

Allen Carr

Stoppen met alcohol



1

De gemakkelijke manier om alcohol onder controle te krijgen

Het is al achttien jaar geleden dat ik bewees dat iedere roker zonder moeite kan stoppen. Toen ik mijn methode ontdekte, verkeerde ik voor honderd procent in de veronderstelling dat roken binnen een paar jaar tot het verleden zou behoren. Inderdaad zijn er sindsdien voorzichtig geschat meer dan vijf miljoen rokers door mijn methode met roken gestopt. De overgrote meerderheid van hen vond het gemakkelijk en plezierig om te stoppen. Niettemin zijn er miljoenen rokers over de hele wereld die zelfs nog nooit hebben gehoord van Allen Carr of zijn methode. Ik kan dat alleen toeschrijven aan het feit dat er tijd voor nodig is om een algemeen geaccepteerd dogma op zijn kop te zetten. Per slot van rekening weet iedereen dat het heel moeilijk is te stoppen met roken.

Gedurende het grootste gedeelte van de geschiedenis van de mensheid wisten we allemaal dat de wereld plat was en zich in het middelpunt van het universum bevond. Evenzo is het algemeen bekend dat iedereen met een drankprobleem een fenomenale wilsinspanning moet leveren om het achter zich te laten, wat meestal gepaard gaat met diverse mislukte pogingen. In de samenleving is men er algemeen van overtuigd dat de enige mensen die echt hun drinken onder controle moeten krijgen, toevallig ook degenen zijn die dat het moeilijkst vinden. Als het voor mij al moeilijk was om mensen ervan te overtuigen dat er een gemakkelijke en vreugdevolle manier is om te stoppen met roken, hoeveel moeilijker moet het voor mij dan niet zijn om je ervan te overtuigen dat iedereen gemakkelijk, onmiddellijk en blijvend zijn of haar drankprobleem onder controle kan krijgen? Of je angst eruit bestaat dat je het gevaar loopt alcoholist te worden, of verwacht dat je dat al bent, mijn taak wordt er niet gemakkelijker op als de Anonieme Alcoholisten (AA), de organisatie die alom wordt beschouwd als de meest ge-

zaghebbende autoriteit op dit gebied, stellig beweert:

‘Alcoholisme is een dodelijke ziekte, waarvoor geen medicijn bestaat.’

Helaas wordt deze mening alom gedeeld door veel vooraanstaande leden van de medische wereld en door de media en de samenleving in het algemeen. De overtuiging dat er geen middel tegen alcoholisme bestaat is zo vastgeroest dat je zelfs een excuus hebt om dit boek in de prullenbak te gooien zonder het maar te lezen. Ik smeed je dat niet te doen. Er zijn veel artsen die het standpunt van de AA niet onderschrijven, maar zij lijken terughoudend te zijn om hun twijfel op de televisie toe te geven.

Als je toevallig lid bent van de AA of een soortgelijke organisatie en in je twintigste jaar van ‘herstel’ zit, vraag je je misschien af hoe ik aan dit boek kan beginnen door de hoeksteen van de AA-filosofie tegen te spreken terwijl ik het tegelijkertijd aan ‘het genootschap’ opdraag. Dat komt doordat ik diep respect heb voor een organisatie die het geestelijk welzijn en leven van letterlijk miljoenen alcoholisten heeft gered – mensen die op het dieptepunt van de wanhoop zaten, hun baan, vrienden, huis en gezin waren kwijtgeraakt en geen greintje hoop of zelfrespect meer bezaten. De AA verwelkomt dergelijke mensen en ondersteunt hen van harte, ongeacht hun ras, stand, huidskleur, religie of overtuiging. Bovendien doet ze dat zonder hen te veroordelen of te beschuldigen. Veel leden wonen bijeenkomsten bij na een bijzonder moeilijke dag. Vergeleken met de sfeer voordat de bijeenkomst begint, zou de wachtkamer van de tandarts op een feestje lijken. Terwijl alle leden van hun rampspoed vertellen verandert de stemming: er wordt steeds vaker gelachen en het begint letterlijk op een feestje te lijken, zelfs zonder alcohol!

Ik ben niet katholiek en ik realiseer mij dat veel mensen de biechtstoel als regelrechte huichelarij beschouwen. Zoals met al dergelijke kwesties ben ik ervan overtuigd dat er twee kanten aan het verhaal zitten en het is niet mijn bedoeling hier verder op in te gaan, alleen moet het een grote troost zijn om je geweten te ontlasten. Als een gedeeld probleem een half probleem is, hoeveel groter moet dan de opluchting zijn als je je problemen kunt delen met een vertrek vol mensen die allemaal met je meeleven en je niet zullen veroordelen of vragen boete te doen.

