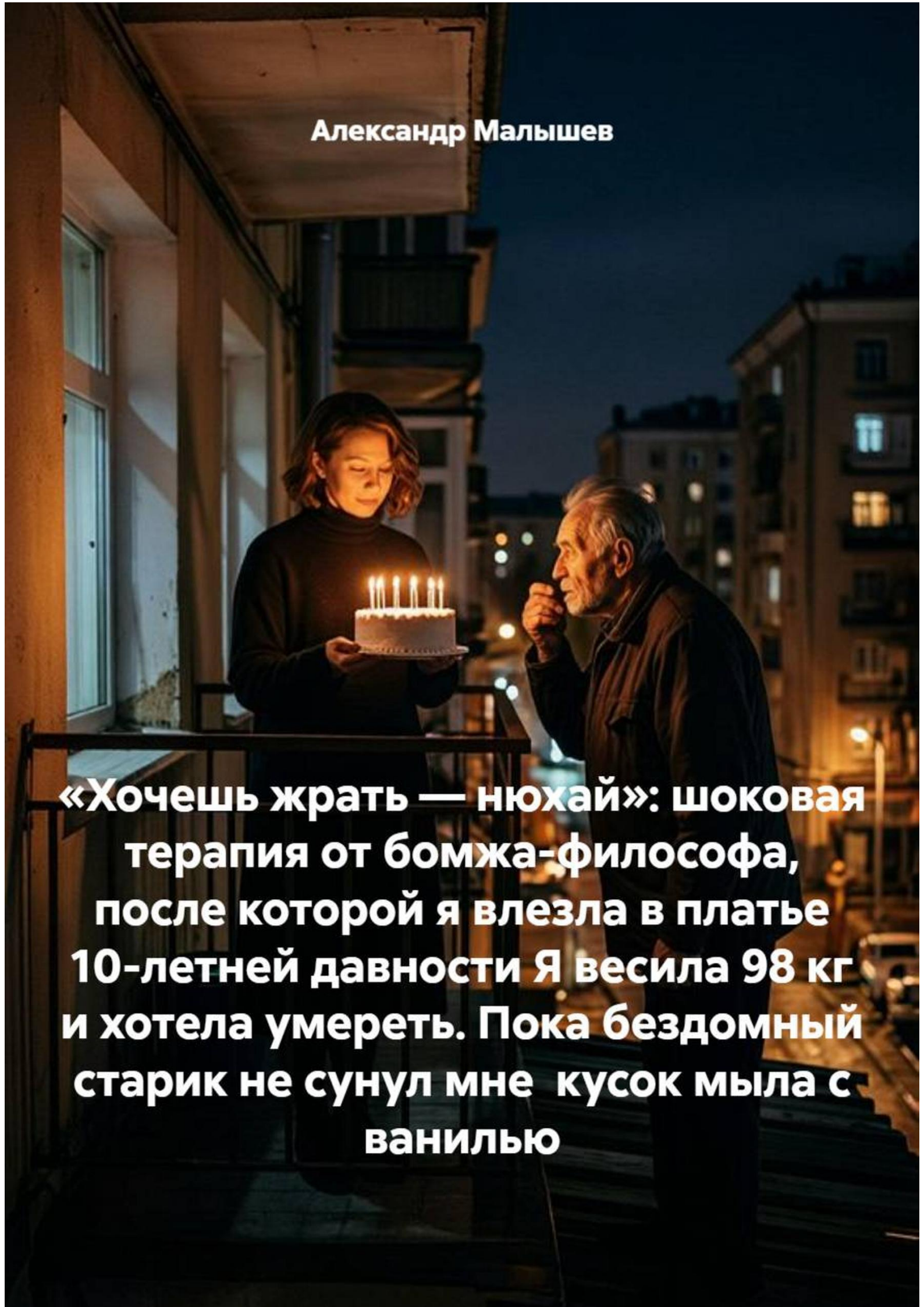


Александр Малышев

«Хочешь жрать — нюхай»: шоковая терапия от бомжа-философа, после которой я влезла в платье 10-летней давности Я весила 98 кг и хотела умереть. Пока бездомный старик не сунул мне кусок мыла с ванилью

Александр Малышев

«Хочешь жрать — нюхай»: шоковая терапия от бомжа-философа, после которой я влезла в платье 10-летней давности Я весила 98 кг и хотела умереть. Пока бездомный старик не сунул мне кусок мыла с ванилью

«Автор»
2026

Малышев А.

