A close-up, low-angle photograph of a woman's face, focusing on her nose and lips. She has bright red lipstick on. The background is a plain, light color.

Najskôr  
prestáť nechceš,  
potom nemôžeš,  
a odrazu musíš...

Marta Kasmanová

**Nefajčiarom  
po 30 rokoch**

Všetky práva sú výhradne vo vlastníctve autora. Dielo a žiadna jeho časť sa nesmie reprodukovať, ani šíriť v nijakej forme, ani nijakými prostriedkami, či už elektronickými alebo mechanickými, vo forme fotokópií či nahrávok, respektíve prostredníctvom akéhokoľvek informačného systému, teraz ani v budúcnosti, a bez predchádzajúceho písomného súhlasu autora.

*Alebo inak:*

Ďakujem, že ma nepovoleným šírením tohto diela neokrádate o výplatu. Určite by sa vám nepáčilo, keby som vám ja brala tú vašu.

Copyright © 2021 Marta Kasmanová

Cover design © 2021 Marta Kasmanová

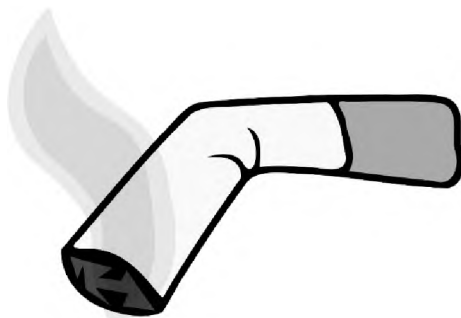
Layout design © 2021 Marta Kasmanová

Slovak edition © 2021 Marta Kasmanová

Dostupné na: [www.martakasmanova.sk](http://www.martakasmanova.sk)

**ISBN 978-80-570-2681-5**

Nefajčiarom po 30 rokoch je skutočný príbeh  
zo života s cigaretou, a bez nej.



M a r t a K a s m a n o v á

Nefajčiarom

po 30 rokoch

NAJSKÔR PRESTAŤ NECHCEŠ,  
POTOM NEMÔŽEŠ, A ODRAZU MUSÍŠ.

Posledná cigareta je nočnou morou každého fajčiara.

A vieš ako chutí?

**O D P O R N E !**

Azda preto ju toľko ľudí odkladá.

Ale možno t'a môj trpkó-smiešny príbeh nakopne.

*Táto kniha je určená ľud'om, ktorí bojujú so závislosťou. Prednostne tou nikotínovou. Ale odporúčam ju prečítať aj ľud'om, ktorí s nami „závislákmi“ žijú. Pomôže im lepšie porozumieť, prečo sa tých našich „zlozvykov“ tak ťažko vzdávame...*

## Marta Kasmanová: Nefajčiarom po 30 rokoch

*Prv, než sa začítaš do môjho príbehu,  
chcem ti povedať, že:*

## 1. Nefajčiť je neskutočná sloboda.

Pamätám sa veľmi dobre, ako výnimočne som sa prvé mesiace po zadusení poslednej cigarety cítila. Bola som sama sebou taká prekvapená, že som tomu nemohla uveriť. Chodila som vysmiata ako mesiačik na hnoji. Prajem ten úspech zažiť každému, kto sa borí s nejakou závislosťou.

Bezprostredne po tom, ako som prestala fajčiť, ma niekoľko mesiacov udivovalo, že sa to vôbec stalo. Celé roky som sa tomu bránila. Odmietala som na to, čo i len pomyslieť. A to aj napriek tomu, že niekoľko rokov som si od jesene do jari zakaždým takmer vykašľala plúca z hrude. Neskutočne ma trápila chronická bronchitída, ale zahodiť cigarety som nedokázala. V decembri 2018 som dokonca vstávala o pol hodinu skôr, aby som sa vykašľala a dokázala nevyhnutnú rannú cigaretu pri káve vôbec vyfajčiť. Bolel ma každý nádych, ale vytrvalo som doň primiešavala dráždivý dymový kokteil. Zvyk je železná košľa. Najmä ten nikotínový.

V jedno ráno som rannú cigaretu napriek dlhým prípravám dofajčiť nedokázala. Kašľala som tak veľmi, že som nevládala chytiť dych. Bolelo ma z toho celé brucho. Trápil reflux a inkontinencia. Bála som sa, že mi prasknú rebrá. Doktor spomínal, že sa to stáva. Vtedy som sa rozhodla nefajčiť aspoň týždeň. Kým to najhoršie neprejde. A sú z toho viac ako dva roky 😊.



## 2. Prestať fajčiť po X rokoch nie je ľahké.

*Najmä ak po tom netúžiš. Keď ťa k tomu len niekto alebo niečo núti. Nikotín je výborný mozgový stimulant. Perfektne v hlave uprace, povzbudí, aj upokojí. Ale je pekelné návykový. Dobrý sluha, ale zlý pán.*

*Myslenie fajčiara je striktne podmienené. Fajčením. V každom okamihu dňa popri bežných radoostiach a starostiach myslí na cigaretu. Myšlienku na ňu má zažratú hlboko v podvedomí. Vyplňa v jeho mozgu každú voľné miesto, každý záhyb. Nezriedka vytlačí aj ostatné myšlienky. Prerastie ich ako drevokazná huba. A fajčiara prinúti siahnuť po cigarete. Je jedno kedy a kde. Aj uprostred noci, v posteli.*



### *3. Elektronická cigareta je iba menšie zlo.*

*Po tridsiatich rokoch si život bez nikotínu nevieš ani predstaviť. Mnohí to riešia elektronickou cigaretou. Decht a ďalší sajrajt z horiaceho tabaku v bielom papieriku nahradia menej ničivými výparmi. Nikotín zostáva. To ale podľa mňa nie je sloboda, iba menšie zlo.*

