NRC Handelsblad
Zaterdag 19 februari 2011

De positieve kanten van tabak roken

Holy smoke! Twee niet-rokers schreven een boek over het goede van roken.



Door onze redacteur
PAUL STEENHUIS

Waarom zouden twee verstandige, wetenschappelijk onderlegde niet-rokers een boek schrijven waarin ze de *positieve*, ja zelfs *gezonde* kanten belichten van het roken van tabak – sigaret, sigaar en pijp?

Terwijl regeringen overal hun burgers ervan proberen te doordringen dat je van roken kanker en andere ziektes krijgt, dat je weg moet blijven van die verslavende stinkstokken en tabaksrook.

En toch, gistermiddag werd in de Amsterdamse sigarenspeciaalzaak Hajenius aan het Rokin het boek *Holy smoke! Stinkstok of toverstaf?* (uitgeverij Compaan) gepresenteerd. Het boek bevat zinnen als „Rokers blijken niet eenvoudigweg een stelletje verslaafde zielenpoten, maar mensen die aansluiten bij eeuwenoude kennis en hier hun voordeel mee doen." De auteurs zijn Christianne Vink (33), biologisch psycholoog en docent aan het College of Science van de Universiteit van Amsterdam en Clemens Vogt (55), farmaceutisch chemicus en shiatsu therapeut.

In 140 pagina's belichten ze de geschiedenis van tabak (indianen), de eeuwenoude mythen en rites waarin vuur (Prometheus) en rook (wierook) een rol spelen, en de diepgewortelde sociale en psychisch gezonde rituelen die met roken te maken hebben.

Clemens Vogt: „Het idee voor dit boek kreeg ik doordat ik als therapeut mensen heb geholpen met stoppen met roken. Die nicotineverslaving door roken stelt eigenlijk niet zo veel voor: zo afhankelijk wordt ons lijf niet van nicotine. En toch zie je mensen worstelen. Soms zeggen ze: als ik wist dat ik nog korte tijd te leven had, zou ik zo weer beginnen met roken. Wat is dat, dat dat zó diep zit? Wat is de kracht, de magie van roken? Alleen maar hel en verdoemenis preken over roken, alleen maar op dood en kanker wijzen, dat helpt niet om tot inzicht komen."

Christianne Vink: „Wij ontkennen niet dat je ziektes en kanker van roken krijgt. Dat weten we wel. Maar het is extremisme, alleen maar die negatieve kanten te willen zien. Er is ook een andere, positieve kant aan het roken. En die hebben wij waardevrij willen belichten."

Wat zijn dan die positieve aspecten aan het roken?

• **Het rituele aspect.** „We leven in een seculiere samenleving, waarin steeds minder rituelen zijn. Toch zijn rituelen belangrijk voor je welbevinden, gevoel van identiteit en veiligheid. Elke avond aan je kind een verhaaltje voorlezen is een voorbeeld van zo'n belangrijk ritueel", zegt Vogt. Vink: „Tabak roken, waarbij de pijp in de kring rondging, was bij de indianen al van groot belang. Roken is nog steeds gekoppeld aan belangrijke, identiteitsbepalende interactieve rituelen. Beginnen met roken kan je als eeuwenoud initiatieritueel zien: je gaat de grens over van kind naar de volwassenheid. Je wordt ingewijd in de magie van de volwassenen. En daarna is roken ook nog steeds een belangrijk interactief ritueel: je rookt samen met een groep, bespreekt en besluit dingen samen met de groep rokers waarin je bent. Je deelt vuur en rook. Vooral die emotionele, plezierige symbolische lading die een sigaret heeft, is heel sterk. Als je een sigaretje aansteekt, kun je weer die positieve ervaring terughalen die je voelde toen je rookte in de groep."

Rokers genieten van magische rituelen rond rook en vuur. Illustratie E. Duvekot

• **Rook- en vuurmagie.** Vogt: „Vuur versterkt emoties. Vuur is iets dat eigenlijk aan de goden behoort. De Griekse halfgod Prometheus stal het, gaf het aan de mensen en werd daar zwaar voor gestraft. In alle culturen hebben vuur en rook iets magisch; ze staan voor het contact met het hogere. In de katholieke kerk en ook in het Oosten gebruiken ze wierook om die reden. Beheerst vuur fascineert mensen al eeuwen. Chinezen denken dat als je goede voornemens kracht bijzet met vuur, dat je ze langer volhoudt. Daarom gebruiken we vuurwerk. Al die magische noties die we bij vuur en rook hebben, zitten laagdrempelig, voor iedereen bereikbaar, ook in het opsteken van een klein sigaretje. Je ontstijgt even het moment."

• **Adem en pauze.** Vink: „Roken is ook prettig en positief, omdat het met ademen en pauze te maken heeft. Door te roken maak je ritueel tijd voor jezelf, zodat je je geestelijk kunt opladen, even het moment ontstijgen. Alles staat in het teken van haastig en snel. Daarom is roken ook van belang. En in die zin gezond, een middel tegen stress, net als het uitademen bij roken. Uitademen, uitblazen, dat zit in eeuwenoude yogatechniek en westerse zangoefeningen, werkt enorm ontspannend. Rokers doen dat met hun sigaret ook."

De nadruk die de overheid op dood door roken legt op rookwaarverpakking, zou wel eens averechts kunnen werken, volgens beide schrijvers. Vink: „Rokers denken: ik ga blijkbaar dood, ik laat me m'n rookgenot niet afnemen. En jongeren denken: zie je wel, roken is gevaarlijk, spannend flirten met de dood. Dat wil ik ook!"