt: 'Ben ik echt zo diep gezonken?' Ik leg er ook de nadruk op dat ik niet alleen bedoel dat je je gezonder en energiever zou voelen, maar dat je meer rust en vertrouwen in jezelf zou voelen en je beter zou kunnen concentreren.

Ik weet nog goed dat ik als tiener altijd maar aan het rondhollen was, gewoon zo maar. Daarna was ik gedurende ruim dertig jaar bijna constant vermoeid en futloos. Ik had moeite om 's ochtends op te staan en na het avondeten lag ik tv te kijken op de bank en na een tijdje dutte ik dan in. Omdat mijn vader vroeger hetzelfde was dacht ik dat dit gedrag normaal was. Ik geloofde dat energie iets was dat alleen was weggelegd voor kinderen en tieners, en dat de oude leeftijd begon zodra je in de twintig was.

Kort nadat ik mijn laatste sigaret uitmaakte, voelde ik me opgelucht dat de verstoppingen en het hoesten verdwenen, en ik heb sindsdien nagenoeg geen astma of bronchitis aanval meer gehad. Maar er gebeurde ook iets anders dat heel prettig en onverwachts was. Ik begon 's ochtends vroeg makkelijker op te staan en voelde me goed uitgerust en vol met energie, ik kreeg soms zin om een beetje te gaan bewegen. Op mijn achtenveertigste kon ik amper een stukje rennen of een baantje zwemmen. Mijn sportieve activiteiten beperkten zich tot een potje bowlen, ook wel oudenmannen sport genoemd, en golfen, waarvoor ik een gemotoriseerd golfwagentje moest gebruiken. Op de leeftijd van vierenzestig wandel ik dagelijks zo'n vier kilometer, probeer ik een half uurtje te sporten en zwem ik soms ook twintig baantjes. Het is geweldig om energie te hebben, en wanneer je je fysiek en mentaal sterk voelt, voelt het ook geweldig om te leven.

Het probleem is dat wanneer je met roken stopt, de terugkeer van je fysieke en mentale kracht ook geleidelijk is. Ja, het klopt dat het niet zo langzaam gaat als het naar beneden glijden in de kuil die roken voor je graaft. Maar als je ook nog 'ns door het trauma heen moet van het stoppen op wilskracht, zal elke vorm van gezondheid of financiële winst tenietgedaan worden door de depressie waar je doorheen zal gaan.

Jammer genoeg kan ik jouw lichaam en jouw denken niet direct transformeren in drie weken tijd. Maar jij kan dat wel! Gevoelsmatig weet je dat het klopt wat ik je aan het vertellen ben. Het enige dat je hoeft te doen is je verbeelding gebruiken.

## 19. Het Ontspant Me en Geeft Me Vertrouwen

Dit is de allerergste misvatting over roken, en voor mij staat dit op gelijke hoogte met het einde van de slavernij; de grootste winst van het stoppen - niet te hoeven leven met het constante gevoel van onzekerheid waar rokers onder lijden.

Door mijn ervaring weet ik dat rokers het zeer moeilijk te geloven vinden dat de sigaret eigenlijk dat onrustige en onzekere gevoel veroorzaakt, wanneer je 's avonds laat zonder sigaretten dreigt te komen zitten. Niet-rokers hebben geen last van dat gevoel. Het is de tabak die dat veroorzaakt en steeds weer terug laat komen.

Het kwam door de gesprekken en consulten met andere rokers dat ik mij pas maanden later bewust werd van veel van de voordelen van stoppen met roken. Vijfentwintig jaar lang weigerde ik medische keuring. Zodra ik een levensverzekering wilde, stond ik erop dat er geen medische keuring bij kwam, en als resultaat betaalde ik hogere premies. Ik had een grondige hekel aan ziekenhuisbezoek, dokters of tandartsen. De gedachte aan oud worden en pensioen enzovoorts, ik liep er voor weg.

Geen van deze dingen bracht ik in verband met mijn rook 'gewoonte', maar het ervan afkomen voelde als wakker worden uit een hele slechte droom. Tegenwoordig kijk ik weer naar de dagen uit. Uiteraard, er gebeuren ook vervelende dingen in mijn leven, en heb ik te maken met normale stress en gedoe, maar het is zo heerlijk om het vertrouwen terug te hebben om daar mee om te gaan, en wat extra gezondheid, energie en vertrouwen maken de leuke tijden ook nog eens fijner.

## 20. Die Onheilspellende Zwarte Schaduwen

Een van de andere fijne dingen van het stoppen met de tabak is om vrij te zijn van die onheilspellende zwarte schaduwen in je achterhoofd.

Alle rokers weten dat ze stom zijn en sluiten hun verstand af voor de ziekmakende effecten van roken. Voor het grootste gedeelte van ons leven is het roken automatisch, maar de zwarte schaduwen liggen altijd in ons onderbewustzijn op de loer, net onder de oppervlakte.

Er zijn meerdere prachtige voordelen te behalen door met roken op te houden. Van sommige was ik me tijdens mijn rokende leven goed bewust, zoals de gezondheidsrisico's, de geldverspilling en dat het gewoon stom is om een roker te zijn. Echter, mijn angst om te stoppen was zo groot, zo geobsedeerd in het weerstaan van alle goed bedoelde pogingen van mensen die me probeerden over te halen om te stoppen, dat al mijn verbeeldingskracht en energie erop gericht was om elk slap excuus te vinden dat mij zou toestaan om door te blijven roken.

Vreemd genoeg, mijn meest ingenieuze gedachtespinsels kwamen toen ik bezig was met een poging tot stoppen. Ze waren uiteraard geïnspireerd door de angst en ellende die ik ervoer toen ik probeerde te stoppen met wilskracht. Met geen mogelijkheid kon ik de gezondheids en financiële aspecten vergeten. Maar nu dat ik vrij ben sta ik verbaasd dat ik met succes mijn verstand heb kunnen afsluiten voor nog belangrijkere voordelen die te behalen zijn door te stoppen. Ik noemde eerder al de pure slavernij - de ene helft van ons leven doorbrengen terwijl we mogen roken, op de automatische piloot en wensende dat we nooit waren begonnen, de andere helft doorbrengen terwijl we ons ellendig en onthouden voelen omdat de maatschappij ons niet toestaat te roken. Ook noemde ik hoe heerlijk het is om weer energie te hebben. Maar voor mij was het mooiste van alles niet de gezondheid, of het geld, de energie, of het einde van de slavernij, maar toch echt het verdwijnen van die onheilspellende zwarte schaduwen, het verdwijnen van het gevoel dat je geminacht wordt en je moet verontschuldigen aan niet-rokers, en al helemaal het weer kunnen respecteren van jezelf.

De meeste rokers zijn niet de zwak willige, slappe figuren die zij zelf en de maatschappij zo vaak denken dat ze zijn. Op elk ander vlak in mijn leven had ik in principe de controle. Ik kon mezelf niet uitstaan omdat ik afhankelijk was van een soort kwade tabak waarvan ik wist dat het mijn leven ruïneerde. Het is niet te beschrijven wat voor blijdschap ik voelde dat ik was verlost van die onheilspellende zwarte schaduwen, de afhankelijkheid en de zelfverachting. Ik kan niet uitleggen hoe lekker het voelt om niet met een gevoel van jaloersheid te hoeven kijken naar andere rokers, of ze nu jong, oud, wel of niet zwaar verslaafd zijn, maar met een gevoel van medelijden voor hen en trots voor jezelf dat jij niet langer slaaf van die duivelse tabak bent.

Dit waren twee hoofdstukken die de aanzienlijke voordelen behandelden van het zijn van een niet-roker. Ik vind dat het nodig is om een goed gebalanceerd verslag te geven, vandaar dat het volgende hoofdstuk de voordelen van het zijn van een roker op een rij zet.

## **21. De Voordelen Van Roken**





## 22. Stoppen Met De Wilskracht Methode

Het is een geaccepteerd feit in onze maatschappij dat het zeer moeilijk is om met roken te stoppen. Zelfs boeken die je adviseren hoe te stoppen beginnen met jou te vertellen hoe moeilijk het is. De waarheid is dat het belachelijk makkelijk is. En ja, ik kan begrijpen dat je vraagtekens zet bij deze bewering, maar overdenk het maar eens.

Als het je doel is om een kilometer te rennen in een tijd van onder de drie minuten dan is dat lastig. Je zou dan waarschijnlijk jaren van training moeten ondergaan, en zelfs dan is het mogelijk dat je het lichamelijk niet zou kunnen. (Veel van wat we bereiken ligt in ons denken. Het blijft vreemd hoe iets vaak moeilijk lijkt totdat iemand het flikt, en vanaf dat moment wordt het heel normaal.)

Echter, om te stoppen met roken hoef je eigenlijk alleen maar niet meer te roken. Niemand dwingt jou om te roken (behalve jezelf) en, anders dan met eten en drinken, je hebt het niet nodig om te overleven. Dus als jij ermee zou willen ophouden, waarom zou het dan moeilijk moeten zijn? In feite is het dat niet. Het zijn rokers die het moeilijk maken doordat ze de Wilskracht Methode gebruiken. Ik omschrijf de Wilskracht Methode net als elke andere methode die de roker dwingt zich te voelen alsof hij een soort opoffering moet maken. Laat ons eens de Wilskracht Methode onder de loep nemen.

Wij besluiten niet bewust om rokers te gaan worden. We experimenteren slechts met die eerste paar sigaretten en omdat ze zo smerig smaken zijn we ervan overtuigd dat we kunnen stoppen wanneer we willen. Het is voornamelijk zo dat we die eerste paar sigaretten alleen roken wanneer we dat willen en dat is meestal in gezelschap van andere rokers in sociale gelegenheden.

Voordat we het door hebben kopen we ze niet alleen regelmatig en roken ze wanneer we willen, maar roken we elke dag. Het roken is een deel van ons leven geworden. We zorgen ervoor dat we altijd sigaretten bij ons hebben. We geloven dat sociale gelegenheden en maaltijden erdoor verbeteren en dat ze helpen om stress te verminderen. Het lijkt dat we niet in de gaten hebben dat een zelfde sigaret uit hetzelfde pakje precies hetzelfde zal smaken, of het nu de sigaret na een maaltijd is of de eerste sigaret van de ochtend. Roken verbetert sociale gelegenheden en maaltijden niet en het neemt stress niet weg, maar het is zo dat rokers geloven dat zij niet kunnen genieten van een maaltijd of met stress kunnen omgaan zonder een sigaret.

Gewoonlijk duurt het vrij lang voordat we beseffen dat we verslaafd zijn geworden, omdat we in de illusie zijn dat mensen roken omdat ze genieten van een sigaret, niet omdat ze een sigaret móeten hebben. En terwijl we niet van ze genieten (wat altijd het geval is), maken we onszelf wijs dat we kunnen stoppen wanneer we maar willen.

We realiseren ons normaal gesproken niet dat er een probleem is tot het moment dat we daadwerkelijk proberen te stoppen. De eerste stoppogingen gebeuren vaker wel dan niet in de vroegere jaren en worden meestal aangestuurd door zaken als geldgebrek (jonge stellen die op zichzelf willen wonen en op kosten willen letten) of gezondheid (de tiener die nog aan sport doet en kortademigheid bemerkt). Wat de redenen ook zijn, de roker wacht altijd op een situatie met stress, of het nu gaat om geld of gezondheid. Zodra hij ermee stopt, moet het kleine monster gevoerd worden (zie hoofdstuk 6). Dan wil de roker een sigaret, en omdat hij die niet mag nemen, zorgt dat voor nóg meer stress. Datgene wat hij normaal gesproken neemt tegen de stress is nu niet beschikbaar, dus komt het dubbel zo hard aan. De kans is groot dat na een periode van mentale marteling het resultaat is dat er een compromis wordt gesloten, 'Dan ga ik minderen' of 'Ik heb het verkeerde moment gekozen' of 'Ik wacht even tot die stress in mijn leven voorbij is...'

Echter, als de stress eenmaal voorbij is, vindt hij het niet meer nodig om te stoppen en zal hij besluiten om het niet nog eens te proberen totdat hij in de volgende stress periode zit. Maar het tijdstip is natuurlijk nooit goed omdat voor de meeste mensen het leven niet minder stressvol lijkt te worden; het wordt juist meer. We moeten leren op eigen benen te staan en zelf allerlei zaken gaan regelen, en krijgen vaak meer verantwoording, etc. Het leven van de roker kan natuurlijk nooit minder stressvol worden omdat het de sigaret is die stress veroorzaakt. Hoe meer en vaker de roker nicotine inneemt, hoe meer gespannen hij raakt en hoe groter de illusie van zijn afhankelijkheid zal worden.

Het is in feite een illusie dat het leven altijd maar meer stress zal gaan geven, en het is het roken zelf dat de illusie doet ontstaan. Dit zal in uitgebreider detail worden besproken in hoofdstuk 28.

Na de eerste mislukte pogingen stelt de roker gewoonlijk zijn *hoop* op de mogelijkheid dat hij op een ochtend wakker wordt, en zomaar vanzelf geen behoefte aan roken meer zou hebben. Deze hoop wordt meestal gevoed door verhalen die hij heeft gehoord over andere ex-rokers (bijv. 'Ik had een tijdje flinke griep en naderhand had ik geen behoefte meer om te roken').

Hou jezelf niet voor de gek. Ik heb talloze van dit soort geruchten nagetrokken, en ze zijn nooit zo eenvoudig als ze lijken omdat er vaak meer speelde. Meestal heeft de roker zich al zitten voorbereiden op het stoppen en alleen maar de griep als springplank gebruikt. Ik heb er meer dan dertig jaar tevergeefs op gewacht om op een ochtend wakker te worden met de behoefte om nooit meer te willen roken. Nee, als ik eens een flinke verkoudheid te pakken had keek ik uit naar het moment dat het weer voorbij was, want het stond mijn roken in de weg.

In het geval van mensen die 'zomaar ineens stoppen' gebeurt het veel vaker dat ze een schokkende ervaring hebben gehad. Misschien is er een familielid gestorven aan een sigaret-gerelateerde ziekte of hebben ze zelf iets meegemaakt. Dan is het veel makkelijker om te roepen, 'Ik besloot er gewoon zomaar mee te stoppen. Want zo iemand ben ik.' Hou jezelf niet voor de gek. Het gaat niet gebeuren tenzij jij daarvoor zorgt!

Laten we er eens dieper op ingaan waarom de Wilskracht Methode zo moeilijk is. Voor het merendeel van ons leven maken we gebruik van de 'kop-in-het-zand, ik ga morgen stoppen' benadering. Zo heel af en toe zal een omstandigheid een poging tot stoppen teweegbrengen. Dat kan bezorgdheid zijn over gezondheid, geld, sociaal stigma of we hebben ons bijna een keer binnenstebuiten gehoest en realiseren ons dat we er toch niet echt van genieten.

Wat de reden ook mag zijn, we halen onze kop uit het zand en beginnen met het afwegen van de voor- en nadelen van roken. Dan ontdekken we wat we ons hele leven al geweten hebben: met een rationele beoordeling is de conclusie steeds weer hetzelfde; ERMEE STOPPEN.

Als je er voor zou gaan zitten en punten gaat geven aan alle voordelen van stoppen en je vervolgens hetzelfde zou doen met de voordelen van roken, dan zou de totale optelsom van punten voor het stoppen verreweg de meeste punten hebben.

Maar hoewel de roker weet dat hij beter af zou zijn als niet-roker, gelooft hij dat er een opoffering gemaakt moet worden. Ook al is dit een illusie, het is een *sterke* illusie. De roker weet niet waarom, maar hij gelooft dat de sigaret lijkt te helpen in de goede en de slechte tijden. Voordat hij de poging doet, heeft hij al reeds de hersenspoeling van onze maatschappij ondergaan, en deze is versterkt door de hersenspoeling van z'n eigen verslaving. Hier moet de zelfs nog sterkere hersenspoeling die zegt 'hoe moeilijk het is om op te geven' aan worden toegevoegd.

Hij heeft verhalen gehoord van rokers die al maandenlang zijn gestopt en nog steeds wanhopig naar een sigaret snakken. Dan zijn er nog al die ontevreden stoppers (mensen die stoppen en dan de rest van hun leven mekkeren over hoe graag ze een sigaret zouden willen). Hij heeft van rokers gehoord die al jaren waren gestopt en blijkbaar gelukkig waren, maar die één sigaret nemen en plotseling weer verslaafd raken. Waarschijnlijk kent hij ook rokers die er slecht aan toe zijn en zichzelf zichtbaar kapot maken. Die duidelijk niet van sigaretten genieten maar toch door blijven roken. En daar komt dan nog eens bij dat hij één of meer van dit soort ervaringen waarschijnlijk zelf heeft meegemaakt.

Dus, in plaats van te beginnen met het gevoel van 'Geweldig! Heb je het al gehoord? Ik hoef niet meer te roken,' begint hij al met een gevoel van noodlot en neerslachtigheid, alsof hij de Mount Everest gaat proberen te beklimmen, en hij is ervan overtuigd er nooit meer vanaf te komen. Er zijn zelfs veel rokers die beginnen met zich te verontschuldigen bij vrienden en familie: 'Opgelet, ik ga proberen om roken op te geven. Ik zal waarschijnlijk snel geïrriteerd raken de aankomende weken, heb er begrip voor...' De meeste pogingen zijn al gedoemd te mislukken voordat ze beginnen.

Laten we ervan uitgaan dat de roker een paar dagen overleeft zonder een sigaret. De vuiligheid en verstoppingen zijn razendsnel uit zijn longen aan het verdwijnen. Hij heeft geen sigaretten gekocht en heeft als gevolg daarvan wat meer geld over. Dus de redenen waarom hij in de eerste plaats besloot te stoppen zijn snel uit zijn gedachten aan het verdwijnen. Het is net als langs de snelweg een verkeersongeluk zien. Het laat je een poosje wat langzamer rijden, maar de eerstvolgende keer dat je te laat bent voor een afspraak ben je het totaal vergeten en geef je gewoon weer flink gas.

Aan de andere kant van deze touwtrekkerij van emoties zit dat kleine monster in je binnenste die zijn portie nicotine nog niet heeft gehad. Fysieke pijn is er niet; had je hetzelfde gevoel gehad als gevolg van een griepje dan zou je niet thuisblijven of depressief worden, je lacht het gewoon weg. Het enige dat de roker weet is dat hij een sigaret wil. Waarom het zo belangrijk voor hem is weet hij niet. Dan geeft het kleine monster een signaal aan het grote monster in z'n hoofd, en nu is de persoon die een paar dagen eerder alle redenen om te stoppen op een rijtje zette wanhopig aan het zoeken naar een excuus om er weer mee te beginnen.

Nu roept hij dingen als:

1. Het leven is kort. / De bom kan afgaan. / Ik kan morgen onder een bus komen. Ik ben er te laat mee gestopt. / Ze zeggen dat je overal kanker van krijgt tegenwoordig.
2. Ik heb het verkeerde moment gekozen. Ik had moeten wachten tot na mijn vakantie / na de kerstdagen / na deze stressvolle tijd in mijn leven. Ik kan me niet concentreren, ik raak geïrriteerd en slecht gehumeurd. Ik kan mijn werk niet goed doen. De mensen om me heen vinden me niet te genieten. Laten we eerlijk wezen, het is beter voor iedereen dat ik weer begin te roken. Ik ben een verstokte roker en het is onmogelijk dat ik ooit weer gelukkig zal zijn zonder sigaret. (Dit excuus liet me drieëndertig jaar lang roken.)

Dit is het moment waarop de roker er meestal aan toegeeft. Hij steekt een sigaret op en de schizofrenie neemt toe. Aan de ene kant is er de onwijze opluchting van het einde van de kwelling, wanneer het kleine monster eindelijk zijn portie nicotine krijgt; aan de andere kant, als hij al een tijd niet heeft gerookt, smaakt de sigaret vreselijk en kan de roker niet begrijpen waarom hij het ding rookt. Dit is waarom de roker denkt dat hij geen wilskracht heeft. Maar in feite is het niet een gebrek aan wilskracht; het enige wat hij namelijk deed is van gedachten veranderen en een perfect rationele beslissing nemen, afgaande op de laatste informatie. Want wat is het nut van gezond zijn als je zo ellendig voelt? Wat is het nut van rijk zijn als je je ongelukkig voelt? Helemaal niets. Veel liever een korter maar fijner leven hebben dan een lang en ellendig leven?

Gelukkig is dat niet waar - juist het tegenovergestelde, het leven als een niet-roker is oneindig veel fijner. Maar het was deze illusie die mij door liet roken voor drieëndertig jaar, en ik moet toegeven, als dat echt zo was zou ik nog steeds roken. (correctie - zou ik hier niet meer zijn).

De ellende waar de roker onder gebukt gaat heeft niets met ontwenningverschijnselen te maken. Klopt, ze zetten het proces wel in werking, maar de echte kwelling zit in het hoofd en wordt door twijfel en onzekerheid veroorzaakt. Omdat de roker met de Wilskracht Methode dus begint met het gevoel dat hij een opoffering maakt, begint hij zich onthouden te voelen - dit is een vorm van stress. De momenten dat zijn hersenen zeggen, 'Neem een sigaret.' zijn stress momenten. Maar nu kan hij er geen een opsteken want hij is gestopt met roken. Dit maakt hem depressiever, wat het weer opnieuw doet beginnen.

Nog een ding wat het zo moeilijk maakt is dat je moet wachten tot er iets gebeurt. Als jouw doelstelling is om een examen te halen dan is het zeker dat je dat doel hebt bereikt zodra je ervoor geslaagd bent. Met de Wilskracht Methode zeg je eigenlijk, 'Als ik lang genoeg zonder sigaret kan, dan zal het verlangen om te roken uiteindelijk weggaan.'

Hoe weet jij wanneer je dat doel bereikt hebt? Het antwoord is dat je dat nooit weet, omdat je wacht tot er iets gebeurt en er gaat verder niets gebeuren. Je stopte toen je die laatste sigaret rookte, en wat je nu feitelijk aan het doen bent is wachten om te zien hoe lang het duurt voordat je eraan toegeeft.

Zoals ik hierboven al zei, de kwelling die de roker ondergaat is mentaal, veroorzaakt door de onzekerheid. Alhoewel er geen fysieke pijn is, is het effect zeer krachtig. De roker is ongelukkig en voelt zich onrustig. In plaats van niet meer aan het roken te denken wordt het een obsessie in zijn gedachten.

Er kunnen dagen of zelfs weken van donkere depressie volgen. Zijn gedachten worden geobsedeerd door twijfels en angsten.

'Hoe lang duurt dat knagende gevoel?'

'Zal ik me ooit weer blij voelen?'

'Kan ik ooit nog echt genieten van een maaltijd?'

'Kan ik de dag nog beginnen zonder mijn steuntje?'

'Hoe moet ik nu met stress omgaan in de toekomst?'

'Zal ik ooit nog plezier hebben als ik uitga en onder de mensen kom?'

De roker is aan het wachten tot de dingen verbeteren, maar natuurlijk terwijl hij al die tijd loopt te treuren en te mokken, begint de sigaret steeds waardevoller te worden.

In feite gebeurt er wel degelijk iets, maar de roker is zich er niet van bewust. Als hij drie weken kan doorkomen zonder enige nicotine te inhaleren, dan verdwijnt de lichamelijke vraag naar nicotine. Echter, wat we eerder al vaststelden, de verschijnselen van de lichamelijke ontwenning van nicotine zijn zo mild dat de roker ze niet eens merkt. Maar na gemiddeld drie weken kunnen veel rokers aanvoelen dat ze van de 'gewoonte' zijn afgekickt. En dan steken ze een sigaret op om het te bewijzen, en dat lukt dan ook. Het smaakt smerig, maar de ex-roker heeft het lichaam nu weer nicotine aangevoerd, en zodra hij die sigaret uitmaakt begint de nicotine uit te werken. Een klein stemmetje in z'n achterhoofd begint te klinken, 'Je bent er nog niet vanaf, je wilt er nog een.' In principe had hij zichzelf losgeboken, maar nu heeft hij zichzelf er opnieuw aan vastgehaakt.

De roker zal meestal niet onmiddellijk weer een andere sigaret opsteken. Hij denkt, 'Ik wil niet weer verslaafd raken.' Dus voor de zekerheid laat hij een periode voorbijgaan. Dat kan een aantal uren zijn, dagen, zelfs weken. De ex-roker kan nu zeggen, 'Goed, ik ben er niet aan verslaafd geraakt, dus is het veilig om er af en toe nog 'ns een te nemen.' Hij is in dezelfde val gelopen waar het allemaal ooit mee is begonnen en hij begeeft zich op glad ijs.

Rokers die succes hebben met de Wilskracht Methode vinden het een lang en moeilijk proces omdat de hersenspoeling het hoofdprobleem is, en lang nadat het kleine monster (de lichamelijke verslaving) is afgestorven loopt de roker nog steeds te treuren en te mokken over sigaretten. Uiteindelijk, als hij het lang genoeg kan overleven begint het door te dringen dat hij er niet aan toe gaat geven. Hij stopt met mokken en accepteert dat het leven doorgaat en kan weer genieten zonder sigaret.

Er zijn heel wat rokers die succes hebben met deze methode maar het is erg moeilijk en deprimerend, en het aantal mensen bij wie de poging mislukt is vele malen groter dan bij wie het slaagt. Zelfs zij die er op deze manier in slagen zitten de rest van hun leven in een kwetsbare positie. Ze blijven een zekere mate van hersenspoeling behouden en geloven nog steeds dat de sigaret in goede en in slechte tijden een 'boost' kan geven. (De meeste niet-rokers hebben ook last van die illusie. Zij worden ook blootgesteld aan de hersenspoeling maar zij kunnen óf niet leren om te 'genieten' van roken óf willen de nadelige gevolgen niet.) Die kwetsbare positie verklaart waarom veel rokers die langere periodes zijn gestopt toch weer beginnen te roken.

