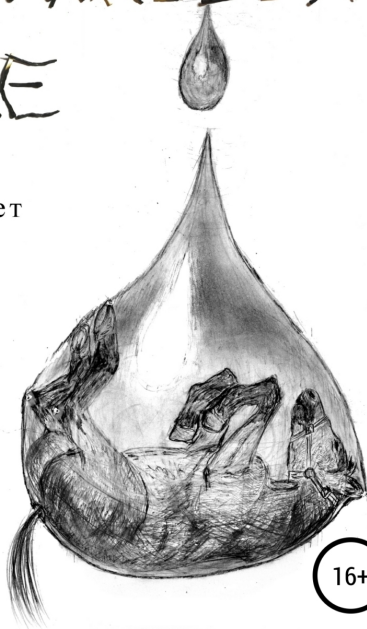


ДНЕВНИК  
НЕКУРЯЩЕГО  
ЧЕЛОВЕКА В  
НИКОТИНОВОЙ  
ЛОМКЕ



выдержка 5 лет

Мария Волощук Махаша



16+

# Мария Волощук Махоса

## Дневник некурящего человека в никотиновой ломке

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63069743](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63069743)*

*SelfPub; 2021*

*ISBN 978-5-532-97829-4*

### **Аннотация**

Это книга основана на реальном дневнике автора, который она вела в 2015 году, в ту пору, когда перестала курить после тридцатилетнего курительного «стажа». Никаких "лёгких способов бросить курить". Всё оказалось не совсем так, или даже совсем не так, как это обычно описывают – организм сопротивлялся упрямо и долго, преподнося неожиданные сюрпризы и откровения. Книга, написанная в 2016 году, была положена «на полку» для того, чтобы автор убедился в крепости своего решения, и, раз пять лет уже не курит, значит настала пора книге увидеть свет. Текст дополнен иллюстрациями автора.

# Содержание

Пролог	4
Предисловие	6
Глава 1. Начало	9
Глава 2. Кто виноват и что делаю	21
Глава 3. Приехали	30
Глава 4. Части тела	40
Глава 5. Добрые люди	49
Глава 6. Ломка	57
Глава 7. Люди в белых халатах	67
Конец ознакомительного фрагмента.	70

# **Мария Махоша**

## **Дневник некурящего человека в НИКОТИНОВОЙ ЛОМКЕ**

### **Пролог**

Я перестала курить в 2015-м. Эту книгу о том, что было со мной, когда я стала некурящим человеком, написала в 2016-м, взяв за основу реальный свой дневник, который сопровождал меня в ту пору, но широко издавать не стала. Почему? А просто боялась, что была тогда пусть небольшая, но вероятность, что отказ от курения окажется импульсом, временным решением, которое не переживёт стресса, срыва, искушения или чего угодно ещё.

Прошло пять лет. На своё пятидесятилетие я дала обещание читателям перетряхнуть всё ранее написанное и опубликовать. За эти пять лет как только меня ни били, как только ни искушали. Проверено. Моё решение тогда было крепким – я не курю ни в жизни, ни в мыслях. Я тогда раз и навек стала некурящим человеком. Перечла с удивлением: неужели это было со мной? Совсем забыла, с чем тогда мне пришлось

справляться, просто живу и не курю. Значит, буду публиковать.



Автор Иллюстрации Мария Волощук Махоса

# Предисловие

Я не думаю.

Конечно, тот, кто помнит знаменитую фразу Рене Декарта: «Я думаю, следовательно, я существую», или просто верит в разумность рода человеческого, возмутится беспросветной глупости моего заявления. Поверьте, мне было совсем не просто прийти к такому выводу, но получилось именно так, в тысячный раз. Как есть, так и пишу.

То, что я не думала в тринадцать лет, когда начинала свою курящую жизнь, само собой разумеется. В тринадцать мы ещё имеем полное право не думать, особенно если являемся носителями дурного своенравного характера – а это как раз то, что со всеми нами и случается примерно в этом нежном возрасте. И вся агитпрограмма про убитых каплей никотина лошадей и плакаты с сигаретой, дымящейся в морщинистых костлявых руках старух, на окрашенных в отвратительный оттенок зелёного стенах наших школ проходила через юный мозг как бы насквозь, не впитываясь в серое вещество. Оно было надёжно покрыто «нотацииотталкивающей» защитной плёнкой, спасающей от занудства всезнающих и неподъёмных взрослых, которые всё усложняют, хотя, по сути, ничего толком не знают о жизни сами, мало чего добились в жизни, а уж в удовольствиях не разбираются совсем.

Тогда всё начиналось и заканчивалось как-то само, о чём-

то размышлялось очень глубоко и даже логично, но в основном о том, о чём и думать не стоит, например, о вечности и любви, а остальное случалось просто «потому что». Спасибо тебе, защитная плёнка! Сколько мы всего попробовали в эти тринадцать, четырнадцать, пятнадцать, и всё на зуб – ничего на веру. Красота! Так что начало курящей жизни вполне может быть оправдано неблагозвучным словом «пубертат», он же «переходный возраст».

А вот то, что я потом, больше тридцати лет прожив на свете белом абсолютно курящим человеком, в один миг, без всякой подготовки, выкуривая почти по пачке в день, враз стала человеком некурящим, – это с мыслительным процессом плохо согласуется. У половозрелых «Homo Sapiens» разве так должно быть устроено? «Семь раз отмерь – один отрежь», так ведь разумные поступают? Бедняжки они, разумные бедняжки, если только так и поступают. Это всё равно что каждый день есть очень полезные на пару приготовленные овощи – без соли, без перчика. Не жизнь, а сплошная тушёная морковь получается. Будь оно на самом деле так, добрая половина из нас не влюбилась бы, тем более не обзавелась бы семьёй, не получила бы свою первую «не ту» профессию, и самое ужасное, – нам категорически нечего было бы вспомнить настоящего, того, чего можно стыдиться, с чем потом надо справляться, бороться – того, что и составляет саму суть нашей жизни.

Я так правильно жить не умею, и ни с одним по-настоя-

щему семь раз отмеряющим, разумным и при этом живым человеком мне пока повстречаться не довелось. Видимо, такие прячутся по норам и носу, как премудрые пескари, на волю не кажут. Поэтому позволю себе немножко изменить высказывание Декарта: «О чём я вообще думаю, когда существую?» Вот это уже больше похоже на правду.

Люди мы, жизнь наша – борьба, в первую очередь с собой, любимыми. Быстро переметнувшись на сторону некурящих, в возрасте сорока пяти лет я стала счастливым обладателем нового, неожиданно огромного и пёстрого татами для борьбы с самой собой, которое расстелила прямо посередине своей жизни. Об этом и расскажу, не переходя на личности, и чтобы не тратиться на придумывание имён хорошим людям, пусть они будут коллегами, родителями, близкими, дальними. Им всем уготована в этой истории одна-единственная роль – влиять, и тут уж не важно, кто влиял, Вася или Ася, важно, как влияли. Как мы всем миром делали меня курящим/некурящим человеком? А вот так.

# Глава 1. Начало

О погоде: был холодный бесснежный ноябрь. Это когда ты будто бы радуешься, что под ногами ещё не слякоть, и не соль, и не лёд, но при этом уже нестерпимо хочется снега, белого, ещё чистого, пушистого, как в детстве. И кто-то внутри, маленький и искренний, который под рёбрами притаился, точно знает, что скоро морозы, мандарины, Новый год и огни, а пока – ничего, сплошной демисезон, когда весь мир застрял в шаге от праздничной радости.

И в жизни моей тоже тянулся сплошной беспросветный демисезон. Летние приключения уже закончились и, по обыкновению, образовали значительную брешь в моих бюджетах, как в финансовом, так и во временном – я катастрофически ничего не успевала! Список задач на год для меня – директора, мамы, бизнес-тренера, писателя, художника – упрямо паялился из таблички на стене белыми пробелами нереализованных строк, и так хотелось успеть, выполнить данные себе и другим обещания, что ноябрь оказался месяцем с одним выходным, и то если повезёт – субботы были принесены в жертву современной моде целедостигаторства. Тело ныло от перегрузки, глаза закрывались при всех удобных и неудобных случаях, душа просила отрыва и отдыха. Одним словом – загналась.

В ту субботу я как раз учительствовала. Это самый луч-

ший из способов проводить рабочий выходной – общаться с интересными людьми на не слишком заумные темы в офисе, где кроме вас – никого. Коридоры, в будни кишашие человеческими индивидуальностями с телефоном у уха, сталкивающимися, роняющими важные бумаги или солидно, неспешно несущими себя, сейчас безмолвствуют. Полутёмные, они принадлежат сегодня только вам, и это совсем другой офис, тихий и уютный. У стен тоже должен быть выходной – даже камню нужен отдых от будничной суеты, к пятнице он бывает так наэлектризован, что у каждого входящего в эти стены шерсть поднимается дыбом. Поэтому в субботу мы никогда не начинаем рано. Я свято чту право на «отсыпной» – и своё, и коллег, и охранников, и уставших стен. Проснуться без будильника и никуда не спешить – важно, это фундамент на целую рабочую неделю! А потом уж можно и в офис, поучиться для разнообразия. Ощущение выходного дня здесь даже сильнее, чем дома, с ним хорошо, и настроение моё было распрекрасное, хотя глаза предпочли бы даже самому распрекрасному настроению полчаса сна.

\* \* \*

Закончила тренинг затемно. Мы с коллегой и по совместительству одним из моих учеников неожиданно встретились рядом с урной, той, что у проходной за красными воротами. Гадкое это место для курения – грязное, заплёванное, проходное. Когда приезжаю в офис, всегда стараюсь его проскочить поскорее, не глядя – неприятно смотреть, особенно

на девчонок, которые дрожат в наспех запахнутых пальтишках, перетаптываются с ноги на ногу в туфельках на тонкой подошве по грязи, посиневшими наманикюренными пальцами сжимая сигарету и потирая посиневшие носы. Человек рядом с мусорной урной на стоянке машин не лучшее зрелище, а когда в этой урне дымится тлеющая бумага, всё это становится похоже на очередной апокалипсис. Тогда каждая сигарета – словно прощальная перед самым концом. Но разве нас, курящих людей, остановят такие мелочи? Какая уже разница, чем ты пахнешь, табаком или горелой помойкой, – запахи у нас забиты табаком, не чувствуем.

Есть места красивые и некрасивые. Музеи, офисы, библиотеки, дома, парки – бывают такие, в которых хочется остаться, ещё побыть, почувствовать их. Остановишься в таком месте и проваливаешься в безвременье, а потом оправдываешься, где пропадал так долго. Бывают другие места, такие, что бежать из них тянет прямо сейчас – давит что-то, мешает, нет красоты, нет простора. И в природе так бывает – смотришь по сторонам, глаз радуется полям и лесам, а наткнёшься на остов горелого дома, и бежит прочь от него – некрасиво, черно, крапивой заросло, не радуется. У меня так с местами для машин. Гаражи, мосты, стоянки – нет прелести в них, даже если уставлены они самыми лучшими авто. Вот в салоне автомобильном да – расставлены машины так, чтобы красиво было, захватывающе. Салон – он как гляцевый журнал: всё в нём не как в жизни, ведь на обычную стоянку

привезут они с собой грязь и серость, и поставят их здесь среди неживого близко-близко.

