

18+

Дмитрий Голяков

Курил. Бросил

*Как я освободился
от 30-летнего
рабства*



Дмитрий Голяков

**Курил. Бросил. Как я освободился
от 30-летнего рабства**

«Издательские решения»

Голяков Д.

Курил. Бросил. Как я освободился от 30-летнего рабства /
Д. Голяков — «Издательские решения»,

Я курил 31 год. Начал в 12 — потому что курили все. Школа, ПТУ, армия. Потом работа, две-три пачки в день, кашель по утрам. Я бросал много раз. И всё было не то. Пока не нашёл свою схему. Эта книга — о том, как я освободился от 30 лет рабства. Без «лёгких способов». Без вранья. Если я смог — сможешь и ты. Читай. И бросай. Всё получится. Главное — захотеть. По-настоящему.

Содержание

Глава 1. Как я закурил	6
Глава 2. Армия	8
Глава 3. Работа и пик	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Курил. Бросил Как я освободился от 30-летнего рабства

Дмитрий Голяков

© Дмитрий Голяков, 2026

ISBN 978-5-0071-3722-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Как я закурил

Я 1980 года рождения. Это значит, что детство у меня пришлось на конец восьмидесятых, а взросление — на девяностые. И если ты не жил в девяностые, тебе сложно объяснить, что это было. Это развал страны. Это когда всё рушится, и никто не знает, что будет завтра. Это когда на улице — наркотики, бухло, сигареты. И всем плевать. Никому ни до кого нет дела.

Я не буду рассказывать, как было тяжело. Все знают, что было тяжело. Я расскажу конкретно про курево. Потому что курево — это то, с чего началась моя взрослая жизнь. И то, что я потом тридцать лет не мог с себя снять.

Начал я курить классе в пятом-шестом. Точно уже не помню. Помню только, что курили все. Буквально все.

В школе на каждой перемене выходила курить вся школа. Салаги — на боковых лестницах. Старшаки — по центру, наверху лестницы, у парадного входа. От пятиклашек до одиннадцатиклассников. Все стояли и курили. И это было не «баловство». Это была норма. Как перемена. Как звонок. Как столовая.

Учительская была на втором этаже. И все учителя прекрасно видели, как дети курят. Видели — и ничего. Ноль реакции. Никто не бежал, не хватал за руку, не тащил к директору. Просто смотрели и шли дальше по своим делам.

Мне в дневник писали: «Курит в школе». Родители видели. И что? Ничего. Поговорили для вида — и всё. Потому что все вокруг курили. И взрослые, и дети. И если ты не куришь — ты белая ворона. А в девяностые быть белой вороной было опасно. Не в смысле «побьют». А в смысле — ты чужой. Ты не свой. Ты не с пацанами. Ты не в компании. Ты один.

И вот ты стоишь на перемене. Тебе одиннадцать лет. Выходит вся школа. Кто-то достаёт сигарету. Одну на всех. И пускает по кругу. Каждый делает пару затяжек — и передаёт дальше. Один, второй, третий, пятый. Десять человек — одна сигарета. Ты не куришь. Ты участвуешь. Ты часть круга. И когда сигарета доходит до тебя — ты берёшь. Потому что если не возьмёшь — ты выпал. А выпасть страшно. Особенно в одиннадцать лет.

Так я и втянулся. Не потому что мне понравилось. Не потому что я хотел. А потому что так было надо. Чтобы быть своим. Чтобы не быть один. Чтобы не смотреть со стороны, как другие стоят и курят, а ты стоишь рядом и делаешь вид, что тебе не надо.

А потом это стало привычкой. Уже не «за компанию», а само. Уже не одна сигарета на десять человек, а своя. Уже не на перемене, а где угодно. И ты даже не замечаешь, как это происходит. Просто в какой-то момент понимаешь: ты куришь. И не можешь не курить.

