

Stoppen met roken zonder moeite

Allen Carr bij Boekerij:

Stoppen met roken

Stoppen met roken voor vrouwen

Stoppen met alcohol

Eindelijk je streefgewicht

Overwin je vlieg angst

Stoppen met roken zonder moeite

ALLEN CARR

STOPPEN MET ROKEN ZONDER MOEITE

Snel, gemakkelijk en doeltreffend,
ook voor vaperen

Vertaald door Paul Janse



Voor Jackie, Emily, Harry en Sid,
maar vooral voor de geweldige Joyce Carr.

ISBN 978-90-492-0405-1

ISBN 978-94-023-2390-0 (e-book)

ISBN 978-90-528-6739-7 (audio)

NUR 860

Oorspronkelijke titel: *Easy Way to Quit Smoking Without Willpower*

Vertaling: Paul Janse

Omslagontwerp en -beeld: © Hilden Design, München

Productie Nederlandse editie: Deul & Spanjaard, Groningen

Opmaak: Eveline Deul

© 2020 Allen Carr's Easyway (International) Limited

© 2024 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam

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

ALLEN CARR

Allen Carr was meer dan dertig jaar kettingroker. Na talloze mislukte pogingen om te stoppen ging hij in 1983 van tussen de zestig en de honderd sigaretten per dag naar nul, zonder ontwenningverschijnselen, zonder wilskracht en zonder zwaarder te worden. Hij besepte dat de wereld zat te wachten op wat hij had ontdekt, namelijk een makkelijke manier om te stoppen met roken, en begon een missie om rokers overal ter wereld te helpen.

Zijn methode had een enorm succes, zodat hij internationaal de reputatie van toonaangevend expert op het gebied van stoppen met roken verwierf, en zijn centra vormen nu een wereldwijd netwerk. Van zijn eerste boek, *Allen Carr's Easy Way to Stop Smoking*, zijn meer dan veertien miljoen exemplaren verkocht. Het boek is in meer dan veertig talen vertaald en het is nog steeds een wereldwijde bestseller. Honderdduizenden rokers hebben ondervonden hoe makkelijk het is om te stoppen in de Easyway-centra van Allen Carr – en als het niet lukt, krijg je je geld terug. De briljante Easyway-methode van Allen Carr is ook met succes toegepast op gewichtsbeheersing, alcohol, schulden, gokken, te veel suiker eten en een groot aantal andere verslavingen en andere problemen.

Ga naar **www.allencarr.com** voor meer informatie
over Allen Carr's Easyway.

Allen Carr's Easyway

De sleutel naar je vrijheid



INHOUD

Inleiding	11
Voorwoord	19
HOOFDSTUK 1 WAAROM ROOK JE?	23
HOOFDSTUK 2 DE NICOTINEVAL	37
HOOFDSTUK 3 DE MYTHE	49
HOOFDSTUK 4 DE EERSTE STAPPEN NAAR DE VRIJHEID	63
HOOFDSTUK 5 DE ILLUSIE VAN GENOT	75
HOOFDSTUK 6 GEEN WILSKRACHT MAAR GELOOF	93
HOOFDSTUK 7 DE THEORIE VAN DE VERSLAVINGS- GEVOELIGHEID	103
HOOFDSTUK 8 CONCENTRATIE	111
HOOFDSTUK 9 DE VERSPREIDING VAN DE MYTHE	133
HOOFDSTUK 10 VERVANGENDE MIDDELEN HELPEN NIET	149
HOOFDSTUK 11 DE VOORDELEN VAN ROKEN	159
HOOFDSTUK 12 DE VOORDELEN VAN VAPEN, PRUIMEN, OF NICOTINEZAKJES OF SNUS GEBRUIKEN	161
HOOFDSTUK 13 HOE ZIT HET MET DAT FIJNE GEVOEL?	163
HOOFDSTUK 14 BEZORGD OVER JE GEWICHT?	175
HOOFDSTUK 15 ALLE ROKERS ZIJN HETZELFDE	185
HOOFDSTUK 16 BRANDENDE VRAGEN	203
HOOFDSTUK 17 ER IS NIETS TE VREZEN	223
HOOFDSTUK 18 HET HEFT IN HANDEN NEMEN	235
HOOFDSTUK 19 DE WAARHEID OVER ONTWENNING	251
HOOFDSTUK 20 JE LAATSTE SIGARET	269
HOOFDSTUK 21 VRIJ BLIJVEN	279
De instructies	285
Allen Carr's Easyway-centra	289

