



# Absták

Nejlepší dárek  
pro kuřáka

Od autora bestselleru  
**Debordelizace hlavy**

Ivo Toman

Přestaňte kouřit bez abstáku  
a přibírání na váze



TAXUS International®

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

Výtiskla 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

<b>Úvod</b>	8
<b>Moje kouření</b>	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
<b>Co jsem nastudoval o odvykání kouření a co si o tom myslím</b>	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
<b>Proč kouříme?</b>	42
Pokračujeme v kouření, protože jsme závislí na nikotinu	44
Závislost	45
Nepřestaneme kouřit, protože jsme uvěřili předsudkům o strašné síle abst'áku	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
<b>Tomanova metoda, jak přestat kouřit</b>	82
1. Nejdříve si musíme přiznat, že jsme závislí na nikotinu	84
2. Musíme si přiznat, že jsme podleli davové psychóze o abst'áku a máme strach	84
3. Rozhodneme se a přežijeme první dva dny tělesného abst'áku	85
4. Zmanipulujeme sami sebe a tak najdeme správnou motivaci Motivace je nespokojenost	87 88

Motivace má směr a velikost	89
Změna identity z kuřáka na...	92
Jak si správně určíme novou identitu	94
Jak „najet“ 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
<b>Selhání</b>	112
„Dám si jen jednu cigaretu.“	114
Náhrazky nám většinou uškodí	116
Příležitosti a pokušení	120
Nejste stoprocentně rozhodnutí s tím seknout	123
<b>Kdy začít s abstinencí?</b>	124
<b>Závěr</b>	128
Použitá literatura	132
<b>Přílohy</b>	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 podlehli 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.

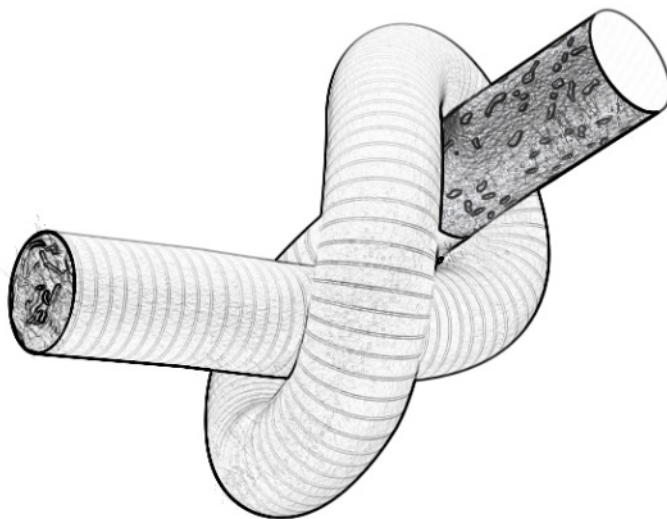
A co ti zbylí?

???

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 dýmku. 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 žvýkací tabák. Vyrůstal jsem mezi horníky a někteří z nich jej žvýkali. Pak kolem sebe odplivovali hnusné tmavé chrchlance. Hnusilo se mi to. I jejich odporové 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 gymnázium 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 smrt'áček) 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](http://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 žadonil, 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. Zním 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.