

Allen Carr

Stoppen met roken



Inhoud

- Voorwoord 11
- Inleiding 13
- 1 Een grotere nicotineverslaafde dan ikzelf, ben ik nog niet tegengekomen 17
- 2 De Easyway Methode 21
- 3 Waarom is het moeilijk om te stoppen? 25
- 4 De geraffineerde val 29
- 5 Waarom gaan we door met roken? 32
- 6 Nicotineverslaving 33
- 7 Hersenspoeling en de slapende partner 41
- 8 Het opheffen van ontwenningverschijnselen 48
- 9 Situaties bij stress 50
- 10 Situaties bij verveling 52
- 11 Situaties bij concentratie 53
- 12 Situaties bij ontspanning 55
- 13 Combinatiesigaretten 57
- 14 Wat geef ik op? 59
- 15 Zelfgekozen slavernij 64
- 16 Ik bespaar € x per week 66
- 17 Gezondheid 69
- 18 Energie 74
- 19 Het ontspant me en geeft me zelfvertrouwen 75
- 20 Die onheilspellende zwarte schaduwen 76
- 21 De voordelen van het roken 78
- 22 Stoppen met de Wilskracht Methode 79
- 23 Pas op voor 'minderen' 87
- 24 Eén sigaretje 91
- 25 Gelegenheidsrokers, tieners, niet-rokers 93
- 26 De stiekeme roker 100

- 27 Een sociale gewoonte? 102
- 28 Timing 104
- 29 Zal ik de sigaret missen? 110
- 30 Zal ik dikker worden? 113
- 31 Vermijd onzuivere motieven 115
- 32 De eenvoudige manier om te stoppen 118
- 33 De ontwenningperiode 123
- 34 Eén trekje maar... 128
- 35 Is het voor mij moeilijker? 130
- 36 De belangrijkste oorzaken van mislukking 132
- 37 Vervangende middelen 134
- 38 Moet ik verleidelijke situaties vermijden? 137
- 39 Het moment van openbaring 140
- 40 De laatste sigaret 143
- 41 Een allerlaatste waarschuwing 144
- 42 Twintig jaar feedback 145
- 43 Help de roker die op het zinkende schip achterblijft 152
- 44 Advies aan niet-rokers 156
 - Tot slot: help mee om dit schandaal te beëindigen 159

Voorwoord

Eindelijk de wondermethode waar iedere roker op heeft zitten wachten:

- Direct
- Even effectief voor de zware als voor de lichte roker
- Nauwelijks merkbare ontweningsverschijnselen
- Geen wilskracht nodig
- Geen shockeffecten
- Geen foefjes of hulpmiddelen
- Geen gewichtstoename
- Voorgoed

Als u een roker bent is het enige dat u moet doen: verder lezen.

Als u een niet-roker bent die dit boek voor iemand van wie u houdt koopt, is het enige dat u moet doen: hem of haar overhalen het boek te lezen. Als dat niet lukt, lees het boek dan zelf. In het laatste hoofdstuk vindt u adviezen hoe u de boodschap kunt overbrengen.

In datzelfde hoofdstuk leest u ook hoe u kunt voorkomen dat uw kinderen met roken beginnen. Laat u niet misleiden door het feit dat ze sigaretten vies vinden. Dat vonden namelijk alle kinderen voordat ze verslaafd raakten.

Inleiding

‘Ik ga de wereld van het roken af helpen.’

Ik sprak tegen mijn vrouw. Ze dacht dat ik gek was geworden. Begrijpelijk als je bedenkt dat ze me ongeveer om de twee jaar een serieuze stoppoging zag ondernemen. Nog begrijpelijker als je bedenkt dat ik na de laatste poging als een klein kind had zitten huilen omdat het toch weer mislukt was, ondanks zes maanden van pure beproeving. Ik huilde omdat ik wist dat ik door het opgeven van die poging de rest van mijn leven een roker zou blijven. Ik had zoveel energie in die poging gestopt en wist dat ik het niet nóg eens zou kunnen opbrengen dezelfde beproeving te ondergaan. En nog begrijpelijker als je bedenkt dat ik die uitspraak deed niet lang nadat ik mijn laatste sigaret had uitgemaakt. Niet alleen was ik ervan af maar ik ging de rest van de wereld er ook van af helpen!

