

# БОЛЬШЕ НЕ НУЖНО

— ● —  
О привычках  
и свободе



Дмитрий Калинин

# Дмитрий Калинин

## Больше не нужно. О привычках и свободе

*<https://litres.ru/74447499>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Эта книга не о запретах и не о борьбе с собой. Она — о пути освобождения от курения: без громких обещаний, показной силы воли и очередного «с понедельника».

Личная история показывает, как курение незаметно встраивается в утро, дорогу, работу, стресс и обычные паузы, пока отдельное действие не превращается в систему автоматических сценариев. Срывы, сомнения и попытки начать заново становятся частью пути к состоянию, в котором привычка больше не управляет повседневной жизнью.

И чем яснее становится этот механизм, тем шире оказывается разговор — уже не только об освобождении от курения, а о привычках, автоматизмах и свободе жить не по привычному сценарию, а по-своему.

Иногда путь к свободе начинается не с запрета, а с момента, когда ты наконец видишь происходящее и можешь спокойно сказать: «Больше не нужно».

# Содержание

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Перед началом                      | 4  |
| Наследие дыма: Откуда растут корни | 6  |
| Конец ознакомительного фрагмента.  | 23 |

# Дмитрий Калинин

## Больше не нужно. О привычках и свободе

### Перед началом

Эта книга появилась не потому, что однажды я нашёл единственно правильный способ перестать курить. Как раз наоборот.

Я пробовал разные подходы. Читал, наблюдал за собой, начинал сначала, срывался, снова что-то менял. Какие-то идеи помогали мне понять зависимость. Какие-то — увидеть привычку. Какие-то — пережить момент, когда особенно хотелось вернуться к старому. Но ни одна из них сама по себе не стала для меня ответом.

Ответ начал складываться позже — когда я заметил одну простую вещь. Большая часть моего курения происходила ещё до того, как я успевал решить, хочу ли я вообще курить.

Кофе — сигарета.

Закончил дело — сигарета.

Сел в машину — сигарета.

Нервничаю — сигарета.

Кто-то вышел покурить — и я уже иду следом.

Между ситуацией и действием почти не оставалось меня самого. И тогда вместо очередной попытки заставить себя «бросить» я начал делать другое: замечать.

Что происходит непосредственно перед сигаретой? Что я в этот момент чувствую? Чего на самом деле хочу — никотина, паузы, движения, разговора, возможности на несколько минут выйти из ситуации? Что изменится, если знакомая ситуация останется, а действие после неё станет другим?

Постепенно из этих наблюдений сложилась система, которой посвящена эта книга.

Она не появилась из пустоты. В ней есть идеи и инструменты, которые я находил у разных авторов, в исследованиях и подходах к изменению привычек. Но именно их сочетание, последовательность и мой собственный опыт помогли мне увидеть курение иначе. Не как врага, которого нужно каждый день побеждать. А как множество автоматических сценариев, которые сначала нужно увидеть. А увидев — решить, обязательно ли идти по ним дальше.

Но, прежде чем рассказывать, к чему я пришёл, стоит вернуться туда, где всё началось.

# Наследие дыма: Откуда растут корни

Мои первые отношения с табаком начались с чистого листа — в буквальном смысле. В 1989 году, ещё ребёнком, я вырвал плотную страницу из альбома для рисования, свернул её в тугую трубку и набил ватой. Зачем я это курил? Рационального ответа у меня нет до сих пор. В семье не курили, телевизор тех лет едва ли мог навязать такой образ, а отца рядом не было.

Теперь я понимаю: всё началось с дедушки. Он был для меня и кумиром, и главным учителем в те летние месяцы, когда мы с мамой приезжали к нему в отпуск. На сенокосе, во время передышки, я садился рядом, отрывал сухую соломинку и «курил» её, подражая каждому его движению. В его взгляде я видел задумчивость. Так я тянулся к его спокойному, мужскому и мудрому миру.

По-настоящему курение вошло в мою жизнь в пятнадцать лет, в девятом классе. Тогда в моде были тонкие ментоловые сигареты, а вместе с ними пришло знакомое подростковое чувство: будто сигарета делает тебя старше. Правда, эта мнимая взрослость всегда шла в комплекте с прятками за углом и тревожным оглядыванием по сторонам.

Мне это не нравилось. Мне не запрещали курить — мне

говорили другое: если уж делаешь что-то, не веди себя так, будто заранее виноват. Делай это без дешёвой драмы и без ощущения, что тебя вот-вот поймают.