«Хочешь жрать — нюхай»: шоковая терапия от бомжа-философа, после которой я влезла в платье 10-летней давности Я весила 98 кг и хотела умереть. Пока бездомный старик не сунул мне кусок мыла с ванилью / А. Малышев — «Автор», 2026

Марина Соколова не собиралась становиться героиней. Ей тридцать четыре, она бухгалтер, она весит девяносто восемь килограммов, и последние полгода её главный собеседник — ночной холодильник. Однажды в три часа ночи, с тортом в руках, Марина выходит на балкон — и слышит снизу странный голос. У мусорных баков, у кондитерской, стоит старик. Он не просит денег. Он нюхает воздух и говорит: «Пахнет — значит, уже поел».Так начинается сделка на тридцать дней. Старик по прозвищу Парфюмер — бывший мастер цеха, потерявший всё, кроме носа и злости, — учит Марину тому, чего нет ни в одной диете: как пережить желание. Шоколад, грейпфрут, мята, ваниль, корица, болгарский перец, лаванда, гранат и один запах, у которого нет названия. Это тренинг. Это история о том, как один жёсткий бездомный старик научил женщину на дне не худеть — а выдерживать.Роман-тренинг. Художественное произведение. Не является медицинской рекомендацией; при серьёзных состояниях здоровья необходима консультация врача.

© Малышев А., 2026
© Автор, 2026

Александр Малышев «Хочешь жрать — нюхай»: шоковая терапия от бомжа-философа, после которой я влезла в платье 10-летней давности Я весила 98 кг и хотела умереть. Пока бездомный старик не сунул мне кусок мыла с ванилью

Предисловие

Эта книга написана для тех, кто уже пробовал.

Для тех, кто начинал в понедельник и заканчивал во вторник у холодильника, с чувством, будто предал самого себя. Для тех, у кого на телефоне три приложения для подсчёта калорий и ни одного, которое считало бы, сколько раз за день человеку хотелось исчезнуть. Для тех, кто знает наизусть вкус утреннего стыда и тихую ненависть к отражению в зеркале при входе в лифт.

Я не буду говорить вам «просто полюби себя». От этих слов у меня дёргается глаз, и, подозреваю, у вас тоже. Любовь к себе — это результат, а не кнопка; её нельзя включить, как свет в подъезде, её можно только медленно, с руганью и срывами, собрать по кускам — и желательно не в одиночку.

Я не буду обещать минус двадцать за месяц. Обещания — это то, чем торгуют, когда нечего дать. Я дам другое: инструмент, который работает, когда сила воли кончилась, когда мотивация испарилась, когда вечер, и пусто, и рука сама тянется к чему-нибудь сладкому, потому что больше нечем заткнуть дыру внутри.

Инструмент этот — запах.

Звучит как издевательство, я знаю. Мне тоже так казалось. Впервые я услышала про это от старика, который спал у мусорных баков и пах шоколадом. Сначала я решила, что он сумасшедший. Потом — что сумасшедшая я. Потом — что, кажется, работает.

Обоняние идёт в мозг короткой дорогой, минуя этажи, где живут логика и самоконтроль. Именно поэтому запах свежей выпечки валит нас с ног быстрее любой рекламы. И именно поэтому он может стать союзником: правильный запах в правильную секунду гасит желание раньше, чем оно станет действием. Мозг получает сигнал «сладкое рядом» — и успокаивается. Желание остаётся желанием, но перестаёт быть приказом.

В этой книге нет волшебства. Есть тридцать дней, тетрадь, несколько простых запахов и один очень неудобный старик, который не жалеет главную героиню и не собирается жалеть вас. Есть срывы — потому что без них не бывает. Есть слёзы — по той же причине. Есть момент, когда хочется всё бросить, — и он тоже есть, иначе вы бы мне не поверили.

Читайте как роман — следя за Мариной. Читайте как тренинг — с блокнотом. Читайте как напоминание — открыв на случайной странице в тот самый вечер, когда особенно трудно.

И самое важное. Эта книга не про то, как похудеть. Похудение здесь случится, но оно — побочный эффект. Книга про то, как выдержать: себя, свои желания, свои вечера, свою жизнь, в которой еда долго была единственным другом. Выдержать — не значит терпеть и страдать. Выдержать — значит проходить через желание, не разрушаясь, и выходить с другой стороны живым.

Не ждите от себя идеальности. Идеальных в этой истории нет. Есть только те, кто дошёл.

Глава 1. Торт в три часа ночи

Торт был ни в чём не виноват.

Он лежал в холодильнике с вечера, в картонной коробке с окошком, и на коробке было написано «Для особого случая». Особым случаем считалось воскресенье, приход гостей и вообще всё, что угодно, кроме того, что происходило сейчас: женщина тридцати четырёх лет в халате поверх пижамы стоит посреди кухни и ест его руками, потому что тарелку мыть лень, а ложку искать долго.

