



Александр Малышев

**Как бросить курить мужчине, у
которого понижен тестостерон
из-за курения: шокирующая
правда о том, как никотин
убивает мужскую силу,
и пошаговая система
которая вернёт уверенность
в постели и в жизни**

<https://litres.ru/74382722>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы пробовали бросать курить? Никотиновые пластыри, жвачки, молитвы и уговоры — все это не работает, если ваш мозг — это враг, получающий удовольствие от вашего самоубийства.

Максим не был героем. Он был обычным курильщиком, который боялся умереть, но не мог отказаться от ритуала «выйти на перекур». Его жизнь изменилась, когда он встретил Аркадия —

человека без определенного места жительства, но с определенным планом по уничтожению привычки.

В этой книге нет «волшебных таблеток». В ней есть грязная правда, черный юмор и система жесткого тренинга, замешанная на отчаянии. Вы узнаете, почему стакан воды после каждой сигареты страшнее любого запрета, и что общего у никотина с веревкой на шее. Это не учебник, это спасательный круг, брошенный в смоляную яму. Читайте, если готовы посмотреть в лицо своему врагу — и увидеть в отражении пепельницу.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Александр Малышев
Как бросить курить
мужчине, у которого
понижен тестостерон из-
за курения: шокирующая
правда о том, как никотин
убивает мужскую силу, и
пошаговая система которая
вернёт уверенность
в постели и в жизни**

Глава

Предисловие (От Автора)

Дорогой читатель, который сейчас пытается спрятать пачку сигарет под подушкой, делая вид, что «еще чуть-чуть».

Я не буду писать вам про «здоровый образ жизни» и «ваше будущее в ваших руках». Это чушь. Если бы вы могли бросить, просто прочитав про вред смол, вы бы уже это сделали. Проблема в том, что курение — это не привычка. Это — оккупация вашего мозга врагом, который умнее вас, хитрее вас и у которого есть пятая колонна в виде вашей собственной дофаминовой системы.

Эта книга — роман. Но это еще и тренинг. Здесь не будет слащавых историй успеха, где человек «просто перестал и стал счастлив». Здесь будет пот, злость, срывы и грязный юмор. Вы узнаете историю Максима, который, возможно, списан с вас или вашего соседа. Вы познакомитесь с Гуру, которого вы вряд ли бы пустили на порог своего дома, но который знает о вашей зависимости больше, чем все профессора вместе взятые.

Почему «Роман-тренинг»? Потому что мы учимся на историях. Мы запоминаем не правила, а образы. Вы запомните образ стакана воды, выпитого после ядовитой затяжки, лучше, чем любую медицинскую статистику. Вы запомните человека в Тайге, прошедшего 300 километров ради дозы, и поймете всю глубину своего рабства.

Читайте. Злитесь. Смейтесь. И бросайте. Прямо сейчас. Или хотя бы договоритесь с собой, что прочитав эту книгу,

вы попробуете еще раз.

С уважением и верой в вашу выживаемость,
Автор.

ГЛАВА 1. Точка невозврата, или Вонючий ангел

Максим умер в четверг. Ну, как умер — он ясно себе это представил, стоя на балконе своей съемной однушки в хрущевке. На улице было минус пятнадцать, но он стоял босиком на ледяном бетоне, потому что сигарета не ждала, а тапки он найти не мог. Легкие сделали судорожный вдох, наполняясь ледяным воздухом и первой порцией дыма. Дым был теплый, химический, "легкий" — как говорила реклама. Внутри у Максима словно насыпали битого стекла.

«Господи, как же я устал», — подумал он, глядя на серую простыню неба. Устал не от работы, не от одиночества, а от этого вечного мысленного фона: «Хочу курить. Покурю — станет плохо. Плохо станет потом. Сейчас хочу курить. Курю. Становится легче на три минуты, потом тошнит. Хочу курить...»

Это был замкнутый круг. Круг, нарисованный пеплом.

Каждое утро он просыпался с ощущением, что в груди поселилась кошка, которая дерет горло изнутри когтями. Он

откашливался по десять минут, сплевывая в раковину серо-зеленую субстанцию, которую язык не поворачивался назвать слюной. Он мыл голову, и в сливе оставались волосы. Он поднимался на свой третий этаж пешком, и на площадке второго этажа ему приходилось делать вид, что он просто решил передохнуть, облокотившись на перила. Ему было тридцать, а он чувствовал себя на шестьдесят.

С понедельника он бросал уже пятьдесят два раза. За последний год. Это было смешно и мерзко. Он уже даже перестал говорить об этом друзьям, потому что в ответ слышал только: «Да-да, конечно, удачи». В этом «удачи» сквозило столько скепсиса, сколько обычно бывает в голосе врача, который говорит о неизлечимо больном.

В тот самый четверг Максим допил утренний кофе, который уже не бодрил, а просто был ритуалом перед первой сигаретой, и понял, что сигарет в пачке больше нет. Пусто. Картонное дно.

Внутри поднялась волна. Сначала паника, как у наркомана. Потом злость. Потом отчаяние. Он проверил карманы куртки, джинсов, ящик стола. Он знал, что там пусто, но рука сама шарила по углам в надежде найти «нычку». Никотиновый гоблин, сидящий где-то в подкорке, орал дурным голосом: «Ты должен пойти в магазин! Ты не выдержишь!