INLEIDING

Hoe geef je vervolg aan het meest verkochte boek aller tijden over stoppen met roken? Het korte antwoord is: met grote zorgvuldigheid. Een iets langer antwoord is dat je alles toepast wat we in de loop van de afgelopen vijfendertig jaar hebben geleerd over de behandeling van naar schatting dertig miljoen rokers in de Verenigde Staten en elders ter wereld. We hebben dus dertig miljoen rokers bevrijd en jij bent, al geloof je dat op dit moment misschien nog niet, op weg om nummer 30.000.001 te worden.

Dit is de nieuwste versie van Allen Carr's baanbrekende boek over de Easyway-methode, een praktische handleiding om te stoppen met roken. Je zult je hiermee bevrijden van roken, vaperen of pruimen, of het gebruik van nicotinezakjes, 'snus' en andere nicotineproducten. En dat niet alleen: je zult merken hoe makkelijk en zelfs fijn het is om te stoppen. Toen Allen Carr dit al beweerde bij de oorspronkelijke publicatie van *The Easy Way to Stop Smoking* stuitte hij op een muur van scepsis, maar deze update kan bogen op de staat van dienst die ik heb beschreven in de eerste alinea.

Maar stoppen met roken of vaperen doe je toch niet van de ene op de andere dag? Sommige mensen doen er maanden of zelfs jaren over en lijken nog steeds niet helemaal verlost te zijn van hun verlangen om te roken of te vaperen. Toen ik zelf nog een kettingroker was, had ik een houding van: natuurlijk, stoppen zou fijn zijn, maar ik heb er nu geen tijd voor en alles wat ik tot nu toe heb geprobeerd is mislukt. Wat heeft het voor zin om het nog eens te proberen?

Ik leidde een druk leven en had succes in mijn carrière. Bij alle druk die dat met zich meebracht, had ik het idee dat sigaretten me hielpen als opwekkend middel, dat ze stress verlichtten, dat ze me hielpen ontspannen, me een betere concentratie gaven en structuur gaven aan mijn dag, als een soort traktatie of beloning (zo'n beetje om de tien minuten, want ik was kettingroker!). De nadelen van roken

waren overduidelijk, maar ik was er volledig van overtuigd dat een leven zonder sigaretten voor mij onmogelijk was. Zoals veel rokers die zichzelf als een hopeloos geval beschouwen, had ik me neergelegd bij wat ik zag als een kort, gelukkig leven als roker, in plaats van een langer en naar mijn idee ongelukkig leven als niet-roker. Zelfs als het mij zou lukken om te stoppen, wat had ik daar dan aan? Wie wil er nu voor de rest van zijn leven ongelukkig zijn?

Mijn grote geluk was dat iemand me uiteindelijk op de waarheid attendeerde. Een jaar of twintig geleden klopte ik aan bij het eerste centrum van Allen Carr in Londen. Ik rookte tachtig sigaretten per dag en daagde mijn behandelaars uit om me daarvan af te helpen. Ik geloofde er niet echt in en was er feitelijk tegen mijn zin. Ik had op verzoek van mijn vrouw toegezegd naar het centrum te gaan, onder voorwaarde dat ze, als ik na het seminar nog steeds rookte, minstens een jaar niet over stoppen zou zeuren. Maar toen Allen Carr's Easyway-methode me had bevrijd, was niemand zo blij en verrast als ik (op de voet gevolgd door mijn vrouw).

