

De opluchting

Van Jan Geurtz verscheen eveneens bij
Ambo|Anthos *uitgevers*

De verslaving voorbij
Het einde van de opvoeding
Verslaafd aan liefde
Verslaafd aan denken
Bevrijd door liefde
Vrij van gedachten
Over liefde en loslaten

Jan Geurtz

DE OPLUCHTING

In één dag van het roken af!

AMBO | ANTHOS
AMSTERDAM



www.stoppenmetroken.com
www.jangeurtz.nl

Eerste druk 1997
Elfde, herziene druk 2005
Tweëndertigste druk 2019

ISBN 978 90 263 2736 0
© 1997, 2001, 2005 Jan Geurtz
Omslagontwerp Studio Jan de Boer
Omslagillustratie Tony Stone
Foto auteur © Yamandú Roos

Verspreiding voor België:
Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Inhoud

Voorwoord 7

Inleiding 9

- 1 Hoe moet je dit boek lezen? 11
- 2 Is stoppen met roken moeilijk of gemakkelijk? 14
- 3 In één dag ervan af, hoe kan dat nou?! 17
- 4 De gelukkige roker bestaat niet 21
- 5 Wat doet een sigaret eigenlijk? 26
- 6 Tegenstrijdige lichamelijke reacties op nicotine 31
- 7 De werking van nicotine 34
- 8 Schematische voorstelling van de werking van
een sigaret 38
- 9 Roken in negatieve actieve situaties 41
- 10 Roken in positieve actieve situaties 45
- 11 Roken in negatieve passieve situaties 49
- 12 Roken in positieve passieve situaties 54
- 13 De roker die op hol slaat 58
- 14 Roken is (niet) lekker 60
- 15 Hoe is dit begonnen? 66
- 16 Roken leek altijd zo normaal 70
- 17 De voordelen van verslaafd zijn 75
- 18 De angst voor stoppen; bang dat het niet lukt 81
- 19 De angst voor stoppen; bang dat het lukt 88
- 20 De mythologie van de zelfoverwinning 92

21	Gezondheid	97
22	Brief aan de toekomst	102
23	De juiste motivatie	104
24	Redenen om te blijven roken	109
25	Waarom andere methoden minder goed werken dan de Opluchting	112
26	Praktische tips voor na het stoppen	116
27	De angst voor gedachten	119
28	Eén sigaret bestaat niet	122
29	Roken mag altijd	124
30	Vermijdingsgedrag	127
31	De juiste planning	132
32	Gezelschap van andere rokers	135
33	Vervangingsmiddelen	138
34	Soft- en andere drugs	141
35	Het moeilijke moment	145
36	Gewichtstoename?	150
37	De levenscrisis	156
38	Poging of besluit	162
39	Checklist	168
40	De laatste sigaret	171

APPENDIX

I	Voor wie een ander van het roken af wil helpen	175
II	Voor als het misgegaan is	178
III	Veelgestelde vragen	185
IV	Overige informatie	200
	De Opluchting-training	200
	Andere boeken van Jan Geurtz	202

Voorwoord

Iedere roker heeft wel eens zo'n sterk verhaal gehoord. Van een oom die al twintig jaar rookte als een ketter. Op een goeie dag drukt hij zijn dertigste sigaret uit en zegt tegen zijn vrouw: 'Ik stop ermee.' Daarna nooit meer geroekt, nooit meer last gehad.

Stiekem hoopt iedere roker op een dergelijke vlag van verlichting die hem voorgoed van het roken bevrijdt. Maar bij de meeste rokers is dat niet het geval. Zelf ben ik gestopt met roken kort nadat ik een zeer intensieve rationeel-emotieve training heb gevolgd bij de Essence-organisatie in Nederland. Deze training confronteert je met je eigen emotionele blokkades en biedt mogelijkheden om deze om te zetten in positieve gevoelens en effectieve handelingen. Een (rook)verslaving is een extreme vorm van een emotionele blokkade. Het verstand zegt immers allang dat je er eigenlijk mee op zou moeten houden, maar gevoelsmatig blijf je een vat vol tegenstrijdigheden waarin angst en verlangen, trots en schaamte, verantwoordelijkheid en schuld om de voorrang strijden. Het doorbreken van deze emotionele blokkade is dan ook de belangrijkste voorwaarde voor het succesvol en probleemloos stoppen met roken.