*Ja som s fajčením nikdy prestať nechcela. Zbožňovala som svoje intímne chvíľky s cigaretkou. Kvôli postupujúcim sociálnym i zdravotným problémom som ale fajčenie pomaly obmedzovala. Celé roky som si vytrvalo znižovala denné dávky, len aby som nemusela prestať úplne. Iste, mohla som presedlať na elektronickú cigaretu, ale budeš sa čudovať, nikdy mi to nenapadlo. Možno by som zmiernila zdravotné problémy, ale slobodu by som tým aj tak nezískala.*



#### 4. *Potrebuješ naozaj silný dôvod.*

*Nikdy nezačínaj odvykačku bez dostatočne silného dôvodu. Akúkoľvek. Čím slabšiu máš vôľu, tým silnejší dôvod potrebuješ. Musí vychádzať z tvojho vnútra. Musíš byť o ňom naozaj presvedčený. Bude ťa držať nad vodou, keď nebudeš vládvať. Pomôže ti prekonať stavy, ktoré by si dobrovoľne nikdy neprekonával. Zabudni na všeobecné klišé o škodlivosti fajčenia na zdravie, ak sa toho naozaj nebojíš. Ak ti na zdraví nijako extrémne nezáleží. Hľadaj a nájdi svoj vlastný dôvod, ktorému budeš stopercentne veriť.*

*Iba tak prekonáš recidívy. Nevyhla som sa im ani ja. Celé tri mesiace od poslednej cigarety som si túžila zapáliť v každej chvíli. Túžila som po tom každý jeden deň. V každom okamihu. Až som si jedného dňa, vytočená do krajnosti, naozaj zapálila. Ako to dopadlo, zistíš v knihe.*



**5. Čaká ťa tras, potenie a nervozita. Ale aj veľká hrdosť.**

Poznám borcov, čo fajčili 20 cigariet denne a prestali s tým zo dňa na deň. Klobúk dolu a hlboko sa pred nimi klaniam. Odvykanie od nikotínu totiž nie je žiadna hračka. Niekoľko dní sa trasiaš, potíš a bojuješ s neovládateľnou túžbou zapáliť si. S príšernou nervozitou. Každý to nedá.

Ale hrdosť, ktorú cíti čerstvý nefajčiar, je najlepším hnacím motorom pre zotrvanie v novom stave bez závislosti. Nepodceňuj ju. Nebagatelizuj, že to nič prevratné nie je. Že to dokázal už kde-kto, aj keď je to pravda. Užívaj si víťazstvo naplno. Prestať fajčiť je náročné a je to veľký osobný úspech každého fajčiara. Nedokáže to každý.



**6. Dokážeš všetko, čo NAOZAJ CHCEŠ.**

*Ak sa ti nedarí, chceš málo.*

*Ak sa púšťaš do boja so svojím zlovykom, návykom či závislosťou, musíš hlavne chcieť. Chcieť bojovať. Ak sa ti nedarí, chceš málo.*

*Aj keď si možno myslíš, že do toho dávaš maximum. Nedávaš. Neveril by si, koľko síl ešte máš, hoci sa ti zdá, že už melieš z posledného.*

*Ver či nie, ale k víťazstvu nad akýmkoľvek neželaným pocitom, stavom tela či mysle, návykom či závislosťou, ti stačí naozaj iba jedno jediné. CHCIEŤ.*



# Ako bolo na počiatku

Začiatky vždy bývajú ťažké. Aj pre fajčiarov. Verte mi. Mám pätnásť a pol roka. Stojím na internátnom balkóne a ťahám cigaretu za cigaretou. S kamarátkou ich takto „na posedenie“ sfajčíme osemnásť. Každá deväť. Zvládli by sme aj viac, ale musíme ísť rysovať. Pauzák s uholníkom v izbe na stole už netrpezlivo prešľapujú. Keby mali ústa, určite by kričali: najskôr povinnosti, potom zábava! Čože je to už za zábava, to fajčenie?

Kým prídeme k stolu, stihneme ešte s kamoškou prehodiť, čo na tom tí ľudia vidia? Vyhúlili sme takmer celú škatuľku a nič. Nijaký omamný, povznášajúci, upokojujúci - prosto nijaký pocit. Iba kopa smradu v hube. To nám pripomína, že si musíme ísť vyrajsť zuby. Aby vychovávateľky necítili ten pach. Vrútia sa do izby a prikážu dýchnuť na ne otvorenými ústami. Ja by som to na ich mieste určite nerobila. To musia byť iné „zážitky“. Ale im to zjavne nevádi. Pocity absolútnej moci nad bandou pubertiakov je opojný. Ľahko odtlačí všetko nepríjemné do psej ri.e. Príkazy sú na intráku jasné. Zákazy tiež. Fajčenie je tabu. Aj preto nás baví.

Fajčíme, lebo to robia všetci okolo nás. Chceme zapadnúť. Fajčia naši rodičia, ich kolegovia, návštevy, učitelia, spolužiaci. Fajčia

všetci. No nezačni! A tak to skúšame. Ale z biedneho vreckového je čoraz ťažšie vyjsť. Nechápem, ako to robia ostatní, hovorím kamoške, keď pred večierkou na balkóne zasa pot'ahujeme z rozpočtu. Vtom sa spoza steny vykloní spolužiačka. Pýta sa, čo to robíme. Odpovedáme, že fajčíme. Rozrehoce sa na plné ústa. Očervenieme jak raky. Nechápeme. Ved' aj ona to robí...

