

## Knihy Josefa Formánka

### 2003 **Prsatý muž a zloděj příběhů:**

nejúspěšnější debut desetiletí, dnes je na pultech už dvanácté vydání. Autobiografický příběh o objevení rajskeho ostrova a o cestě do vlastního nitra.



### 2004 **Létající jaguár**

Novela napsaná v rekordním čase v výlohou knihkupectví, v rekordním čase byla i vydána, v součtu byla na pultech do čtyřadvaceti hodin od napsání prvního slova.



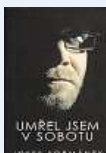
### 2008 **Mluvití pravdu**

Román inspirovaný skutečnými osudy vídeňského sirotka, který prošel koncentračním táborem jako člen SS, zachránil židovskou dívku, vstoupil do KSČ, prošel vězením i Jáchymovem. Příběh českého Forresta Gumpa.



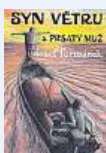
### 2011 **Umřel jsem v sobotu**

Novela o záhadném napsu v třebíčské židovské čtvrti.



### 2013 **Syn větru a prsatý muž**

Autobiografický deník o návratu na ostrov Siberut.



### 2014 **Úsměvy smutných mužů**

Deník z protialkoholní léčebny.



## Co s tělem dělá alkohol

Bezprostředně po požití vyvolává pocity vzrušení, odstraňuje zábrany a úzkost. Sliznicemi je rychle přijímán do krevního oběhu. Nevolnost při pití nezpůsobuje alkohol, ale jeho produkt acetaldehyd (první metabolit oxidace alkoholu). Tzv. nadužívači alkoholu mají zmenšenou čelní oblast mozku, u některých je výsledkem až dvacetiprocentní zánik neuronů této oblasti. Poškození buněk mimo mozek a míchu se projevuje mravenčením, brněním či bolestí končetin (neuropatická bolest). Mezi vedlejší diagnózy osob dlouhodobě nadužívajících alkohol patří: jaterní cirhóza, selhání ledvin, postižení slinivky břišní, vysoký krevní tlak, srdeční choroby, u žen rakovina prsu a mnoho dalších. Alkoholici se v průměru dožívají až o 15 let nižšího věku než nepijáci.



když se ještě jedinkrát v životě napiju, ztratím ženu a obě dcery.

### Po návratu z léčebny asi bylo těžké se nenapít.

První dny, co jsem byl doma, jsem se bál jít nakoupit. Prosil jsem ženu, ať jde se mnou, nedokázal jsem sám projít kolem regálu s lahvami. Nevěřil jsem si.

### A dneska? Co vám holky říkají?

Jeli jsme tuhle autem a dcera mi říká, že mě má ráda takového, jaký už zase jsem. Alkohol vás změní. A já se teď zase vracím zpátky k tomu starému Pepovi Formánkovi. Nechci a nemusím si už dělat v životě čárky, co jsem absolvoval, ale jen to skutečně prožívat. Příklad: slavili jsme druhé narozeniny mé mladší dcery a starší dcera vymyslela, že uděláme výtvarný den. Dřív bych z toho byl otrávený. Teď jsem si to strašně užil, jak malá všude tlapkala rukama od barev. Jak sfoukávala svíčky na dortu. Jsou to banality. Ale pro mě strašně důležité.

### Nastupoval jste do léčebny s myšlenkou na to, že by tam mohla vzniknout kniha?

Nebyl jsem schopný o něčem takovém uvažovat. V hlavě jsem měl ze začátku jedinou myšlenku. Dokážu venku, bez pomoci léčebny, nepít?

## Alkohol umí na chvíli člověka zaplavit pocitem ulehčení, ale vybere si to druhý den strachem a úzkostí, která vás obejme.

Ale všechno špatné, co se mi kdy v životě postavilo do cesty, se mi nakonec cestou stalo. Psalo se to samo. Jen jsem seděl u stolu a najednou to bylo hotové.

### A ti smutní muži z léčebny? Věděli, že o nich píšete?

Říkal jsem jim to. Báł jsem se jejich reakcí. Některé pasáže jsem jim raději dopředu četl. U těch vtipných se smáli, u těch ostatních jen krčili rameny, však je to pravda. Třeba muž, který si sral na vlasy. To je postava z knihy, kluk, který měl dlouhé pěstěné dredy a v opilosti si je posral, tak si je musel nožem uříznout. Když jsem mu tu pasáž přečetl, říkal: Nelíbí se mi to, ale je to pravda. A tím to pro něj haslo.

### Chtěli, abyste zachoval jejich anonymitu?

Slíbil jsem, že to, co mi svěřili, nikomu neřeknu. V léčebně jsem tajemství dodržel. Ale varoval jsem je, že jsem zloděj příběhů a v knize to nakonec s jinými jmény napíšu.

### Kolik smutných mužů znovu pije?

Abstinuje nás málo. Jsme v kontaktu. Kluci mi volají, pláčou do telefonu: „Já zas piju, Pepo.“ A neuzívají si to, vědí už v tu chvíli, že selhali, nevychutnávají si už ani to, že jim ten chlast vypne uši. Jeden můj kamarád z léčebny si vzal život. Znovu do pití spadl a měl takové deprese, že se prostě zabil. To je daň, kterou si alkohol vybere vždycky – buďto vás sejme fyzicky, nebo psychicky. Lidé, kteří zemřou na alkohol, neumírají jen na nefungující játra, na delirium tremens nebo na otravu alkoholem, často umírají vlastní rukou, kvůli depresi. I já, a to mám spoustu důvodů, proč žít, jsem byl mnohokrát v tak zoufalé temnotě, že jsem z ní neviděl cestu ven.

### Proč Pepu Formánka alkohol málem zabil? Máte to pojmenované, vidíte kořen toho všeho?

Vymysleli jsme si spoustu drog, televizních seriálů, koničků a činností, které by nás odvedly od nás