Дома тоже было курево. Батя курил. Только не всегда сигареты, а порой чинарики. Чинарики, бычки, хапчики — это всё одно и то же. Окурки. Он складывал их в пепельницу. А когда сигарет не было — а их часто не было, потому что дефицит, потому что денег нет, потому что девяностые, — он брал эти окурки, крошил их и закручивал в бумагу. И докуривал.

Вот такая была жизнь. Не «покурить в удовольствие». А докурить то, что осталось. Дотянуть до конца. Выжать последнее.

Я это видел. И, наверное, это тоже отложилось. Что курево — это не «кайф». Это способ дотянуть. Докурить. Дожить.

А ещё у меня был друг. У него батя был какой-то контрабандист, что ли. Я не знаю точно, откуда у него были сигареты. Иностраннные, красивые, с фильтром. Не «Прима», не чинарики. Настоящие. И друг таскал их у бати. И мы эти сигареты курили.

Вот так я и втянулся по-настоящему. Не с чинариков, не с окурков. А с хороших сигарет, которые друг приносил. Они были дорогие. Они были «взрослые». Они были не как у всех. И ты чувствовал себя крутым. Не «пацаном с окурком», а человеком с настоящей сигаретой.

Это тоже важно. Потому что зависимость начинается не с «плохо». Она начинается с «хорошо». С «круто». С «я как взрослый». И только потом превращается в «я не могу без этого».

Потом мне исполнилось пятнадцать. Я пошёл в ПТУ. И родители сами стали покупать мне сигареты. Официально. Не «воруешь у бати», не «стреляешь у друга». А свои. Родители дают деньги — ты идёшь и покупаешь. И это считается нормальным. Потому что ты уже «взрослый». Потому что ты «учишься». Потому что все курят.

Вот в чём был главный механизм. Никто меня не заставлял. Никто не говорил: «Кури, иначе будет плохо». Просто все вокруг курили. И взрослые, и дети. И учителя видели — и молчали. И родители знали — и покупали. И вся система, весь мир вокруг говорил: это нормально. Это часть жизни. Это то, что делают все.

А когда что-то «делают все» — ты не выбираешь. Ты плывёшь. Ты просто идёшь со всеми. И не замечаешь, как оказываешься в реке. А потом оглядываешься — и берега уже далеко. И ты не помнишь, как туда попал. Просто плывёшь. И не знаешь, как выплыть.

Глава 2. Армия

В армию я пошёл в девяносто девятом. Мне было девятнадцать. Служил до две тысячи первого. Два года. И эти два года — отдельная история про курево. Потому что там я понял: курить — это не привычка. Это пропуск в нормальную жизнь.

В армии выдавали сигареты. Пятнадцать пачек в месяц. «Прима». Самая дешёвая, самая простая. Моршанская, Елецкая — я уже не помню точно, какая именно. Помню только, что это было настоящее дерьмо. Табак такой, что пока докуришь — полкоробка спичек сожжёшь. Он не горел сам. Его надо было тянуть, чтобы он горел. Не как сейчас — поджёг, и оно тлеет, как бикфордов шнур. Нет. Тогда надо было работать, чтобы покурить.

И вот эти пятнадцать пачек выдавали всем курящим. А кто не курит — тому сахар. Только сахар, естественно, никому не давали. Его просто не было. А сигареты были. И получалось так: кто курит — получает паёк. Кто не курит — не получает ничего.

И знаешь, что происходило? Люди начинали курить. Чтобы получить хоть что-то. Не потому что хотелось. А потому что обидно. Все получают, а ты нет. И ты начинаешь. Пробираешься. И всё. Ты в системе.

Но дело было даже не в пайке. Дело было в перекурах.

У курящих были перекуры. У некурящих — не было. Вот в чём была главная ловушка. Куришь — ты имеешь право остановиться. Сесть. Отдохнуть. Пять минут ничего не делать. А не куришь — ты вкалываешь без остановки. Тебе никто не скажет: «Сядь, отдохни». Ты просто работаешь. Пока другие курят.