In de Opluchting-methode worden enkele elementen uit het gedachtegoed van Allen Carr* gebruikt als inspiratiebron voor een geheel nieuwe rationeel-emotieve methode om jezelf in korte tijd volledig te bevrijden van de rookver-

slaving. Alle praktijkvoorbeelden in dit boek zijn ontleend aan de Opluchting-trainingen die ik sinds januari 1997 geef, en waarin de deelnemers zichzelf in één dag van het roken bevrijden.

Mijn warmste gevoelens van dank gaan uit naar Michal Perl voor haar ondersteuning en vriendschap bij het ontwikkelen van de Opluchting-methode. Hetzelfde geldt voor Mickey van Gendt met wie ik samen de allereerste gesprekken voerde over de Opluchting-methode. Dank ook aan Kristien Veenma en Linda Ubachs voor het bedenken en beschikbaar stellen van de prachtige naam van deze methode. Heel veel support heb ik gehad van Harriët Tax, die tegelijk met mij stopte met roken, en mij ook assisteerde bij het geven van de eerste Opluchting-trainingen. Ten slotte ben ik mezelf heel dankbaar dat ik gestopt ben met die buitengewoon destructieve rookverslaving. Mijn leven is hierdoor nog veel leuker geworden.

* Allen Carr, *Stoppen met roken*, De Boekerij, Amsterdam 1992

Inleiding

‘Hoe kan het lezen van een boek mij nou bevrijden van het roken?’ is een vraag die je je bij het zien van dit boekje misschien gesteld hebt. En terecht: dit boek kan je inderdaad niet bevrijden van het roken. Dat kan geen enkel boek, geen enkele methode, geen pleister, kauwgom, acupunctuur of laserstraal. De simpele en onontkoombare waarheid over stoppen met roken is dat je het helemaal zelf moet doen.

HOE DAN ?

Er is een moeilijke en een gemakkelijke manier. De moeilijke is bij zowat elke roker wel bekend. Het is de manier waarbij je tegen jezelf en tegen de voortdurende obsessie van het roken moet vechten, weken zoniet maanden lang. Dit boek toont je de gemakkelijke manier.

Al die angsten die je hebt als je denkt aan stoppen met roken – de ontwenningverschijnselen, het obsessieve smachten naar een sigaret, de depressie, de grote leegte van een leven zonder roken – er zal niets van waar blijken te zijn. Het roken is als een nachtmerrie waaruit je zult ontwaken, en het zal vanaf de eerste rookvrije dag een grote opluchting voor je zijn. Je zult nauwelijks ontwenningverschijnselen hebben, en dus ook geen aandrang voelen om meer te gaan snoepen, zodat je gewicht ook niet of nauwelijks zal toenemen. Het

stoppen met roken zal precies het tegendeel blijken te zijn van al je bange verwachtingen. Je zult merken dat het leuk is om te stoppen, dat het heerlijk is om nooit meer die rookdwang te voelen, dat het fantastisch is om je fit en energiek te voelen.

Het gespleten gevoel dat je bij elke sigaret ervaart, namelijk dat je iets doet waar je eigenlijk niet achter staat, dat je soms een sigaret opsteekt terwijl je dat helemaal niet wilt, dat het lijkt of je jezelf verwent met een sigaretje, terwijl je longen en je hele lijf allang weten dat je jezelf kapot maakt; die dubbelheid, die onvrede over jezelf, die afhankelijkheid en onvrijheid, al die ellende kun je in één dag overboord zetten! Dit boek vertelt je hoe je dat moet doen. Maar dan moet je het wel op de goede manier lezen.

Hoe moet je dit boek lezen?

