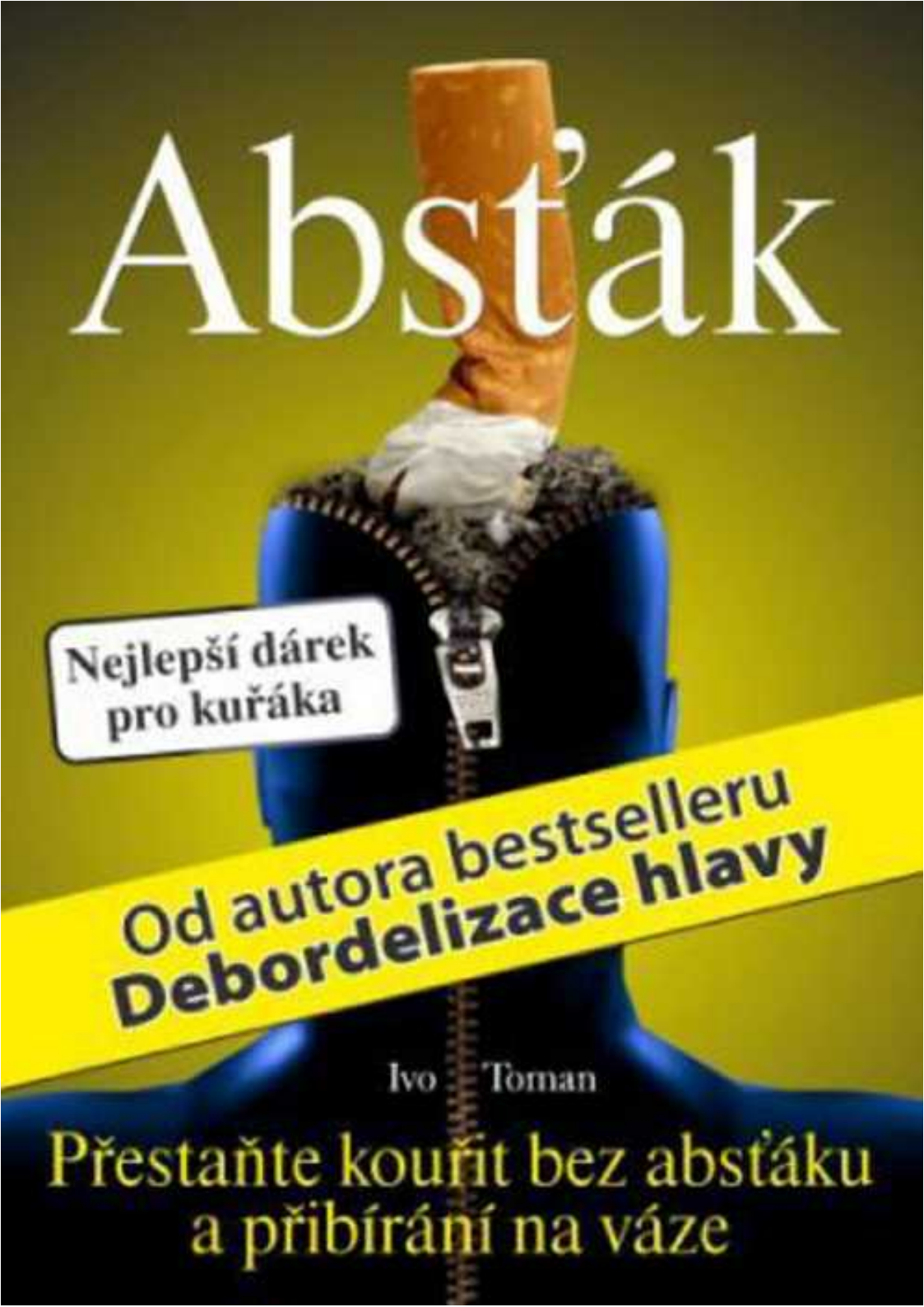


Absták



Nejlepší dárek
pro kuřáka

Od autora bestselleru
Debordelizace hlavy

Ivo Toman

Přestaňte kouřit bez abstáku
a přibírání na váze



TAXUS International s. r. o., Praha
Tel.: 800 182 987 (8001TAXUS)
© IVO TOMAN, Praha, 2012
Úpravy textů: Martina Králíčková, Lucie Králíčková, imprimis
Počítačová sazba a grafická úprava: General Design, 2012
Návrh obálky: © Alexander Klinko, 2012
Ilustrace: © Alexander Klinko, 2012
Vytiskla tiskárna: FINIDR, s. r. o., Český Těšín
ISBN 978-80-87717-00-4
ISBN 978-80-87717-03-5 (PDF)
1. vydání

