

Inleiding

Het begin is het einde

In de klassieke westerse vertelling wordt de ontknoping van het verhaal typisch pas aan het einde ervan uitgerold.

Alles wat eraan voorafgaat is een opbouwen van de spanning.

Doe niet!

De 'normale' gang van zaken is:

- 1) Je bereidt je weinig voor op het stoppen met roken.
- 2) 'Je stopt met roken(?)'
- 3) Je wordt een ex-roker.

Als je het 'stoppen met roken' als een verhaal bekijkt, dan ligt de ontknoping ook hier meestal aan het eind. De ontknoping waar elke roker reikhalzend naar uitkijkt, is een niet-roker te zijn die de sigaretten kan laten voor wat ze zijn, zonder enige vorm van spijt, zonder heimelijke jaloezie voor rokers en zonder ontwenningsverschijnselen.

Het verhaal in dit boekje ver-
toont het tegenovergestelde verloop. Daarom *begin* ik het boekje zelf maar meteen met de ontknoping die simpelweg te vatten is in één zin: *de voorbereiding tot het stoppen met roken is het stoppen met roken zelf*. Wat zich voordoet in de periode daarna – het niet-meer-roken – is slechts het directe en onvermijdelijke gevolg van een verandering die zich daarvoor reeds heeft voltrokken.

Op deze manier is het niet-meer-roken zélf het gemakkelijkste dat je je kunt inbeelden. Want als je uiteindelijk daadwerkelijk de laatste sigaret rookt, is de pijl reeds afgeschoten. De boogschutter heeft zijn werk gedaan. De boog is al ontspannen. Het niet-roker zijn, het bereiken van het doel, is dan van een ontstellende eenvoud. Doe het jezelf dus niet aan een 'ex-roker' te worden. Ex-rokers zijn een eigenaardige soort rokers. Het zijn rokers die momenteel niet roken, die het zichzelf niet kunnen toestaan te roken. **[Ex-rokers zijn rokers die momenteel niet roken.]** Soms zijn het mensen die kunnen stoppen met roken om dan jaren later opnieuw te beginnen. Het zijn en blijven echter 'rokers', zelfs wanneer ze in een periode zitten dat ze niet roken, of wanneer ze de rest van hun leven niet meer roken. Je herkent hen aan hun zekerheid dat ze na één sigaret terugvallen, én aan de zo nu en dan weer opkomende hunkering om te roken. Een andere term zou misschien kunnen zijn: 'niet-rokende rokers'.

Doe dit jezelf niet aan. Probeer een 'niet-roker' te zijn, al vóórdat je daadwerkelijk stopt met roken.

Klinkt dit eigenaardig? Lees dan dit boekje maar helemaal uit. Je bewijst er jezelf misschien een heel grote dienst mee.

Ook als je momenteel niet meer rookt, kun je de ideeën uit dit boekje gebruiken om een niet-roker te worden. Je hoeft er niet eens voor opnieuw te beginnen met roken. Loop dus niet langer met pijn en boog naar een doel dat zich telkens verplaatst. Wees jezelf. Wees een [boogschutter].

Doe!

Probeer een niet-roker te zijn vóórdat je stopt met roken.

Oefening 1: Het verschil tussen een ex-roker en een niet-roker 10 min.

Beantwoord voor jezelf volgende vragen:

- Ben je ooit al eens gestopt met roken? Misschien meerdere malen?
- Denk je dan dat je in de periode(s) daarna een ex-roker was?
- Wat is volgens jou het verschil tussen een ex-roker en een niet-roker?

Schrijf je antwoord op de laatste vraag neer en houd het bij om het te vergelijken met je antwoord na het lezen van dit boek.

De valstrik, genaamd ‘roken’

Waarom beginnen jongeren werkelijk te roken? De eerste sigaret kunnen zij opsteken uit nieuwsgierigheid; om mee te doen met de anderen; om zichzelf te bewijzen; en om nog tal van andere redenen. De tweede sigaret ook, de derde, de vierde... en daarna begint het roken als dagelijkse bezigheid. Er is slechts één reden waarom zowel jongeren als volwassenen hieraan toegeven: roken is een valstrik, een verslaving die je zonder het te beseffen in haar greep neemt.

Niemand heeft die valstrik echt uitgevonden. Maar het is historisch gegroeid omdat het een valstrik is, zowel voor de individuen die erin terechtkomen, als voor de maatschappij waarin hij zich nestelt. Momenteel is deze val in China en andere Aziatische landen aan het dichtklappen met een nooit eerder geziene meedogenloosheid. De geschiedenis herhaalt zich, met dien verstande dat bij elke slingerbeweging de gevolgen in hevigheid toenemen. Vroeger was het opium, nu nicotine. Is het misschien toeval dat het Westen er altijd rijker van wordt?

In China wordt een sterftecijfer *door* het roken verwacht van 100 miljoen bij de mannelijke bevolking die nu jonger is dan 30 jaar. Dit zijn officiële verwachtingen. Het is een *schande* dat de tabaksindustrie miljarden investeert in reclame om deze val met een zo groot mogelijke impact te doen dichtslaan. Weten Chinese mannen en vrouwen hoe deze vork aan de steel zit? Slechts 60 procent van hen weet dat roken longkanker veroorzaakt. Amper 4 procent weet dat roken schadelijk is voor hart- en bloedvaten.

