

Allen Carr

Stoppen met roken voor vrouwen



Negende druk 2012

ISBN 978-90-492-0126-5
NUR 860

Oorspronkelijke titel: *Allen Carr's Easy Way for Women to Stop Smoking*
Oorspronkelijke uitgever: Arcturus Publishing
Nederlandse vertaling: Delta Text, Marjo Frings Latour
Omslagontwerp: Hilden Design, Munchen

© 2003, 2012 Allen Carr's Easyway (International) Limited
© 2003, 2012 voor de Nederlandse taal: De Boekerij bv, Amsterdam

Niets uit deze uitgave mag worden openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Allen Carr

Na talloze mislukte pogingen om van zijn eigen verslaving aan nicotine af te komen ontdekte Allen Carr in 1983 waarop de wereld had zitten wachten – de Carr-methode om te stoppen met roken. Hij gaf een succesvolle carrière als accountant op om de rokers van de wereld te genezen en bouwde een wereldwijde reputatie op met zijn fenomenale methode en een netwerk van praktijken over de hele wereld. Allen Carrs *Stoppen met roken* werd een internationale bestseller en werd in meer dan twintig talen vertaald, gevolgd door *The Only Way to Stop Smoking Permanently*, *Kinderen en roken* en video-, audio- en cd-romversies van de Carr-methode.

In 1998 werd Allen Carr uitgenodigd op het tiende wereldcongres over tabak en gezondheid in Peking, een onderscheiding waar de beroemdste arts trots op zou zijn. Zijn methode en reputatie konden geen hogere lof krijgen. Hij wordt nu alom als 's werelds leidende expert op het gebied van stoppen met roken beschouwd.

Door het succes van de Carr-methode zochten ook mensen met andere problemen Allen Carrs hulp. Dit resulteerde in de publicatie van *En nu: afvallen*, en *Overwin uw vlieg angst*. Na tests met een aantal patiënten ontdekte hij dat de eenvoudige logica van de Carr-methode ook werkte bij mensen met een drankprobleem en Allen Carr schreef vervolgens *Nooit meer een kater*.

Mannen komen van Mars

*Mijn bijzondere dank aan Angela Jouanneau,
een van onze therapeuten, die de tekst in dit boek heeft bijgeschaafd
en er het Venus-gevoel in heeft gelegd.*

Inhoud

Inleiding	9
1 Ladies first	13
2 Is de fles halfvol of halfleeg?	21
3 Wonder of magie?	31
4 Wanneer weet je dat je genezen bent?	38
5 Mijn claim	47
6 Verwoesting	60
7 Waarom werkt de Carr-methode niet bij alle rokers?	63
8 De hersenspoeling	72
9 Nicotineverslaving	77
10 Ons immuunsysteem	82
11 Het grote monster	87
12 Welke parfum gebruik jij het liefst?	91
13 Hongergevoelens	95
14 Tevreden gelegenhedrokers	105
15 Voor stoppen is wilskracht nodig	122
16 Welk geslacht is het sterkere geslacht?	133
17 Roken tijdens de zwangerschap	139
18 Het fabeltje dat je met roken kunt afvallen	147
19 Hoeveel fabeltjes hebben we al ontzenuwd?	165
20 Het wegnemen van de associaties	184
21 De 'leegte'	190
22 Met vervangende middelen kun je moeilijker stoppen	198
23 De laatste instructies	203
24 Hoe kun je de rest van je leven een gelukkige niet-roker blijven	215

Bijlage A: De belangrijkste instructies die je moet opvolgen terwijl je dit boek leest 221

Bijlage B: De instructies waarmee je gemakkelijk en voorgoed kunt stoppen 222

Adressen van Allen Carr's Easyway (International) Ltd 224

Inleiding

Ik schreef mijn eerste boek, *Stoppen met roken*, in 1985. Sindsdien heb ik bijna elke dag iets nieuws over nicotineverslaving geleerd. Tot nu toe heb ik alles vanuit mijn standpunt geschreven. In dit boek heb ik geprobeerd om dat standpunt een beetje naar de achtergrond te verplaatsen en vertel ik de ervaringen en inzichten van vrouwelijke rokers die met behulp van de methode voorgoed zijn gestopt. De meeste cliënten die tegenwoordig naar onze sessies komen zijn vrouwen en daarom moet er een versie van de Carr-methode aan hen worden gewijd. Toch?

Men heeft mij gevraagd of het nodig is – of zelfs politiek correct met het oog op het sociale klimaat van vandaag de dag – specifiek over vrouwen en roken te schrijven. Ik beweer immers dat mijn methode werkt bij *alle* rokers. Ik ben nog steeds die mening toegedaan. Maar ik weet uit eigen ervaring en uit gesprekken met andere therapeuten dat er elke keer weer problemen zijn die vooral betrekking hebben op het stoppen met roken van vrouwen. In onze sessies pakken we deze dingen rechtstreeks aan. Nu wil ik in *Stoppen met roken voor vrouwen* aan een breder publiek laten zien dat de methode ook succesvol is bij het omgaan met de zeer specifieke angsten van vrouwen.

Zijn mannen en vrouwen dan zo verschillend? Ja, en nee. Maar vrouwen die roken zijn veel banger om te stoppen dan mannen. We weten dit omdat ze het in onze sessies vertellen. Ik weet zeker dat de reden van dit verschil niet is dat mannen te verlegen zijn om hun angsten te tonen. Zij hebben gewoon niet de angsten die vrouwen vaak beschrijven.

De diverse redenen waarom dit bij vrouwen het geval is zullen in de komende hoofdstukken uitvoerig aan de orde komen. Om het kort te formuleren: voor vrouwelijke rokers zijn sigaretten een gro-

te steun, een schijnbaar wezenlijk deel van haar leven en blijkbaar onlosmakelijk verbonden met het beeld dat ze van zichzelf hebben. Dit geldt in het bijzonder voor vrouwen die zich bewust zijn van hun gewicht of figuur. De gedachte die steun te verliezen is beangstigend – zelfs als de vrouwelijke roker op het eerste gezicht geslaagd en veelzijdig is.