В таком вот некрасивом месте встретились. Когда я была курящим человеком, старалась курить подальше от него и от многих людских глаз, пряталась на большом балконе, а сегодня заказанное такси уже ждёт как раз недалеко от этой урны. Наверняка в выходной день обойдёмся без случайных собеседников и признаков апокалипсиса – урна почти пустая и не загорится. Нет, не угадала, не пустая – упаковки от фастфуда набросали. Теперь с улыбкой вспоминаю, что ещё недавно мне было известно содержимое урн. Я смотрела в них регулярно и когда в пояс кланялась урне, выбрасывая окурки, моими локонами играл её мусорный ветер. Сейчас эта картинка из фильма ужасов прошлого.

Представляю, прилетел к Земле инопланетный корабль-разведчик. Перенаселение у них, ищут планету для жизни, а тут мы на пути попались. Атмосферу прорезали, как маслице, подлетели ближе, пробы взяли – всё подходящее. Радуются, прыгают в своей тарелке до потолка – нашли, осталось только понять и захватить с минимальными потерями, потому что планету явно разумные существа до них уже заселили. У них евгеника<sup>1</sup> во главе принятия решений – они явно лучше тех, кто уже населяет Землю, придётся вы-

---

<sup>1</sup> Евгеника (от др.-греч. εὐγενής – «породистый») – учение о селекции применительно к человеку, а также о путях улучшения его наследственных свойств. Учение было призвано бороться с явлениями вырождения в человеческом генофонде

чистить для себя местечко. Зависают над городами и весями, цинично изучают поведение потенциального врага. Попал в их видеоряд и наш офис, смотрят – выбежали из офиса к проходной люди, не все, некоторые из тех, кто раньше входил. Стоят кучками, ёжатся от холода, что-то в рот засовывают, дым выпускают. Машины шныряют мимо них, выхлопными газами пыхают, пылят, курящих сигналом разгоняют. Они кучками в сторону перемещаются и дальше дым пускают. Задумались инопланетяне – для чего люди это делают?

Вдруг тепловизор как заорёт призывным писком – рядом с людьми пожар маленький приключился, в отдельно стоящей цилиндрической ёмкости. Люди забегали, в окно маленького кирпичного домика проходной стучат, на дым показывают. Через некоторое время, когда уже хорошо разгорелось, из домика с пластиковой бутылкой в руках выходит вразвалочку ворчащий заспанный человек в синем, с пузырями на коленях, и начинает лить в ёмкость воду – тушить. Люди продолжают дымить, ворчащий человек уходит спать.

Смоделировали инопланетяне ситуацию, сделали спектральный анализ табачного дыма, дали задание своему суперкомпьютеру для расчётов – что и для чего делают эти существа, а их суперкомпьютер взял и завис. Перегрузка системы, перегрев процессора. Не смог понять, для чего люди ёжатся и дым вдыхают, который им для выживания совсем не нужен, и для чего нужен человек в синем, который с бутылкой приходил. Очень они правильные и логичные, семь

раз отмеряющие, инопланетяне эти, потому так далеко и летают – всё рассчитать могут. Оттого у них и перенаселение дома – места им уже не хватает, живут-то долго. Сломался компьютер, и поделом им, нечего на чужой вершок роток разевать! Пусть сначала всю нашу историю спокон веков изучат и суть нашу человеческую поймут. Хотя куда им! Для этого тут пожить надо. Улетели, в общем, в полном непонимании, и конец фильма.

\* \* \*

Мне в ту субботу хотелось быстренько перекурить и прыгнуть в такси, которое уже ждёт, а не рассуждать о красоте, манерах и инопланетянах. Только прикурила, и тут, как на зло, из ворот проходной, за которыми никого уже не должно быть, выходит тот самый коллега. Оба мы очень прилично одеты, устроены в этом мире и умеем красиво говорить и красиво делать. Тусклый свет фонаря, редкие снежинки, урна опять же, сигарета – все располагает к светской беседе учителя с учеником. Он начал этот разговор:

– А вы не думаете бросить курить? – спросил, словно ощутил, как мне мерзко в этом месте.

– Давно подумываю – по уму надо бы. Все мы знаем, что курение не лучшая привычка, но бросить – мотивации не хватает.

– Но всё же подумываете? Значит, есть в этом что-то!

– Есть точно, но плюсов от курения для меня больше, чем минусов, так что пока курю и полагаю, это ещё надолго. Я

сейчас даже думать не хочу о том, чтобы бросить. Не до того...

– Да, и я никак не могу. Наверное, когда-нибудь... – эхом вторит он.

– Да, может быть, когда-нибудь...

Мы попрощались. Знала бы я тогда, что это одна из последних сигарет в жизни моей, наверное, докурила бы до самого фильтра, с удовольствием, поболтала ещё, поразглагольствовала о пользе курения. И может быть, вторую бы выкурила, и третью, до тошноты и отвращения. Это ведь хорошо проработанная тема – защита курящего образа жизни, про неё можно долго разглагольствовать. А как же можно не курить руководителю при такой нагрузке?

Сами посудите:

Нужно быть близко к людям, неформально общаться, и самое лучшее место для этого – курилка, так ведь?

Налаживать деловые связи. Нетворкинг – пить, курить и дебоширить.

Нужно прерываться в работе, отдыхать, переключаться, и нет лучше средства для этого, чем перекур, так ведь?

Настроиться на работу, подумать о делах, побыть с самим собой, сосредоточиться очень удобно в процессе перекура, так ведь?

Снять нагрузку в стрессовой ситуации, отвлечься, расслабиться немного поможет перекур, так ведь?

Должны же быть у руководителя хоть какие-то недостат-

ки?

И т. д и т. п.

У каждого курильщика есть набор таких незаменимых оправданий курящей жизни. На них и держимся крепко. Они заслоняют собой все наши знания о вредности такого образа жизни, всех врачей, Аленов Карров и прочих гуру, которые во весь голос пытаются до нас докричаться, включая лошадку с её каплей. Кстати, сам образ лошади, погибающей от капли никотина, настолько нелеп, что для курильщиков, скорее, является аргументом «за», как и все долгожители курящие, и множество наших курящих знакомых, вполне себе бодрых и крепких до определённого момента. И особенно курящие врачи – они главные пропагандисты, им табачные компании бесплатно должны сигареты выдавать и за рекламу ещё и приплачивать! Ведь эти люди точно знают, как табачный дым действует на организм человека, они это в институтах изучали, и у них об этом диплом есть, официальный, с печатью. Для меня как раз курящие врачи были одним из самых сильных аргументов за курение. Теперь моя уверенность в том, что это «по уму» сильно подорвана – если я не думаю, а делаю, то чем, собственно, врачи хуже? Такие же люди, так же попались, так же «спрыгнут» по возможности.

Будь эффект от сигареты таким, как от, например, стрихнина или даже от пургена, – никого бы не пришлось убеждать лишний раз. Дело здесь совсем не во вредности на самом деле. Дело в том, что мы, люди, существа нелогичные

и противоречивые, и в образе жизни, который мы для себя выбрали. Где мы решили жить, на «жёлтой» стороне или на «чистой» стороне?

После взрыва на Чернобыльской АЭС многие жители отказывались уезжать из зоны поражения. Даже прятались некоторые в лесу и в подвалах, чтобы их насильно не вывезли. Знали, что радиоактивно, что опасно, но признавать и принимать это отказывались. Очень были привязаны к своему дому, к жизненному укладу. Радиоактивности – её не видно, не слышно, смерть – она только будущая перспектива, а дом свой, завалинка, яблоня в саду и калоши любимые – это всё реальность, которую можно руками пощупать, и её отнимают у человека здесь и сейчас. Так и у курильщиков – не ощутима вредность, медленно и аккуратно действует никотин. Курящая жизнь – это ведь не только и не столько никотиновая зависимость, курение – это образ жизни и образ мышления. Привычные калоши.

И у меня были свои калоши, защищающие курящий образ жизни, такие массивные, что и не представляла себе, что сдвинусь в них когда-нибудь с этой позиции. Тем более что я их разрушу, в прах раскрошу уже через несколько часов. Не ведая о грядущих переменах, я привычно поклонилась урне, затушила сигарету о её грязный бок, забросила окурки к чужому недоеденному фастфуду и прыгнула в такси.

\*\*\*

Спать хотелось очень. Надо вздремнуть, тем более повод

есть хороший – пробка. Видимо, авария на пути – в субботу вечером не должно быть такого столпотворения машин. Город стоит, коптит и терпит. Таксист не терпит, егозит и пристал ко мне с обычным «пробковым» вопросом:

– Вы не против, если я покурю? – то ли спрашивает, то ли утверждает, а сам уже сигарету из пачки достал, уверенный в моём «да».

– Увы, против. Меня укачивает в машине, могу вам салон испортить, – расстраиваю его заученной фразой.

– Ладно, буду терпеть, – со вздохом отвечает таксист, демонстративно кашляет пару раз, показывая, на какие муки я его обрекаю, бедняжку.

Сигарета не лезет обратно в пачку, он театрально бросает её на панель и принимается нервно перебирать радиоволны. Приёмник захлёбывается его эмоциями, перескакивая с новостей на джаз, оттуда на классику, рок. Ничто не привлекает моего таксиста, и он достаёт с полочки диск с пугающей надписью «Путёвая песня», которая явно не сулит мне ни Шопена, ни Фрэдди Мёркьюри. По его лицу несложно прочесть: «Вот сука! Только что стояла, курила себе в удовольствие, а теперь выпендривается, мол, укачивает её!» Таксисты, они вообще чудесные люди в большинстве своём. Их машина – театральные подмостки. Сцена для диалогов и монологов, для «быть или не быть», или кушетка для психотерапии, то на клиентском, то на водительском месте. Сегодня мне достаётся пантомима «я на тебя обиделся, ты вре-

дина», с сопением, рывками, торможением, под которое не поспишь, и шансоном на диске.

Не хочется с ним говорить – весь день говорила, говорила, говорила. Устала. Но шансон сейчас это слишком, и я решаюсь:

– Давайте что-нибудь другое поставим или выключим, – прошу я, не в силах стерпеть «я тебя так люблю, я тебя так хочу, ты моя милая, не могу без тебя». – Пробка скоро кончится. Очень день был тяжёлый.

– А думаете, нам легко? Вы представляете, как нам даются копейки, которые мы зарабатываем здесь? Сутками, без выходных приходится работать...

– Я тоже сама зарабатываю, каждую копейку, в том числе ту, что вам сегодня отдам.

– Тогда вы меня поймёте.

