

Stoppen met roken en hoe ik geleerd heb dit echt te willen

ZBC Consultants BV

22 december 2008

Inhoudsopgave

- 1. Roken als middel tegen iedere kwaal.....3**
- 2. Waar geen wil is, is geen weg.....3**
- 3. De weg naar de hel is bezaaid met goede
voornemens.....4**
- 4. 90% van je geluk bepaal jezelf.....4**
- 5. Mijn aangeharkte tuintje op de schop.....5**
- 6. NLP en roken6**

1. Roken als middel tegen iedere kwaal

Jarenlang was roken voor mij het ultieme medicijn tegen alle kwaad, zoals tegenslag, stress, onzekerheid, spanning of me ziek voelen. Een sigaret deed wonderen en zorgde ervoor dat ik me goed voelde. En het lijkt erop dat dat niet alleen voor mij heeft gegolden. Immers, nog maar net had minister Ab Klink het rookverbod in de horeca verordonneerd, of Nederland werd meegesleurd in een kredietcrisis, gevolgd door een recessie, die zijn weerga niet kent. Collega-minister Wouter Bos kon met de inzet van vele tientallen miljarden nog net voorkomen dat ons land helemaal kopje onder ging. Hij zal vast hebben gedacht: Stoppen met roken, dat kost nu eenmaal wat.

Ik dacht er ook zo over. En zo kon het gebeuren dat ik 25 jaar bezig ben geweest om te stoppen. Ik ontwikkelde een (bijna) perfecte strategie om zowel de kool als de geit te sparen. Mijn oplossing bestond uit een mix van acupunctuur, homeopathie en hypnose, later aangevuld met de zorg door mijn huisarts, die me kalmerende middelen voorschreef om mijn concentratiestoornissen te bestrijden. Maar dat middel leek me erger dan de kwaal en dus had ik een perfect excuus om eerst maar weer te gaan roken. Met succes! De concentratie kwam terug en ondanks de stress van een eigen bedrijf (adviesbureau) voelde ik me weer zo gezond, lekker en succesvol als ik, gezien mijn ongezonde leefwijze, maar mocht verwachten. Toegegeven, het rokerskuchje was wat vervelend. Maar pas toen ik bij klanten na het beklimmen van een aantal trappen zeker enkele minuten nodig had om weer op adem te komen, besloot ik om echt te stoppen. Het leek een eitje. Het pakte echter anders uit.

2. Waar geen wil is, is geen weg

In 2008 zou het moeten gebeuren: echt stoppen met roken en weer beginnen met sport. Sporten was best te doen. Ik begon met fitness, om weer een klein beetje conditie te krijgen. Dat was wel enigszins pijn lijden. Maar zodra ik weer achter een tennisbal kon aanrennen, was het ergste leed geleden. Hoewel, rennen, het was meer lopen, want ik was nog wel in no time buiten adem. Niet heel erg leuk. Maar, zo dacht ik, dat gaat wel beter als ik niet meer rook. En ik had mezelf een jaar de tijd gegeven om dat te bereiken. Een jaar zou genoeg moeten zijn voor een ervaringsdeskundige als ik, die er toch al eens eerder (bijna) in geslaagd was om te stoppen.

Een voorproefje kreeg ik in april 2008. Door opname in het ziekenhuis moest ik het noodgedwongen een paar dagen zonder sigaret stellen. Paniek! Hoe moest ik deze dagen doorkomen? Tot mijn verbazing viel het best mee. Met een klein beetje hulp van mijn e-sigaret had ik eigenlijk nauwelijks ergens last van. Een reden te meer om te denken, dat stoppen dit jaar wel zou lukken. Direct na de ziekenhuisopname stak ik daarom maar weer een sigaret op. Het jaar was immers nog niet om. Stoppen met roken,

ik vond het OK. De volgende sigaret niet opsteken, dat was nog een brug te ver.