De ‘bijzondere verhouding’ die vrouwen met hun sigaretten en met roken hebben is onverbrekkelijk verbonden met het hoe en waarom vrouwen op een bepaalde manier functioneren en met hun opvattingen over hoe ze in het leven staan. De tabaksindustrie begrijpt dit verband heel goed. Niet voor niets heeft ze miljarden dollars uitgegeven – en doet dit nog steeds – aan het bepalen van het psychologische profiel van de vrouw. De industrie doet haar best in het hoofd van vrouwen te kijken, om te begrijpen hoe zij de dingen zien, hoe ze denken en de manieren waarop hun psychologische benadering verschilt van die van mannen.

De fundamentele waarheden van de valkuil van het roken zullen nooit veranderen: fundamentele waarheden die de Carr-methode zo succesvol aanpakt. Maar de manieren waarop vrouwen in die val terecht komen zijn veranderd en zij die eruit willen ontsnappen, moeten zich van deze manieren bewust worden als ze de valkuil blijvend willen vermijden. De tabaksindustrie heeft bij deze verandering een rol gespeeld, maar sociale veranderingen en ook de vrouwen zelf hebben dat gedaan. De veranderingen die in de jaren zestig begonnen hebben een melkkoe voortgebracht die, nu de industrie meer mannelijke rokers verliest dan aantrekt, een lucratieve nieuwe markt heeft gevonden, met name onder vrouwen die ze YAF's (Young Adult Females – jonge volwassen vrouwen) noemt. Het is een tragische ironie dat vrouwen in bepaalde opzichten geëmancipeerd zijn en in dit opzicht tot slaaf worden gemaakt.

Ik zal dit verderop uitleggen. Alles zal duidelijk worden. Maar één ding is zeker: wanneer je de rookval eenmaal in zijn ware licht ziet, zul je begrijpen waarom ik de wereld van deze plaag wil bevrijden. Ik hoop dat jij ook je aandeel zult leveren – door zelf met roken te stoppen of misschien door dit boek te kopen voor een vrouw wier welzijn je na aan het hart ligt. Door het te vertellen hoop ik dat ik je ervan kan overtuigen hoe gemakkelijk het is de be-

lemmeringen om te stoppen met roken te overwinnen. Wanneer je dit eenmaal begrijpt, weet je dat de Carr-methode echt heel eenvoudig is.

1

Ladies first

Na generaties van onderdrukking zijn westerse vrouwen eindelijk gelijkgesteld, niet alleen op de werkplek, waar ze nu zelfs in de hoogste functies in voorheen door mannen gedomineerde beroepen vertegenwoordigd zijn, maar op alle andere gebieden van het leven. Weinig mensen zullen het hier niet mee eens zijn en velen zullen zeggen: 'Het werd ook tijd.' Om de vraag te beantwoorden waarom vrouwen roken is volgens mij belangrijk te weten hoe de emancipatiebeweging het conflict heeft beslecht.

Deze vrouwen durfden de heersende opvattingen en regels aan te vechten. Ze weigerden de situatie te accepteren als het enig mogelijke scenario voor de maatschappij en voerden steekhoudende argumenten aan voor het verwerpen van de stereotype vrouwelijke rollen die hun werden opgelegd. Er waren natuurlijk veel vrouwen die hun 'zusters' in het geheim steunden, maar die hun voorbeeld niet durfden te volgen. En er waren nog meer vrouwen die de bestaande situatie zonder meer accepteerden.

Het is raar, maar vaak worden de onrechtvaardigheden van het leven pas duidelijk als we daar vraagtekens bij zetten. Als we dat niet doen, accepteren we de situatie, hoe die ook is. De hersenspoeling is van toepassing op nagenoeg elk aspect van ons leven. In dit boek houden we ons in eerste instantie bezig met twee aspecten van de hersenspoeling: met betrekking tot het roken op zich en met betrekking tot de verschillen tussen mannen en vrouwen.

Mijn woordenboek omschrijft hersenspoeling als:

'het teweegbrengen van een radicale verandering in de ideeën en opvattingen van een persoon'.

Je zult je wel afvragen wat dit te maken heeft met het stoppen met roken. We weten allemaal dat roken een vieze, walgelijke gewoonte is die onze gezondheid ruïneert en ons een vermogen kost. Tegenwoordig beschouwen zelfs de meeste rokers het als een uitgesproken asociaal tijdverdrijf. Waarom moet je dan je ideeën en opvattingen veranderen om te stoppen? Bestaat er een toverpil of goocheltruc waarmee je niet meer naar een sigaret verlangt? Je kunt je ook afvragen hoe het lezen van een boek je kan helpen bij stoppen met roken. Ik zal het uitleggen:

Wat wil je echt proberen te bereiken? Dat is duidelijk: je laatste sigaret doven en daarna nooit meer een sigaret willen roken.

Ongetwijfeld ken je veel ex-rokers die met succes zijn gestopt, maar de meeste hebben het een paar keer eerder geprobeerd voordat het hun lukte. En zelfs als het hun niet lukte, hebben ze een aanzienlijke wilskracht en tabletten, pleisters of kauwgom nodig gehad en hebben ze dagen, weken, maanden of jaren van ellende doorgemaakt. En velen van hen verlangen soms nog steeds naar – bedelen soms bijna om – een sigaret of, hoewel ze niet-roker willen zijn, hebben het gevoel dat maaltijden en feesten niet meer zo gezellig zijn zonder een sigaret, of willen het pakje pakken dat er niet meer is als de telefoon gaat.

Is dát echt wat je wilt bereiken?

Maar denk er voorlopig niet aan dat je nooit meer wilt roken. Probeer eerst deze belangrijke vraag te beantwoorden: wat is het verschil tussen een roker en een niet-roker?