Als ik terugkijk op mijn leven lijkt het alsof alles wat ik gedaan heb één grote voorbereiding is geweest op het oplossen van het sigarettenprobleem. Zelfs die verschrikkelijke jaren waarin ik opgeleid werd en werkte als beëdigd accountant, waren van onschatbare waarde voor het ontrafelen van het raadsel van de sigarettenvalkuil. Ze zeggen weleens dat je niet hele volksstammen continu kunt misleiden, maar volgens mij is dat precies wat de tabaksindustrie al jaren doet. Ik denk ook dat ik de eerste ben die de ‘sigarettenuik’ helemaal doorziet. Dit kan arrogant klinken en ik haast mij hieraan toe te voegen dat dat niet zozeer mijn verdienste is alswel het gevolg van een aantal toevallige gebeurtenissen in mijn leven. De gedenkwaardige dag was 15 juli 1983. Ik weet niet hoe een ontsnapte krijgsgevangene zich voelt, maar ik kan me voorstellen dat zo iemand dezelfde opluchting voelde die ik ervoer na het uitmaken van die laatste sigaret. Ik realiseerde mij dat ik iets ontdekt had waar iedere roker diep in zijn hart naar verlangde: een eenvoudige manier

om met roken op te houden. Na geëxperimenteerd te hebben met vrienden en familieleden, werd ik een fulltime therapeut, die andere rokers helpt om ermee te stoppen.

De eerste editie van dit boek schreef ik in 1985.

Een van mijn ‘mislukkingen’, de man die ik in hoofdstuk 25 beschrijf, was de aanleiding. Hij consulteerde me twee keer, en beide keren waren we allebei in tranen. Hij was erg van streek en het lukte me niet hem zó te laten ontspannen dat hij hoorde en begreep wat ik vertelde. Als ik dit nou eens opschrijf, dacht ik, dan kan hij het lezen op een door hemzelf gekozen moment, in zijn eigen tempo, zo vaak als hij wil, zodat hij de boodschap makkelijker in zich op kan nemen.

Ik schrijf deze inleiding ter gelegenheid van het verschijnen van de tweede editie van het Engelstalige boek. De eerste editie ligt nu voor me en op de omslag zie ik het rode balkje waarop staat vermeld dat het al die jaren een bestseller was. Ik denk aan de duizenden brieven die ik heb gekregen van rokers en hun familieleden vanuit de hele wereld, om me te bedanken voor het feit dat ik het boek heb geschreven. Helaas heb ik geen gelegenheid om al die brieven te beantwoorden, maar iedere brief doet me plezier, en alleen al één zo’n brief maakt het de moeite waard om hiermee bezig te zijn.

Het blijft me verbazen dat ik nog steeds, iedere dag, iets nieuws leer over het roken. Tegelijkertijd blijft de basisfilosofie van het boek onaangetast.

Perfectie is dan misschien iets wat niet bestaat, maar er is één hoofdstuk dat ik nooit zal veranderen, namelijk het hoofdstuk dat ik het gemakkelijkst vond om te schrijven en dat toevallig ook bij de meeste lezers goed aanslaat, en dat is hoofdstuk 21.

Naast mijn ervaring met de consulten die ik gaf, heb ik ook het voordeel van vijf jaar feedback van het boek. Door de veranderingen die ik heb aangebracht ten opzichte van de eerste editie, is de boodschap nog gericht geworden; ik heb me daarbij geconcentreerd op die gevallen waarbij het mislukte, teneinde de redenen voor mislukking nog verder te beperken.

De meesten van mijn ‘mislukkingen’ zijn jongeren, die door hun ouders gedwongen werden om naar me toe te gaan, maar die zelf niet wilden ophouden. Maar zelfs van die groep heb ik velen ervan af geholpen. Heel af en toe heb ik een echte ‘mislukking’, iemand die zielsgraag wil ophouden, zoals de man in hoofdstuk 25. Dat raakt me diep en het pikereren over hoe ik zo iemand wél zou kun-

nen bereiken, bezorgt me van tijd tot tijd een slapeloze nacht.