3. De weg naar de hel is bezaaid met goede voornemens

In de zomervakantie zou het dan toch maar moeten gebeuren. Acupunctuur had me al eerder geholpen. Met de modernere variant, lasertherapie, zou het zeker lukken.

De eerste behandeling met lasertherapie, een week voor mijn vakantie, werd een mislukking. De behandeling had geen enkel effect. Daarom de volgende dag meteen maar een herhaling. Weer geen succes. Dus tijdens de vakantie zwaarder geschut ingezet, onder andere in de vorm van de e-sigaret, Zyban, nicotinepleisters, afwenprogramma's en een Stivoro coach. Het resultaat was niet bepaald een succes te noemen: ik rookte nog steeds, de vakantie was verpest en ik had er vijf kilo lichaamsgewicht bij gekregen. En bovenal torste ik een wagonlading stress met me mee, wat zich uitte in een gevoel van smeulende paniek, paniek die telkens weer oplaaide als ik er alleen maar aan dacht, dat eens het moment moest komen, dat ik die volgende sigaret niet meer kon opsteken. Positief geformuleerd zou je kunnen zeggen dat ik weliswaar wel een illusie armer, maar ook een schat aan ervaringen rijker was geworden.

4. 90% van je geluk bepaal jezelf

Een schat aan ervaringen rijker, het klinkt leuk, maar wat moet je er mee? Waar het om ging was 'Stoppen met roken zonder me al te beroerd te voelen'. Er volgde een lange weg langs allerlei hulpverleners, waarmee ik mijn situatie en mislukkingen besprak. Vrijwel iedereen noemde wel mogelijke oplossingen. Meestal echter waren het niet meer dan variaties op eerder beproefde methodes. Ze bevatten in elk geval geen oplossing voor de smeulende paniek, die iedere stopactie al in de kiem smoorde.

Onze kinderen hebben we, misschien wel tot vervelens toe, opgevoed met het credo 'Van je geluk wordt 10 procent bepaald door je omgeving en 90 procent door hoe je hiermee omgaat'. Het leek me niet meer dan redelijk om dit motto nu eens op mezelf toe te passen. Dat toepassen moet natuurlijk plaatsvinden tussen je oren. En de primaire doelstelling is dan niet 'stoppen met roken'. Wat ik wilde was me los kunnen maken van conditioneringen om zo de paniek te kunnen beheersen. Dus, dacht ik, ik zal iemand moeten vinden, die mij kan helpen om mijn paniek in de hand te houden en om me goed te voelen. Het is me zelf niet gelukt. Ik zal daarom die persoon de ruimte moeten geven om te roeren in de grijze massa tussen mijn oren. Mijn cognitieve dissonantie is voldoende uitgegroeid tot een natuurlijk schild, om mezelf te beschermen en te zorgen dat die ruimte niet

te groot wordt. Ik kwam tot de conclusie dat een aanpak op basis van NLP (neuro linguïstisch programmeren) een begaanbaar pad moest zijn om deze doelstellingen te bereiken.

5. Mijn aangeharkte tuintje op de schop

En zo kwam ik bij Hanneke terecht. In het intakegesprek met haar, werd direct een aantal zaken duidelijk:

- Verantwoordelijk voor gewenste veranderingen ben je zelf.
- Je gaat een aantal dingen over jezelf leren, die je eerder niet wilde kennen.
- Je goed voelen kun je leren. Er zit een hele grote voorraad tussen je oren, maar je moet die wel weten te vinden.

Tijdens de vervolgsessies heb ik mijn ego maar even in de hoek gezet. Ik kan dan wel vinden, dat ik goed op mezelf kan passen, ik moet ook toegeven dat ik er met het roken een rotzooi van heb gemaakt. Ik besloot tijdens de sessies helemaal mee te werken, ze te ervaren, desnoods met kromme tenen, en de ervaring niet op voorhand al kapot te rationaliseren.