Hoewel alcoholisme de gemeenschappelijke vijand is die al deze mensen verbindt, hebben de zaken die aan de orde komen vaak geen betrekking op alcohol. Ze behelzen de dagelijkse spanningen en vernederingen waaronder we allemaal van tijd tot tijd gebukt gaan, ongeacht of we een drankprobleem hebben of niet. Ik ben in feite zo onder de indruk van de steun en het oprechte voordeel dat de AA alcoholisten biedt, dat ik geloof dat het tijd wordt dat iemand een AAP opricht – een Anonieme Alle Problemen – die op dezelfde principes als de AA is gebaseerd. Ik ben er zelfs van overtuigd dat als er een dergelijke organisatie bestond, veel slachtoffers om te beginnen niet in de valkuil van alcoholisme zouden zijn terechtgekomen.

Een van de trieste effecten van alcoholisme is dat het zijn slachtoffers meestal berooid achterlaat. Rijke mensen die een drankprobleem hebben kunnen hun toevlucht nemen tot een verslavingskliniek als de situatie niet langer houdbaar is, maar voor de overgrote meerderheid van alcoholisten is de AA de enige doelmatige hulp die beschikbaar is. Dus waarom ben ik het niet eens met de hoeksteen van de AA-filosofie: het idee dat alcoholisme een ziekte is waartegen geen bekend medicijn bestaat?

Omdat deze op een misvatting berust!

Het aspect dat ik het meest bewonder aan bijeenkomsten van de AA is dat elke spreker de ruimte krijgt, de ergste dingen mag zeggen, zo kwaad of huilerig mag worden als hij wil, een taal mag uitslaan waarvan een drilsergeant zou gaan blozen en dat alles zonder de minste onderbreking of protest. Politici zouden verplicht moeten worden bijeenkomsten van de AA bij te wonen om te leren hoe ze moeten debatteren.

Ik ben me ervan bewust dat sommige van mijn beweringen gevoelens bij je kunnen oproepen die variëren van opluchting tot woede, angst en ongeloof. Maar of je jezelf nu beschouwt als iemand met een klein drankprobleem of als een volslagen alcoholist die herstellende is of anderszins, ik heb alleen maar goed nieuws voor je. Het enige wat ik van je vraag is dat je me dezelfde wellevendheid toestaat die je elke andere spreker tijdens een bijeenkomst van de AA zou toestaan.

Laat ik heel duidelijk stellen dat ik, ongeacht wat ik over de AA zeg, er op geen enkele manier in principe op tegen ben of er zelfs

maar mee concurreren. Voor de meeste alcoholisten is de AA de enige beschikbare bron van hulp. Maar volgens haar eigen doctrine bestaat er geen medicijn tegen alcoholisme en kan de weg naar herstel lang en pijnlijk zijn. Stel je eens voor dat er een afdoend, gemakkelijk en goedkoop medicijn zou zijn dat voor iedereen met een drankprobleem zou helpen, een medicijn dat:

- ONMIDDELIJK WERKT!
- BLIJVEND WERKT!
- GEEN WILSKRACHT VEREIST!
- NIET MET BIJVERSCIJNSELEN GEPAARD GAAT!
- JE IN STAAT ZOU STELLEN MEER VAN HET SAMENZIJN MET ANDEREN TE GENIETEN!
- JE BETER ZOU TOERUSTEN OM STRESS HET HOOFD TE BIEDEN!
- NIET GEPAARD GAAT MET EEN GEVOEL VAN OPOFFERING OF GEMIS, OF DE NOODZAAK OM DE VERLEIDING TE WEERSTAAN!

Misschien vind je het gemakkelijker om in sprookjes te geloven. Maar neem gewoon even aan dat een dergelijk middel echt bestaat. Stel je voor dat de AA het zou gebruiken. Hoelang denk je dat alcoholisme nog een plaag op deze wereld zou zijn? Welk weldenkend mens zou het niet gebruiken?

Welnu, het middel bestaat. Je hebt het in je handen. Het feit dat je nog steeds aan het lezen bent, geeft aan dat je gelooft dat je ergens een drankprobleem hebt. Zou het niet een beetje dom zijn het boek niet uit te lezen? Natuurlijk is het de moeite waard een middel voor dat probleem te onderzoeken, met name als dat middel beweert onmiddellijk, gemakkelijk, aangenaam en blijvend te werken!