И это не только мой опыт. Чаще всего человек втягивается в курение не в одиночку, а через среду — через друзей, одноклассников, коллег, через привычку быть «как все» и не выпадать из компании. Сначала ты просто стоишь рядом. Потом пробуешь «за компанию». А затем это уже становится частью дня. Курение часто начинается не с внутреннего решения, а с чужого примера, повторенного столько раз, что он становится твоим собственным.

То, что в пятнадцать казалось жестом взрослости, очень быстро превратилось в обыденную, почти незаметную зависимость. Сначала сигарета была событием, потом — привычкой, а позже стала фоном всей жизни. В ней уже не осталось ни протеста, ни свободы, ни той подростковой романтики, с помощью которой мы так легко приписываем смысл своим слабостям. Остался ритуал, вшитый в повседневность.

По данным Росстата за 2024 год, ежедневно курят около 16% россиян в возрасте 15 лет и старше. Данные Росстата также показывают, что у значительной части курящих начало приходится на возраст 15–19 лет. Это ещё раз напоминает, насколько важны среда, первые повторяющиеся ритуалы и ранние ассоциации с курением.

Я уже не курил ради впечатления или компании. Я курил между делом, автоматически, не задавая себе лишних

вопросов. Сигарета сопровождала дорогу, ожидание, усталость, раздражение, паузы в разговоре, завершение задачи и даже само начало дня. Она незаметно заняла все промежутки между событиями, а потом добралась и до самих событий. Любое напряжение требовало перекура, любое облегчение — тоже.

Так привычка перестаёт быть выбором и становится системой.

Наверное, так и работает большинство зависимостей: сначала они обещают образ, потом формируют ритуал, а в конце начинают управлять твоим временем, состоянием и вниманием. Ты тянешься к сигарете уже не потому, что хочешь курить. Ты тянешься к ней потому, что иначе не очень понимаешь, как проживать знакомые моменты своей жизни.

И в этом была самая неприятная правда: сигарета давно перестала быть чем-то отдельным. Она стала способом проживать реальность. Не лучшим, не осознанным, не полезным — просто привычным. А человек удивительно долго готов путать привычное с нормальным.

Рекламные плакаты того времени создавали опасную иллюзию: они продавали не табак, а стиль жизни. Глядя на ковбоя Marlboro, ты не думал о кашле по утрам или налёте на зубах. Ты видел бескрайние прерии, закатное солнце и абсолютную уверенность в себе. Это была ловушка эстетики. Мы покупали пачку, надеясь вместе с дымом вдохнуть немного этой вымышленной свободы, не понимая, что на деле при-

ввязываем себя к привычке мёртвым узлом.

В институте курение стало частью повседневного ритма: перемена — значит, в курилку. Денег катастрофически не хватало, и, понимая это, мы делили одну сигарету на пятерых, успевая сделать по паре затяжек. Если кто-то приносил целую пачку, к вечеру она неизбежно пустела — таков был закон студенческого братства. Мы курили от скуки и за компанию.

Своё двадцатиоднолетие я помню отчётливо: это был день, когда пали последние внутренние запреты. Алкоголь, сигареты, ощущение полной взрослости. Тогда мне подарили трубку, и на полгода мы все увлеклись трубочным табаком, находя в этом особую эстетику.

Трубка требовала ритуала: её нельзя было выкурить на бегу, как дешёвую сигарету у входа в аудиторию. Это было неторопливое занятие, наполненное густым ароматом вишни или ванили, который резко контрастировал с едким дымом наших обычных будней. Мы собирались вечерами, долго набивали чаши, рассуждали о чём-то важном и чувствовали себя гораздо старше своих лет. Казалось, эта привычка добавляет нам веса и какой-то мужской основательности. Но, как часто бывает в студенчестве, мода быстро прошла — через полгода трубка отправилась на полку, оставшись только ярким эпизодом того времени.

Со временем романтика дымных вечеров начала сталкиваться с суровой реальностью. Постепенно приходило пони-

мание: за эстетикой и «взрослыми» атрибутами скрывается обычная зависимость.

Ограничения на рекламу табака, которые в России начали вводить ещё в 1990-х и затем постепенно ужесточали, стали первым громким звоночком. За эстетикой рекламных образов всё яснее проступала неприятная правда: сигарета не лечит нервы. Она лишь на короткое время снимает «ломку», которую сама же и создала. Замкнутый круг, упакованный в красивую обёртку с верблюдом.