Всё. Мы с ним одной крови. Он выключил музыку и теперь станет говорить, всю дорогу, а я буду дремать и иногда сквозь сон агакать и угукать. Ему не важно, слушаю я или нет, – ему нужно выговориться понимающему человеку. Из гламурной взбалмошной девицы я вмиг превратилась в свою в доску тётку, дала ему повод использовать меня в этот вечер как болеотвод. Выходит, сегодня я еду в кресле психотерапевта. Что ж – сама напросилась. Хотя это ещё не худший вариант. Меня ведь ни разу в жизни до крайности не укачало в машине, это я привираю, защищаюсь от лишних вопросов. Раньше я честно отвечала таксистам, что просто не могу ку-

ритель в машине, задыхаюсь, и они принимались со мной спорить. Полдороги приходилось им объяснять, почему курить в машине и на улице для меня не одно и то же. Я уставала спорить, они обижались, а у меня были веские аргументы. И дело не в капризах, а в детях и их детстве. А ведь было совсем иначе – когда-то я курила везде, и в машине тоже.

## Глава 2. Кто виноват и что делаю

Детство у меня было жёлтое: желтоватые шторы, потолки с бурым отливом, налёт на всём, что окружало, и запах табака. Теперь я его уже чувствую, а в детстве не было запаха, потому что курили все – привыкла. Смолили тяжёлые советские «Яву», «Пегас», «Астру», «Беломор», и пахучая никотиновая желтизна проникла в меня, пропитала насквозь, стала для меня чем-то для жизни само собой разумеющимся. Я росла курящим человеком, в мире курящих людей, в курящей культуре. Сказать, что впитала с молоком матери, не могу – вредность характера, видимо, была врождённой, поэтому молоко материнское я не переносила отродясь, а вот сигаретный дым – вполне.

Запах этот, вездесущий и пронираливый, залезал в каждую щель, в каждый уголок: в постельное белье, в полотенца, в мебель, в одежду, в волосы, в клавиши старого пианино, он оставался на пальцах после прикосновений, но это ещё терпимо. Мерзость начиналась, когда надо было мыть пепельницы, и от них был уже не запах – от них была вонь, которая к тому же въедалась в руки и красила пальцы. Особенно противно почему-то было мыть пепельницы из больших рапанов. Противно и обидно – они же ракушки, им бы шуметь морем у уха, а они теперь – пепельницы. Когда отмывались гарь и чернота, внутри у них обнаруживалось такое розовое

нежное нутро, будто они живые, и мне казалось, что у них, как и у людей, был выбор, но они предали море и, отдав себя в пепельницы, ведут себя недостойно и безнравственно. Отмывала я их особенно тщательно, словно пытаюсь вернуть на путь истинный, а потом прикладывала к уху и слушала в них море, пока они снова не становились пепельницами.

Была у меня и детская выгода от курения – в сборной пепельнице из металлических ёжиков был самый верхний, ежонок, тот в который пепел стряхнуть нельзя, потому что он крохотный с тремя иголками. Он, конечно же, перекочевал ко мне в игрушки и жил там вместе с пупсами и сурком. Но каждый раз после генеральной уборки, когда все пепельницы вместе собирались на подоконнике, ёжики прыгали друг в друга и становились одним большим ежом, моему маленькому ежонку приходилось покидать ящик с игрушками и снова становиться вершиной пепельницы. Вот такая ежиная трагедия.

У ребёнка, родители которого курят, мало шансов избежать той же участи – являясь примером модели выживания, родители выписывают детям разрешение вести себя так же, что бы они ни делали. Как-то в одной передаче про магов-экстрасенсов был немного необычный сюжет: экстрасенсы женщину спасали, якобы много родственников ей мужчин жизнь самоубийством покончили. И все чародеи рассказывали про проклятие рода и сглазы, сверкали глазами, стонали и ритуалы проводили со свечами и ножами. Запуганная

женщина плакала, всхлипывала уже – у неё сын, она очень за него боится, вдруг и он по стопам пращуров отправится. Один из магов не удержался, пожалел её, видимо, и спрашивает:

– А скажите, уважаемая, вот вы альбом нам этот показываете, в бархатном переплётё, с героями этих ваших убийственных историй. Каждому суициднику в нём уделено несколько страниц. Это у вас откуда такая книженция, позвольте поинтересоваться?

– А это, – отвечает дрожащая женщина, – ещё моя прапрабабка стала собирать, а потом все дополняли.

– Так у вас все мужчины в роду на себя руки накладывают? – продолжает допрос маг.

– Да нет, разумеется, как бы мы тогда выжили. Некоторые, и очень не хочется, чтобы в их числе оказался мой сын.

– Есть у вас такой же альбом, красивый, с теми, кто своей смертью от старости умер?

– Нету, – оторопела дама.

– То есть в книгу героев попали только самоубийцы? Остальные как обычно, вперемешку, скромненько?

– Выходит, что так.

– И детям вы его своим показываете и рассказываете, как дедушка, дядя, ещё дядя...

– Конечно, это же семейная реликвия! – восклицает, недоумевая, женщина с проклятым родом.

– Вы знаете, что такое азбука?

– Знаю, – ещё больше недоумевают женщина, даже злятся уже.

– Вот такая азбука у ваших детей, – говорит простецки, явно проглотив матерное словцо, магический человек и стучит бархатным альбомом по столу, так сильно, что на нём черепа и амулеты подпрыгивают. – Тот, у кого ума хватит перестать эти страшилки с картинками показывать, давая повод думать, что так, в принципе, поступать можно, тот и прервёт проклятие вашего рода. Вы вколачиваете детям в головы этой книгой разрешение так себя вести. Поступишь так – на почётном месте приклеят в бархат под серебряную застёжку. Не поступишь – забудут, больём порастёшь. Обряды вы сделайте, хуже от них не будет ни от свечей, ни от лап куриных, но...

– Нет, мы же детям говорим, что так делать нельзя!

– А показываете, что так делать можно и нужно. Почувствуйте разницу! «Говорить» и «показывать», и остановите этот прапрабабкин беспредел уже!

Потом все плакали, вспоминали прошедших войну долгожителей-фронтовиков, жгли альбом и, видимо, жили долго и счастливо.

\* \* \*

Редко когда можно вот такую правду услышать, да ещё так наглядно, тем более от экстрасенсов, а тут прорвали. Если родители на словах говорят «нельзя», а сами делают, это ещё дурнее получается, чем альбом самоубийц, – лучше один раз

увидеть, чем сто раз услышать. Как только слова расходятся с делом, разом вылетают в трубу все «нельзя», которые родитель пытался ребёнку своему вложить, чтобы сберечь его от вселенского зла. Можно горло сорвать до хрипоты, внушая чаду, что курить нельзя с сигаретой в зубах. Без толку, если ты любое дело начинаешь и завершаешь перекуром; или утром, пока не покуришь, с тобой вообще лучше не разговаривать; или любую сложную ситуацию сопровождаешь перекуром; или ищешь место где перекурить по дороге; или запасаясь блоками на отдых», или etc

Не смогла я, сколько ни пыталась, объяснить сыну своему, почему курю.

– Мам, ты же знаешь, что курить вредно. Я не понимаю, почему ты, такой разумный и сильный человек, куришь?

– В юности закурила, теперь бросить не могу, – честно призналась я.

– Почему?

– Непросто это, очень непросто, сынок.

– Не понимаю. Я никак не могу этого понять! – расстраивался младший. Он любит логичные объяснения, а я ничего умнее этого «сложно» выдумать не могла.

Младший ребёнок всегда отходил от меня, если я курила, словно он был не со мной, словно я не его мама, потому что не мог ни понять, ни принять. Плохо – это я себе говорю, как родитель, который долгие годы так себя вёл. Очень плохо. Двойка мне. И виню себя в том, что старший мой закурил

смолоду на моём примере, как я когда-то на примере своих родителей.

Круг замкнулся. Я ведь не виновата? Я ведь сама бедный ребёнок! Виноват кто? Конечно – мои родители! Они курили, они бедную девочку испортили! И вообще, судя по последним тенденциям, во всех наших бедах виноваты родители. Как там это называется у психологов? «Родительские установки и разрешения», кажется так. Когда слышу об этом, хочется ногами топтать от возмущения. Я взрослый самостоятельный человек, и самостоятельность эту у своих родителей я вытягивала с тех самых тринадцати лет, наматывая их нервную систему на веретено своих прав и свобод с планомерной беспощадностью подростка. Но как только у меня, взрослой, в поведении обнаруживается «косяк», крайними оказываются мои родители. Это из-за них, получается, у меня в отношениях с мужчинами всё сложно, из-за них я курила, из-за них я упрямая, как осёл. Юношеской глупости моей даже приятно было поначалу, когда кто-то за тебя во всем виноват. Но долго такой сказкой сыт не будешь, и однажды я спросила у психолога:

– Вот интересно получается... Мама моя при всех её тысяче и одном недостатке готовила очень хорошо. По Елене Молоховец готовила и могла вкуснящий суп из топора сварить. А это на меня почему не повлияло? Тысяча и одна гадость повлияли, а суп – нет? По супам у меня твёрдая двойка. И у папы моего руки золотые, а у меня почему руки-крю-

ки?

– Эмम्म, – замялся психолог, – дело в том, что у вас отрицание всего родительского, и плохого, и хорошего. Вы поэтому и не готовите хорошо, и руки у вас крюки.

– Так как же ВСЁ отрицаю, я же курю, как они?

– Но они ведь не хотели, чтобы вы курили, вот вы и курите, им назло.

– А как же тогда с тем, что родители хотели, чтобы у меня было высшее образование, и я его получила?

– Эмम्म, – снова заминка. – Дело в том, что тогда у вас уже был достаточный уровень самостоятельности, и желание стать свободной от родительской опеки, а в вас было родителями заложено с детства, что свобода возможна только после института.

– Ага, – подрезюмировала я для видимости, а про себя подумала: «Брррр, ничего не понимаю», и больше не говорила с этим психологом. Плохой психолог, он как тот маг с куриной лапой – крутит, вертит её на нитке. Главное для него – не молчать, поэтому слова текут ровным потоком, складываясь в цепочку логических умозаключений, порой на грани абсурда.

С такой железной логикой мне не справиться. Национальная традиция впадать в уныние и жалеть себя, самую несчастную, всю родителями покалеченную, конечно, хороша, особенно для посиделок на кухне с бутылочкой, но...

Как-то же надо со всем этим жить! И я придумала вот что:

буду-ка я себе иногда задавать такой вопрос: «А что это я делаю сейчас? А оно мне вообще нужно?» И не важно, откуда это у меня взялось – родители, учителя, маньяки, милиционеры, чиновники, работодатели, мужья, дети, – да мало ли кто ещё прошёл через мою жизнь, и возможно, грязными ногами! Ненужное буду выбрасывать из себя, как хлам из дома перед Новым годом, и все дела.

