



Mijn laatste sigaret !

Ik sta achter de toonbank in onze boekenwinkel en sla mijn vader gade die een tijdschrift heel dicht bij zijn enig ziende oog toe brengt. Hij zoekt de verkoop prijs die ergens is gedrukt maar kan het moeilijk vinden. Drie keer draait hij het tijdschrift om, en uiteindelijk vind hij het. Terzelfder tijd zie ik hoe zijn sigaret in de asbak steeds korter wordt.

De winkel is meestal druk en er staat wel altijd iemand aan de kassa die iets wil kopen. Als het minder druk is mag ik af en toe ook wel eens helpen de klanten te bedienen. Toen ik veel kleiner was hadden we een mechanische kassa met een handvat om aan te draaien, wat voor mij toch wel moeilijk was. Nu hebben we een elektrische kassa wat veel gemakkelijker is.



Een klant kocht juist een krant en nu sta ik alleen met mijn vader achter de toonbank. "Vergeet je sigaret niet", herinner ik hem eraan. Ik neem het korte stompje uit de asbak en observeer het nauwlettend. "Mag ik het eens proberen", vraag ik hem ? Hij kijkt zijn zeven jaar jonge dochter aan met zijn sigaret in haar hand en reageert niet onmiddellijk. Hij denkt aan het moment dat mijn moeder aan mijn grootvader vroeg om eens van zijn sigaar te trekken. Ze moest zo hard

hoesten, vond het heel vies en zwoor het roken af. Mijn wijze nadenkende vader besluit dat het misschien geen slecht idee is om me diezelfde les door mijn eigen ervaring te laten leren.



“Ok” zegt hij, “je mag het één keer proberen”. Ik breng de sigaret naar mijn mond en trek eraan. Inhaleren doe ik niet, ik weet niet wat dat is. Ik zuig wat rook in mijn mond en boots vervolgens de volwassenen na door de rook stijlvol en hoog de lucht in te blazen. Ik vind het leuk. “Mag ik het nog eens proberen”, vraag ik vol verwachting ? Mijn vader besluit om me mijn gang te laten gaan in de hoop dat ik me slecht zou gaan voelen en ik mijn les op deze manier zou leren.

Gemotiveerd trek ik nog eens van zijn sigaret. Ik hou mijn hoofd nu nog een beetje hoger bij het uitblazen. De sigaret is bijna op en ik geef het overgebleven stompje aan mijn vader. Observerend kijk ik toe hoe hij zijn laatste trekje neemt en het stompje in de asbak verplettert. Dat was leuk! Mijn vader had niet op mijn enthousiasme gerekend. Hij hoopte het tegenovergestelde te bereiken, namelijk dat ik het walgelijk zou vinden. Dit was duidelijk niet het geval.

Dit was mijn introductie tot het roken.

In het begin verkochten we geen sigaretten in onze boekenwinkel, deze kwamen pas later aan de beurt. Af en toe vroeg mijn vader me een pakje sigaretten voor hem te kopen in het winkeltje naast de kerk in Petegem. Ze verkochten daar ook veel verschillende soorten snoep. Ik vond het altijd leuk om daar sigaretten voor hem te kopen daar ik wist dat ik dan ook snoepjes mocht uitkiezen. De oudere man in de winkel overhandigde me de sigaretten en wachtte dan geduldig af tot ik een beslissing had genomen welke snoep ik zou kiezen. Wat toch soms wel heel lang kon duren !

De oudere kinderen in de buurt rookten stiekem op plekje's waar de ouders het niet konden zien en ik volgde in hun voetstappen. Ik wist wel dat het roken voor kinderen verboden was, maar daar ik het zelf reeds had gedaan was ik niet bang voor een aanmaning. De oudere kinderen in de buurt wisten dat ik regelmatig sigaretten kocht voor mijn vader en maakten daar gebruik van. Ik werd af en toe gevraagd een pakje voor hen te kopen.

Tja, ik ben er inderdaad vroeg mee begonnen, waar ik niet echt fier op ben. In de jaren 70 en 80 werd roken overal aangemoedigd. In de tijdschriften (we hadden er heel veel in onze winkel), op televisie, via reclameborden, overal waar je keek toonden ze hoe aantrekkelijk het roken was. Een stoere cowboy op een paard, een sexy vrouw met een verleidelijke blik en sigaret in de hand. De boodschap was, wil je aantrekkelijk zijn, rook dan een sigaret.

Ik ben ontzettend dankbaar dat mijn kinderen bewust waren van de verslavende en ongezonde gevolgen van het roken en niet dezelfde weg opgingen als mezelf. In de lagere en middelbare school kregen ze les over de negatieve effecten van het roken en het gebruiken van drugs. Ze werden hierdoor sterk aangemoedigd die niet te gaan gebruiken.