Jana sa smeje dobrých päť minút. Tak schuti, až ju ide rozdrapiť. Slzy sa jej kotúl'ajú dole lícami. Keď sa konečne ovládne, zahlási, že my nefajčíme. Robíme kokotiny. A ukáže nám, ako sa fajčí. Pozerám na ňu ako puk. Potom to skúšam napodobňovať. Dymový kokteil konečne vráža až do pl'úc. Po pár zakaš'ľaniach to konečne zvládam. Krúti sa mi hlava. Cigaretu ani nedofajčím. Naš'astie nemusím. Sme na ňu tri. Keby to tak nevyšlo, asi by som sa na fl'aku povracala. Ale tvárim sa hrdinsky.

Sotva si vládzem umyť pred večierkou zuby. Vychovateľ'ka aj tak čudne krúti nosom. Nikdy som postel' nevidela radšej. Je mi zle. Naš'astie zaspávam. Ráno pred školou to radšej ani neskúšame. Až večer. Jednu cigu na polovicu. Je to príšerné. Ale Jana vraví, že treba len vydržať. Že sa to poddá. Odteraz to bude už len lepšie. Veríme jej. Ved' prečo by inak ten masaker ostatní podstupovali? A niekoľkokrát do dňa? Nechápeme. Neriešime. Každý večer trénujeme. Na konci týždňa si tlieskame. Každá dávame celú. Ale dobre, že ide víkend, myslím si tajne, keď s kolotočom miesto hlavy zdolávam tri schody do autobusu. Na nadchádzajúce dva dni bez cigarety sa úprimne teším.

# Nie je to vôbec zlé

Po mesiaci si cigaretu na večernom balkóne internátu konečne vychutnávam. Oslobodzuje. Od stresu zo školy. Od pretlaku v hlave. Od všetkého, čo ma v ten deň nasralo a za tmy trápilo. Nie je to vôbec zlé, konštatujeme s kamoškou. Po pol roku zvládame tri za sebou. Do toho nejaké bowle, cinzano, vaječný koňak. Občas treba vypnúť. Robia to tak všetci. Aj naši doma. S každou návštevou otvárajú fl'ášu. Fajčia. Čo sme horšie? Chceme byť ako oni. Chceme sa im podobat'. Do dospelosti chceme vstúpiť patrične pripravené.

Napokon do nej vstupujeme s päťkusovou dennou dávkou. Dodržiavame ju nielen na intráku, ale už aj doma cez víkendy. Chodíme večer trénovať na bicykli. To tvrdíme rodičom. Za mestom zat'ahujeme bicykle do lesa a fajčíme. Štyri - päť cigariet za sebou. Dymíme jak fabričné komíny. Do zásoby. Ide to do peňazí, ale zvládame to. Obmedzujeme sladkosti a desiate. Aj tak sme chceli schudnúť. Celkom sa nám to darí. Ja som dala dole už desať kíl.

S každým potiahnutím prichádza slasťný pocit bezstarostnosti. Viem, nemáme zatiaľ žiadne vážne problémy, ale keď začnú, a tie v živote určite začnú, zvládneme ich ľahšie. S cigaretou nie je nič také vážne, ako sa na prvý pohľad zdá. Je to fajn.



Naše cesty sa po škole rozchádzajú. Prvý vážny problém je tu. Obávam sa, kedy budem fajčiť. A s kým. Napokon sa veci riešia samé. Nastupujem do prvého zamestnania. Plná strachu aj očakávaní. Nervózna som celý deň ako pes. Tak by som si zapálila, ale nemám odvahu.

Na konci šichty vedúci otvára fľašu. Pije celá redakcia. Niektorí vychádzajú na balkón a zapalujú známe ohníčky. Dnu sa odtiaľ plazí tenký prúžok omamnej vône. Z cigariet. Zo srdca mi padá kameň ako krava. Oblieva ma blažený pocit. Nemá ďaleko od orgazmu. Nie som v tom sama! Fajčia! Nadšene sa pridávam.

Každý deň v práci pokrývam svoju dennú dávku. Niekedy ju aj prekročujem. Nevadí. Ved' už zarábam. Plat je o dosť lepší ako nejaké vreckové. Môžem sa ufajčiť k smrti. Ale nechcem. Z práce každý deň odchádzam s plúcami plnými dymu a s dostatočnou dávkou nikotínu v krvi. Doma už fajčiť nepotrebujem.

Život šliape ako má.

Je to fajn.

# FAJČENIE

odstraňuje stres, ukludňuje a upokojuje.

Efekt však trvá len krátko.



Osobná skúsenosť autorky.

# Fajčím, lebo žijem

v spoločnosti, ktorá to toleruje. Dymia takmer všetci. Fajčíme v práci, fajčíme po práci. Najviac v piatky. Vtedy kupujem dve krabičky a vyrážam za zábavou. Húlim do rána a do bezvedomia. Pritom popíjam. Excelentná kombinácia na dokonalý reset po pracovnom týždni. Robia to všetci. Ani to veľa nestojí. Za cigaretu vybartrujem chl'ast. A už to fičí. V oblakoch dymu mizne realita, nedorozumenia, problémy. Tolerancia prudko stúpa. Môžem si všeličo dovoliť. Aj to robím. Niekedy som prekvapená, čoho som schopná. Žijeme len raz, osvojujem si nové životné krédo. Treba si užiť. Treba sa zaradiť. Mám pocit, že konečne nachádzam samu seba. Je mi skvele.