Veel ex-rokers nemen of bietsen toch die ene sigaar of sigaret als een 'speciaal extraatje' of om zichzelf te herinneren hoe smerig ze zijn. En smerig dat ze het vinden, maar zodra ze die sigaret op hebben begint de nicotine uit te werken en dat kleine stemmetje in hun achterhoofd begint weer; 'Je wilt er nog eentje.' Steken ze een volgende op, dan zal die nog steeds niet lekker smaken en gaan ze denken, 'Mooi zo, als ik er niet meer van geniet zal ik er niet meer aan verslaafd worden. Na de feestdagen/de vakantie/deze hectische periode houd ik er mee op.'

Te laat! Ze zijn al weer gevangen. De valkuil waar het allemaal ooit mee is begonnen heeft zijn slachtoffer weer vast.

Ik blijf het herhalen, het heeft met genot niets te maken. Dat deed het nooit! Als we rookten voor het genot dan zou niemand het ene na het andere meurende ding blijven opsteken. We houden onszelf alleen maar voor dat we van ze genieten, omdat we niet kunnen geloven dat we zo stom zouden zijn om te roken terwijl we er niet van genieten. Dit is waarom zo veel van het roken onbewust gebeurt. Want als je je tijdens het roken wél bewust zou zijn van de slechte dampen die je longen ingaan en je tegen jezelf zou moeten zeggen, 'Dit gaat me in mijn leven zo'n €50.000 kosten, en deze sigaret zou wel 'ns degene kunnen zijn die de kanker in mijn longen verwekt,' dan verdwijnt zelfs de illusie van genot meteen. We voelen ons stom wanneer we ons verstand proberen af te sluiten voor de slechte kant ervan. Als we het onder ogen moesten komen zouden we het niet kunnen uitstaan.

Je zal zien dat als je rokers bekijkt, vooral in sociale gelegenheden, dat ze zich alleen gelukkig voelen wanneer ze niet door hebben dat ze roken. Worden ze zich ervan bewust, dan zijn ze geneigd zich ongemakkelijk te voelen en zich te verontschuldigen. We roken om dat kleine monster te voeden... en vanaf het moment dat je het kleine monster uit je lichaam hebt verdreven en het grote monster uit je hoofd, dan zal je het roken niet meer nodig hebben, noch het verlangen hebben om te roken.

## 23. Pas Op Met Minderen

Ontzettend veel rokers proberen als laatste redmiddel terug te vallen op *minderen*, als een opstapje naar stoppen, of als een poging het kleine monster te controleren, en veel dokters en adviseurs raden minderen aan als een hulpmiddel. Uiteraard, hoe minder je rookt hoe minder slecht dat voor je is, maar, als een opstapje naar stoppen is minderen echt fataal. Het zijn onze pogingen om te minderen waardoor we ons hele leven gevangen blijven.

Meestal volgt het minderen na eerdere mislukte stoppogingen. Een aantal uren of dagen van onthouding later, zegt de roker iets als dit tegen zichzelf; 'Ik kan de gedachte niet aan om geen sigaret meer te hebben, dus van nu af aan zal ik alleen nog maar de speciale nemen of zal ik minderen tot tien per dag. Als ik kan wennen aan tien per dag, kan ik dat zo houden of nog verder minderen.'

Er gebeuren nu een aantal slechte dingen;

1. Hij zit nu tussen wal en schip. Hij is nog steeds verslaafd aan nicotine en hij houdt beide monsters in leven, die in het lichaam en in het hoofd.
2. Hij is er te veel mee bezig en leeft nu continu in afwachting van het moment dat de volgende sigaret mag.
3. Voordat hij aan het minderen was stak hij een sigaret op wanneer hij wilde, en zo werden de ontwenningsschijnselen tenminste gedeeltelijk verzacht. Maar nu, bovenop de normale stress en problemen van het leven, zorgt hij ervoor dat hij de meeste tijd meer last heeft van de ontwenningsschijnselen, doordat de sigaretten langer worden uitgesteld. Dus nu maakt hij zichzelf ongelukkiger en slecht gehumeurd.
4. Toen hij er nog gewoon aan toegaf, werd er van de meeste sigaretten niet genoten en realiseerde hij zich niet echt dat hij ze rookte. Het ging automatisch. De enige sigaretten waar hij in verbeelding van genoot waren die na een periode van onthouding (bijv. de eerste van de ochtend, die na een maaltijd, etc.). Nu dat hij er minder per dag rookt, moet er een extra uur langer gewacht worden op elke sigaret, dus 'geniet' hij meer van elke.

Hoe langer er gewacht wordt, hoe lekkerder elke sigaret lijkt te worden. Want het 'lekkere' in een sigaret is niet het ding zelf, maar het beëindigen van de chagrijn die wordt veroorzaakt door het knagende verlangen. Of het nu een licht lichamenlijk verlangen is of het mentale mokken en treuren. Hoe langer je moet lijden, hoe 'lekkerder' elke sigaret zal worden.

Het moeilijkste van stoppen met roken is niet de chemische verslaving. Dat is makkelijk. Rokers komen de hele nacht door zonder een sigaret; het verlangen ernaar maakt hen niet eens wakker. Veel rokers verlaten eerst de slaapkamer voordat ze die eerste sigaret opsteken. Velen gaan eerst even ontbijten en weer anderen zullen zelfs wachten tot ze op hun werk aankomen. Zij komen tien uur door zonder een sigaret en ze hebben er nauwelijks last van. Maar als zij gedurende de dag tien uur zonder komen te zitten dan trekken ze zowat de haren uit hun hoofd.

Veel rokers die een nieuwe auto kopen gaan er liever niet in zitten roken dus onderweg roken ze niet. Rokers bezoeken bioscopen, winkels, supermarkten, kerken en andere openbare instanties en het feit dat ze er niet mogen roken is geen echt probleem voor ze. Veel rokers doen het niet in gezelschap van niet-rokers. Zelfs in het openbaar vervoer zijn er geen opstanden en protesten geweest. Rokers lijken bijna dankbaar dat iemand of iets hen dwingt te stoppen met roken. Sterker nog, rokers worden stiekem blij als ze langere periodes zonder sigaret doorstaan. Het geeft hen de hoop dat ze misschien op een dag die dingen nooit meer willen hebben.

Het echte probleem wanneer men stopt met roken is de hersenspoeling, de illusie dat de sigaret een speciaal soort dingetje of beloning is en dat het leven nooit meer helemaal hetzelfde zal zijn zonder. In plaats dat minderen je van het roken doet afkeren, is het enige dat het doet jou een onzeker en ellendig gevoel geven, en jou proberen te overtuigen dat de volgende sigaret het meest waardevolle op deze aarde is, en dat het niet mogelijk is dat jij zonder die dingen ooit nog gelukkig kan zijn.

Er is maar weinig dat zieliger is dan de roker die probeert te minderen. Hij lijdt aan het waanidee dat hoe minder hij rookt, hoe minder hij zal *willen* gaan roken. In feite is de waarheid omgekeerd. Hoe minder hij rookt, hoe langer hij last heeft van de ontwenningverschijnselen; des te meer hij denkt te genieten van de sigaret, des te vaker ze gaan smaken. Maar dat zal hem niet doen stoppen met roken. Smaak heeft er nooit iets mee te maken gehad. Als rokers puur zouden roken voor de smaak, dan zou niemand meer dan één sigaret roken. Vind je dat moeilijk te geloven? Oke, laten we het bespreken. Welke sigaret smaakt het smerigst? Inderdaad, de eerste van de ochtend. Die eerste sigaret die ons op een heldere frisse wintermorgen doet kuchen en proesten. En welke is voor de meeste rokers een van de meest waardevolle sigaretten? Juist, de eerste sigaret van de ochtend! Denk je nu echt dat je die aan het roken bent omdat je zo geniet van de smaak en de geur, of zou een meer rationele verklaring kunnen zijn dat je zo'n negen uur aan ontwenningverschijnselen van de voorgaande nacht aan het opheffen bent?

Het is essentieel dat we alle illusies en misvattingen over roken wegnemen voordat je de laatste sigaret uitmaakt. Tenzij je de illusie hebt weggenomen dat je van de smaak van bepaalde sigaretten geniet voordat je de laatste uitmaakt, is er geen manier om naderhand te bewijzen dat het een illusie was, zonder er weer een te testen en er weer aan vast komen te zitten. Dus, als je nog niet bezig was, steek er nu maar eentje op. Inhaleer zes keer je longen helemaal vol met die heerlijke tabak en vraag jezelf wat er zo heerlijk is aan de smaak. Misschien dat je gelooft dat alleen bepaalde sigaretten goed smaken, zoals die ene na een maaltijd. Als dat zo is, waarom zou je al die andere dan ook roken? Omdat je dat zo gewend bent? Wie raakt er nu gewend aan het roken van sigaretten die hij minder lekker vindt smaken? En waarom zou *een zelfde sigaret uit hetzelfde pakje* na een maaltijd anders smaken dan dat hij smaakt als eerste in de ochtend? Voedsel verandert niet van smaak na een sigaret, dus waarom zou een sigaret van smaak veranderen na voedsel?

Neem het niet alleen aan van mij, onderzoek het maar, rook na een maaltijd heel bewust een sigaret om te bewijzen dat hij niet anders smaakt. De reden dat rokers vinden dat sigaretten beter smaken na een maaltijd of op sociale gelegenheden met alcohol, is omdat dat de momenten zijn waarop zowel niet-rokers als rokers echt tevreden zijn, maar een nicotine verslaafde kan nooit echt tevreden zijn als dat kleine nicotine monster onbevredigd blijft. Het is niet zozeer dat rokers van de smaak van tabak genieten na een maaltijd, want we eten immers geen tabak, dus hoezo smaak? Het is gewoon dat ze zich ellendig voelen als ze niet mogen roken om hun ontwenningverschijnselen op te heffen op die momenten. Dus het verschil tussen roken en niet roken is in principe het verschil tussen tevreden zijn en ellendig. Dat is waarom zo'n ochtend sigaret beter lijkt te smaken. Terwijl rokers die 's ochtends zo snel mogelijk opsteken zich sowieso ellendig voelen, of ze dat ding nou wel roken of niet.

Minderen werkt niet, en dat niet alleen, het ook nog eens de ergste vorm van mentale 'marteling'. Het werkt niet omdat de roker hoopt dat hij door te gaan wennen aan steeds minder roken, het zijn verlangen naar een sigaret zal doen afnemen. Maar het is geen gewoonte. Het is een verslaving, en de aard van elke verslaving is dat je meer en meer wilt, niet minder en minder. Vandaar dat de roker, als hij wil minderen, voor de rest van zijn leven wilskracht en discipline zal moeten uitoefenen.



Het grootste probleem van stoppen met roken is niet de chemische verslaving. Daar is makkelijk mee af te rekenen. Het is de verkeerde opvatting dat de sigaret je een beetje genot geeft. Deze verkeerde opvatting wordt om te beginnen tot stand gebracht door de hersenspoeling die we al meekrijgen voordat we beginnen met roken, en die vervolgens wordt versterkt door de verslaving zelf. Het enige dat minderen doet is de misvatting verder versterken tot het punt dat roken het leven van de roker compleet domineert en hem laat denken dat de volgende sigaret het meest waardevolle ding op deze aarde is.

Ik zei al eerder, minderen werkt sowieso nooit omdat je voor de rest van je leven wilskracht en discipline zal moeten uitoefenen. Als je niet genoeg wilskracht had om te stoppen, dan heb je zeker niet genoeg om het minderen vol te houden. Stoppen is veel makkelijker en minder tergend.

Ik heb letterlijk duizenden gevallen gehoord waarin minderen heeft gefaald. Het kleine aantal successen dat ik gekend heb werd bereikt na een relatief korte periode van minderen, gevolgd door de 'cold turkey' (in één keer stoppen). Die rokers zijn gestopt ondanks dat ze minderden, en niet dóór het minderen zelf. Het enige dat hun minderen deed was de lijdensweg langer laten voortduren. Een mislukte poging tot minderen laat de roker als één grote zenuwpees achter, nog sterker overtuigd dat hij er voor z'n leven aan vastzit.

Hoe dan ook, minderen helpt de hele zinloosheid van roken goed te illustreren, omdat het duidelijk laat zien dat een sigaret alleen maar fijn voelt na een periode van onthouding. Je moet als het ware eerst je hoofd tegen de muur bonken (m.a.w. de ontweningsverschijnselen) zodat het fijn voelt wanneer je stopt.

Dus de keuze is:

1. Minderen voor de rest van je leven. Dit is zelf-opgelegde marteling en niet vol te houden.
2. Doorroken en je steeds verder verstikken voor de rest van je leven. Waarom zou je?
3. Goed zijn voor jezelf. Houdt ermee op.

Het andere belangrijke punt dat minderen laat zien is dat er niet zoiets bestaat als die ene of die 'af-en-toe' sigaret. Roken is een kettingreactie die je leven lang zal voortduren tenzij jij wat positieve inspanning levert om hem te doorbreken,

**ONTHOUDT: MINDEREN ZAL JE VERSLAVING NIET VERMINDEREN.**

## 24. Maar Eén sigaret

'Maar één sigaret' is een mythe die je uit je hoofd moet krijgen.

Het is altijd maar één sigaret die ons er mee laat beginnen.

Het is maar één sigaret om een zware tijd of specifieke situatie te overbruggen, die de meeste van onze stoppogingen tenietdoet.

Het is maar één sigaret die, als rokers erin zijn geslaagd de verslaving te doorbreken, hen weer terug de valkuil induwt. Soms is het alleen maar om voor zichzelf te bevestigen dat ze het niet meer nodig hebben, en die ene sigaret lijkt dat te bevestigen. Hij smaakt walgelijk en overtuigt de roker dat hij er nooit meer aan vast zit, maar hij zit het al want het zaadje is weer geplant.

Het is de gedachte aan die ene speciale af-en-toe sigaret die rokers er vaak van weerhoudt om te stoppen. De eerste van de ochtend of die ene na een maaltijd.

Knoop het goed in je oren dat er niet zoiets bestaat als *maar één sigaret*. Het is een kettingreactie die je leven lang zal voortduren tenzij jij hem doorbreekt.

Het is de mythe van die ene speciale af-en-toe sigaret, die rokers erover laat mokken en treuren wanneer ze stoppen. Leer jezelf aan om nooit alleen maar die ene sigaret of dat ene pakje te zien - het is een fantasie. Wanneer je aan roken denkt, probeer dan een leven lang te zien van vuiligheid en veel geld kwijt zijn om het 'voorrecht' te hebben jezelf mentaal en lichamelijk te slopen, een leven lang van slavernij, een leven lang van slechte adem en stinkende kleding.

Het is jammer dat er niet iets soortgelijks als een sigaret bestaat, dat we zowel in goede als slechte tijden af en toe kunnen gebruiken als een 'boost' of kleine beloning. Maar pas er goed op: de sigaret is dat dus niet. Je zit een leven lang in de ellende vast óf je doet het helemaal niet. Er zit niets tussen. Je zou het niet in je hoofd halen om cyanide te nemen omdat je de amandelachtige smaak lekker vindt, dus pijnig jezelf niet langer met de gedachte aan die ene af-en-toe sigaret of sigaar.

Je moet je gewoon niet langer door jezelf laten bedriegen. Je kan het, iedereen kan het, want het is belachelijk makkelijk. En om ervoor te zorgen dat het makkelijk is om met roken te stoppen zijn er bepaalde fundamentele dingen die je goed in je geheugen moet prenten. Tot zover hebben we er drie van behandeld:

1. Er is niets om op te geven. Er zijn alleen maar heerlijke positieve winsten te boeken.
2. Geloof niet in de af-en-toe sigaret. Die bestaat niet. Er is alleen een leven lang vuiligheid en ziekte.
3. Jij bent echt niet anders dan anderen. Elke roker kan het makkelijk vinden om te stoppen.

Er zijn veel rokers die denken dat ze eeuwige verstokte rokers zijn of dat verslaving in hun genen en karakter zit. Ik beloof je oprecht dat zoiets niet bestaat. Geen mens hoeft te roken voordat ze aan deze drug verslaafd raken. Het is deze drug die jou dat aandoet en niet de aard van jouw karakter of persoonlijkheid. Dat is het effect van dit spul, het laat je denken dat jouw persoonlijkheid gevoelig is voor verslavingen. Het is dus essentieel dat je deze gedachte kwijtraakt, want als je gelooft dat je afhankelijk bent van nicotine, dan zal je dat ook zijn, zelfs als het kleine nicotine monster in je lichaam is uitgehongerd. Het is essentieel om echt van alle hersenspoeling af te komen.

## 25. Lichte Rokers, Tieners, Niet-rokers

Zware rokers zijn geneigd om jaloers te zijn op lichte rokers. We hebben deze figuren allemaal wel eens meegemaakt; 'Oh, ik kan zo de hele week zonder een sigaret, ik heb daar geen moeite mee.' Wij denken: 'Ik zou willen dat ik ook zo was.' Ik weet dat het moeilijk te geloven is, maar geen enkele roker vindt het fijn om een roker te zijn. Vergeet nooit:

- Geen roker heeft ooit besloten om een roker te worden, ongeacht hoeveel ze roken, met als gevolg:
- Alle rokers voelen zich stom, met als gevolg:
- Alle rokers moeten liegen tegen zichzelf en anderen, in een zinloze poging om hun stomheid te rechtvaardigen.

Ooit was ik een fanatieke golfer. Maar ik schepte graag op over hoe vaak ik speelde, en ook wilde ik steeds meer gaan spelen. Ter vergelijking; waarom scheppen rokers op over *hoe weinig* ze roken? Als het ware criterium 'hoe minder hoe beter' is, dan moet het einddoel toch wel zijn om helemaal niet te roken.

Als ik tegen jou zou zeggen, 'Weet je, ik kan de hele week doorkomen zonder wortels, en ik heb er totaal geen moeite mee,' Dan zou jij denken dat ik een halvegare was. Als ik van wortels geniet, waarom zou ik dan de hele week zonder ze willen? En als ik niet van wortels zou genieten, waarom zou ik dan zoiets zeggen? Wanneer een roker een bewering maakt als: 'Ik kan de hele week zonder een sigaret, ik heb daar echt geen moeite mee.' Dan probeert hij zowel zichzelf als jou ervan te overtuigen dat hij geen probleem heeft. Maar er zou geen reden zijn om de bewering te maken als hij geen probleem had. Wat hij eigenlijk echt zegt is: 'Het is me gelukt om een hele week door te komen zonder te roken.' En precies als elke andere roker, had hij waarschijnlijk de hoop dat hij daarna ook de rest van zijn leven kon doorkomen zonder roken. Maar hij kon slechts een week volhouden, en kun je je al voorstellen hoe kostbaar en belangrijk die sigaret geweest moet zijn, na een hele week onthouding te hebben gevoeld?

Dit is waarom lichte rokers of gelegenheden-rokers er in principe nog erger aan vast zitten dan zware rokers. Niet alleen is bij hun de illusie van genot sterker en denken zij vaak dat ze er de controle over hebben, maar zij hebben ook minder stimulans om te stoppen omdat ze er minder geld aan kwijt zijn en minder kwetsbaar zijn voor gezondheids-risico's.

Denk eraan, het enige plezier dat rokers krijgen is de opheffing van ontwenningverschijnselen, en zoals ik al heb uitgelegd is zelfs dat plezier een illusie. Probeer dat kleine nicotine monster in je lijf te zien als een permanente jeuk, die zo onmerkbaar is dat we er de meeste tijd niets van merken.

Heb je een permanente jeuk dan is de logische reactie om te krabben. Terwijl onze lichamen meer en meer immuun worden voor nicotine is de logische reactie om te kettingroken.

Er zijn drie voornaamste factoren die rokers ervan weerhouden om te gaan kettingroken;

1. GELD - De meesten kunnen het niet betalen.
2. GEZONDHEID - Om onze ontwenningverschijnselen op te heffen, moeten we gifstoffen innemen. Het vermogen om die stoffen aan te kunnen wisselt per persoon, en wisselt op verschillende tijden en situaties in zijn of haar leven. Dit werkt als een automatische begrenzing.

3. DISCIPLINE - Dit wordt opgelegd door de maatschappij, of het soort werk dat de roker doet, of vrienden en familie, of door de roker zelf als resultaat van het getouwtrek dat plaatsvindt in het hoofd van de roker.

Ik beschouwde mijn eigen kettingroken als een zwakte, en ik kon maar niet begrijpen waarom mijn vrienden hun aantal sigaretten konden begrenzen tot tien of twintig per dag. Ik wist dat ik een wilskrachtig persoon was. Het kwam nooit in me op dat de meeste rokers niet het vermogen hebben om te kettingroken, je hebt zeer sterke longen nodig om het te doen. Sommige van die vijf-per-dag rokers waar zware rokers zo jaloers op zijn, roken er vijf per dag omdat hun fysieke gestel er niet meer kan verdragen, of omdat ze het niet kunnen veroorloven om meer te roken, of omdat hun baan of de maatschappij, of hun eigen afkeer tegen de verslaving hen niet toestaat er meer te roken.

Het kan op dit moment beter zijn om voor alle duidelijkheid een aantal definities te geven.

DE NIET-ROKER = Iemand die nooit in de valkuil is gelopen maar die daar niet zelfingenomen over hoeft te zijn. Hij is alleen maar een niet-roker door Gods genade. Alle rokers waren ervan overtuigd dat ze er nooit aan verslaafd zouden worden, en sommige niet-rokers blijven toch zo'n af-en-toe sigaret proberen.

DE LICHTEROKER/AF-EN-TOE ROKER = Er zijn twee standaard groepen van lichte rokers.

1. De roker die in de val is getrapt maar die het zich niet realiseert. Wees niet jaloers op zulke rokers. Zij proeven alleen nog maar van de nectar uit de mond van de vleesetende plant (pag. 44) en naar alle waarschijnlijkheid zullen zij binnenkort zware rokers zijn. Denk eraan, net zoals alle alcoholisten zijn begonnen als lichte drinkers, zo zijn alle rokers begonnen als lichte rokers.
2. De minderende roker die voorheen een zware roker was en die denkt dat hij niet meer kan stoppen. Deze rokers zijn het meest zielig van allemaal en komen het meest voor. Zij vallen in verschillende categorieën, waarvan elke wat uitleg nodig heeft;

DE VIJF-PER-DAG ROKER = Als hij werkelijk geniet van een sigaret, waarom rookt hij er dan maar vijf per dag? En als hij net zo goed zonder kan, waarom zou hij überhaupt dan roken? Denk eraan, de 'gewoonte' is niets anders dan met je hoofd tegen de muur bonken zodat het lekker is wanneer je daarmee stopt. De vijf-per-dag roker heeft minder dan een uur per dag (de tijd waarin hij er vijf oprookt) om z'n ontwenningverschijnselen op te heffen. De rest van de dag, ook al heeft hij het niet in de gaten, bonkt ie met z'n hoofd tegen de muur en doet dat voor de meeste tijd van z'n leven.

Hij rookt er alleen maar vijf per dag omdat hij het óf niet kan betalen om meer te roken óf omdat hij bezorgd is voor het gezondheidsrisico. Het is niet moeilijk om een zware roker ervan te overtuigen dat hij er niet echt van geniet, maar probeer een lichte roker daar maar eens van te overtuigen.

DE ALLEEN OCHTEND OF ALLEEN AVOND ROKER = Hij straft zichzelf door de helft van de dag ontwenningverschijnselen te voelen, zodat hij ze de andere helft van de dag kan opheffen. Ik herhaal, vraag hem eens waarom hij niet over de hele dag rookt als hij er zo van geniet, of als hij er niet van geniet waarom hij überhaupt dan rookt.

DE ZES MAANDEN WEL, ZES MAANDEN NIET ROKER (de 'Ik kan stoppen wanneer ik dat wil, ik heb het al duizend keer gedaan.') = Als hij van roken geniet, waarom stopt hij dan voor zes maanden lang? De waarheid is dat hij toch nog steeds verslaafd is. Ook al raakt hij de lichamelijke verslaving kwijt, hij zit nog met het hoofdprobleem - *de hersenspoeling*. Hij hoopt iedere keer dat hij voorgoed zal stoppen en valt na een tijdje weer in de val. Veel rokers zijn jaloers op deze stoppers en starters. Zij denken, 'Wat een geluk als je het zo kan controleren, om te kunnen roken wanneer je wil en te kunnen stoppen wanneer je wil.' Wat zij echter altijd over het hoofd zien, is dat deze stoppers en starters het helemaal niet controleren. Wanneer ze weer aan het roken zijn, dan wensen ze dat ze het niet deden; wanneer het niet-rokers zijn dan wensen ze dat ze weer konden roken. Als je er over nadenkt dan geldt dit tijdens ons hele rokende leven. Wanneer we mogen roken dan vinden we het niet bijzonder of we wensen dat we het niet deden. Het is alleen maar wanneer we geen sigaretten kunnen nemen dat ze zo waardevol lijken. Dit is het verschrikkelijke dilemma voor rokers. Ze kunnen nooit winnen omdat ze zitten te treuren en te mokken over een mythe, een illusie. Er bestaat maar één manier hoe ze kunnen winnen en dat is door te stoppen met roken *en* met treuren!

DE 'IK ROOK ALLEEN OP SPECIALE MOMENTEN' ROKER = Ja, zo beginnen we er allemaal mee, maar is het niet verbazingwekkend hoe het aantal speciale momenten razendsnel toeneemt, en dat we voordat we het weten op elk moment roken?