Про родителей я думаю так: поили, кормили, учили, лечили, как умели, за что им огромное моё спасибо! Они мне дали жизнь, и если это изначально была жизнь курящего человека, то никто не мешал мне, взрослой, перейти на «чистую сторону» раньше или позже. Так же как после тридцати сменить профессию, готовить омлет вместо привычной с детства яичницы, перестать ездить на дачу, потому что не хочется. Мозг мне родители для этого тоже выдали – в комплекте прилагался. Моя это жизнь, и я её живу, и я в ней «виновата», а родители мои всегда «правы» по одной простой причине – я выросла живой, здоровой и приспособленной к жизни. Результат налицо – значит, растили они меня правильно!

И я, взрослая, сама выбираю, каким буду родителем. Когда старший сын родился, я почти уже понимала устройство «жёлтого» курящего мира, к которому принадлежала. Мы в машине и дома тогда курили, соблюдая привычные ритуалы. Мамы – они существа волшебные, супермены в передниках, потому что умеют не спать, не есть, и испытывать бесконеч-

ные неудобства. При прохождении испытания «мамой» открываются у них и третий глаз, и шестое чувство, а потом и седьмое чувство – ощущение собственного ребёнка. Это мужчинам для такого просветления нужно себя на Восток увозить, там в пещеру уходить и пару месяцев выживать в ней в неудобном коробе на подстилке из соломы. Женщина за первые полтора года жизни дитяти своего просветляется без всяких коробов. Я стала, словно превращаясь в своего сына, дышать его лёгкими, отчего мне делалось физически плохо, когда курили рядом с ним. Не могла, не нравилось, противно и тошно, как мне в детстве было противно. Дыма много – воздуха мало, душно. Сын же маленький, беззащитный, не может себя сам защитить: ни сказать нам пару ласковых, ни из машины выйти и дверью хлопнуть – нечестно получается!

Запретила и себе, и другим курить в закрытом помещении: дома, в машине, на даче. До обид дошло, до скандалов – всё стерпела, всем объяснила и добилась своего. Ощущение это, детское, от пассивного курения, вернее, «задыхания» рядом со взрослыми, так со мной по сей день и осталось. Уж простите меня, господа водители, но в машине не курят, потому что ДЕТСТВО. Но для просто объяснения: просто тошнит.

С таксистом мы расстались почти как родные...

## Глава 3. Приехали

Интересно, есть ли в армии заядлых курильщиков те, к кому ни разу не забрела мысль с чистой стороны: «А может, ну его, брошу, и всё?» У моего друга детства, настоящего друга, который на всю жизнь, папа бросил курить. Бросил в один день и больше не курил никогда. Для нас, тогда ещё подростков, родители совсем не были авторитетами, скорее наоборот, но его я очень уважала, и история его силы дала мне крепкую уверенность, что и я смогу остановиться в любой момент, когда захочу. И я останавливалась. Когда носила своих мальчишек, когда кормила их – не курила, но при этом я оставалась курящим человеком. Странно, ведь такой хороший повод был не возвращаться, когда синдром отказа уже пройден, а я оставалась курящим человеком, который ждёт момента, чтобы снова закурить. Дети дороже, знала – нельзя их травить и терпела, но скучала по курению.

Не знала я о том, что со мной делает никотин, не чуяла беды в молодости, да и прижилась я в жёлтом мире, был он для меня своим, родным, привычным, с понятными правилами и населённым своими курящими и понимающими людьми. Но я давно чувствовала, что однажды уйду, и заранее прощалась, сожалея об этом. У меня такой характер, если я скажу «стоп», то возврата не будет – проверено практикой, а глубоко в подсознании сидела мысль – что-то здесь не так,

неправильно что-то, надо с этим заканчивать. Мелькала и исчезала под асфальтовым покрытием из оправданий.

Между жёлтым курящим и чистым некурящим миром есть дверь, которая открывается в обе стороны. Я была с той стороны, где дым, и дверь пожелтела от никотина, стекло заволокло, не видно ничего, словно и нет мира без дыма. По другую сторону этой двери, где чисто, много людей, которые не курят, и среди них мой младший сын, у которого с раннего детства отвращение к сигаретному дыму. Я точно знаю, что этим людям там хорошо, явно лучше, чем мне здесь. Я туда за хорошим самочувствием и здоровьем стремиться не могу – рано начав курить, я лишила себя возможности попробовать, как чувствует себя некурящий человек, что такое дышать как некурящий человек, ощущать вкус и запах как некурящий – не умею, забыла, как это. Да и более того – я уверена, что нет никаких отличий. Как же я ошибаюсь!

При этом есть одно немаловажное, понятное в цифрах преимущество чистой стороны: там люди не платят каждый день «коммунальные платежи» за своё проживание табачным магнатам и акцизы за свою дурную привычку государству. Свободная от налогов на зависимость экономическая зона у них там. А я раскошеливаюсь, даже квитанции мне на это с угрозой штрафа выписывать не надо – сама выкладываю денежки, как миленькая. Мысль эта, как заноза, застряла в голове и колется там. Я сама уже много лет эти денежки зарабатываю, очень хорошо их цену знаю. И что табач-

ный бизнес входит в число самых прибыльных легальных, а значит, кто-то сильно богатеет на моей дурусти – это очень обидное ощущение. Ну и женское вдобавок – никотин старит и дурно пахнет, этот факт неоспорим, и никакие табачные гиганты его опровергнуть не могут, ибо он всё чаще становится фактом, который «налицо». Это вам не лошадка Шредингера, которая сдохнет, только если каплю (или 9 капель) никотина сожрёт, что, в принципе, практически невозможно. Это я, живая и без фотошопа, которая на себя в зеркало смотрит и в нём собой ужасается.



Иллюстрация: «Капля никотина убивает Лошадь»  
Автор Мария Волощук Махоса

Аргументы веские, но всё, что я сделала на пути к двери на чистую сторону за последние лет пять, – перешла на очень лёгкие сигареты. При этом выкуривала сигарету как паровоз, за несколько затяжек. Зато на пачке было написано про лёгкие, только единички и нолики, и это немного успокаивало. Говорят, мол, уловка у табачных компаний такая, а на самом деле все сигареты одинаковые – неправда это. Нехорошо обманывать! Люди же слышат этот обман и думают, что всё, что говорят о вреде курения, такая же абсолютная ерунда. Мои сигареты были на самом деле лёгкими настолько, что когда мужики у меня их стреляли, отрезали фильтр, иначе курить было невозможно – пустышка. У меня на углу рабочего стола лежали комплектом пачка сигарет для страждущих и ножницы. Вот почти пачку таких, дорогуших, с самым крутым фильтром из всех возможных, я и высаживала за день последние годы. Успокоила себя мыслью о «лёгких» и в планы себе отказ от курения, честно, не ставила, так что до двери на чистую сторону было ещё очень далеко.

\* \* \*

Тот обычный субботний вечер шёл по привычному графику: доехала, покурила, поужинала, покурила, поболтала с детьми, покурила, заказала домой недельный набор пропитания и блок сигарет, покурила. И после часа ночи, настало моё время – жизнь для себя, в тишине, без графиков и планов. Можно делать то, что хочется: читать, писать, рисовать

и опять же – курить. Сладкие мгновения, когда нарушить право на уединение могут только серая кошка и моё танцующее сердце.

Бывает такое – сердце начинает отбивать свой ритм, не придерживаясь привычных всем правил. Пропускает удары, как ему вздумается: то вальс у него, то рэп, то менуэт, а то и африканские пляски устроит с бубнами. Врачи называют это умным словом «экстрасистолия» и успокаивают, будто ничего в этом особо страшного нет, и я склонна им верить. Но когда ночью начинаются такие танцы, никак не уснуть. Разве можно спать, пока твоё сердце танцует? Не бросишь же его в одиночестве, оно ведь меня в моих приключениях не бросает! Так и приходится иногда до утра ждать, пока у него дискотека закончится.

В тот вечер, наверное, бразильский карнавал внутри случился, ощущение было, что всё там трясётся и переворачивается. Ничего дельного под такой аккомпанемент не организовать, дай, думаю, ленты новостные почитаю, чтобы ни уму, ни сердцу, так – бездумно побаловаться. В заметке чьей-то печальная информация – умер чей-то родственник, инфаркт. Курил всю жизнь, а после инфаркта запретили. Бросил сразу, мучился от отмены сильно и все равно через месяц умер. Врачи сказали, что его организму без никотина уже очень сложно было справиться и просто с жизнью, а уж с выздоровлением тем более.

Народ соболезнования выражает, обсуждают. Кто-то пи-

шет о том, что нельзя было ему бросать, другой пишет, что бегать ему нужно было, третий – что хватит посмертные рекомендации деду давать, в которых он, увы, уже не нуждается. Вроде бы обычная заметка, ничего в ней особенного. Подумалось мне только: получается, если «чѐ», то шансы мои выжить всегда будут определѐнно ниже, чем у некурящих, потому что (если опять же какой-нибудь час «Чѐ» подкрадѐтся), моему организму нужно будет срочно бросить курить, и его будет корѐжить ещѐ и от отсутствия никотина, а некурящий организм в это время спокойно бы себе боролся за жизнь.

Воображение моѐ богатое разыгралось, представилась картинка, как лежу я в реанимационной палате, ширмой отгороженная. На мне рубаха в голубой цветочек. Мне тепло, и закуток у меня маленький и очень милый. Ни капельниц, ни приборов страшных медицинских, только кровать больничная – трансформер и белье слишком белое, перекрахмаленное и оттого жѐсткое. Начинаю гадать, почему я сюда попала – вроде не болит ничего. Руки-ноги целы, голова тоже думает, сердце танцует привычно – все, выходит, на своих местах. Ладно, думаю, сейчас врачи придут, у них и спрошу.

Зазвучали голоса вдалеке, и в проѐме появились силуэты двух врачей в белом, в ярком свете, как в тумане, но хорошо слышно, как они между собой переругиваются:

– Не справляются сосуды, давай ей немножко никотину дадим, а то весь организм вразнос идѐт.

– Не положено, не дадим.

– Так помрёт ведь, жалко!

– Ты что, с ней знаком?

– Нет.

– А с чего тогда о ней беспокоишься? Она сама о себе не слишком-то беспокоилась, а тебе вдруг жалко!

– Ты прямо уже в прошедшем времени о ней. Ей покурить надо, и тогда, может, выкарабкается, а без этого и правда статистику испортит.

– Пусть, зато по инструкции помрёт! Я за неё отвечать не собираюсь. Сейчас смену сдадим, глядишь, к утру уже и койку освободит.

Последний постарше вроде, ворчливый, скрипящий такой голос. Я как его услышала, обиделась и давай тужиться, чтобы прям сейчас помереть, в его смену, и статистику ему испортить, и... проснулась с мыслью о том, что, может, они и не обо мне вовсе говорят, а я тут тужусь не по делу. Ну да, бывает, к утру уже время – задремала. Самба сердечная внутри продолжается, дай, думаю, чайку тёпленького попою, покурю и баиньки уже в кровать. И вдруг отчётливо понимаю, что НЕ ПОКУРЮ.

