

Simon Govers

'Stoppen was door de Carr-methode niet moeilijk, eerder euforisch.'

Sinds mijn 13^e rookte ik, 10 jaar lang. Om de dag een nieuw groot pakje shag. Meerdere stoppogingen heb ik zonder succes gehad. Roken kostte mij niet alleen gezondheid en geld, nog belangrijker is ook een groot stuk zelfrespect. Stoppen leek onmogelijk, dus ging ik voor mezelf allemaal smoesjes bedenken, illusies creëren, alsof roken bij me zou horen, en dat altijd zou doen...



Eigenlijk was ik me al heel lang bewust dat het nergens op sloeg. Ik kende de argumenten tegen roken natuurlijk wel. Telkens als ik een pakje shag haalde wist ik wel dat het zinloos was, maar toch... Die eerste paar trekjes zorgde voor een stukje verlichting, daarvoor deed ik het. Maar de volledige sigaret erna was totaal onnodig, na de sigaret voelde het vaak weer als falen. Maar voor je het weet kreeg ik toch weer behoefte aan dat stukje verlichting... Dit ging jaren zo door.

Ik moest daar toch iets mee. Het boekje van Allen Carr lag al een tijdje in de kast, op advies van mijn broer. Ik wist dat ik van het boekje niet mocht stoppen met roken voor ik het gehele boekje gelezen had. Het duurde even, maar op een gegeven moment heb ik toch de stap genomen om het boek open te slaan en te beginnen met lezen. Gewoon een stukje lezen. Misschien was dat we de beste beslissing die ik ooit genomen heb.

Het boek gaat niet de nadelen vertellen van het roken – die ken je als roker dondersgoed – maar hij gaat de voordelen ontkrachten. Een totaal andere insteek. Sommige hoofdstukken heb ik drie keer moeten lezen om het écht tot me door te laten dringen. Tuurlijk is roken niet 'lekker', tuurlijk is het niet 'sociaal', tuurlijk helpt het niet tegen 'verveling' of tegen 'stress'... Illusies! Roken veroorzaakt verlichting door de eigen afkickverschijnselen weg te nemen, elke sigaret lijdt tot de volgende. Een keten voor het leven, tot de dood. Roken heeft 0 daadwerkelijke voordelen...

Zodra je langzaam de-illusioneert rookte ik met tegenzin, puur voor de nicotine. Maar je mag pas bewust voor je laatste sigaret kiezen als je het boek uithebt! Voor mij was dat 28 mei 2021 om half 10 's ochtends...

Dan is het nog wel een proces, je hebt namelijk een soort licht gevoel rond je borst of buik. Een soort honger, maar dan naar vergif. Dit is een fysiek gevoel, that's it.

Mogelijk gaat je brein ook argumenten bedenken om tóch te roken. Maar gelukkig heb je alle argumenten in handen om deze truc van je brein te doorzien en erom te lachen!

Het fysieke gevoel blijft misschien wel even. Hiervan zou je volledig in paniek kunnen raken. Maar als je écht gedesillusioneerd bent kun je het gevoel ook anders associëren. Je weet dat je 13 levensjaren tonnen aan geld wint. Dus waarom zou je dat lichte fysieke gevoel niet juist associëren met...

Euforie?!