DE 'IK BEN GESTOPT MAAR NEEM AF EN TOE 'N SIGAAR/SIGARET' ROKER = Deze mensen gaan door het leven met het gevoel dat hen iets ontnomen wordt, of wat vaker het geval is, die ene af-en-toe sigaar wordt er twee of meer. Zij blijven op de gladde helling en die gaat maar één richting op - NAAR BENEDEN. Vroeger of later zijn ze weer zware rokers. Ze zijn weer in dezelfde valkuil gelopen waar het ooit mee is begonnen.

Er zijn twee andere categorieën voor de lichte roker. De eerste is het type dat alleen maar die ene af-en-toe sigaret of sigaar rookt op sociale gelegenheden. Deze mensen zijn eigenlijk niet-rokers. Zij genieten niet van het roken. Ze hebben alleen het gevoel dat ze iets missen, ze willen er graag bij horen. Op deze manier beginnen we allemaal. De volgende keer dat de sigaren worden uitgedeeld moet je er 'ns op letten hoe rokers stoppen met die sigaren op te steken. Zelfs de zware rokers kunnen niet wachten tot ze op zijn. Ze zouden veel liever hun eigen merk roken. En hoe duurder en groter de sigaren zijn, hoe frustrerender het is - die dingen lijken de hele avond mee te gaan.

De tweede categorie is inderdaad erg zeldzaam. Sterker nog, van alle duizenden mensen die mijn assistentie hebben gezocht kan ik maar aan 'n handjevol voorbeelden denken. Dit type lichte roker kan het best uitgelegd worden door het beschrijven van een recent geval.

Een vrouw belde me op, met de vraag of ze een privésessie kon krijgen. Ze was advocate, had ongeveer zo'n twaalf jaar gerookt en rookte er nooit minder of meer dan twee per dag zolang als ze al rookte. Ze bleek, toevallig, een sterke wilskrachtige dame. Ik legde haar uit dat het succespercentage van groepssessies even zo hoog was als dat van individuele sessies, en dat ik echt alleen individuele therapie kon geven als de persoon zo bekend was dat het anders de groep zou gaan ontregelen. Ze begon te huilen en het lukte me niet om de tranen te weerstaan.

De privésessie was duur; de meeste rokers zouden zich afvragen waarom zij nu eigenlijk wilde stoppen. Ze zouden maar wat graag betalen wat ik die dame rekende, om ook alleen maar twee sigaretten per dag te kunnen roken. Ze maken de fout door ervan uit te gaan dat lichte rokers gelukkiger zijn en meer controle hebben. Meer controle zou kunnen, maar gelukkiger zijn ze niet.

In dit geval waren beide ouders van de vrouw gestorven aan longkanker voordat ze zelf verslaafd raakte. Net als ik, had ze een grote angst voor roken voordat ze de eerste sigaret rookte. Net als ik, werd ze uiteindelijk slachtoffer van de massale druk en probeerde die eerste sigaret. Net als ik, kan ze zich de smerige smaak nog herinneren. Maar waar ik me er aan over gaf en een kettingroker werd, had zij meer weerstand om niet helemaal naar beneden te glijden van die gladde helling.

Het enige van een sigaret waar je ooit van geniet is het beëindigen van het verlangen ernaar, of het nu dat nauwelijks merkbare lichamelijke verlangen naar nicotine is, of de mentale marteling die wordt veroorzaakt doordat je de 'jeuk' niet kan weg krabben. Sigaretten zelf zijn vuil en vergif. *Hierdoor heb je alleen de illusie dat je ervan geniet na een periode van onthouding.* Precies als met honger of dorst, hoe langer je eraan lijdt hoe intenser het genot wanneer je het eindelijk kan opheffen. Rokers maken de fout door te geloven dat roken maar een gewoonte is. Ze denken, 'Als ik het nu maar kan beperken tot een bepaald niveau of alleen op speciale momenten rook, dan zullen mijn hersenen en lichaam het accepteren. Ik kan mijn roken dan op dat niveau houden of nog verder gaan minderen als ik dat wil.'

Laat het goed in je verstand door dringen: de 'gewoonte' bestaat niet. Roken is drugsverslaving. De natuurlijke reactie is om ontwenningverschijnselen op te heffen en te laten verdwijnen, niet om ze te verduren en te doorstaan. Zelfs als je op een bepaald niveau van roken wilt blijven, dan zal je wilskracht en discipline moeten uitoefenen voor de rest van je leven, aangezien je lichaam immuun wordt voor de drug, en het dus meer en meer zal willen, niet minder en minder. Terwijl de drug jou langzaam maar zeker lichamenlijk en mentaal begint te slopen, zal het geleidelijk aan je zenuwstelsel, je moed en je zelfvertrouwen afbreken, dus wordt het steeds moeilijker om te weerstaan dat je de wachttijd tussen de sigaretten in gaat verkorten. Dat is waarom we het roken in de begintijden gewoon kunnen doen en laten. Worden we verkouden dan stoppen we gewoon. Het verklaart ook waarom iemand als ik, *die zijn weerstand om het te weerstaan al kwijt was* en die nooit de illusie had dat hij ervan genoot, moest gaan kettingroken, zelfs al was iedere sigaret een martelgang geworden.

Wees maar niet jaloers op die vrouw met haar twee sigaretten per dag. Wanneer je maar één sigaret op elke twaalf uur rookt dan lijkt het alsof die het meest kostbare ding op aarde is. Gedurende twaalf jaar bevond die arme vrouw zich in het midden van dat emotionele getouwtrek. Het was haar in die tijd nog niet gelukt om met roken te stoppen, maar ze was wel doodsbenauwd om het aantal sigaretten per dag te vermeerderen, voor het geval dat ze net als haar ouders ook longkanker zou krijgen. Maar voor zo'n drieëntwintig uur en tien minuten van elk van al die dagen moest ze vechten tegen de verleiding. Het kostte onvoorstelbare wilskracht om te doen wat zij deed, en zoals ik al aangaf zijn zulke gevallen zeldzaam. Maar het bracht haar uiteindelijk in tranen op haar knieën. Bekijk het nu eens gewoon heel logisch: - Er zit daadwerkelijk een hulpmiddel of genot in het roken, óf het zit er niet in. Als het er in zit, wie wil er dan een uur wachten, of een dag, of een week? Waarom zou je in de tussentijd dat hulpmiddel of genot niet mogen krijgen? Als er geen daadwerkelijk hulpmiddel of genot in zit, waarom zou je dan überhaupt zo'n ding roken?

Ik herinner me nog een ander geval, dat van de *vijf-per-dag man*. Hij begon het telefoongesprek met een krassende stem: 'Meneer Carr, ik wil alleen maar stoppen met roken voordat ik sterf.' Die man omschreef zijn leven op de volgende manier;

'Ik ben ééneenzestig jaar oud. Ik heb kanker aan mijn keel door het roken. Hierdoor kan ik nu fysiek nog maar vijf shagjes per dag aan. Ik sliep altijd vast door de nacht heen, maar tegenwoordig word ik elk uur van de nacht wakker en het enige waaraan ik kan denken zijn sigaretten. Zelfs als ik slaap droom ik soms over roken. Ik kan mijn eerste sigaret pas roken als het tien uur 's ochtends is ...'

‘... Ik word wakker om vijf uur en zet dan de ene kop thee na de andere. Mijn vrouw staat rond acht uur op, en omdat ik zo slecht gehumeurd ben wil ze me niet in huis hebben. Ik ga de tuin in en probeer wat in m'n plantenkas te rommelen, maar mijn hoofd is bij het roken. Om negen uur begin ik mijn eerste sigaret te draaien en dat doe ik net zo lang totdat ie perfect is. Het is niet nodig is om hem perfect te maken, maar het geeft me iets te doen. Dan wacht ik tot het tien uur is. Als het zover is trillen mijn handen zonder dat ik ze kan controleren. Maar de sigaret steek ik dan nog niet aan. Als ik dat doe, moet ik drie uur wachten tot de volgende. Uiteindelijk steek ik hem aan, neem ik een hijs en maak hem meteen weer uit. Door dit proces te herhalen kan ik een uur doen met die sigaret. Ik rook hem net zo ver op tot ik een stompje van zes millimeter overhoud en dan wacht ik op de volgende.’

Als bijkomend probleem, zaten de lippen van deze arme man vol met brandblaren doordat hij de sigaretten te ver oprookte. Nu zie je waarschijnlijk een zielig figuur voor je. Maar niet dus, deze man was 1 meter 90 lang en een ex-sergeant van de Mariniers. Hij was vroeger een voormalig atleet en wilde geen roker worden. Echter, tijdens de Tweede Wereldoorlog heerste in de maatschappij de algemene overtuiging dat sigaretten je moed gaven, en dienstplichtigen kregen gratis sigaretten rantsoenen uitgedeeld. Deze man kreeg in wezen het order om roker te worden. Hij heeft er de rest van zijn leven flink voor moeten betalen, en daarmee andermans belastingen gesubsidieerd, en het heeft hem lichamelijk en mentaal geruïneerd. Als hij een dier was geweest dan zou onze maatschappij hem uit zijn lijden hebben verlost, en ondanks dit soort verhalen laten we het nog steeds gebeuren dat mentaal en lichamelijk gezonde jonge mensen verslaafd worden.

Nou denk je misschien dat bovenstaand geval een beetje is overdreven. Het is wel extreem maar niet uniek. Er bestaan letterlijk duizenden gelijksoortige verhalen. Die man stortte zijn hart bij me uit, maar je kunt er zeker van zijn dat veel van zijn vrienden en kennissen hem bewonderden omdat hij er maar vijf-per-dag rookte en niet meer. Mocht je denken dat dit met jou nooit zou kunnen gebeuren, dan heb ik geen goed nieuws voor je;

#### HET IS STILLETJES AL AAN HET GEBEUREN.

Hoe dan ook, rokers zijn beruchte leugenaars, zelfs tegenover zichzelf. Dat moeten ze wel zijn. De meeste lichte rokers roken veel meer sigaretten en op veel meer momenten dan ze eerlijk zullen toegeven. Ik heb veel conversaties gehad met zogenaamde vijf-per-dag rokers, die alleen al in mijn aanwezigheid meer dan vijf sigaretten rookten. Observeer de lichte rokers maar tijdens sociale evenementen zoals bruiloften en feestjes, ze zullen staan te kettingroken als de beste.

Je hoeft lichte rokers niet te benijden. Je hoeft helemaal niet te roken, het leven is oneindig veel aangenamer zonder sigaretten.

Tieners zijn over het algemeen moeilijker om te genezen, niet omdat zij het moeilijk vinden om te stoppen, maar omdat zij óf niet geloven dat ze verslaafd zijn óf omdat ze in de eerste fase van deze ziekte zitten en aan de illusie lijden dat ze vanzelf gestopt zullen zijn voordat de tweede fase komt. Ik zou graag in het bijzonder de ouders wiens kinderen walgen van roken willen waarschuwen om zich niet meteen veilig te wanen. Alle kinderen walgen van de geur en smaak van tabak voordat ze verslaafd raken. Jij ooit ook. Laat je ook niet voor de gek houden door de afschrik-campagnes van de overheid. De valkuil is nog altijd niet veranderd. Kinderen weten dat sigaretten dodelijk zijn, maar zij weten ook dat het niet door één sigaret komt. En er kan een tijd komen dat ze beïnvloed worden door een vriend of vriendin, schoolvriend of werk collega. En misschien denk jij dat ze er dan maar beter eentje kunnen proberen, omdat ze die dan toch goor vinden smaken en er meteen van overtuigd zullen zijn dat ze nooit verslaafd gaan worden.

Het falen van de overheid om te voorkomen dat onze kinderen verslaafd raken aan nicotine, vind ik het meest zorgwekkend van de vele zorgwekkende dingen van drugsverslaving. Ik heb veel aandacht gegeven aan dit probleem en een boek geschreven (Penguin Uitgeverij) dat speciaal behandelt hoe men kan voorkomen dat hun kinderen verslaafd raken en hoe men ze kan helpen ontsnappen als ze dat al zijn.

Het is een keihard feit dat de grote meerderheid van jongeren die afhankelijk worden van zwaardere drugs, als eerste met chemische afhankelijkheid heeft kennisgemaakt door te vallen in de nicotine valkuil. Als jij ze kan helpen de nicotine valkuil te vermijden dan zal je het risico dat ze ooit afhankelijk worden van zwaardere drugs aanzienlijk verminderen. Ik smeed je om niet laconiek en zelfingenomen te zijn wat dit onderwerp betreft. Het is nodig om jongeren zo vroeg mogelijk te beschermen en als je een kind hebt wil je ik ten zeerste aanraden om dat boek te lezen. Ook al heb je het vermoeden dat je kind misschien al aan iets verslaafd is, dan zal het boek een goede begeleiding geven om je kind te helpen ontsnappen.



## 26. De Stiekeme Roker

De stiekeme roker hoort eigenlijk in de groep van de lichte rokers, maar de effecten van stiekem roken zijn zo duivels dat het een eigen hoofdstuk verdient. Het kan de aanleiding vormen voor het verbreken van persoonlijke relaties. In mij geval veroorzaakte het bijna een echtscheiding.

Ik was drie weken bezig met een mislukte poging tot stoppen. De poging was ontstaan doordat mijn vrouw zich zorgen maakte over mijn constante gehoest en kortademigheid. Ik had haar verteld dat ik me niet echt zorgen maakte. Zij zei, 'Ik weet dat jij niet bezorgd bent, maar hoe zou jij het vinden als jij moest toekijken hoe iemand waar je van houdt, zichzelf systematisch de vernieling in helpt?' Het was een argument dat ik niet kon weerstaan, vandaar dus de stoppoging. De poging eindigde na een verhitte ruzie met een oude vriend. Het was pas jaren later dat ik kon inzien dat mijn sluwe verstand die ruzie opzettelijk had uitgelokt. Op het moment dat ik boos was voelde ik me in mijn recht staan, maar ik denk niet dat dit voorval toevallig was, aangezien ik nooit eerder met deze vriend ruzie had gemaakt. Dit was duidelijk het werk van het kleine nicotine monster. Hoe dan ook, door die situatie had ik mijn excuus. Ik had wanhopig een sigaret nodig en ik begon weer te roken.

Ik durfde niet te denken aan de teleurstelling die dit zou veroorzaken bij mijn vrouw, dus ik vertelde het haar niet. En zo geleidelijk aan rookte ik in het gezelschap van vrienden, totdat bijna iedereen wel wist dat ik weer rookte behalve mijn vrouw. Ik weet nog dat ik het op dat moment wel prima vond. Ik dacht, 'Goed, in ieder geval helpt dit om mijn sigaretten consumptie te verminderen.' Uiteindelijk beschuldigde ze mij ervan dat ik door was blijven roken. Ik had het me niet gerealiseerd, maar zij noemde voorbeelden op van de keren dat ik conflicten opzocht en daarna het huis uit stormde. Op andere momenten had ik er twee uur voor nodig om een lullig boodschapje te halen, en op tijden dat ik haar normaal gesproken zou meevragen ergens naartoe, maakte ik slappe excuses om alleen te gaan.

Doordat de bijna asociale verwijdering tussen rokers en niet-rokers steeds groter wordt, zijn er letterlijk duizenden voorbeelden waarin het gezelschap van vrienden of familie beperkt of vermeden wordt omwille van dit vervelende drugsmiddel. Het ergste ding van stiekem roken, is dat het de misvatting in het verstand van de roker ondersteunt dat hem iets ontnomen wordt. Op hetzelfde ogenblik veroorzaakt het een verlies van zelfrespect; een normaal gesproken eerlijk persoon zou zichzelf dwingen om zijn familie en vrienden te bedriegen.

Het is je waarschijnlijk al eens overkomen of het overkomt je nog steeds op de een of andere manier. Het is mij meerdere malen overkomen. Heb je ooit wel eens die oude TV detective serie *Columbo* gezien? Het thema is in elke aflevering vrijwel hetzelfde. De slechterik, meestal een rijke en gerespecteerde zakenman, is ervan overtuigd dat hij de perfecte moord heeft gepleegd, en zijn vertrouwen dat zijn misdaad onopgemerkt zal blijven groeit, wanneer hij ontdekt dat de nogal slonzige en weinig indrukwekkend uitzijende Columbo het onderzoek leidt.

Columbo heeft de frustrerende gewoonte om de deur achter zich dicht te trekken nadat hij klaar is met zijn ondervraging, terwijl hij de verdachte in de waan laat dat hij buiten verdenking is. En nog voordat de tevreden blik van het gezicht van de moordenaar is verdwenen komt Columbo weer even terug met de de opmerking: 'Nog één klein dingetje, meneer, dat u vast wel kunt uitleggen...!' De verdachte begint te stamelen, en vanaf dat moment weet hij, en weet de kijker dat Columbo hem langzaam maar zeker zal afmatten en ontmaskeren. Hoe gruwelijk de misdaad ook was, vanaf dat moment leefde ik met de moordenaar mee. Het was dan bijna alsof ik de crimineel was, en dat is precies zoals die stiekeme rook-partijtjes me lieten voelen.

Die uren waarin het me niet toegestaan was om te roken, het stiekem de garage insluipen voor een paar krachtige trekjes, de tien minuten bibberen in de kou, mezelf afvragend waar het genot nou was. De angst om op heterdaad betrapt te worden. Zou ze ontdekken waar ik de sigaretten, de aansteker en de opgerookte peukjes had verstopt? De opluchting van het onopgemerkte terug sluipen in huis, onmiddellijk gevolgd door de angst dat ze de nicotine zou ruiken aan mijn adem en kleding. Terwijl ik steeds vaker en langere risico's nam, des te zeker het was dat ik vroeg of laat wel ontdekt zou worden. En dan de laatste vernedering en schaamte wanneer die zekerheid een feit werd, gevolgd door het onmiddellijk weer terugvallen in het kettingroken...

OH, ZO FIJN OM EEN ROKER TE ZIJN!

## 27. Een Sociale Gewoonte?

De voornaamste reden dat er sinds de jaren zestig alleen al in Engeland meer dan 15 miljoen ex-rokers zijn, is de sociale revolutie die aan de gang was. Ja, ik weet het: gezondheid, gevolgd door geld zijn de hoofdoorzaken waarom we zouden willen stoppen, maar dat was altijd al zo. We hebben heus geen afschrikwekkende verhalen over kanker nodig om ons te vertellen dat sigaretten ons leven vergallen. Deze lichamen van ons zijn de meest geavanceerde objecten op de planeet, en iedere roker weet instinctief, vanaf de eerste trekjes, dat sigaretten giftig zijn.

De enige reden waarom we ooit met sigaretten in aanraking komen en in het roken betrokken raken is de sociale druk van de mensen om ons heen. De enige 'plus' of 'extra' die roken ooit had, was dat het op een bepaald moment beschouwd werd als een perfect geaccepteerde sociale gewoonte.

Tegenwoordig wordt het over het algemeen beschouwd als een asociale gewoonte, zelfs ook door rokers zelf. In vroegere tijden waren het de sterke mannen die rookten. Als jij niet rookte werd je gezien als een mietje, en we hebben allemaal erg hard moeten werken om eraan gewend te raken en het lichamelijk te kunnen tolereren. In elk café of club-bar zat bijna iedereen trots de tabaksrook in en uit te ademen. Er hingen permanente rookwolken, en alle plafonds die men niet regelmatig opknapte werden snel geel of bruin.

Vandaag de dag is dit uitgangspunt volledig omgekeerd. De sterke man van vandaag hoeft niet te roken. De sterke man van vandaag is niet afhankelijk van een drug. Omwille van de sociale revolutie en huidige ontwikkelingen denken alle rokers er tegenwoordig serieus over na om te stoppen, en de rokers van vandaag worden over het algemeen beschouwd als zwak willige mensen.

De meest opmerkelijke trend die ik heb opgemerkt sinds ik de allereerste editie van dit boek schreef in 1985, is de toenemende nadruk op het asociale aspect van roken. De dagen dat de sigaret het trotse symbool was voor de chique vrouwen en stoere mannen zijn voorgoed voorbij. Iedereen weet nu dat de enige reden waarom mensen blijven roken is omdat het niet lukt om te stoppen of omdat ze te angstig zijn om het te proberen. Elke dag wordt de roker als het ware aan de schandpaal genageld door rook-verboden op kantoor, in publieke ruimtes en door aanvallen van ex-rokers die zich beter dan hen voelen. Dus de gedragingen van rokers zijn aan het veranderen; ik heb recentelijk nog situaties gezien die ik al heel lang niet meer had gezien - zoals rokers die de as opvingen in hun hand of jaszak omdat ze te beschaamd zijn om te vragen om een asbak.

Een aantal jaar geleden was ik in een restaurant. Het was laat in de avond en iedereen was al even klaar met eten. Op een tijdstip dat normaal gesproken de sigaren en sigaretten alom aanwezig waren, was er geen één persoon aan het roken. Heel verwaand dacht ik bij mezelf, 'Oh, ik begin zeker bekend te worden.' Ik vroeg aan de ober, 'Is dit tegenwoordig een niet-rook restaurant?' Het antwoord was nee. Ik dacht, 'Dat is vreemd. Ik weet dat veel mensen proberen te stoppen, maar er moet toch wel één roker zijn hier.' Uiteindelijk was er dan iemand die opstak in een hoekje, en het resultaat was net een reeks van signaal-fakkels die door het hele restaurant begonnen op te lichten. Al die andere rokers zaten daar dus de hele tijd te wachten met de gedachte, 'Ik ben toch zeker niet de enige roker hier?' Zelfs in restaurants waar het nog mag steken veel rokers tussen de gangen door niet meer op, omdat ze zich zo bewust zijn van zichzelf. Velen van hen verontschuldigen zich niet alleen bij de mensen aan dezelfde tafel maar kijken ook nog rond of er anderen in de buurt zijn die er last van kunnen hebben. Terwijl iedere dag steeds meer rokers het zinkende schip verlaten, zullen zij die er nog op achter gebleven zijn, benauwd worden dat ze de laatsten zullen zijn.

ZORG DAT JIJ DIT NIET BENT.

## 28. Timing

Naast het overduidelijke gegeven dat het je geen goed doet, en dat in principe dus nú het juiste moment is om te stoppen, denk ik dat timing belangrijk is. Door onze maatschappij wordt roken nog altijd lichtzinnig beschouwd als een enigszins stuitende gewoonte die je gezondheid kan schaden. Dat is het niet. Het is drugsverslaving, een ziekte en de Nummer-1 doodsoorzaak in de maatschappij! Een van de ergste dingen die gebeurt in het leven van rokers is verslaafd raken aan dat vreselijke spul. Blijven ze dat, dan gebeuren er hele vervelende dingen. Timing is belangrijk om jezelf meer kans te kunnen geven met een middel dat werkt.

Om te beginnen, denk na en identificeer de momenten of situaties wanneer roken voor jou onmisbaar lijkt. Ben je een zakenman en rook je voor de illusie dat het stress vermindert, kies dan een relatief rustige periode uit; een goed idee zou kunnen zijn tijdens een vakantie. Rook jij voornamelijk tijdens wat saaiere en relaxte periodes, doe dan het tegenovergestelde. Neem in elk geval de zaak serieus en maak van je poging even het meest belangrijke in je leven.

Kijk vooruit over een periode van drie weken en probeer in gedachten elke situatie die tot falen zou kunnen leiden te anticiperen. Omstandigheden zouden je niet moeten afschrikken, zolang je ze van tevoren maar anticipeert en je niet het gevoel krijgt dat je iets ontzegt of afgenomen wordt. Probeer in de tussentijd niet te gaan minderen, aangezien dit alleen maar de illusie creëert dat de sigaretten die je nog wel rookt fijner zijn. Terwijl je die laatste sigaret rookt, wees je dan goed bewust van de vieze lucht en smaak en denk aan hoe heerlijk het zou zijn als je hiermee mag stoppen van jezelf.

**WAT JE OOK DOET, LOOP NIET IN DE VAL DOOR TE ZEGGEN, 'NIET NU, LATER' EN HET UIT JE GEDACHTEN TE ZETTEN. STEL EEN TIJDSTIP OP EN KIJK ER NAAR UIT.**

Denk eraan dat je niets aan het opgeven bent. Integendeel juist: je gaat fijne positieve winsten tegemoet.

Voor jaren roep ik al meer te weten over de mysteries van het roken dan wie dan ook op deze planeet. Het probleem is dit; alhoewel iedere roker puur en alleen rookt om het chemische verlangen naar nicotine op te heffen, is het niet de nicotineverslaving zelf die de roker eraan vasthoudt, maar de hersenspoeling die het gevolg is van die verslaving. Snap je het nog? Ook een intelligent persoon zal vallen voor de oplichtings-truc waarbij men eerst je vertrouwen wint en je daarna iets laat geloven wat niet waar is. Alleen een sufferd zal ervoor blijven vallen wanneer hij doorheeft dat het een oplichtings-truc is. Gelukkig zijn de meeste rokers geen sufferds; ze denken alleen dat ze het zijn. Elke individuele roker heeft zijn eigen op maat gemaakte privé hersenspoeling. Daarom lijkt het alsof er zo veel verschillende soorten rokers zijn, wat ervoor zorgt dat de mysteries door elkaar heen gaan lopen en het alleen maar ingewikkelder lijkt.