Er zijn enkele gebruiksaanwijzingen om met dit boek op een succesvolle wijze te stoppen met roken. De eerste is:

I Rook tijdens het lezen gewoon door en probeer ervan te genieten.

Probeer niet, als een aanloop naar het stoppen, om alvast wat minder te roken. Minder roken is veel moeilijker dan stoppen met roken. Het heeft bovendien geen enkele zin, want er bestaat niet zoiets als 'minder verslaafd worden'. Door te proberen minder te roken vergroot je alleen maar de angst voor het stoppen, en versterk je dus je verslaving.

Het betekent ook dat je niet opzettelijk veel méér gaat roken. Ik heb wel gehoord van mensen die zichzelf op die manier een handje probeerden te helpen: zó veel gaan roken dat je er ziek van wordt, waarna je er makkelijker mee op kunt houden. Ook dit werkt averechts: je weet immers allang dat roken slecht voor je is en dat je er ziek van wordt. Door meer te gaan roken dan normaal, versterk je alleen maar je eigen afhankelijkheid.

De eerste gebruiksaanwijzing zegt ook: probeer ervan te genieten. Daar bedoel ik mee: rook zo bewust mogelijk en als je het lekker vindt, geniet er dan van. Als je het vies vindt, voel je dan niet schuldig maar denk: 'Binnenkort ben ik er voorgoed vanaf.'

Probeer in elk geval op te houden met jezelf dom of slap of schuldig te voelen over dat roken. Tijdens het lezen van dit boek mag je van jezelf roken, misschien wel voor het eerst van je leven, en het mag van jezelf omdat het de beste manier is om er binnenkort voorgoed vanaf te zijn.

2 Sla niks over, lees elk hoofdstuk pas na het vorige gelezen te hebben.

Sommige mensen zijn zó nieuwsgierig naar de ontknoping van dit boek dat ze meteen achterin beginnen. Jammer genoeg schiet je dan wel je doel voorbij. Er is namelijk niet één bladzijde ergens achterin waardoor je van het roken afkomt. Het gaat erom het boek van A tot Z door te lezen. De opbouw van de hoofdstukken onderling zorgt voor het doorbreken van je afhankelijkheid van het roken.

Anderen gaan meteen op zoek naar passages waarvan ze kunnen zeggen: ‘Zie je wel dat het een waardeloze methode is!’ Als je wilt bewijzen dat het niet mogelijk is om op een gemakkelijke manier van het roken af te komen, zal je daar ongetwijfeld in slagen. Je kunt je dan beter elke moeite van het verder lezen (en het stoppen met roken) besparen. Natuurlijk blijft het jammer dat je dan nooit zult weten waarom zoveel andere mensen er wél zo gemakkelijk mee zijn opgehouden. Dus wat wil je eigenlijk: een bevestiging van je eigen vooroordeel? Of op een gemakkelijke manier van het roken af? Nou dan!

3 Lees het boek in een zo kort mogelijke tijd uit.

Sommige lezers van dit boek krijgen na enkele hoofdstukken al het gevoel van ‘Tjee, dit is een goed boek, straks ben ik nog écht van het roken af!’ en gaan vervolgens steeds langzamer lezen. Rokers zijn immers een ster in het zichzelf voor de gek houden, in het één denken en het andere doen. Het

lijkt of we bezig zijn met stoppen, en dat gebruiken we om het schuldgevoel te verdringen over het feit dat we niet stoppen. In wezen zijn deze langzame lezers het slachtoffer van hun eigen angst. Maar wees gerust: dit boek pakt je niks af, het dwingt je op geen enkele manier om het roken te laten. Het is niet zo dat je *moet* stoppen als je dit boek uit hebt. Of je stopt of niet, en wanneer, dat beslis je toch zeker zelf! Het is juist het roken dat je vaak tegen je zin doet, nooit het stoppen. Het is overigens wel heel goed mogelijk dat je na het lezen van dit boek enorm veel zin hebt om te stoppen met roken...