Появление собственного дохода изменило антураж. В студенческие годы мы пробовали мир на вкус через дым: разнообразие марок казалось бесконечным аттракционом — от доступного Chesterfield до претенциозных Sobranie, Davidoff, Virginia Slims и, конечно, Parliament. Мы коллекционировали эти вкусы, не замечая, как они коллекционируют нас. Сигареты премиальных брендов в элегантных пачках казались символом успеха, пропуском из категории бедных студентов в категорию людей, которые могут позволить себе не просто дым, а определённый стиль. Это было время блоков, закупленных впрок, и уверенности в том, что теперь мы точно управляем своей жизнью.

Но с приходом массового российского производства магия бренда начала быстро таять. Вкус стал жёстче, упаковка — привычнее, а элитарность сменилась тиражируемостью. Мы продолжали курить те же сигареты, но в них уже не было прежнего заграничного лоска. Исчезла дистанция между

желаемым и доступным, а вместе с ней ушло и последнее оправдание этой привычки как части имиджа.

Помню забавный случай на автомойке: мы с другом решили, что слишком много курим, и договорились немного себя ограничить. Первым решением было не курить в машине. Мы проговорили это вслух, закрепили договорённость, но реальность оказалась сильнее. Нас хватило ровно до того момента, как машина выехала из бокса. Рука сама потянулась к пачке, щёлкнула зажигалка, и только когда в лёгких оказался привычный дым, мы переглянулись и поняли: «Мы же только что решили этого не делать».

Исследования устойчиво связывают курение близких друзей с более высокой вероятностью начала курения у подростков. Точный размер этой связи различается между выборками, но общий вывод остаётся тем же: привычка редко формируется в социальном вакууме — среда имеет значение.  
(Wellman et al., 2016)

Это был важный урок. Курение — не только химическая привязанность, но и мощнейший нейронный сценарий, который живёт отдельно от сознания. Автопилот, перехватывающий управление в любую секунду, стоит тебе на мгновение отвлечься. Думаешь о дороге, о музыке в салоне, о планах на вечер — и в этой паузе зависимость берёт своё.

Когда началась моя карьера системного администратора, привычка почти отступила. Работа захватила меня целиком: поток новых технологий, обучение, азарт от решения слож-

ных задач. В этом рабочем ритме сигаретам просто не оставалось места — отвлекаться на них казалось пустой тратой времени.

Но всё изменилось после перехода на новое место. Я оказался в сугубо мужском коллективе, где жизнь подчинялась неписаным законам курилки. Все ключевые вопросы, тонкие настройки рабочих процессов и неформальные решения принимались именно там, в сером облаке дыма. Отсутствие в курилке приравнивалось к прогулу важного совещания: ты выпадал из контекста, если не стоял рядом с остальными.

Если нужно обсудить важное дело, звучит фраза «Пойдём покурим». Это негласное приглашение к разговору один на один, способ вытащить человека из общего пространства в более комфортную обстановку. Курилка вообще была отдельным социальным институтом: там решались рабочие вопросы, заводились знакомства, обсуждались сплетни, и иногда принимались решения важнее, чем на официальных совещаниях. Знакомая картина?

В итоге я включился в этот ритуал. Иногда интенсивность таких «совещаний» была такой, что уже к четырём часам дня в висках начинала пульсировать тяжёлая, вязкая боль. Это была плата за вовлечённость — цена того, чтобы оставаться своим в мире, где важные слова произносились только на выдохе.

Я работал в одном кабинете с одним из руководителей — человеком некурящим. Доходило до абсурда: стоило ему

прийти на совещание, как кто-нибудь говорил: — Ты ведь не куришь. Что ты здесь стоишь, дышишь? Уходи отсюда. Он оставался, и совещание тут же заканчивалось.

Тогда он начал просить сигарету. Сначала просто поджигал её и держал в руке, потом делал пару затяжек — и тут же слышал в ответ: — Ты что, не начинай. Ты же не куришь, зачем тебе это? И снова всё заканчивалось.

В итоге на меня возложили ответственность сообщать этому руководителю важные новости и ставить его в курс дел. После таких совещаний мне приходилось отдельно вводить его в рабочие процессы. А если у него возникали вопросы или он был не согласен, он шёл к директору и пытался обсуждать решения, принятые без него.