Absták

Jak přestat kouřit bez abstáku
a přibírání na váze

Ivo
Toman

Obsah

Úvod	8
Moje kouření	12
Jak jsem začal kouřit	13
Jak jsem neúspěšně přestával kouřit	17
Jak jsem přestal kouřit – rozhodnutí	19
„Proč“ je důležité	20
Klasická motivace u kouření nefunguje	23
Co jsem nastudoval o odvykání kouření a co si o tom myslím	28
Špatný boj vlád s kouřením	30
Kdo je horší, tabákové firmy, nebo vlády?	33
Špatné rady, jak přestat kouřit a můj pohled na ně	35
Proč kouříme?	42
Pokračujeme v kouření, protože jsme závislí na nikotinu	44
Závislost	45
Nepřestaneme kouřit, protože jsme uvěřili předsudkům o strašné síle abstáku	51
Mám objev! Přestat kouřit není těžké	57
Slabá silná vůle	58
Davová psychóza	61
Nejistota a strach kuřáků	64
Největší lži o kouření	67
Příběhy kuřáků, kteří lžou sami sobě	73
Cigaretová kalkulačka	78
Tomanova metoda, jak přestat kouřit	82
1. Nejdříve si musíme přiznat, že jsme závislí na nikotinu	84
2. Musíme si přiznat, že jsme podlehlí davové psychóze o abstáku	
a máme strach	84
3. Rozhodneme se a přežijeme první dva dny tělesného abstáku	85
4. Zmanipulujeme sami sebe a tak najdeme správnou motivaci	87
Motivace je nespokojenost	88

Motivace má směr a velikost	89
Změna identity z kuřáka na...	92
Jak si správně určíme novou identitu	94
Jak „najat“ na novou identitu	96
Představitost spojená se smysly a pocity	98
Tato kapitola je jen pro silné náтуры	99
Nadíl	102
5. Správnou motivaci z minulého bodu si napíšeme na Papír	104
6. Vždy, když na nás přijde nutkání zapálit si, použijeme Papír	107
Poslední cigareta	107
Důležité je, jak o kouření přemýšlíme	110
Selhání	112
„Dám si jen jednu cigaretu.“	114
Náhražky nám většinou uškodí	116
Příležitosti a pokušení	120
Nejste stoprocentně rozhodnutí s tím seknout	123
Kdy začít s abstinencí?	124
Závěr	128
Použitá literatura	132
Přílohy	134
Příloha č. 1: Deník závisláka Tomana	135
Příloha č. 2: Vývoj váhy a obvodu břicha	156
Příloha č. 3: Fagerströmův test nikotinové závislosti	157
Příloha č. 4: Škála závislosti na cigaretách	159
Příloha č. 5: Příběhy skutečných kuřáků	165

Tomanova metoda, jak přestat kouřit:

1. Nejdříve si musíme přiznat, že jsme závislí na nikotinu.
2. Musíme si přiznat, že jsme podlehlí davové psychóze o abst'áku a máme strach.
3. Rozhodneme se a přežijeme první dva dny tělesného abst'áku.
4. Zmanipulujeme sami sebe a tak najdeme správnou motivaci.
5. Správnou motivaci z bodu č. 4 si napíšeme na **Papír**.
6. Vždy, když na nás přijde nutkání zapálit si, použijeme **Papír**.

Úvod

Kouřil jsem více než čtvrt století. 25 let 10 měsíců a 3 týdny.

V úterý 19. 6. 2012 v čase 19:40 v autě na cestě z Bratislavy do Prahy, několik kilometrů před hranicemi, jsem dokouřil svou poslední cigaretu. Opravdu bude poslední?

???

Jak to udělat, aby byla poslední, o tom bude tato kniha.



Smrad a štiplavá chuť zapáleného a vdechnutého tabáku jsou odporné všem lidem... Dokud se nestanou závislými na nikotinu.