Doma nefajčím. Stále to hrám na nefajčiara. Akosi nemám odvahu sa priznať. Mám rešpekt voči rodičom. Alebo som zbabelec? Vždy keď sa tak cítim, zapálím si. Alebo to prehltne s prísľubom skorého tlejivého antidepresíva v bielom papieriku. Zaberá výborne. Lepšie ako tabletky. Pochybnosti, smútok i sklamanie zaháňa okamžite. Za každý nepríjemný pocit sa teda odmeňujem cigaretkou. Tá ho rýchlo zgumuje z mojej preplnenej tabule. A keďže mávam veľa nepríjemných pocitov, denne zdymím aj desať bolestných. Začína to ísť do peňazí. Aj do závislosti. Prestávam sa ovládať a utie-

kam sa k podlým praktikám. Kradnem cigy z cudzích krabičiek. Chutia oveľa lepšie ako moje. Sú totiž zadarmo. Využívam tiež chvíle, kedy nie je nik doma, a fajčím už aj tam. Pri dvoch fajčiaroch sa dym po tretom ľahko tratí. Jedného dňa sa to prevaľuje. Nedokážem sa viac pretvarovať.

Potrebujem si už zapáliť kedykoľvek, a je mi dosť jedno, kde. Po prvotnom všeobecnom prekvapení zapadám do tímu. Aj tak je mi to trápne. Veľmi si to neužívam. Lenže moje telo nezaujímam, ako sa cíti hlava. Nikotín je sviňa. Zažral sa do mňa príliš hlboko, aby som naň mohla zabudnúť. Moje telo po ňom baží a pýta si ho kedykoľvek a kdekoľvek. Hlava sa pridáva. Najviac vo chvíľach vypätia. Došľaka s nimi. Hoci často ani nechcem, fajčiť musím. Pol krabičky denne však neprekračujem. Ak sa tak stane, kompenzujem to na druhý deň odriekaním. Nerobím to však kvôli zdraviu - v dvadsiatke sa také veci neriešia, ale peňaženka ma nepustí. Je to ťažké. Ale disciplína musí byť. Najmä po tom, ako sa odšťahujem z domu a osamostatňujem sa.

# Fajčiarska disciplína

Je asi môj vynález a mala by som si ju dať patentovať. Ohurujem ňou všetkých známych - fajčiarov, prirodzene, ktorí ma vďaka nej obdivujú. Robí mi to dobre. Lepšie je už len jej tajné porušovanie. Keď si môžem zapáliť jedenástu, dvanástu aj trinástu cigaretu, a nikto ma nevidí, aby mi to vytkol. Aby mi chrstol do tváre, že podvádžam. Nemusím sa preto cítiť trápne. Nestrácam uznanie. Vlastné svedomie sa neráta. Rebelujem sama proti sebe. No mám z toho čudný, previnilý pocit.

Vlastný byt je super. Pestujem si v ňom návyk na rannú kávu s cigaretou. Úspešne. Po čase sa bez takéhoto úvodu dňa nedokážem vôbec naštartovať. Ani moje črevá. Pripisujem si novú závislosť. Nový pôžitok. Nové spojenie. Káva a cigareta. Pridáva sa k ostatným: alkohol a cigareta, priatelia a cigareta, zábava a cigareta, stres a cigareta, hlad a cigareta, strach a cigareta, problém a cigareta, úspech a cigareta, zaspávanie a cigareta. Fúha. Je toho dost'.

Vo vlastnom byte môžem fajčiť, kde chcem, ale nerobím to. Fajčím len na balkóne. Prekvapivo, prekáža mi vlastný smrad. Ten odporný odor, ktorý sa valí z fajčiarskych domácností. Ukrytý v záclonách, dekách, perinách. Nepomáha vetranie, ani antitabakové pohlcovače

pachu. Ten prevít sa vyhnat' nedá. V byte mám z toho neustále zimu ako v stodole. Koliesko plynomera sa točí ako sústruh v zábere. Účty za kúrenie mi na jar vyrážajú môj prefajčený dych. Utielkam sa teda so svojím smradľavým pôžitkom radšej na balkón. Lenže sú rána, keď ani teplá káva nezahreje prsty tak, aby som v nich udržala horiacu cigaretu. Preto, keď je príliš zima, uchyl'ujem sa do špajze s okienkom. Nie je to bohviečo. Je malá. Keď dofajčím, mám problém nájsť v tom dyme kľučku od dverí. Smrdím ako tchor, ale keď musíš, tak musíš.

V jedno leto začína suseda nado mnou protestne trieskať dvermi vždy, keď si na balkóne zapálím. Mrzí ma to. Nikoho nechcem svojím smradom obťažovať. Zadymovať mu voňavú bielizeň na sušiaku. Hoci si nemyslím, že to môže byť až tak cítiť. Vonku sa dym predsa ľahko rozplýva. Pre istotu však znižujem dávku. Doma. Inde to doháňam. V baroch až preháňam. Akoby som sa chcela prefajčiť do zásoby.

Po desiatich rokoch turbulentného vzťahu sa rozchádzam s frajekom. Skúšam sa uhliť na smrť. On ma presne tak skúšal upiť. Neuspel. Ani ja.

Ako plynie čas, vylizujem si rany, a znižujem denné dávky nikotínu a ostatného svinstva. Po pätnástich rokoch fajčenia sa mi zasa darí striktno dodržiavať fajčiarsku disciplínu. Ale už ňou nikoho neohurujem. Moje publikum odišlo spolu s týpkom, čo spával v mojej pos-

## Marta Kasmanová: Nefajčiarom po 30 rokoch

teli. Spávam sama a zvykám si na to. Mojou uspávankou je, ako inak, sladká cigaretka. Maximom v druhej dekáde mojej fajčiarskej kariéry je osem cigariet denne. Považujem to za úspech. Hlavne finančný. Cigarety sú z roka na rok drahšie. To vnímam ako poriadne svinstvo. Prestávam chodiť do krčiem. Prestávam piť. Prestávam žiť. Chodím len do roboty a domov. Kupujem si veľké slúchadlá a počúvam muziku. Tá mi pomáha vytesniť chuť na alkohol a cigaretu. Hľadám nový zmysel života.