Без сигареты не начнется день! Без дыма не придет ни одной идеи в голову!»

Максим сдался. Он натянул джинсы, пуховик прямо на голое тело (футболку искать было лень) и выскочил в подъезд. На улице было холодно, противно. До круглосуточного ларька было три минуты ходу. Он почти бежал, хотя легкие уже на морозе начало жечь огнем.

У ларька горел тусклый фонарь. В его оранжевом свете Максим увидел фигуру. Человек сидел прямо на асфальте, привалившись спиной к обледенелой стене ларька. На нем было нечто среднее между драповым пальто и одеялом, обмотанное скотчем. На ногах — ботинки разного размера. Пахло от него за версту.

«Бомж», — брезгливо подумал Максим, стараясь обойти это чудо по широкой дуге.

Он протянул продавщице деньги и сказал магическое слово:

— Две пачки «Винстона», синие.

И в этот момент бомж подал голос. Голос, который странно контрастировал с его внешностью. Он был низкий, бархатный, с ленцой, как у актера дубляжа или радиоведущего.

— Не продавай ему, Люба. Он же сдохнет.

Продавщица Люба, женщина с лицом человека, который видел все, даже не вздрогнула. Она взглянула на Максима, потом на бомжа.

— Чего? — тупо переспросил Максим.

— Я говорю: не продавай ему отраву, — бомж не повернул головы, он смотрел куда-то в темноту. — Смотри, у него руки трясутся, как у эпилептика. Он же не в кайф курит, а от страха.

Максим опустил глаза. Его руки действительно дрожали. От холода? Да нет, от холода не так. От нехватки никотина. От мысли, что вдруг Люба сейчас закроет окошко, как делала это в 11 вечера.

— Это не твое дело, — огрызнулся Максим, хотя в душе испытал странное чувство, будто его раздели.

— У меня другого нет, — бомж легко поднялся, несмотря на кажущуюся дряхлость. Он оказался высоким. Лицо под слоем грязи и щетины имело благородные черты. Глаза, неожиданно ясные и цепкие, смотрели на Максима с той степенью понимания, от которой хочется вывернуться наизнанку.

— Ты же сам хочешь бросить. Каждую секунду хочешь, — продолжал бомж, прикуривая от спички какую-то невообразимую самокрутку, воняющую хуже, чем он сам. — Да же сейчас, стоя у этого окошка, ты молишься: «Господи, сделай так, чтобы сигареты кончились, чтобы я заболел, чтобы случилось чудо, только бы не покупать это». Но рука все равно тянется. Верно?

Максим замер. Слова били точно в цель. Это была правда. Каждое утро, покупая пачку, он испытывал секундное желание, чтобы его сбила машина, лишь бы не делать этот ритуал.

— Тебе нужно что-то покрепче, чем молитвы, — бомж сплюнул на землю коричневую слюну. — Тебе нужен я.

— Ты? — Максим нервно рассмеялся. Пар вырвался из его рта белым облаком, и он инстинктивно вдохнул его, словно дым. — Гуру с обочины? Спасибо, я как-нибудь сам. С понедельника.

— Понедельник — это псевдоним твоего страха, — ответил бомж. — Ты назначаешь дату, чтобы оттянуть казнь. А казнь, которую ты хочешь — это отказ от яда. Ты боишься свободы больше, чем смерти.

Люба тем временем равнодушно подвинула Максиму две пачки «Винстона». Максим схватил их, как утопающий хватает круг.

— Я Аркадий, — вдруг сказал бомж, прищурившись. — Бывший нарколог. А ныне — вольный философ. Я сижу здесь каждую ночь, потому что мне скучно. И я могу научить тебя бросать курить так, чтобы ты орал от злости, но не закурил. Но за это ты должен беспрекословно слушаться. Абсолютно. Даже если мои методы будут казаться тебе маразмом.

— Психиатр, который сам стал бомжом? — Максим уже распечатал пачку дрожащими пальцами. — Отличная реклама.

— Нарколог, который стал бомжом, — поправил Аркадий. — Это два разных уровня падения. Я знаю о зависимостях все. Я лечил людей от героина, от игр, от еды. И я курил по три пачки с 15 лет. И я бросил. Без силы воли. На чистом интересе и злости.

Максим закурил. Первая затяжка была похожа на удар ножом в горло. Потом тепло разлилось по телу. Паника отступила. Он почувствовал себя полным идиотом. Стоит ночью, мерзнет, общается с грязным сумасшедшим.

— И как же ты бросил? — спросил Максим, выпуская дым в лицо Аркадию. Он сделал это намеренно, чтобы унижить его. Аркадий не отшатнулся, а наоборот, с наслаждением втянул носом вторичный дым, как гончая.

— Ах, какой аромат, — с тоской протянул Аркадий. — Именно поэтому я здесь сижу. Я не курю уже пять лет, но запах этого яда для меня слаще любого парфюма. Я нюхаю твой дым и радуюсь, что я свободен.

— Ты свободен? — Максим усмехнулся, обведя взглядом его лохмотья. — Ты сидишь в луже мочи.

— Это, — Аркадий ткнул пальцем в грязный асфальт, — всего лишь декорации. Мне так удобно. Я не моюсь, потому что не хочу тратить время на смывание общественных масок. А вот ты, в своей дорогой куртке, внутри — раб. Ты стоишь на морозе и дышишь дымом, который убивает альвеолы.

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.