Waarin ligt de valstrik? Jongeren én volwassenen die beginnen met roken, hebben geen besef van de verslaving waarin ze terechtkomen. Ze denken dat het met die nicotine als verslavend product wel meevalt, hierin geholpen door volwassen rokers die vinden dat ze ‘elk ogenblik zouden kunnen stoppen als ze dat echt zouden willen’ (alsof ‘willen’ hier de grootste rol in speelt). Op zich is nicotine ook

veel minder verslavend dan heroïne. Het grootste verslavende effect zit echter in de hersenspoeling van het sigaretten roken. Dit zal in de loop van dit boekje duidelijk worden. Nicotine is

Doe niet!
Denk niet dat het met de verslaving aan roken wel meevalt.

slechts een hefboom in dit drama. De enorme kracht van de hersenspoeling is een voorbeeld van een totaal verkeerd gerichte (auto)suggestie.

Roken is niet een onprettige gewoonte die je gezondheid wel eens zou kunnen schaden. **[Roken is een *verslaving* die met *zekerheid* je gezondheid schaadt.]** Het is de meest frequent voorkomende, te vermijden *doodsoorzaak* in de westerse cultuur. Binnen een paar decennia zal dat in Azië ook het geval zijn *als* we dat laten gebeuren.

❑ **Oefening 2: Terug naar het begin**
5-10 min.

Weet je nog in welke omstandigheden je begonnen bent met roken? Als je als volwassene terug zou kunnen gaan naar toen, hoe zou je het aan boord leggen in een poging om jezelf ervan te weerhouden? Beantwoord deze vraag nogmaals na het lezen van dit boek en vergelijk met je huidige antwoord.

De geschiedenis van het rookgedrag

Het is niet zo dat wij verslaafd zijn aan sigaretten omdat die er toevallig zijn en omdat wij van nature zwak zouden zijn. Het is net omgekeerd: de sigaret is er omdat zij door de tabaksindustrie kenmerken heeft meegekregen die maken dat we er in groten getale verslaafd aan raken. **[De mens als soort heeft een voorbeschikking om verslaafd te raken aan zoiets als een sigaret.]** De sigaret ent zich op iets dat veel dieper ligt dan zomaar een nicotineverslaving. Ze is ook niet de uitvinding van één persoon, maar van een reeks individuen van wie de namen intussen meestal in rook zijn opgegaan. Het is interessant deze geschiedenis even in vogelvlucht door te nemen.

Sigarenrook kwam naar Europa overgewaaid vanuit Amerika, waar ontdekkingsreizigers tot hun verbazing zagen hoe indianen rolletjes van gedroogde bladeren in brand staken en 'dronken'. De vlam sloeg weldra over. Al snel werd dit gebruik in Europa populair en verspreidde zich als een lopend vuur over de gehele wereld, ondanks pogingen – toen al – van wereldlijke en geestelijke overheden om dit in te dammen. Het voornaamste bezwaar was destijds dat velen er een fortuin voor overhadden om te kunnen roken. In die dagen was tabak nog heel duur. In Londen kon men rond 1600 kwaliteitstabak kopen tegen de prijs van zijn gewicht in zilver.

Sigaretten – tabak met een dun papiertje eromheen – bestonden reeds in de 18de eeuw. Het roken ervan werd aanvankelijk lange tijd minachtend bekeken, iets voor flauwe doetjes. **[Sigaretten zijn 'uitgevonden' in de 18de eeuw. Ze werden pas populair in de 20ste eeuw.]** Rond 1913 werd een mengtype van tabak ontwikkeld dat gemakkelijk inhaleerbaar was en waarvan de smaak voor velen appetijtelijk bleek. Van toen af ging het heel snel. Tijdens beide Wereldoorlogen werden sigaretten heel goedkoop aan Amerikaanse soldaten geleverd, waardoor ze ook ingang vonden in veel andere landen. De overtuiging leefde toen dat sigaretten moed gaven en stoerheid aanwakkerden bij jongemannen. Soldaten werden onder druk gezet om te roken. Hoeveel van hen hebben dit marketing-'geschenk' in de daaropvolgende decennia niet met hun gezondheid en uiteindelijk met hun leven moeten bekopen?

In 1966 werd in Amerika het grootste aantal sigaretten gerookt: meer dan 4000 per inwoner per jaar. Van de mannelijke bevolking rookte 60 procent; bij de vrouwen was dit ongeveer 30 procent. Sindsdien is dit getal gestadig verminderd. Nu rookt in westerse landen nog zo'n kwart van de bevolking dagelijks een aantal sigaretten. Sedert enkele jaren echter ziet men vooral bij jongeren opnieuw een stijging van het sigarettenverbruik. **[Nog nooit werd er wereldwijd zoveel gerookt als nu.]** Door de steile toename in het Oosten is wereldwijd het aantal rokers nog nooit zo groot geweest als nu. Ongeveer 1,2 miljard mensen zijn momenteel regelmatige rokers. Dit aantal neemt dagelijks toe. Dit is op humanitair vlak een van de grootste catastrofes aller tijden!

Pas in het midden van de jaren zestig begon men de negatieve gevolgen van het roken algemeen in te zien. Eerst ging de aandacht naar het risico op longkanker. Nadien zag men dat roken tevens een belangrijke oorzaak was van ziekte en sterfte door andersoortige aandoeningen, zoals van de longen, het hart, de bloedvaten en andere organen. **[De kennis van de schadelijke gevolgen loopt samen met een verminderd rookgedrag.]** In het hoofdstuk 'De grote moordenaar' is meer informatie te vinden omtrent de kwalijke gevolgen. Lees deze informatie enkele keren droogweg door en kijk naar de cijfers, zodat je goed weet wat het – rationeel gezien – betekent voor je gezondheid. Laat de informatie, en niet de angst of afkeer, je afschrikken. Door kennis te nemen en het enig mogelijke logische besluit te trekken, kan iedere roker zijn steentje ertoe bijdragen de statistieken een gezonde richting uit te sturen.