И ты смотришь на этих курящих. Они сидят. Им хорошо. Они отдыхают. А ты — работаешь. И ты думаешь: «А чем я хуже?» И начинаешь курить. Не потому что хочешь. А потому что хочешь отдыхать, как они. И единственный способ получить этот отдых — начать курить.

Вот так армия подсаживала людей. Не уговорами. Не пропагандой. А условиями. Ты либо куришь и отдыхаешь. Либо не куришь и пашешь. Выбор очевидный.

За всю армию я не знаю ни одного человека, кто бы бросил курить. Ни одного. Зато знаю многих, кто начал. И это не потому, что они слабые. А потому что система была устроена так, чтобы ты начал. И не бросил.

А ещё был момент, который я запомнил на всю жизнь. Когда командиры решали, что курить хватит, — они просто переставали выдавать сигареты. Говорили: «Нету на складе». А я работал на продскладе водителем. И я точно знал, что они там есть. Я их видел. Они лежали на складе. Их просто специально не выдавали.

И тогда начиналось самое дно. Пацаны, солдаты, восемнадцать-двадцать лет, — выколуывали бычки из всех щелей. Из-под лавок. Из закоулков. Из-под мусорок. Откуда угодно, где можно найти хоть один окурок. Собирали, крошили, курили. Пока всё не вычистят. Пока не найдёшь ни одного бычка. Вот тогда сигареты снова начинали выдавать.

И знаешь, что меня поражает до сих пор? В армии был порядок. Плац метут каждый день. Трава покрашена. Бордюры белые. Бычки нигде не валяются. Их нет на виду. Но они есть. В щелях. В заковырках. В местах, куда метла не достаёт. И когда сигареты перестают выдавать — ты эти щели находишь. Все до одной. Потому что ты готов искать. Потому что тебе надо.

Это не «вредная привычка». Это когда тебя ставят на колени через твою же зависимость. И тебе двадцать лет. И ты собираешь окурки с земли. Потому что иначе — никак.

Вот тогда я впервые подумал: это не я курю. Это оно меня курит. Я не хозяин. Я не «решаю». Я просто делаю то, что надо, чтобы получить свою дозу. Сигарету. Перекур. Пять минут отдыха. И я готов на всё, чтобы это получить. Даже собирать бычки из щелей.

Но бросить я тогда не мог. И даже не думал об этом. Потому что бросить в армии — это значит остаться без перекуров. А без перекуров ты просто пашешь. И никто тебя не пожалеет. Никто не скажет: «Молодец, ты бросил». Все скажут: «Ну и дурак. Теперь работай, пока мы курим».

Так что я курил. Как все. Как вся армия. Как вся страна. И не думал, что это когда-нибудь закончится.

Глава 3. Работа и пик

После армии я вернулся в обычную жизнь. И курево никуда не делось. Оно просто стало фоном. Как дыхание. Ты не думаешь о том, что дышишь. Ты просто дышишь. Так же и с сигаретами. Ты не думаешь о том, что куришь. Ты просто куришь.

К сорока годам я курил уже как дышал. Две пачки в день — это была норма. Не «много», не «иногда», а норма. Как почистить зубы. Как выпить кофе. Как проверить телефон.

Я работал сутками. Смена — двадцать четыре часа. И все двадцать четыре часа я курил. Не потому что хотел. А потому что так было устроено.

Вот представь. Ты на работе. Ты что-то делаешь. Час, два, три. И в какой-то момент наступает точка. Мозг говорит: «Всё, хватит. Надо передохнуть». И ты идёшь курить. Не потому что тебе нужен никотин. А потому что это твоя кнопка паузы. Ты сел, закурил, пять минут ни о чём не думаешь. Потом встал — и дальше.