Ik zie dat dan ook niet als een mislukking van de roker maar als mijn eigen mislukking, omdat het mij niet gelukt is die roker duidelijk te maken hoe gemakkelijk het is om te stoppen en hoeveel prettiger het leven is als je wel uit die gevangenis bent ontsnapt.

Ik weet dat iedere roker het behalve gemakkelijk ook heel prettig vindt om te stoppen, maar sommige rokers hebben zulke vastgeroeste opvattingen dat ze zich dat niet kunnen voorstellen – de angst om te stoppen blokkeert hun gedachten. Het komt niet bij hen op dat het juist de sigaretten zijn die die angst veroorzaken en dat de grootste winst bij het stoppen is dat ze die angst kwijt zijn.

De eerste editie heb ik opgedragen aan de 16 tot 20 procent van de mensen die ik niet heb kunnen genezen. Dit percentage was gebaseerd op het ‘niet-goed-geld-terug-systeem’, dat ik toepas bij mijn consulten.

Ik heb in de loop der jaren heel wat kritiek gekregen op mijn methode maar ik weet dat het voor iedere roker werkt. De meest voorkomende klacht die ik hoor is: ‘Uw methode werkte niet voor mij.’ Die rokers leggen me uit wat ze gedaan hebben en dan blijkt dat voor ongeveer de helft het tegenovergestelde te zijn van mijn instructies – en dan snappen ze niet waarom ze nog roken!

Stel dat je je leven lang in een doolhof rondloopt waar je niet uit kunt komen. Nu heb ik een plattegrond van de doolhof en zeg: ‘Eerst linksaf, daarna naar rechts’, enzovoort. Als je één instructie mist, is de rest van de instructies zinloos en zul je nooit uit de doolhof ontsnappen.

Aanvankelijk hield ik mijn consulten op individuele basis. De enigen die bij mij aanklopten, waren de totaal wanhopige rokers. Ik werd als een soort kwakzalver beschouwd. Nu word ik als dé expert gezien op dit gebied en komt men vanuit alle hoeken van de wereld om mij te consulteren. Ik behandel nu acht rokers per sessie en nog steeds zijn er lange wachtlijsten. Toch adverteer ik niet.

Bij praktisch iedere zitting is wel een ex-alcoholist of een ex-heroïneverslaafde aanwezig, of ook wel ex-gokverslaafden. Ik heb mijn methode uitgeprobeerd met alcoholisten en heroïneverslaafden en, vooropgesteld dat ze niet al een programma van ‘Anonieme Alcoholisten’ of ‘Anonieme Drugverslaafden’ hadden gevolgd, is mijn ervaring dat ze makkelijker te genezen zijn dan rokers. De methode werkt voor iedere drugverslaving.

Wat ik de hinderlijkste factor vind, is het gemak waarmee ex-ver-

slaafden weer verslaafd raken, of ze nu roker, heroïneverslaafde of alcoholist waren. De aandoenlijkste brieven die ik krijg zijn van rokers die dit boek hebben gelezen, gestopt zijn en vervolgens weer verslaafd raakten. Ik kan hen heel erg aanraden om, als herlezing van het boek niet werkt, contact op te nemen met een Allen Carr-trainer (adressen staan achter in dit boek) en een afspraak te maken voor het bijwonen van een training. De training geeft, juist op langere termijn, veel meer houvast.

Veruit de meest gehoorde kritiek is dat in het boek zoveel herhaald wordt. Daar sta ik nog steeds helemaal achter. Zoals ik in het boek uiteenzet is het hoofdprobleem niet de chemische verslaving, maar de hersenspoeling die daar een gevolg van is. Ironisch genoeg zijn het juist de rokers wie het niet lijkt te lukken, die daarover klagen. Hoe zou dat komen?

Zoals ik al zei, ik krijg heel veel loftuitingen en ook enige kritiek. In het begin stond de medische wereld er nogal sceptisch tegenover maar nu zitten daar mijn grootste aanhangers. Sterker nog, het grootste compliment dat ik kreeg was van een arts. Hij zei min of meer: 'Ik wou dat ik dat boek had geschreven.'