Het antwoord lijkt voor de hand te liggen: de een rookt, de ander rookt niet. Oké, maar zo eenvoudig is het niet. Niemand dwingt je om die sigaret op te steken. Steken rokers dan alleen maar een sigaret op als ze dat willen? Nou nee, want je weet dat er momenten zijn dat je een sigaret opsteekt, niet omdat je dat wilt, maar puur uit gewoonte. De meeste rokers van twintig sigaretten per dag geven openlijk toe dat ze maar van ongeveer twee sigaretten echt genieten; de rest is puur uit gewoonte. Maar als dat waar is, moeten we ons heel gemakkelijk kunnen beperken. We zouden onze sigaretten achter slot en grendel kunnen bewaren. Deze praktische hindernis geeft ons dan even tijd om na te denken als we zin in een sigaret krijgen. Als we de sleutel willen pakken, kunnen we onszelf afvra-

gen: *Steek ik deze sigaret op om ervan te genieten of is het alleen maar een gewoonte?* Als het alleen maar een gewoonte is, heeft het weinig zin die sigaret te roken.

Met deze eenvoudige truc kunnen rokers die twintig sigaretten per dag roken zonder moeite met twee sigaretten volstaan. Als je deze of een vergelijkbare truc hebt geprobeerd, dan weet je dat die maar een beperkte tijd werkt – dat wil zeggen, totdat je geen wilskracht meer hebt. Heb je ooit geprobeerd de hulp van je kinderen, kleinkinderen of beste vriendin in te roepen en hun je sigaretten te geven? Dan weet je maar al te goed hoeveel moeite je zult doen om ze terug te krijgen, zelfs als je zegt dat ze je smeekbeden moeten negeren wanneer je zin in een sigaret krijgt. Hoe vastberaden ze ook zijn de sigaretten niet terug te geven, niets kan de paniek, vindingrijkheid en vastbeslotenheid van een roker weerstaan die het punt heeft bereikt waarop hij een sigaret wil, NU!

Vrouwen staan bekend om hun beschermende moederinstincten en ook om hun gevoel van vergelding als hun onrecht wordt aangedaan. Toch lezen we horrorverhalen over moeders die de kinderen thuis aan hun lot overlaten terwijl zij zich in de stad of zelfs in het buitenland amuseren. We verachten en bespotten deze vrouwen om hun gebrek aan verantwoordelijkheid. Maar wees eens eerlijk: ben jij terwijl de kinderen lagen te slapen nooit het huis uit geslopen om heel even sigaretten te gaan kopen? Is het nooit voorgekomen dat je ze in de auto met draaiende motor achterliet terwijl jij de supermarkt inrende? Ik heb zelfs van een vrouw op een kraamafdeling gehoord, dat ze een verpleegkundige vroeg op haar pasgeboren kind te passen terwijl ze een pakje sigaretten ging halen. De overbelaste verpleegkundige weigerde. Overbodig te zeggen dat deze niet-roker was: iemand die nooit heeft gerookt tegenover een ex-roker. Haar commentaar – *‘Je weet dat je er niet echt een hoeft’, ‘Het is niet goed voor je gezondheid en die van je baby’, en ‘Je hebt ook niet gerookt gedurende de bevalling die 14 uur duurde’* – maakte het schuldgevoel van de vrouw alleen maar groter. Maar dat weerhield haar er niet van toch te gaan, ondanks recente berichten in de Engelse pers over een ontvoering van een baby uit het ziekenhuis. Toen de moeder terugkwam, was haar baby verdwenen en de daaropvolgende paniek en haar geschreeuw waren in het

hele ziekenhuis te horen. Gelukkig was haar angst ongegrond want een andere verpleegkundige bleek de baby op een andere plek op de afdeling te hebben gelegd.

Ik geef dit voorbeeld om twee redenen. De eerste is om zowel het effect als de kracht van hersenspoeling te verduidelijken. Vrouwen die hun vriendinnen verwijten maken omdat die niet stoppen als ze zwanger zijn, stoppen zelf ook niet als zij op hun beurt zwanger zijn. Het is dus moeilijk te geloven dat het voorval dat ik heb beschreven een gewetensvolle moeder ooit zal overkomen. Maar voordat je haar veroordeelt, denk dan aan die keer dat je kilometers reed op zoek naar een benzinstation dat de hele nacht open was, omdat je geen sigaretten meer had. Heb jij nooit paniek gevoeld omdat je sigaretten bijna op waren? Natuurlijk wel. Als jij de sigaretten kunt laten liggen, zoals veel rokers beweren, waarom in vredesnaam zou je dit boek dan lezen? Om één enkele reden:

angst!

Heus, dat is de enige reden dat een roker blijft roken. Die vrouw liet haar baby niet in de steek wegens het genot van het inademen van kankerverwekkende rook in haar longen. Ze deed het omdat ze zonder sigaretten in paniek was.

Stel je een heroïneverslaafde voor zonder heroïne. Visualiseer de paniek, de rillingen, de angst. Stel je nu de opluchting voor als de verslaafde de heroïne in zijn ader mag spuiten. Geloof je werkelijk dat ze het leuk vinden zichzelf te injecteren? Niet-heroïneverslaafden kunnen dat onmogelijk geloven. Niet-rokers kunnen moeilijk geloven dat rokers werkelijk genieten van het inademen van dodelijke rook. Dat geloofde jij ook niet voordat je verslaafd raakte aan nicotine. Ik dacht vroeger dat heroïneverslaafden zich injecteren om ongelofelijk plezierige hallucinaties of dromen te krijgen, maar ze doen dat alleen maar om een einde te maken aan dat paniekerige, rillerige, onzekere gevoel dat ze hebben als de drug uit hun lichaam verdwijnt.

Een van de vele misvattingen over drugverslaving is dat verslaafden alleen ontwenningverschijnselen krijgen als ze proberen te stoppen. Die hebben ze al vanaf het moment dat de eerste dosis

hun lichaam begint te verlaten en de enige reden waarom ze de volgende dosis nemen is omdat ze een einde willen maken aan dat lege, onzekere gevoel dat de vorige dosis veroorzaakte.