**NIKOTÍN** je silná droga.

Návykovosťou konkuruje  
heroínu a kokaínu.



Úrad verejného zdravotníctva.



## Som závislá?

Môj zlovyk už dávno prerástol do silného návyku, a aj ten pomaly preskakuje latku závislosti. Trošku ma to škrie. Závislák znie hlúpo. Ten pojem ma spútava, a to sa mi nepáči. Nie som nijaký magor. Môžem prestať fajčiť, kedy chcem. Ale prečo to mám robiť? Robí mi to dobre. Nič zlé na sebe nebadám. Nikomu tým neublížujem. Ak škodím, tak len sama sebe. Ale ani to sa mi nezdá veľmi pravdepodobné. Cítim sa zdravá ako rybička. Ešte aj tá prekliata červeň z líc mi konečne zmizla. Som štíhla a bledá ako krásky z módnych časopisov. Tak veľmi som po tom túžila! A musím uznať, že humpľovanie tela je omnoho príjemnejší spôsob udržiavania konfekčnej veľkosti XS a alabastrovo bledej pokožky, než úmorné cvičenie a diéty. Prestať s tým teraz, keď som konečne chytila správnu vlnu, určite nemienim. Ale pochybnosti sú svine. Dnes som v robote robila článok o závislostiach. Podľa riaditeľa Okruhlicu z Centra pre liečbu drogových závislostí je hranica závislosti na nikotíne už štyri cigarety denne. Ja dávam raz toľko. Som závislá?

Nemyslím. Cigarety sú síce alfa i omega mojich dní. Najsvetlejšie chvíľky každého jedného dňa. Ak sa na niečo v stresujúcom stereotypy každodenného živote naozaj teším, tak na cigaretu. Prekonávam s ňou aj neprekonateľné. Je to moja barlička, najlepšia

priateľka, najväčšia láska. Aspoň podľa pozornosti, ktorú jej venujem, by sa to mohlo zdať. Neustále sledujem, či mám dostatočné zásoby voňavých tabakových tyčínok. Prerátavam ich aj niekoľkokrát do dňa. Aj keby na chleba nebolo, cigarety musia byť. Zbožňujem okamihy, keď otvorím papierovú škatuľku a moje lásky tam stoja v úhladnom trojrade. Nepoznám krajší obrázok. Zhlboka vdýchnem ich nezameniteľnú vôňu.. ešte čistú a nevinnú. Sľubujúcu úľavu. Ešte nesmrdia spáleným dechtom. Štipľavým plastom tlejúceho filtra.

Často nakupujem celý kartón, aby mi nepochybilo. Už sa mi to raz, možno dvakrát, stalo. Skoro som zošalela. Okruhlíca má pravdu. Silný fajčiar sa aj v noci vyberie hľadať benzínovú pumpu, v ktorej dostať cigarety. Mimochodom, noci sú čoraz horšie. Nemôžem spať. Zobudím sa uprostred, a ťahám na balkón ťahať. Keď dofajčím, šialene sa mi krúti hlava, ale padnem do vankúšov, a o chvíľu spím ako bábätko. Akurát smrdím horšie ako tchor.

# Fajčenie škodí zdraviu

Po pätnástich rokoch s cigaretou sa ocitám v pasci. V psychickej. Masívna antifajčiarska kampaň začína prinášať ovocie. Značky tabakových konzorcií na krabičkách prekrývajú oznamy o chorobách a predčasnej smrti. Svet začínajú dobývať nefajčiari. V novej práci sa fajčenie nenoší. So smradľavou cigaretou v ruke vytŕčam z radu a pripadám si čudne. Nemožne. Už ma s ľuďmi nezbližuje. Teraz ma izoluje. Fajčiarska loby ustupuje. Začína byť moderným nefajčiť. Mala by si prestať, radia mi, keď na tajňáča ráno pred vchodom ťahám cigaretu, až sa zadúšam. Do práce prichádzam tak, aby som to stihla pred ostatnými. Aby ma nevideli. Aby nemali reči. Nedarí sa mi to. Cítim sa trápne.

Fakty sú hrozivé. Fajčenie má na Slovensku na svedomí ročne až 11 000 ľudí, mávajú mi pred očami štatistikou Úradu verejného zdravotníctva. Spomína najzákernejšiu z rakovín, chronickú obštrukčnú chorobu pľúc a ischemickú chorobu srdca. Hlavných obžalovaných je v zbožňovanej cigarete asi sedemtisíc. Tol'ko nebezpečných chemikálií sa skrýva v smradľavom cigaretovom dyme. Capom di tutti capi je nikotín. Vďaka nemu majú všetci kšeft. Droga, na ktorú si až 85% fajčiarov vybuduje silnú závislosť. Závislosť porovnateľnú s tou od heroínu alebo kokaínu. Zlozvyk, nad ktorým sa

