

18+

Евгений Юрьев

Как я бросил курить

«А что будет, если?..» — история одной победы



Евгений Юрьев

**Как я бросил курить. «А что будет,
если?..» — история одной победы**

«Издательские решения»

Юрьев Е.

Как я бросил курить. «А что будет, если?..» — история одной победы / Е. Юрьев — «Издательские решения»,

Я курил двадцать семь лет. Две пачки в день. Был рабом. Однажды я спросил себя: «А что будет, если не закурю?» Так начался мой эксперимент. Без пластырей и таблеток. Только я и моя воля. Три месяца ада — десять лет свободы. Эта книга — честная история о том, как победить зависимость. Без магии. Только ты и твой выбор.

Содержание

Введение. Сигарета, которая взяла надо мной верх	6
Глава 1. Точка отсчёта. Как я понял, что я не хозяин	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Как я бросил курить «А что будет, если?..» — история одной победы

Евгений Юрьев

© Евгений Юрьев, 2026

ISBN 978-5-0070-9355-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. Сигарета, которая взяла надо мной верх

Я стоял на балконе. За окном была ночь — глубокая, тихая, какая бывает только в середине недели, когда город спит, а ты один смотришь на редкие огни. Мне был сорок один год. В руке тлела сигарета — предпоследняя из пачки. Пачка была второй за день. На столе лежала пустая, смятая первая. Я выкурил сорок штук с утра. Сорок. Это не было удовольствием. Это не было ритуалом. Это была работа. Тяжёлая, монотонная, бессмысленная работа по обслуживанию собственной зависимости.

Я затаился и посмотрел на огонёк. И тут меня пронзила мысль. Не новая — она и раньше приходила, но я её отгонял. А в этот раз она задержалась. Мысль простая: я не хозяин себе. Какая-то бумажная трубочка, набитая сушёной травой, управляет моим настроением, моим телом, моим графиком. Она диктует мне, когда встать из-за стола, когда выйти на улицу в мороз, когда прервать разговор. Она решает за меня. Я — раб. Раб сигареты. И самое страшное — я сам себя продал в это рабство. Добровольно. С открытыми глазами.

Я докурил. Потом открыл ящик стола и увидел третью пачку. Я реально думал её начать. В половине двенадцатого ночи. После двух пачек. И тогда я остановился. Не закурил. Я сел на стул и задал себе вопрос. Тот самый, который я люблю задавать с детства: «А что будет, если?...»

Вот так всё и началось. Не с понедельника, не с нового года, не с обещания «всё, бросаю». А с вопроса. С любопытства. С желания провести эксперимент на самом себе.

Мне было четырнадцать, когда я впервые взял сигарету. Просто так. Из баловства. За школой, за гаражами, с пацанами. Кто-то стащил у отца пачку, мы стояли кружком и пытались пускать дым через нос. Смешно, нелепо, по-детски. Никто тогда не думал, что это станет на двадцать семь лет частью жизни. Да что там частью — основой. Каркасом. Всё было подчинено курению. Утро начиналось с кашля и сигареты. Кофе не имел вкуса без дыма. Разговор по телефону — обязательно с трубкой в одной руке и зажигалкой в другой. Я не представлял, как можно выйти из дома без пачки в кармане. Это было как забыть ключи или надеть ботинки на босу ногу — неестественно, невозможно.

За двадцать семь лет я стал курильщиком до мозга костей. Две пачки в день — это не шутка. Это норма, которую я сам себе установил и которую мой организм требовал соблюдать. Если я не курил час, начиналась ломка. Пальцы дрожали, мысли путались, настроение падало. Я становился раздражительным, дёрганным, злым. И я шёл курить. Не чтобы получить удовольствие — чтобы вернуться в норму. Чтобы снова стать собой. Парадокс: я курил, чтобы чувствовать себя так, как некурящий чувствует себя всегда.