Als ik niet zulke oogkleppen op had gehad, zou ik helemaal niet verbaasd zijn geweest. Toen ik de stap zette, had Allen met zijn seminars en boeken al miljoenen mensen geholpen om te stoppen. Er was overvloedig en overduidelijk bewijs, maar mijn hele bestaan als kettingroker draaide om 'de volgende sigaret' en ik zag het niet. Ik was veruit de meest hopeloze nicotineverslaafde die ik kende. Achteraf gezien kan ik zeggen dat er een deel van mij was dat het niet wilde zien. Alleen door deze gamechanger kon ik worden overtuigd.

Carr had zelf ook ruim dertig jaar zestig tot honderd sigaretten per dag gerookt. Met uitzondering van acupunctuur had hij alle conventionele en onconventionele methoden om te stoppen zonder succes geprobeerd. Net als ik vond hij het zinloos om het te blijven proberen. Eens een roker, altijd een roker, dacht hij. Maar toen ontdekte hij iets wat hem motiveerde om het nog eens te proberen.

Zoals hij het omschreef: 'Ik ging van de ene dag op de andere van honderd sigaretten per dag naar nul, zonder slecht humeur, gevoel

van verlies of leegte, zonder gedeprimeerd te worden. Integendeel, ik genoot ervan. Al voordat ik mijn laatste sigaret had gedoofd, wist ik dat ik een niet-roker was geworden en ik heb nooit ook maar de geringste aandrang gehad om weer te roken.'

Het was een openbaring voor Allen, die meteen beseftte dat hij een methode om te stoppen had ontdekt waarmee elke roker zou kunnen stoppen:

Makkelijk, direct en pijnloos

***Zonder gebruik van wilskracht, hulpmiddelen,
vervangingsmiddelen of trucs***

***Zonder angst, depressiviteit of
ontweningsverschijnselen***

Zonder aan te komen

Nadat hij zijn rokende vrienden en familieleden als proefkonijn had gebruikt, zegde hij zijn baan als accountant op en richtte een centrum op om andere rokers te helpen met stoppen. Hij noemde zijn methode EASYWAY, en deze is zo succesvol gebleken dat er nu in ruim honderdvijftig steden in vijftig landen Allen Carr's Easyway-centra zijn. Boeken over zijn methode zijn bestsellers en zijn in meer dan veertig talen vertaald. Elk jaar komen er nieuwe talen bij.

Allen Carr begreep al snel dat zijn methode op veel andere problemen kon worden toegepast. De methode heeft al tientallen miljoenen mensen geholpen om te stoppen met roken, alcohol, cocaïne en andere drugs, om suiker- en eetverslaving en vliegengangst aan te pakken, evenals gok- en koopverslaving en telefoon-, social media- en andere digitale verslavingen.

Ik was zo geïnspireerd door Allen en zijn (in mijn ogen) wonderbaarlijke methode, dat ik hem en Robin Hayley (nu voorzitter van Allen Carr's Easyway) net zo lang bleef lastigvallen tot ik mocht helpen bij hun missie om de wereld van het roken te genezen. Ik ben

dankbaar dat ik ze heb weten te overtuigen. Mijn opleiding door Allen en Robin werd een van de waardevolste ervaringen van mijn leven. Ik heb het als een geweldig voorrecht ervaren dat Allen niet alleen mijn coach en mentor werd, maar ook mijn vriend.

Afgelopen twintig jaar heb ik persoonlijk ruim dertigduizend rokers behandeld in het eerste centrum van Allen in Londen, en ook rokers in de Verenigde Staten en andere landen overal ter wereld. Ik kreeg de eervolle taak om het team te leiden dat zijn methode heeft meegenomen van New York naar Mexico-Stad, van Los Angeles naar Moskou, van Milwaukee naar Singapore, Sydney, Santiago en ga zo maar door.