Met het voordeel van jarenlange feedback die ik heb gehad sinds de originele publicatie van dit boek is verschenen, en er rekening mee houdend dat ik elke dag wat nieuws over roken leer, was ik net als anderen verrast dat de filosofie die ik voorlegde in de eerste editie nog altijd stond als een huis. De opgetelde kennis die ik erbij heb gekregen door de jaren heen, is meer gericht op hoe je die kennis moet communiceren met elke individuele roker. Het feit dat ik weet dat elke roker het niet alleen makkelijk kan vinden om te stoppen, maar ook nog eens kan genieten van het stopproces, is voor de roker niet alleen zinloos maar ook buitengewoon frustrerend, *tenzij* ik het de roker kan laten realiseren.

Veel mensen hebben tegen me gezegd, 'Jij schrijft: "Ga door met roken totdat je het boek uitgelezen hebt." Dit kan de roker ertoe aanzetten om er eeuwen over te doen om het boek te lezen of het helemaal niet uitleest. Daarom kun je beter die instructie aanpassen.' Nu klinkt dit logisch, maar ik weet als de instructie zou zijn, 'Stop onmiddellijk wanneer je gaat lezen' dat sommige rokers niet eens beginnen met het boek te lezen.

In de begindagen van mijn cliënten behandelingen ontving ik een roker voor mijn advies. Hij zei, 'Het staat me echt ontzettend tegen dat ik jouw hulp moet inroepen, ik weet dat mijn wil sterk genoeg is. In elk ander gebied van mijn leven heb ik de controle. Waarom is het dat al die andere rokers blijkbaar kunnen stoppen met hun eigen wilskracht, en dat ik toch bij jou moet komen?' Hij ging nog verder, 'Ik vermoed dat ik het gewoon zelf zou kunnen, als ik ondertussen maar kon roken...'

Dit zou als een tegenstrijdigheid kunnen klinken, maar ik begrijp wat deze man bedoelde. We denken dat het stoppen met roken iets is dat zeer moeilijk is om te doen. Wat hebben we nodig wanneer we iets moeilijks te doen hebben? We hebben onze kleine vriend nodig. Dus stoppen met roken lijkt een dubbele klap. We hebben niet alleen een moeilijke taak uit te voeren, wat al lastig genoeg is, maar het steuntje waar we normaal zo afhankelijk van zijn in zulke omstandigheden is niet meer beschikbaar.

Lang nadat de man was vertrokken begon het pas tot me door te dringen, dat mijn instructie om tijdens het lezen door te blijven roken, de schoonheid van mijn methode is. Je kunt gewoon verder gaan met roken terwijl je door het proces van stoppen heen gaat. Je ruimt eerst al je twijfels en angsten uit de weg, en als je die laatste sigaret uitdrukt ben je in je hoofd al een niet-roker en geniet je ervan.

Het enige hoofdstuk dat me serieus heeft laten twijfelen over mijn originele advies, is eigenlijk dit hoofdstuk dat gaat over de juiste timing. Hierboven adviseer ik, dat als jouw speciale sigaret-momenten de stress tijden op kantoor zijn, je het beste de vakantieperiode kan kiezen als het moment om een poging te doen, en vice versa. Maar in feite is dat niet de makkelijkste manier van doen. De makkelijkste manier is om te kiezen voor wat jij denkt dat de *moeilijkste* tijd is om het te doen, of het nu gaat om tijden van stress, sociale gelegenheden, concentratie of verveling. Als je eenmaal hebt bewezen dat je het leven aankan en ervan kan genieten in de slechts mogelijke situatie, dan wordt iedere andere situatie makkelijk. Maar als ik dát advies als een definitieve instructie zou geven, zou jij dan überhaupt nog een poging doen om te stoppen?

Laat me hier een analogie of vergelijking voor gebruiken. Mijn vrouw en ik proberen altijd samen te gaan zwemmen. We arriveren op dezelfde tijd bij het zwembad, maar we zwemmen haast nooit samen. De reden is dat zij één teen in het water steekt, en een half uur later is ze eindelijk aan het zwemmen. Ik kan die langzame marteling niet uitstaan. Ik weet al op voorhand, ook al is het water nog zo koud, dat ik er op 'n gegeven moment toch in zal moeten. Dus heb ik geleerd om het op de makkelijke manier te doen: ik duik er recht in. Als we er nu even van uitgaan dat ik in een positie zou zijn om erop aan te dringen, dat als zij niet direct in één keer het water induikt, ze helemaal niet mag zwemmen. Dan weet ik zeker dat ze helemaal niet gaat zwemmen. Je snapt het probleem.

Aan de hand van feedback weet ik dat veel rokers dat originele advies over timing hebben gebruikt om het pas te proberen wanneer zij denken dat het 'de dag' zal zijn. Mijn volgende plannen waren om dezelfde truc toe te passen die ik gebruikte voor hoofdstuk 21 over de 'voordelen van roken', en dan zou ik iets schrijven in de zin van: 'timing is belangrijk, en in het volgende hoofdstuk zal ik je adviseren wat de beste tijd voor jou is om de poging te doen.' Je slaat de bladzijde om en het enige dat er staat is heel groot het woord *NU*. In principe is dat echt het beste advies, maar zou jij het ter harte nemen?

Dit is het meest geniepige aspect van de rook valkuil. Wanneer we echte stress in ons leven ervaren, dan voelt dat niet als het juiste moment om te stoppen. En als we géén stress in ons leven hebben, voelen we niet de wens of noodzaak om te stoppen.

Beantwoord voor jezelf eens de volgende vragen;

- Toen jij die eerste sigaret rookte, nam je op dat moment bewust het besluit dat je door zou blijven roken voor de rest van je leven, de hele dag door, iedere dag, zonder ooit nog te kunnen stoppen?

NATUURLIJK DEED JE DAT NIET!

- Ga je de rest van je leven door blijven roken, iedere dag, zonder ooit nog te kunnen stoppen?

NATUURLIJK GA JE DAT NIET DOEN!

Dus wanneer gaat het gebeuren? Morgen dan maar? Volgend jaar? Het jaar daarop?

Heb je dit jezelf niet afgevraagd vanaf het moment dat je doorkreeg dat je eraan verslaafd was? Hoop je erop dat je op een ochtend wakker zal worden en vanzelf geen behoefte meer aan roken zal hebben? Je houdt jezelf voor de gek. Ik wachtte er drieëndertig jaar op dat het zou gebeuren. Aan een drugsverslaving raak je geleidelijk aan steeds meer verslaafd, en niet minder. Denk je dat het morgen gemakkelijker zal zijn? Als je het vandaag niet kan doen, waarom denk je dat het morgen gemakkelijker zal zijn? Ben je van plan om te wachten totdat je een van de dodelijke ziektes oploopt? Dat zou een beetje zinloos zijn.

De echte valkuil is de gedachte dat *nu* niet het goede moment is - dat het morgen altijd gemakkelijker zal zijn.

Wij hebben het idee dat we stressvolle levens leiden. Maar is dat zo? We hebben het meeste van de echte stress uit ons leven gehaald. Wanneer je naar buiten loopt en je woning verlaat dan leef je niet in angst dat je kan worden aangevallen door wilde roofdieren. De meesten van ons hoeven zich geen enkele zorgen te maken over waar onze volgende maaltijd vandaan moet komen, of dat we vannacht een dak boven ons hoofd hebben. Denk eens aan het leven van een dier in het wild. Iedere keer dat een konijn uit z'n holletje komt is het als het ware net Vietnam voor hem, zolang als hij leeft. Maar het konijn kan er mee omgaan. Hij bezit adrenaline en andere hormonen die wij ook bezitten.

De waarheid is dat de meest stressvolle periodes voor ieder levend wezen de vroege kindertijd en jong volwassenheid zijn. Maar drie miljard jaar van onder meer natuurlijke selectie hebben ons zo uitgerust dat we met stress kunnen omgaan. Ik was vijf jaar oud toen de Oorlog begon. We werden gebombardeerd en ik was voor twee jaar lang van mijn ouders gescheiden. Ik werd geplaatst bij mensen die me niet fijn behandelden. Het was een onaangename periode in mijn leven, maar ik ben er doorheen gekomen. Ik denk niet dat het me heeft achtergelaten met blijvende littekens; integendeel, ik geloof dat het me tot een sterker persoon heeft gevormd. Wanneer ik zo op mijn leven terugkijk dan is er maar één ding geweest waar ik niet tegen bestand was, en dat was mijn slavernij van die verdoemde tabak.

Een aantal jaar terug dacht ik dat ik alle problemen van de wereld had. Ik was suïcidaal - niet in de zin dat ik van een dak af zou springen, maar in de zin dat ik wist dat het roken me binnenkort zou nekken. Ik maakte mezelf wijs dat als dit mijn leven was met mijn sigaretten als steun, het leven het niet waard zou zijn zónder. Wat ik me niet realiseerde was dat werkelijk alles je in de put kan brengen wanneer je lichamelijk en mentaal depressief bent. Ik voel me nu weer als een 'jonge' vent. Het was maar één ding dat zorgde voor die grote verandering in mijn leven: ik zit niet meer gevangen in die rook valkuil.

Ik weet dat het een cliché is om te zeggen, 'Als je niet gezond bent, heb je niets,' maar het is absoluut waar. Vroeger kon ik die fanatieke fitness figuren echt niet uitstaan. Ik beweerde altijd dat er meer in het leven is dan jezelf super fit voelen; zoals drank en tabak. Maar dat is onzin. Wanneer je je lichamelijk en mentaal sterk voelt kun je genieten van de hoogtepunten en beter omgaan met de dieptepunten. Wij verwarren verantwoordelijkheid met stress. Verantwoordelijkheid wordt alleen stressvol wanneer je je niet sterk genoeg voelt om het aan te kunnen. De Richard Burton's en de John Wayne's van deze wereld zijn lichamelijk en mentaal sterk. Wat hen kapot maakt is niet de stress van het leven, of hun werk, of de ouderdom, maar de zogenaamde steuntjes waar zij naar grijpen, welke niets anders zijn dan illusies. Droevig genoeg, in hun geval en dat van miljoenen zoals hen, zijn die steuntjes dodelijk.

Bekijk het op deze manier. Je hebt de beslissing al genomen dat je niet voor de rest van je leven in die valkuil blijft zitten. Daardoor zal je op een zeker moment in je leven, of je het nu makkelijk of moeilijk vindt, door het *bevrijdingsproces* heen moeten. Roken is geen gewoonte of genot. Het is drugsverslaving en een ziekte. Dat hebben we al vastgesteld, en in plaats van dat het morgen gemakkelijker zal zijn om te stoppen, zal het geleidelijk aan moeilijker gaan worden. Met een ziekte die geleidelijk aan erger gaat worden, is de tijd om er van af te komen: *NU* - of zo dicht mogelijk bij *nu* als je kunt. Als je ziet hoe snel een week soms voorbij lijkt te vliegen. En dat is alles wat er voor nodig is. Denk gewoon eens hoe lekker het zou zijn om van de rest van je leven te genieten zonder die alsmaar groter wordende zwarte schaduw die over je heen hangt. En als je al mijn instructies opvolgt dan hoef je niet eens vijf dagen te wachten. Je zult het niet alleen makkelijk vinden na het uitmaken van die laatste sigaret: JE GAAT HET OOK FIJN VINDEN!

## 29. Zal Ik De sigaret Missen?

Nee! Zodra dat kleine nicotine monster dood is en je lichaam stopt met het vragen naar nicotine, dan zal ook alle overgebleven hersenspoeling verdwijnen en je zult merken dat je niet alleen lichamelijk en mentaal beter bent toegerust om met de stress en spanning van het leven om te gaan, maar dat je ook meer geniet van de leuke momenten.

Er is slechts één gevaar en dat is de invloed van mensen die nog steeds roken. Het gezegde 'het gras bij de burens is altijd groener' is op veel terreinen van ons leven van toepassing en soms best begrijpelijk. Maar hoe kan het dat, in het geval van roken, waar de nadelen zo enorm zijn in vergelijking met de ingebeelde 'voordelen', de ex-rokers de neiging hebben jaloers te zijn op rokers?

Door al de hersenspoeling die we hebben meegekregen gedurende onze jeugd is het niet eens zo vreemd dat we in de valkuil lopen. Hoe komt het, dat als we eenmaal doorkrijgen wat een misdadig spelletje het is en velen van ons het lukt om af te kicken, we weer rechtstreeks terug de valkuil in lopen? - Door de invloed van rokers.

Gewoonlijk gebeurt het op sociale gelegenheden, vooral na gezamenlijke maaltijden. De roker steekt op en de ex-roker begint de kriebels te krijgen. Dit is inderdaad een zeer merkwaardig verschijnsel, en vooral als je het volgende marktonderzoek meeweegt: - niet alleen is elke niet-roker op de wereld blij om een niet-roker te zijn, maar wenste elke roker op de wereld (*zelfs* met z'n vervormde, verslaafde, gehersenspoelde verstand dat hem laat denken dat hij ervan geniet of het hem ontspant), dat hij er nooit aan verslaafd zou zijn geraakt. Dus waarom zijn sommige ex-rokers in vredesnaam jaloers op de roker in deze omstandigheden?

Er zijn twee redenen.

1. De '*Maar één sigaret*' verleiding. Weet je het nog, die ene af-en-toe sigaret bestaat niet. Stop met alleen die momentopname te zien en begin het te bekijken vanuit het standpunt van de roker. Jij benijdt hem dan misschien, maar hij keurt zichzelf niet goed. Hij benijdt jou juist. Begin met het observeren van andere rokers. Zij kunnen het aller krachtigste zetje in je rug zijn om jou er vanaf te helpen. Let er op hoe snel die sigaret brandt, hoe snel de roker een volgende moet opsteken. Let er vooral op dat hij zich niet alleen niet bewust is dat hij de sigaret aan het roken is maar dat zelfs het aansteken automatisch gaat. Denk eraan, hij zit er niet van te genieten; het is alleen dat hij nergens van genieten kan zonder dat ding. Bedenk goed als hij eenmaal is vertrokken dat hij nog steeds verder moet blijven roken. De volgende ochtend, wanneer hij wakker wordt moet hij doorgaan met zichzelf steeds verder te verstikken. De volgende nationale Niet-Roken dag, de volgende keer dat hij steken in z'n borst voelt, de volgende keer dat hij de waarschuwing van de overheid leest, de volgende keer dat hij iets hoort over kanker, de volgende keer dat hij de trein neemt, of in de supermarkt loopt, of bij de dokter of tandarts komt, etc., de volgende keer dat hij tussen niet-rokers is; hij moet die levenslange ketting doorzetten van veel geld betalen voor het 'voorrecht' om zichzelf lichamelijk en mentaal de vernieling in te helpen. Hem staat een leven lang vuiligheid te wachten, slechte adem, vieze tanden, een levenslange slavernij, een heel leven lang die zwarte schaduwen in zijn achterhoofd. En dit alles voor welk doel? De illusie van het proberen terug te raken in de staat waarin hij was voordat hij er ooit aan verslaafd raakte.



2. De tweede reden waarom sommige ex-rokers in deze omstandigheden jaloerse verschijnselen vertonen is *omdat de roker iets aan het doen is*, namelijk de sigaret aan het roken, en de niet-roker doet dat niet, dus hij voelt alsof hem iets ontnomen wordt. Laar er geen misverstand over bestaan: het is niet de niet-roker die iets ontnomen wordt.

Het is de roker die de volgende zaken wordt ontnomen:

Gezondheid  
Energie  
Geld  
Gemoedsrust  
Vertrouwen  
Moed  
Vrijheid  
Zelfrespect

Doorbreek die gewoonte van het benijden van rokers en begin hen te zien als de ellendige zielenpoten die ze echt zijn. Ik weet het: ik was de zieligste van allemaal. Dat is waarom je dit boek leest, en degenen die het niet onder ogen kunnen komen, die zichzelf voor de gek moeten blijven houden zijn het aller zieligst.

Je zou nooit een heroïne verslaafde benijden. Heroïne doodt per jaar zo'n 100 mensen hier in Engeland. Nicotine doodt meer dan 120.000 mensen per jaar en zo'n 2,5 miljoen over de hele wereld. Het heeft door de jaren heen al meer mensen op de planeet de dood ingejaagd dan alle oorlogen uit de geschiedenis bij elkaar. Net als iedere drugsverslaving, zal ook de jouwe er niet beter op worden. Elk jaar zal het erger en vervelender worden. Als je er vandaag al niet van geniet om een roker te zijn, dan zal je er morgen nog minder van genieten. Wees niet jaloers op andere rokers. Heb medelijden met ze. Geloof me: ZE HEBBEN JOUW MEDELEVEN NODIG.

### 30. Zal Ik Gewicht Aankomen?

Dit is een andere mythe over roken, voornamelijk in de wereld gebracht door rokers die, wanneer ze proberen te stoppen met de Wilskracht Methode, extra gaan snoepen om de ontwenningverschijnselen te helpen tegengaan. De ontwenningverschijnselen van nicotine lijken sterk op de symptomen van honger, en je haalt die twee makkelijk door elkaar. Echter, daar waar de symptomen van honger kunnen worden bevredigd met voedsel, kunnen de ontwenningverschijnselen van nicotine nooit geheel bevredigd worden.

Zoals met iedere andere drug zal na een poosje het lichaam immuun worden en de drug zal niet langer de ontwenningverschijnselen geheel opheffen. Zodra we een sigaret ophebben zal de nicotine snel uitwerken en ons lichaam verlaten, dus de nicotine verslaafde ervaart een permanente 'honger'. De natuurlijke drang is om uiteindelijk te gaan kettingroken. Maar, de meeste rokers worden daarvan weerhouden dankzij één of beide van deze redenen;

1. Geld - ze kunnen het zich simpelweg niet veroorloven om meer te gaan roken.
2. Gezondheid - om de ontwenningverschijnselen op te heffen moeten we gifstoffen innemen, wat werkt als een automatische begrenzing van het aantal sigaretten dat we aankunnen.

De roker blijft daarom zitten met een permanente 'honger' die hij maar niet kan bevredigen. Hierdoor gaan veel rokers over tot overmatig eten, zwaar drinken of zelfs sterkere drugs om die leegte op te vullen. De meeste alcoholisten zijn zware rokers. Ik vraag me soms serieus af of dat in de kern niet eigenlijk een rook probleem is.

Het begint er voor de roker vaak mee dat ze voedsel gaan vervangen door nicotine. Tijdens mijn eigen nachtmerrie jaren kwam ik op het punt dat ik vaak het ontbijt en lunch compleet oversloeg. Gedurende de dag was ik aan het kettingroken. In de latere jaren kon ik zelfs uitkijken naar de avonden omdat ik dan van mezelf mocht ophouden met roken. Echter, ik zat dan de hele avond maar eten te snaaien. Ik dacht dat het honger was, maar het was eigenlijk een verschijnsel van de ontwenning van nicotine. Met andere woorden, gedurende de dag verving ik voedsel door nicotine, en gedurende de avond verving ik nicotine door voedsel. Ik was in die dagen zo'n twaalf kilo zwaarder dan ik nu ben en er was niets dat ik er tegen kon doen.

Als dat kleine monster eenmaal uit je lichaam verdwijnt dan stopt dat nare gevoel van onrust en onzekerheid. Je eigen vertrouwen keert terug, samen met een geweldig gevoel van zelfrespect. Je verkrijgt de zekerheid om weer de controle op je leven te krijgen, niet alleen op je eetgewoontes maar ook op andere manieren. Dit is een van de vele aangename voordelen van het vrij zijn van de tabak.

Zoals ik al aangaf, de mythe van gewichtstoename komt doordat er vervangingsmiddelen worden gebruikt tijdens de ontwenningperiode. Sterker nog, ze maken het niet makkelijker om te stoppen. Ze maken het juist lastiger. Dit wordt in meer detail uitgelegd in een later hoofdstuk over omgaan met vervangingsmiddelen.

Ervan uitgaand dat je al de instructies opvolgt, zal gewichtstoename geen probleem voor jou worden. Mocht je al gewichtsproblemen hebben of vind je dat je gewicht wel degelijk een probleem kan worden, dan wil ik je aanraden dat je 'Allen Carr's EasyWeigh to Lose Weight' (Penguin) gaat lezen, wat gebaseerd is op dezelfde principes als 'EasyWay' en wat het plezierig maakt je gewicht onder controle te houden.

## 31. Vermijd Foute Aanmoedigingen

Terwijl ze proberen te stoppen met de Wilskracht Methode, proberen veel rokers hun motivatie met foute aanmoedigingen te versterken.

Er zijn hier veel voorbeelden van. Een bekende aanmoediging is: 'Met het geld dat ik zal besparen kunnen mijn familie en ik uitgebreid op vakantie.' Dit lijkt een logische en verstandige benadering, maar het is in feite verkeerd omdat elke zichzelf respecterende roker gewoon liever tweeënvijftig weken per jaar kan roken dan dat ie op zo'n vakantie gaat. Er is hoe dan ook twijfel in het hoofd van de roker, niet alleen omdat hij tweeënvijftig weken lang moet onthouden, maar zou hij überhaupt wel genieten van die vakantie zonder een sigaret? Het enige dat dit bereikt is het gevoel van opoffering versterken, wat de sigaretten alleen maar kostbaarder maakt in zijn gedachten. Richt je in plaats daarvan op de andere kant: 'Wat schiet ik er nu mee op? Waarom moet ik nu eigenlijk roken?' Nog een ander voorbeeld: 'Met het geld dat ik zal besparen kan ik me een betere auto veroorloven.' Dat is waar, en die aanmoediging zal je misschien helpen om niet te roken totdat je die auto hebt, maar zo gauw de nieuwigheid er vanaf is zal je je weer onthouden voelen, en vroeg of laat val je terug in de valkuil.

Een ander typisch voorbeeld zijn de onderlinge verdragen of afspraken op kantoor of in de familie. Dit soort gezamenlijke afspraken hebben het voordeel dat ze de verleiding om te roken wegnemen voor bepaalde periodes van de dag. Echter, ze mislukken meestal om de volgende redenen;

1. De aanmoediging is verkeerd. Waarom zou jij alleen maar omdat andere mensen dat doen willen stoppen met roken? Het enige dat dit doet is er extra druk op leggen, wat het gevoel van een opoffering maken versterkt. Het is prima als alle rokers oprecht willen stoppen op een bepaalde tijd. Alleen kun je rokers niet dwingen om te stoppen totdat zij er klaar voor zijn, en hoewel alle rokers het stiekem wel willen, zal een gezamenlijke afspraak juist meer druk geven wat hun verlangen om te roken versterkt. Dit maakt stiekeme rokers van ze, wat dan weer het gevoel versterkt dat ze er afhankelijk van zijn.
2. De 'rotte appel' theorie, of afhankelijkheid van elkaar. Door te proberen te stoppen met de Wilskracht Methode ondergaat de roker een zogenaamde strafperiode, waarin hij wacht tot de drang om te roken zal weggaan. Geeft hij eraan toe, dan is er een gevoel van mislukking. Met de Wilskracht Methode kun je er op wachten dat een van de rokers die meedoet vroeg of laat afhaakt. De andere rokers die meedoen aan de afspraak om te stoppen hebben nu het excuus waar zij op zaten te wachten. Het is niet hun fout. Zij hadden het wel volgehouden, maar ja, Henk heeft ze teleurgesteld. Maar vaak is de waarheid dat de meeste van hen al hebben vals gespeeld en stiekem hebben gerookt.
3. 'Het delen van de eer' is het omgekeerde van de 'rotte appel' theorie. Hier is het gezichtsverlies dankzij het falen niet zo erg wanneer het gedeeld wordt. Met het stoppen met roken komt een heerlijk gevoel van iets te hebben bereikt. Wanneer je het alleen doet kan de bewondering die je van je vrienden, familie en collega's krijgt een geweldige 'boost' zijn om je over die eerste paar dagen te helpen. Wanneer iedereen het doet op hetzelfde moment zal de eer moeten worden gedeeld en wordt die 'boost' minder sterk.

Nog een ander klassiek voorbeeld van foute aanmoedigingen is de omkoping (bijv. de ouder die de tiener een geldbedrag belooft om van sigaretten af te blijven), of de weddenschap (bijv. 'Je krijgt €100 als ik weer ga roken'). Er was ooit eens een mooi voorbeeld hiervan in een TV programma waarin een politieagent die probeerde te stoppen een biljet van twintig euro in zijn pakje sigaretten deed. Hij sloot een deal met zichzelf. Hij mocht weer roken, maar dan móest hij eerst dat biljet van twintig euro in brand steken. Dat hield hem voor een paar dagen tegen totdat hij uiteindelijk het biljet in brand stak.

Maak jezelf nou niets wijs op die manier. Als de €50.000 die de gemiddelde roker er in z'n hele leven doorheen jaagt hem niet zal tegenhouden, of het één-op-twee risico op een vreselijke ziekte, of een leven lang slechte adem, of mentale en lichamelijke kwelling en slavernij, of het veracht worden door anderen en jezelf, dan zullen ook een paar nep aanmoedigingen echt geen enkele zin hebben. Dat zal de opoffering alleen maar erger doen lijken.

Blijf beter gericht op die andere kant van de touwtrekkerij;

- Wat doet het roken voor me?

ABSOLUUT NIETS.

- Waarom heb ik het nodig?

DAT HEB JE NIET! JE STRAFT JEZELF ALLEEN MAAR.

## 32. De Makkelijke Manier Van Stoppen

Dit hoofdstuk bevat instructies over de makkelijke manier om met roken te stoppen. Ervan uitgaande dat je de instructies ook echt opvolgt, zal je merken dat het stoppen varieert tussen relatief makkelijk en aangenaam! Het is belachelijk makkelijk om met roken te stoppen. Je hoeft slechts twee dingen te doen:

1. Neem de beslissing dat je nooit meer zal gaan roken.
2. Ga er niet over treuren. Verheug je er over.

Nu vraag je waarschijnlijk, 'Waarom is de rest van het boek dan nodig? Waarom kon je dat niet meteen zeggen? Het antwoord is dat je er op een zeker moment over zou gaan treuren en lopen mokken, met als gevolg dat je vroeg of laat terugkomt op je beslissing. Je hebt het mogelijk al meerdere malen eerder gedaan.

