



De wereld door de ogen van een loopbaancoach

Stoppen met roken

Het was op een mooie zomerse dag. Ik was net een week terug van de zomervakantie met mijn ouders. Vijftien jaar was ik. Een aantal mensen rookte binnen het groepje dat ik had leren kennen op vakantie. Ik was nieuwsgierig geworden... want dat roken, waarom zijn daar zoveel mensen zo verslaafd aan? En zo geschiedde, ik kocht toen als vijftienjarige een pakje Marlboro en een aansteker. Aangezien er ruim twee decennia geleden nog niet zo streng op de leeftijd werd gecontroleerd kon dat gewoon.

In het begin rookte ik stiekem 's avonds met een vriend. Hij moest 's avonds nog altijd even de hond uitlaten en wij gebruiken dat moment om niet alleen om onze tienerlevens te bespreken, maar ook om stiekem sigaretten te roken. We konden er maximaal vijf per persoon aan tijdens zo'n wandeling waarbij de rest van het pakje terecht kwam in de vuilnisbak. Ik kon mezelf toen nog echt voorhouden dat ik niet verslaafd was. Hoe kon dat toch, dat anderen dat wel waren? Ze deden vast iets niet goed.

Daar kwam ik snel genoeg achter. Rond mijn negentiende begon er een patroon te ontstaan in mijn rookgedrag. Ik werd verslaafd. Dit werd nog erger toen ik op kamers ging wonen op m'n twintigste. Aangezien ik bij dezelfde vriend in huis ging wonen waarmee ik ook al die stiekeme sigaretten rookte, was binnen mum van tijd het appartement van een continue waas van rook voorzien. En we pafte wat af. Zelfs zoveel dat toen ik vijf jaar later ging samenwonen en ik mijn oude kamer weer wilde opknappen, er een enorme zwarte drap van de muren afkwam nadat ik met een lapje had getracht de muren schoon te maken.

En nu is het moment gekomen om afscheid te nemen van het roken. Al een tijdje speelt dit in mijn gedachten. Het is een gewoonte geworden en past niet meer bij de persoon die ik nu ben. Ik woon niet meer op kamers, ik ben geen student meer en heb niet alleen maar rekening te houden met mijzelf, want vader. Ondanks dat ik de afgelopen jaren mezelf heb kunnen ontwikkelen en heb kunnen groeien, bleef deze verslaving me maar achtervolgen. Als een spook uit het verleden. Mijn transformatie is nagenoeg voltooid, alleen dat stomme roken zit nog in de weg.

Na een aantal, redelijk recente, pogingen om in iedergeval ter gaan minderen is de kogel nu door de kerk. Het minderen, dat werkte niet. Ik merkte bij mezelf op dat vooral de angst enorme parten met me speelde. De angst om de ontwenningverschijnselen niet de baas te worden, de angst dat het leven nooit meer zo leuk wordt als dat het was, de angst dat ik voor altijd zal blijven snakken naar een sigaret, de angst dat ik zou falen en dan de schuld zou geven aan mijn doorzettingsvermogen en dus m'n karakter. Dit weerhield mij er altijd van om een echte serieuze stoppoging te ondernemen. Want als ik het niet probeer, dan kan ik ook niet falen en daalt mijn zelfbeeld dus ook niet.

De drang om te stoppen werd hoger en hoger. Ik erkende de angst die ik had voor het stoppen en vroeg me af of het ook anders kon. Veelal hoorde ik mensen om mij heen die de 'Wilskracht Methode' toepaste. Gewoon keihard zijn voor jezelf en door de ontelbare zure appels heenbijten. Ik weet niet waarom maar deze methodiek staat mij enorm tegen. Het idee dat je jezelf moet gaan kwellen, het idee dat je jezelf afstraft... het leek mij geen solide basis om zo'n gevecht op deze manier aan te gaan. Maar wat dan wel?

Twee weken terug begon ik te lezen in het boek van Alan Carr. Nadat ik wat onderzoek had gedaan op internet bleek hij wel een goeroe te zijn op dit onderwerp. En hij claimde dat het stoppen met roken makkelijk was. Het was in iedergeval de moeite waard om het boek eens in huis te halen.

Wat Carr omschrijft in het boek sluit exact aan waar ik voor sta, zowel als loopbaancoach als op persoonlijk vlak. Hij gaf aan dat je niet moet kijken naar wat je opgeeft, het roken, maar dat je moet kijken naar wat je wint. Je straft jezelf niet af als je geen sigaret meer rookt, je belooft jezelf juist als je dat niet doet. Een sterk staaltje omdenken. Als je niets inlevert, wat heb je dan te verliezen? En dan natuurlijk de ontwenningverschijnselen van de eerste periode. Die zijn vooral het engste. Hij geeft aan dat je kan lijden onder de ontwenningverschijnselen, of dat het juist een bevestiging voor je is dat je goed bezig bent. Want als nicotine dat met je doet, wat voor rommel is het dan? Ik zal mijn 'nicotine monstertje' moeten uithongeren, zo stelt Carr. Maar ik denk niet dat er een deel afsterft in je, ik denk dat het nicotine monstertje transformeert naar z'n originele staat, een essentieel en authentiek onderdeel van je wat decennia lang verdoezeld werd door de nicotine. Als een fenix die herrijst uit het as.

Gisteren heb ik het boek uitgelezen. Op advies van het boek mag je pas beginnen met stoppen als je het boek helemaal uit hebt gelezen. En je moet tussentijds gewoon blijven roken. Nu is het boek uit en is het moment aangebroken. Vanochtend zei ik tegen m'n vrouw dat ik vandaag mijn laatste sigaretten op rook en dat als de laatste sigaret op is ik geen nieuwe meer ga halen. Vanaf het moment dat ik de laatste peuk van het pakje heb uitgemaakt ben ik officieel een ex-roker.

Op dit moment heb ik nog één peuk in mijn pakje. Officieel gezien ben ik dus nu nog een roker. Straks zal ik 'm oproken. Heel bewust. En dan, als in een paar minuten tijd de sigaret gedooft is, ga ik starten aan het voltooiën van mijn transformatie van 'rokeloze student' naar een 'volwassene in balans'.

Vandaag, maandag 28 mei 2018, staat in mijn agenda gemarkeerd als 'BEVRIJDINGSDAG!'. Kom maar op met die vrijheid! Want op zoveel vlakken ervaar ik nu echte vrijheid, dat ik er niets meer voor voel om me nog te laten vastketenen aan die sigaretten.