

Ex-roker



**EX-  
ROKER**

**HERIMAN  
BRUSSEL  
MANS**

2024 Prometheus Amsterdam

De stukken in *Ex-roker* verschenen eerder in  
*HUMO*.

© 2024 Herman Brusselmans  
Omslagontwerp Kris Demey  
Foto auteur Koen Broos  
[www.uitgeverijprometheus.nl](http://www.uitgeverijprometheus.nl)  
ISBN 978 90 446 5580 3

# 1 oktober

Stoptober is een door het Nederlandse ministerie van Volksgezondheid aangestuurde vereniging die komaf wil maken met het roken der mensen. Ik ben een van die mensen, en ik werd uitgenodigd om te fungeren als een van de drie ambassadeurs van de actie. De andere twee zijn Maxime Meiland, bekend van de realitysoap *De Meilandjes*, over een Nederlandse familie die van alles beleeft, zij het niks bijzonders, en Sergio Vyent, de gastheer van het tv-programma *First Dates*, waarin sukkels op zoek gaan naar de geschikte partner, zij het dat ze die zelden of nooit vinden.

Op 1 september waren wij de drie speerpunten van een persconferentie in het Vondelpark in Amsterdam, waar we verondersteld werden om tegen de media te toeteren dat we een maand later, op 30 september, in het Olympisch Stadion in Amsterdam, onze laatste sigaret zouden doven, samen met zo veel mogelijk door de media opgeroepen rokers.

Gisteren was het zover. De drie ambassadeurs en de driehonderd rokers die zich via de site van Stoptober hadden ingeschreven voor het evenement, luisterden naar twee longartsen, tevens ex-rokers, en naar een mental coach, die ons wijsmaakten hoe slecht roken wel niet is. Daarna zong Gerard Joling een paar liedjes, en kwam het moment suprême: alle rokers verzamelden zich rond een bende asbakken, staken een sigaret op, en na zeven minuten telde Gerard Joling af van

vijf naar één en toen werden alle laatste sigaretten gedoofd, waarna een gul applaus volgde. M'n chauffeur Johny bracht me naar huis, waar m'n vriendin Lena me feliciteerde met m'n rookvrije bestaan, ook uit naam van ons zoontje Roman.

Ik moet zeggen, op deze eerste dag zonder nicotine: het stoppen met roken valt me bijzonder goed mee. Alleen zou ik een moord begaan voor een godverdomde sigaret, en een miljoen godverdomde andere sigaretten erbij.

## 2 oktober

Tijdens de bijeenkomst zei de longarts: ‘Roken wordt altijd geassocieerd met longkanker, en terecht. Maar door te roken kun je ook verschillende andere kankers, ziektes, en afwijkingen krijgen. Maagkanker, pancreaskanker, darmkanker, blaaskanker, keelkanker, noem maar op, allemaal kunnen ze veroorzaakt worden door roken. Je kunt uiteraard gaan lijden aan hart- en vaatziekten. Je kunt chronische hoofdpijn krijgen, een benauwd gevoel op je borst, een stokkende ademhaling, en het is mogelijk dat je blind wordt, en voor mannen impotent.’

Ik stak m'n hand op, ging rechtstaan, en zei:



‘Over mannen gesproken, dokter: kun je van roken ook lbtq+ worden?’

‘Hoe bedoel je?’ vroeg de arts.

‘Wel,’ zei ik, ‘dat je van roken een soort van geslachtsverandering ondergaat. Dat ik dus, door het lange, veelvuldige roken, zou gaan lijken op pakweg m’n tante Sonja, zelf zo’n stevige roker dat ze is gaan lijken op haar man, m’n oom Sylvain, die ook al enorm veel rookt, en nu lijkt op Mia Doornaert, zij het kaal en met een stevige baard.’

‘Ja, dat is allemaal mogelijk,’ zei de arts, ‘al moet ik wel zeggen dat Mia Doornaert niet per se bang hoeft te zijn om een stevige baard te krijgen.’

‘Dat zal ik overbrengen aan Mia,’ zei ik, ‘die weliswaar niet rookt, maar toch geregeld met een pincet haar snorharen moet verwijderen.’

Iemand anders vroeg: ‘Wie is Mia Doornaert?’ en zo betrad het groepsge­sprek over roken in­eens andere paden, waarin ook Zatte Rita, Otto Jan Ham, en de bassist van dEUS te pas kwamen. Volgens mij worden mensen die deelnemen aan bijeenkomsten over stoppen met roken op den duur helemaal kierewiet. Een paar sigaretten zouden daartegen kunnen helpen, maar ja, het mag niet.