Foukněte cigaretu někomu do obličeje. Vadí to i kuřákovi. Když kouříme poprvé, začne se nám točit hlava. Většinou se nám udělá špatně. To nám naše tělo říká: „Nechci ten hnus!“

Právě tehdy se rozhoduje o tom, zda se staneme kuřáky. V období puberty se začneme dělit do několika skupin:

1. Ti, kteří nikdy za celý svůj život nezkusí ani jednu cigaretu.
2. Ti, kteří vyzkouší svou první cigaretu, ale pak už nikdy žádnou další nevyzkouší, protože jim to připadalo odporné. Mají obrovské štěstí. Nikotinový ďábel se u nich nechytí.
3. Jenže je tu ještě poslední skupina lidí. I jim první cigareta připadá hnusná. Také smradlavá, štiplavá a způsobující šílený kašel. Jenže tato skupina lidí má smůlu. Z nějakého důvodu to zopakují... A pak zase... A zase... A zase... Proč?
???

Poslední skupina lidí se ještě dělí dále. Část z nich po čase tento kolotoč inhalování kašlavého hnsu opustí a přestane kouřit. Tito vyhráli největší loterii. Nikotinový ďábel je už dostal, ale oni mu dokázali utéct.

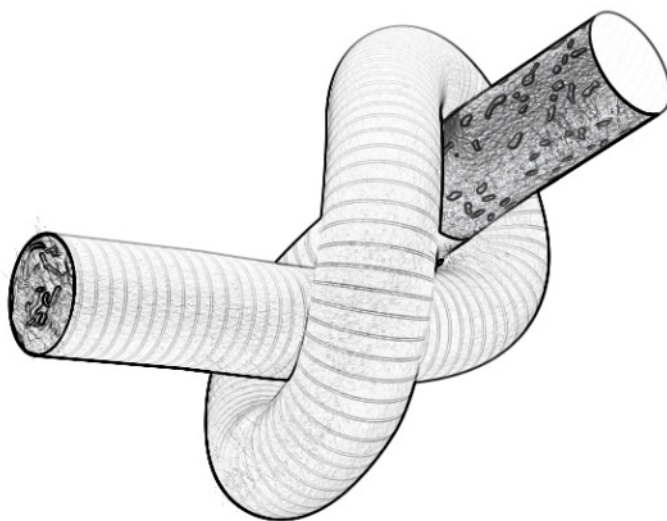
A co ti zbylí?

???

Ti dopadli jako já a miliony jiných. Z nějakého důvodu u kouření zůstali. Pro ně je tato kniha.

Nekuřáci s tím, co jsem napsal, nesouhlasí. Nekuřáci tvrdí, že nejde o štěstí, ale o výmluvu. Že kuřáci jsou jen slaboši. Říkají: „Všichni jste začali kouřit proto, abyste se cítili důležitější, dospělejší a sebejistější.“

Nekuřáci mají pravdu. Jenže zároveň se mýlí v tom, že kuřáci jsou jen slaboši. Na to, abyste dlouhodobě zvládali drogu a jed nikotin, musíte být „silní“. To je také důvodem, proč jsou kuřáci slepí vůči statistikám o škodlivosti kouření. Silné osobnosti ví, že nejsou statisticky průměrní. Do kouření spadnou i inteligentní lidé. Mezi



kuřáky najdete špičkové manažery, podnikatele, politiky i vědce. Na fotkách vidíte Alberta Einsteina skoro vždy s dýmkou. V době, kdy píšu tuto knihu, vévodí žebříčku nejbohatších Čechů i nejbohatších Slováků lidé, kteří kouří nebo kouřili.

Kuřáci, vzpomeňte si na dvě věci ze svých kuřáckých začátků:

1. Jak tvrdě jste se museli ke své závislosti vypracovat, protože cigarety vám rozhodně nechutnaly.
2. Jak jste si mysleli, že můžete kdykoliv přestat.

Jenže pak se něco změnilo a nikotinový ďábel vyhrál.

Moje kouření

JAK JSEM ZAČAL KOUŘIT

Začal jsem jako každý. Jako nekuřák.