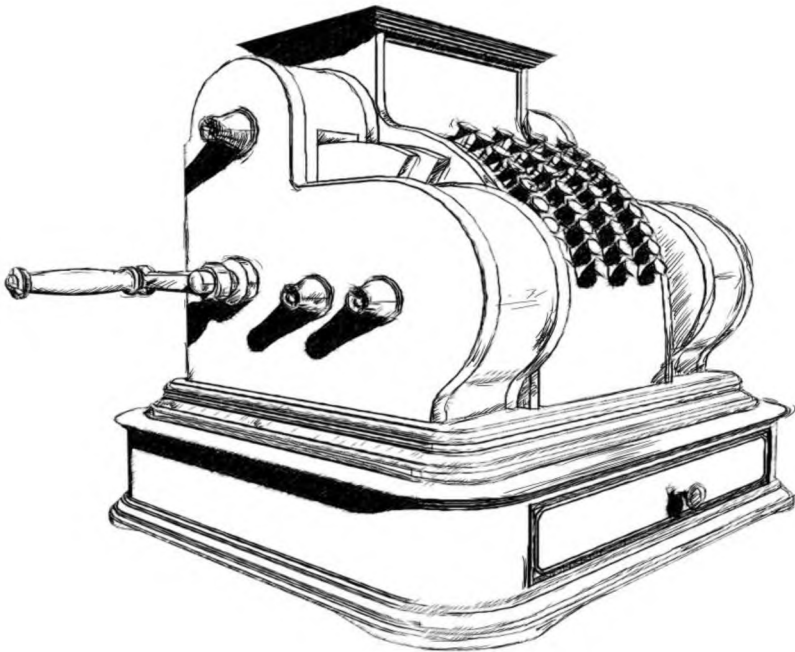
kedysi mávlo rukou, je zrazu choroba. Treba ju liečiť, dohovárajú mi.

Popri tom odboji v práci nečakane objavujem nového spojenca. S tou kočkou si síce nemám veľmi čo povedať, ale fajčí. Jej hodnotu zisťujem, keď si po dlhej dobe zabúdam zapal'ovač. Potrebujem fajčiť, ale nemám si čím zapáliť. Na šľaktrafenie. Prepadá ma panika. Ozajstný záchvat úzkosti. Nakoniec sa odhodlávam a prosím neobl'úbenú sestru v boji o ten jej. Keď nad ňou stojím, cítim nepríjemný zápach. Keď na mňa prehovorí, ovanie ma ešte horší. Zápach fajčiara. Usadený v ústach, zuboch, dychu, vo vlasoch, v koži, v oblečení, všade a vo všetkom. Odporný. Nat'ahuje ma. Smrdím takto aj ja?

Začínam hľadať pravdu. Ako to vlastne cítim ja? Prvýkrát v živote pochybujem o správnosti môjho fajčenia. Chcem prestať? Nie. Potrebujem to. Chcem to. Skúšam nájsť dôvod, ktorý by ma presvedčil, že nie. Keďže som starý držgroš, skúšam na to ísť cez peniaze. Kecy o škodlivosti cigariet ma fakt nezaujímajú. Cítim sa po osemnástich rokoch fajčenia úplne fit. Žlté zuby pripisujem dedičnosti. Dýchacie problémy nepocit'ujem. Chorá takmer nebývam. Tlak mám skôr nízky. Kožu stále prirodzene ružovú a pružnú. Vrásky žiadne. Štíhla ako prútik. Mám len tridsaťtri rokov, ako by som mala vyzerat'? Ved' nefajčím dve krabičky denne. Jediné, čo ma škrie, sú zbytočne vyhodené peniaze.

## Marta Kasmanová: Nefajčiarom po 30 rokoch

Kladiem na stôl päťdesiat fialových tisíckorún. Obrazne. Kde by som ich vzala? Predstavujem si, ako ich hádzem do rieky. Ako ich pálim. Jednu bankovku za druhou. Premýšľam, čo som už za ne mohla mať. Prepočítavam. Vymenené okná na byte. Slušný nábytok miesto matracov na zemi a rozpadajúcej sa kuchynskej linky. Niekoľko nezabudnuteľných dovolení. Auto. Kopec krásnych handier. Čert to ber. Nie som materiálne založená. Nič z toho mi nechýba. Prepočítavam.



**Na Slovensku podľa štatistík  
stále fajčí 1,6 milióna ľudí.**



Úrad verejného zdravotníctva.

# Hanbím sa, že fajčím

No ešte je tu odsúdenie. Verejná mienka. Čoraz častejšie sa stretávam s nepochopením. Začínam sa cítiť ako štvaná zver. Ako roky plynú, hon na fajčiarov pritvrdzuje. Fajčenie je odrazu prejavom slabosti, nie frajerinou. Nijakým dôkazom slobodného ducha či emancipácie.

Nič nie je ako kedysi. Môj nový partner nefajčí. Ani najlepšia kamoška. Nefajčia ani susedia, kolegovia v práci, ani svokrovci. Odrazu takmer nik, s kým sa stretávam, nefajčí. Po dvadsiatich rokoch sa pristihujem, ako sa fajčenie opäť snažím skrývať. Mám pocit déja vu. Akoby som zasa bola tá nesvojprávna pubertiačka, ktorá na tajňáča húli zakázanú cigaretu na balkóne školského internátu. Vina a frustrácia ma fackujú zľava i sprava. Fajčím už len doma, alebo na odľahlých miestach. Mimo ľudských očí. Pýtam sa svojho muža, aké to je bozkávať sa s fajčiarkou? Horšie ako oblizovať smradľavý výfuk, odvetí. To ma mrzí. A doráža.

Čoraz častejšie si sadám pred zrkadlo. Pozerám sa, ako vyzerám, keď fajčím. Detailne sledujem, ako pevne pri tom stískam pery. Nevyzerá to zrovna príťažlivo. Svokra tvrdí, že ženám fajčenie nepristane. Má pravdu. Pôsobím pri tom dosť odpudivo. Upäto

a prísne. Až kruto. Bojovne. Neprívetivo. Nedočkavo. Dočerta, vyzierám ako nejaká nedočkavá závisláčka.

Ovoniavam si páchnuce prsty, ktorými držím cigaretu. Smrdia aj dve hodiny po fajčení. Aj keď som si ich odvtedy umyla. A ešte aj žltnú. Presne tam, kde nimi stískam svoj tenký pôžitok. Dôvody prečo nefajčiť hľadám na každom kroku. Pretože bez nich to nespravím. Neprestanem.