Zoals ik het al vaker heb gezegd, het hele verhaal omtrent het roken is een geniepige, duistere valkuil. Het grootste probleem van stoppen is niet de chemische verslaving maar de hersenspoeling, en het was nodig om eerst de mythes en misvattingen te ontcrachten. Leer je vijand begrijpen. Ken zijn tactieken, en je zal hem gemakkelijk verslaan.

Ik ben het grootste deel van mijn leven bezig geweest met proberen te stoppen met roken en ik heb weken van donkere depressies meegemaakt. Toen ik eindelijk stopte ging ik van zo'n honderd sigaretten per dag naar nul, zonder een zwak moment. Het was aangenaam zelfs tijdens de ontwenningperiode, en ik heb sindsdien geen nare verschijnselen ervaren. Integendeel, het is het meest wonderlijke dat er in mijn leven is gebeurd.

Wat ik maar niet kon begrijpen was waarom het zo gemakkelijk was geweest, en het kostte me veel tijd om de reden te achterhalen. En de reden was dit;

Ik wist zeker dat ik nooit meer zou gaan roken. Het kwartje viel. Tijdens eerdere pogingen, ongeacht hoe vastbesloten ik was, was ik eigenlijk aan het *proberen* te stoppen, hopen dat als ik lang genoeg kon overleven zonder een sigaret, het verlangen zou verdwijnen. Dat verdween natuurlijk niet omdat ik erop wachtte dat er *iets* zou gebeuren, en hoe meer ik erover treurde, hoe meer ik een sigaret wilde, en dus verdween het verlangen nooit.

Mijn laatste poging was anders. Zoals tegenwoordig bijna alle rokers had ik serieus over het probleem nagedacht. Voorheen, wanneer een poging faalde, kon ik mijzelf troosten met de gedachte dat het de volgende keer makkelijker zou gaan. Het was nog nooit in mij opgekomen dat ik voor de rest van mijn leven zou moeten doorgaan met roken. Vooral deze laatste gedachte joeg me de schrik om het hart en liet me diep nadenken over het onderwerp in kwestie.

In plaats van de sigaretten onbewust op te steken, begon ik mijn gevoelens te analyseren terwijl ik ze aan het roken was. Dit bevestigde wat ik alreeds wist, ik genoot er helemaal niet van, ze stonken en ze waren walgelijk.

Ik begon met het kijken naar niet-rokers. Tot dan toe had ik niet-rokers altijd beschouwd als lafhartige, weinig sociale, zeurderige mensen. Echter, wanneer ik ze wat beter onderzocht leken ze vooral juist sterker en meer relaxt. Ze leken om te kunnen gaan met de stress en spanningen van het leven, en ze leken meer te genieten van sociale dingen dan de rokers. En ze hadden absoluut meer twinkeling en levenslust dan rokers.

Ik begon met ex-rokers te praten. Tot nu toe zag ik ex-rokers als mensen die waren gedwongen om roken op te geven om geld en gezondheids-redenen en die stiekem nog altijd naar een sigaret verlangden. Een aantal van hen zei, 'Af en toe ben je er wel eens mee bezig, maar dat gebeurt zo zelden dat je er niet echt mee kan zitten.' Maar de meesten zeiden, 'Of ik het mis? Je maakt een grapje zeker. Ik heb me in mijn leven nooit beter gevoeld.'

Door met ex-rokers te praten werd er voor mij nog een mythe ontkracht die altijd in mijn hoofd heeft gezeten. Ik dacht namelijk dat er een zwakte in mij zat die een onderdeel van mijzelf was, en plotseling werd me duidelijk dat alle rokers door zo'n privé nachtmerrie gaan. In principe zei ik tegen mezelf: 'Er zijn miljoenen mensen die ermee stoppen en nu gelukkige levens lijden. Ik had het niet nodig voordat ik ermee begon, en ik herinner mij nog dat ik hard mijn best moest doen om aan die vieze dingen te wennen. Dus waarom zou ik het nu nog moeten doen?' Hoe dan ook, ik genoot niet van het roken. Ik haatte heel het vieze ritueel en ik wilde niet voor de rest van mijn leven de slaaf zijn van deze troep.

Vervolgens zei ik tegen mezelf: 'Allen, OF JE HET NU LEUK VIND OF NIET, JE HEBT JE LAATSTE SIGARET GEROOKT.'

Ik voelde, en wist meteen vanaf dat moment, dat ik nooit meer zou roken. Maar dat het ook makkelijk zou zijn had ik niet verwacht; sterker nog, ik verwachtte het tegenovergestelde. Ik geloofde oprecht dat ik maanden van donkere depressie tegemoet ging en dat ik gedurende de rest van mijn leven zo nu en dan de ontwenning zou voelen. Maar in plaats daarvan is het vanaf het eerste moment een absolute zegen geweest.

Het duurde me vrij lang om uit te vogelen waarom het zo gemakkelijk was geweest en waarom ik deze keer geen last had van die verschrikkelijke ontwenningverschijnselen. De reden is dat die niet bestaan(!) Het zijn de twijfel en de onzekerheid die de verschijnselen veroorzaken. De waarheid is mooi: HET IS MAKKELIJK OM VAN HET ROKEN AF TE KOMEN. Alleen de besluiteloosheid en het treuren en mokken maken het moeilijk.

Zelfs wanneer ze nog aan nicotine verslaafd zijn, kunnen rokers op bepaalde momenten in hun leven langere periodes zonder problemen doorstaan waarin ze niets opsteken. Het is alleen dat wanneer je een sigaret wil en het mag niet dat het lastig voor je wordt.

Daarom, de truc om het makkelijk te maken is om het stoppen tot een zekerheid en tot iets definitiefs te maken. Niet gaan *hopen* maar gaan *weten* dat je er vanaf bent, omdat je de beslissing hebt genomen. De sleutel ligt in het nooit twijfelen aan je beslissing of er vraagtekens bij zetten. Het is in feite omgekeerd - verheug je er ten alle tijden over.

Als je er vanaf het begin zeker van kunt zijn, dan zal het makkelijk zijn. Maar hoe kun je er vanaf het begin zeker van zijn *tenzij* je weet dat het makkelijk gaat worden? Hier is de rest van het boek dus voor nodig.

Er zijn bepaalde punten die essentieel zijn en het is nodig om die goed in je hoofd te prenten voordat je begint.

1. Realiseer je dat je het voor elkaar kunt krijgen. Er is niets speciaals of anders aan jou, en de enige persoon die jou die volgende sigaret kan laten roken ben jijzelf.
2. Er is absoluut *niets* dat je opgeeft. Integendeel, er zijn enorme positieve winsten te behalen, en ik bedoel niet alleen dat je gezonder zal worden en meer centen overhoudt. Ik bedoel dat je meer zal genieten van de goede tijden en je minder ongelukkig zal voelen in de slechte tijden.
3. Knoop het goed in je oren dat er niet zoiets bestaat als 'maar één sigaret' of die ene 'af-en-toe' sigaret. Roken is een drugsverslaving en een kettingreactie. Door te treuren en te klagen over die ene sigaret zal je alleen maar jezelf onnodig straffen.
4. Zie het hele verhaal van het roken niet als een 'sociale gewoonte' die misschien slecht voor je zou kunnen zijn, maar als drugsverslaving. Zie de waarheid onder ogen, of je het nu leuk vindt of niet, **DAT JE AAN DE ZIEKTE LIJDT**. Het zal niet weggaan omdat je er niet aan wilt denken en je kop in het zand steekt. Onthoudt dat net als met elke andere slopende ziekte, het niet alleen levenslang duurt maar erger en slechter wordt. De gemakkelijkste tijd om te genezen is *nu*.
5. Maak onderscheid tussen de ziekte (de chemische verslaving) en de gemoedstoestand van het zijn van een roker of een niet-roker. Alle rokers zouden meteen de kans grijpen als zij de mogelijkheid hadden om terug te gaan in de tijd voordat zij verslaafd raakten. Jij hebt die mogelijkheid vandaag. Zie het vooral niet als 'roken opgeven'. Wanneer je de definitieve beslissing hebt genomen dat je je laatste sigaret hebt gerookt, dan ben je ter plekke al een niet-roker. Een roker is zo'n stumper die door het leven moet gaan terwijl hij zichzelf met sigaretten de vernieling in helpt. Een niet-roker is iemand die dat niet doet. Heb je eenmaal die definitieve beslissing genomen dan heb je je doel al bereikt. *Verheug en verblijdt je over dat feit*. Ga vooral niet zitten mokken en treuren terwijl je wacht tot de chemische verslaving uit je lijf trekt. Begin gelijk te genieten van je rookvrije leven. Ga zonder sigaretten de deur uit en voel je trots. Het leven is iets wonderlijks, zelfs als je verslaafd bent aan nicotine, en iedere dag wanneer je dat niet bent zal het beter worden.

De truc die het makkelijk maakt om te stoppen met roken, is dat je er geen moment aan twijfelt dat het je lukt om er compleet vanaf te blijven gedurende de ontwenningperiode (maximaal drie weken). En als je in de juiste gemoedstoestand zit dan zal je het belachelijk makkelijk vinden.

Als je je verstand ervoor hebt opgezet zoals ik je aan het begin vroeg, dan zijn we nu op het punt dat je al besloten zal hebben dat je gaat stoppen. Je zou nu een gevoel van enthousiasme en opwinding moeten ervaren, zoals een hond die aan de lijn rukt, omdat je niet kan wachten om het gif uit je systeem te krijgen.

Als je daarentegen een somber en angstig gevoel bekruipt, komt dat door een van de volgende redenen.

1. Er is iets dat nog niet volledig is bezonken in je verstand. Lees de vijf punten hierboven opnieuw, en ga bij jezelf na of je ze gelooft. Twijfel je aan een punt, blader dan terug en lees opnieuw de desbetreffende passages van het boek.
2. Je bent bang om te falen. Maak je geen zorgen, lees verder en je zal het voor elkaar krijgen. Het hele verhaal omtrent roken is net als een oplichtings-truc op grote schaal, waarbij men eerst je vertrouwen wint en je daarna iets laat geloven wat niet waar is. Ook een intelligent persoon zal daar voor vallen, maar alleen een sufferd zal zichzelf voor de gek blijven houden wanneer hij die truc heeft doorgekregen.
3. Je bent het met alles eens, maar je voelt je nog steeds niet prettig. Dat hoeft niet! Open je ogen. Er is iets geweldigs aan het gebeuren. Je staat op het punt uit deze onzichtbare gevangenis te ontsnappen.

Het is essentieel dat je met de juiste manier van denken begint, namelijk: 'Is het niet heerlijk dat ik nu een niet-roker ben!?'

Wat we nu alleen nog moeten doen is jou tijdens de ontwenningperiode in deze gemoedstoestand houden, en de volgende paar hoofdstukken behandelen specifieke punten om jou in staat te stellen om in die gemoedstoestand te blijven gedurende die tijd. Na de ontwenningperiode hoef je niet meer zo bewust op die manier te gaan denken. Je zal dat automatisch doen, en het enige mysterie in je leven zal dan zijn: 'Het is zo overduidelijk, waarom zag ik het niet eerder?'

Echter, twee belangrijke waarschuwingen:

1. Stel je plan uit om je laatste sigaret te beëindigen totdat je het boek hebt uitgelezen.
2. Ik heb een aantal keer een ontwenningperiode van zo'n drie weken genoemd. Dit kan verwarring geven. Ten eerste zou je onbewust het gevoel kunnen krijgen dat je drie weken moet afzien. Dat hoef je niet. Ten tweede, vermijd deze misleidende gedachte; 'Ik moet het op de één of andere manier slechts drie weken uithouden en dan zal ik vrij zijn.' Want, na drie weken gebeurt er verder niets. Je zal je niet plotseling als een niet-roker voelen. Niet-rokers voelen zich niet anders dan rokers. Als je drie weken lang loopt te mokken over het stoppen, dan is het zeer waarschijnlijk dat je dat na die drie weken ook nog doet. Wat ik hiermee zeg is, als je nu al kunt beginnen met een instelling waarbij je zegt, 'Het is klaar, ik ga nooit meer roken. Is dat geen heerlijk gevoel?' dan zal na drie weken alle verleiding verdwijnen. Terwijl als je de instelling hebt waarbij je zegt, 'Ik hoop maar dat ik drie weken kan overleven zonder een sigaret,' dan zal je snakken naar een sigaret nadat de drie weken om zijn.



### 33. De Ontwenningperiode

Voor ongeveer een week of drie na je laatste sigaret zou je enige ontwenningverschijnselen kunnen ervaren. Deze bestaan uit twee factoren die je van elkaar kunt scheiden.

1. De ontwenningverschijnselen van nicotine, dat lege, onrustige gevoel, net als honger, wat rokers identificeren als 'trek in een sigaret' of 'iets met hun handen willen doen'.
2. De psychologische 'trigger' of aanzet van bepaalde gebeurtenissen zoals een telefoongesprek, een spannende onderneming of een alledaagse handeling.

Het is het niet kunnen begrijpen en niet kunnen onderscheiden van deze twee afzonderlijke factoren dat het voor rokers zo moeilijk maakt om succes te hebben met de Wilskracht Methode, en het is ook de reden waarom veel rokers die het wel lukt opnieuw in de valkuil vallen. Ook al geven de ontwenningverschijnselen van nicotine geen lichamelijke pijn geven, moet je niet hun kracht onderschatten. We praten over 'honger pijnen' als we een dag lang zonder voedsel gaan; je maag kan gaan knorren, maar er is geen lichamelijke pijn. Meer nog, honger is een sterke drang, en we worden zeer geïrriteerd wanneer we zonder voedsel komen. Wanneer ons lichaam naar nicotine snakt dan lijkt dat net zoiets. Het grote verschil is dat onze lichamen voedsel nodig hebben, en geen gifstoffen, en met de juiste manier van denken zullen de ontwenningverschijnselen makkelijk verslagen worden en snel verdwijnen.

Als rokers zich een paar dagen kunnen onthouden met de Wilskracht Methode, zal het verlangen naar nicotine vrij snel verdwijnen. Het is die tweede factor die de moeilijkheid veroorzaakt. De roker heeft zichzelf allerlei gewoontes aangeleerd om zijn ontwenningverschijnselen op te heffen op bepaalde tijden of gelegenheden, wat associaties veroorzaakt (zoals bijv. 'Ik kan niet van een bak koffie genieten zonder sigaret'). Het effect zou wat makkelijker te begrijpen kunnen zijn met behulp van een voorbeeld: – Stel je hebt een auto voor een aantal jaar gehad, en laten we zeggen dat het hendeltje van de richtingaanwijzer aan de linkerkant van het stuur zat. In je volgende auto zit het aan de rechterkant. Je weet dat het rechts zit, maar voor een paar weken zet je de ruitenwissers aan wanneer je de richting wilt aangeven.

Met roken stoppen is net zoiets. Gedurende de eerste paar dagen van de ontwenningperiode zal het 'trigger' mechanisme op zekere momenten in werking treden. Dan zal je denken, 'Ik wil een sigaret.' - Het is essentieel om dan *onmiddellijk tegen deze hersenspoeling in te gaan*, op die manier zullen deze automatische 'triggers' snel verdwijnen. Omdat de roker met de Wilskracht Methode gelooft dat hij echt een opoffering maakt, zal hij erover gaan mokken en treuren, en er alleen maar op gaan wachten tot de drang weggaat, dus in plaats van deze 'trigger' mechanismes weg te nemen, laat hij ze onbewust sterker worden.

Een bekende 'trigger' is een maaltijd, en dan vooral in een restaurant met gezelschap. De ex-roker voelt zich al ellendig omdat hij zijn sigaret niet meer mag roken. Zijn nog rokende vrienden steken op en hij voelt zich nog sterker onthouden. Hij geniet nu niet van het etentje en van wat een plezierige sociale gelegenheid zou moeten zijn. Door zijn associatie van de vaste sigaret met de maaltijd en het gezelschap heeft hij nu dubbel te lijden, en wordt de hersenspoeling juist erger; hij gaat denken dat hij niet zonder kan. Is de ex-roker resoluut en kan hij het lang genoeg volhouden, dan accepteert hij uiteindelijk zijn lot en gaat hij verder met zijn leven. Echter, op wilskracht alleen blijft een gedeelte van de hersenspoeling intact, en dat maakt roken zo ontzettend droevig. Want een roker die er alleen mee gestopt is vanwege gezondheid of financiële redenen, kan na een aantal jaar toch nog steeds naar een sigaret verlangen in zekere omstandigheden.

Zelfs met mijn methode is de meest gemaakte fout het toegeven aan die 'triggers'. De ex-roker blijft dan geneigd om de sigaret als een soort placebo of suiker pil te zien. Hij denkt: 'Ik weet nu dat de sigaret niets voor me doet, maar zolang ik maar *dénk* dat het iets doet, zal het me steun geven in bepaalde omstandigheden.' Een suiker pilletje of placebo mag dan geen echte lichamelijke hulp bieden, het kan wel een krachtig psychologisch middel zijn om echte symptomen te verminderen en is daarom een voordeel. Een sigaret is daarentegen geen suiker pil. Die creëert zelf de symptomen die het opheft en na een tijdje zal het alleen nog gedeeltelijk die symptomen opheffen; de 'pil' veroorzaakt de ziekte, en daarnaast neemt het ook nog eens de eerste plek in als het dodelijkste gif in onze maatschappij.

Het is misschien duidelijker om het effect te begrijpen wanneer het niet-rokers aangaat of een roker die al jaren is gestopt. Neem het scenario waarin een vrouw haar echtgenoot heeft verloren. Het is op zulke momenten niet ongewoon dat een roker dan, met de beste bedoelingen, tegen haar zegt, 'Neem een sigaret. Het zal je helpen kalmeren.'

Als de sigaret wordt aangenomen, zal het geen kalmerend effect hebben omdat de vrouw niet aan nicotine verslaafd is en er geen ontwenningverschijnselen zijn om op te heffen. In het gunstigste geval zal het slechts een tijdelijk psychologisch steuntje geven. Zo gauw de sigaret wordt uitgemaakt, zal het drama dat zij meemaakt er nog altijd zijn. Het zal in feite worden verergert omdat de vrouw nu ontwenningverschijnselen gaat ervaren, en zij moet nu kiezen tussen óf er doorheen bijten óf ze opheffen door nog een sigaret te roken en zo de ketting van ellende in gang zetten. Het enige dat de sigaret zal hebben gedaan is een tijdelijk psychologisch steuntje geven. Hetzelfde effect had bereikt kunnen worden met een vertroostend gesprek of een kopje thee. Veel rokers en ex-rokers zijn aan de tabak verslaafd geraakt als resultaat van dit soort momenten.

Het is essentieel *om gelijk van het begin af aan tegen de hersenspoeling in te gaan*. Laat het goed in je hoofd bezinken: je hebt de sigaret niet nodig, en je bent alleen jezelf aan het kwellen door het te blijven zien als een soort speciaal dingetje of 'boost'. Het is niet nodig om ongelukkig te zijn. Sigaretten maken je maaltijden of sociale gelegenheden niet beter; ze vergallen ze juist. Houdt ook in gedachten dat de mensen die op zulke tijden roken dat niet doen omdat ze van de sigaret genieten. Ze zijn aan het roken omdat ze dat moeten. Ze zijn drugsverslaafden. Zonder dat spul kunnen ze simpelweg niet geheel genieten van een maaltijd.

Het concept dat de rook 'gewoonte' een op zichzelf staand plezier is moet je los laten. Veel rokers denken, 'Bestond er nou maar een schone sigaret.' Maar er *zijn* schone sigaretten. Iedere roker die eens zo'n kruiden sigaret probeert komt er snel achter dat het weinig zin voor ze heeft. Begrijp het goed, de enige reden dat jij altijd gerookt hebt is om nicotine binnen te krijgen. Heb je eenmaal het verlangen naar nicotine weggenomen dan heb je net zoveel reden om een sigaret in je oor te steken dan in je mond.

Of de ontwenning die je voelt nu komt door de ware ontwenningverschijnselen (het lege gevoel) of door een aangeleerd 'trigger' mechanisme; accepteer het gewoon. Lichamelijke pijn is er niet en met de juiste manier van denken vormen sigaretten geen enkel probleem meer. Maak je niet druk om ontwenning. Het gevoel zelf is niet vervelend. Het echte probleem is de associatie van het willen van een sigaret en dan het gevoel krijgen alsof je iets wordt ontnomen. In plaats van dat je erover gaat mokken, zeg je tegen jezelf, 'Ik weet nu wat het is. Het is de ontwenning van nicotine. Dat is waar rokers hun hele leven last van hebben en dat is wat hen door laat roken. Niet-rokers hebben deze verschijnselen niet. Het is niets anders dan één van de vele slechte kanten van deze drug. Hoe heerlijk is het dat ik dit kwaad eindelijk uit mijn lijf aan het verdrijven ben!'

Met andere woorden, in de aankomende drie weken vindt er een licht 'trauma' plaats in je lichaam (omdat het er zo aan gewend was), maar ook tijdens die weken en voor de rest van je leven, zal er iets fantastisch plaatsvinden. Je zult jezelf gaan verlossen van een vreselijke ziekte. Deze bonus zal het lichte trauma ver overschaduwen, en met deze gedachte zal je zelfs van de ontwenningverschijnselen genieten. Het worden dan prettige momenten.

Zie het hele verhaal van stoppen als een opwindend en spannend spel. Zie het nicotine monster als een soort lintworm in je darmen. Je moet hem drie weken uithongeren, en hij zal je gaan proberen te verleiden om een sigaret op te steken om hem in leven te houden. Iemand zou je een sigaret kunnen aanbieden en misschien vergeet je even dat je was gestopt. Op zo'n moment zal je lichtelijk balen als je je dat beseft. Wees van tevoren bedacht op deze valkuilen. Wat de verleiding ook is, onthoudt goed dat het alleen zo voelt door het monster in je lijf, en telkens wanneer jij trots de verleiding weerstaat, heb je weer een dodelijke klap uitgedeeld in het gevecht.

Wat je ook doet, *probeer het roken niet te vergeten*. Dit is een van de dingen die rokers die op wilskracht willen stoppen depressieve uren bezorgt. Zij proberen elke dag maar door te komen, hopen dat ze het uiteindelijk zullen vergeten. Maar het is hetzelfde als niet in slaap kunnen komen. Hoe meer je er over piekert, hoe moeilijker het wordt.

Je zal het hoe dan ook niet kunnen vergeten. In de eerste paar dagen zal het 'kleine monster' je eraan blijven herinneren, en je zal de gedachte eraan niet kunnen vermijden; want er zullen nog steeds rokers en allerlei beelden om je heen zijn die jou eraan laten denken.

Het punt is - *je hoeft het niet te vergeten*. Er gebeurt namelijk niets ergs. Er vindt iets fantastisch plaats. Zelfs al denk je er duizend keer per dag aan; KOESTER ELK MOMENT. Denk aan hoe lekker het voelt om weer vrij te zijn. Denk aan het pure plezier dat je jezelf niet meer hoeft te verstikken.

Wat ik al zei, je zal merken dat de momenten van ontwenning juist prettige momenten worden, en het zal je verbazen hoe snel het roken uit je gedachten is.

Wat je ook doet, TWIJFEL NOOIT AAN JE BESLISSING. Als je begint te twijfelen, begin je ook met mokken en treuren, en zal het erger worden. Gebruik zo'n moment juist als een 'boost'. Als het door depressie komt, denk er dan aan dat sigaretten jou dat hebben aangedaan. Als een vriend je er eentje aanbiedt, zeg dan met trots, 'Ik ben blij om te zeggen dat ik ze niet meer nodig heb.' Dat zal hem kwetsen, maar wanneer hij ziet dat je nergens last van hebt dan zal hij bijna gelijk met jou mee willen doen.

Vergeet niet dat je aanvankelijk sterke redenen had om te gaan stoppen. Denk aan dat bedrag van € X (hoofdstuk 16) die een sigaret je in totaal zal kosten, en vraag jezelf af of je die beangstigende ziektes echt wilt riskeren. En boven alles, denk eraan dat het gevoel slechts tijdelijk is en elk van die ontwenning-momenten is een moment dichterbij je doel.

Sommige rokers vrezen dat ze gedurende de rest van hun leven die 'automatische triggers' moeten tegenwerken. Met andere woorden, zij denken dat ze met behulp van psychologie zichzelf wijs moeten blijven maken dat ze een sigaret niet echt nodig hebben. Zo is het niet. Je weet dat de optimist de fles als half vol ziet, en de pessimist als half leeg. Maar in het geval van de rook-illusie is de fles leeg(!) en de roker ziet hem als vol. Het is de roker die gehersenspoeld is. Begin je jezelf eenmaal te vertellen dat het niet nodig is om te roken dan hoef je dat vrij snel niet eens meer te zeggen, omdat je weet dat het de waarheid is en die is prachtig ... je hoeft het helemaal niet te doen.

### 34. Maar Eén Trekje

Dit is het, wat alles weer ongedaan maakt voor rokers die proberen te stoppen met de Wilskracht Methode. Ze houden het drie of vier dagen vol en nemen dan die ene sigaret of die paar trekjes om ze er overheen te helpen. Ze realiseren zich het desastreuze effect niet dat dat op hun moraal heeft.