Navíc jsem byl zapřisáhlým odpůrcem veškerého tabáku. Cigarety mi smrděly. Nepamatuji si mnoho přesných zážitků z dětství. Avšak naprosto přesně si vybavuji, jak jsem demonstrativně otevíral okna a dveře, když si otec zapálil cigaretu. Také jsem odcházel od televize a třískal za sebou dveřmi. Televizi jsme měli jen jednu. A já raději odešel, než abych dýchal ten smrad. A to i od pořadů, které jsem chtěl vidět.

Můj otec kouřil s několika malými přestávkami půl století – od 16 do 66 let. Jeho otec začal také v 16 letech a kouřil až do své smrti v 73 letech. Také děda z matčiny strany kouřil až do smrti v 74 letech.

Také dýmka mi vadila. Smrděla jinak. Tak nějak sladce, ale smrděla. S dýmkou jsme my děti viděly obrázky tehdejších největších televizních hrdinů: Sherlocka Holmese, komisaře Maigreta i Krakonoše.

Vadil mi i žvýkáci tabák. Vyrůstal jsem mezi horníky a někteří z nich jej žvýkali. Pak kolem sebe odplivovali hnusné tmavé chrchlance. Hnusilo se mi to. I jejich odporné tmavé zuby mi jasně ukazovaly, jak nechci dopadnout. To jsem ještě neznal větu „Nikdy neříkej nikdy!“.

Odmalička jsem měl problémy s průduškami. V mých třech letech jsme se přestěhovali z Karviné do Stonavy. Museli jsme z města na vesnici. Důvodem jsem byl já a mé problémy s dýcháním. Stále jsem kašlal a dusil jsem se. Po přestěhování mé problémy s dýcháním ustaly.

Jsem nejmladší ze tří bratrů. Když jsem byl malý, sbíral jsem vajgly (nedopalky) před obchodem pro svého o tři roky staršího bratra a jeho kamarády. Já je ani neochutnal. Bratr kouří dodnes. Naopak můj

nejstarší bratr začal své první pokusy s cigaretami ve dvanácti. Více začal kouřit od sedmnácti. Ve dvaceti pěti letech přestal a přibral 14 kg. Nikdy však nebyl silný kuřák. Protože je o 4 roky starší, tak s tím vlastně skončil asi rok poté, co já začal.

Na gymnáziu jsem byl asi jediný z kluků ve třídě, který to ani nezkusil. Sportoval jsem, nadával na kuřáky a kouření jsem považoval za něco odporného. Dokonce si u mne spolužáci schovávali cigarety před rodiči a učiteli, protože „u tebe to přece nikdo nebude hledat“.

Od 14 let jsem pil alkohol, hlavně pivo, ale nekouřil jsem. Na vysoké škole ve Zvolenu jsem první dva roky jasně směřoval k tomu, že nikdy nebudu kouřit. Začal jsem se věnovat potápění.

Azde se potvrdilo „Nikdy neříkej nikdy!“.

Bylo mi dvacet let. Byly prázdniny mezi druhákem a třetákem. S několika spolužáky jsme se vydali na výlet na Šášovské Podhradie – starý polorozpadlý hrad asi 20 kilometrů od Zvolena u Žiaru nad Hronom. Přespali jsme tam, večer jsme popíjeli. Pak došel alkohol. Kamarádi mi řekli:

„Ty nekouříš. Dej si cigo, uvidíš, jak to s tebou zamává.“

Měli pravdu. Zamávalo to se mnou, úplně jako další dávka alkoholu.

Dusilo mě to. Kašlal jsem a vůbec mi to nechutnalo. Jenže kdovíproč se mi najednou zalíbilo to, co se mi předtím dvacet let hnusilo. Druhý den odpoledne jsem si na vlakovém nádraží ve Zvolenu koupil svou první krabičku cigaret.

Koupil jsem si ji s tím, že já tomu přece nepodlehnu. Jen si občas zapálím. A pak s tím bez problémů kdykoli přestanu. Jen budu vypadat jako frajer z filmů. Mít tu tyčku v hubě asi jako Belmondo nebo kovboj z reklamy na Marlboro.

Tak začal můj příběh s kouřením. Nemělo to být na dlouho. Byl jsem přece sportovně založený kluk. Rozhodně jsem nepočítal s tím, že se stanu kuřákem. Jenže stal jsem se, protože se časem u mne vyvinula závislost. Přitom dlouhá léta jsem se obelhával, že to tak není, že závislý nejsem.