Trápia ma už priedušky. Chronická bronchitída alebo niečo podobné. Dvakrát ročne sa idem ukašľať na smrť. Ale spirometria tvrdí, že to ešte ujde. Moje zuby trápi pokročilá parodontóza. V ústach sa mi rozhostuje stále hnusnejšia chuť. Páchnem? Určite áno. Cítim to z vlasov, šatky okolo krku. Vetrovky. Tašky. Župana, v ktorom ťahám rannú cigaretu. Periem, čoby nie. Keď zacítim ten smrad. Problém je, že ako fajčiar, ho už veľmi nevnímam. Zvykla som si. Len z času na čas, si uvedomím, aký je hrozný. Vtedy veci rýchlo hádzem do práčky. Ale na skoncovanie s fajčením mi to nestačí. Môžem predsa prať častejšie.

Cigarety sa vzdať rozhodne nemienim. Patrí ku mne, odkedy je svet svetom. Je súčasťou mojej osobnosti. Môjho JA. S cigaretou zaháňam nervozitu, únavu a podráždenosť. Bez nej sa ráno ani nevyseriem. Je to moja jediná nerosť. Každý predsa nejaké má. Nechcite po mne, aby som zahodila kus seba, namietam, keď cítim nesúhlas. Ale snažím sa vyjsť svetu v ústrety. Znižujem dávky na polovicu.



S obrovským sebazaprením. Objavujem pritom nekonečné možnosti pevnej vôle.

Niekedy mi z toho aj prešibáva. Inokedy podvádzam. Najviac samu seba. Potom sa na chvíľu zatnem a vydržím bez cigarety aj celý deň. Pomáha mi nový koníček. Turistika. Manžel ma vláči celé dni po horách a ja si schválne zabúdam cigarety. Tam, v horách, bez nich dokážem prežiť. Ale spomeniem si na ne asi tisíckrát. Ešte len vykročíme a už sa teším na príchod domov ako malé decko na vianočného Ježiška. Pri pomyslení, ako si po celom dni konečne zapálím, ma zaplavujú záchvaty nekonečnej radosti. Môj darček zatiaľ pokorne čaká na terase vedľa popolníka.

Večer slastne pot'ahujem. Preberám v duchu nové poznatky. Hory sú fajn, uvedomujem si. Býva tam prekvapivo dobrá nálada. Skoro taká, ako keď pofajčím. Napriek tomu stále vnímam na tých turistických sobotách za najlepšiu práve večernú cigaretu. Ledva stihnem odhodit' ruksak a vyzut' bagandže a už dychtivo šťukám, a upratujem zážitky v hlave. Pri každom potiahnutí z cigarety ctihodný pán nikotín obal'uje moje acetylcholínové receptory a tie ma zaplavujú dopamínom. Úchvatný pocit. Najlepší na svete. Chcem ho zažívať znova a znova.



# Bez cigarety to už nebudem ja

Premýšľam pri jednom zadymenom súmraku na terase. Víkendy sa, napriek môjmu odhodlaniu neprestat', stávajú rekordnými v počte nevyfajčených cigariet. Ten prebor ma, ani neviem prečo, začína baviť. V cieľovej rovinke vidím v priemere o 16 rokov dlhší život nefajčiara. Moje hrdlo sa teší, že sa možno konečne zbaví štiplavej bolesti, ktorú mu pri každej cigarete uštedrujem. Depka tvrdí, že aj ona vychladne, ak to svinstvo konečne raz a navždy zahasím.

Ale to nie je také jednoduché. Pretože je tu ešte stres. A práca, ktorá ma nebaví. Z nej nenormálna nervozita. A ďalšie súvislosti. Vďaka fajčeniu nežeriem. Vďaka fajčeniu pripomínam bledul'u jarnú. Sťahuje mi žalúdok aj cievy. A vraj chráni aj pred osteoporózou a Parkinsonovou chorobou. To sú zaiste dostatočné benefity. A je ich viac...

Ráno sa bez mojej drogy nevyprázdním a večer nezaspím, vysvetľujem úporne manželovi, ktorý ma povzbudzuje dosiahnuť nulový stav. Bezcigaretový. Výhovorky, namieta. Zvykneš si. Ja viem, mám chuť odvrknúť, ale nechcem. Miesto toho si len zahrýzam do jazyka a dychtivo šťukám zapalovač. Inhalujem svoju dávku svinstva a keby

ma tak neupokojovalo, asi by mi po lícach stekali slzy ľútosti.

Mrzí ma, že mi nerozumie. Že ani ja sama sa už v sebe nevyznám. Fajčiť' chcem aj nechcem zároveň. Viem, že je to hnusné. Viem, že mi to azda aj škodí. Ja to všetko viem! Ale nemôžem prestať. Fajčenie je mojou súčasťou už tol'ko rokov. Patrí ku mne. Ako mesiac k nočnej oblohe. Bez cigarety to už vôbec nebudem ja!

V skutočnosti si neviem predstaviť, ako bez nej zvládnem život. Všetky tie všedné starosti, každodenné problémy, ktoré cigareta vždy tak krásne odľahčí. Dvadsaťpäť rokov sa každé ráno budím s radostnou predstavou môjho nikotínového bôžika, zabaleného vo fajnovom bielom papieri. On je prvý, na koho myslím, keď precitnem. On ma vyťahuje z postele. Kvôli nemu sa teším na každý nový deň. A potom zas na večer.