Я пробовал бросать. Кто не пробовал? Раз или два я честно пытался. Выкидывал пачку в урну, обещал себе, что всё. Держался день, два, неделю. А потом срывался. Срыв был страшен — я накуривался до одури, до тошноты, с чувством вины и отвращения к себе. И говорил: «Ну вот, не могу. Значит, не судьба». И продолжал.

Но в сорок один год что-то щёлкнуло. Может, возраст. Может, усталость. Может, та самая третья пачка, которую я чуть не открыл. Я понял: ещё немного — и я не брошу никогда. Ещё пять, десять лет — и лёгкие просто откажут. Или сердце. Или сосуды. И будет поздно. И тогда вопрос «а что будет, если?» превратится в «а что было бы, если бы я тогда бросил?». Вот это «бы» — оно самое страшное. Лучше не доводить до него.

И я решился. Только не так, как обычно. Не с клятвами и зарокami. Не с отчаянием. А с интересом. Я сказал себе: «Давай проведём эксперимент. Уберём сигареты и посмотрим, что произойдёт. Я не обещаю, что брошу навсегда. Я просто хочу узнать. Узнать, на что я способен. Узнать, кто здесь главный — я или она. Узнать, что будет с моим телом, с моей головой, с моей жизнью, если я перестану курить. Просто наблюдать. Как учёный. Как исследователь».

И знаешь, что случилось? Страх ушёл. Весь этот ужас перед отказом от сигареты — он растворился. Потому что страх — это когда ты теряешь что-то ценное. А интерес — это когда ты открываешь что-то новое. Я перестал думать о сигарете как о друге, которого надо похоронить. Я стал думать о ней как о противнике, которого надо изучить. О препятствии, которое надо преодолеть. О загадке, которую надо разгадать.

У меня не было плана. У меня не было программы. Я не читал книг, не смотрел видео, не покупал пластыри и таблетки. Вся эта индустрия — никотиновые жвачки, спреи, электронные сигареты — она для тех, кто ищет лёгкий путь. А лёгкого пути нет. Есть только ты и твоя зависимость. И я хотел встретиться с ней лицом к лицу. Без костылей. Без подпорок. Один на один.

Я выкинул все пачки. Все зажигалки. Пепельницы — в мусор. Окна — нараспашку, чтобы выветрить запах. Одежду — в стирку. Я объявил себе: эксперимент начался. Испытуемый — я. Вопрос — что будет, если я уберу сигареты. Гипотеза — я справлюсь. Срок — не ограничен. Результат — посмотрим.

Первые дни были адом. Я не буду приукрашивать — это было тяжело. Очень тяжело. Организм орал. Мозг требовал никотина. Каждая клетка тела кричала: «Ты что делаешь? Верни всё обратно!» Рука автоматически тянулась к карману, где раньше лежала пачка, и наталкивалась на пустоту. Я просыпался ночью в поту с единственной мыслью: «Курить». Я не мог сосредоточиться на работе. Я тупил, забывал слова, смотрел в одну точку. В голове был туман — плотный, вязкий, как кисель. Я физически ощущал слабость — ноги ватные, руки дрожат, сердце колотится.

Но параллельно с этим я чувствовал и другое. Азарт. Любопытство. Я смотрел на себя со стороны и записывал мысленные заметки: «Так, сегодня особенно сильно хотелось курить после обеда». «Вечером был приступ раздражения — накричал на домашних. Надо запомнить и предупредить их заранее». «Утром кашель усилился — видимо, лёгкие начали чиститься». Я превратил свою ломку в исследовательский проект. И это дало мне дистанцию. Это помогло мне не сливаться с болью, а наблюдать её. Я был не жертвой, а исследователем.

Прошла неделя. Потом две. Потом месяц. Я держался. Не потому что был сильнее других. А потому что мне было интересно. Мне хотелось узнать, что будет дальше. Как долго продлится ломка? Когда исчезнет туман? Когда перестанут дрожать руки? Когда я смогу пройти мимо курящего человека и не замедлить шаг? Я ждал изменений. Высматривал их, как натуралист высматривает смену времён года. И изменения происходили. Медленно, но верно. И каждое из них было маленькой победой.