Když rodiče přišli na to, že kouřím, byli v šoku. Kvůli mým průduškám se přece museli odstěhovat z města na vesnici. Vlastně všichni z toho byli vyvedení z míry. Se mnou si nikdo cigarety nespojoval.

Začal jsem pozdě. V té době s tím většina mých kouřících spolužáků přestávala. Asi mám zpomalený vývoj. Ale zato jsem pak kouřil více než čtvrt století. Přesně 25 let 10 měsíců a 3 týdny.

Nebyl jsem sám, kdo pozdě začal, přitom dříve byl proti kouření, a navíc by neměl kouřit z vážných zdravotních důvodů. Můj spolužák Aleš byl velký astmatik, který už na gymnáziu polykal spoustu prášků na všelico. Několik let po maturitě na třídním srazu najednou hulil jednu cigaretu za druhou. Téměř všichni, kteří na gymplu kouřili, už s tím skončili. Myslím, že právě my dva jsme byli pro ostatní spolužáky velkým překvapením.

Nikdy jsem nekouřil dýmku. Příprava dýmky mi připadala zbytečně pracná. A navíc je nepohodlné nosit s sebou více věcí než krabičku a oheň.

Nikdy jsem nevyzkoušel tvrdé drogy, protože jsem z nich vždy měl strach. Strach, že bych podlehl i jim. Vždyť jsem přece podlehl legálním drogám, jako jsou alkohol, káva a cigarety. Alkoholů už ve čtrnácti. Kávu a silný černý čaj (čajíček smrtáček) jsem si zpočátku dával, jen když jsem se dlouho do noci učil před zkouškami. Pravidelně jsem začal pít kávu, až když jsem měl továrnu na nábytek, ve dvaceti sedmi letech. Spolupracovníci mi ji ráno jako šéfovi postavili na stůl. Černý čaj jsem v té době přestal pít úplně. Zato dodnes si dávám kávu několikrát denně.

Samozřejmě že jsem často přemýšlel, proč kouřím. Začal jsem z frajeřiny. K tomu se přidalo mé snížené sebevědomí v mládí, protože mám tiky a Touretteův syndrom.* Pak přišly stresy a dluhy při špatném podnikání. Proto jsem stále kouřil. Zpočátku mi vydržela krabička asi dva dny. Pokud jsem pil alkohol, kouřil jsem samozřejmě více. Aniž jsem si to uvědomil, postupně se denní „příděl“ zvyšoval. V posledním období už to byla více než krabička denně.

* Poznámka: Více informací o této nemoci najdete na www.atos-os.cz.

JAK JSEM NEÚSPĚŠNĚ PŘESTÁVAL KOUŘIT

Dnes se rozhodně nemohu vymlouvat na stresy, protože od mých 40 let se mi daří skvěle. Nemám dluhy ani úvěry. Mám skvělou práci, která mne baví. Jsem v ní úspěšný a dost vydělávám. Mám báječnou manželku, která nesnáší kouření. A přesto jsem stále kouřil.

Několik přestávek v kouření jsem měl. Největší trvala asi týden. To když jsem onemocněl před svou svatbou. S hloupým humorem jsem říkal, že „tělo se brání chomoutu...“.

Nekouřil jsem jen tehdy, když jsem byl opravdu hodně nemocný a nemohl jsem dýchat. Šlo vždy jen o několik hodin, nanejvýš dní. Pak jsem nekouřil jen na místech, kde to bylo zakázáno. V posledních letech přibýly zákazy kouření v restauracích ve většině zemí. Už se nesmí kouřit v letadlech, vlacích apod. Pamatuji si ale časy, kdy se v dopravních prostředcích kouřilo.

Nikdy jsem nekouřil doma ani v práci. Zakouřené prostředí mi vždy vadilo. Kouřit jsem chodil ven. Ale kouřil jsem v autě, pokud jsem jel sám.

Skončit s kouřením jsem samozřejmě chtěl. Poprvé asi tehdy, když jsem po vysoké škole začal pracovat. Neměl jsem dost peněz. Vše padlo na jídlo, jízdné do práce, svačiny, něco jsem odevzdal rodičům, u kterých jsem bydlel. A chodil jsem na pivo. Jenže na cigarety už někdy nezbylo, a tak jsem občas vyžebbral jednu u vedlejšího stolu. Taky jsem žádonil, když jsem chtěl skončit a nechtěl jsem si koupit celou krabičku. Bylo to trapné a ponižující. Dnes mi vadí ti, co žebrají o cigarety. Přitom sám jsem se tak choval. To z člověka udělá závislost.