Deze derde gebruiksaanwijzing komt er in feite op neer dat je elk hoofdstuk moet lezen voordat je het vorige weer vergeten bent. Sommige rokers bouwen via het lezen van dit boek geleidelijk hun besluit om te stoppen op. Hen raad ik aan tenminste elke dag één hoofdstuk te lezen. Nog langzamer lezen is jezelf voor de gek houden. Hoe meer hoofdstukken per dag je leest, hoe beter. Wil je echter jezelf zo snel mogelijk bevrijden van het roken? Dan is de beste manier om een middag en avond helemaal vrij te maken, en dan het boek in één keer uit te lezen. Af en toe hou je een leespauze van een uur waarin je kunt eten, of een wandeling maken, en waarin je alleen met jezelf kunt zijn. Trek de stekker van je telefoon eruit en maak van deze dag een bijzonder avontuur, een geschenk van jezelf aan jezelf. Je zult er nooit spijt van hebben.

Is stoppen met roken moeilijk of gemakkelijk?

Elke roker zal op deze vraag antwoorden: ‘Stoppen met roken is heel erg moeilijk.’ Elke ex-roker die gestopt is via de Opluchting-methode zal zeggen: ‘Het was eigenlijk heel gemakkelijk.’ Ik geef hier een kleine greep uit de reacties van ex-rokers die gestopt zijn met behulp van de Opluchting-methode.

Ik heb niet meer gerookt sinds de training en ik mis het absoluut niet. Ik vind het niet vies, ik vind het niet lekker, ik vind het helemaal niets!!!

– Irmgard, 42, journalist

Ik was wel een beetje sceptisch na de Opluchting-training. Maar de volgende dag merkte ik het meteen: het werkt echt! Ik heb nergens meer last van gehad.

– Ben, 63, musicus

Zelfs bij een glas wijn hoef ik geen sigaret meer. Ik ben zo blij! En het is heerlijk, tijd te hebben om aan iets anders te denken dan aan sigaretten.

– Inge, 32, moeder van twee kinderen

Ook na de film, in de kroeg, met een pilsje en een paar rokers om me heen, hoef ik geen sjekkie meer te roken.

– Martin, 24, h.b.o.-student

Ik realiseer me dat ik nooit meer moet gaan roken. Maar het is een goed gevoel te weten dat dat ook niet meer hoeft!

– Karel, 36, scheepstimmerman

Hoe is het mogelijk dat zoveel ex-rokers zeggen dat het gemakkelijk was om te stoppen met roken, terwijl jij, aanstaand ex-roker, ervan overtuigd bent dat het een verschrikkelijk lastige onderneming is! Wie is er nou gek, de roker of de ex-roker? Het antwoord is: geen van beiden. Stoppen is moeilijk, en het is gemakkelijk, afhankelijk van de manier waarop. Ik zal een voorbeeld geven om dit toe te lichten.

Enige tijd geleden bevond ik me in een oude pastorie, waar ik was vanwege mijn activiteiten als zanger in een amateurkoor. (Dat zingen gaat trouwens ook tien keer zo lekker sinds ik van het roken af ben, maar dit terzijde.) Bij mijn poging het pand te verlaten, stuitte ik op een prachtige oude houten deur met veel koperbeslag. Ik probeerde de deur te openen, maar tevergeefs. Er zat geen millimeter beweging in de deurklink. Ik zocht langs het vele koperwerk naar een pinnetje, grendeltje of ander mechaniekje dat de oorzaak van deze stagnatie zou kunnen zijn. Er was niets te vinden van dien aard. Vervolgens testte ik de hypothese dat de boel gewoon klem zat, en duwde ik met alle kracht op de deurklink. Geen beweging in te krijgen! Wat nu? In mijn fantasie kwamen er al kettingzagen aan te pas, en besluiteloos stond ik wat rond te staren. Mijn oog viel op een stukje karton dat naast de deur op de vloer lag, een kaartje met een mededeling erop. Ik raapte het op en las: KLINK OMHOOG. Los van de situatie zou dit een tamelijk zinloze tekst zijn geweest, vage associaties oproepend met ten hemel opklinkende psalmen. Het kartonnetje was echter duidelijk op de deur geplakt geweest, en bevatte een cruciale aanwijzing voor het op eenvoudige wijze openen van deze monumentale deur: door de deur-

klink omhoog te drukken in plaats van omlaag. Gniffelend verliet ik het pand.