Allen gaf mij de taak om ervoor te zorgen dat alle mogelijkheden worden benut om zijn werk ten uitvoer te brengen. We hebben niet alleen live seminars van Allen Carr's Easyway georganiseerd, we hebben inmiddels ook video's, dvd's, apps, games, luisterboeken en online video's gemaakt. We kijken voortdurend hoe we zijn methode in steeds weer nieuwe digitale vormen kunnen aanbieden.

Achter dit fenomenale succes schuilt één eenvoudige waarheid: een waarheid die Allen bij toeval ontdekte en die hij doorgaf aan tientallen miljoenen mensen zoals ik. Geen van allen hadden we verwacht zo'n verandering te kunnen doormaken. We waren allemaal sceptisch en koesterden allemaal dezelfde illusies. En een enorme schare van rokers en vapers gaat nog steeds gebukt onder dezelfde nachtmerrie. Ze geloven dat ze genieten van roken of vaperen, dat ze er voordeel van hebben en dat het bovendien moeilijk of zelfs onmogelijk is om ermee te stoppen.

De waarheid over roken, vaperen of welke vorm van nicotineverslaving dan ook wordt voor de meeste rokers en verslaafden verborgen gehouden, en zelfs voor veel ex-rokers. Daarom blijven sommige mensen die alleen met behulp van wilskracht zijn gestopt hunkeren naar een sigaret, nog lang nadat ze hun laatste peuk hebben uitgedrukt. Ze geloven dat ze iets opofferen en dat ze iets hebben opgegeven wat genot geeft en steun biedt. Ze denken dat ze er hun gewicht mee onder

controle houden, dat het ze helpt om te ontspannen, dat het gezellig is en stress tegengaat. Om voorgoed te ontsnappen uit de nicotineval moet je de eenvoudige waarheid begrijpen en inzien hoe die op jou van toepassing is. Maar daar is wel een speciale methode voor nodig.

ALLEN CARR'S EASYWAY IS EEN METHODE DIE WERKT

Net als alle boeken van Easyway helpt dit boek je om de eenvoudige waarheid in te zien. Het is bedoeld voor rokers die een druk leven hebben en die duidelijke no-nonsense begeleiding op prijs stellen. Het maakt geen gebruik van schuldgevoelens of intimidatie, jaagt je geen angst aan. Zoals je zult ontdekken, maken al die technieken het juist moeilijker om te stoppen. Je vindt hier een gestructureerde, makkelijk te volgen methode om snel, pijnloos en voorgoed te stoppen.

Ook als je vapet of verhitte-tabaksproducten, traditionele pruimtabak, snus, nicotinezakjes of andere nicotineproducten gebruikt, is dit boek geschikt voor jou.

Voor de leesbaarheid hebben we het in dit boek meestal over roken, maar vapers en gebruikers van snus en nicotinezakjes hoeven zich hierdoor dus niet van de wijs te laten brengen. Vrijwel elk besproken aspect is ook van toepassing op andere nicotineproducten.

Terwijl je dit boek leest kun je gewoon doorgaan met roken of op een andere manier nicotine gebruiken. Het mooie van Allen Carr's Easyway is dat je pas stopt als je er echt klaar voor bent om je laatste (e-)sigaret te roken.

Het is mijn verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat onze boeken trouw zijn aan de oorspronkelijke methode van Allen Carr. Mensen hebben wel geopperd dat ik mijzelf zou presenteren als de auteur van de boeken die we sinds het overlijden van Allen hebben gepubliceerd, maar dat zou in mijn ogen onjuist zijn. Elk nieuw boek wordt namelijk strikt volgens de briljante Easyway-methode van Allen Carr geschreven. In onze nieuwe boeken hebben we alleen

aanpassingen aan vorm en inhoud gedaan die nodig waren om de materie relevant te maken voor iedereen die zich tegenwoordig van een verslaving wil bevrijden. We moeten nu bijvoorbeeld ook aandacht besteden aan vaperen en de inname van nicotine op een andere manier dan via een sigaret, sigaar of pijp. Nicotineverslaving heeft zich de afgelopen vijftig jaar met een alarmerende snelheid ontwikkeld.