Ve svých 36 letech jsem zjistil, že můj zdravotní problém se jmenuje Touretteův syndrom. Rozhodně mi v přestávání kouření nepomohlo, když jsem zjistil, že lékaři dávají *touretákům* nikotin, protože je zklidňuje a zmírňuje tiky. Víím, že v poslední době dokonce jedna

docentka medicíny v Praze doporučuje mladým lidem s Touretteovým syndromem několik cigaret denně. Považuji to za hloupost. Nikotin neléčí Touretteův syndrom, ale jen na chvíli zklidňuje příznaky. Znáám v Praze pár lidí, kteří kvůli tikům zkoušejí dokonce marihuanu. Je to stejná pitomost. Jde o vytloukání klínu klínem.

Před několika lety jsem si přečetl knihu o tom, jak přestat. Nezaujala mne.

Na jaře v roce 2010 jsem si koupil elektronickou cigaretu. Vůbec mi nechutnala, štípala mne více než cigarety, ale klasické cigarety jsem pak nekouřil 4 dny. Jenže stále jsem na ně musel myslet. Odjel jsem na několik dní na má otevřená školení do Pezinku. Jeden účastník mi o přestávce nabídl cigaretu a já neodolal. Říkal jsem si „jen jednu“. Večer jsem strávil s panem Šopíkem u skvělé večeře a vínečka. Pan Šopík mi v dobré víře nabídl „jen jednu“ a já si „jen jednu“ vzal. Druhý den jsem si už koupil krabičku. Myslel jsem, že budu střídat klasické cigarety s elektronickými a tak pomalu přestanu.

Šeredně jsem se zmýlil. Vrátil jsem se ke klasickým cigaretám. Jedinou výhodou elektronických cigaret bylo, že jsem je používal v letadle. Každý kuřák potvrdí, že stres z letadla má dvojí podobu. Jednak normální strach o život, který zažívají i nekuřáci, plus strach, že několik hodin nesmíme kouřit. V letadle pro mne byla elektronická cigareta skvělé šidítko.*

Před deseti lety jsem byl na akci *Přechod přes oheň*. Dokázal jsem to! Přešel jsem přes rozžhavené uhlíky. Tehdy jsem si řekl, že když jsem dokázal přejít přes oheň, pak musím dokázat všechno. Jak je tedy možné, že jsem nedokázal přestat kouřit, když to už dokázaly miliony jiných?

???

Dnes už vím, že jsem na to šel špatně. Nevěděl jsem, jak přestat kouřit.

Až pak přišel ten osudný den.

* Poznámka: V současnosti chtějí vlády ve všech dopravních prostředcích zakázat i elektronické cigarety. Psáno v srpnu 2012.

JAK JSEM PŘESTAL KOUŘIT – ROZHODNUTÍ

17. 6. 2012 odpoledne jsem jel autem kolem Šášovského Podhradia přes Zvolen do Banské Bystrice. Druhý den jsem tam měl vést firemní školení na téma *Nábor a přijímání lidí*. Vzpomínal jsem na své studentské časy ve Zvolenu. Přemýšlel jsem, co se za tu dobu změnilo. Co k lepšímu? Co k horšímu?

???

Také jsem se vracel k tomu, jak jsem tam před více než čtvrt stoletím začal kouřit.

Druhý den navečer jsem opět projížděl kolem Šášovského Podhradia. Jel jsem na další školení do Piešťan. Po celou tu dobu bylo strašné vedro.

19. 6. 2012 jsem v Piešťanech školil finanční poradce. O každé přestávce jsem si jako obvykle zapálil. Většinou jsem nebyl u popelníku sám. Při nezávazné konverzaci najednou někdo řekl:

„Já nechci přestat kouřit. Mě to baví.“

Přistihl jsem se, že totéž občas říkám jiným lidem já sám. A že je to donebevolající pitomost!

Nejen to. Je to také strašná lež!

A navíc – já sám tutéž donebevolající pitomou a strašnou lež vykládám jiným.

