

Hoofdstuk 25 Feiten negeren is niet realistisch

Hoe is het toch mogelijk dat er in Nederland nog bijna 4 miljoen mensen zijn die roken?

En dan te bedenken dat een aanzienlijk deel van deze mensen laat of vroeg zal komen te overlijden aan de gevolgen van een door het roken ontstane ziekte.

Dit is zo ongeveer de garantie die je hebt wanneer je een roker bent. Erger nog is dat de statistieken uitwijzen dat 25% van deze groep hun 65e levensjaar niet zal halen.

Ik ben van mening dat het geen kwaad kan om daar eens bij stil te staan en je af te vragen waarom je eigenlijk bij die groep zou willen horen. Wil je dan werkelijk voordat je met pensioen gaat het aardse leven vaarwel zeggen?...

Omdat ik mezelf dat erg moeilijk kan voorstellen, heb ik eerst mezelf met deze schokkende gegevens geconfronteerd, door ze simpelweg een aantal keren (3, 4 of 5 keren) achterelkaar op te schrijven. Daarna las ik de zinnen ook een gelijk aantal keren hardop voor en stond hierbij voor een spiegel, terwijl ik mezelf aankeek en de woorden liet indalen.

Ik herhaalde dit een aantal weken en merkte dat ik steeds bewuster ging roken. Bij iedere sigaret die ik opstak kwamen de woorden weer in mijn gedachte en begon ik langzaam bewuster te worden van wat ik aan het doen was. Ik was eigenlijk aldoor de feiten aan het negeren, maar dat werd steeds moeilijker, aangezien ik van mezelf houd en niet als een mak schaap naar de slachtbank van de tabaksindustrie geleid wilde worden.

Bewustwording kun je het noemen.

Ik werd langzaam steeds bewuster, mede doordat ik mezelf oplegde er over te lezen. Het blijft vreemd dat je iets dagelijks doet zonder dat je weet wat je eigenlijk je kostbare en enige lichaam aandoet.

Ik wilde er het fijne van weten en ben dus meerdere boeken gaan lezen over tabak, roken, verslaving en wat het met je doet. Dit kan ik