Не знаю, может, я съела чего не того, может, уснула «не с той ноги» – именно в это момент мне вдругхватило той самой мотивации, которой раньше не хватало, и я осознаю, что больше не покурю никогда. Много времени уже прошло с тех пор, но именно это ощущение запомнилось мне очень

хорошо – вроде как я прежняя, и при этом что-то во мне изменилось безвозвратно.

Никаких «с понедельника», «выкурить прощальную», снизить число сигарет, заручиться поддержкой друзей, настроить себя на твёрдое «да» – НИЧЕГО. И сказать, что это меня удивило, не сказать НИЧЕГО. Тридцать два года берегла свое право быть курящим человеком, отстаивала его с пеной у рта, даже перед младшим сыном отстаивала, только что блок сигарет себе заказала опять же. Такие лёгкие никчёмные сигареты, кроме меня, никому и не нужны. Не практично это, куда дену теперь? Может, хоть напоследок сигаретку выкурить, попрощаться?

Нет, не могу. И рада бы, да не могу – нет больше моих тысячи оправданий. Я не то чтобы бросила курить, нет – я стала некурящим человеком, а для некурящих людей сама мысль о курении противна, не то что покурить. Дурацкое ощущение, когда сам собой не в полной мере владеешь, будто где-то в спине был встроен тумблер, и его переключили на некурение.

Что с этим делать – пока не знаю. Утро вечера мудренее будет, если посплю хоть немного. Ожидание чего-то интересного щекотало воображение, сердце прекратило пляску экстрасистол и успокоилось, словно ему того и надо было. Серое утро сменяло черноту ночи, у меня всё было ещё красочнее – с жёлтой стороны я перешла на чистую сторону. Не думала, не гадала, а проскочила в ту самую дверь, словно

кто-то меня там караулил, за шкурку схватил и на чистую сторону вытянул. Какая неожиданность!

## Глава 4. Части тела

С добрым особенным утром! Такое бывает, когда просыпаешься с ощущением чего-то очень хорошего. Предвкушение. Свидания, события приятного и неотвратимого. Произошло нечто, круто изменившее всю мою жизнь, уже произошло, а то ли еще будет! Был, правда, маленький нюанс – случилось это не по моей воле, я к этому не готовилась, и нужно придумать, как с этим теперь жить. Дело-то хорошее, надо начинание поддержать и по-особенному себя похвалить и подбодрить.

Не хотелось вылезать из кровати – лежала и думала о том, что случилось, как случилось, и представляла своё светлое будущее, то есть что ещё случится. В том, что произошло окончательно и бесповоротно, сомнения не было – я проснулась точно абсолютно некурящим человеком, и кто-то внутри меня от этого ликовал и танцевал ча-ча-ча под моими рёбрами. Кошка меня подкараулила, поняла, что проснулась, залезла сверху, придавила и принялась урчать во весь голос. Умиротворение в её песне – теперь из кровати совсем вылезать не хочется.

Как же провести этот особенный первый день? Не буду сегодня углубляться в теорию, изучать в деталях, что меня ждёт впереди, – рано ещё. И так понимаю, что там как минимум 21 день острого синдрома отмены, пока будет идти гло-

бальная перестройка организма. Зависимость была химическая, придётся потерпеть немного. Сегодня первый, самый простой день, потому что запасы никотина во мне ещё есть. Как его провести? А что если сегодня устроить себе «совсем другой» день? Никакой дисциплины, планы в печку, вот так валяться на диване, задрав ноги вверх. Даже зарядку не делать, вообще ничего не делать и баловать себя всяким хорошим кино и достойным чтивом. Решено – будет так, и да здравствует день тюленя! Буду нежиться на лежбище и заниматься «ничем»! Кошка, похоже, готова всецело поддержать меня в моём начинании.

Навалялась вдоволь в кровати. Дети пришли, удивлённые отсутствием моей двигательной активности, которая по выходным обычно бурно проявляется беганием по квартире со спортивным инвентарём в руках. Им поведала о случившемся без деталей, просто как констатация факта. Младший прыгал до потолка от радости, кричал: «Наконец-то!», дарил мне обнимашки, хотя ещё проснуться не успел, и поэтому они получились очень тёплые – приятно. Старший удивлён, ему любопытно посмотреть, что из этой затеи получится. Несколько раз заглядывали убедиться, что я в порядке и просто валяюсь, не заболела. Не доверяют, потому как такого ещё не видели. И никто из нас не представляет себе, что на самом деле ждёт впереди, поэтому веселимся и хихикаем.

Валяться славно, но голод, который не тётка, подкрался и нарушил мою идиллию. Тюлень вразвалочку пошлёпал на

кухню, поохотился на вкусную яичницу и двинулся обратно на лежбище в размышлениях о том, как провести целый день, лёжа и с большим удовольствием, потому что уже начинало надоедать. И вдруг...

Я никогда не испытывала ничего подобного раньше, и надеюсь, будущее избавит меня от подобных ощущений. Вы когда-нибудь пробовали как это: раздвоение личности на физиологическом уровне? Я попробовала, и это было круто. Ужасно и круто одновременно: пока я вся шла направо, на лежбище в комнату, мои ноги пошли налево, курить. Такое я видела только в мультфильмах, и думала, каких грибов наелись создатели, чтобы придумать такую чушь! А нет – не чушь вовсе, меня аж затошнило, как на карусели, голова закружилась.

– Ноги, вы, собственно, куда отправились? – спросила я ноги, остановившись, и на всякий случай ухватилась руками за угол стены, чтобы быть поустойчивей.

Безответные ноги шли своей дорогой, налево, курить. Пришлось глубоко вдохнуть, остановить полет черных пятен перед глазами, осознанно собирать две части себя вместе, развернуть ноги и отправить их вместе с остальным телом в кровать под тёплый плед. Ноги неохотно послушались. Юркнула под одеяло, перепугалась, затрясло от страха. Может, ну его, этот эксперимент, что-то явно неладное со мной творится. Хорошо дети не видели – непослушание было секундное...

Вчера я неожиданно курить перестала, сегодня у меня раздвоение – и это только самое начало.

– Что ж дальше будет? – трусила трусливая я.

– Ничего, прорвёмся! – убеждала уверенная я.

– Мы не робкого десятка, нас всякой чертовщиной не напугать, мы в раннем детстве Гоголя читали, а страшнее его страшилок не бывает! – успокаивала рассудительная я.

И правда, надо успокоиться, взять себя в руки и подумывать как обычно: «А что это я делаю вообще?» С ума схожу вряд ли – слишком быстро. Припомнила недавний опыт своего длительного некурения, когда летела я на Остров Свободы. Только в полёте провела больше двенадцати часов, плюс аэропорт до и после – часов пятнадцать, получается, без сигарет вполне себе обходилась. Нервничала, неудобно было, ноги отсидела до колик, и курить хотелось, но я ждала, что скоро приземлимся и все мои страдания будут вознаграждены. Так и вышло – на Кубе, первым делом накурилась у ближайшей пальмы до отвращения, и всё в порядке – немного никотина, и никакого раздвоения.

Нигде я не слышала о том, что когда перестаёшь курить, тебя на части начинает разрывать, хоть это вполне логически объяснимо. Вот если бы я решила перестать курить на той же Кубе, мне бы проще было – места новые, нет привычных действий. Я там когда узнала, что гостиница некурящая, очень, помню, расстроилась. Приходилось с восьмого этажа кататься на лифте к входу, чтобы покурить, – жуть как неудобно.

Когда сильно уставала, ноги вообще никуда не ходили – обходилась без курения, так лень было. Дома посложнее – у ног привычка идти налево из квартиры на лестничную площадку-курилку раз пятнадцать – двадцать на дню, они поэтому туда и идут. Смешно и страшно, и выбора нет. Курить я всё равно больше не могу, а с ногами надо что-то делать! Придётся с ними как-то договариваться.

После полудня эйфория от подвига стала заметно ослабевать. Оказалось, что помимо части тела «ноги», которая ходит налево, есть ещё часть тела «руки», которая тянется к пачке, когда я мимо прохожу, и есть часть тела «глаза», которая упрямо смотрит прямиком туда, где лежат бок о бок сигареты с зажигалкой. И все они существуют отдельно от меня. Я не думаю – я делаю, и того гляди схвачу пачку и побегу от самой себя в беспамятстве. Ноги оказались особенно упрямы и требовательны. Они часто водили меня на кухню, и по пути обратно их заносило на поворотах.

Вспомнились давние времена, лет двадцать назад.

\* \* \*

Работала я тогда на Киностудии детских и юношеских фильмов имени Горького, и чтобы добраться до метро дома, вечером шла до остановки своего автобуса через ВДНХ. Далековато, многие на троллейбусе предпочитали доехать, но на деле выходило чудесно – даже в те непростые времена, когда Москва была похожа на огромный вещевой рынок и в каждом павильоне, продавали ширпотреб, выставка сохра-

няла свои чудо-фонтаны, некоторые из которых дадут фору самому Петергофу. Путь мой лежал мимо «Дружбы народов», чуть вдалеке оставался «Каменный цветок», и выходила я по «Аллее Фонтанов». Вся эта красота была в центре, а по боковым дорожкам располагались киоски, где продавали всё на свете – шашлык, джинсы, куртки кожаные, нижнее бельё. Уживались как-то вместе, хоть киоски и выглядели как «архитектурная отрыжка», а звучали и того хуже. Время всё расставляет на свои места – теперь вся внешняя «кожура» торгашеская счищена, а сердцевина из фонтанов осталась.

Я тогда была не одна, вместе со старшим сыном, который даже в моём животе уже очень любил мороженое и гулять, и мы с ним ежевечерне прогуливались таким образом по ВВЦ – и для здоровья хорошо, и душе приятно, среди фонтанов-то. Но безмятежность моя вскоре была нарушена цыганами, которые неожиданно передислоцировались из своей привычной среды обитания, с Комсомольской площади, на ранее спокойную территорию ВВЦ.

Как известно, цыгане по одному не ходят – появляются то тут, то там, большой пёстрой толпой из женщин и детей. Только успевай карманы держать – кто-то за руку хватает, предлагая погадать, кто-то танцует вокруг, внимание отвлекает, кто-то по спине стучит, чтобы обернулась. Я их замашки хорошо знаю, учёная, поэтому старалась всегда обходить стороной.