Verder moeten we nu ook zaken aanroeren die, toen Allen zijn eerste boek schreef, nog weinig aandacht kregen of niet zo goed werden begrepen.

Problemen als

- **zelfbeschadiging**
- **de invloed van roken op de stofwisseling**
- **de manier waarop nicotineverslaving depressiviteit en angst veroorzaakt**
- **het verband tussen roken en hasj/wiet**
- **de impact van social media, games en streamingdiensten**

worden in deze eenentwintigste-eeuwse versie van de methode voor het eerst behandeld.

Verder worden zaken als

- **eetlust en gewichtstoename**
- **stress**
- **roken als gewoonte/nicotineverslaving**
- **de voortdurende invloed van televisie en film**

in een moderne context behandeld en dat gebeurt ook diepgaander en gedetailleerder dan in het oorspronkelijke boek.

De methode is in essentie net zo puur, helder, flexibel en effectief als altijd, en kan worden toegepast op een breed scala aan verslavingsproblemen. Of het nu gaat om alcohol-, suiker-, gok-, of koopverslaving, vlieg angst of zelfs harddrugs, de methode biedt hulp op een eenvoudige, begrijpelijke en heldere manier.

In onze boeken staat geen woord dat Allen niet geschreven heeft of niet geschreven zou hebben als hij nog onder ons was geweest. De updates, anekdotes en analogieën die niet van Allen komen (die door mij zijn gemoderniseerd of toegevoegd) zijn in zijn stijl geschreven, zodat ze naadloos aansluiten op de oorspronkelijke tekst en methode.

Ik beschouw het als een voorrecht dat ik tijdens Allens leven zo nauw met hem heb mogen samenwerken aan de boeken van Easyway en dat ik op die manier inzicht heb gekregen in de manier waarop de methode kan worden toegepast op elke denkbare verslaving en op andere problemen.

Samen hebben we de toekomstige evolutie van de methode onderzocht en in kaart gebracht. Ik was erg blij toen Allen zelf de verantwoordelijkheid voor de voortzetting van deze cruciale missie bij mij besloot neer te leggen. Het is een verantwoordelijkheid die ik nederig heb aanvaard en die ik uiterst serieus neem.

Voordat ik het geluk had Allen Carr te ontmoeten, wist ik in feite nog niets over verslaving. Niet alleen bevrijdde hij mij van een verslaving waar ik anders al lang geleden aan zou zijn overleden, maar hij leerde me ook alles wat ik nu weet over hoe je verslaving kunt genezen: hoe een verslaving werkt en hoe je deze met de Easyway-methode kunt aanpakken, zodat je makkelijk, pijnloos en zonder wilskracht kunt stoppen met nicotinegebruik.

Ik werk nu al bijna twintig jaar aan zijn boeken, maar ik geef nog steeds graag alle lof en erkenning aan de grote man zelf: wij hebben dit allemaal te danken aan Allen Carr.

Uit eigen ervaring weet ik dat je leven compleet kan veranderen als je deze methode toepast. En dan draag ik je nu symbolisch over aan de veiligste handen die je je maar kunt indenken: die van Allen Carr en zijn Easyway.

John Dicey

CEO en senior behandelaar Allen Carr's Easyway

Coauteur Allen Carr's Easy Way to Quit Smoking

VOORWOORD

Ik was een rampzalige roker. Rokers zijn er berucht om dat ze hun kop in het zand steken. Ze weten dat het schadelijk is wat ze doen, maar gaan er toch mee door. Dat kan alleen doordat ze hun ogen sluiten voor de waarheid. Dat maakt van nicotineverslaving een eenzame ervaring. Ironisch genoeg geeft het rokers en vapers het gevoel dat ze een uniek probleem hebben, terwijl het toch geacht wordt een sociale activiteit te zijn.

Maar ik kan je hierbij vertellen:

JE BENT NIET ALLEEN

Duizenden andere rokers lezen nu net als jij dit boek. Ook zij zijn op zoek naar genezing van hun rookprobleem.