Курение редко существует отдельно от окружения. В крупном исследовании Christakis и Fowler было показано, что привычки близких людей связаны между собой: когда близкий друг переставал курить, вероятность того, что человек продолжит курить, снижалась примерно на 36%. Компания, общие перекуры и привычные разговоры могут поддерживать зависимость — но изменения в окружении тоже способны помогать выходу из неё.

(Christakis & Fowler, 2008)

Первая серьёзная волна отрезвления пришла в 2007 году. На работе начался настоящий бум отказа от курения. Девушки обклеивались пластырями, коллеги читали Аллена Карра. Я тоже пытался изучать методики, но советы заменить

сигареты на семечки, леденцы или шахматные партии каждые полчаса казались мне абсурдными. От конфет рос вес, а шахматы на рабочем месте выглядели странно. Это всё не давало того эффекта, который был от затяжки.

Я бросал десятки раз, но меня хватало максимум на неделю. Для меня главным раздражителем был запах. Особенно тяжёлый, едкий дух, который исходит от одежды, когда заходишь с мороза в тёплое помещение. Почему-то сильнее всего пахли пиджаки — этот запах преследовал и душил. В нашей организации даже было две гардеробных — для курящих и некурящих.

Точку в этой истории или, по крайней мере, самую жирную запятую поставил случай в ноябре 2017 года. В тот день ударил мороз под тридцать, дул пронзительный ветер. Мы вышли на улицу. Из-за ветра было даже непонятно, тлеет сигарета или нет. Внезапный порыв подхватил ещё горячий пепел и бросил его мне прямо в глаз. Острая, невыносимая боль, слёзы, пелена...

С тех пор у меня на глазу осталось маленькое чёрное пятнышко. Оно всегда со мной, в моём поле зрения. Теперь всякий раз, когда я смотрю на мир, я вижу это напоминание о том зимнем дне, когда привычка в буквальном смысле оставила на мне свой след. В тот момент всё окончательно изменилось.

После этого я больше не романтизировал ни перекуры, ни «пять минут передохнуть», ни разговоры в курилке, ради ко-

торых будто бы и стоило выходить на мороз. Когда у тебя в глазу навсегда остаётся метка, любые оправдания начинают звучать жалко. Я не бросил в ту же секунду, как это любят писать в вдохновляющих историях. Нет. Я ещё какое-то время дёргался, срывался, пытался «докурить пачку и всё». Но внутри уже что-то сломалось. Вернее, наоборот, встало на место.

Я стал замечать вещи, которых раньше будто не существовало. Как першит в горле по утрам. Как тяжелеет голова после первой сигареты натошак. Как пальцы и рукава пропитываются запахом, который сам курильщик почти не чувствует, зато все остальные считают мгновенно. Как нелепо выглядит человек, который среди метели, дождя или усталости подчиняется не себе, а маленькой бумажной трубке.

Самым трудным оказались не первые сутки и даже не первая неделя. Самым трудным было пережить моменты, к которым сигарета приросла намертво: кофе, ожидание транспорта, конец рабочего дня, хорошая компания, ссора, рюмка, бессонница. Курение оказалось встроено не в лёгкие, а в расписание, в жесты, в паузы между мыслями. Я как будто не бросал одну привычку, а заново учился жить, не заполняя дымом каждую пустоту.

Если человек годами курит в одних и тех же ситуациях — например, после кофе, в машине или на рабочем перерыве, — связанные с этими ситуациями сигналы сами могут вызывать тягу. У каждого набор таких сигналов свой. Это не

«слабость характера», а хорошо описанная в исследованиях реактивность на связанные с употреблением стимулы.

(Carter & Tiffany, 1999)

Я начал внимательно наблюдать за тем, как именно привычка управляет моим поведением. Оказалось, что большая часть моих перекуров происходила на абсолютном автопилоте, без какого-либо осознанного желания.

Этот механизм давно описан в физиологии. Иван Павлов, изучая условные рефлексy, доказал: если перед кормлением собаки регулярно зажигать лампочку или звонить в колокольчик, то через некоторое время слюна у животного начнёт выделяться просто на свет или звук, даже если еды нет. Мозг связывает два изолированных стимула в прочную нейронную цепь.