Waarom zou je mij vertrouwen? Dat vraag ik niet eens van je. Integendeel, ik verwacht niet alleen dat je sceptisch bent, maar een wezenlijke vereiste voor mijn methode is dat je niet alleen alles wat ik zeg, maar ook elke overtuiging over alcohol en alcoholisme die je tot nu toe als vaststaand feit hebt geaccepteerd, in twijfel trekt.

Toen ik voor het eerst beweerde dat mijn methode het elke roker gemakkelijk zou maken te stoppen, lachten mijn familie en beste vrienden mij uit. Ze waren wel zo aardig om dat niet recht in mijn gezicht te doen, maar het was overduidelijk dat ze vonden dat ik rijp was voor het gekkenhuis. Dat was misschien ook niet zo verwonderlijk als je bedenkt dat het me bij een oneindig aantal vorige pogingen niet was gelukt ermee te stoppen en dat mijn bewering

onmiddellijk kwam nadat ik mijn laatste sigaret had uitgedrukt. Vandaag word ik door mensen op straat aangehouden die mij bedanken dat ik hun leven, dat van een vriend of familielid heb gered. Dagelijks ontvang ik brieven die mij vertellen hoe geniaal ik ben: dat ik zou moeten worden geridderd of heilig verklaard. Iemand vond zelfs dat ik toegang zou moeten krijgen tot de koninklijke loge op Ascot: zelf geloof ik dat dit een beetje te ver zou gaan. De lofbetuigingen zijn veel groter dan ik verdien. Net als alle grote ontdekkingen was Easyway meer te danken aan geluk dan aan enige genialiteit van mijn kant. Om eerlijk te zijn voel ik me soms opgelaten bij het ontzag en respect die mij tegenwoordig ten deel vallen. Niettemin zou ik niet menselijk zijn als ik dat eerbetoon niet zou koesteren. In feite doet het me verschrikkelijk goed en ik zou absoluut mijn reputatie niet op het spel willen zetten door verklaringen af te leggen die ik niet kan staven.

Als je kritisch bent, zul je jezelf al hebben afgevraagd:

‘Stel dat de methode van Allen Carr een wonder is zoals hij beweert, waarom wordt hij dan niet toegepast door de AA, Ash, Quit, de gevestigde medische wereld, enzovoort? Met de moderne communicatietechnieken zou een dergelijk geneesmiddel zich toch als een lopend vuurtje door de wereld verspreiden?’

Die situatie was voor mij jarenlang een bron van frustratie en verwondering. Dat komt doordat die organisaties groot en machtig zijn. Ze beschouwen zichzelf niet alleen als de experts, maar worden als zodanig door de regering, de media en de maatschappij in het algemeen beschouwd. Zij hebben ook toegang tot de gigantische openbare en/of liefdadigheidsfondsen. Waarom zou iemand luisteren naar de stem van een enkeling die vrijwel alles wat deze gerespecteerde deskundigen zeggen tegenspreekt? Heb je ooit de standpunten van Allen Carr gehoord als het onderwerp alcoholisme in de media ter sprake komt? Vaker hoor je de standpunten van een arts of psycholoog, vaak van een zware drinker zelf, of de nieuwste ster die pas uit de ontwenningskliniek is ontslagen; en die het goedkope Californische psychotherapeutische jargon verkondigen en dezelfde misvattingen in stand houden die we al jaren horen.

De Britse regering heeft onlangs een drugsspecialist benoemd. Wie benoemde zij? Een politieman. Loste drooglegging het alco-

holprobleem in de VS op? Integendeel, het schiep alleen een ander probleem: georganiseerde misdaad! Hebben politieagenten een van de problemen opgelost? De deskundige heet Hellawell; hij had net zo goed Knut¹ kunnen heten.

De vraag die je jezelf zou moeten stellen is waarom mensen van over de hele wereld het vliegtuig nemen om deze tamelijk onbeduidende eenling te consulteren, een eenling zonder enige medische opleiding die zelfs geen reclame maakt voor zijn methode; en waarom wordt hij alom beschouwd als dé expert op dit gebied. Er is slechts één eenvoudig antwoord op die vraag:

Easyway werkt!