Je hébt de cruciale eerste stap gezet: je erkent dat je wilt stoppen met roken, vaperen of welke vorm van nicotineverslaving dan ook. Je hebt toegegeven dat er iets aan roken of nicotinegebruik is waar je ongelukkig van wordt. Je weet misschien nog niet precies wat het is, maar je weet wel dat het ernstig is en je wilt er een oplossing voor vinden. Misschien heeft een vriend of collega je Easyway aangeraden, of heb je gelezen dat een celebrity er baat bij heeft gehad, maar hoe dan ook: je kunt ervan op aan dat je in veilige handen bent. En misschien geloof je het nu nog niet, maar de vrijheid is in zicht.

Sommige mensen proberen hun hele leven om te stoppen met roken. Andere stoppen meteen en voorgoed. En nee, dat komt niet doordat er verschillende typen rokers zijn. Alle rokers zitten vast in dezelfde val. Ik had het al vele malen vergeefs geprobeerd voordat

ik de methode ontdekte waardoor het me echt lukte voorgoed te stoppen.

Wat was er dit keer anders? Deze keer begreep ik het probleem. Net als de meeste rokers geloofde ik dat sigaretten me genot gaven of steun boden, ook al genoot ik niet van roken en voelde ik me er ongelukkig door. Ik had niet in de gaten dat ik mezelf voor de gek hield, dat ik verstrikt was geraakt in de sinisterste en subtielste val die mens en natuur ooit samen hebben bedacht. Door een combinatie van hersenspoeling en verslaving was ik gaan geloven dat roken op een of andere manier weldadig of prettig was.

Toen ik eenmaal de illusie doorzag, verdween mijn zin om te roken en kon ik ook andere nicotineverslaafden helpen om makkelijk, direct en pijnloos te stoppen, zonder wilskracht of gebruik van vervangende middelen, en zonder onaangename ontwenningverschijnselen.

In het eerste deel van de reis naar de vrijheid gaan we kijken naar hoe jijzelf het roken ziet en waarom je denkt dat je rookt. Aan het eind van deze fase zul je inzicht hebben gekregen in waarom je werkelijk rookt, waarom het je nog niet gelukt is om te stoppen, hoe roken je gedrag vervormt en verstoort. Ook leer je wat je allereerst moet doen om de vrijheid te bereiken.

Je hoeft alleen maar de instructies op te volgen.

Je hoeft niet te stoppen met roken, vaperen of andere nicotineproducten voordat je bij het eind van het boek bent, en je hoeft ook niet te proberen je rookpatroon te veranderen. Het is zelfs belangrijk dat je op dezelfde manier als voorheen blijft roken of vaperen. Maak je geen zorgen als je het fijn vindt dat je voorlopig mag blijven roken, of als de gedachte aan stoppen aan het eind van het boek je zenuwachtig, angstig of ongelukkig maakt.

Vertrouw erop dat dit boek al je vragen beantwoordt en alle eventuele twijfels uit de weg zal ruimen. Vertrouw erop dat het je naar een nieuw leven als een blijf niet-roker begeleidt. Met die benadering heb je niets te verliezen en alles te winnen.

Momenteel ben je nog een roker, dus ga vooral je gang als je de

aandrang voelt om een sigaret te roken. Het is belangrijk dat je niets doet waarvan je denkt dat je jezelf iets ontzegt. Dat leg ik later uit. En als je al een paar dagen niet meer hebt gerookt, maar nog wel behoefte hebt aan e-sigaretten, nicotinekauwgom of -pleisters of een ander nicotineproduct, blijft dat product dan op dezelfde manier gebruiken en probeer niet te minderen.

Als je al enige tijd geleden met nicotine gestopt bent, hoef je er niet weer mee te beginnen. Negeer wat ik schrijf over doorgaan met roken en bevestig aan het eind van het boek dat je je laatste dosis nicotine al hebt gehad. Dan hoef je dus geen laatste (e-)sigaret, nicotinezakje of iets anders meer te nemen.

