

Eloy Overvelde

Ik rookte zelf jaren, en had niet echt een visie om te stoppen. Al mijn vrienden rookten, mijn ouders, tja. Wat doe je anders? Daardoor was er altijd wel reden om niet te stoppen, en het was ook onmogelijk want ik zou dan mijn gehele sociale leven moeten opgeven. Maar toen ik 'Stoppen met roken' van Allen Carr had gelezen had ik er een heel ander idee over. Opeens voelde ik mij niet meer opgesloten in een dilemma, maar bevrijd na het uitdrukken van mijn laatste sigaret!



Het hielp mij erg te beseffen dat jezelf belonen met 'die ene sigaret' een oneindige illusie is. Ik ontnem mezelf een gezond en vitaal leven door vast te houden aan een ongezond mechanisme. Onze verslaving doet er alles aan om niet verder te kijken dan de verslaving zelf, want kijkende naar de ambitie om te roken en de onderliggende motieven, zit er helemaal geen logica achter roken. Een houding aannemen kan ook op een andere manier. Jezelf ontspanning gunnen en even jezelf in het zonnetje zetten kan ook zonder kankerverwekkende dampen in te ademen die je laten stinken, overlast veroorzaken en duur is. De verslaving ofwel 'het monstertje' waar Carr over spreekt heeft eigenlijk niet zo veel te zeggen. Uiteindelijk kunnen we er altijd voor kiezen iets wel of niet te doen. Sommige keuzes niet maken zijn misschien niet prettig in eerste optiek, maar sommige keuzes hoeven ook niet altijd berust te zijn op leuk of prettig zijn. Je doet nou eenmaal ook geen belastingaangifte omdat dat 'zo enorm leuk' is. Ik vind zelf dat zeggen 'gestopt' te zijn niet voldoende is, want dat zou impliceren dat ik iets inlever. Ik heb roken niet meer nodig, ik ben bevrijd uit de klauwen van een ongelooflijke denkfout, een illusie. Het rookgordijn is geheven en ik kan meer helder zien dan ooit. Al ruim 2 jaar ben ik iedere dag blij dat ik ben gestopt met roken, en ik heb het met mijn rokende medemens te doen.