Ik rookte gedurende mijn tienerjaren en in mijn twintiger jaren. Rond mijn 25ste begon ik me bewust te worden van mijn gezondheid en dacht ik wel eens na over mijn toekomst. Hoe zie ik mezelf als volwassene? Deze vraag kwam af en toe eens in mijn gedachten op. Ik besepte dat roken daar niet in paste. Ook longkanker werd af en toe met het roken gelinkt. Ik wou stoppen met roken maar na twee pogingen was dit tot nu toe nog niet gelukt.

Ik werkte ondertussen reeds een jaar in Ter Linde en de opvoeders namen er regelmatig een rook pauze. Soms vergezeld van enkele bewoners die ook wel van een sigaretje hielden.

Op een zonnige namiddag zaten we met enkele collega's te genieten van een sigaretje. Altijd een goed excuus om het zonnetje in te gaan. We waren over van alles en nog wat aan het praten. Opeens zegt Wouter, een opvoeder uit de Brem, "Ik wil stoppen met roken. Iemand geïnteresseerd om dit samen met mij wil doen? Zonder na te denken antwoordde ik, "ja OK, ik doe mee" ! Ik wist dat ik wilde

stoppen, ik wist ook dat ik het reeds twee maal had geprobeerd, zonder positief resultaat. "Waarom niet", dacht ik ? Ik probeer het nog eens. We besloten elkaar te motiveren en elkaar verantwoordelijk te houden. Wouter liet weten dat hij nog een dag wou roken als voorbereiding. Ik vond dat een fantastisch plan. Het besluit was genomen, overmorgen stoppen we met roken.

Samen begonnen we aan ons nieuwe avontuur. Een dag, twee dagen, drie dagen, vier dagen. Het was helemaal niet makkelijk ! We hielden elkaars telefoonnummers dichtbij (nog geen GSM's !), in geval we ons in een noodsituatie bevonden en we het niet meer konden uithouden. Dag per dag konden we onszelf en elkaar overtuigen om door te gaan zonder te roken. Maar het was een strijd ! We deelden onze innerlijke moeilijkheden en als we bijna toegaven, deden we ons best om de ander ervan te overtuigen het niet te doen. Soms op het laatste nippertje.

Een week, twee weken. We deden het dan toch maar he ! Ik bedacht mijn eigen innerlijke systeem dat hielp om ermee door te gaan. Ik noemde het "veranderen van kanaal of golflengte of in het engels gezegd, switching channels. Je weet wel wat ik bedoel he. Zoals het omdraaien van de knop op de radio naar een andere golflengte om een ander liedje te horen. Als mijn gedachten zich richtten op het roken, of ik zag iemand roken en dacht aan sigaretten, dan zei ik tegen mezelf, draai de knop om, verander van gedacht, denk aan iets anders. Het werkte. Ik moest dit wel constant doen. Opnieuw en opnieuw om dwong ik mezelf om aan iets anders te denken. Ik stelde mezelf voor in gedachten als een niet-roker. Ik leerde dat te visualiseren wat ik wou.

Na vier weken als niet rokers, verkondigde Wouter dat hij veranderde van job. We beloofden elkaar om het vol te houden en elkaar te bellen op moeilijke momenten.

Een maand lang zonder te roken ! Ik was gemotiveerd en wou het vol houden. Ik voelde dat het werkte. Ik was tevreden met mijn prestatie en voelde me ondersteund bij Wouter.

Op een dag belde ik Wouter op om te vragen hoe het met hem ging en of hij nog steeds goed bezig was. Hij zei dat hij een zeer emotionele relatie situatie doormaakte en opnieuw aan het roken was.

Ik voelde dat ik op dat ogenblik een beslissing moest nemen. Zal ik me hierdoor verzwakt laten voelen, wetende dat hij het niet-roken opgaf en ik mijn partner niet meer had als ondersteuning ? Of kies ik ervoor nu op mezelf te leren rekenen en mijn koers en momentum te blijven houden.

Ik was nu al zo ver gekomen ! Me laten beïnvloeden door de keuze die hij had gemaakt leek mij niet verstandig. Ik besloot dat ik mijn momentum door niks zou laten beïnvloeden. Ik wou van het roken af ! En had nu reeds 4 weken niet gerookt. Het bleef lastig en dag en nacht moest ik constant vaak “de knop omdraaien”. Gelukkig bleef ik het volhouden, ik bleef ermee doorgaan. Al mijn vrienden bleven roken. Ik besloot, dat hoe moeilijk het ook was, ik als een niet-roker verder door het leven wou gaan.