Misschien heb je de indruk gekregen dat de gevestigde medische wereld tegen mijn methode op zich is. Aanvankelijk werd ik inderdaad beschouwd als een kwakzalver of charlatan. Maar tegenwoordig wenden meer leden uit de medische branche dan enige andere zich voor hulp tot onze klinieken en in de meeste gevallen worden mensen naar ons verwezen door artsen en verpleegkundigen. Het werk in de medische wereld brengt zeer veel verantwoordelijkheid en stress met zich mee. Als zodanig zijn de leden ervan ontvankelijker voor de valkuil van drugs dan de gemiddelde mens, met name als ze er vaak zo gemakkelijk bij kunnen.

Zelfs als de gemiddelde huisarts mijn methode voor zijn patiënten zou willen gebruiken, zou het niet praktisch zijn. Het vraagt minimaal vier uur therapie om de genezing tot stand te brengen en het duurt een jaar om als therapeut te worden opgeleid. Organisaties zoals Drinkline, Ash en Quit zijn liefdadigheidsinstellingen die worden geleid door goedbedoelende amateurs van wie velen de problemen nooit zelf hebben ervaren. Hun advies bestaat vaak uit de afgezaagde gemeenplaatsen die in het verleden garant stonden voor jouw mislukking.

Maar ik geloof wel dat leden van de AA die zelf allemaal op de bodem hebben gezeten, zouden beschikken over de nodige ervaring, kennis, motivatie en toewijding. Voeg aan dat recept de juiste informatie toe en wellicht dat alcoholisme in een paar jaar tijd op scholen als geschiedenis kan worden onderwezen.

1. Koning van Denemarken die in 1017 na de moord op de koning van Wessex koning van Engeland werd – vert.

Betekent dit dat Easyway niet werkt tenzij het wordt gesteund door een organisatie zoals de AA? Nee, dat is niet zo. Cliënten komen in verschillende stadia van wanhoop naar onze klinieken en zijn ervan overtuigd dat als zij erin slagen zich los te breken, dat pas mogelijk is na weken, maanden of zelfs jaren van marteling. De meesten geloven dat, zelfs als zij slagen, samenkomsten nooit meer zo prettig zullen zijn, dat ze niet in staat zullen zijn stress te hanteren en dat ze de rest van hun leven moeten doorbrengen met het weerstaan van verleiding. Ze vertrekken vier uur later. Meer dan 90 procent van hen is opgetogen, volledig van hun probleem genezen en weet dat zij vanaf de eerste dag meer van bijeenkomsten zullen genieten en beter zijn toegerust om stress te hanteren.

‘Ho! Wacht even. Ik heb mijn lichaam al meer dan dertig jaar met alcohol vergiftigd. Beledig alsjeblieft mijn intelligentie niet. Het is gewoon ondenkbaar dat ik in vier uur kan herstellen.’

Ik heb niet gezegd dat je in vier uur zou herstellen. Ik heb gezegd dat je probleem in vier uur hersteld zou zijn. Heb je ooit gemerkt dat als je wekenlang kiespijn hebt, die kiespijn op wonderbaarlijke wijze verdwijnt op het moment dat je de moed hebt verzameld om naar de tandarts te gaan? Dat is de wet van Murphy. Is je ooit de ellendige uitdrukking opgevallen op het gezicht van de mensen als ze bij de tandarts binnenkomen en hoe moeilijk ze het vinden om de glimlach van hun gezicht te houden als ze vertrekken? Kiespijn zelf kan onmiddellijk weggaan door de kies te vullen of te trekken. Herstel van kiespijn kan langer duren. Je tandvlees kan nog een paar dagen pijnlijk blijven. Maar ongeacht hoe pijnlijk je tandvlees ook is, als je bij de tandarts naar buiten komt voel je je fantastisch, vooral als het je laatste bezoek is.

Dit gaat op voor elk probleem, of het nu fysiek of geestelijk is: als je eenmaal weet dat je de oplossing van het probleem hebt, voel je je fantastisch. Hoe groter het probleem, hoe langer je eronder hebt geleden en hoe sterker je ervan overtuigd bent dat er geen oplossing is, des te opgetogener zul je je voelen als je die oplossing vindt.

‘Maar voor langdurige en uiterst ingewikkelde problemen zoals alcoholisme bestaan toch zeker geen snelle en gemakkelijke oplossingen?’

Stel je voor dat je gevangenzit in een cel met een combinatieslot. Je kunt jarenlang proberen de combinatie te vinden en er niet in slaan. Maar als ik je de combinatie zou geven, zou je gemakkelijk, onmiddellijk en voor altijd bevrijd worden.

‘Maar met alcoholisme zit het toch zeker anders?’

Alcoholisme is precies zo en Easyway is de sleutel van die gevangenis.