Op dit moment hoef je alleen nog maar te weten dat je met Easyway zonder pijn en moeite kunt stoppen. Je hebt geen wilskracht nodig: volg gewoon de instructies en merk hoe makkelijk het is om vrij te komen van nicotine en, belangrijker nog, er vrij van te blijven.

Ben je er klaar voor? Dan gaan we aan de slag.

1

WAAROM ROOK JE?

IN DIT HOOFDSTUK

- *WAT IS NICOTINE? • WAT VERSTA JE ONDER ONTWERNING OF ONTTREKKING?*
- *GEEN WILSKRACHT NODIG • HET KLEINE MONSTER*
- *EEN LOGISCHE CONCLUSIE • DAT IS GEWELDIG NIEUWS • HERSENSPOELING*

Als je rokers vraagt waarom ze roken, geven ze allerlei redenen. Ze geven zelden het juiste antwoord. We gaan er dus om te beginnen voor zorgen dat je weet wat de echte reden is dat je rookt of op een andere manier nicotine gebruikt.

WAT IS NICOTINE?

Als je een sigaret rookt, inhaleer je een drug die nicotine heet. In plaats van een drug kun je het ook vergif noemen. Laten we eens kijken wat dat precies is.

In pure vorm is nicotine een kleurloze, olieachtige stof die zelfs in een relatief kleine dosis dodelijk is voor mensen. Het is de snelst werkende verslavende drug die we kennen, sneller nog dan heroïne. Bij elk trekje aan een sigaret komt er binnen zeven seconden via de longen een dosis nicotine in de hersenen. Dat is sneller dan een dosis heroïne die direct in de bloedbaan wordt geïnjecteerd.

Als je een sigaret in twintig trekjes oprookt, krijg je met elke sigaret twintig doses binnen. Dat is alsof je met een machinegeweer nicotine in je lichaam schiet.

Nicotine gaat snel je lichaam in, maar gaat er ook snel weer uit. Wanneer je een sigaret hebt uitgedrukt, daalt het nicotineniveau snel en verdwijnt de drug uit je lichaam. Als je na een sigaret het gehalte van de drug in je bloedbaan zou meten, zou je zien dat deze na een halfuur tot ongeveer de helft is gedaald en na een uur tot ongeveer een kwart. Dat verklaart waarom een standaardpakje twintig sigaretten bevat en waarom de meeste rokers gemiddeld een pakje per dag roken. Na een uur voel je de onttrekking en heb je weer behoefte aan een sigaret. Maak je geen zorgen als je, net als ik toen ik nog rookte, dagelijks drie of vier pakjes wegpaft. Het betekent niet dat je erger verslaafd bent of dat het moeilijker is om te stoppen.

Nicotine verdwijnt heel snel uit het lichaam. Binnen acht uur nadat je een sigaret hebt uitgedrukt ben je voor 97 procent vrij van nicotine, binnen drie dagen voor 100 procent.

WAT VERSTA JE ONDER ONTWERPING OF ONTTREKKING?

De meeste rokers associëren deze woorden met hunkering en ellende, en dus met gevoelens waar ze mee te maken krijgen als ze proberen te stoppen. In werkelijkheid zijn de fysieke onttrekkingsverschijnselen zo licht dat ze bijna onmerkbaar zijn.

Begrijp me niet verkeerd: de onaangename fysieke verschijnselen die je hebt ervaren toen je eerder probeerde te stoppen, waren maar al te echt. Maar ze worden niet veroorzaakt door nicotineonttrekking. Ze zijn een fysieke reactie op een mentaal proces, op het onvervulde verlangen naar een sigaret.

Verderop in dit boek ga ik hier dieper op in, maar als je dit feit in principe accepteert, heb je al een enorme stap op weg naar de vrijheid gezet. Kun je het niet accepteren, zelfs niet in principe? Geen paniek: laten we er eens in meer detail naar kijken.