1

Een grotere nicotineverslaafde dan ikzelf, ben ik nog niet tegengekomen

Misschien moet ik eerst toelichten hoe ik de deskundigheid heb opgedaan om dit boek te kunnen schrijven. Nee, ik ben geen arts of psychiater; mijn kwalificaties zijn veel beter: drieëndertig jaar van mijn leven ben ik een verstokt roker geweest. In die laatste jaren rookte ik er soms wel honderd, maar nooit minder dan zestig per dag.

Tijdens mijn leven heb ik tientallen pogingen ondernomen om te stoppen. Een keer stopte ik gedurende zes maanden maar ik klom nog steeds in de gordijnen en probeerde nog steeds zo dicht mogelijk bij rokers te staan om maar een vleugje tabaksrook op te kunnen snuiven; in de trein ging ik nog steeds in rookcoupés zitten.

Voor de meeste rokers is het, wat betreft de gezondheid, een kwestie van 'Ik stop voordat het mij overkomt'. Ik had het stadium bereikt waarin ik wist dat het me de dood in zou jagen. Ik had een permanente hoofdpijn met een drukkend gevoel door het constante hoesten. De ader die in het midden van mijn voorhoofd naar beneden loopt, voelde ik voortdurend kloppen, en ik was ervan overtuigd dat er ieder moment een explosie in mijn hoofd kon plaatsvinden en dat ik zou sterven aan een hersenbloeding. Dat hinderde me maar weerhield me er niet van.

Ik had het punt bereikt waarop ik het zelfs had opgegeven om te proberen te stoppen. Niet dat ik zo van het roken genoot. Bijna alle rokers hebben wel een bepaalde periode in hun leven gehad waarin ze dachten van een sigaret te genieten, maar zelfs dat heb ik nooit gehad. Ik heb de lucht en de smaak altijd verafschuwd, maar ik dacht dat een sigaret me hielp om me te ontspannen. Het gaf me moed en vertrouwen en ik voelde me altijd ellendig als ik probeerde te stoppen, niet in staat om me een prettig leven zonder sigaretten voor te stellen.

Ten slotte stuurde mijn vrouw mij naar een hypnotherapeut. Ik moet toegeven dat ik er zeer sceptisch tegenover stond. Indertijd wist ik ook niets van hypnose en ik had alleen maar beelden van mystieke figuren met priemende ogen en slingerende pendels. Ik had alle gebruikelijke waanideeën die iedere roker over roken heeft, op één na – ik wist dat ik iemand met een sterke wil was. Alle andere gebeurtenissen in mijn leven beheerste ik. Maar de sigaret beheerste mij. Ik dacht dat hypnose een kwestie was van iemands wil beïnvloeden, en hoewel ik niet tegenwerkte (evenals de meeste rokers wilde ik dolgraag stoppen) dacht ik dat niemand mij wijs kon maken dat ik geen behoefte zou hebben om te roken. De hele zitting leek tijdverspilling. De hypnotherapeut liet me allerlei dingen doen, zoals mijn armen optillen. Niets leek goed te werken. Ik bleef bij bewustzijn. Ik kwam niet in trance, tenminste dat dacht ik, en toch, na die zitting stopte ik niet alleen met roken maar genóót van het proces, zelfs tijdens de ontwenningperiode.

Voordat u nu naar een hypnotherapeut rent, wil ik één ding heel duidelijk maken. Hypnotherapie is een manier van communiceren. Als de verkeerde boodschap wordt doorgegeven, zult u niet met roken ophouden. Ik zal de laatste zijn om deze man te bekritisieren, want als ik niet naar hem toe was gegaan zou ik nu dood zijn. Maar het was ondanks hem en niet dankzij hem. Ook wil ik niet de indruk wekken hypnotherapie af te kraken; integendeel, ik gebruik het als onderdeel van mijn therapie. Het is de macht van de suggestie en het gaat om een sterke kracht die zowel goed als fout gebruikt kan worden. Ga nooit naar een hypnotherapeut tenzij hij of zij u persoonlijk door iemand die u waardeert en vertrouwt, is aangeraden.

Tijdens die verschrikkelijke jaren als roker dacht ik dat mijn leven afhankelijk was van die sigaretten; ik was eerder bereid om te sterven dan om zonder sigaretten te zijn.