Через три месяца туман рассеялся. Я проснулся однажды утром и понял: голова ясная. Совершенно. Как будто протёрли запотевшее стекло. Я дышал полной грудью и не кашлял. Я чувствовал запахи — еда пахла иначе, улица пахла иначе, люди пахли иначе. Мир стал объёмным, насыщенным, живым. Я понял, что все эти годы существовал в каком-то полуподвальном состоянии — приглушённом, сером, табачном. А теперь я вышел на свет.

Это было десять лет назад. Мне пятьдесят один. Я не курю. Я не хочу курить. Я не буду курить. Не из страха, не из запрета, а потому что это больше не часть меня. Я прошёл свой эксперимент и получил результат. И результат этот — не просто отказ от сигарет. Это знание о себе. Знание, которое я теперь ношу внутри как стержень. Я знаю, что я могу. Я знаю, что у меня есть сила воли. Я знаю, что интерес и любопытство сильнее страха. Я знаю, что я способен перетерпеть, переждать, перебороть.

Эта книга — не учебник. Не методичка. Не инструкция. Это история. Моя история. Я расскажу её подробно, шаг за шагом, от первого дня до десятого года. Я расскажу, как всё было на самом деле. Без прикрас, без героизма, без «я молодец». Просто правду. Про ад первых дней и про радость первой недели без кашля. Про срывы, которых не случилось, и про соблазны,

которые были. Про то, как менялось тело, как менялось сознание, как менялась жизнь. И про то, как я понял главное: я спас себя сам. Не таблетка, не пластырь, не врач. Я сам.

Если ты читаешь это и куришь, я не буду тебя агитировать. Я не буду пугать раком и гангреной. Ты сам всё знаешь. Я просто предлагаю: проведи эксперимент. Задай себе вопрос: «А что будет, если?..» И посмотри на себя со стороны. Не как на жертву привычки, а как на исследователя. Не как на слабого человека, а как на того, кто хочет узнать свою силу. Может, ты удивишься. Может, ты поймёшь, что сильнее, чем думал. Может, ты, как я, откроешь в себе стержень, о котором не подозревал.

Мне понадобилось двадцать семь лет, чтобы начать. И три месяца, чтобы победить. И теперь десять лет я живу без сигареты. Свободный. И курить не буду. Никогда.

Ну что, поехали?

Глава 1. Точка отсчёта. Как я понял, что я не хозяин

Чтобы понять, куда ты пришёл, надо вспомнить, откуда ты вышел. Моя точка отсчёта — это не момент, когда я бросил. Это момент, когда я осознал, что я не хозяин собственной жизни. Что мной управляет не разум, не воля, не желания, а простая бумажная трубочка с табаком. И осознал я это не в один миг. Это накапливалось годами. Как вода, которая капает на камень. Капля за каплей. Пока камень не треснул.

Давай я расскажу, как выглядела моя жизнь за год до того, как я бросил. Не для того, чтобы вызвать жалость или ужас. А чтобы была ясность. Потому что пока ты не увидишь всю картину целиком, ты не поймёшь, от чего я уходил. И куда пришёл.

Мне сорок лет. Я курю две пачки в день. Две пачки — это сорок сигарет. Сорок раз в день я достаю пачку, вытаскиваю сигарету, щёлкаю зажигалкой, делаю затяжку. Сорок раз я прерываю то, чем занят. Сорок раз я выхожу на балкон, или на улицу, или в курилку. Сорок раз я впускаю в себя дым. Сорок раз я выдыхаю его обратно. Сорок. Это не привычка. Это работа. Тяжёлая, изматывающая, круглосуточная работа. Без выходных. Без отпуска. Без больничного.

Утро. Я просыпаюсь. Первое, что я делаю, — не умываюсь, не потягиваюсь, не смотрю в окно. Я закуриваю. Прямо в постели. На тумбочке всегда лежит пачка и зажигалка. Это ритуал. Без него день не начинается. Я делаю несколько затяжек, и только потом организм соглашается встать. Пока я не покурю, я не человек. Я — зомби, который хочет никотина.