Přitom já sám s ní vnitřně nesouhlasím:

„Já totiž chci přestat! Mě to kouření vůbec nebaví! Jen nevím, jak to udělat!“

Bylo hrozné vedro, ráno jsem na internetu četl, že včera padl v Praze teplotní rekord, přes 34 stupňů Celsia. Na jihu Slovenska bylo ještě tepleji. Strašně jsem se potil. Protože na Slovensku se v restauracích nesmí kouřit, musel jsem vždy ven z hotelu do toho strašného vedra.

Ptal jsem se sám sebe:

„Proč to děláš?“

???

Ale začal jsem se ptát jinak než dosud.

„Proč“ je důležité

Do té doby jsem se jen ptal, proč kouřím. A hledal jsem logické odpovědi. Ty jsem vždy bez problému našel a na výsledku (že kouřím) to nic nezměnilo. Mé odpovědi se tvářily jako „logické“ argumenty, ale byly to samé **kuřácké lži**. Ten den jsem najednou změnil charakter otázek. A to bylo zásadní.

Už jsem se neptal, proč kouřím. Ptal jsem se, **proč se kvůli cigaretám chovám jako idiot**.

Neptal jsem se, proč kouřím, ale ptal jsem se, proč se kvůli kouření dobrovolně potím jako hovado. Pocení zrovna moc nemusím.

Neptal jsem se, proč kouřím, ale ptal jsem se, proč kvůli kouření nebezpečně riskuji své zdraví. Mezi klimatizovaným hotelem a venkem byl obrovský teplotní rozdíl – téměř 20 stupňů Celsia. Jelikož mám každou hodinu přestávku, každou hodinu jsem své tělo vystavoval dvěma teplotním šokům.

V tom obrovském vedru jsem po školení v Piešťanech okolo 18. hodiny nasedl do auta. Vyjel jsem na krátké jednání do Bratislavy a pak domů do Prahy. I po 19. hodině teploměr stále ukazoval, že venku je více než 30 stupňů Celsia. V autě jsem si pouštěl střídavě angličtinu s hudbou a zprávami. Občas jsem stáhnul okno, zapálil si a přemýšlel o různých věcech. Například o tom, proč kouřím. Proč?

???

Jenže už jsem přemýšlel jinak. Ptal jsem se sám sebe, **PROČ, JAK a KDY se kvůli cigaretám chovám jako idiot?**

- Když jsem neměl peníze, byl jsem schopný kvůli cigaretám žebrať u cizích lidí. Přitom žebráky nesnáším.
- Mému otci jsem jako student kradl cigarety, přitom zloděje nesnáším.
- Co mne nutí v zimě se oblékat a mrznout s cigaretou před

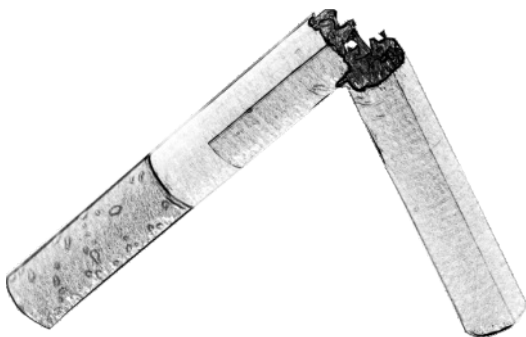
domem? Zimu nesnáším.

- Už si nedokážu vzpomenout, kolikrát jsem nesmyslně v noci sháněl cigarety po pumpách, místo abych spal.
- Vrcholem asi bylo, když jsem v noci budil osmileté dítě s dotazem, kde jsou moje cigarety a zapalovač. Odpoledne jsem ho totiž nachytal, že si s nimi hraje, a vzal jsem mu je.
- Jako idiot jsem rozhodně vypadal, když jsem si v Praze kupoval lístek do vlaku do Budapešti. Po dlouhé době jsem místo auta použil vlak. Těšil jsem se, jak budu mít několik hodin čas na čtení. Když jsem si kupoval na nádraží místenku, chtěl jsem jako vždy do „kuřáku“. Paní u okénka mi vynadala, kde to žiju. Tak jsem jí řekl, že nemusím mít místenku, ale chci do „kuřáku“. A rychle, za chvíli mi to jede. To už křičela, ať si z ní nedělám srandu a nezdržuji já ji. Dlouho jsem vlakem nejel a nevěděl jsem, že už několik let se nesmí kouřit v žádném vlaku.
- Zajímavé zážitky mám z letišť. V Dubaji jsem šel půl hodiny do kuřácké místnosti. Tam jsem si dal dvě cigarety za sebou a pak půl hodiny šel zpět. Přitom normálně hodinovou procházku považuji za ztracený čas. Na letišti v Nairobi jsem tajně kouřil na záchodě. Riskoval jsem, že mě zavřou, protože na celém letišti byl zákaz kouření a vojáci pročešávali i WC.
- Nejhorší ale pro mne bylo utrpení při návratu z Mauricia. Nejdříve 11 hodinový let z Mauricia do Paříže. Pak jsem byl jako smyslů zbavený, protože jsme museli spěchat na spojení do Prahy a já nikde nemohl najít místo na kouření. Vážně jsem přemýšlel, jak to zařídit, aby nám to letadlo uletělo a já si mohl zapálit.