Tegenwoordig vragen mensen mij of ik nog weleens ontwenningverschijnselen heb, van die zogenaamde ontwenningsscheuten. Het antwoord is: 'Nooit, nooit, nooit' – precies het tegenovergestelde. Ik heb een fantastisch leven gehad. Als ik door het roken het loodje had gelegd, had ik niet mogen klagen. Ik heb veel geluk gehad maar het meest fantastische wat me ooit is overkomen, is dat ik van die nachtmerrie verlost ben, die slavernij om door het leven te moeten gaan terwijl je systematisch je eigen lichaam kapotmaakt en je daar nog blauw aan betaalt ook. Laat ik even heel duidelijk zijn: ik ben geen mystiek figuur. Ik geloof niet in tovenaars en

sprookjes. Ik heb een wetenschappelijk georiënteerde geest en alles wat op magie lijkt zou ik niet begrijpen. Ik begon te lezen over hypnose en over roken. Maar nergens kwam ik een uitleg tegen over het wonder dat was gebeurd. Waarom was het nou zo gemakkelijk geweest om te stoppen terwijl het daarvóór weken van zware depressie waren?

Het kostte me flink wat tijd om het allemaal uit te werken, voornamelijk omdat ik er van achteren naar voren mee bezig was. Ik probeerde erachter te komen waarom het zo gemakkelijk was geweest om te stoppen, terwijl het werkelijke probleem is om uit te leggen waarom rokers het *moelijk* vinden om op te houden. Rokers hebben het over de vreselijke ontwenningverschijnselen, maar toen ik terugkeek en mij die afschuwelijke verschijnselen probeerde te herinneren, bestonden ze niet voor me. Er was geen lichamelijke pijn. Het zat allemaal in mijn hoofd.

Mijn fulltime beroep is nu om andere mensen eraf te helpen. Ik heb daar heel veel succes mee. Ik heb duizenden rokers geholpen om op te houden. Laat ik van meet af aan duidelijk zijn: verstokte rokers bestaan niet. Ik heb nog nooit iemand ontmoet die zó verslaafd was (of *dacht* dat-ie dat was) als ik. Niet alleen kan iedereen stoppen met roken, maar het is ook voor iedereen eenvoudig. In feite is het angst die ons aan het roken houdt, de angst dat het leven zonder sigaretten nooit meer zo aangenaam zal zijn en de angst dat u iets wordt afgenomen. Maar niets is minder waar. Niet alleen is het leven net zo aangenaam, in vele opzichten is het zelfs veel aangenamer, en dan heb ik het nog niet eens over een betere gezondheid, de extra energie en de financiële voordelen.

Voor iedere roker kan stoppen met roken gemakkelijk zijn, zelfs voor u! U hoeft alleen maar de rest van dit boek te lezen met een open geest. Hoe beter u het begrijpt, hoe gemakkelijker u het vindt. Maar zelfs als u iets niet begrijpt zult u het, mits u de instructies opvolgt, toch nog gemakkelijk vinden. Het belangrijkste daarbij is dat u niet snakkend naar een sigaret door het leven gaat of met het gevoel dat u iets ontnomen is. Het enige raadsel zal zijn waarom u het zo lang heeft gedaan.

Maar één waarschuwing: er zijn bij mijn methode slechts twee oorzaken voor mislukking:

1 *Het niet opvolgen van de instructies*

Sommige mensen vinden het irritant dat ik zo dogmatisch ben met bepaalde raadgevingen. Ik ga u bijvoorbeeld straks aanraden om niet te gaan proberen te minderen, of om geen vervangende middelen, zoals snoepjes, kauwgom enzovoort te gaan gebruiken (zeker niet iets waar nicotine in zit). De reden dat ik daar zo dogmatisch in ben, is omdat ik weet waar ik het over heb. Ik zal niet ontkennen dat er veel mensen zijn die erin geslaagd zijn te stoppen ondanks die kunstgrepen, maar het is ze gelukt ondanks die dingen en niet dankzij. Er zijn mensen die staande in een hangmat de liefde kunnen bedrijven, maar het is niet de gemakkelijkste manier. Alles wat ik zeg heeft een reden: om het eenvoudig te maken om te stoppen en om succes te verzekeren.