Однажды я несла свой большой живот привычной доро-

гой, как раз только купила себе ванильное мороженое в вафельном стаканчике, и готовилась дополнить прелесть летнего дня гастрономическим удовольствием, как вдруг меня окружила целая ватага пёстрых неумытых цыганят. Как грибы из-под земли выросли, оглянуться не успела – стоят вокруг, взрослых с ними никого. Они, как обычно, попрошайничали, твердили «дай, подай, дай» на все лады, а самый маленький, лет четырёх, с глазами цвета чёрной вишни и смешными кудряшками, сел на землю и обхватил меня за ногу, не давая сдвинуться с места. Я очень испугалась, особенно потому что как раз в обед получила зарплату. Переживала, вдруг в сумку мне они заглянули, когда я мороженое покупала, и увидели? Хотя вряд ли – просто совпадение, но получка эта была мне очень дорога: затрат скоро предстояло много, и каждый рубль был на счету. Я прижала сумку к круглому животу и смотрела на неё упрямо, не обращая внимания на тычки в спину и в бока. И вот тогда было у меня очень похожее чувство, когда не можешь управлять своим телом. Ноги тебе не принадлежат, движения твои неуклюжи и ограничены.

В тот раз меня спасло мороженое. Оно сильно мне мешало в этой неудобной ситуации, и я сунула его в протянутую руку мальчишки, который висел на моей ноге и ныл не переставая: «Даааай!» Он опешил, отцепился, я нырнула в просвет между фигурами в оцеплении, моё пузо увидели проходящие мимо женщины и криками погнали от меня цыга-

нят, а кое-кому и авоськой по спине перепало. Я видела, как цыганёнок швырнул непочатую пачку мороженого в урну и выругался не по-детски.

Вот так я справилась с «не своими ногами» тогда, а вспомнила об этом сейчас, потому что из мусорного пакета торчала упаковка от мороженого. Захотелось мороженого, но, выходит, не судьба – кто-то до меня успел осуществить мою мечту, но зато теперь я знаю, что делать! Я поддалась напору упрямых ног и повернула налево. Рукам вручила пакет с мусором, и мы пошли в ту самую запретную дверь, только не курить, а выбрасывать. Ногам на удивление полегчало, они спокойно вернулись в квартиру и пошли дальше валяться. О! Получается, что ногам, им не курить нужно – им ходить нужно! Значит, возьму их хитростью, буду собирать мусор в маленькие пакетики и выносить мелкими партиями, чтобы ноги «выгуливать». Не могла себе такую проблему представить и в кошмарном сне!

К ночи поняла, почему рекомендуют убрать сигареты с глаз: глаза «вцеплялись» в пачки, которые по квартире разбросаны, вцеплялись намертво, даже зрение улучшалось – каждую букровку крошечную видно было! Ястреб, а не женщина! И ручки шаловливые тоже нашли себе применение. Если они раньше по двадцать раз в день открывали входную дверь, отправляясь на перекур, то теперь они тоже открывают, только уже не дверь, а дверцу – заветная дверца холодильника хлопала и хлопала до самого вечера.

В сухом остатке к вечеру имелось тело, которые активно бунтовало против произвола хозяйки, лишившей его привычного образа жизни. Это немного веселило – никогда ранее не попадала я в такую дурацкую ситуацию, чтобы руки-ноги-голова объявили об отделении от меня и своей автономии. Новостей, что ли, начитались? Попросила старшего сына убрать сигаретные россыпи с глаз долой от греха подальше. Я ведь не думаю – я делаю, и мне теперь понадобится за этим бездумным деланием очень много контроля! Вопрос: «А что я сейчас делаю?» становится неизменным моим спутником на ближайшее время. Заодно и с собой познакомлюсь!

Вот так, в хлопотах о собственном сумасшествии, прошёл первый день моего некурения. С почином!

## Глава 5. Добрые люди

Понедельник – день тяжёлый: для меня истина вдвойне. Поспать толком не удалось, просыпалась всё время, вскакивала. Обычно сплю, как медведь зимой, могу будильник отключить, на другой бок повернуться и сладко проспать всё на свете, а тут такая незадача – металась ночью и воду пила, как зверь раненый, маленькими глоточками. Начало тело ломить, как будто заболеваю. Боль подступала медленно и была терпимой, но была. Я читала, что ломки нет при отмене никотина, странно, может, и правда заболеваю?

Утро. В офис пора, а сил нет. Заставила себя собраться, с трудом сделала зарядку, вернее, её жалкое подобие. Слабость. Суставы ноют, части тела по-прежнему живут отдельно от меня. Перед выходом остановилась перед зеркалом, подмигнула себе – держись, боец, приключение начинается! Кто ещё поддержит на все сто, кроме своего отражения в зеркале? А дальше с первого шага стала «спотыкаться» о места, где обычно курила. Вышла из дома и у подъезда, перед посадкой в такси, рука привычно залезла в карман, а там сюрприз – пачка сигарет. Улизнуло. Пачку переложила из кармана в сумку, чтобы больше не нарваться. В офисе сразу по прибытии ноги понесли на балкон, курить торжественную утреннюю сигарету. Я уже знаю, что с ногами делать – выгуливать, если идут. Завернула их в HR, поболтали о де-

лах, потом поздоровалась с лемуrom, который в переговорной живёт. Мир полон «капканов курильщика», того гляди попадётся. Держу ухо остро!

Свет в офисе показался необыкновенно ярким. По дороге из HR засмотрелась по сторонам, на сотрудников, которые начинали понедельник чашкой кофе привычно, без всяких перемен. Люди, много людей вокруг, и как лучше поступить, стоит ли сказать в офисе, что я больше не курю? Может, и помолчать пока будет не лишним, каков исход, ведь неизвестно на самом деле.

О как! Оказывается, во мне, героической личности, сидит кто-то вот такой, трусливый и малодушный, кто-то, кто допускает, что я могу снова закурить! Хлюпик. А я-то думала, что боец! Нет, так дело не пойдёт, слабаков нам не надобно! Вариант с возвратом к курению не рассматривается, точка. Рассказала своим верным соратникам по перекурам, что больше мы не вместе, и тут меня ждало очередное потрясение. Ожидала я: «Вау, молодчина, так держать!», а услышала:

– Глупо ты сейчас бросила...

– Почему?

– В ноябре не бросают. Сейчас корпоративы один за другим пойдут, потом Новый год. Пьянки. Сорвёшься точно...

– Не сорвусь, для меня это невозможно. Я теперь некурящий человек. Некурящие люди же после корпоративов и Нового года курящими не становятся, вот и я не стану.

– Ну ладно, посмотрим.

Или:

– Так резко нельзя! У меня у мужа друг бросил вот так, долго курил, в возрасте был. Ему физически плохо стало, здоровье рухнуло. Врачи запретили, сказали, потихоньку надо.

– И как? Потихоньку-то получилось? Не курит теперь?

– Курит, конечно. Но тогда прямо испугались за него. Спазмы начались в бронхах, сердце сбоило. Не надо резко бросать.

Или:

– Ой, у меня как раз ссылка есть, про то, как вредно бросать резко. Хорошая статья. Кинуть?

\* \* \*

Как же так, люди добрые! Почему вы такие недобрые? Может быть, некурящие за меня порадуются? Им рассказала, а они мне:

– Молодец, – сухо, скептически, без веры совсем, почти все, за очень редким исключением.

Только самые близкие по плечу потрепали, остальные словно не слышат, и слышать не хотят. К горлу подкатилась обида, сдавила. Знаю я это ощущение, и откуда оно, знаю – обманутые ожидания. Оставлять обиду в себе нельзя – она хуже яда, от неё и заболеть недолго. Самое худшее, что может с нами случиться, это обманутые ожидания. Сами себе выдумываем – сами расстраиваемся, а иногда этими своими

выдумками других мучить начинаем. Я уже так не делаю, и как только это ощущение приходит, разборки с ним устраиваю – кто ты, откуда и зачем пожаловало? Будем разбираться.

Для курящих я – предатель. Самый настоящий перебежчик, который без предупреждения, без долгих разговоров, без артподготовки взял и бросил. И курить бросил, и их бросил. А как же команда, как же «вместе»? А если я реально справлюсь, то им, получается, «слабо»? Кому это понравится? Курила бы себе и курила, и не было бы повода всем задуматься о том, что курить бросить вообще возможно.

Был у нас мальчишка один, он в прошлом году закодировался, месяц не курил. Все на него смотрели, ждали, как закончится, так же, как на меня сейчас. С привязанностью варана за ним ходили<sup>2</sup>, интересовались, «уже или ещё держишься». Сорвался, закурил – все выдохнули спокойно, нет поводов для беспокойства. А теперь вот ещё одна выскочка, да ещё такая, с характером. Велика вероятность, что справится.

Это ещё начало, я ещё не представляю себе, что мне потом предстоит, когда я уже часть пути пройду. Сколько историй я услышу от людей, которые «как раз вот на этом этапе сорвались», потому что – выпили, вес стали набирать, в

---

<sup>2</sup> Варан – род ящериц. Варан кусает свою жертву и ходит за ней в ожидании, когда добыча обессилит и упадёт. Наблюдая со стороны, можно ошибиться и подумать, что варан привязался к своей жертве.

ситуацию попали стрессовую и т. п.

Все те, кто на жёлтой стороне, служат жёлтой стороне. У каждого есть свой повод, своя история, оправдывающая их курение. Я пока была по ту сторону двери, тоже служила. Нет, я тех, кто бросить и уйти пытался, обратно не возвращала своими рассказами, я ещё хуже была: я самой своей жизнью показывала людям, что можно курить и при этом быть человеком успешным, здоровым, спортивным. Прямо чар-лидером была с жёлтой стороны, с помпонами, пропахшими никотином. Бассейн, йога, ролики, велосипед – всё это у меня было «через затяжку». Сейчас совестно, но зато могу не покупать на «обратный билет», который мне каждый рассказчик своей историей продаёт. Я была в этой шкуре, помню, каково это – не поддаться.

И они все не со зла, они на самом деле говорят то, что им в этот момент на ум приходит, от души. Так на людей действует зависимость. Она сильнее разума, не даёт мыслить объективно, не даёт подумать «для чего я это говорю, для чего я это делаю», не отпускает.

Зависимость заставляет ей служить. Я в юности ещё разбиралась с этим вопросом, пришлось разбираться. Почему родители-алкоголики пытаются приобщить к алкоголю самую большую ценность в жизни – своих детей? Любой из них в здравом трезвом уме скажет, что это горе и зло, которого детям своим не желает, а потом, словно в тумане, не думая, наливает подростку. «Не думая, в тумане» – зави-

симось управляет человеком. Она словно живёт где-то в отдельной норке в мозгу, выползает оттуда периодически и за человека говорит, за человека делает. Зависимость выключает в нас человека разумного, стирает нашу личность, подменяя понятия. Действие её очень похоже на компьютерный вирус – в нас пробрались, нужно чиститься, только, в отличие от компьютера, наша индивидуальность требует создавать свой собственный антивирус. Пока мы на жёлтой стороне, мы адепты жёлтой стороны и служим ей против своей воли. Так что ожидания поддержки от курящих – моя пустая фантазия.

А некурящие, они почему не принимают? А собственно, они почему должны принимать? Радоваться им за меня к чему? Для них ведь некурение – это не подвиг вовсе, это всего лишь вариант нормы. Им странно, как я эту гадость раньше курила, в лёгкие себе запускала и ещё и окружающих окуривала. Это у меня раньше мозг набекрень был, а теперь он на место встал (если он уже встал, конечно).