Voor de meeste rokers zal na die paar dagen dat eerste trekje niet goed smaken, en dat steunt ze in hun denken. Ze denken, 'Mooi, dat was niet echt lekker. Ik raak het verlangen om te roken kwijt.' Maar in feite is het omgekeerde waar. Prent het in je hoofd - sigaretten WAREN NOOIT LEKKER. Het genieten was niet de reden waarom jij rookte. Als rokers het deden voor hun genot, dan zouden ze er gauw mee klaar zijn.

De enige reden dat jij rookte was om dat kleine monster (de lichamelijke verslaving aan nicotine) te voeden. Ga maar na, je had hem voor vier dagen lang uitgehongerd. Hoe waardevol moet die ene sigaret of dat ene trekje niet geweest zijn voor hem. In je verstand ben je er niet van bewust, maar de kleine dosis nicotine die je lichaam ontving zal worden doorgeseind naar je onderbewustzijn en al je goede voorbereiding zal ondermijnd worden. Een klein stemmetje achter in je hoofd zal gaan klinken, 'Ondanks al de logica zijn ze toch waardevol. Ik wil er nog een.'

Dat kleine trekje heeft twee schadelijke gevolgen.

1. Het houdt het kleine monster in je lichaam in leven.
2. Nog erger, het houdt het grote monster in je hoofd in leven. Als je dat vorige trekje nam, wordt het ook weer makkelijker om de volgende te nemen.

Onthoudt goed: *maar één sigaret is hoe mensen ooit met roken beginnen.*

### 35. Zal Het Voor Mij Moeilijker Zijn?

Er zijn eindeloze combinaties van factoren die zullen bepalen hoe makkelijk elke individuele roker ermee zal stoppen. Om te beginnen heeft ieder van ons zijn eigen karakter, soort van werk, persoonlijke omstandigheden, timing, etc.

Bepaalde beroepen zouden het wat moeilijker kunnen maken dan andere, maar ervan uitgaande dat de hersenspoeling is verwijderd hoeft dat niet zo te zijn. Een aantal individuele voorbeelden zullen helpen.

Het blijkt vooral moeilijk te zijn voor mensen in de medische beroepsgroep. Wij denken dat het bijvoorbeeld voor dokters makkelijker zou moeten zijn, omdat zij zich meer bewust zijn van de effecten van slechte gezondheid en zij dagelijks bewijs daarvan zien. Maar ook al brengt dit bewustzijn meer krachtige redenen mee om te stoppen, het maakt het niet meteen makkelijker om te doen. Dit zijn de redenen:

1. Het constante bewustzijn van de gezondheidsrisico's creëert angst, wat één van de voorwaarden is om onze ontwenningverschijnselen te moeten opheffen.
2. Het werk van een dokter is in toenemende mate stressvol, en hij kan meestal de daarbij komende stress van ontwenningverschijnselen niet opheffen terwijl hij aan het werk is.
3. Hij ervaart extra stress door schuldgevoel. Hij voelt dat hij een voorbeeld zou moeten stellen voor de rest van de bevolking. Dit legt meer druk op hem en vergroot het gevoel van onthouding.

Tijdens zijn zuurverdiende pauzes, wanneer de normale spanning even tijdelijk wegzakt, begint die sigaret zeer kostbaar te worden als hij eindelijk zijn ontwenningverschijnselen opheft. Dit is een vorm van licht roken en geldt voor elke situatie waarin de roker gedwongen wordt zich te onthouden voor langere periodes. Met de Wilskracht Methode voelt de roker zich ellendig omdat het roken hem wordt ontnomen. Hij zit niet te genieten van zijn pauze of het bakje thee of koffie wat daarbij komt. Daarom wordt het gevoel van verlies vergroot en door de associaties van bepaalde gewoontes, krijgt de sigaret alle eer. Echter, als je eerst de hersenspoeling kunt wegnemen en niet langer treurt om de sigaret, dan zal de pauze en het bakje koffie gewoon weer te genieten zijn zelfs als het lichaam nog naar nicotine verlangt.

Een andere moeilijke situatie is de verveling, vooral wanneer die wordt gecombineerd met periodes van stress. Typische voorbeelden zijn bijvoorbeeld vrachtwagenchauffeurs of huisvrouwen met jonge kinderen. Het werk is stressvol, maar toch is veel van het werk monotoon. Gedurende een poging tot stoppen met de Wilskracht Methode heeft de huisvrouw lange periodes waarin zij kan gaan treuren en mokken over haar 'verlies', wat de depressieve gevoelens laat toenemen.

Maar nogmaals, dit kan gemakkelijk overwonnen worden als je gemoedstoestand, je manier van denken juist is. Wees niet bezorgd dat je er constant aan herinnerd wordt dat je met roken bent gestopt. Gebruik zulke momenten om je te verblijden over het feit dat je jezelf van een kwade macht aan het bevrijden bent.

Bedenk goed, iedere roker, ongeacht leeftijd, geslacht, intelligentie of beroep kan het makkelijk vinden en aangenaam om te stoppen, ervan uitgaande **DAT JE ALLE INSTRUCTIES OPVOLGT.**

## 36. De Belangrijkste Oorzaken Voor Falen

Er bestaan twee belangrijke oorzaken voor het falen. De eerste is de invloed van andere rokers. In een zwak moment of op een sociale gelegenheid zal iemand een sigaret opteken. Dit onderwerp heb ik al uitvoerig behandeld. Gebruik dit moment om jezelf eraan te herinneren dat er niet zoiets bestaat als één sigaret. Verheug je over het feit dat jij de ketting hebt gebroken. Bedenk dat de roker jou zal benijden, en heb medelijden met hem of haar. Geloof me, ze hebben je medeleven nodig.

De andere belangrijke oorzaak voor falen is 'een slechte dag hebben.' Probeer voordat je begint, het in je hoofd te prenten dat er goede en slechte dagen zijn, of je nu wel of niet een roker bent. Het is een cliché, maar het leven is een zaak van betrekkelijkheid en je kunt geen pieken hebben zonder de dalen. Ellende hoort erbij.

Het probleem van stoppen met de Wilskracht Methode is dat zodra de roker een slechte dag heeft, hij begint te mokken en te zeuren over een sigaret, en het enige dat hij ermee bereikt is dat een slechte dag erger wordt. De niet-roker is beter bewapend, niet alleen lichamelijk maar ook mentaal, om met de stress en spanningen van het leven om te gaan.

Als jij een slechte dag hebt tijdens je ontwenningperiode, probeer er dan niet voor weg te duiken maar incasseer hem vol op je kin. Bedenk dat je ook slechte dagen had wanneer je rookte (anders had je niet besloten om te stoppen). In plaats van erover te lopen mokken, zeg dan iets als dit tegen jezelf; 'Oké, vandaag gaat niet zo lekker, maar roken zal het niet gaan oplossen. Morgen wordt weer beter, en ik heb op dit moment tenminste een mooie bonus. Ik ben van die vreselijke 'sigaret gewoonte' af.

Wanneer je een roker bent moet je je verstand afsluiten voor de slechte kant van roken. Rokers hebben nooit rokershoest; ze hebben alleen een zogenaamde permanente verkoudheid. Wanneer je met autopech langs de weg komt te staan ergens in Nergenshuizen dan steek je een sigaret op, maar ben je blij en opgewekt? Natuurlijk niet. Als je eenmaal met roken stopt, lijkt het erop alsof plotseling alles wat misgaat in je leven de schuld is van het feit dat je bent gestopt. Want als je nu autopech krijgt, dan denk je, 'Op dit soort momenten had ik een sigaret opgestoken.' Ja dat klopt, maar wat je vergeet is dat de sigaret het probleem niet verhielp, en je bent simpelweg jezelf aan het straffen door te mokken over een denkbeeldig steuntje.

Je bent een onmogelijke situatie aan het creëren. Je voelt je ellendig omdat je geen sigaret kan nemen, en je zal je nog ellendiger voelen als je dat wel doet. *Je weet* dat je de correcte beslissing genomen hebt om met roken te stoppen, dus straf jezelf niet door ooit te gaan twijfelen aan je beslissing.

Vergeet niet, het is essentieel om dingen met een positieve manier van denken te benaderen - altijd.

## 37. Vervangingsmiddelen

Vervangingsmiddelen zijn onder andere (nicotine)kauwgom, elektronische sigaretten, snoepjes, pepermuntjes, kruiden sigaretten en pillen. **GEBRUIK GEEN ENKELE VAN DEZE MIDDELEN.** Ze maken het moeilijker voor je, niet makkelijker. Als je ontwenning voelt en een vervanging neemt, zal het de ontwenning langer laten duren en het lastiger maken. Want wat je er eigenlijk mee zegt is, 'Ik moet roken óf ik moet de leegte opvullen.'

Het is dan net als toegeven aan een gijzelnemer of aan de driftbuien van een kind dat zijn zin wil krijgen. Dan blijft het aan de gang en wordt de kwelling langer. Het knagende verlangen wat je voelt is naar nicotine, niet naar eten of snoepen. Het zal je echt alleen maar aan roken laten denken.

Onthoudt de volgende punten:

1. Er is geen vervangingsmiddel voor nicotine.
2. Je hebt geen nicotine nodig. Het is geen voedsel, het is gif. Wanneer de verschijnselen van ontwenning komen, denk er dan aan dat alleen rokers aan ontwenningverschijnselen lijden, niet-rokers niet. Het is niet blijvend. Beschouw die verschijnselen als één van de kwade kanten van de drug. Als de dood van het inwendige monster.
3. Onthoudt: sigaretten creëren de leegte; ze vullen het niet. Des te sneller je jouw hersenen kunt leren dat je niet hoeft te roken, of iets anders daarvoor in de plaats te doen, des te sneller zal je ervan bevrijd zijn.

Vermijd vooral elk product wat nicotine bevat, of het nu kauwgom, pleister, neusspray of de allernieuwste elektronische sigaret is. Het is waar dat een klein deel van rokers die proberen te stoppen met behulp van nicotine vervangers erin slagen, en ze dragen hun succes op aan dat gebruik. Maar ze stopten niet dankzij die vervangers, maar desondanks. Want wat gebeurt er als zij in een zwak moment ooit een terugval krijgen? Dan grijpen ze meteen weer naar die vervangingsmiddelen. Het is spijtig dat veel dokters nog steeds Nicotine Vervanging Therapie (NVT) adviseren.

Dit is niet heel verrassend omdat - als je de nicotine valkuil niet volledig begrijpt - een NVT advies heel logisch klinkt. Het is gebaseerd op de opvatting dat wanneer je probeert te stoppen met roken, je twee sterke vijanden moet verslaan:

1. De gewoonte doorbreken.
2. De verschrikkelijke lichamelijke ontwenningverschijnselen van nicotine overleven.

Als je twee sterke vijanden moet zien te verslaan dan is het verstandig om hen niet tegelijkertijd te bestrijden, maar één tegelijk. Dus de NVT theorie houdt in dat je eerst stopt met roken, maar doorgaat met vervangende nicotine in te nemen. Vervolgens, als je eenmaal de gewoonte doorbroken hebt, verminder je geleidelijk aan de dosis nicotine, en op die manier pak je elke vijand afzonderlijk aan.

Het klinkt logisch, maar het is toch echt gebaseerd op de verkeerde feiten. Roken is niet een gewoonte maar *nicotine verslaving* en de ware lichamelijke pijn van nicotine ontwenning is nauwelijks waarneembaar. Wat je probeert te bereiken wanneer je met roken gaat stoppen, is om zowel het kleine nicotine monster in je lichaam en het grote monster in je hoofd zo snel mogelijk uit te schakelen. Het enige dat NVT (Nicotine Vervanging Therapie) bereikt is het leven van het kleine monster verlengen, welke op z'n beurt het leven van het grote monster verlengt.

Vergeet niet dat EASYWAY het gemakkelijk maakt om er onmiddellijk mee op te houden. Je kunt het grote monster (hersenspoeling) uitschakelen *voordat* je de laatste sigaret uitdrukt. Het kleine monster zal snel doodgaan en zelfs terwijl het aan het afsterven is, zal dat gevoel geen groter probleem zijn dan het was toen jij nog een roker was.

Denk maar na, hoe is het mogelijk om een verslaafde te kunnen genezen van z'n verslaving aan een drugsmiddel door dezelfde drug voor te schrijven? Een vooraanstaande en hoog gerespecteerde dokter heeft ooit eens op de nationale televisie beweerd dat sommige rokers zó afhankelijk zijn van nicotine dat als zij werkelijk stopten, zij voor de rest van hun leven een nicotine vervanger nodig zouden hebben. Hoe kan een dokter zo in de war zijn dat hij gelooft dat het menselijk lichaam niet alleen van voedsel, water en zuurstof afhankelijk is, maar ook van een krachtig gif?

Wij krijgen in onze klinieken veelvuldig bezoeken van rokers die zijn gestopt met roken maar verslaafd zijn aan nicotine kauwgom. Weer anderen kunnen niet meer zonder de kauwgom en roken nog steeds. Laat je niet misleiden door het feit dat de kauwgom smerig smaakt - dat deed de eerste sigaret ook namelijk.

Alle soorten vervangingsmiddelen hebben precies hetzelfde effect als nicotine kauwgom. Ik heb het hier nu dus over het hele verhaal van 'Ik mag geen sigaret hebben, dus ik zal gewone kauwgom nemen, of snoepjes, of pepermintjes om de leegte te vullen.' Alhoewel het lege, onrustige gevoel van een sigaret willen hebben niet te onderscheiden is van het trek hebben in voedsel, zal het één het andere niet bevredigen. Sterker nog, als er iets is dat ervoor kan zorgen dat je een sigaret gaat willen, is jezelf blijven volproppen met kauwgom en pepermintjes.

Maar het grootste euvel van de vervangingsmiddelen is dat ze het echte probleem langer laten voortduren, en dat is de hersenspoeling. Heb je een vervanging nodig voor griep wanneer het voorbij is? Natuurlijk niet. Door te zeggen, 'Ik heb een vervanging voor roken nodig' dan zeg je in principe, 'Ik ben iets aan het opofferen, ik moet toch wat.' De depressie die wordt geassocieerd met de Wilskracht Methode wordt veroorzaakt door het feit dat de roker gelooft dat hij *een opoffering* maakt, hij baalt ervan. Maar het enige dat je met een vervangingsmiddel aan het doen bent is het ene probleem door het andere vervangen. Er zit geen genot aan jezelf volproppen met allerlei snoepjes. Je wordt daar alleen maar dikker en ellendig van, en voordat je het weet zit je weer opnieuw aan de tabak vast.

Lichte rokers of gelegenheden-rokers vinden het lastig om de gedachte te verwerpen dat hun kleine beloning hen wordt ontnomen. Die beloning is dan de sigaret tijdens de kantine pauze op kantoor, of die van fabrieksarbeiders die tijdens het werk niet mogen roken, of die van leraren in de personeelskamer tussen de lessen door, of die snelle sigaret van dokters tussen de patiënten door. Sommigen zeggen; 'Als ik niet rookte zou ik die pauze niet eens nemen.' Dat bewijst het punt, want vaak wordt de onderbreking genomen, niet omdat de roker het nodig heeft of zelfs wil, maar omdat de roker wanhopig 'de jeuk moet weg krabben.' Denk eraan, die sigaretten waren nooit daadwerkelijke beloningen. Ze waren gelijkwaardig aan het dragen van te krappe schoenen zodat je het genot voelt van die dingen uitdoen. Dus als jij vindt dat je een kleine beloning moet hebben, laat zo iets dan je vervanging zijn; draag een paar schoenen die te klein voor je zijn terwijl je aan het werk bent. Sta jezelf niet toe om ze uit te doen totdat je pauze hebt, en ervaar dan dat heerlijke moment van ontspanning en genot wanneer je ze uittrekt. Misschien dat je dat een beetje stom vindt. En je hebt helemaal gelijk. Het is moeilijk voor te stellen terwijl je zelf nog in de valkuil zit, maar dat is dus wat rokers doen. Ook moeilijk voor te stellen is dat jij binnenkort die kleine 'beloning' niet meer nodig hebt, en dat je met oprecht medeleven naar je vrienden zal kijken die nog in de valkuil zitten en je zal je afvragen waarom ze het niet kunnen zien.



Echter, als jij jezelf blijft wijsmaken dat de sigaret een daadwerkelijke beloning was of dat je er een vervanging voor in de plaats moet hebben, dan zal je je onthouden en ellendig voelen, en bestaat de kans dat je opnieuw weer gaat roken. Als je werkelijk behoefte hebt aan een pauze, zoals huisvrouwen, leraren en dokters en andere werkers dat hebben, dan zal je binnenkort nog veel meer genieten van die pauze omdat je je luchtwegen niet meer hoeft te verstikken. En dat zal prettig voelen.

Denk eraan, je hebt geen vervangingsmiddel nodig. Die verschijnselen van ontwenning die je voelt zijn een verlangen naar gifstoffen en zullen spoedig verdwenen zijn. Laat dit dan jouw speciale houvast zijn voor de komende paar dagen. *Geniet* van het kwijtraken van dat gif uit je lichaam, en van die slavernij en afhankelijkheid uit je hoofd.

Als je, omdat je eetlust beter zal zijn, wat meer eet tijdens hoofdmaaltijden en een paar pondjes aankomt in de komende paar dagen, maak je daar dan niet druk om. Wanneer je eenmaal het 'moment van openbaring' ervaart dat ik later ga beschrijven, zal je weer vertrouwen in jezelf hebben en gaan merken dat je elk van jouw problemen, die opgelost kunnen worden door positief te denken zal kunnen oplossen, inclusief eetgewoontes. Maar wat je in ieder geval niet moet doen is tussen de maaltijden door gaan snaaien. Je zal dan het probleem gaan verplaatsen in plaats van het kwijtraken.

### 38. Moet Ik Verleidende Situaties Vermijden?

Tot dusverre ben ik enigszins opsommerig geweest in mijn adviezen en ik vroeg je om die adviezen eerder te zien als een instructie dan als een suggestie. In eerste instantie ben ik opsommerig en wat drammerig omdat er sterke, praktische redenen zijn voor mij advies, en ten tweede omdat die redenen door duizenden cliënten studies zijn bewezen.

Wat betreft de vraag of men wel of niet verleidende situaties moet proberen te vermijden tijdens de ontwenningperiode, moet ik tot mijn spijt zeggen dat mijn advies niet opsommerig en drammerig kan zijn. Iedere roker moet dit voor zichzelf beslissen. Maar ik kan wel suggesties doen die hopelijk behulpzaam zijn.

Ik herhaal het nog maar een keer, het is angst die ons laat roken ons hele leven lang, en deze angst bestaat uit twee afzonderlijke fases:

#### 1. Hoe kan ik zonder sigaret overleven?

Deze angst is het paniekgevoel dat rokers krijgen wanneer ze 's avonds laat ergens zijn en hun sigaretten beginnen op te raken. De angst komt niet door ontwenningverschijnselen maar is de psychologische angst van afhankelijkheid - je kunt het niet redden zonder een sigaret. Dat bereikt z'n hoogtepunt wanneer je aan je laatste sigaret zit; op dat moment zijn je ontwenningverschijnselen op hun laagst omdat je weet dat je nu even zonder komt te zitten.

Het is de angst voor het onbekende, het soort angst dat mensen kennen wanneer ze moeten leren duiken in het zwembad. De duikplank is een halve meter hoog maar hij lijkt twee meter. Het water is twee meter diep maar het lijkt een halve meter. Je hebt moed nodig om jezelf af te zetten en te springen. Je weet zeker dat je hard op je hoofd gaat landen. Het springen is het zwaarste gedeelte. Als je de moed kunt vinden om het te doen dan is de rest makkelijk.

Dit verklaart waarom veel rokers die normaal gesproken een sterke wilskracht hebben, óf nooit echt hebben geprobeerd te stoppen óf maar een paar uur kunnen overleven als ze dat doen. In feite is het zelfs zo dat sommige rokers die normaal op twintig-per-dag zitten, wanneer ze besluiten te stoppen juist sneller hun volgende sigaret roken dan als ze niet hadden besloten te stoppen. De beslissing veroorzaakt paniek, wat stress geeft. Dit is zo'n moment waarop de hersenen de 'Neem een sigaret'-instructie aansturen, maar je kan er nu geen een nemen. Je voelt onthouding - meer stress. De instructie volgt nog een keer, en nog een keer, tot de lont de bom bereikt en je opsteekt.

#### 2. De tweede fase van angst is gericht op de lange termijn.

Het gaat om de angst dat bepaalde omstandigheden in de toekomst niet meer zo leuk zullen zijn zonder een sigaret, of dat je niet zal kunnen omgaan met een drama zonder de sigaret. Wees hier niet bezorgd over. Als jij van die eerder genoemde duikplank kan springen dan zal je zien dat het juist omgekeerd is.

Het vermijden van de verleiding zelf valt te verdelen in twee hoofd categorieën:

- 1) *'Ik bewaar mijn sigaretten in de buurt, alhoewel ik ze niet zal oproken. Ik zal me wat zekerder voelen als ik weet dat ze daar zijn.'*

Ik heb gemerkt dat bij mensen die dit doen, het faal percentage vele malen hoger is dan bij mensen die ze wegdoen. Ik vermoed dat dit hoofdzakelijk komt door het feit dat als je een slechte dag hebt tijdens de ontwenningperiode, het makkelijk is om een sigaret op te steken die zo voor het grijpen ligt en beschikbaar is. Als je eerst de moeite nog moet nemen om het huis uit te gaan om een pakje te kopen heb je meer kans om de verleiding te weerstaan, en waarschijnlijk zal de ontwenning hoe dan ook al voorbij zijn voordat je bij de kassa staat.

Echter, ik geloof dat de voornaamste reden voor het vaker mislukken in dit soort gevallen komt doordat de roker er sowieso niet volledig voor gaat om te stoppen. Een van de twee essentiële zaken om je stoppoging te laten lukken is:

Zekerheid.

'Is het niet heerlijk dat ik niet meer hoeft te roken?' Waarom zou je in vredesnaam sigaretten nodig hebben? Als jij nog steeds voelt dat het nodig is om sigaretten op zak te hebben dan raad ik je aan om eerst het boek nog eens goed door te nemen. Het betekent dat iets nog niet goed in je verstand bezonken is.

- 2) *'Moet ik stressvolle situaties of gelegenheden vermijden gedurende de ontwenningperiode?'*

Mijn advies is - ja, probeer stressvolle situaties even te voorkomen. Het heeft geen enkele zin en het is ook niet logisch om onnodig druk op jezelf te leggen en stress op te zoeken.

In het geval van sociale evenementen of samenkomsten is mijn advies het omgekeerde. Vermijd deze niet, ga gewoon lekker uit en vermaak je zoals altijd. Je hebt geen sigaretten nodig, zelfs niet wanneer je lichaam nog een tijdje verslaafd is aan de nicotine. Ga naar dat feestje, en verheug je over het feit dat je niet hoeft te roken. Het zal snel het bewijs leveren dat het waar is, dat je leven zo veel beter is zonder sigaretten - en denk alleen al hoe veel fijner het zijn zal wanneer het kleine monster uit je lichaam is, samen met al die gifstoffen.

### 39. Het Moment Van Openbaring

Zo ongeveer drie weken nadat een roker stopt vindt normaal gesproken het moment van openbaring plaats. De lucht lijkt net even blauwer, en het is het moment dat de hersenspoeling compleet eindigt. Wanneer je, in plaats van je bewust eraan te herinneren dat je niet hoeft te roken, je plotseling realiseert dat de laatste band gebroken is en je van de rest van je leven kunt genieten zonder ooit nog te hoeven roken. Ook is het meestal vanaf dit moment dat je andere rokers begint te zien als meelijwekkende figuren.

Rokers die de Wilskracht Methode gebruiken ervaren dit moment normaal gesproken niet. Want alhoewel ze blij zijn dat ze ex-rokers zijn, moeten zij door het leven gaan in de overtuiging dat zij een opoffering maken.

Hoe meer je rookte, hoe geweldiger dit moment is, en het duurt zo lang als je leeft.

Alles overwegende heb ik behoorlijk geboft in mijn leven en heb ik aardig wat wonderlijke momenten gekend, maar het meest wonderlijk van allemaal was dat moment van openbaring. Van al die andere hoogtepunten in mijn leven weet ik nog dat het gelukkige tijden waren, alleen kan ik het echte gevoel nooit precies terughalen. Maar ik kan er ook nu nog altijd niet over uit hoe fijn het is om niet meer te hoeven roken. Als ik me tegenwoordig een beetje gedeprimeerd voel en een mentaal opkikkertje kan gebruiken, dan denk ik alleen maar aan hoe heerlijk het is om niet aan dat vreselijke spul vast te zitten. De helft van de mensen die contact met me opnemen nadat ze de tabak hebben overwonnen zeggen exact hetzelfde, dat het de mooiste gebeurtenis van hun leven was. Och, je moest eens weten wat je te wachten staat!

Door middel van twaalf jaar feedback, van zowel het boek als van mijn consulten met cliënten, heb ik geleerd dat in de meeste gevallen dat moment van openbaring niet na drie weken plaatsvindt, zoals hierboven vermeldt, maar binnen een paar dagen al.

Wat mijzelf betreft gebeurde het eigenlijk al voordat ik mijn laatste sigaret had uitgemaakt, en in veel gevallen tijdens mijn eerdere één-op-één consultatie gesprekken kwam het voor dat de rokers, nog voordat ik bij het einde van de sessie was aangekomen, iets zeiden als: 'Je hoeft verder niets meer te zeggen, Allen. Het wordt ineens allemaal zo duidelijk, ik weet nu dat ik nooit meer zal roken'. En in groepsessies heb ik geleerd te kunnen herkennen wanneer het gebeurt zonder dat de rokers zelfs iets zeggen. Ik zie het kwartje als het ware vallen. Aan de hand van de brieven en emails die ik ontvang ben ik me bewust dat het openbarings-moment ook veelvuldig gebeurt door middel van het boek.