Марина остановилась, когда коробка опустела. На пальцах остался крем. Она посмотрела на свои руки так, будто видела их впервые. В голове было тихо. Не хорошо — просто тихо, как в комнате, из которой вынесли мебель.

Она вымыла руки, выбросила коробку, потом достала её из ведра и запихнула поглубже, чтобы не было видно. Потом всё-таки вышла на балкон. Не покурить — она не курила. Просто на воздух, чтобы стало хоть немного легче.

Было холодно. Внизу, у кондитерской, горел фонарь, и под ним стоял старик. Он не копался в баках, не просил милостыню, не спал. Он стоял, подняв голову, и нюхал воздух — медленно, глубоко, как будто внутри него работал насос.

Марина смотрела на него сверху и думала: совсем плохой. Потом старик повернулся к её балкону — хотя в темноте его не мог видеть — и сказал отчётливо, будто они стояли рядом:

— Пахнет — значит, поел.

Она вздрогнула и отшатнулась от перил. Сердце колотилось где-то в горле. Марина подождала, пока дыхание выровняется, выглянула снова — старик всё стоял, задрав голову, и в его позе было столько спокойствия, что ей стало не по себе.

— Вы мне? — спросила она, хотя знала, что да.

— Тебе, тебе, — он махнул рукой, как отгоняют муху. — Стоит там, дышит неправильно. Торт, что ли, ела?

У неё похолодели пальцы.

— А вам какое дело?

— Мне-то никакого, — согласился старик. — Мне теперь вообще ни до чего дела нет. А вот тебе есть. Вдохни, не бойся. Чуешь? Шоколадом пахнет. Это я его чувствую, а ты уже нет. Нос у тебя забит, как труба в старом доме. Оттого и жрёшь — не чуешь, что ешь.

Она стояла на холодном балконе в халате, и ей вдруг стало смешно. Настолько нелепо всё это было — три часа ночи, старик у мусорных баков, философия про нос, — что она фыркнула, сама не ожидая.

— Вы пьяный?

— Трезвее тебя, — обиделся старик. — Я двадцать лет на парфюмерной фабрике отработал, у меня нос — инструмент. А ты стоишь и не понимаешь, что у тебя самый главный орган забит.

— Какой орган? — не поняла Марина.

— Нос, дура. — Он сказал это без злобы, скорее с досадой, как говорят с ребёнком, который не может решить простейшую задачу. — Нос — это не только чтобы сморкаться. Это чтобы понимать, чего тебе на самом деле хочется. Вот ты думаешь, что тебе торт нужен. А тебе не торт нужен. Тебе нужно, чтобы кто-то сказал: «Марина, ты молодец». Ну или как тебя там зовут.

В горле встал комок. Она не понимала, отчего — от холода, от усталости или от того, что этот чужой человек угадал её боль с точностью, от которой хотелось закричать.

— Марина, — сказала она тихо. — Меня зовут Марина.

— Ну вот, — удовлетворённо кивнул старик. — Уже разговариваем. Иди спать, Марина. И запомни: пахнет — значит, поел. Завтра в это же время выйдешь, я тебе ещё кое-что скажу.

Он отвернулся и пошёл вдоль дома, шаркая по асфальту. Фонарь погас, как будто кто-то выключил его вручную. Марина вернулась в квартиру — кухня пахла шоколадом, — открыла окно и впервые за много месяцев вдохнула так, как учил старик: медленно, глубоко, до самого дна. Пахло холодом, мокрым асфальтом, чужой выпечкой и ещё чем-то, чему она не знала названия.

Глава 2. Девяносто восемь килограммов правды

Утром она не стала взвешиваться — не взвешивалась уже три недели. Выпила кофе, открыла «Фотоквадрат», где бывшая одноклассница выложила фото в купальнике с подписью «моё тело — моё дело», и закрыла приложение с ощущением, что её только что побили. Потом всё-таки встала на весы.

Девяносто восемь.

Цифра держалась ровно, будто издеваясь. Не девяносто семь, не сто — именно девяносто восемь, как приговор, который зачитали и оставили на столе, чтобы она могла его перечитывать.

Марина села на край ванны. Внутри было пусто и тихо, и эта тишина была хуже слёз. Два года назад, когда отец ещё мог сам держать ложку, она весила шестьдесят восемь. Помнит это число так, будто оно высечено на камне: шестьдесят восемь, тридцать четыре года, муж Игорь, квартира на четвёртом этаже, работа в бухгалтерии, по выходным дача и шашлыки с друзьями — и всё это было в другой жизни, в другой стране, в другом человеке.