Ik ben tot het inzicht gekomen dat ik levenslang mijn tuintje wel netjes heb aangeharkt en geschoffeld, maar de schop en het snoeimes niet heb gehanteerd. Ik heb 55 jaar de tijd gehad om nieuwe, exotische plantjes in mijn tuintje tot bloei te laten komen. In al die jaren is het maar gedeeltelijk gelukt. Dit kan dus beter. Schop en snoeimes waren wel nodig geweest. Kortom, het is nu tijd voor wat bescheidenheid en zelfspot. Geen verwijt of spijt over het verleden. Je rot voelen over het verleden, draagt niet bij aan het nu goed voelen. Daarnaast heb ik mijn paniek geconcretiseerd tot een zeurend kind, dat via drammen en scènes zijn zin probeert te krijgen. En dat kind moet ik toch kunnen opvoeden. Tenslotte is me zoiets al gelukt met drie dochters.

De resultaten van de gekozen aanpak verbaasden me enorm. Tot dan toe vertoonde ik steeds beroepsmatig aangeleerd sociaal gedrag. Nu kreeg ik reacties uit mijn omgeving dat ik meer empatisch was geworden, dat ik beter luisterde en dat ik minder chagrijnig deed. En dat terwijl ik helemaal niet van plan was om aardiger te worden. Het overkwam me. Het ging gewoon vanzelf. Waarschijnlijk omdat ik mezelf beter voelde. En hierdoor ging ik mezelf nog weer beter voelen. Ik kreeg zelfs te horen, dat ik er beter uit ging zien. Dat ik vitaler overkwam. Dat ik slanker werd, zonder dat ik daar mijn best voor deed.

Hoewel dit eigenlijk niet de bedoeling was, begon ik NLP de moeite waard te vinden.

6. NLP en roken

Aan mijn rookgedrag was echter nog niets veranderd. Ik besloot daarom voor nog een aantal sessies te gaan.

Uiteraard spraken Hanneke en ik tijdens deze sessies de hele rij aan motivaties en gedragskenmerken weer door. En, zoals gebruikelijk, was ik steeds weer blij dat een sessie was afgelopen. Dan kon ik immers weer een sigaret opsteken.

Als huiswerk kreeg ik een ritueel mee: een half uur voor het slapen gaan en na het wakker worden geen sigaret, wel tanden poetsen en een vruchtendrank, en dat iedere nacht. Nu had ik voldoende discipline om 's ochtends dat halve uurtje zonder sigaret door te komen. Eigenlijk vond ik daarom de opdracht onzinnig. Na een dag of vijf besloot ik met het ritueel te stoppen. Daar ik dit echter in feite een soort contractbreuk vond met Hanneke, besloot ik om die middag na het tennissen een poging te doen om die volgende sigaret niet op te steken. Niet om nu al echt te stoppen, maar meer om eens te kijken of de paniek weer zou uitbreken en hoe ik zou om gaan met dat zeurende kind in mij.

Zo gezegd, zo gedaan. Om extreme lichamelijke reacties te beperken, plakte ik wel even een nicotinepleister (dat had eerder nooit geholpen). Ik nam niet eens de moeite om de sigaretten in huis te verzamelen en weg te gooien. Ik was tenslotte toch niet echt van plan om juist vandaag te stoppen.

Tot mijn stomme verbazing had ik 's avonds, toen ik ging slapen, nog steeds niet gerookt. Er was geen paniek, geen chagrijn. Dus waarom morgen niet nog eens een dagje proberen? En zo kwam er nog een dag, en nog een dag, en kwamen er nog vele dagen.

Ik denk, dat ik nog wel verslaafd ben. Maar ik gebruik niet meer. En ik voel me er goed bij. Het gaat niet om het roken. Het gaat om die volgende sigaret. Zolang ik die niet opsteek, niet in paniek raak en me lekker blij voelen, vindt ik het niet belangrijk of ik wel of niet nog een verslaafde ben of dat het wel of niet NLP was, dat me het goede gevoel gaf. Ik heb gewoon dat goede gevoel.

Uiteraard weet ik één ding wel: Hanneke, bedankt !