Fajčím už jediná v širokom d'alekom okolí a páči sa mi to. Mám svoje malé tajomstvo. Cítim sa vďaka nemu výnimočne. Nad'alej súťažím. Po dvadsiatich ôsmich rokoch zvládam vydržať deň len na dvoch-troch cigaretách. Cez víkend. V práci ešte stále podvádzam. Takže vo výsledku to päťkrát do týždňa nedávam pod štyri. Snažím sa to nevidieť. Ale škatuľka mi to pripomenie vždy, keď ju otvorím. Hrozne ma to štvie. Ale keď chytím nervy... musím ťahať. Pravdou je, že ťahám, aj keď nemusím. Lebo stále chcem.

Každé fajčenie je však pre mňa malá oslava. A veľká odmena po náročnej úlohe, po pernom dni. Po úspešnom zvládnutí ťažkej situácie. A že tých v mojom depkáčskom živote je! Celý rituál tak naberá na dôležitosti. Fajčenie si neskutočne vychutnávam. Užívam si ho ako nikdy predtým. Ako sa ho mám vzdať?

Napokon, ved' fajčím už tak málo, že prestať naozaj nepotrebujem. Nemôže mi to škodiť. Hoci priedušky a čoraz vytrvalejší kašeľ tvrdia niečo iné. Morbídne fotky strašidelných nádorov z cigaretových škatuliek tiež. Nápisy o zabíjaní antitabakovým revolucionárom nestačili. Zasa pritvrdili. Z tých obrázkov mi je na vracanie, preto sa ich snažím nevidieť.

Našťastie, po čase si človek zvykne naozaj na všetko. Aj na tri eurá dvadsať centov za krabičku. Aj na odpudivé dôkazy fajčiarskeho masochizmu. Niekedy sa aj dobrý nápad minie účinku. Niekedy si človek prosto nevyberie. Keby sa ma na to spýtali, vysvetlila by som im, prečo ochotne riskujem svoje fyzické zdravie. Pretože vďaka cigaretám sa mi v tejto hnusnej dobe darí udržiavať to mentálne.

## **DETI** vystavené pasívnemu fajčeniu v domácnostiach majú zvýšené riziko

- ochorení dýchacích ciest
- zápalov priedušiek a pľúc
- alergickej nádchy
- kožných ochorení
- zápalov stredného ucha
- vzniku onkologických ochorení



Úrad verejného zdravotníctva.

# Posledná cigareta

Prichádza náhle. Bez zbytočného plánovania. Som chorá. Skutočne chorá. Znamená to, že nefajčím. A to už je čo povedať. Pre fajčiara totiž bežné prechladnutie, angína či chrípka, nie sú dôvodmi na stopku.

Je koniec novembra. Cítim sa veľmi zle. Z očí a nosa sa mi rinú husté vodopády. Poriadne svinstvo od života. Moje prínosové dutiny sa zbláznili. Moria ma teploty. Fajčiť sa mi nedá. Ani na to nepomyslím. Aj tak by som chut' cigarety vôbec necítila. Jednu kalváriu strieda druhá. Keď sa zavrie kohútik na nose, rozbolia priedušky. Kašlem ako nikdy predtým. A to som si posledných päť rokov odkaš'ala naozaj poctivo. Od jesene do jari bývam pravidelne k.o. Fajčenie vtedy bolí. Akoby mi pľúca rezali hrdzavou pílkou. Rozfajčená škatuľka s cigaretami leží na skrinke v chodbe. Čaká.

A ja trpím. Choroba sa vlečie už štyri týždne. Ráno ma dusí ťažký kašeľ. Trvá aj pol hodinu, kým ustane. Potrebujem sa vrátiť do práce. Doktor ma neochotne vypisuje z péenky. Už si zvykol. Robí to každú jar. Ale teraz je len december. Tak ma aspoň napchá pestrou zmeskou liekov v nádeji, že niektoré zaberú. A ešte ma posielajú na pľúcne. Bla, bla, bla. Rentgen, spirometria. Všetko v poriadku. Klasika.

Odchádzam odtiaľ s inhalátorom na lepšie dýchanie. A oznamom, že mám prísť, ak sa to nezlepší. Ale ja dobre viem, že už tento rok neprídem. Že sa to zlepší. Vždy sa to zlepšilo. V januári, februári, potom v marci a posledný rok až v máji. Neskoro, ale predsa. Rakovine a obštrukčnej chorobe pľúc sa zatiaľ úspešne vyhýbam. Aj astme. Ale chronická bronchitída vie tiež poriadne potrápiť.

Po šiestich týždňoch sa kašeľ konečne zmierňuje. V práci si hneď skúšam napchať do papule cigaretu. Ale ani ju nedofajčím. S každým vdychnutím sa prudko rozkašlem. Takto to nepôjde, konštatujem. A ďalej nefajčím. Nervózna som ako pes. Ale moje priedušky mi d'akujú. Kašeľ pomaly ustupuje. Moja podráždenosť naopak graduje. Potím sa ako kôň. Trasú sa mi ruky. Kolegyne sa zo mňa смеjú. Má abstrák, informujú každého, kto nechápe. Tipujú, či ho zvládnem. Väčšina mi neverí. Premýšľam, ku komu sa mám pridať. Zmára ma nenormálna chuť na cigaretu. Zakaždým si dám bylinkový cukrík. Urobím si ďalšiu kávu. Alebo čaj. Zapájam sa do rozhovorov aj keď nemusím. Toto som nikdy nerobila. Prekvapujem samu seba. Snažím sa zamestnať hlavu. Aby nemyslela na cigu.

Večer si dávam pol tabletky na spanie. A na upokojenie. Raňajšia káva chutí bez nikotínu čudne, ale ovládnem sa. Pomáha mi treskúci mráz za oknami. Využívam čas inak. Pri káve sa maľujem, obliekam. Nefajčím. Nervozita z chýbajúcej cigarety robí divy. Na vécko bežím a vyprázdňujem sa bez problémov. Nechápem.



Koniec  
ukážky.