2 *Het niet snappen*

Neem niets zonder meer aan. Stel u kritisch op, niet alleen bij wat ik u vertel, maar ook ten opzichte van uw eigen ideeën en over wat de samenleving u geleerd heeft over roken. Bijvoorbeeld, degenen die denken dat het alleen maar een gewoonte is, zouden zich eens moeten afvragen waarom ze andere gewoonten, waaronder hele prettige, zo gemakkelijk kunnen laten terwijl een gewoonte die vies smaakt, een vermogen kost en ons de dood in jaagt, zo moeilijk is op te geven. Degenen die denken dat ze een sigaret heerlijk vinden, zouden zich moeten afvragen waarom ze andere dingen in het leven, die oneindig veel aangener zijn, zo gemakkelijk kunnen doen of laten. Waarom moet iemand *per se* een sigaret hebben en raakt hij in paniek als hij er geen heeft?

2

De Easyway Methode

De bedoeling van dit boek is om u in de juiste gemoedstoestand te brengen. Bij de gebruikelijke methoden om te stoppen heb je, als je ermee begint, een gevoel alsof de Mount Everest beklommen moet worden en zit je de eerstvolgende weken naar een sigaret te snakken en met jaloezie naar andere rokers te kijken. Maar bij deze methode ervaar je meteen, vanaf het begin, een gevoel van opgetogenheid, alsof je van een verschrikkelijke ziekte bent genezen. Vanaf dat moment zult u zich gaandeweg steeds sterker gaan afvragen hoe u in vredesnaam die sigaretten ooit hebt kunnen roken. U zult naar rokers gaan kijken met medelijden in plaats van met afgunst.

Vooropgesteld dat u geen niet-roker of ex-roker bent, is het van groot belang dat u blijft roken totdat u het boek helemaal uit heeft. Dit kan tegenstrijdig klinken. Later zal ik uitleggen dat sigaretten absoluut niets voor u doen. In feite is een van de vele raadsels van het roken dat we, terwijl we die sigaret roken, ernaar kijken en ons afvragen waarom we het doen. Pas als we een tijdje zonder sigaretten hebben gezeten, worden ze zo waardevol. Hoe dan ook, laten we aannemen – of u het nou leuk vindt of niet – dat u denkt dat u verslaafd bent. Als je denkt dat je verslaafd bent, kun je nooit volledig ontspannen zijn of kun je je nooit echt goed concentreren, tenzij je rookt. Probeer dus niet te stoppen voordat u het hele boek heeft uitgelezen. Als u verder leest zal uw wens om te roken geleidelijk afnemen. Stop echter niet halverwege het boek, dat zou fataal kunnen zijn. Weet u nog, u hoeft alleen maar de instructies op te volgen. Na vijf jaar feedback van het boek, kan ik zeggen dat de instructie om door te gaan met roken totdat het boek uit is, mij, samen met het hoofdstuk over ‘Timing’, de meeste frustraties heeft bezorgd. Toen ik net was opgehouden, stopten ook veel vrienden en kennissen van mij, alleen maar omdat ik het gedaan had. Ze dach-

ten: als het hem lukt moet het iedereen lukken. In de daaropvolgende jaren gaf ik van tijd tot tijd zachte wenken aan degenen die niet gestopt waren, om ze ervan te overtuigen hoe heerlijk het is om vrij te zijn! Toen het boek was verschenen, deelde ik exemplaren uit aan ‘de harde kern’ – familie en vrienden die nog steeds rookten. Ik ging er daarbij van uit dat, zelfs als het het saaieste boek zou zijn dat ooit was geschreven, ze het toch wel zouden lezen, al was het alleen maar omdat de schrijver een vriend van hen was. Ik was verbaasd maar ook gekwetst toen ik er maanden later achter kwam dat ze niet eens de moeite hadden genomen het uit te lezen. Ik ontdekte zelfs dat degene die toen mijn beste vriend was, zijn door mij gesigneerde originele exemplaar niet alleen niet had gelezen maar ook nog had weggegeven. Dat kwetste me indertijd, maar wat ik daarbij over het hoofd zag was de vreselijke angst die verslaving aan tabak bij de roker teweegbrengt. Dat kan sterker dan vriendschap zijn. Ik heb om die reden bijna een echtscheiding veroorzaakt. Mijn moeder zei eens tegen mijn vrouw: ‘Waarom dreig je niet met weggaan als hij niet met roken ophoudt?’