Als je alle instructies opvolgt en de psychologie volledig begrijpt, dan zou het in principe onmiddellijk bij je moeten plaatsvinden. Tegenwoordig bij de gesprekken zeg ik tegen rokers dat het ongeveer vijf dagen duurt voordat de merkbare lichamelijke ontwenning verdwijnt, en ongeveer drie weken voordat een ex-roker er volledig van bevrijd is.

Aan de ene kant geef ik niet graag zulke richtlijnen. Het kan twee problemen veroorzaken. Het eerste is dat ik bij mensen de suggestie wek dat zij tussen de vijf dagen en drie weken moeten gaan afzien. Het tweede is dat de roker geneigd is te denken, 'Als ik het voor vijf dagen tot drie weken kan volhouden, dan kan ik een onwijze 'boost' krijgen aan het einde van die periode.' Echter, hij kan dan vijf aangename dagen hebben of drie aangename weken, gevolgd door zo'n echte ramp-dag die zowel bij rokers als niet-rokers voorkomt, die niets te maken heeft met roken maar wordt veroorzaakt door andere factoren in ons leven. En daar is onze ex-roker dan, wachtend op het moment van openbaring, en wat hij in plaats daarvan ervaart is depressie. Het zou zijn vertrouwen kunnen kosten.

Maar, als ik niet van zulke richtlijnen zou geven, dan kan de roker de rest van zijn leven tevergeefs gaan wachten op niets, of op iets wat hij niet zal herkennen. Ik vermoed dat dit de meerderheid van rokers overkomt die stoppen met behulp van wilskracht alleen.

Op een gegeven ogenblik wilde ik bijna opschrijven dat zo'n openbaring meteen zou moeten plaatsvinden. Maar als ik dat deed en het gebeurde niet dan zou de ex-roker het vertrouwen verliezen en denken dat het nooit gaat gebeuren.

Mensen vragen mij vaak naar het belang van de vijf dagen en drie weken. Zijn dat periodes die ik zo maar heb verzonnen? Nee. Het zijn uiteraard geen definitieve vastgezette tijden, maar ze komen voort uit een verzameling van jarenlange feedback. Ongeveer vijf dagen na het stoppen is wanneer de gedachten van de ex-roker niet langer draaien om het roken. De meeste ex-rokers ervaren het moment van openbaring rond deze tijd. Wat er vaak gebeurt is dat je in een stressvolle situatie of gelegenheid bent waar je normaal gesproken niet mee kon omgaan of van kon genieten zonder een sigaret. Plotseling heb je gaten dat je niet alleen plezier hebt of ergens mee omgaat, maar de gedachte aan een sigaret nemen was niet eens in je opgekomen. Vanaf dat moment gaat het meestal van een lijn dakje. Dat is wanneer je weet dat je vrij bent.

Afgaande op mijn eerdere pogingen tot stoppen met de Wilskracht Methode, en afgaande op de feedback van andere rokers, is het me opgevallen dat het rond de drie weken is wanneer de meeste serieuze stop-pogingen falen. Ik geloof dat wat er vaak gebeurt is dat je na drie weken bemerkt dat je het verlangen om te roken bent kwijtgeraakt. Je wilt dit aan jezelf bewijzen om het zeker te weten, en je steekt een sigaret op. Hij smaakt vreemd. Je hebt bewezen dat je bent afgekickt. Maar je hebt ook verse nicotine in je systeem gestopt, en nicotine is waar je lichaam drie weken naar verlangd heeft. Zodra je die sigaret uitmaakt begint de nicotine uit te werken. Nu zegt een klein stemmetje, 'Je bent niet afgekickt. Je wilt er nog een.' Omdat je niet opnieuw verslaafd wilt raken steek je niet onmiddellijk een andere op. Je laat een veilige periode voorbijgaan. Wanneer je de volgende keer de verleiding voelt kun je tegen jezelf zeggen, 'Ik werd er niet opnieuw aan verslaafd dus het kan geen kwaad om er nog een te nemen.' Op dat moment ben je alweer naar beneden aan het glijden van die gladde helling.

De sleutel of oplossing voor het probleem is dat je niet op het 'moment van openbaring' moet gaan wachten, maar dat je je gaat realiseren dat als die laatste sigaret eenmaal is uitgedrukt, het afgelopen is. Het verhaal van de sigaret is dan over en sluiten. Je hebt dan al alles gedaan wat je moet doen. Je hebt de nicotine aanvoer stopgezet. Geen macht op aarde kan verhinderen dat je weer vrij bent, *tenzij jij* erover gaat mokken en gaat wachten op een openbaring. Ga gewoon fijn verder met je leven; accepteer je nieuwe omstandigheid en ga ermee om. Op die manier zal je spoedig dat mooie moment ervaren.

## 40. De laatste sigaret

Nu het besluit is genomen over je tijdstip van stoppen, ben je er klaar voor om die laatste sigaret te roken. Voordat je dat doet, controleer dan nog deze twee essentiële punten:

1. Voel je je verzekerd van succes?
2. Heb je een zwaarmoedig en neerslachtig gevoel of een juist een gevoel van opwinding dat je op het punt staat iets heel moois te bereiken?

Als je enige twijfels hebt, herlees dan eerst de passages in het boek die daarop betrekking hebben. Nog steeds twijfels, bestel dan een uitgave van 'The Only Way to Stop Smoking Permanently', ook door Penguin gepubliceerd of neem contact op met de dichtstbijzijnde Allen Carr kliniek.

Vergeet niet dat jij nooit bewust het besluit hebt genomen om in die rook-valkuil te stappen. Maar, die valkuil is ontworpen om jou levenslang tot slaaf te maken. Om eruit te kunnen ontsnappen moet je de positieve beslissing nemen dat je op het punt staat om je allerlaatste sigaret te gaan roken.

Onthoudt, de enige reden dat je dit boek tot zover gelezen hebt, is omdat jij maar wat graag zou willen ontsnappen. Dus neem die positieve beslissing nu. Maak een plechtige belofte dat, wanneer je die laatste sigaret uitdrukt, of je het nou makkelijk of moeilijk vindt, je er nooit meer een zal roken.

Misschien ben je bezorgd over het feit dat je deze belofte al meerdere keren hebt gemaakt in het verleden maar je rookt nog steeds, of dat je nu een soort traumatische ervaring te wachten staat. Maar wees daar niet bang voor, het ergste wat er mogelijk gebeuren kan is dat je faalt, en dus heb je absoluut niets te verliezen en ontzettend veel te winnen.

Maar stop met het denken over mislukken. De mooie waarheid is dat het niet alleen belachelijk makkelijk is om ermee op te houden, maar je kunt daadwerkelijk genieten van het stop-proces. Deze keer ga jij EASYWAY gebruiken! Al wat je hoeft te doen is de simpele instructies opvolgen die ik je ga geven:

1. Maak nu een plechtige belofte en *meen het*.
2. Rook die laatste sigaret heel bewust, inhaleer die rommel diep in je longen en vraag jezelf waar het plezier is.
3. Wanneer je hem uitdrukt, doe dat dan *niet* met een gevoel van: 'Ik moet er nooit meer een roken', of 'Ik mag er geen een meer roken', maar druk die laatste uit met het gevoel van: 'Is dit niet heerlijk, ik ben nu vrij! Ik ben niet langer de slaaf van nicotine! Ik hoef deze vieze dingen nooit meer in mijn mond te steken.'
4. Wees erop voorbereid dat er voor een aantal dagen een kleine nicotine saboteur in je maag zal zitten. Je herkent misschien alleen het 'Ik wil een sigaret' gevoel. Op sommige momenten verwijst ik naar dat kleine nicotine monster als de lichte lichamelijke vraag naar nicotine. Strikt genomen is dit niet correct, en het is belangrijk dat je begrijpt waarom. Omdat het drie weken duurt voordat het kleine nicotine monster afsterft, denken ex-rokers dat het zal blijven vragen om sigaretten nadat de laatste sigaret is uitgemaakt, en dat ze daarom wilskracht moeten gebruiken om tijdens die periode de verleiding te weerstaan. Dit is niet zo. Het lichaam zelf behoeft geen nicotine en vraagt er niet naar. Alleen de hersenen verlangen ernaar. Mocht je gedurende de komende paar dagen dat gevoel krijgen van 'Ik wil een sigaret', dan hebben je hersenen een simpele keuze...;

Ze kunnen óf dat gevoel interpreteren voor wat het echt is - een leeg onzeker gevoel, wat door de eerste sigaret is begonnen en wordt voortgezet door elke sigaret die erna komt, en tegen jezelf zeggen: YES! IK BEN EEN NIET-ROKER!

Óf je kunt toch gaan verlangen naar een sigaret en voor de rest van je leven met dat gevoel zitten. Denk nu even na. Zou dat nu niet heel stom zijn om te doen? Om te zeggen, 'Ik wil nooit meer roken', en dan de rest van je leven denken 'Ik zou graag een sigaret willen.' Dat is wat rokers doen die de Wilskracht Methode gebruiken. Geen wonder dat ze zich zo ellendig voelen. Zij spenderen de rest van hun leven wanhopig mokkend en treurend om iets wat ze niet meer willen en waar ze wanhopig van worden. Geen wonder dat zo weinig van hen erin slagen en dat de paar die dat wel doen nooit helemaal vrij zijn.

5. Alleen het twijfelen en het afwachten is wat het moeilijk maakt om te stoppen. Dus *twijfel nooit aan je beslissing, je weet gewoon dat het de juiste is*. Begin je eraan te twijfelen dan breng je jezelf in een kansloze situatie waarin je niet kunt winnen. Je zal ongelukkig worden als je naar een sigaret verlangt die je niet kan nemen. Nog ongelukkiger zal je worden als je hem wel neemt. Ongeacht welke manier van stoppen je ook gebruikt, wat is het dat je probeert te bereiken wanneer je met roken stopt? Nooit meer roken? Nee! Veel ex-rokers doen dat, maar hebben voor de rest van hun leven het gevoel dat hen iets is ontnomen. Wat is het echte verschil tussen rokers en niet-rokers? Niet-rokers hebben niet de behoefte noch de wens om te roken, zij verlangen niet naar sigaretten en hoeven ook geen wilskracht uit te oefenen om niet te roken. Dat is wat je probeert te bereiken, en het ligt helemaal binnen jouw macht om dit te bereiken. Je hoeft niet te wachten totdat het verlangen naar sigaretten ophoudt om een niet-roker te worden. Je doet het op het moment dat je die laatste sigaret uitmaakt, *dan* heb je de nicotine aanvoer stopgezet: DAN BEN JE AL EEN BLIJE NIET-ROKER!

En je zal een blije niet-roker blijven, zolang als je...:

1. Nooit twijfelt aan je beslissing.
2. Niet erop gaat wachten om een niet-roker te worden. Doe je dat wel, dan zal je alleen maar wachten op niets, wat een onrust zal creëren.
3. Niet probeert om niet aan roken te denken of wacht tot het 'moment van openbaring' komt.
4. Geen vervangingsmiddelen gebruikt.
5. Alle andere rokers ziet zoals ze echt zijn en medelijden met ze hebt in plaats van jaloers op ze bent.

## 41. Een Laatste Waarschuwing

Geen enkele roker, als hij de kans kreeg om terug te gaan naar het moment voordat hij verslaafd raakte met de kennis die hij nu heeft, zou ervoor kiezen om te beginnen. Velen van de rokers die mij raadplegen zijn ervan overtuigd dat als ik ze gewoon alleen maar zou kunnen helpen om te stoppen, zij nooit of te nimmer meer zouden roken. En toch zijn er duizenden rokers die met succes al jarenlang zijn afgekickt en weer gelukkige levens lijden maar er toch weer opnieuw intrappen.

Ik vertrouw erop dat dit boek het jou relatief makkelijk zal helpen vinden om te stoppen. Maar wees gewaarschuwd; rokers die het makkelijk vinden om te stoppen en er te lichtzinnig over doen vinden het vaak ook makkelijk om weer te beginnen,

LOOP NIET IN DEZE VAL.

Ongeacht hoe lang je al bent gestopt of hoe zelfverzekerd je bent dat je nooit meer verslaafd zal raken, maak het een levensmotto om voor geen enkele reden te roken. Weersta de miljoenen die de tabaksindustrieën uitgeven aan reclame, en vergeet niet dat zij het zijn die mensen aanzetten tot de Nummer-1 van dodelijke drugs en gifstof. Je zou je nooit zomaar laten verleiden tot het uitproberen van heroïne, en sigaretten doden honderd duizenden meer mensen dan heroïne doet.

Denk eraan, die eerste sigaret zal niets voor je doen. Je zult geen ontwenningverschijnselen hebben om op te heffen, en hij zal vies smaken. Maar wat je wel zal doen is nicotine in je lichaam brengen, en een kleine stem in je achterhoofd zal op een zeker moment gaan zeggen, 'Je wilt er nog een.' En dan kom je voor de keuze te staan om voor eventjes de kriebels te weerstaan of om die walgelijke kettingreactie opnieuw in werking te zetten.



## 42. Twaalf Jaar Aan Feedback

Sinds de allereerste originele uitgave van dit boek heb ik nu ruim twaalf jaar aan feedback, zowel van mijn eigen cliënten als van de lezers van het boek zelf. In het begin was het een echte worsteling. Mijn methode werd weggehoond en als arrogant beschouwd door de zogenaamde experts. Nu vliegen rokers van over de hele wereld hierheen om mijn sessies bij te wonen, en uit geen enkele beroepsgroep komen er zoveel als uit de medische beroepsgroep. Het boek wordt in de UK al beschouwd als het meest effectieve hulpmiddel om met roken te stoppen, en de reputatie ervan verspreidt zich snel over de rest van de wereld.

Ik ben geen weldoener. Laat me benadrukken dat ik mijn gevecht - wat niet tegen rokers is maar tegen de nicotine valkuil, aangaan voor de puur genotzuchtige reden dat ik er genoegdoening van krijg. Iedere keer dat ik hoor dat er een roker ontsnapt uit de 'gevangenis' voel ik me geweldig, zelfs wanneer het niets met mij te maken heeft. Je kunt je ook wel voorstellen dat de duizenden dankbare brieven en emails die ik door de jaren heen heb ontvangen me ontzettend goed doen.

Er is ook betrekkelijk veel frustratie geweest. De frustratie komt hoofdzakelijk door twee categorieën rokers. In eerste instantie, en ondanks de waarschuwing in het vorige hoofdstuk, ben ik bezorgd over de aantallen rokers die het (te) makkelijk vinden om te stoppen, maar toch weer verslaafd raken en merken dat ze de volgende keer geen succes meer hebben. Dit heeft niet alleen betrekking op de lezers van het boek maar ook op mijn consulten.

Een man belde mij een aantal jaar geleden op. Hij was erg van streek; sterker nog, hij was in tranen. Hij zei, 'Ik ben bereid om je €1000 te betalen als je me kan helpen te stoppen voor een week. Ik weet dat als ik het gewoon een week kan overleven het me dan zal lukken.' Ik vertelde hem dat ik een vast bedrag reken en dat hij alleen dat hoefde te betalen. Hij woonde een groepsessie bij en vond het, tot zijn grote verbazing, makkelijk om te stoppen. Hij stuurde me nog een erg leuke bedankbrief.

Het laatste wat ik in principe zeg tegen ex-rokers die mijn sessies verlaten is: '*Denk eraan, neem nooit meer een sigaret.*' Deze zelfde man zei, 'Wees niet bang, Allen, als ik het voor elkaar kan krijgen om te stoppen, zal ik definitief niet meer roken.'

Ik kon merken dat de waarschuwing niet echt bij hem binnenkwam, ik zei, 'Ik weet dat je dat nu zo voelt, maar hoe zal je er zes maanden voelen?' Hij zei, 'Allen, ik zal nooit meer roken.'

Ongeveer een jaar later werd er door dezelfde man gebeld. 'Allen, ik had met de kerst zo'n klein sigaartje genomen, en nu, een half jaar verder ben ik weer helemaal terug op veertig sigaretten per dag.'

Ik zei, 'Weet je nog toen je de eerste keer belde? Je haatte het zo erg dat je me €1000 wilde betalen als je voor een week kon stoppen.' Hij zei; 'Ja ik weet het nog. Ben ik niet stom geweest?'

Ik; 'Weet je nog dat je beloofde dat je nooit meer zou roken?' Hij; 'Ik weet het. Ik ben een sukkel.'

Het is net als iemand tegenkomen die tot zijn nek in het moeras zit en bijna helemaal wegzakt. Je helpt mee om hem eruit te trekken. Hij is je dankbaar en dan, zes maanden later, duikt hij weer recht het moeras in. Ironisch genoeg, toen deze man een vervolgsessie bijwoonde zei hij, 'Kun je het geloven? Ik stelde mijn zoon voor om hem €1000 te betalen als hij tot zijn éénnentwintigste verjaardag niet zou hebben gerookt. Ik betaalde hem. Hij is nu tweeëntwintig en rookt als een schoorsteen. Ik kan niet geloven dat hij zo stom kon zijn.'

Ik zei, 'Ik zie niet in hoe jij hem stom kan noemen. Hij heeft tenminste tweeëntwintig jaar lang de valkuil vermeden en hij weet niet wat voor ellende hem te wachten staat. Jij wist het maar al te goed en kon het slechts een jaar volhouden.'

Als het herlezen van EASYWAY niet helpt, lees dan ONLYWAY of neem contact op met de dichtstbijzijnde EASYWAY kliniek. Rokers die het erg makkelijk vinden om te stoppen *en* weer te beginnen vormen een speciaal probleem. Echter, wanneer jij ervan bevrijd bent MAAK DAN A.U.B NIET DEZELFDE FOUT. Rokers denken dat zulke mensen weer opnieuw beginnen omdat zij nog steeds verslaafd zijn en de sigaret missen. Zij vinden stoppen zelfs zo makkelijk dat ze hun angst voor het roken verliezen. Ze denken, 'Ik kan dus af en toe een sigaretje nemen. Zelfs al zou ik er weer aan verslaafd raken, dan zal ik het makkelijk vinden om weer te stoppen.'

Ik vrees dat het gewoon niet werkt op die manier. Het is makkelijk om te stoppen met roken, maar het is onmogelijk om te proberen de verslaving te controleren. Het enige wat essentieel is om een niet-roker te worden is dat je *niet rookt*.

De andere categorie van rokers die me frustratie geven zijn degenen die gewoon echt te bang zijn om de poging tot stoppen te doen, of wanneer ze het doen, het een gigantisch gevecht vinden. De voornaamste moeilijkheden blijken de volgende zaken;

1. *Faalangst*. – Er is geen schande in het falen, maar het niet eens willen proberen is echt te zot voor woorden. Bekijk het eens zo - je probeert je te verbergen voor niets. Het ergste wat er gebeuren kan is dat het mislukt, en in dat geval ben je niet slechter af dan je nu bent. Stel je gewoon eens voor hoe geweldig het zou zijn om erin te slagen. Als je de poging niet doet, heb je het mislukken al gegarandeerd.
2. *Angst voor paniek of voor depressiviteit*. – Maak je hier niet druk om. Denk maar eens na; wat voor verschrikkelijks zou er met jou kunnen gebeuren als jij nooit meer een sigaret zou roken? Absoluut niks. Er gebeuren verschrikkelijke dingen als je dat wel doet. De paniek wordt in ieder geval door sigaretten veroorzaakt en zal snel verdwenen zijn. De grootste winst is om verlost te zijn van die angst. Geloof je werkelijk dat rokers bereid zijn om ledematen te laten amputeren ten behoeve van het plezier dat ze van roken krijgen? Als je je paniekerig voelt zal diep ademen je helpen. Als je deprimerende mensen om je heen hebt blijf dan niet constant bij hen in de buurt, maar vlucht even de garage in of een leeg kantoor of waar dan ook. Voel je de behoefte om even te huilen terwijl je in de ontwenning zit, schaam je dan niet. Huilen is een natuurlijke manier om spanning kwijt te raken. Niemand heeft nog nooit lekker gehuild en zich daarna niet beter gevoeld. Eén van de vreselijke dingen die we doen is kleine jongens leren om niet te huilen. Je ziet hoe ze tegen de tranen proberen te vechten, maar kijk dat mondje trillen. We horen onze emoties te laten zien, in plaats van ze maar op te potten van binnen. Gil of krijs of wordt even wild en schop wat rommel aan de kant. Zie je gevecht van binnen als een bokswedstrijd die je niet kunt verliezen. Niemand kan de tijd stilzetten. Elk moment dat voorbijgaat zal dat kleine monster in jou verder afsterven. Geniet van je onvermijdelijke overwinning.
3. *De instructies niet opvolgen*. – Het is niet te geloven, maar sommige rokers zeggen tegen mij, 'Jouw methode werkte gewoon niet voor mij.' Vervolgens beschrijven ze hoe ze niet alleen één instructie hebben genegeerd, maar zo goed als alle instructies. (Ter opheldering zal ik deze opsommen in de 'checklist' of controlelijst aan het eind van dit hoofdstuk.)

4. *Instructies verkeerd begrijpen.* – De grootste problemen met het verkeerd begrijpen staan hieronder;

(a) 'Ik kan niet stoppen met denken aan roken.'

Natuurlijk kun je dat niet, en als je het probeert ontstaat er een fobie en daar wordt je ongelukkig van. Net als met in slaap proberen te komen; hoe meer je het probeert, hoe lastiger het wordt. Zo'n negentig procent van mijn leven denk ik aan roken. Maar het is wàt je denkt dat belangrijk is. Als je constant denkt, 'Oh wat zou ik graag een sigaret willen,' of 'Wanneer ben ik ervan bevrijd?' dan zul je ellendig zijn. Maar als je denkt, 'Jippie ik ben weer vrij! Het hoeft niet meer, het komt goed! dan zul je blij zijn.

(b) 'Wanneer gaat dat kleine lichamelijke nicotine monster doodt?'

De nicotine verdwijnt snel uit je lichaam. Maar het is onmogelijk om te vertellen wanneer dat lichte gevoel van nicotine ontwenning zal stoppen in jouw lichaam. Dat lege, onzekere gevoel lijkt sterk op normale honger, depressie of stress. Het enige wat de sigaret doet is dat gevoel versterken. Dit is waarom rokers die met de Wilskracht Methode stoppen nooit helemaal zeker zijn of ze ervan zijn afgekickt. Zelfs nadat het lichaam geen last meer heeft van nicotine ontwenning dan zullen hun hersenen, op het moment dat ze normale honger of stress voelen nog steeds zeggen 'Dat betekent dat je een sigaret wilt.' Het gaat erom dat je niet moet gaan wachten totdat het nicotine verlangen weggaat; het is namelijk zo mild dat we niet eens weten dat het er is. We kennen het alleen als het 'Ik wil een sigaret' gevoel. Wanneer je na de laatste afspraak de tandarts verlaat, ga je er dan op zitten wachten totdat je geen pijn meer in je kaak hebt? Nee natuurlijk doe je dat niet. Je gaat verder met je leven. Je bent opgelucht, zelfs als je kaak nog even zeer doet.

(c) Gaan wachten op het moment van openbaring.

Als je dat doet zorg je alleen maar voor onrust en het kan zelfs een fobie worden. Ik ben zelf ooit eens drie weken gestopt op wilskracht alleen, en ik kwam een oude schoolvriend en tevens ex-roker tegen.

Hij zei, 'Hoe is het met jou?'

Ik zei, 'Ik heb drie weken overleefd.'

Hij; 'Wat bedoel je, je hebt drie weken overleefd?'

Ik zei, 'Ik heb het drie weken zonder sigaret uitgehouden.'

Hij zei, 'Wat ga je dan doen? Voor de rest van je leven overleven? Waar wacht je dan op? Je heb het geflikt, je bent nu een niet-roker.'

Toen dacht ik, 'Hij heeft helemaal gelijk. Waar wacht ik nou op?' Helaas begreep ik toen de aard van de valkuil nog niet volledig, en ik trapte er toch weer snel in, maar het punt dat hij maakte bleef hangen. Je wordt een niet-roker wanneer je jouw laatste sigaret uitmaakt. Het is daarbij heel belangrijk om vanaf het begin een *blije* niet-roker te zijn.

(d) 'Ik verlang nog altijd naar sigaretten.'

Dan ben je erg stom bezig. Hoe kun je nu beweren; 'Ik wil een niet-roker zijn,' en vervolgens zeggen 'Ik wil een sigaret.'? Dat is tegenstrijdig. Want als je zegt, 'Ik wil een sigaret,' zeg je eigenlijk; 'Ik wil een roker zijn.' Niet-rokers willen geen sigaretten roken. Je weet ondertussen al wat je echt wilt zijn, dus stop met jezelf zo te kwellen.

(e) 'Ik heb nu minder plezier in mijn leven.'

Waarom? Het enige wat je hoeft te doen is jezelf niet langer verstikken. Je stopt niet met leven. Kijk, het is heel simpel. Voor de aankomende paar dagen ondervindt je een licht 'trauma' in je leven. Je lichaam gaat afkicken van de bijna onmerkbare ontwenning van nicotine. En houdt dit nu in gedachten: je bent er niet slechter aan toe dan eerst. Dit gevoel is wat je al je hele rokende leven meemaakt, elke keer dat je ligt te slapen, of ergens verblijft waar je niet mag roken. Je leek er als roker niet echt van onder de indruk, en als je niet stopt dan zal je dit ongemak voor de rest van je leven merken. Sigaretten verbeteren geen maaltijden of drankjes of sociale gelegenheden; ze vergallen het. En zelfs terwijl je lichaam nog tijdelijk vraagt naar nicotine zijn maaltijden en sociale gelegenheden prettig. Leven is prettig.