То же самое происходит с курильщиком. Чашка утреннего кофе, выход из офиса на улицу, ожидание зелёного сигнала светофора или завершение сложного телефонного разговора — все эти моменты становятся тем самым «звончком» Павлова. Мозг не ждёт твоей команды. Он видит знакомый контекст и мгновенно запускает автоматическое действие: рука сама тянется к карману за пачкой. В этот момент ты не выбираешь, курить тебе или нет, — за тебя выбирает сформированный годами рефлекс.

Ещё одна ловушка автоматизма подстерегает нас в супермаркетах. Обрати внимание, как устроена кассовая зона: стеллажи с сигаретами, жевательной резинкой и мелки-

ми сладостями расположены прямо перед глазами покупателя, пока он стоит в очереди. Это зона импульсивных покупок. Человек, уставший от выбора товаров в торговом зале, теряет концентрацию, и его внутренний контроль ослабевает. Ты можешь зайти в магазин за хлебом и молоком, но на кассе, повинаясь секундному импульсу и привычному виду знакомых логотипов, автоматически произносишь: «И пачку сигарет, пожалуйста». Зависимость подпитывается нашей повседневной усталостью и автоматизмом действий. Иногда мне кажется, что и хлеб-то не нужен был, — это был лишь предлог зайти в магазин за сигаретами, часть отработанной схемы.

Этот автоматизм пугает. Ты оплачиваешь покупку, выходишь на улицу и осознаёшь, что в руках снова знакомая пачка. Самое трудное в отказе от курения — не волевое решение, а борьба с микропривычками, которые выросли в повседневность глубже, чем любые убеждения.

Иногда меня спасала злость. Иногда — упрямство. Иногда — простое нежелание снова оказаться на ветру, щурясь от дыма и холода. Я не искал красивых замен. Не грыз морковь, не считал дни в приложениях, не обещал себе новую жизнь с понедельника. Мне помогало другое: я просто тянул время. Говорил себе: «Не сейчас, через десять минут». Потом ещё через десять. И ещё. Оказалось, желание закурить редко бывает вечным; чаще оно накатывает, шумит, требует, а потом отступает, если не открыть ему дверь сразу.

Когда на рынке появились электронные сигареты и вейпы, многие восприняли их как спасение. Производители обещали безопасную альтернативу, отсутствие неприятного запаха и лёгкий способ снизить дозу никотина. Я тоже не остался в стороне и попробовал этот формат, надеясь обмануть привычку.

Иллюзия оказалась недолгой. Да, едкий дым сменился ароматным паром, а одежда больше не пахла гарью. Но сама зависимость никуда не исчезла — она лишь сменила форму и стала ещё более вязкой. Из-за отсутствия неприятного запаха и пепла электронную сигарету можно курить практически везде: за рабочим столом, в машине, дома на диване. Исчезли естественные границы, которые раньше сдерживали привычку (необходимость одеваться, выходить на улицу или балкон, терпеть холод). В итоге частота употребления только выросла. Ты начинаешь делать затяжки непрерывно, превращая курение в бесконечный фоновый процесс. Это была не победа над зависимостью, а её модернизация.

А возвращение к обычным сигаретам после «химозных» ароматов стало моментом истины. Тот самый запах «грязных носков», который внезапно пробился сквозь привычку, был первым сигналом того, что вкусовые рецепторы начали очищаться. Организм словно пытался сказать: «Посмотри, что ты на самом деле вдыхаешь». Это было уже не эстетичное облако дыма из рекламы девяностых, а тяжёлая, душная реальность, от которой больше не получалось отвернуться.

С каждым годом правила игры ужесточались: сначала исчезла реклама по ТВ, потом плакаты на улицах, затем сами пачки спрятались за безликие серые шторы в магазинах. Мир вокруг менялся, пытаясь защитить новых «ковбоев» от старых граблей, но для тех, кто уже прошёл этот путь, главным барьером стали не законы.

Мой день был буквально размечен табачными вехами. Я курил по пути на работу, на остановке, в ожидании такси — любая пауза в движении заполнялась дымом. На работе сигарета стала своеобразным ритуалом самовознаграждения: первая — за то, что просто пришёл, вторая — чтобы настроиться на тяжёлый день. Обед превращался не в приём пищи, а в ожидание заветного перекура после него. Даже окончание рабочего дня фиксировалось щелчком зажигалки. И как же тут бросить? Это отказаться от награды?