Представьте себе, каким видит курильщика некурящий: странный человек, который платит деньги за яд, зная, что это яд;

слабый человек, у которого есть зависимость, и он не может её победить;

человек без обоняния, потому что он не чувствует, как противно от него пахнет;

несчастный человек, потому что в и дождь, и в мороз, и в

жару он идёт курить, не замечая погоды;

больной человек, потому что он кашляет больше остальных и болеет чаще;

глупый человек, потому что он ничего этого не замечает;

бесцеремонный человек, потому что отсутствие сигареты или зажигалки вынуждает его идти в люди с протянутой рукой, как назойливого нищего, унижаться и просить сигарету.

Кстати, последний пункт особенно пугает. Я вот сейчас понимаю, что голодный идёт по улице и терпит голод, и кусок хлеба не попросит. Но если тот же голодный курить хочет, то сигарету он будет «стрелять» – ради этой зависимости люди готовы побираться.

Периодически на своём пути некурящие встречаются таких, как я, «бросателей»: мол, всё, ребята, я теперь с вами одной крови. А на поверку оказывается – пару дней продержится, да ещё во всех отделах при этом тумбочки со сладостями вычистит, герой самообладания! А потом говорит всем: «Вы не понимаете. Я на самом деле курить бросил и курю теперь только тогда, когда захочу. А когда не хочу – не курю». Все улыбаются в ответ ехидно и головами кивают, а зависимость от жёлтой стороны ликует и празднует свою победу – не смог, не убёг!

Им, некурящим, от того, что на их стороне народу прибавилось, ни горячо, ни холодно, разве что тема для обсуждения появилась, вот это плюс, несомненно. Пусть себе обсуждают. Поддержки от них я теперь не жду, и никто из них меня

поддерживать не обязан. Есть у меня только два человека, которые по-настоящему будут за меня в моей борьбе. Один из них – курящий, старший сын, который мне давно электронную сигарету дарил, пробовал меня наставить на путь истинный, потому что любит меня и хочет, чтобы я была с ними как можно дольше. Другой – принципиальный противник курения, младший сын, и он в меня так верит, что его веры мне не обмануть. Если есть хоть один человек на свете, кому ты по-настоящему дорог, и он поддержит – это уже огромное счастье. А если вдруг нет такого человека, то и самому себя придётся на плечах вынести.

Борьба будет, точно, потому что сегодня, на второй день, чувствую я себя по-настоящему плохо. Говорят, первые несколько дней самые тяжёлые. Посмотрим.

## Глава 6. Ломка

К вечеру совсем сдала. И без того нелёгкая роль студента-вечерника сегодня мне совсем не по силам, придётся прогулять рисование в институте. Раскисла, живот разболелся, ноги отекли, так что в сапоги не лезут – никогда подобного не было, обновка в ощущениях. Раз такое дело, дай, думаю, почту рабочую разберу. Открываю письмо и с удивлением наблюдаю, как буквы расползаются по белому полю, словно муравьишки. Что за напасть? Кто повредил почтовую программу? Второе письмо – снова муравейник. Тот самый случай, когда буквы все знакомы, а в слова их сложить не могу – не воспринимает мозг информацию. Туплю. Пытаюсь заставить себя сосредоточиться, и сразу свет становится таким ярким, будто хочет мне глаза выжечь. Ладно, сдаюсь – игра в выживание продолжается, и юный натуралист отправляется домой.

Взяла в охапку планшет с красками, упала в такси, вжалась в сиденье – места себе найти не могу. Мучаю спинку кресла, двигаюсь вперёд-назад – нет мне места, неудобно. Ноги как колоды, всё тело гудит, а в груди словно чёрная дыра – тяжёлая пустота. Вот так они, наверное, и устроены, эти черные дыры – больно, темно и пусто в них. И картинка в лобовом стекле неправильная, как в тоннеле: прямо если смотреть, всё яркое, чёткое, а на периферии расплывается,

блики фонарей размазаны – скорость вижу. Хоть доставай из планшета краски и рисуй, так необычно пространство сейчас натянуто – нарочно не придумаешь. Лучше не буду смотреть, как на аттракционе – несёшься с закрытыми глазами, и не страшно тебе. В такси мне острые ощущения не нужны, мне домой нужно. Закрываю глаза и погружаюсь в себя. Так немножко легче.

Вспоминаю прошедший день. Какие же откровения! Представить себе не могла, что будет так! Заядлым курильщикам, которые бросают курить, хорошо бы больничный лист давать на недельку, отлежаться. Хотя нет, на людях легче, а то начну себя жалеть, бедненькую, в одиночестве, ещё хуже будет, а в делах офисных, которых не счесть, всё забудусь. Только бы читать снова научиться.

Ненавижу ключи, которые нужно искать в сумке. Ненавижу домофон, на котором нужно набирать цифры. Ненавижу соседей, которые, как назло, не идут никуда, и дверь подъезда мне не открывают. Надо выбирать из ненавистного. Выбрала цифры домофона.

– Кто там?

– Полудохлая некурящая женщина, мать ваша!

– Ну, заходи, коль не шутишь.

\* \* \*

Ввалилась домой, как пьяный мужик в пятницу, споткнулась о порог, побурчала ругательства себе под нос. Дети суетились, болтали, делили что-то. В моей голове их перебран-

ка зазвучала колоколами – рыкнула не по делу так, что стены дрогнули, даже разбираться не стала в сути. Замолчали, и тут в голове утихло и стало совестно. Извинилась, пожаловалась: плохо. Силуэт в зеркале подтвердил – плохо-преплохо. Пожалели, притихли, спрятались в свои гаджеты и больше в тот день носу не показывали. Видимо, отражение и впрямь было таким, что от него хотелось спрятаться.

Ползала по квартире, как карга: болят суставы, пальцы странно скрючивает, как у Бабы-яги. Так вот вы какие, руки-крюки! Даже телефон удержать не могу, роняю его, раздражаюсь. А вот ложку и вилку очень хорошо могу удержать – как влитые в руке сидят! Тошнота такая интересная – обычно, когда тошнит, есть не хочется, и мне сейчас тоже не хочется, пока не начинаю, а когда начинаю, то не остановить, ем и ем, как троглодит<sup>3</sup>

Холодильник этому очень поспособствовал – во-первых, в нем холодно, и стоять перед открытой дверцей оказалось сегодня не в меру приятно. Во-вторых, в понедельник он ещё ломится от продуктов, это к пятнице в нём мышь повесится, а пока есть из чего выбирать, но я не выбирала особо – натащила на стол всего, что приглянулось, и съела. Налопалась так, что дышать трудно, от пуза, которого пока нет.

Говорила мне мама в детстве: «Когда в голове непорядок, поешь, дочь, на желудок и оттянет». Не тот случай – теперь в

---

<sup>3</sup> Троглодит (др.-греч. τρωγλοδίτης – «живущий в пещере») – дикий человек, живущий в пещере, и очень прожорливый.

желудке гнёт, и на душе от этого не полегчало, я «на мину-се», а еще и боль – ломает, крутит суставы, как спать теперь? Но кто-то добрый по поводу сна за меня уже позаботился. С сытостью вместе слабость подкралась такая, что коленки подкосились, и упала в кровать. Не уснула, забылась, чтобы ночью снова вставать и бродить, обливаясь холодным потом, и падать через несколько минут без сил. Свинцовая тяжесть, ощущение, что вешу я полтонны, не меньше, тревожусь, отключаясь, как бы диван под таким весом не провалился.

Быть во сне получается ещё хуже, чем наяву. Там курил-ка, такая, как раньше в аэропортах наших была, – аквариум стеклянный, без вентиляции, где топор висит. В ней и курить не нужно – пару раз вдохнуть, и довольно, и вкуса, и никоти-на хватит на неделю вперёд. Но всё равно достаёшь сигаре-ту и прикуриваешь её упрямо, потому что нужен ещё и свой собственный дым, чтобы в самые лёгкие, концентрированно, а не чей-то там, непонятно какой, чужой, разряженный.

Глаза режет, прикрываю их. Кто-то справа от меня шевелится, не вижу в дыму, кто это. Большой. Руку протягиваю – шерсть, жёсткая, маслянистая. Страшно и стыдно от того, что снова закурила, ведь не должна была, и от того, что ко-му-то чужому в шерсть забралась, тоже стыдно. Отдёргиваю руку, краснею, надеюсь, что в дыму меня никто не увидит, а тот, кто справа, мне говорит:

– Ты забудь, как не было. Тебе очень долго лететь теперь. Выйдешь отсюда, и всё закончится.

– Я не лечу, я остаюсь, – возражаю я.

– Здесь те, кто не летит, не бывают. Это же граница, чтобы сюда попасть, надо откуда-то уйти, а куда-то ещё не прийти. Здесь точно не останешься. Здесь не место, чтобы быть, здесь место, чтобы побыть.

В стекло с силой ударяется кто-то снаружи, так что лавка дощатая подо мной дрожит и стёкла дребезжат. Силуэт чего-то огромного, тёмного, как тряпка, размазывает налёт никотина на стёклах бурыми разводами. Я пугаюсь, вцепляюсь крепко в своего соседа, прячусь за него.

– Не бойся. Они там, а ты здесь. Будешь правильно себя вести, не утащат тебя обратно, – ворчит он и прячет меня за своей спиной. Тот, кто за стеклом, не заметив меня, уходит, оставив на стекле жёлтые следы своих лап.

– Правильно – это как? Научи меня! – умоляю я.

– Прячься – так правильно.

– А ты зачем здесь? Куда летишь?

– Какой глупый вопрос – я здесь всегда.

– А как же? Ты сказал, что здесь не место, чтобы быть, а сам? – удивляюсь я.

– Я не ты, я – другое дело, я даже не прячусь. Мне, думаешь, радостно с вами здесь нянчиться век напролёт?

– Так уйди, весь же пропитался, воняешь уже, волосы пропахли. Иди подыши, помойся, – говорю куда-то в сторону, не различая силуэта.

– Я тебя не буду слушать. У меня не волосы, у меня –

шерсть. Вещи нужно называть своими именами. И ты сама глупая и слабая, не можешь ничего, а меня зачем зовёшь? – голоса нет, и его нет, только я знаю, что он это говорит.

– А ты меня зачем гонишь? Ты же меня только что хвалил, говорил, что всё закончится! – злюсь я, толкаю его, проваливаюсь в пустоту, в дым, не в силах его коснуться.

– Вот ещё, буду я тебя хвалить! Оставайся или уходи, мне всё равно. Я здесь есть всегда, а ты только побыть. Мне на тебя наплевать.

– Мне больно, плохо, мне лететь долго, а такие, как ты, меня не любят. Никто меня не любит. – Я рыдаю во сне, просыпаюсь в очередной раз и сразу нюхаю свои руки, уж не ходила ли я курить в беспамятстве, как сомнамбула? Нет, это был только сон, дурной сон – руки чисты, как и совесть. Рыдаю наяву, мокрая как мышь. Только бы с ума не сойти...

