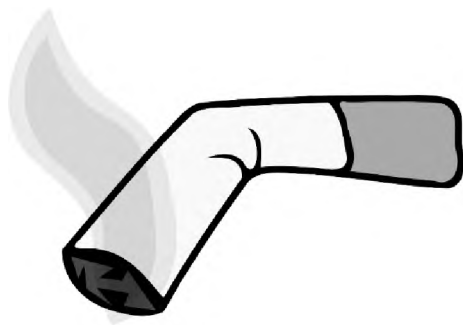


Nefajčiarom po 30 rokoch je skutočný príbeh  
zo života s cigaretou, a bez nej.



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 trpko-smiešny príbeh nakopne.

# 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. Vychovávateľka 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 fl'ášu. Pije celá redakcia. Niektorí vychádzajú na balkón a zapal'ujú známe ohníčky. Dnu sa odtiaľ plazí tenký prúžok omamnej vône. Z cigariet. Zo srdca mi padá kameň ako krava. Oblieva ma blažený pocit. Nemá d'aleko od orgazmu. Nie som v tom sama! Fajčia! Nadšene sa pridávam.

Každý deň v práci pokrývam svoju dennú dávku. Niekedy ju aj prekračujem. Nevadí. Ved' už zarábam. Plat je o dost' lepší ako nejaké vreckové. Môžem sa ufajčiť k smrti. Ale nechcem. Z práce každý deň odchádzam s pl'úcami 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 prehltnem 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 nezaujíma, 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.

Koniec  
ukážky.