Was het moeilijk om deze deur te openen of was het gemakkelijk? Zonder de juiste informatie was het heel moeilijk, bijna onmogelijk. Met de juiste informatie was het belachelijk eenvoudig. Maar er is nog iets aan de hand waardoor die deur zo moeilijk te openen was. We leven namelijk in een land waar praktisch alle deurklinken naar beneden open gaan. We doen die handeling dus volledig automatisch. Zodra nu een automatisme niet werkt zoals we verwachten, treedt een ander mechanisme in werking, namelijk 'meer van hetzelfde'. Die zeldzame keer dat het omlaag duwen van de deurklink niet werkt, gaan we dus onbewust steeds harder drukken. In plaats van een automatisme dat niet werkt, te corrigeren, blokkeren we erin. Hetzelfde doen we als we stoppen met roken: we vechten tegen de aandrang om te roken; die wordt daardoor niet minder maar juist sterker; vervolgens vechten we nog harder, enzovoort. De uitweg uit de blokkade vind je meestal door het tegenovergestelde te doen van wat je automatisch zou doen.

Op dezelfde manier kun je het stoppen met roken zien als iets heel moeilijks, of als iets buitengewoon simpels, afhankelijk van de methode die je gebruikt. De eenvoudige manier vind je door in de tegenovergestelde richting te zoeken van wat je normaal gesproken zou verwachten. Elke roker denkt aan stoppen in termen van wilskracht, moeilijke periode, lange adem, doorzettingsvermogen, en gaat een hevig en moeizaam gevecht aan tegen zichzelf om uit de verslaving te ontsnappen. De simpele methode kiest juist de tegenovergestelde richting. Je zult méér dan alleen maar gniffelen, als je door deze deur de gevangenis van het roken hebt verlaten, en de vrijheid ervaart van de open lucht.

In één dag ervan af, hoe kan dat nou?!

Voor de meeste rokers is het een verbijsterende gedachte dat iets wat je al zoveel jaren dag in dag uit hebt gedaan in één dag afgelopen kan zijn. Het roken is toch iets waar je verschrikkelijk afhankelijk van bent, waar je je soms zelfs voor schaamt, waar je eigenlijk al zo lang van af wilt maar dat heb je nooit aangedurfd. En van zoiets zou je in één dag bevrijd kunnen zijn? Dat moet oplichting zijn in plaats van opluchting.

Toch is het mogelijk. Sterker nog: het gebeurt zelfs zeer regelmatig dat mensen in één dag volledig bevrijd zijn van hun rookverslaving. Nog sterker: eigenlijk is er niet eens één dag voor nodig, maar slechts één moment, het moment dat je besluit dat je niet meer hoeft te roken. Een hele enkeling ervaart zo'n moment spontaan, krijgt ineens zo'n sterk gevoel van 'voor mij hoeft het niet meer' en stopt definitief met roken.

De meeste rokers denken vrijwel dagelijks aan stoppen met roken, maar laten zich weerhouden door de angst dat een leven zonder sigaretten vreselijk moeilijk zal zijn. Wat de Opluchting-methode doet is het deprogrammeren van alle denkbeelden en gevoelens die jou aan het roken vastketenen zodat je weer een vrije keuze hebt. Want zeg nou zelf: als je niet meer die dwangmatigheid zou voelen, het roken niet eens meer lekker zou vinden, en je zou je echt vrij voelen om

te kiezen: ben ik de rest van mijn leven een roker of een niet-roker, dan zou je er toch meteen mee ophouden?