Без этой кнопки ты не знаешь, как остановиться. Ты просто работаешь, работаешь, работаешь. И не понимаешь, когда сделать паузу. А сигарета — она разрешает тебе остановиться. Она как бы говорит: «Всё, ты заслужил. Посиди».

И вот ты сидишь. Куришь. Смотришь в стену. Или в небо. Или в телефон. Пять минут. Десять. Докурил — и пошёл дальше.

За сутки таких пауз было десятки. Утром одна пачка открыта. К обеду — вторая. К ночи — третья. И ты даже не считаешь. Ты просто живёшь от перекура до перекура. Как от остановки до остановки.

Но был ещё один момент. На работе постоянно кто-то зовёт курить. Ты сидишь, работаешь, и тут: «Пойдём, перекур». И ты идёшь. Не потому что охота. А потому что позвали. Потому что если ты не пойдёшь — ты выпадешь из компании. Будешь сидеть один, а они все пойдут. И ты идёшь. Стоишь с ними. Куришь. Хотя мог бы и не курить. Но ты уже там. И сигарета уже в руке.

Вот в чём ловушка. Тебя зовут — ты идёшь. Не потому что зависимость тянет. А потому что люди зовут. И ты не можешь отказаться. Потому что откажешься раз — откажешься два — и перестанут звать. А потом ты сидишь один в помещении, а они все вместе на перекуре. И ты чужой. И вот ты идёшь. Снова и снова. И куришь. Даже если не хочется.

И вот что я понял только потом, когда бросил. Я курил не для того, чтобы получить удовольствие. Я курил, чтобы занять место. Место, куда можно сесть. Место, где можно ничего не делать. Место, где ты не «бездельник», а «человек на перекуре». И ещё — место, где ты свой. Где ты с людьми. Где ты не один.

Это как будто у тебя в голове вырезали дырку. И ты её всё время чем-то затыкаешь. Сигаретой. А дырка не закрывается. Ты затыкаешь — она открывается. Ты затыкаешь — она открывается. И так всю жизнь.

Утро было отдельной историей. Каждое утро я просыпался — и начинал кашлять. Не «покашливать». А кашлять так, что думал — всё, сейчас лёгкие вылезут. Я шёл в туалет, закрывал дверь, чтобы никого не будить, и кашлял. Минуту. Две. Пять. Пока не выходило всё, что накопилось за ночь.

А потом я умывался. Закуривал первую. И кашель проходил. Вот в чём парадокс. Утренний кашель лечился той же сигаретой, которая его вызывала. Ты кашляешь, кашляешь — а потом закуриваешь, и тебе отпускает. И ты думаешь: «Ну вот, всё нормально. Это не от сигарет. Это просто утро». А это от сигарет. И «лечится» это только новой сигаретой. Круг замкнулся.

Я знал, что это плохо. Но гнал от себя эту мысль. Говорил: «Потом. Сейчас не время. Сейчас нервы. Сейчас работа. Сейчас стресс. Вот разгребусь — и брошу». Но «разгребусь» не наступало. Наступало только новое утро. И новый кашель.

Про деньги. Я помню, сигареты стоили одиннадцать рублей. Потом пятнадцать. Потом тридцать. Потом пятьдесят. И каждый раз, когда цена поднималась, все вокруг говорили одно и то же: «Вот будут по сто — я вообще курить брошу. Что я, дебил, что ли, платить такие деньги?»

И что вы думаете? Стали по сто. И все курили. Стали по сто пятьдесят — курили. По двести — курили. И я курил.

Потому что дело не в деньгах. Когда ты зависишь, ты найдёшь эти деньги. Ты откажешься от чего-то другого. Но сигареты будут. Это не «трата». Это статья расходов, как коммуналка. Как еда. Ты не думаешь: «Может, не платить за свет?» Ты просто платишь. Так же и с сигаретами. Ты просто платишь. Каждый месяц. Каждый год. И не замечаешь, как эти сто-двести рублей в день превращаются в десятки тысяч в год.

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.