\* \* \*

На часах почти полдень. Проспала всё, что можно и нельзя. Когда-то давно у меня был грипп с высоченной температурой, тогда так просыпалась, не понимая ни дня, ни ночи, ни верха, ни низа. Сейчас даже хуже. Телефон не услышала, на звонки не ответила, встречи сорвала, нужно срочно звонить в офис. Телефон выскальзывает из рук, летит на пол, больно, сводит пальцы. Пальцы, слушайте, пожалуйста! Да что же это такое, за что такое наказание, не должно быть ломки при отказе от никотина, и я ещё упрямо в это верю!

Складываюсь в половину йоговской позы прямо на кроватку.

ти. Тело поёт как натянутая тетива, не хочет гнуться, расслабиться, сопротивляется, словно его всё свело, от головы до пяток. В ушах шумит, выдыхаю, пытаюсь прорваться сквозь этот шум и подумать хоть немножко.

**Что со мной происходит?**

**Почему это со мной происходит?**

**Для чего это нужно?**

**Что с этим делать?**

Ответы:

Меня явно ломает.

Потому что у меня стаж курильщика тридцать два года. В последние двенадцать лет не было ни дня без сигареты. Мой организм сильно зависим от никотина.

Нужно это мне самой. Очень нужно, потому что если я это сейчас пройду, меня переломает, я поставлю себе виртуальный памятник в своём внутреннем мире, который будет напоминать мне об ужасе этих дней. Значит, я больше не закурю никогда, ведь пройти через это и вернуться потом на жёлтую сторону будет полным идиотизмом.

Главное сейчас – не сдаваться, вставать и идти вперёд. Я – некурящий человек. Вариант с возвратом к курению не рассматривается. Где там мой утренний рок-н-ролл?

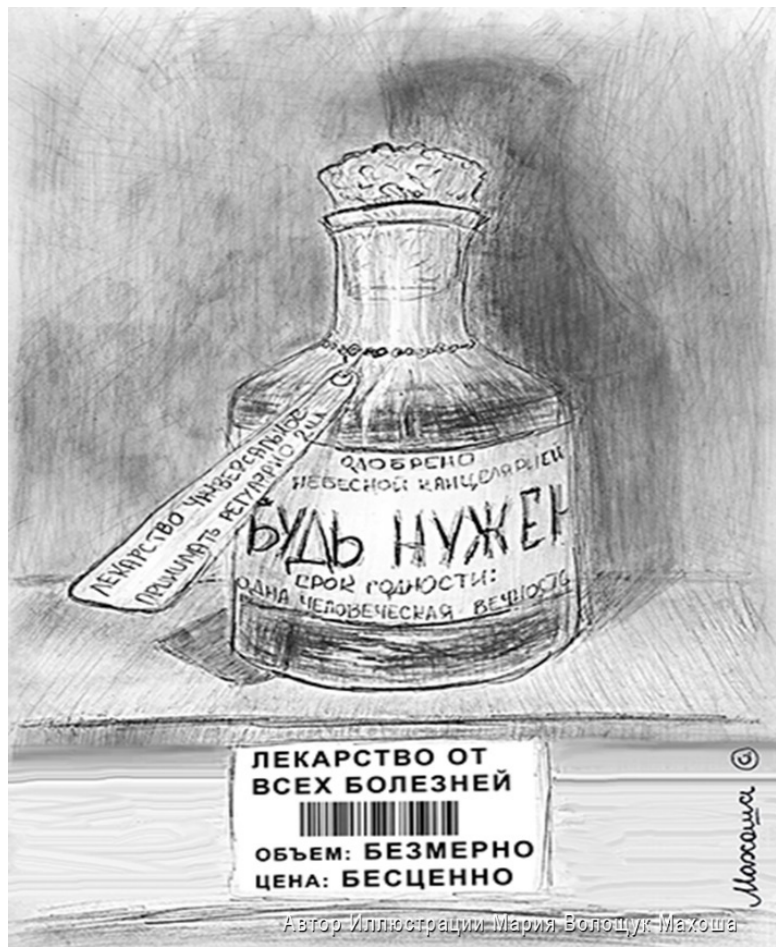
Подползаю к компьютеру, ищу про ломку – оказывается, бывает она у заядлых курильщиков, не одна я такая счастливая. Включаю музыку и поднимаю себя, как марионетку. Музыка не звучит, скрипит в моем больном мозгу, делаю ти-

ше, очень тихо, я же знаю всё наизусть, пусть внутри меня играет, по памяти. Только ритма немножко...

Прыгать невыносимо сложно, это не прыжки – жалкие отрывы от пола на пару миллиметров существа весом в полтонны. Ватное тело, ватные руки и ноги, но вата эта живая, болит, чтоб её. Гантели в пальцах не удержала, они потяжелее телефона будут. Сегодня не судьба, останутся лежать без движения, ждать моего возвращения в себя. Но двигаюсь, двигаюсь и понемногу оживаю. Это как с улыбкой в зеркале – говорят, что если тебе печально, нужно улыбаться себе в зеркале, мозг подумает, что тебе хорошо, и сделает тебе хорошо. Так и с движением – я двигаюсь, и тело моё думает, что я живая и здоровая, и выпускает в мою мясную составляющую немножко жизни.

Наверное, вот так я буду чувствовать себя в глубокой старости, перед самой смертью, обмякну, без сил совсем. Хорошо бы тогда тоже станцевать, напрыгаться, а потом лечь и умереть с удовольствием. Пробую читать почту – буквы сложились в слова, а слова чёрным по белому говорят: нужно собираться и ехать в офис, меня люди ждут, я им нужна.

Великая сила у этого «я им нужна». Убеждаюсь и в болезни, и в ломке, и в хандре – можно тестом расползтись по дивану и пролежни себе належать. Вроде как всё ломит, крутит, болит, но стоит ребёнку маленькому в детской захныкать или в офисе нужна моя помощь – быстродействующий эликсир. Напяливаю костюм супергероя, и вперед!



ЛЕКАРСТВО ОТ  
ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ



ОБЪЕМ: БЕЗМЕРНО  
ЦЕНА: БЕСЦЕННО

Маслова ©

Автор Иллюстрации Мария Волощук-Махаша

Мимо холодильника не пройти. Добыла там палочки сельдерея, нарезала примерно в размер сигареты. Буду грызть раз в час, заменю себе волшебное прикосновение губами с сигаретки на «сельдерейку».

По дороге снова спотыкаюсь об обычные места курения, но сегодня они меня не останавливают, а раздражают. Ненавижу всю свою курящую жизнь, все жёлтые привычки эти и тех, кто выдумал сигареты эти. То, что со мной сейчас происходит, называется принуждение. Меня с неистовой силой пытаются склонить обратно на жёлтую сторону, мучают, на верёвке волокут, пытаюсь сломать, вынуждая использовать всю волю, до капельки, чтоб её не осталось, и тогда я сдамся. Нет, со мной так не пройдёт, меня принуждение только раззадоривает бороться. Где это видано, чтобы я и сдавалась? Потерплю. Дальше будет лучше!

## Глава 7. Люди в белых халатах

В офисе снова невыносимо светло, но теперь ещё и ненавистно. Кто так строит неправильно? Углы очень раздражают и пороги. Раньше они прятались от меня, были незаметными, а теперь повылезли отовсюду. Спотыкаюсь, ругаю себя волчьей сытью травяным мешком, бреду дальше, роняю телефон, поднимаю, ещё два шага – снова спотыкаюсь, бранюсь непристойно, ударяюсь об угол... Разломать бы лишнее, торчащее отовсюду, спилить углы, пороги эти ненужные сточить... Эх, молоток бы мне в руки, да сил нет и координации никакой, погибла она без никотина, новую придётся растить! Нужно заставить себя не спать в этом ярком свете, от которого хочется закрыть глаза, зажмуриться, а там уже и до сна, которого ночью не было, рукой подать. Состояние отсутствия себя в себе, вперемешку с всеобъемлющей ненавистью – прелесть что такое! Надо попробовать его в нечто рабочее превратить.

Двадцать палочек сельдерея были переработаны моим ро-токомбайном в течение первого рабочего часа, пока разбирала почту. Есть хочется – есть нечего. В большом офисе с голоду умереть не дадут. Если не выходить, то пару месяцев протянуть можно будет, только на запасах из закромов и россыпей с чайных столов. И сегодня с миру по нитке – где печенье, где конфетку: набирается хороший сладкий запас

для поддержки себя, если не никотином, так хоть сахаром. Много не наем, вот кончится этот ужас с ломкой, и сразу остановлюсь (наивная).

Часа не прошло, а сердце расплясалось, того гляди выскочит из груди и упрыгает в неизвестном направлении. Если учесть, что мои ноги-руки-глаза, как стало ясно, живут своей жизнью, то и сердце вполне себе может. Раньше я его днём вообще не слышала, только ночью, и то иногда, а тут посреди бела дня батл у него, не по расписанию. После сто первого падения телефона из ослабевших пальцев, когда мизинчик окостенел и перестал слушаться совсем, а в глазоньках полетело всё вихрем, ковровой бомбардировкой накрыла меня паническая атака – а ну как помру сейчас, откажет сердечко, ручки, ножки – всё откажет! Окажется сон-то мой вещим, испорчу кому-нибудь статистику. Помню, кто-то рассказывал вчера, что резко так нельзя бросать, вредно для здоровья, к праотцам отправиться можно. Ах, мамочки-мамочки! Я не думаю – я паникую, и тысяча признаков предсмертной агонии тут же в наличии, и сердцем начинаю давиться, и холодный липкий страх спину намочил.

В такой ситуации очень помогает нытье – позвонить близкому своему, поныть, послушать успокоительное поддерживающее слово. У меня такого близкого нет. Обратная ситуация часто случается, а вот от меня никто такого звонка не ждёт. Спряталась в переговорную, чтоб коллег не пугать, позвонила в скорую, им пожаловалась на истерию и горькую

свою судьбину, как на духу, спросила: как быть? Они настояли – пусть машина приедет. Лучше, говорят, одна электрокардиограмма, чем все мои потуги описать происходящее словами. Им виднее, и мне спокойнее будет, пусть едут.

Приехали быстро, с квадратным чемоданчиком. Серьёзная складка на переносице у обоих, как у близнецов. Обстоятельные и улыбчивые, обычные врачи скорой, повидавшие тысячи домов, офисов, людей, болячек, а теперь и меня – эка невидаль. Скептически взглянули на больную сердечницу, бегущую к ним по лестнице на шпильке в 11 см – что под столом нащупала, то и надела, не подумала, что кто-то на это внимание обратит. Туфлям уже полгода, они давно уже не интересны никому, а тут – врачи приехали, на новеньких, смотрят большими глазами, и я теперь словно в обновке. Приятно, и с ужасом понимаю, что мысль эта – полная чушь! Ломка – она не про «разум», она про «дурь»...

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.