Is dit boek louter een advertentie voor de klinieken van Allen Carr? Nee. Het biedt precies dezelfde genezing en is op zich compleet. De klinieken en het boek zijn verschillende methoden om hetzelfde geneesmiddel over te brengen. De kliniek heeft het voordeel dat je vragen kunt stellen en met een opgeleide therapeut over punten kunt discussiëren. Je kunt dat niet doen met een boek en sommige mensen vinden dat frustrerend. De therapeut is ook opgeleid om te ontdekken of je een belangrijk punt hebt gemist. Het is duidelijk dat dit met een boek niet mogelijk is. Ik heb beweerd dat de genezing onmiddellijk is. Duidelijk is het alleen onmiddellijk als je het medicijn volledig hebt ingenomen. De therapie in de kliniek bestaat meestal uit slechts één enkele sessie die ongeveer vier uur duurt. Het middel via het boek duurt zolang als je nodig hebt om het uit te lezen. Het boek heeft het voordeel dat je het op je gemak kunt lezen. Maar in werkelijkheid kan dat een nadeel zijn. Ik krijg vaak brieven van ongeveer de volgende strekking:

‘Mijn dochter heeft drie jaar geleden jouw boek voor mij gekocht. Tien dagen geleden heb ik het uitgelezen. Je hebt volkomen gelijk. Het is zo prachtig om vrij te zijn. Waarom heb ik die drie jaar weggegooid?’

Ja, waarom eigenlijk? Er kunnen veel redenen zijn waarom iemand niet aan een boek begint of het niet uitleest. In een sessie is de kans groter dat iemand bij de les blijft. Persoonlijk heb ik aan meer dan 25.000 mensen die mijn hulp hebben gevraagd therapie gegeven. Slechts één persoon is tijdens de sessie weggelopen en dat kwam alleen doordat de echtgenoot van deze dame haar er met een smoesje naartoe had gelokt. Net als de meeste mensen verafschuw ik lesboeken, waarvan de meeste ongeveer even opwindend zijn als toezien hoe verf droogt. Dus heb ik mijn uiterste best gedaan om de

inhoud van dit boek interessant te maken. Ik hoop dat ik er voldoende in ben geslaagd zodat jij het uitleest, want dit boek is in feite een gegarandeerd doe-het-zelfmedicijn tegen jouw drankprobleem. In feite is je probleem opgelost zodra je de informatie die het bevat begrijpt. Daartoe dien je helder en nuchter te zijn zodat je je kunt concentreren. Sommige mensen lezen het boek in één adem uit, maar dat is niet wat ik zou aanbevelen.

Ik heb beweerd dat het middel gegarandeerd werkt. In de klinieken geven wij je je geld terug als wij er niet in slagen je te genezen (achter in het boek vind je hierover informatie). Het spijt me dat die toezegging bij dit boek niet werkt. Je vraagt je ongetwijfeld af waarom sommige mensen falen en of jij naar alle waarschijnlijkheid een van de pechvogels zult zijn. Het is niet een kwestie van geluk. Het middel is gegarandeerd in die zin dat het voor iedereen werkt mits alle aanwijzingen worden gevolgd. Als je alle aanwijzingen volgt, zul je het onvoorstelbaar gemakkelijk vinden je drankprobleem met Easyway op te lossen. De meeste mensen vinden het in feite prettig. Misschien denk je:

‘Ik begin lont te ruiken. De instructies zullen wel zoiets zijn als: zweer plichtig dat je nooit meer alcohol zult drinken, houd je daaraan en als je ooit in de verleiding komt zeg je alleen tegen jezelf: “Is het niet fantastisch, ik ben vrij!”’

Als je die eenvoudige instructie zou opvolgen zou dat je drankprobleem in feite beslist oplossen. Maar ik betwijfel of je daar erg blij mee zou zijn en het is ondenkbaar dat we aanbevelingen ontvangen of een succespercentage bereiken van meer dan 90 als de methode niet verderging dan dat. Misschien denk je nu:

‘Er schuilt een addertje onder het gras. De instructies zijn zo ingewikkeld dat er een Einstein voor nodig is om ze op te volgen en Allen Carr zal mij verwijten dat ik niet intelligent genoeg ben om zijn methode te begrijpen en er succes mee te hebben.’

Nee, dat doe ik niet. Als je intelligent genoeg bent om dit boek te lezen, heb je de intelligentie om te slagen. Je hoeft alleen maar de instructies op te volgen. Zie elke instructie als een van de cijfers van dat combinatieslot. Als je er een mist of uit de rij haalt gaat het slot niet open. De eerste instructie is: