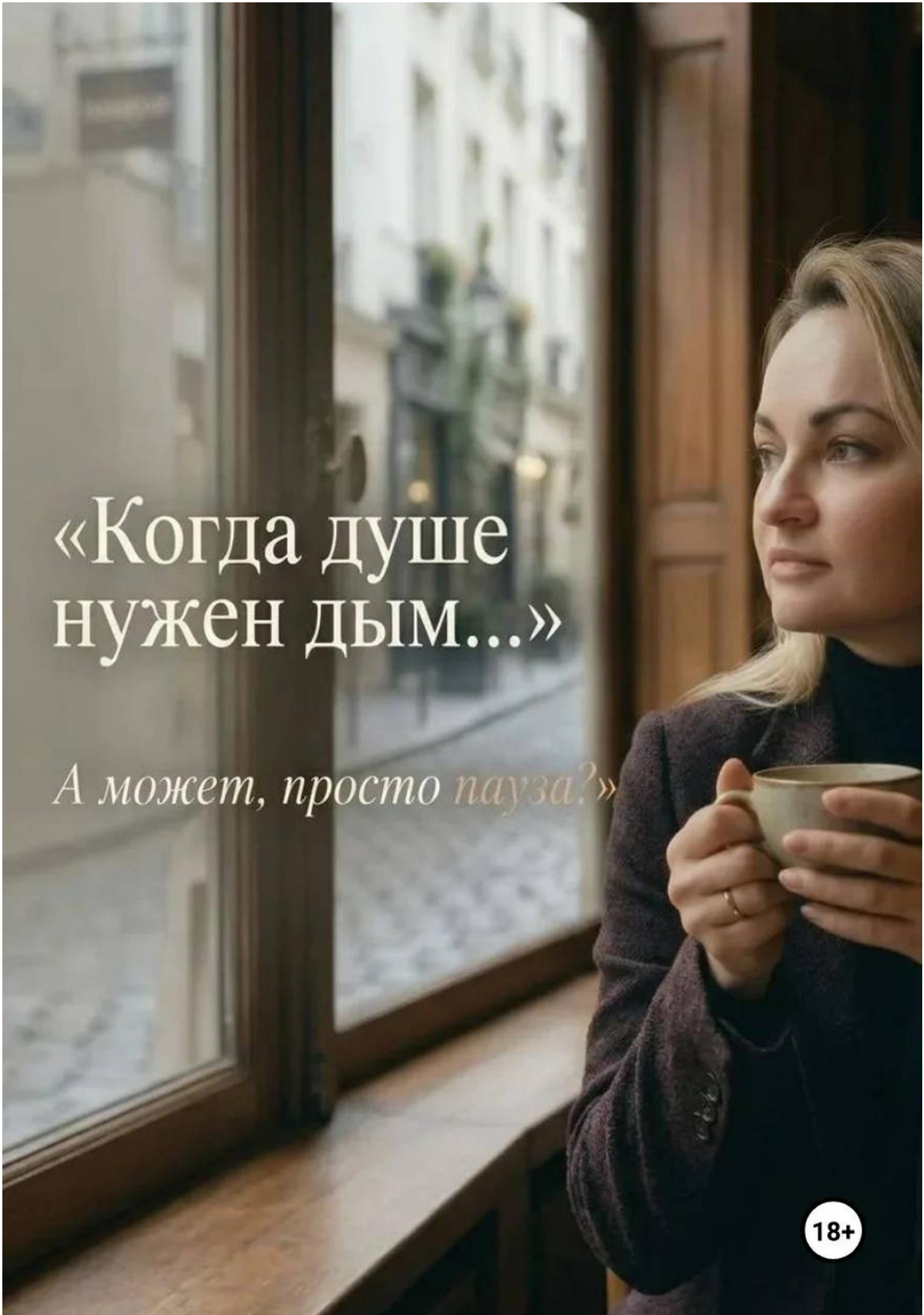

«Когда душе
нужен дым...»
А может, просто пауза?»
18+

Инна Холоднова

Когда душе нужен дым

«Автор»
2026

Холоднова И.

Когда душе нужен дым / И. Холоднова — «Автор», 2026

«Когда душе нужен дым» — личная история о зависимости, общении, заботе о себе и свободе, смысл которой открывается постепенно. Без упрёков и обещаний чудесного результата. С вопросами, которые помогают присмотреться к собственной привычке и понять, чему хочется дать место вместо неё.Книга не является медицинским руководством и не заменяет профессиональную помощь.

© Холоднова И., 2026
© Автор, 2026

Инна Холоднова
Когда душе нужен дым

Содержание

Читателю
Глава 1. Моя первая сигарета
Глава 2. Что мне заменяла сигарета
Глава 3. Мне бы уснуть быстрее
Глава 4. Что я получила
Письмо себе
Примечания и источники

Читателю

Это личная история девятнадцати лет курения и отказа от него. Это не медицинское руководство и не универсальный способ. Я рассказываю то, что помню, и не заполняю пробелы догадками. Некоторые сроки называю приблизительно.

Я бросала без пластырей и лекарств, но это не значит, что так нужно всем. Если решите бросать, врач может помочь подобрать путь именно для вас, и обращаться к нему не слабость.

В конце каждой главы есть вопрос о вас. Отвечать на него необязательно, можно просто читать.

Имена подруг в книге изменены.

18+. В книге есть упоминания табака и курения. Курение вредит здоровью и вызывает зависимость.

Глава 1. Моя первая сигарета

Своё детство я почти не помню. Остались отдельные моменты, но собрать из них последовательный рассказ не получается. Зато помню ощущение: маленькой мне было неспокойно, я жила, как будто в постоянном напряжении. Когда думаю о той девочке, мне хочется побыть рядом с ней. Не требовать, чтобы она всё вспомнила и объяснила.

Теперь, оглядываясь назад, я задаюсь вопросом: могло ли то напряжение тоже повлиять на моё решение закурить? Не знаю. Мне не хочется ни отвергать эту возможность, ни превращать её в готовое объяснение.

Оля и Алла — мои подруги с детства. Нас называли «святая троица». В тот день мы, как обычно, встретились в парке. Алла принесла сигареты — взяла у сестры. Мне тоже захотелось попробовать, и я попросила ее у подруг. Помню, что от первой затяжки закашлялась, но это меня не остановило.

О первой сигарете я помню другое: она казалась мне чем-то взрослым.

«Иногда достаточно повторить взрослый жест, чтобы почувствовать себя старше. Ощущение взрослости приходит раньше самой взрослости».

Авторская формулировка этой книги.

Сейчас я вижу в этом своеобразную подмену. Сигарета не могла дать самостоятельность, но позволяла прикоснуться к её внешнему образу. Для этого не требовалось ничего, кроме самого действия: взять, поднести к губам, затянуться.

Решения, ответственность, умение обходиться со своими желаниями не так заметны, как сигарета в руке. Видимое проще повторить.

Я не помню, как оценивала себя в тот день. Но помню, что неприятная реакция тела не перечеркнула желания попробовать. Кашель был вполне настоящим, а привлекательность сигареты от него не исчезла.

Теперь это заставляет меня задуматься: насколько сильно мы можем доверять обещанию, которое сами связали с какой-то вещью? Мне было неприятно — и всё же в курении оставалось что-то желанное.

От той встречи сохранилось ещё одно чувство: будто сигарета меня понимает. Не знаю, почему у меня оно возникло и такое ощущение, но я его запомнила, как будто оно мое родное.

Слово «понимает» относится к кому-то близкому, способному услышать. Сигарета не могла этого сделать, однако мне показалось именно так. Значит рядом с первой пробой возникло не только ощущение взрослости, но и какое-то личное отношение к ней.

Тогда я не исследовала его. Я начала курить.

До семнадцати лет сигареты не покупала, а просила у других — «стреляла», как мы говорили. Когда впервые пошла на работу, то там все тоже курили и даже была организована «курилка». Конечно же мыслей о том, чтобы бросить меня не посещали, а наоборот круг общения еще и поддерживали эту привычку и меня это еще больше усиливало желание.

Постепенно я стала выкуривать до полутора пачек в день. Курение превратилось в такое же привычное действие, как сходить умыться. Я уже не задумывалась о каждой сигарете — она стала постоянной частью моего дня.

Пауза для себя

Вспомните, что привлекало вас в курении до того, как оно стало привычным. Какого ощущения хотелось — и совпало ли оно с тем, что вы действительно получили?

Если подробности не сохранились, можно не восстанавливать их любой ценой. Достаточно того, в чём вы уверены.

Глава 2. Что мне заменяла сигарета

Когда я думаю о том, зачем курила, одного ответа не находится. Я тянулась к сигарете, когда нервничала, когда было скучно, когда хотелось поговорить. В разные минуты ждала от неё разного, хотя тогда едва ли пыталась это различать.

Мне казалось, что после курения становится легче. Если я переживала и после сигареты немного отпускало, этого было достаточно, чтобы считать её помощью. Внимание оставалось на ближайшем результате: только что было тяжело, теперь чуть спокойнее, а ситуация, из-за которой я нервничала, никуда и не девалось, только я этого и не замечала.

Почувствовать облегчение — ещё не значит разобраться с происходящим. Но в напряжённую минуту мне хотелось прежде всего перестать так себя чувствовать. Сигарета предлагала знакомое действие, к которому можно было обратиться сразу.

Ощущение и его объяснение.

Сегодня я могу разделить две вещи: мне казалось, что стало легче, — и я считала это помощью от сигареты. Первое относится к моему ощущению, второе — к тому, как его объясняла.

Нельзя задним числом измерить, какая часть каждого переживания была связана с обстоятельствами, а какая — с никотиновой тягой, но знать о самом различии важно.

При никотиновой зависимости перерывы между сигаретами могут сопровождаться раздражительностью и беспокойством. Следующая сигарета временно облегчает симптомы отмены, и это можно принять за снятие внешнего стресса. Это не означает, что все переживания курящего человека вызваны никотином. Источник: NHS. [9]

Так у знакомого облегчения может появиться очень убедительное объяснение: без сигареты мне плохо, с ней легче — значит, она нужна. Увидеть весь круг труднее, чем заметить ближайшую перемену состояния.

Повод оказаться рядом.

Совсем иначе было, когда хотелось общения. В колледже и институте я знакомилась с людьми на перекурах, и мне это нравилось. Вышла покурить — с кем-то заговорила. Не нужно специально искать повод оказаться рядом: он уже есть.

«Поначалу мы используем сигарету как социальную опору».

Аллен Карр, «Лёгкий способ бросить курить», перевод с английского. [1]

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.