Дальше — ванная. Я чищу зубы и кашляю. Кашель — это такой же утренний ритуал, как и сигарета. Я кашляю долго, надрывно, с мокротой. Иногда до рвотных позывов. Лёгкие пытаются очиститься от того, что я в них закачал вчера. Но я не даю им этого сделать. Потому что после душа я снова закуриваю. И кашель затихает. Никотин — он же анестетик. Он глушит боль. Лёгкие успокаиваются. До следующего утра.

Завтрак. Кофе. Кофе без сигареты — это не кофе. Это просто горячая коричневая вода. Вкуса нет. Аромата нет. Только когда я закуриваю и запиваю дым глотком кофе, я чувствую то самое. «Удовольствие». На самом деле это не удовольствие. Это снятие ломки. Организм требовал никотина, я дал ему никотин, он сказал «спасибо». И я принял это «спасибо» за кайф. Я не понимал тогда, что кайф — это просто возвращение в нормальное состояние. То самое, в котором некурящий человек находится всегда. А я — только первые десять минут после сигареты.

Дальше — работа. Я выхожу из дома. Проверяю карманы. Ключи, кошелёк, телефон, сигареты, зажигалка. Если сигарет меньше половины пачки — захожу в магазин, покупаю ещё. Нельзя остаться без сигарет. Это катастрофа. Это страх. Я помню это чувство: на часах двенадцать ночи, ты в чужом районе, пачка пустая, киоски закрыты. Ты готов идти пешком через полгорода, чтобы найти круглосуточный магазин. Ты не можешь уснуть, пока не купишь сигареты. Ты не можешь думать ни о чём другом. Ты — заложник.

На работе — курилка. Это такое место, где я провожу значительную часть дня. Не за столом, не в переговорной, а в курилке. Там свои разговоры, свои шутки, свои новости. Курилка — это клуб. Клуб зависимых. Мы стоим и дышим дымом, и нам кажется, что мы отдыхаем. На самом деле мы просто удовлетворяем потребность. Как наркоманы в притоне. Только у нас легально. И социально одобряемо.

Обед. Я не чувствую вкуса еды. Нет, серьёзно. Я ем, но не чувствую. Язык обложен налётом, рецепторы забиты смолой. Я солю всё подряд, перчу, добавляю соусы — лишь бы пробить эту глухоту. Но еда всё равно как картон. Зато после обеда — сигарета. И вот она «вкусная». Она перебивает всё. Она — главное блюдо.

Вечер. Я возвращаюсь домой. В кармане — вторая пачка. Первая ушла за день. Я сажусь перед телевизором или компьютером и начинаю курить. Одна за одной. Не потому что хочется

— просто потому что скучно. Просто потому что привык. Просто потому что руки должны быть заняты. Я курю, не замечая. Автоматически. Затажка, выдох, стряхнуть пепел. Затажка, выдох, стряхнуть. Я могу выкурить полпачки за вечер, даже не осознав этого. Проснуться утром и увидеть полную пепельницу: «Ого, когда это я столько?»

Ночь. Я ложусь спать. Завтра будет то же самое. И послезавтра. И через год. Этот день сурка длился у меня двадцать семь лет. Двадцать семь. Почти три десятилетия. Больше половины жизни. Если сложить всё время, которое я потратил на курение, получились бы годы. Годы, которые я не жил, а обслуживал зависимость. Годы, которые я мог бы провести с семьёй, с друзьями, в путешествиях, за книгами, за работой, за спортом. Но я их провёл с сигаретой.

Теперь — о здоровье. Мне было сорок, но я чувствовал себя на шестьдесят. Одышка — это мягко сказано. Я задыхался, поднимаясь на третий этаж. Обычный лестничный пролёт — и я стою, хватаюсь за перила и дышу как паровоз. Сердце колотится, в висках стучит, пот на лбу. Про пробежки речи вообще не было — я не мог пробежать и ста метров. Любая физическая нагрузка — даже просто донести сумки из магазина — превращалась в испытание.