Maak het jezelf gezellig, zelfs al zijn er twintig rokers daar. Denk eraan dat niet *jou* iets wordt ontnomen; maar *hen*. Ze zouden allemaal maar wat graag in jouw schoenen staan. Wen maar vast aan alle aandacht die je zal krijgen. Stoppen met roken is een interessant onderwerp voor conversatie, zeker wanneer rokers zien dat jij blij en opgewekt bent. Ze zullen het knap vinden. Maar het allerbelangrijkste is dat je meteen vanaf het begin weer geniet van de dingen in het leven. Het is niet nodig om jaloers op rokers te zijn, zij zullen jaloers zijn op jou.

(f) 'Ik voel me ellendig en geïrriteerd.'

Dat komt doordat je mijn instructies niet hebt opgevolgd. Onderzoek welke het is. Sommige mensen begrijpen en geloven alles wat ik hier zeg maar beginnen toch met een zwaarmoedig en neerslachtig gevoel, alsof er iets vreselijks staat te gebeuren. Je bent niet alleen aan het doen wat je zo graag zou willen, maar wat elke roker op de planeet zou willen doen. Met welke stopmethode dan ook, probeert de roker een bepaalde manier van denken te bereiken, zodat wanneer hij nadenkt over roken hij tegen zichzelf kan zeggen, 'JIPPIE! IK BEN WEER VRIJ!' Als dat je doelstelling is, waarom dan daarmee wachten? Begin onmiddellijk *met die manier van denken* en *blijf dat voor altijd vasthouden*. De rest van het boek is bedoeld om je goed te laten begrijpen waarom er geen alternatief is.

## DE 'CHECKLIST'

Als je deze simpele instructies opvolgt kan het niet mislukken.

1. Maak een *plechtige* belofte, dat je echt nooit meer iets zal roken, kauwen of opzuigen wat nicotine bevat, en houdt je aan deze belofte.
2. Prent dit goed in je hoofd: er is absoluut *niets om op te geven*. Daar bedoel ik simpelweg niet mee dat je beter af zal zijn als een niet-roker (dat wist je al je hele leven); ook bedoel ik niet dat je zonder rationele reden denkt dat je er een soort plezier of steun van krijgt omdat je het anders niet zou doen. Wat ik er mee bedoel is dat er geen daadwerkelijk plezier of steun in roken zit. Het is niets dan een illusie, het net zoiets als met je hoofd tegen de muur bonken zodat het lekker is wanneer je daarmee stopt.
3. Er bestaat niet zoiets als de eeuwige verstokte roker. Jij bent gewoon maar één van de miljoenen die in deze geniepige valkuil is geraakt. Net als miljoenen andere ex-rokers die eerst dachten dat zij niet konden ontsnappen, ben ook jij nu ontsnapt.
4. Als jij op welk moment in je leven dan ook de voors en tegens van roken zou moeten afwegen, dan zal de conclusie altijd en iedere keer weer opnieuw zijn; 'Stop ermee. Je bent gek.' Helemaal niets zal dat ooit veranderen. Het is altijd zo geweest en het zal altijd zo zijn. Nu je de beslissing hebt genomen waarvan je weet dat het de juiste is, moet je dus jezelf nooit kwellen door eraan te twijfelen.
5. Probeer niet om *niet* aan roken te denken en maak je ook niet bezorgd dat je er constant aan gaat denken. Maar wanneer je er wél aan denkt - of het nu vandaag, morgen of de rest van je leven is, denk dan; 'HAH! HET HOEFT NIET MEER, IK BEN EEN NIET-ROKER!'
6. GA NIET een vervangingsmiddel van welke soort dan ook gebruiken.  
GA NIET je sigaretten bewaren(!)  
GA NIET andere rokers vermijden.  
GA NIET je levensstijl veranderen op welke manier dan ook, alleen maar omdat je met roken gestopt bent.

Als je je aan bovenstaande instructies houdt, zal je spoedig het moment van openbaring ervaren. Maar...:

7. Ga niet bewust zitten wachten op dat moment. Ga gewoon verder met je leven. Geniet van de hoogtepunten en probeer om te gaan met de dieptepunten. Je zult merken dat het moment zal komen voordat je het weet.

### 43. Help de Roker op het Zinkende Schip

Tegenwoordig beginnen de rokers in paniek te raken. Ze voelen dat er in de maatschappij een verandering plaatsvindt. Roken begint nu bijna beschouwd te worden als een asociale gewoonte, ook door rokers zelf. Ze voelen ook dat de hele zaak aan z'n einde gaat komen. Miljoenen rokers zijn nu aan het stoppen of denken eraan, en alle rokers zijn zich hiervan bewust.

Iedere keer dat een roker het zinkende schip verlaat voelen degenen die er nog op zitten zich ongelukkiger. Iedere roker weet instinctief dat het idiotie is om goed geld te betalen voor gedroogde bladeren opgerold in papier, die aan te steken en kankerverwekkende teer in zijn longen te ademen. Vind je nog steeds dat het niet raar is, probeer dan eens een brandende sigaret in je oor te steken en vraag jezelf wat het verschil is. Er is maar één verschil. Op die manier kan je geen nicotine binnen krijgen. Als je kan stoppen met die sigaretten in je mond te steken dan zal je geen nicotine meer nodig hebben.

Rokers kunnen geen rationele reden vinden om te roken, maar als iemand anders het aan het doen is voelen ze zich wat minder stom.

Ze liegen opzichtig over hun gewoonte, niet alleen tegen anderen maar tegen zichzelf. Ze moeten wel. Die hersenspoeling is essentieel als ze nog wat zelfrespect willen behouden. Het is voor hen nodig om hun gewoonte te rechtvaardigen en goed te praten, niet alleen tegen zichzelf maar ook tegen niet-rokers. En dus maken zij in principe altijd reclame voor de denkbeeldige voordelen van roken.

Zodra een roker stopt door middel van de Wilskracht Methode, zal hij zich nog steeds onthouden voelen en daarover gaan klagen. Het enige wat dit doet is voor andere rokers bevestigen dat ze er goed aan doen om te blijven roken.

Als de ex-roker erin slaagt om helemaal af te kicken, is hij dankbaar dat hij weer vrij door het leven kan gaan, zonder zich te verstikken of geld te verspillen. Maar hij heeft het niet nodig om zichzelf te rechtvaardigen, hij gaat daar niet zitten verkondigen hoe lekker het is om niet te roken. Dat doet hij alleen als iemand hem dat vraagt, en rokers gaan die vraag niet stellen. Zij vinden het antwoord niet leuk. Denk eraan, het is angst die hen door laat roken, en ze houden liever hun kop in het zand. Ze stellen die vraag alleen wanneer het hun tijd is om te stoppen.

Help de roker. Neem deze angsten weg. Vertel ze hoe fijn het is om jezelf niet langer te hoeven beschadigen, hoe heerlijk het is om 's ochtends wakker te worden en je fitter en gezond te voelen in plaats van te hoesten en futloos te zijn, hoe wonderlijk het voelt om vrij van die slavernij te zijn, om te genieten van je leven in z'n geheel, om verlost te zijn van die onheilspellende zwarte schaduwen. Of, wat zelfs nog beter zou zijn; krijg de roker zover dat hij het boek gaat lezen.

Het is enorm belangrijk om de roker niet te betuttelen en te kleineren door erop te wijzen dat hij de atmosfeer aan het vervuilen is, of op wat voor manier dan ook niet echt schoon bezig is. Er wordt vaak aangenomen dat de ex-rokers op dit gebied het ergst zijn. Ik geloof dat deze aanname wel enigszins klopt, en ik denk dat dit te danken is aan het stoppen met behulp van de Wilskracht Methode. Omdat de ex-roker, ondanks dat hij is afgekickt, nog met een deel van de hersenspoeling zit en dus nog ergens denkt dat hij een opoffering heeft gemaakt. Hij voelt zich kwetsbaar omdat hij de verleiding nog heeft, en zijn natuurlijke verdedigingsmechanisme laat hem de roker aanvallen. Dit mag de ex-roker dan misschien helpen, maar het zal de roker totaal niet helpen. Het enige wat dit doet, is hem een nog grotere stumper te laten voelen met als gevolg dat het zijn verlangen naar een sigaret nog groter zal maken.

Alhoewel het enorme gezondheidsrisico overduidelijk dé reden is om ermee te stoppen, hebben rokers zichzelf al vele jaren lang dood gerookt en toch heeft dat geen ene moer uitgemaakt. De echte hoofdreden waarom rokers aan het stoppen zijn is omdat de maatschappij het roken begint te zien als wat het eigenlijk echt is: vieze drugsverslaving. Het plezier en genot was altijd al een illusie; deze maatschappelijke houding neemt deze illusie weg, zodat de roker met lege handen achterblijft.

Het volledige rookverbod in het Ondergrondse Trein & Metro systeem van Londen is een klassiek voorbeeld van het dilemma van de roker. De roker neemt óf de houding aan van: 'Oké, als ik in de trein niet kan roken dan vind ik wel een andere manier van reizen,' wat niet gunstig is voor de waarde van de Transport in Londen, óf hij zegt, 'Prima, dit zal me helpen om mijn roken te verminderen.' Het resultaat hiervan is dat, in plaats van het roken van één of twee sigaretten in de trein, waar hij toch al niet echt van zou genieten, hij zich een uur lang zit te verbijten. Echter, gedurende deze gedwongen periode van onthouding, zal hij niet alleen balen en wachten op zijn beloning maar zal het lichaam hebben verlangd naar nicotine - en ohh, hoe kostbaar die sigaret zal zijn wanneer hij hem eindelijk mag aansteken.

Opgelegde onthouding waarin niet mag worden gerookt, zorgt er niet echt voor dat men minder binnenkrijgt, want de roker zal zichzelf te buiten gaan aan sigaretten wanneer hij eindelijk weer mag roken. Het enige dat zoiets doet is de roker inprenten in zijn hoofd hoe kostbaar sigaretten zijn en hoe afhankelijk hij van ze is.

Het meest slechte aspect van deze gedwongen, opgelegde onthouding moet haast toch wel het effect op zwangere vrouwen zijn. We staan het toe dat ongelukkige tieners massaal met advertenties worden gebombardeerd om ze eerst afhankelijk van dat spul te maken. En dan, op het moment dat misschien wel de meest stressvolle periode van hun leven is, wanneer ze in hun gehersenspoelde verstand denken de sigaretten het meest nodig te hebben, dan worden ze door de medische beroepsgroep gechanteerd om roken op te geven omdat ze de baby schade toebrengen. Velen van hen lukt dit niet en zij worden, zonder dat het hun eigen fout is, gedwongen om voor de rest van hun leven met een schuldcomplex te blijven zitten. Vele anderen lukt het wel en zijn daar blij mee, zij denken, 'Prima, ik zal dit doen voor de baby en na negen maanden zal ik ook gelijk van het roken af zijn.' Dan komen de pijn en angst van de bevalling, gevolgd door het allermooiste moment van hun leven. De pijn en angst zijn voorbij, en de mooie nieuwe baby is gearriveerd, maar dat oude 'trigger' mechanisme komt weer in werking. Een deel van de hersenspoeling zit er nog steeds, en nog bijna voordat de navelstreng is doorgeknipt heeft de vrouw een sigaret in haar mond. De verlichting van de gelegenheid blokkeert de vieze smaak uit haar verstand. Ze heeft niet de intentie om weer verslaafd te raken. 'Maar één sigaret.' Te laat, ze kreeg weer nicotine in haar lichaam en het heeft haar al weer in de macht. Het oude bekende verlangen begint weer te knagen, en zelfs al zou ze niet gelijk weer verslaafd raken, dan zal een mogelijke postnatale depressie daar wel voor gaan zorgen.

Dit mag allemaal erg overdreven klinken maar dit soort verhalen gebeuren veel meer dan je zou denken. Het blijft vreemd dat, ook al zijn heroïne verslaafden voor de wet crimineel, de houding van onze maatschappij heel terecht is; 'Wat kunnen we doen om deze arme individuen te helpen?' Laten we dezelfde houding aannemen ten opzichte van de arme rokers. Zij zijn niet aan het roken omdat ze dat willen maar omdat zij denken dat ze het moeten, en, anders dan de heroïne verslaafde, hebben zij vaak jaren en jaren van slepende mentale en lichamelijke marteling te ondergaan. We zeggen altijd dat een snelle dood beter is dan een langzame, dus wees maar niet jaloers op de arme roker. Hij verdient je medeleven.

## 44. Advies Aan Niet-rokers

### HELP OM JE ROKENDE VRIENDEN EN FAMILIELEDEN DIT BOEK TE LATEN LEZEN

Bestudeer eerst de inhoud van dit boek en probeer jezelf in de roker te verplaatsen.

Dwing hem niet om dit boek te lezen of hem te proberen te laten stoppen door te vertellen dat hij zijn gezondheid ruïneert of geld verspilt. Dit weet hij allemaal beter dan jij. Rokers zijn niet aan het roken omdat ze ervan genieten of omdat ze het willen. Zij maken dat zichzelf en andere mensen alleen maar wijs zodat ze hun zelfrespect kunnen behouden. Ze roken omdat ze zich afhankelijk voelen van sigaretten, omdat ze denken dat de sigaret hen ontspant en hen moed en vertrouwen geeft, en dat het leven nooit meer te genieten zal zijn zonder een sigaret. Probeer je een roker te dwingen om te gaan stoppen, dan voelt hij zich als een gevangen dier, als een kat in het nauw, en zal hij zijn sigaret zelfs nog meer willen hebben. Dit zou hem in een stiekeme roker kunnen veranderen, waardoor de sigaret in zijn denken zelfs nog waardevoller zal worden (zie hoofdstuk 26).

In plaats daarvan kun je je beter richten op de andere kant van de medaille. Probeer ze eens in het gezelschap van ex-rokers te krijgen. Laten zij de roker vertellen hoe ook zij dachten dat ze er voor altijd aan vast zouden zitten en hoe veel beter het leven is als een niet-roker.

Als je hem eenmaal zover kan krijgen dat hij gaat geloven dat hij inderdaad kan stoppen, zal hij er meer voor open staan. Begin dan met het uitleggen van de illusie die door ontwenningverschijnselen wordt gecreëerd. Niet alleen geven sigaretten hem helemaal geen 'boost' of opkikker maar het zijn juist de sigaretten die zijn zelfvertrouwen schaden en hem geïrriteerd en gespannen maken.

Hij zou er nu klaar voor moeten zijn om het boek zelf te gaan lezen. Natuurlijk verwacht hij pagina's vol over longkanker, hartziektes, etc., te gaan lezen. Leg uit dat vermeldingen van ziektes maar een zeer kleine fractie van het materiaal in het boek zijn, en dat het probleem compleet anders wordt benadert dan hij verwacht.

### HELP TIJDENS DE ONTWEENNINGSPERIODE

Of de ex-roker er nu wel of niet onder te lijden heeft, ga er van uit dat dat zo is. Probeer zijn lijden niet belachelijk te maken door hem te vertellen dat het makkelijk is om te stoppen; dat mag hij zelf doen. Blijf hem in plaats daarvan vertellen dat je trots bent dat hij het probleem aanpakt, dat z'n kleding minder stinkt en dat hij energiekeer oogt. Het is wel degelijk belangrijk om dit te blijven doen. Wanneer een roker een poging waagt om te stoppen dan zullen het overwinningsgevoel en de complimenten van vrienden en collega's hem vooruit helpen. Ze zijn het meestal weer gauw vergeten, dus laat die complimentjes maar komen.

Doordat hij niet over roken praat, zou je kunnen gaan denken dat hij het is vergeten en wil je hem er niet aan herinneren. Vaak is het tegenovergestelde het geval met de Wilskracht Methode, aangezien de ex-roker de neiging heeft om er volledig door geobsedeerd te zijn. Wees dus niet bang om het onderwerp aan te snijden, en blijf hem complimentjes geven: als hij liever niet hebt dat je erover begint zal hij dat wel aangeven.

Doe je best om hem gedurende de ontwenningperiode van spanningen vrij te houden. Probeer manieren te bedenken om de dingen interessant en leuk te maken.



Dit kan ook een test-periode zijn voor niet-rokers. Zo gauw één lid van een groep geïrriteerd is, kan de rest zich ook ellendig gaan voelen. Dus wees hierop voorbereid als de ex-roker zich geprikkeld voelt. Misschien dat hij het op jou afreageert, maar betaal hem niet met gelijke munt terug; het is juist op dat moment dat hij je steun en sympathie het meest nodig heeft. Voel jij je ook geïrriteerd worden probeer dat dan zo goed mogelijk te verbergen.

Eén van de trucjes die ik uithaalde toen ik het roken probeerde 'op te geven' met behulp van de Wilskracht Methode, was dat ik me totaal onhandelbaar ging gedragen, in de hoop dat mijn vrouw of vrienden zouden zeggen, 'Ik kan het niet aan om jou zo te zien lijden. Alsjeblieft zeg, neem een sigaret.' Op die manier lijdt de roker geen gezichtsverlies, aangezien hij er dan zogenaamd niet aan 'toegeeft', maar hij als het ware de opdracht kreeg. Als je merkt dat de ex-roker deze truc gebruikt, moedig hem dan in geen geval aan om te roken. In plaats daarvan zeg je, 'Als dit is wat sigaretten jou aandoen, dan ben ik heel dankbaar dat je er binnenkort van bevrijd bent. Wat goed dat je de moed had en verstandig genoeg was om er mee op te houden.'

## Finale: Help Mee Dit Schandaal te Stoppen

In mijn ogen is sigaret roken het allergrootste schandaal in de moderne maatschappij, en dat is inclusief nucleaire wapens.

De fundering en grondslag van de beschaving, de reden waarom de menselijke soort zich zo ver heeft ontwikkeld, is toch echt dat wij over de gave beschikken om onze kennis en ervaringen te communiceren, niet alleen met elkaar maar ook met toekomstige generaties. Zelfs de lagere soorten vinden het nodig om hun nakomelingen te waarschuwen voor de gevaren in het leven.

Zo lang nucleaire wapens niet afgaan, is er geen probleem. De mensen die pleiten voor nucleaire bewapening kunnen zelfingenomen blijven zeggen, 'Het houdt de vrede in stand.' Gaan de wapens wel af, dan zullen ze het rook probleem en ieder ander probleem oplossen, en als bonus voor de politici is dat er niemand in de buurt zal zijn om te zeggen, 'Jullie hadden het fout.'

Echter, hoezeer ik het ook niet eens ben met nucleaire wapens, dat soort beslissingen worden in ieder geval genomen in goed vertrouwen, in de oprechte overtuiging dat het de mensheid helpt, terwijl met het roken de ware feiten bekend zijn. Misschien dat gedurende de Tweede Wereld Oorlog mensen oprecht geloofden dat sigaretten je moed gaven en meer vertrouwen. Vandaag de dag weten de autoriteiten dat dat een misvatting is. Kijk maar eens naar de nieuwere sigaretten advertenties. Daarin worden geen beweringen gemaakt over ontspanning of genot. Het enige wat ze nog aanprijzen is de kwaliteit van de tabak. Waarom zouden we ons druk maken om de kwaliteit van een gifstof?

De pure hypocrisie is nauwelijks te bevatten. Als een maatschappij maken we ons bijvoorbeeld druk over lijm snuiven en heroïne verslaving. Maar vergeleken met sigaret roken stellen deze problemen in onze maatschappij nauwelijks iets voor. Zestig procent van de bevolking was ooit aan nicotine verslaafd, en de meesten van hen hebben het merendeel van hun 'zakgeld' aan sigaretten besteed. Tien duizenden mensen zien hun leven elk jaar geruïneerd worden doordat ze verslaafd raken. Roken is verreweg de grootste doodsoorzaak in de maatschappij en onze eigen nationale Schatkist heeft er het meeste baat bij. Er wordt £8.000.000.000 (€9.320.000.000) per jaar verdient aan de ellende van nicotine verslaafden, en de tabak imperiums mogen zo'n £120.000.000 (€139.800.000) per jaar besteden om die rommel te adverteren.

Zeer slim dat sigaret bedrijven die gezondheidswaarschuwingen op de pakjes zetten, en onze overheid besteed een schijntje aan TV-campagnes over bangmakerij voor kanker, amputaties en beroertes, en dan rechtvaardigen zij zichzelf moreel door te zeggen, 'We hebben u gewaarschuwd voor het gevaar. Het is uw keuze.' De roker heeft net zoveel keuze als de heroïne verslaafde heeft. Rokers besluiten niet om verslaafd te raken; zij worden in een subtiele val gelokt. Als rokers wèl de keuze hadden, dan zouden de enige rokers morgenochtend de jongeren zijn die ermee beginnen en nog geloven dat ze op elk moment kunnen stoppen wanneer ze willen.

Waarom van die nep normen en waarden? Waarom worden heroïne verslaafden wettelijk gezien als criminelen en kunnen zij zich toch laten registreren als verslaafden, waardoor ze gratis heroïne en goede medische behandeling krijgen om ervan af te kunnen komen? Probeer je maar eens te laten registreren als nicotine verslaafde. Je kunt geen sigaretten kopen tegen de kostprijs. Je moet wel vier of vijf keer de kostprijs betalen, en ieder jaar als de accijnzen weer verder stijgen wordt je nog meer belazerd door de regering. Alsof de roker nog geen problemen genoeg had!

Ga je bij je huisarts langs voor hulp, dan zal hij je vertellen, 'Stop ermee, het is schadelijk voor je,' wat je al lang wist, óf hij zal je een andere vorm van nicotineverslaving voorschrijven, die je van je verzekering van je eigen risico moet betalen, en waar de drug inzit waarvan je probeert af te kicken.

Bangmaak-campagnes helpen de roker niet om te stoppen. Die maken het juist lastiger. Ze maken de roker alleen maar nerveuzer waardoor ze nog meer willen gaan roken. Het voorkomt niet eens dat tieners eraan verslaafd raken. Tieners weten dat sigaretten dodelijk zijn, maar zij weten ook dat één sigaret het niet zal doen. Omdat roken zo wijdverspreid en aanwezig is, zal de tiener vroeg of laat door sociale druk of nieuwsgierigheid, één sigaret uitproberen. En *omdat* het zo smerig smaakt zal hij denken dat hij kan stoppen wanneer hij wil, en er waarschijnlijk aan verslingerd raken.

Waarom staan we het toe dat dit schandaal blijft voortduren? Waarom komt onze overheid niet met een campagne van waarde? Waarom vertellen ze de mensen niet de harde waarheid dat nicotine een echte drug is en een dodelijk gif, dat het je niet ontspant of je meer vertrouwen geeft maar dat het je zenuwstelsel vernielt en dat er maar één sigaret voor nodig kan zijn om echt verslaafd te raken?

Ik herinner me het boek *The Time Machine* van H.G. Well. Het boek beschrijft een incident in de verre toekomst waarin een man in een rivier belandt. Zijn metgezellen staan alleen maar langs de kant als hersenloos vee, zich totaal niet bewust van zijn wanhopige geschreeuw. Ik vond dat incident onmenselijk en erg verontrustend. Ik vind de algemene onverschilligheid van onze maatschappij ten opzichte van het roken daar erg op lijken. Waarom staan we het als volk toe dat de maatschappij onze gezonde jonge tieners, wiens levens compleet zijn voordat ze beginnen te roken, in aanraking laat komen met rommel waarmee zij zichzelf mentaal en lichamelijk beschadigen, met een levenslange slavernij, een leven lang vuiligheid en ziekte?

Misschien heb je het gevoel dat ik de feiten veel te dramatisch breng. Mooi niet dus. Toen mijn vader net in de vijftig was werd hij geveld dankzij het roken van sigaretten. Hij was een sterke man en zou vandaag misschien nog wel geleefd hebben.

Ik geloof dat ikzelf op het randje van de dood ben geweest toen ik begin veertig was, alhoewel ze mijn overlijden dan zouden hebben toegeschreven aan een hersenbloeding, in plaats van aan het roken van sigaretten. Nu word ik tegenwoordig geraadpleegd door mensen die langzaam maar zeker worden afgebroken door deze rook-ziekte of in hun laatste stadium zitten. En als je erover na zou denken ken jij waarschijnlijk ook van die mensen.

Er waait een nieuwe wind door de maatschappij, een sneeuwbal is gaan rollen en ik hoop dat dit boek zal helpen om die te veranderen in een lawine.

Jij kan ook meehelpen door de boodschap te verspreiden.

## LAATSTE WAARSCHUWING

Je kunt nu van de rest van je leven genieten als een blijde niet-roker. Om er zeker van te zijn dat dat gebeurt, volg je deze simpele aanwijzingen:

1. Bewaar dit boek goed op een plek waar je er altijd makkelijk bij kan als je dat nodig hebt. Of zet deze digitale versie ervan op je computer of je mobiel.
2. Als je ooit merkt dat je andere rokers begint te benijden, realiseer je dan dat zij juist jaloers op jou zijn. Er wordt jou niks ontnomen. Hen wordt juist veel ontnomen.
3. Onthoudt dat je het niet prettig vond om een roker te zijn. Dat is waarom je bent gestopt. Je vind het prettig om een niet-roker te zijn.
4. Denk eraan, er bestaat niet zoiets als 'maar één sigaret'.
5. Ga nooit twijfelen aan je beslissing om nooit meer te roken. *Je weet* dat je de correcte beslissing genomen hebt.
6. Mocht je enige moeilijkheden hebben neem dan contact op met de dichtstbijzijnde Allen Carr kliniek.