Nacházel jsem další a další **příklady nesmyslného chování kuřáka**.

Při odjezdu z Bratislavy mi zůstaly v krabičce poslední tři cigarety. Kromě toho, že mne napadlo, na které pumpě si koupím další, mne napadlo, že bych s tím asi měl přestat. Jako už tolikrát.

Dvakrát v posledních třech dnech jsem jel kolem Šášovského Podhradí. Díval jsem se na něj z dálnice a hodně jsem myslel na to, co se tam tehdy stalo. Jak kouření ovlivnilo můj další život k horšímu na více než čtvrt století.



Na pumpě jsem nabral plnou nádrž, ale cigarety jsem si nekoupil.

19. 6. 2012 v čase 19:40 v autě na cestě z Bratislavy do Prahy, ještě před hranicemi, jsem dokouřil svou poslední cigaretu. A pořádně jsem si ji vychutnal. Věděl jsem totiž, že je poslední.

Opravdu poslední?

???

Bylo mi jasné, že pokud chci opravdu přestat, pak to nesmí být jen jeden z mnoha pokusů. Musí to být jiné – a taky jsem cítil, že teď to jiné je. V čem jiné?

???

Především v tom, že se změnilo mé myšlení. Už nepřemýšlím jen, proč kouřím. To nestačí. Přemýšlím, jak hloupě se kvůli kouření chovám. Jenže ani to nestačí. Je mi jasné, že musím nějak „oblbnout“

svůj kuřácký mozek. A o tom je zbytek této knihy.

Klasická motivace u kouření nefunguje

Otázkou „Proč?“ jsem se dotkl tématu motivace. Klasická motivace je založená na argumentech a na statistikách, které tvoří většinou nekuřáci. Jenže kuřáci statistiky o škodlivosti kouření neberou v úvahu, protože znají hodně příkladů jako Winston Churchill, herci Jean Gabin, Paul Newman, Robert Redford, Alain Delon, Jean-Paul Belmondo, Marlene Dietrich, Catherine Deneuve, ... Všichni kuřáci, úspěšní, dlouho žijící a většinou krásní...

Navíc optimismus kuřáků říká: „Já jsem statistická výjimka.“

Místo toho je lepší začít jinou motivací – zaměřit se na hloupé chování tak, jak jsem ho popsal v předchozích odstavcích. A kam to hloupé chování vede. Například kolik autonehod už způsobila spadlá cigareta?

???

Já jsem si několikrát propálil čalounění sedadel v autě. Navíc asi na pěti místech mám propálené čalounění předního sloupku auta nad oknem u řidiče. Krásně poznáte, kde levou rukou vytahuji za jízdy cigaretu pootevřeným okénkem ven. Občas se totiž netrefím. To je další příklad hloupého chování.

Můj myšlenkový posun začal tím, že jsem přiznal sobě i jiným, že jsem závislý na nikotinu. **Ano, jsem drogově závislý na nikotinu. A proto se někdy chovám jako pitomec.**

Přiznáte si to i vy?

???

Podobné to je u organizace *Anonymní alkoholici*. U nich platí zásada, že než někomu začnou pomáhat v boji s jeho závislostí, on sám musí přiznat, že je alkoholik.

Logické argumenty a důkazy o tom, že kouření poškozuje zdraví, nepomáhají. Fakta o tom, že kuřák kouřící 20 cigaret denně dostane