При вдыхании табачного дыма никотин попадает в мозг очень быстро — в течение считанных секунд. Такая быстрая доставка усиливает подкрепляющий эффект курения: мозг легко связывает знакомую ситуацию и последующее изменение состояния, поэтому цепочка «сигнал → сигарета → краткий эффект» быстро становится привычной.

(NIDA, 2020)

Каждый перерыв был попыткой снять напряжение или переключить мозг, но на деле это была просто въевшаяся привычка. Я не замечал, как стал заложником этого ритма, где каждое действие — от сложной задачи до обычного ожида-

ния — обязательно требовало подкрепления в виде сигареты. Эта автоматизация жизни пугала больше всего.

В какой-то момент становится очевидно: отказ без отказа не работает. Нельзя всерьёз выйти из зависимости, продолжая оставлять для неё лазейки. Нельзя договориться с привычкой, которая давно живёт не в логике, а в автоматизме. Она обязательно найдёт обходной путь — через друзей, коллег, случайные «одну-две», через вечное «сегодня не считается».

Утренняя сигарета часто оказывается одной из самых устойчивых. В исследованиях время от пробуждения до первой сигареты используют как один из показателей никотиновой зависимости: чем раньше человек закуривает после ночного перерыва, тем, как правило, сильнее выражена зависимость. Поэтому утренний ритуал действительно заслуживает отдельного внимания.

(Baker et al., 2007)

И, пожалуй, именно такие моменты отрезвляют сильнее любых громких обещаний самому себе. Не тогда, когда ты выкидываешь пачку и торжественно объявляешь о новой жизни, а тогда, когда ловишь на себе чужой взгляд и внезапно понимаешь, насколько нелепой стала вся эта схема. Потому что зависимость унижает не только тело — она постепенно унижает и достоинство.

Чтобы разорвать этот круг, нужно научиться замечать момент между возникновением импульса и самим действием.

Существует простое, но эффективное правило: когда возникает острое желание закурить, отложи это действие ровно на десять минут. Скажи себе: «Я обязательно покурю, но через десять минут».

В этот короткий промежуток времени переключи внимание: сделай несколько спокойных вдохов, выпей стакан воды или просто пройдишь. Тяга обычно приходит волнами и не остаётся на одном уровне бесконечно; её длительность и интенсивность у разных людей различаются. Десятиминутная пауза нужна не как «магическое число», а как способ не завершать привычный сценарий автоматически и проверить, как меняется желание со временем.

Сейчас прошло уже достаточно времени, чтобы не считать себя человеком «в завязке» каждый день. Я просто не курю. Не героически, не демонстративно, не назло кому-то. Просто не курю. Иногда мне кажется, что самое важное в отказе — даже не сила воли, а утрата иллюзии. Пока сигарета кажется тебе поддержкой, удовольствием, наградой, частью характера — ты будешь к ней возвращаться. Но когда начинаешь видеть в ней только зависимость, запах, подчинение и след, который она может оставить, возвращаться становится не к чему.

Дофаминовая система реагирует не только на саму награду, но и на сигналы, которые со временем начинают её предсказывать. Поэтому щелчок зажигалки, вид пачки, кофе или привычное место для перекура могут заранее приобретать

сильную мотивационную значимость. Часто петля привычки запускается ещё до самой сигареты.

(Schultz, 1998; Volkow et al., 2012)

Наверное, поэтому я и запомнил ту зиму лучше многих других. Не из-за мороза, не из-за боли, не из-за врачей. А потому, что именно тогда впервые по-настоящему понял: есть привычки, за которые ты платишь не сразу.

Отказ от этой привычки напоминает выход из душного, заполненного туманом помещения на морозный утренний воздух. Сначала этот воздух кажется слишком резким: он режет лёгкие, разучившиеся дышать в полную силу. Но вместе с ним возвращается забытое чувство ясности. Оказывается, утренний кофе обладает глубоким, горьковато-ореховым вкусом, а не просто сопровождает первую порцию дыма. Выясняется, что запах дождя, мокрого асфальта или свежего хлеба способен вызывать эмоциональный отклик, который раньше глушил табачный фон.

Самым трудным испытанием становится тишина. Раньше любая пауза в жизни — ожидание автобуса, окончание сложного разговора, минута раздумий — автоматически заполнялась ритуалом. Сигарета была костылём для психики, имитацией деятельности. Без неё пришлось учиться просто стоять и ждать, просто думать, просто проживать стресс, не прячась за дымовой завесой. Это был момент знакомства с собой настоящим, без химических посредников.

# 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.