## 3 oktober

Roken mag niet. Geen enkele hele of halve sigaret. Maar evengoed geen pijp, sigaar, joint, een bos prei, of je eigen neus. Het mag gewoonweg niet. Terwijl ik geld zou geven om een bos prei op te roken. Als het maar roken is.

Ik hoorde iemand zeggen dat de drang na een dag of twee al heel wat minder is. Daarop riposteer ik: 'Na een dag of twee is de drang al heel wat meer.' Het is om wanhopig van te worden, de gedachte dat je het allicht niet zal halen, en dat het slechts wachten is tot het stoppen met roken weer 'ns faliekant mislukt is.

Niettemin doe ik m'n best. Ik spreek mensen

op straat aan, en vraag: ‘Rookt u?’, en als ze zeggen: ‘Ik heb vroeger veel gerookt, maar ik ben ermee gestopt,’ dan vraag ik: ‘En ging dat gemakkelijk?’ Als iemand antwoordt: ‘Ja, héél gemakkelijk,’ heb ik zin om dat perfide individu op z’n bakkes te slaan. Iemand die daarentegen antwoordt: ‘Nee, het ging heel moeilijk,’ daar zou ik vrienden kunnen mee worden. Ik vraag: ‘Hoezo moeilijk? Wat waren de verschijnselen?’ Daarstraks antwoordde iemand: ‘Extreme vermoeidheid, braken, diarree, soms alles dubbel zien, een griepachtig gevoel, en de neiging om mensen op hun bakkes te slaan, tenzij ze me een sigaret zouden geven. Of verkopen. Voor tienduizend euro.’ Kijk, met zulke ex-rokers kun je naar de oorlog.

Inmiddels is een veelgestelde vraag aan mensen zoals ik: ‘Heb je eigenlijk nog sigaretten in huis, of heb je ze allemaal weggegooid, alsmede

de aanstekers en lucifers?’ Ik ben zinnens om eerlijk te zijn, en daarom geef ik toe: ‘Ja, ik heb nog sigaretten in huis. Een pakje Marlboro Light.’ De bedoeling is om dat pakje onder geen enkel beding aan te raken, alsmede om de zes aanstekers in de lade van m’n bureau te laten liggen waar ze liggen. De bos prei in de koelkast is al aan het vergaan, en dat is een goed teken.

## 4 oktober

Zoals de befaamde auteur Italo Svevo reeds zei: ‘Een sigaret is als een vogel. Als je niet rookt, laat je ’m gewoon voorbijvliegen.’

Italo (zoals z’n vrienden hem noemden) was een stevige roker. Vaak zeiden mensen – meestal geen vrienden – tegen hem: ‘Meneer Svevo, waarom rookt u zoveel?’

‘Zeg maar Italo,’ zei hij, en op den duur kon hij z’n vrienden bijkans niet meer tellen. Hij stopte nooit met roken, en overleed op relatief jonge leeftijd, zij het niet door het roken, maar door een ongeval: een vogel vloog te pletter tegen de voorruit van z’n Fiat Carascassio, hij ver-

loor de controle over het stuur, en werd geschept door een Scania Vabis.

Ik ben wel bezig met stoppen en doe dat met heel veel moeite. Gisteren had ik weer een nieuw middel om mij te helpen: iedere keer als ik zin had in een sigaret, dronk ik een kop warme chocomelk. Ik verzeker je, 32 warme chocomelks drinken, dat is van het goede te veel. Tjonge, wat een maagpijn! Ik neem aan dat 32 Sprites, Fanta's of Almdudlers voor minder last zorgen, en zal ze in de komende dagen uittesten.

De voordelen van het niet-roken, die zo vaak worden bezongen door gezondheidsgoeroes, daar heb ik nog weinig van ondervonden. Zo zeggen ze: 'Je eten zal je beter smaken.' Nou, ik at vanmiddag een kapsalon bij restaurant Tuttankamon op de Dendermondse Steenweg, en die salon smaakte simpelweg naar stront. Terwijl ik aan

m'n vierde rookloze dag toe was. Dan mag zo'n kapsalon wel 'ns naar lentebloemetjes smaken. Nog een voordeel zou zijn dat je fecaliën er beter uitzien. Nou, ik kakte daarstraks, en m'n fecaliën zagen er simpelweg uit als stront. Van lieverlede zou je overal stront ruiken en zien.

Wat mij betreft kunnen de voordelen van niet roken voorlopig genoteerd worden op een teen-nagel met een verfkwast.