Zelfs in mijn dromen werd ik uitgedaagd. Ik droomde vaak dat ik in de verleiding kwam om te roken. Het werd iedere keer een innerlijk gevecht. In mijn droom voelde ik het innerlijke verlangen om te roken en de strijd met mijn gedachten, die me probeerden te overhalen om te roken. Vele malen in mijn dromen kon ik de verleiding niet weerstaan en gaf ik toe. Ik besloot dan toch maar een sigaret aan te steken en rookte. Wat direct werd gevolgd door een diep gevoel van teleurstelling dat ik het niet had volgehouden en had toegegeven aan de verslaving. Ik voelde me boos en gefrustreerd dat ik geen nee kon zeggen. Toen werd ik wakker, nog steeds boos en teleurgesteld in mezelf. Tot ik me realiseerde dat het maar een droom was. Tot ik beseftte dat ik in mijn dagdagelijkse leven nog niet had opgegeven en nog steeds goed op weg was. Jarenlang bleef ik die dromen hebben.

Met oprechte voldoening is het me uiteindelijk gelukt te stoppen met roken. Ik heb een heel lange tijd de knop in mijn gedachten moeten blijven omdraaien. Ook die rookdromen bleven me testen zelfs vele jaren nadat ik met het roken was stopt. Een test om te zien of ik zou ingeven. Beter dat ik niet aan de verleiding kon weerstaan in mijn dromen dan in dit bewuste dagdagelijkse leven.

Ik was 27 en was van het roken verlost ! Twintig jaar nadat ik mijn eerste sigaret had geprobeerd. Als er me iemand toevertrouwd dat ze een verslaving willen opgeven maar niet weten hoe dit te doen, dan deel ik met hen de "draai de knop om techniek" die ik gebruikte. Ik laat hen ook weten dat ze altijd op me kunnen rekenen als een vertrouwensvriend. Die weg is gemakkelijker te bewandelen als je weet dat er iemand is die je ondersteunt. Als je weet dat er iemand is die zonder oordelen kan luisteren, waar je mee kan praten en de uitdagingen en triomfen mee kan delen.

Het pad naar heen een gezonder leven is gemakkelijker als je weet dat je er niet alleen voor staat. **Je bent niet alleen !**

Foto 1: 14 jarige Mieke op ski kamp in Zwitserland - verkleed avond

Foto 2: Tante Rosie aan het werken in de winkel

Foto 3: 7 jaar jonge Mieke

Foto 4: 19 jaar jonge Mieke

Mieke's Voice 2019 © Mieke Benton
Starshowerusa@startmail.com

(Delen toegestaan met mijn naam en e-mailadres inbegrepen)
(Laat het me weten met een eenvoudige e-mail
toe te voegen of te verwijderen uit deze lijst).

Mieke's Voice - Deel 1

Week 1 - Introductie - Mijn vroege leven

Week 2 - Een ruwe start

Week 3 - Visie

Week 4 - Geschiedenisles

Week 5 - Boekhandel Caecilia

Week 6 - Onzichtbare hand

Week 7 - Mijn familie, een kring van 5. Deel 1 - Mijn ouders Anny & Hugo

Week 8 - Mijn familie, een kring van 5. Deel 2 - Mijn broer Jeroen

Week 9 - Mijn familie, een kring van 5. Deel 3 - Mijn zus Kathleen

Week 10 - Mijn familie, een kring van 5. Deel 4 - Iets over mezelf, Mieke

Week 11 - Ontmoetingen met buitenaardse wezens

Week 12 - De film E.T. - Het buitenaardse

Week 13 - Wat gebeurt er nadat het lichaam sterft?

Mieke's Voice - Deel 2

Week 14 - Inleiding - Relaties

Week 15 - Mijn authentieke aard uitdrukken

Week 16 - Seksualiteit - deel 1 - Eenheid

Week 17 - Seksualiteit - deel 2 - Scheiding

Week 18 - Seksualiteit - deel 3 - Menstruatie

Week 19 - Intieme relaties

Week 20 - Amerika - deel 1 - Krantenartikel

Week 21 - Amerika - deel 2 - Een film binnenstappen

Week 22 - Nog een voorproefje van vrijheid als student

Week 23 - De golven berijden, zowel hoog als laag
Week 24 - Een holistische benadering van genezing
Week 25 - Overnachtingsbegeleider op een middelbare school
Week 26 - Mieke de jongere in actie - Deel 1
Week 27 - Mieke de jongere in actie - Deel 2
Week 28 - Totem-initiatie
Week 29 - Extra vrijheid en onafhankelijkheid
Week 30 - Eerste wake-up call
Week 31 - Tweede wake-up call
Week 32 - Home Ter Linde

Mieke's Voice - Deel 3

Week 33 - Inleiding - Leren van mezelf te houden
Week 34 - Mijn laatste sigaret!