Waarop mijn vrouw antwoordde: ‘Omdat hij me dan inderdaad zal laten gaan.’ Ik schaam me om het toe te geven, maar ik denk dat ze gelijk had, zó groot is de angst die roken veroorzaakt. Ik realiseer me nu dat veel rokers het boek niet uitlezen omdat ze het gevoel hebben dat als ze het uit hebben, ze ook moeten stoppen.

Sommigen lezen opzettelijk maar één regel per dag om die doemdag uit te stellen. Ik ben me ervan bewust dat veel rokers onder druk zijn gezet door dierbaren – om het boek toch vooral te lezen. Maar bekijk het nu eens van een andere kant: wat heb je te verliezen? Als u aan het eind van het boek niet ophoudt, bent u niet slechter af dan u nu bent. U **HEBT ABSOLUUT NIETS TE VERLIEZEN EN ZOVEEL TE WINNEN!** Als u nou toevallig al een paar dagen of weken niet hebt gerookt maar niet zeker weet of u nou een roker, een ex-roker of een niet-roker bent, rook dan liever niet terwijl u het boek leest. In feite bent u al een niet-roker. Het enige dat nu nog moet gebeuren, is uw gedachten op één lijn te krijgen met uw lichaam. Aan het eind van het boek zult u een tevreden niet-roker zijn.

In wezen is mijn methode precies het tegenovergestelde van de gebruikelijke methoden om te stoppen. De *gebruikelijke* methode is om de aanzienlijke nadelen op te sommen en dan te zeggen: ‘Als ik het nou maar lang genoeg zonder sigaret volhoud, zal op den duur

de zin om te roken verdwijnen. Dan kan ik weer van het leven genieten, vrij van de tabaksverslaving.' Dit is een logische manier van redeneren en duizenden rokers stoppen iedere dag met behulp van een soortgelijke methode. Maar het is moeilijk om op deze manier te stoppen, en wel om de volgende redenen:

- 1 Stoppen met roken is niet het echte probleem. Iedere keer dat je een sigaret uitmaakt, stop je met roken. Je hebt misschien ijzersterke motieven om op de eerste dag te zeggen: 'Ik wil niet meer roken' – alle rokers hebben dat, iedere dag van hun leven, en de motieven zijn sterker dan je voor mogelijk houdt. Het werkelijke probleem is de tweede dag, de tiende dag of de duizendste dag, als je op een zwak moment of als je wat gedronken hebt, of misschien juist wel op een sterk moment, een sigaret opsteekt, en omdat het deels om een drugverslaving gaat, wil je er nog een, en opeens ben je weer een roker.
- 2 De bangmakerijen met betrekking tot de gezondheid zouden ons doen ophouden. Ons verstand zegt: 'Hou ermee op. Doe niet zo stom', maar in feite maakt dat het moeilijker. We roken bijvoorbeeld als we zenuwachtig zijn. Vertel een roker dat het hem de dood in jaagt en het eerste dat hij doet is een sigaret opsteken. Bij het Antoni van Leeuwenhoek Ziekenhuis aan de Plesmanlaan in Amsterdam liggen buiten op de stoep meer peuken dan bij welk ander ziekenhuis ook.
- 3 Alle redenen om met roken te stoppen maken het om twee andere redenen juist moeilijker. *Ten eerste*: omdat ze een gevoel van opoffering veroorzaken. Ze dwingen ons om ons makkertje, ons steuntje in de rug, ons pleziertje of hoe de roker het ook maar ziet, op te geven. *Ten tweede*: omdat ze een 'blinde vlek' veroorzaken. De redenen waarom we roken zijn namelijk niet dezelfde als waarom we zouden moeten stoppen. De werkelijke vraag is dus: 'Waarom willen we of waarom móéten we zo nodig roken?'

De Easyway Methode komt er in het kort op neer om eerst alle redenen waarom we graag zouden willen stoppen te vergeten, vervolgens het sigarettenprobleem onder ogen te zien en onszelf daarbij de volgende vragen te stellen:

- 1 Wat doet het voor me?
- 2 Geniet ik er eigenlijk van?