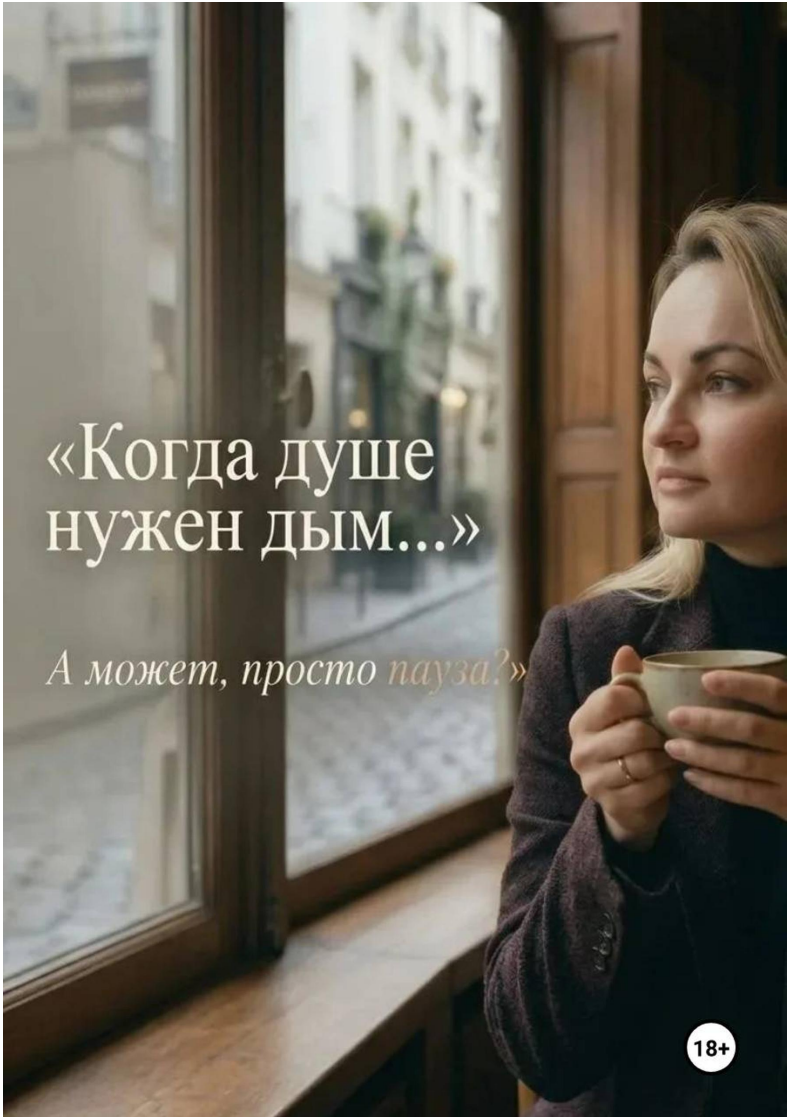

«Когда душе
нужен дым...»
А может, просто пауза?»
18+

Инна Холоднова
Когда душе нужен дым

https://litres.ru/74879954
SelfPub; 2026

Аннотация

«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.

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 нуж-

но 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.