Niet-heroïneverslaafden hebben dat paniekerige gevoel niet. Het is precies hetzelfde met roken. Niet-rokers kunnen niet begrijpen waarom iemand die vieze rook in zijn longen wil krijgen, laat staan dat iemand een fortuin wil uitgeven en verschrikkelijke ziektes riskeren! En om liever het leven van je baby op het spel te zetten dan een uurtje te wachten is niet alleen schandelijk, maar volledig onbegrijpelijk voor niet-rokers. Als collega-verslaafde kon ik het gedrag van die vrouw niet goedkeuren, maar ik had medelijden met haar. Het is niet bepaald aangenaam een plastic zak over je hoofd te trekken, zelfs als je weet dat je hem kunt wegpakken wanneer je dat maar wilt. Maar als iemand anders die de zak over je hoofd trekt, zelfs iemand die van je houdt, dan is dat afschuwelijk! Vooral als ze denken dat ze jou daar een plezier mee doen!

Laten we even stilstaan bij de effecten van wat ik zojuist heb gezegd. Ik vroeg je na te denken over het verschil tussen een roker en een niet-roker. Het voor de hand liggende antwoord is dat de een rookt en dat de ander niet rookt. Dit is ook het goede antwoord en omdat het voor de hand liggend en correct is, pakken we de oplossing van het probleem onbewust achterstevoren aan. Met andere woorden, we proberen het probleem op te lossen door nooit meer te roken. Dit lijkt nu misschien logisch. Ik wil met een ander voorbeeld uitleggen waarom dat niet zo is.

Er ontbreekt een dakpan op je dak. Elke keer als het regent, heb je een vochtige plek op je dure tapijt. Hoe los je dat probleem op? Je kunt een aantal stappen doen. Je kunt je tapijt opnemen of een emmer op die plek zetten om het regenwater op te vangen, of je kunt zelfs een radicale stap zetten en verhuizen. Maar de verstandigste en goedkoopste oplossing is de oorzaak van het probleem op te heffen en een nieuwe dakpan op het dak te leggen.

Als je fietsband leeg is zou je de neiging kunnen krijgen een van de hiervoor genoemde oplossingen aan te wenden: je kunt de band oppompen. Als hij na een paar dagen weer leeg is en als je lui bent of een optimist of, net als ik, allebei, dan herhaal je de procedure nog enige keren. Maar hoe lui of hoe optimistisch we ook zijn, als

we geen enkel resultaat boeken weten we dat er een gaatje in zit en dat we hem moeten repareren.

Het echte verschil tussen een roker en een niet-roker is niet dat de een rookt en de ander niet. Het opsteken van een sigaret is alleen maar het gevolg van het echte probleem. Hopen te kunnen stoppen met roken door nooit meer een sigaret op te steken lijkt meer op het neerzetten van een emmer onder het gat in je dak in plaats van een nieuwe dakpan aan te schaffen of het almaar oppompen van je fietsband in plaats van tot reparatie over te gaan.

Het echte verschil tussen een roker en een niet-roker is dat een roker de behoefte tot roken heeft en de ander niet. Dat is het werkelijke probleem: het equivalent van de ontbrekende dakpan of het gaatje in de band. Accepteer gewoon dit feit: niemand, behalve wijzelf, dwingt ons een sigaret op te steken. Zelfs wanneer anderen hemel en aarde bewegen ons te laten stoppen, vinden wij een manier om hen de mond te snoeren. Wanneer we proberen te minderen of definitief te stoppen, moeten we ook het feit accepteren dat een ander deel van onze hersenen zegt: 'Maar ik wil een sigaret!' Als dat niet zo was, zou stoppen met roken gemakkelijk zijn. Je kunt dit misschien moeilijk geloven, maar stoppen is gemakkelijk voor elke roker, zelfs voor jou, mits je het maar op de juiste manier aanpakt.

Om zover te komen moeten we het probleem dus aan de bron oplossen: we moeten de behoefte of het verlangen tot roken wegnemen, niet alleen maar voor een paar uur, een paar dagen, maanden of jaren, maar voorgoed. Niemand gelooft dat het mogelijk is te stoppen met roken zonder een beetje wilskracht. Maar denk hier eens aan – als je nooit de behoefte of de wens hebt om nog een sigaret op te steken, dan heb je daar geen wilskracht voor nodig.

Je zult vast wel denken: Prima, ik kan je niet tegenspreken. Ik kan het alleen maar accepteren, want niemand anders dan ikzelf dwingt me hiertoe. Er moet een of ander suïcidaal trekje in mijn aard zitten. Hoe kan een boek dit trekje nou uitroeien?

HIEP HOI! Je hebt de kern van het probleem te pakken. Met de ontbrekende dakpan en de lekke band kunnen we de oorzaak en de oplossing van het probleem duidelijk zien. De oplossing bij het roken is het wegnemen van het verlangen tot roken – voorgoed. Gemakkelijk gezegd, maar hoe doen we dat?

We moeten een stapje verdergaan. Voordat we deze behoefte of dit verlangen om te roken kunnen wegnemen, moeten we eerst begrijpen waarom we roken. We werden immers niet zo geboren. De mensheid heeft honderduizenden jaren zonder te roken overleefd. Niemand gelooft toch zeker dat er iets natuurlijks is aan het inhaleren van smerige en kankerverwekkende rook. Het is een feit dat niemand van ons behoefte had om te roken voordat we onze eerste sigaret opstaken. Als jij een van de ongelukkigen bent die al op zo'n jeugdige leeftijd in de val is gelopen, dat je je de tijd niet meer kunt herinneren waarin je niet hoefde te roken, maak je dan maar geen zorgen – als je het gevoel had dat je iets miste, dan zou je het je wel herinneren! Hiervoor gaf ik de definitie van hersenspoeling uit mijn woordenboek:

'het teweegbrengen van een radicale verandering in de ideeën en opvattingen van een persoon'.

