

---

TRENDY

## Nekouřit je jednoduché, tvrdí ukrajinský psycholog



Foto: Archiv

4. června 2008 | 14:00



**Jako první láska působí prý na kuřáka první cigareta. Zatímco citové vzplanutí mnohdy dlouho nevydrží, vztah k nikotinu bývá často trvalý. Podle psychologa Rostislava Prokopjuka je ale jednoduché se kouření zbavit. Stačí prý chtít a nekouřit.**

reklama

Plugin se nepodařilo načíst.

"Nekouřit je snadné. Kouření není závislost. Je to lidská hloupost. Té se člověk může zbavit

jednoduše. Stačí se jen nevymlouvat na to, že to nejde," řekl ČTK Prokopjuk, jemuž prý čeští pacienti přezdírají "šaman z Východu". Společenský tlak, módní vlny, ba ani silná vůle podle něj nejsou dostatečná motivace. Důležité je prý věřit si a přestat. Nejlépe ihned.

"Přestat kouřit neznamená změnit životní styl. Znamená to přestat myslet na cigaretu," míní specialista, který pochází z Ukrajiny. Prošel školou moskevské psychotroničky Džuny, která svého času léčila chřadnoucího kremelského vůdce Leonida Brežněva. Na svou schopnost "ovlivňovat lidi" přišel prý náhodou. Českým pacientům dává na svou práci roční záruku. Asi deset procent klientů se k němu vrací.



"Tohle je moje poslední cigareta!" Neilepší rozhodnutí, jaké můžete udělat.  
Autor: archiv Blesku

Mim Boris Hybner byl prý léta "kouřící nekuřák". Chtěl sice přestat, ale cigaretu bral jako "berličku". "Umělci jsou těkaví lidé. Potřebují produkovat nápady. Často jsou duševně obnaženi a cigaretou si sebevrazečně pomáhají," řekl ČTK. Zlovyku se údajně zbavil při náhodném setkání s psychologem. "Vzal mi cigaretu, kterou jsem žmoulal v ruce. Podíval se na mě a podal mi ji v natažené dlani. Když jsem si zapálil, típl jsem ji. Zjistil jsem, že už nepotřebuji kouřit. Byla to moje poslední cigareta," řekl.

Psycholog Jiří Šípek z Filozofické fakulty Univerzity Karlovy ovšem tvrdí, že pouhé "chtění" nestačí. "Běžní lidé nejsou schopni mít dostatečné přesvědčení. Míra vnitřní rozhodnosti, která je k tomu potřeba, je enormní. Běžně to nezažíváme. Pokud ano, pak jen v extrémních situacích, v době ohrožení. Pak jsme schopni v sobě energii v podobě chtění navodit. Jinak je to jen prázdné tvrzení," řekl ČTK.

Své pacienty Prokopjuk prý vrací do doby minulé. "Působím přesvědčením. Není to hypnóza, jen práce s lidským podvědomím. Říkám tomu zpáteční realita. Vracím lidi do období, kdy nikdy nekouřili," uvedl. Pacientům se pak snaží tabák znechutit, když tvrdí, že je to "hnůj, hnus, že chutná jako seno". Mnozí mu uvěří, další však odolávají.

Podle Šípka je takzvaná regresní terapie, při níž si člověk oživuje zapomenutá traumata, jedna z možností, jak působit na kuřáka. K tomu, aby člověk přestal s jakýmkoli návykem, je však prý potřeba v sobě najít velký důvod proč a cítit to "v každé buňce těla", uvedl.

Přestat kouřit se pod vlivem ukrajinského psychologa pokusil i zpěvák a bývalý politik Michael Kocáb. "Je to vymítač kouření. Tři dny jsem díky jeho seanci o cigaretě nevěděl. Pak ale přišel

jiný ďábel," říká o svých pokusech. Sám je prý "v nitru" nekuřák. "Byl bych schopen bojovat a přijímat tvrdé zákony proti kuřákům. Považuji to za úplný nesmysl. Ničí mi to energii, zdraví i hlas. Sám se toho ale zbavit nedokážu," řekl ČTK.

Podle Šípka se lidé mnohdy chtějí přestat trápit, ale nejsou ochotni pro to něco udělat. "Když zjistí, že je to nepříjemné, že to 'bolí', že musí překonat staré zvyky a otevírat traumata, pak se jim ani moc nechce," uvedl. Když ale člověk ví, že chce, může si "najmout" někoho, kdo mu pomůže, aby neztrácel čas a šel nejkratší cestou, uvedl.

**Autor: ČTK**