Утренний кашель. Я о нём уже говорил, но надо добавить: он пугал. Иногда я кашлял так, что из глаз летели искры. Мокрота была тёмная, с прожилками. Я понимал, что это лёгкие гниют. Понимал — и всё равно курил. Потому что страх — плохой мотиватор. Он парализует, а не двигает. Ты боишься рака — и закуливаешь, чтобы успокоиться. Замкнутый круг.

Кожа. Лицо серое, с жёлтым оттенком. Пальцы — прокуренные, с несмываемым налётом. От меня пахло. Я не чувствовал этого, но чувствовали другие. Одежда пропахла табаком насквозь. Дома — занавески жёлтые, потолок жёлтый, всё в тонком слое смолы. Я жил в газовой камере, которую сам себе построил.

Зубы. Они желтели, крошились, кровоточили дёсны. Стоматолог говорил: «Курить бросайте». Я кивал и выходил из кабинета — закурить. Потому что стресс же. От врача — стресс, надо снять.

Деньги. Я никогда не считал, сколько трачу на сигареты. Потом, когда бросил, ради интереса прикинул. Две пачки в день, средняя цена, умножить на тридцать дней, умножить на двенадцать месяцев, умножить на двадцать семь лет. Получилась сумма, на которую можно было купить машину. Хорошую машину. Или съездить в кругосветное путешествие. Или сделать ремонт. Но я всё это прокурил. В прямом смысле — спустил в дым.

Теперь — самое главное. Психология. Вот где настоящая беда. Я был убеждён, что курение — это часть меня. Часть моей личности. Я — курильщик. Это такой же факт, как цвет глаз или рост. Когда я представлял себя без сигареты, я видел какую-то неполноценную, ущербную версию. Я не знал, чем занять руки во время разговора. Не знал, как делать паузу в споре. Не знал, чем наградить себя после сделанного дела. Не знал, как расслабиться, как снять стресс, как сосредоточиться. Сигарета была для меня универсальным инструментом. Она была и другом, и психотерапевтом, и тайм-менеджером. Она заменяла мне многое. А главное — она заменяла мне меня.

Я не принимал решений без сигареты. Серьёзно. Любой сложный выбор — закурить и подумать. Любая неприятная эмоция — закурить и переварить. Любая радость — закурить и отметить. Сигарета стала посредником между мной и миром. Я уже не мог напрямую взаимодействовать с реальностью. Мне нужен был дымовой фильтр.

И вот в какой-то момент я это понял. Не сразу. Не в одночасье. А постепенно, кусочек за кусочком. Как будто пелена спадала с глаз. Я смотрел на себя в зеркало и видел не свободного человека, а марионетку, которую дёргает за ниточки табачная пачка. Я смотрел на свои руки, которые сами тянулись к карману, и думал: «Это не я. Это оно. Оно мной управляет».

Помню случай. Я сидел в кинотеатре. Фильм был длинный, часа два с половиной. И я не мог досмотреть его до конца. Не потому что скучный — потому что мне надо было курить. Я вышел из зала, пропустил развязку, стоял на улице под дождём и жадно затягивался. А потом

вернулся, но уже не мог понять, что происходит на экране. И меня это взбесило. Не фильм, не дождь, не режиссёр. А я сам. Я разозлился на себя. На свою слабость. На то, что я не могу потерпеть какие-то два часа. Что я, как собачка, бегу на поводке.

Или другой случай. Я летел в самолёте. Пять часов в воздухе. Пять часов без сигареты. Это была пытка. Я не смотрел кино, не читал книгу, не спал. Я считал минуты до посадки. Я смотрел на часы каждые тридцать секунд. Я представлял, как выйду из аэропорта и закурю. Эта мысль была единственной, что держала меня на плаву. Не встреча с близкими, не красивый вид из иллюминатора, не предвкушение отпуска. Только сигарета.

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.