Wij worden vanaf onze geboorte allemaal dagelijks met zogenoemde 'feiten' bestookt. Met betrekking tot roken zegt men dat het ons ontspant, de concentratie bevordert en stress en verveling verdrijft. We krijgen ook te horen dat het een vieze, walgelijke gewoonte is waaraan we verslaafd kunnen raken en die onze gezondheid ruïneert en een fortuin kost als we dom genoeg zijn ons ermee in te laten. Ironisch genoeg roken de mensen die de negatieve kant ervan benadrukken – onze ouders – er vaak lustig op los. We geloven hen, maar hoezeer ze ook de nadelen van het roken benadrukken, we zijn niet dom. We zien dat moeder elke keer als ze zenuwachtig wordt naar haar pakje sigaretten grijpt en dat vader niet zonder sigaret de telefoon opneemt. Ze hebben deze woorden vaak genoeg gezegd – 'Ik snak naar een sigaret!', 'Kom, we gaan, ik heb zin in een sigaret!' of in het geval van een stoppoging: 'Ik doe een moord voor een sigaret!' – vergezeld van het slechte humeur en de geprikkeldheid.

Het is niet juist te zeggen dat we op dat moment worden geheerspoeld, omdat onze ideeën en opvattingen niet zozeer veranderen maar eerder worden gevormd. Natuurlijk heeft dit bombardement van informatie – zowel de voors als de tegens van roken – niet

het minste effect op ons. Op dat moment geloven we beide kanten. Maar omdat we geen behoefte of verlangen hebben en we van sociale gebeurtenissen kunnen genieten en met stress kunnen omgaan zonder de behoefte aan een sigaret omdat we nog niet verslaafd zijn, verkeren we in de gelukkige omstandigheid dat we helemaal niets te winnen maar heel veel te verliezen hebben door te gaan roken. Er is geen roker in de hele geschiedenis van onze planeet – er is zelfs geen alcoholist of drugverslaafde in de hele geschiedenis – die dacht dat hij verslaafd zou raken. Als ze hadden geweten dat het zou gebeuren, dan hadden ze nooit die eerste dosis genomen. Het is alleen omdat die eerste sigaret, dat eerste drankje of die eerste dosis, zo smerig is dat we denken dat we niet verslaafd zullen raken.

Pas nadat we in de val zijn gelopen, wordt de hersenspoeling duidelijk. Met andere woorden, voordat we erin trappen, beschouwen we roken als een smerige, ongezonde en dure gewoonte. Die eerste sigaret bevestigt niet alleen dit beeld – hij ontzenuwt het fabeltje dat roken aangenaam en prettig is. Desondanks blijkt roken al snel prettig, ontspannend en een echte oppepper van het zelfvertrouwen te zijn. Binnen korte tijd beschouwen we sigaretten als onmisbaar en het duurt niet lang voordat we niet meer zonder kunnen. Hoe snel of geleidelijk dit proces ook gaat, we lijken ons er niet van bewust te zijn. Maar we kunnen niet ontkennen dat ons beeld is veranderd. Voor een optimist is de fles halfvol. Voor een pessimist is die halfleeg. Wie heeft gelijk?

Is de fles halfvol of halfleeg?

2

Is de fles halfvol of halfleeg?

Als de fles precies de helft van de totale inhoud bevat, hebben de optimist en de pessimist allebei gelijk. Ze hebben allebei een ander beeld van dezelfde werkelijkheid. Iedereen heeft recht op een eigen mening, maar in dit boek houden we ons niet bezig met meningen, alleen met feiten. Als de fles niet meer of niet minder dan de helft van de totale inhoud bevat, dan hebben de optimist en de pessimist een verkeerd beeld van de werkelijke situatie. Op de vraag: ‘Hoe hielp Allen Carr je bij het stoppen?’ antwoordt een aantal ex-rokers dat mijn sessies heeft bezocht: ‘Hij hersenspoelde me en ik ging geloven dat ik er geen behoefte meer aan had.’

Van dit antwoord ben ik erg geschrokken. Het suggereert dat ik tactieken gebruik die vergelijkbaar zijn met de tactieken van de een of andere sekte die het denken van de leden probeert te beheersen en het suggereert, wat nog verontrustender is, dat het heel gemakkelijk is om het proces om te keren en de roker ervan te overtuigen dat hij weer *moet* gaan roken.

Hypnotherapie maakt deel uit van de sessies in onze klinieken en cliënten geloven er vast in dat ze geen sigaret meer nodig hebben. Maar als rokers en niet-rokers vragen stellen over wat er precies gebeurt in die sessies, kunnen de meeste cliënten dat niet uitleggen en als de vrager aandringt, geven ze een ontwijkend antwoord, zoals: ‘Het is me ook een raadsel, maar het werkt.’

Ik verzeker je dat we niet aan mystiek doen. Ali Baba voelde zich ongetwijfeld geweldig toen hij bij de schat kon komen nadat hij ‘Sesam, open u’ had gezegd. Maar moet je je echt met mystiek bezighouden om je voordeur open te maken? Voel je je niet veiliger met een slot en een sleutel die jij alleen bezit? Ik ben alleen geïnteresseerd in feiten. Ik wil het benadrukken: ik gebruik nooit tech-

nieken van hersenspoeling. In feite is mijn methode – die ik de Carr-methode noem – gebaseerd op *anti-hersenspoeling*.

Voor het doel van dit boek moeten we hersenspoeling dus opnieuw definiëren als:

‘Een persoon er gericht van overtuigen dat bepaalde zaken en opvattingen juist zijn terwijl ze feitelijk onjuist zijn.’

Ik zou anti-hersenspoeling als volgt willen omschrijven:

‘Een techniek met het doel de hersenspoeling weg te nemen zodat de persoon de juiste situatie ziet.’

Misschien zeg je nu tegen jezelf: ‘O, nee, hij gaat me toch zeker niet vertellen dat roken een vieze, walgelijke gewoonte is die slecht is voor mijn gezondheid en die me een fortuin kost?’

Ik verzeker je dat de Carr-methode deze tactieken niet gebruikt. Je bent je er al van bewust dat roken slecht is voor je gezondheid en van die kennis word je echt bang. Wat doen rokers als ze onder stress staan? Precies: ze pakken een sigaret.