Потом отцу поставили диагноз, и мир сузился до его комнаты, до запаха лекарств, до ночных подъёмов, до простыней, которые надо менять, до слов «Мариночка, прости», которые он говорил всё реже, потому что сил становилось меньше. Она ухаживала за ним одна: Игорь «много работал», мать «не могла видеть его таким», так было надо. Сначала она не ела. Потом ела всё подряд. Потом перестала различать голод и усталость. Потом начала есть ночью, стоя у открытого холодильника, потому что это было единственное время, когда никто ничего от неё не хотел.

Отец умер в марте, тихо, во сне. В ту ночь Марина впервые за долгое время спала до утра. А через месяц Игорь сказал: «Ты стала какая-то не такая», — и ушёл к женщине из соседнего отдела, у которой был плоский живот и сила воли.

Марина тогда не заплакала. Пошла на кухню и съела полбатона с маслом, потому что больше было нечего делать.

А в прошлую пятницу ей вручили конверт.

Она вспомнила отца: он уже совсем слабый взял её за руку и сказал — «Ты только себя не бросай, слышишь?» Она кивнула. И через полгода бросила — в самый глубокий колодец, в самый тёмный угол, в холодильник.

Глава 3. Дверь и конверт

Конверт был белый, плотный, с логотипом компании, и в нём лежала бумага, из которой следовало, что Марина Соколова больше не нужна. Вежливая улыбка начальницы, «сокращение штата», «вы всё понимаете», «мы дадим вам рекомендации» — и коробка, в которую она сложила восемь лет своей жизни: кружку с кошкой, кактус, фотографию отца, степлер, купленный на свои.

В коридоре встретилась та самая женщина с плоским животом. Она сказала с искренним, почти материнским участием:

— Мариш, ты держись. Тебе бы спортом заняться, честно.

Марина улыбнулась, кивнула и вышла на улицу, где шёл дождь, и понесла коробку домой, и по дороге думала только о том, что теперь у неё нет ни работы, ни мужа, ни отца, ни фигуры. Полный комплект.

Вечером пришла Оля. Марина слышала, как она стучит — коротко, настойчиво, с той терпеливой злостью, — как звонит, как говорит через дверь: «Мариша, я знаю, что ты дома, я

пирог принесла, открой, пожалуйста». Марина стояла в прихожей, смотрела в глазок на искажённое лицо подруги и молчала.

Не потому, что не хотела открыть. А потому, что не могла. Депрессия — это не слёзы и не лежание на диване. Это когда надо открыть дверь, а рука не поднимается, и ты ненавидишь себя за это каждой клеткой, и всё равно стоишь.

Оля постояла ещё минуту.

— Ладно, — сказала она тихо. — Я завтра приду. Я тебя не оставлю, ты это знай.

Шаги стихли. Марина сползла по стене на пол, среди обуви, и просидела так до темноты, глядя на кроссовки, купленные для бега и ни разу не надетые.

Глава 4. Кроссовки

В понедельник она решила начать новую жизнь. С утра, с пробежки, как в кино. Надела спортивные штаны, которые стали малы, села на пуф в прихожей, взяла кроссовок — и поняла, что не может завязать шнурок.

Живот мешал наклониться. Дыхание сбивалось. Руки дрожали. Она сидела на полу среди старой обуви, держала кроссовок и плакала — беззвучно, зло, взахлёб, — и в какой-то момент поймала себя на мысли, которая напугала её больше всего остального: «А может, и не надо ничего. Может, так и оставить».

Это было дно. Не громкое, не кинематографичное — тихое, в прихожей, среди ботинок. Но именно тогда что-то сломалось — то, что держало её в яме, — и в ту же ночь она вышла на балкон.

Старик стоял под фонарём.

Она сбежала вниз сама, впервые за три недели, потому что больше не могла смотреть на него сверху. Парфюмер сидел на перевёрнутом ящике у кондитерской и грел руки о кружку с чаем, который ему кто-то налил. Посмотрел на неё спокойно, как будто ждал.

— Ну что, — сказал он. — Надумала?

Марина села рядом, на бордюр. Они просидели молча минут пять, и в этом молчании было больше тепла, чем в иных разговорах.

— Ты вообще знаешь, чем пахнет твоя жизнь? — спросил он наконец.

Она не нашла что ответить.

— Вот и я не знаю, — сказал старик. — Пахнет чем-то жжёным. Как будто ты горишь, а никто не видит.

Глава 5. Двадцать секунд

Он объяснял просто, как ребёнку:

— Ты же не жрёшь, когда спишь? Вот и я не жру, когда нюхаю. Мозгу всё равно, от

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.