Maar wacht eens even: deprogrammeren, is dat niet zoiets als een hersenspoeling? Nee, hier is eerder sprake van het ongedaan maken van een hersenspoeling. Het is de roker die lijdt onder een typische vorm van hersenspoeling, die we ook wel 'psychische verslaving' noemen. Het is de roker die denkt dat je eerst rook moet inademen voordat het gezellig kan worden. Het is de roker die bang is om te stoppen met iets dat hem langzaam maar zeker kapot maakt. Het is de roker die een kapitaal uitgeeft voor iets waar hij zich soms voor schaamt, waar hij zich schuldig over voelt, en waar hij eigenlijk dolgraag mee op zou willen houden. Het is de roker die al deze dingen allang weet en zichzelf te slap voelt om ermee op te houden. Het is de roker die gehersenspoeld is, en de Opluchting-methode doorbreekt deze hersenspoeling. Daarna ben je vrij om verder als niet-roker door het leven te gaan.



*Afbeelding 1
Oude vrouwljong meisje;
ambigue prent*

Je kunt het ook zo zien: elke rookverslaafde heeft een bepaald beeld, een bepaalde manier van denken en voelen over zijn verslaving. Deze manier van kijken maakt hem afhankelijk van het roken. Er is ook een andere manier om naar het roken te kijken, namelijk die van een niet-roker. Zodra je als roker je beeld van het roken omschakelt naar het beeld van de niet-roker, ben je van het roken af. Zo'n omschakeling van een bepaald beeld wordt in de psychologie een 'gestalt-switch' genoemd. Afbeelding 1 toont een oude vrouw of een jong meisje, afhankelijk van het beeld dat je hebt als je er voor de eerste keer naar kijkt. Zie je maar één van de twee mogelijkheden? Blijf dan kijken. De grote kromme neus van de oude vrouw is tegelijk de linker-wang en kaak van het jonge meisje. De mond van de oude vrouw is het halsbandje van de jonge vrouw. Het linkeroog van de oude vrouw is het linker oor van de jonge vrouw. Zie je het al? Als je nog steeds maar één van beide mogelijkheden ziet, lees dan gewoon verder en kijk af en toe nog eens naar de afbeelding. Laat hem eventueel aan iemand anders zien, totdat je beide mogelijkheden voor je hebt. Het wisselen van het ene beeld in het andere gebeurt altijd op één moment. Voor sommigen kan dat echt een 'aha-erlebnis' zijn. Tijdens het lezen van dit boek kun je ook zoiets meemaken, een moment dat je heel plotseling een ander beeld krijgt van het roken. Het kan gepaard gaan met een gevoel van ontroering, en als je het meemaakt, ben je eigenlijk al van het roken af. Overigens mag je ook in dat geval gewoon doorroken totdat je het boek uit hebt.

Toch hoeft de overgang van roker naar niet-roker niet zo abrupt te gaan. Het kan ook een geleidelijk proces zijn. Aan het eind van het boek heb je echt een heel ander beeld van het roken dan aan het begin, zonder dat je nu precies kunt zeggen op welk moment je 'rokersbeeld' veranderde in een 'niet-rokersbeeld'. Afbeelding 2 geeft hier een voorbeeld van.

Je ziet aan het einde van de reeks een totaal ander beeld als aan het begin, maar waar precies de omslag plaatsvindt, is niet te zeggen.

Of bij jou de overgang van roker naar niet-roker nu abrupt of geleidelijk verloopt, het resultaat is hetzelfde: je zult niet langer de dwang voelen om een sigaret aan te steken. Je bent vrij om de stap te zetten naar een leven zonder verslaving.

Maar eerst moet je je verdiepen in wat die verslaving nu eigenlijk inhoudt. Ik heb het telkens over een vrije keus, en dat houdt in dat we ook moeten kijken naar het alternatief: blijven roken. Laten we eens zo open en onbevangen mogelijk onderzoeken of het toch niet mogelijk is om te blijven roken. De vraag is dus: is er een manier om een gelukkige roker te worden?

Afbeelding 2

Verlopende afbeeldingen mannenhoofd - vrouwenlijf