Over het algemeen is de maatschappij geneigd rokers te behandelen als tamelijk dwaze sociale paria’s zonder wilskracht. De meerderheid van de rokers ziet zichzelf ook zo. Je bent immers een kundige persoon en je hebt je meeste dagelijkse bezigheden goed onder controle, maar toch heb je het verloren als het om sigaretten gaat. Dit maakt ook helemaal deel uit van de hersenspoeling. In werkelijkheid heb je net zoveel wilskracht – of misschien nog wel meer – dan ieder ander, of dat nu een niet-roker of een ex-roker is. Maar op dit moment gebruik je je wilskracht op de verkeerde manier.

Sommige dingen die ik zeg, kun je misschien moeilijk geloven. Soms heb je de neiging dit boek in de vuilnisbak te gooien. Doe dat alsjeblieft niet. Er staan geen horrorverhalen in. Integendeel, ik heb alleen maar goed nieuws voor je. Maar we hebben hier een kip-ei-situatie. De belangrijkste factor die rokers tegenhoudt ook maar te proberen te stoppen is angst. Deze angst is echt en neemt vele

vormen aan. De angst dat ze, om succes te hebben, eerst een onzekere periode van ellende en kwelling moeten doormaken. De angst dat ze niet genoeg wilskracht hebben. Faalangst. Ironisch genoeg is de grootste angst de angst voor succes: de angst dat maaltijden en andere sociale gelegenheden voor de rest van je leven nooit meer zo plezierig zijn. Je hebt immers gezien hoe het met je vrienden is gegaan en wie wil die ellende meemaken? De angst dat we zonder sigaret de telefoon niet kunnen oppakken of dat we zonder sigaret niet opgewassen zijn tegen stress. De angst dat we, als het ons lukt, gewoon een van die mopperende ex-rokers worden en dat we de rest van ons leven het feit betreuren dat we geen sigaret meer durven opsteken.

Laten we niet doen alsof deze angsten niet bestaan. Ze zijn reëel en sterk. Als je ooit een 'wilskrachtmethode' hebt geprobeerd om te stoppen, zoals ik dat vaker deed, dan weet je dat je niet zozeer het gevoel hebt dat je stopt met roken maar dat je stopt met leven en bovendien dat je iets opgeeft waarmee je het leven aankunt, jouw steun. Laten we nu dus eens aannemen dat je een of meer van deze angsten hebt. Laten we ook aannemen dat er echt moed voor nodig is om te stoppen. Maar het feit dat je al zover bent gekomen betekent dat je die horde al hebt genomen. De heerlijke waarheid is dat die angsten allemaal deel uitmaken van de hersenspoeling en dat die kunnen worden weggenomen voordat je echt stopt met roken.

Alle rokers zijn schizofreen. Ze beschouwen roken als een soort strijd. Aan de ene kant is er angst: het jaagt me de dood in, kost me een fortuin en beheerst mijn leven. Aan de andere kant: het is mijn pleziertje, mijn makkertje, mijn steuntje. Laten we eerlijk zijn: het is niet zo dat we van roken genieten – denk maar aan de vrouw in het ziekenhuis. Is het niet eerder zo dat we niet van het leven kunnen genieten of dat we het leven niet aankunnen zonder te roken? Die kant van de strijd is ook angst. Roken, als elke drugverslaving, is een strijd van de angst: de angst voor wat de drug met ons doet en de angst dat we niet van het leven kunnen genieten of het leven niet aankunnen zonder deze drug. Bedenk dat niet-rokers deze angst niet hebben.

Een slimigheidje van de valkuil is dat de angst aan de ene kant

angst voor de toekomst is: 'Oké, ik kan longkanker krijgen, maar ik kan ook geluk hebben.' Maar op het moment dat je besluit een poging te gaan doen te stoppen, dwing je jezelf de ellende van het trauma waar je doorheen moet onder ogen te zien, de angst voor mislukking en de angst voor een leven zonder sigaret. Natuurlijk heb je de neiging de dag des onheils uit te stellen in de hoop dat je geluk blijft hebben, of dat je onder een bus loopt, of dat je op een ochtend wakker wordt en als door een wonder nooit meer de behoefte of het verlangen hebt om te roken.

Misschien heb je net als ik gehoord van rokers bij wie dat is gebeurd. Dertig jaar lang heb ik gebeden dat dat bij mij zou gebeuren. Houd het duidelijk in gedachten: één slimmigheidje van de nicotinevalkuil is dat hij, net als alle drugverslavingen, bedoeld is om je verslaafd te maken en hoe meer vat hij heeft op je portemonnee en gezondheid, des te verslaafder ben je. Het is waar dat een heel klein aantal rokers 's ochtends wakker wordt en het verlangen te roken kwijt is. Deze rokers hebben allemaal het punt bereikt waarop ze zichzelf niet langer kunnen wijsmaken dat ze plezier of steun van het roken hebben. Helaas stopt de overgrote meerderheid die dat punt bereikt, te laat. Laat dat alsjeblieft niet met jou gebeuren. Ons hele leven als roker beloven we onszelf dat we morgen stoppen. Ik had het geluk dat ik kon ontsnappen voordat het met me gebeurde. Ik kan me de zelfverwijten alleen maar voorstellen als ik te laat zou zijn gestopt. Als ik echt longkanker had gekregen, dan weet ik zeker dat de hersenspoeling onmiddellijk zou zijn verdwenen en dat dit mijn reactie zou zijn geweest:

Jij volslagen gek, jij idioot! Jij had het geluk dat je met een krachtig, gezond lichaam bent geboren. Hoe kon je zo ondankbaar zijn, of zo stom, dat je je hele leven lang je longen vergiftigde met deze viezigheid? Hoe kon je zo egoïstisch zijn en ongevoelig voor het leed dat je de mensen berokkent die van je houden? Je denkt dat je een redelijk en intelligent mens bent. Hoe kun je zo stom en zwak zijn om jezelf dit aan te doen?

Misschien geloof je nog steeds dat ik een beroep doe op je redelijkheid. Nee dus, ik probeer me alleen voor te stellen wat ik op dat mo-

ment zou denken. Het punt is dat geen enkele roker deze gedachten zal hebben tenzij hij te laat is gestopt. Ik probeer je alleen te wijzen op de slimmigheid van de valkuil. Zoals ik al zei, is dit het kip-ei-verhaal. De heerlijke waarheid is dat de twee angsten alleen maar deel uitmaken van de hersenspoeling en dat die kunnen worden weggenomen voordat je het boek uit hebt. Wees dus al bij voorbaat voorbereid. Aanvaard en verwacht ook, dat er momenten zijn waarop je in de verleiding komt het boek niet uit te lezen, of het heel langzaam te lezen, omdat je wordt afgeleid en andere, urgentere dingen zoekt die je moet doen, zoals het huishouden, de kinderen te eten geven, een carrière.

We accepteren allemaal dat het leven een gok is. In onze strijd van het leven te genieten en ertegen opgewassen te zijn, weten we nooit zeker of een bepaalde weg goed of slecht voor ons is. Maar hoeveel keer in ons leven zitten we in een positie dat we absoluut niets te verliezen hebben maar zoveel te winnen met een beslissing die we nemen? Jij bent nu in die benijdenswaardige positie. Vind je dat ik overdrijf? Helemaal niet. Ik wil dat je me belooft en, wat nog belangrijker is, dat je jezelf belooft dat je dit boek uitleest. Wees je ervan bewust dat de valkuil is bedacht om je voor het leven gevangen te houden. Laat jezelf er niet door voor de gek houden. Lees het boek maar uit:

je hebt absoluut niets te verliezen!

Als je dat wilt, kun je doorgaan met roken. Bovendien zul je je beter voelen. In plaats van je stom en schuldig te voelen, kun je tegen familie en vrienden zeggen: 'Ik heb mijn best gedaan. Ik heb het boek helemaal gelezen en ik kan toch niet stoppen!' Je hebt alles gedaan dat ik of iemand anders van je kon verlangen en je kunt met een zuiver geweten doorgaan met roken. Houd het duidelijk in gedachte: je hebt absoluut niets te verliezen. Je hoeft dus niet somber te zijn als je verder leest. Ik beloof je dat ik alleen maar goed nieuws voor je heb. Je hoeft zelfs niet te stoppen of te minderen terwijl je dit boek leest. Integendeel. Dit kan tegenstrijdig klinken, maar tenzij je hebt besloten dat je je laatste sigaret al hebt gerookt, zal het echt beter zijn om niet te stoppen of zelfs te minderen voordat je

het boek uit hebt. Maar gebruik dit niet als excuus om maar één regel per dag te lezen. Als je je hopelijk laatste sigaret al hebt gerookt, lees het boek dan zo snel mogelijk uit.

Als ik het over het roken van sigaretten heb, zoals ik dat in het hele boek doe, bedoel ik elke vorm van roken, van pijp en sigaar tot shag en stickies, elke vorm van nicotine, inclusief snuiftabak, kauwgom, pleisters of neusspray.

Laat het feit dat je absoluut niets te verliezen hebt je niet blind maken voor alles wat je met de Carr-methode wint. En dat is meer dan alleen dat geld in je portemonnee en dat je lekkerder ruikt. Mensen die met de Carr-methode hun vrijheid ontdekten, zeggen vaak tegen me:

‘Dankjewel dat je me mijn leven hebt teruggegeven.’

Of:

‘Mijn leven begon toen ik stopte met roken.’

Ik krijg brieven van zware rokers, net als ik was, mannen en vrouwen en heel jonge mensen. Als we verslaafd zijn aan nicotine, kunnen we onze ogen niet sluiten voor de risico's die we lopen. Ik deed, ongetwijfeld net als jij, zoveel mislukte pogingen dat ik het steeds moeilijker vond mezelf ermee voor de gek te houden dat ik zou stoppen voordat HET gebeurde. Ik wachtte op het moment, verwachtte en berustte in het feit dat roken me op een dag zou vermoorden. Ironisch genoeg maakte ik me daar niet erg druk om. Ik was zover weggezakt dat de dood niet zo'n slecht alternatief leek te zijn. Natuurlijk dacht ik er – net als jij – niet aan dat roken de aanleiding was voor deze toestand. O, ik weet dat ik daardoor te weinig adem kreeg, maar ik schreef mijn gebrek aan energie en het voortdurende gevoel van vermoeidheid toe aan het feit dat ik ouder werd en dat ik te veel wilde doen. Wat nooit in me opkwam, was het effect dat het op mijn levenshouding had. Integendeel, ik geloofde echt dat roken me moed en zelfvertrouwen gaf. We weten toch allemaal dat een cappuccino in een café zonder een sigaret erbij ons het gevoel geeft dat we naakt zijn en dat een poging het ijs te bre-

ken op een feest zonder sigaret ons nog kwetsbaarder maakt. Ik wist dat ik me nooit goed zou kunnen concentreren als ik niet rookte. Hoe kun je ontsnappen aan de krankzinnige chaos zonder een sigaretje? Dat pakje sigaretten was niet alleen mijn beste vriend maar ook mijn kracht. Zonder dat pakje was ik een graatloze lummel die niet van het leven kon genieten of ertegen opgewassen was.

