

## Roken les 1: Waarom rook je eigenlijk

Iedere roker heeft al ontelbare keren gehoord waarom hij zou moeten stoppen met roken. Dat is omdat:

1. Het veel geld kost
2. Slecht is voor je gezondheid
3. Het steeds meer wordt gezien als ongewenst gedrag.

Vergeet deze argumenten dus maar. Over de nadelen van roken weet je al genoeg en als deze redenen voor jou belangrijk genoeg zouden zijn was je al gestopt.

Ik zou graag het antwoord willen weten op de vraag:

Waarom rookt je juist wel? Schrijf de antwoorden op voordat u verder gaat met lezen.

Mogelijk is één van de antwoorden:

Om te ontspannen als je stress hebt.

Misschien ook wel:

Om te genieten als je juist geen stress hebt.

Kun je verklaren hoe het mogelijk is dat een sigaret je helpt met ontspannen terwijl je juist ook behoefte hebt aan een sigaret terwijl je ontspannen bent?

Is het antwoord misschien dat een sigaret ervoor zorgt dat je je beter kunt concentreren als je druk bezig bent?

Maar is het ook niet zo dat je juist een sigaret opsteekt op momenten dat je jezelf verveelt of niets te doen hebt? Wat doet een sigaret dan tegen stress of tegen verveling want dit zijn toch gemoedstoestanden?

Nog een mogelijk antwoord.

Geniet je van een sigaret omdat deze lekker is? Als dit waar is, stel je dan eens voor dat je eigen merk er meer niet is. Zou je dan een ander merk dat niet lekker is laten liggen? Als je alleen maar rookt omdat het lekker is en je wilt stoppen, stop er dan eens een week mee.

Het feit is dat het rokers eigenlijk niets uitmaakt wat ze roken omdat de smaak niets uitmaakt. Sigaretten zijn niet lekker en dat is juist de valkuil bij je eerste sigaret die je rookte. Je dacht dat je nooit aan iets verslaaft zou kunnen raken wat zo vies smaakt en waarvan je moest hoesten en waarvan je duizelig werd. Stond je toen maar stil bij het feit dat je werd veroordeeld om iedere dag, de hele dag en de rest van je leven sigaretten te moeten roken.

Misschien wist je toen nog niet hoe schadelijk het was. Nu noch steeds niet? Stel je hebt het er voor over om (veel) voor je sigaretten te betalen en geeft niets om de sociale druk van niet rokers, zou je dan je kinderen adviseren om te gaan roken?

Dus nogmaals de vraag, waarom rook je eigenlijk?