Als de rook voor je ogen is verdwenen, is het alsof je wakker wordt uit een permanente nachtmerrie. Ik werd vrijgelaten uit een zwart-witte wereld van angst en depressie en stapte een zonnige, kleurrijke wereld binnen van energie, zelfvertrouwen en beheersing. Meer dan dertig jaar lang was ik vergeten hoe geweldig het leven was. Zoals de meeste rokers raakte ik verslaafd toen ik een tiener was en weet het verlies van *joie de vivre* aan een combinatie van ouder worden en de verantwoordelijkheden van de volwassenheid. Toen ik stopte, verwachtte ik gezonder en rijker te worden en dacht dat dat de grootste voordelen zouden zijn. Die vielen echter in het niet, want:

1. Zelfverachting werd vervangen door zelfrespect.
2. Onzekerheid maakte plaats voor onvoorwaardelijk zelfvertrouwen.
3. Die steeds groter wordende zwarte schaduw werd weggenomen. Alle drugverslaafden hebben die bij zich vanaf het moment dat ze de tweede dosis nemen, hoe we onze ogen er ook voor willen sluiten. Vanaf dat moment liegen we de rest van ons leven, hetzij bewust, hetzij onbewust. In het begin zeggen we tegen onszelf dat we niet verslaafd raken. Als het uiteindelijk tot ons begint door te dringen dat we al in de val zitten, beloven we dat we stoppen – maar niet vandaag... morgen. Het is altijd morgen. Ik leg straks uit waarom morgen nooit komt.
4. Het was het einde van de slavernij. We zijn zo druk bezig weerstand te bieden aan de pogingen van de maatschappij, en onszelf, ons te dwingen te stoppen, dat het niet tot ons doordringt dat we niet genieten als we roken. We vinden het vanzelfsprekend. We weten dat we de meeste sigaretten alleen maar uit gewoonte roken. Veel rokers zeggen dat hun favoriete sigaret die na het eten is. Laten we eens naar deze bewering kijken. Waarom zou de ene

sigaret uit een pakje anders smaken dan de andere? Dat kan echt niet. Er zit geen verschil in wat erin zit. Het is niet zo dat rokers vooral genieten van een sigaret na het eten, maar het zit 'm erin dat een anders prettige gebeurtenis vreselijk wordt als je niet mag roken. Het leven van niet-rokers wordt niet op die manier bepaald. Wat voor een soort genot kan dat zijn? Altijd wanneer dat we de feiten over roken onder ogen zien, willen we dat we nooit waren begonnen. Sigaretten worden alleen belangrijk voor ons als we niet mógen roken. Kun je je een tijdverdrijf voorstellen, behalve drugverslaving, dat zo werkt? Alleen als je niet mag, wil je het doen en als je mag, wilde je dat je het niet hoefde te doen.

Maar het totaal aantal voordelen van stoppen met roken is groter dan de afzonderlijke voordelen waarover we hebben gesproken. Voordat ik niet-roker werd, werd ik elke ochtend zelfs na tien uur slaap moe en loom wakker. Dan moest ik mezelf het bed uit slepen om de problemen en ellende van die dag onder ogen te gaan zien. Nu ben ik 67 jaar. Ik word helemaal uitgerust en vol energie wakker en verheug me op de nieuwe dag. Dat bedoelen mensen als ze zeggen:

'Mijn leven begon toen ik stopte met roken.'

Ik kreeg een buitengewoon inspirerende brief van een jonge vrouw, Debbie Sekula:

'Ik lachte mezelf uit omdat ik zo wanhopig graag wilde stoppen met roken dat ik mijn toevlucht nam tot een boek. Het leek onlogisch en zielig. Ik kon me niet voorstellen dat wetenschappelijk ontwikkelde methodes te stoppen met roken niet lukten en dat een boek wel succes zou hebben.'

Zoals met zoveel dingen in het leven zoeken we met betrekking tot stoppen met roken vaak advies van zogenaamde deskundigen om ons ervan te verzekeren dat we de beste weg nemen om succes te hebben. In de wereld van de nicotineverslaafde is echter alles wat

we denken te weten over de valkuil en hoe we eruit zouden moeten komen doorgaans totaal tegenovergesteld aan de werkelijkheid.

Het lijkt vreemd, maar dit boek zal de manier waarop je over sigaretten denkt, veranderen, niet alleen als je het uit hebt maar voor de rest van je leven. Het feit dat ik het belangrijkste vind, is dat informatie je de geestelijke instrumenten levert die je nodig hebt om te begrijpen hoe je kunt ontsnappen. Kennis is macht: zonder kennis ben je verloren, met kennis ben je een winnaar. Debbie's woorden zeggen het allemaal:

'Toen ik de kennis had vergaard, had ik een glimlach op mijn gezicht die niet meer weg wilde gaan. Toen ik die zondagmiddag de laatste bladzijde van uw boek omsloeg, wist ik dat ik nooit meer zou roken. Ik wist het voor eens en altijd, ik was genezen.

Het was zo'n verbazingwekkend gevoel. Ik kan het niet uitleggen, maar ik weet zeker dat u weet wat ik bedoel.

Het is nu bijna twee weken geleden. Ik ben nog net zo gelukkig en opgewonden, misschien zelfs nog wel meer, als toen ik uw boek uit had. Ik beleef een nieuwe wereld van geuren, smaken, energie. Ik kan niet geloven dat ik me zo geweldig voel!

Mijn leven is nu één groot wonder. Alles lijkt nieuw en fantastisch. U opende de deur voor mij en ik liep naar binnen. Ik kan u niet genoeg bedanken.

U spreekt over een openbaring die op elk moment gedurende de eerste drie weken of zo kan optreden. Bij mij gebeurde dat al na een paar seconden! Ik denk zelfs niet meer aan roken.

Dank u wel.

Ik hoop dat ik ooit de gelegenheid krijg u persoonlijk te bedanken, maar voor nu: DANK U WEL DAT U ME LEVEN HEBT GELEERD!

Met vriendelijke groet en de beste wensen voor u en uw liefhebbende familie.

Debbie Sekula.'

Ik ben de tel kwijtgeraakt van de duizenden vergelijkbare brieven die ik in de afgelopen jaren heb gekregen. Je herinnert je misschien dat ik eerder met betrekking tot mijn eigen stoppen met roken schreef:

'Toen het wonder gebeurde, was het alsof ik uit een permanente nachtmerrie ontwaakte.'

In haar brief schrijft Debbie: *'Mijn leven is nu een groot wonder.'* Een andere opmerking die geregeld in deze brieven staat, is: *'Het was net als magie'*, of iets dergelijks. Laten we deze tweeling eens nader bekijken:

wonder of magie?