

Крылья свободы. Том I. Бросаем курить. Из серии "Думы о пристрастиях"

Жанр произведения: Психология

Произведение написал автор BookBox Андрей Шикин

Ссылка на публикацию

Рабам никотина посвящается...

«Бросив курить ты поймёшь, что самый авторитетный, самый влиятельный лидер для тебя – ты сам»…

Андрей Шикин, автор

Пролог

Крылья свободы

Представь себе небоскрёб в сто этажей, на крыше которого лежит бесценная вещица, способная изменить твою жизнь, сделать её настолько счастливой, что ты и представить себе не можешь. Но есть нюанс – лифт не работает. Тебе придётся подниматься пешком. «А что за подарок?» - спросишь ты. Я отвечу. Крылья свободы. Свободы от табачной зависимости. И хотя небоскрёб, о котором я говорю, понятие образное, но именно с долгим и изнурительным подъёмом по лестнице ассоциировал я свой виртуальный путь к освобождению. Освобождению от никотинового рабства. Ну что? Согласен совершить восхождение? Думаю, что твой ответ - положительный. Ведь в противном случае ты не читал бы сейчас эту книгу. Вот и отлично! Но с самого начала я хотел бы кое-что прояснить. Я ни коим образом не претендую на роль конкурента авторам уже изданных книг о вреде курения, программ и методик отказа от табака. Единственное, что объединяет меня с ними, это единство цели - снять с тебя кандалы зависимости. Что скажешь? По-моему, звучит весьма недурно, да? Знаешь, когда я задумывал эту книгу, в глубине моей души теплилась надежда, что я создам некую пилюлю, действующую на уровне сознания. И что поразительно – у меня получилось. Я создал её. Есть даже один пациент, которому она помогла. Кто он? Совершенно верно! Ваш покорный слуга! За четверть века моего пристрастия к табаку я предпринял десятки попыток добраться до крыши. Иногда без табака проходили дни и недели, иногда даже целые месяцы, но в итоге все мои усилия безнадёжно сводились на нет - на двадцатом, пятидесятом, или девяностом этаже я выкуривал одну сигарету, отчего кубарем скатывался на первый. Так могло продолжаться вечно, но однажды мне всё же удалось добраться до заветной цели. И я вдруг подумал, что было бы правильным не заниматься внутренним самовосхвалением, а поделиться с тобой кое-чем, что помогло бы и тебе получить свои крылья. Долго не раздумывая, я принялся за написание этой книги. С первых её строк я понимал, что замахнулся на весьма ответственное действо, коим является раздача рекомендаций, но отдавал себе отчёт в том, что обязан соблюсти

старейший принцип медицинской этики, который приписывают Гиппократу. Помнишь этот принцип? Да, именно! - «Не навреди!». Не навреди тому, кого пытаешься излечить! Понятно, что до Гиппократа мне, что называется «как до луны пешком». Моя профессия далека от медицины. Я также не имею диплома ни психолога, ни педагога. Но для того, чтобы помочь тебе избавиться от пристрастия к сигарете, мне и не требуется наличия всего этого. Сама жизнь научила меня кое-чему. И этого вполне достаточно, чтобы я смог помочь тебе побороть рабскую зависимость от никотина.

Прожив полвека, я усвоил, что для осуществления мечты нужно иметь нечто очень важное. Оно не бывает большим или маленьким. Оно или есть, или его нет. Ему присуще свойство мимолётности - оно может пропасть так же быстро, как появилось. Догадываешься, о чём я? Правильно! Это «нечто» называется желанием! В этом мире всем движет желание. Ещё его называют мотивацией. Только прошу тебя не путать мотивацию со стимулом, ибо последнее рождается от воздействия извне, а мотивация – внутри твоего сердца. Если ты имеешь стойкое желание освободиться от табачного гнёта, если хочешь прекратить добровольно разрушать своё здоровье - просто продолжай читать эту книгу. Запомни, твой успех в твоей голове. В твоём желании. Никто и ничто не сможет заставить тебя продолжать курить, или завязать с этим кроме тебя самого. И ещё одно - после того, как ты прочтёшь эту книгу – обязательно напиши мне. Мой электронный адрес ты найдёшь на последней странице этой книги. Даю тебе своё слово, что я обязательно дам тебе обратную связь, чтобы узнать, как обстоят наши с тобой дела. А ещё, чтобы искренне поблагодарить тебя. Ведь ты потратил на чтение моей книги самое драгоценное что есть в твоей жизни – время! Откровенно говоря, я уже восхищаюсь тобой! Ты бросил вызов очень сильному сопернику, которого до сегодняшнего дня ты считал своим другом. Ведь за годы твоего пристрастия к табаку сигарета основательно завладела твоим сознанием, проникнув в него так глубоко, что волей-неволей ты никак не мог от неё отказаться. Конечно, в глубине души ты понимаешь, что было бы очень круто взять и бросить, но каждый раз, когда эта мысль приходит тебе в голову, автоматически запускается процесс самоманипуляции, который не даёт тебе достичь цели. И ты снова прикуриваешь сигарету. И снова она стала твоим другом. Что бы ни говорили тебе о негативной стороне курения, ты обязательно придумаешь целый вагон оправданий, лишь бы от тебя отстали. Никто не любит нравоучений. Тебя они тоже бесят. Тем более если кто-то пытается помешать тебе наслаждаться табачным дымом. Не так ли? Ведь ты любишь это дело больше всего. Можно я задам тебе вопрос? Что если бы тебе вот прямо сейчас сказали, что ты подхватил серьёзное заболевание, связанное с курением, или которое может усугубить ситуацию, если ты тотчас не завяжешь с этим пристрастием? Что ты будешь делать? Продолжишь курить? Думаю, что вряд ли.

Ведь тебе не плевать на себя, на своё тело. Или я ошибаюсь? Если наплевать и ты просто получаешь от этого удовольствие, совершенно не задумываясь о том, что вся менделеевская таблица, содержащаяся в сигарете, наносит тебе реальный вред, засоряя твоё тело, то ты заблуждаешься настолько глубоко, что глубже уже некуда. Если, понимая всю пагубность этой зависимости (если ты вообще считаешь курение зависимостью) ты делаешь выбор в пользу наслаждения, то я скажу тебе вот что (давай только без обид, что называется «по чесноку») – ты безнадёжный кайфожор. Ты относишься к курильщикам, которых я причисляю к одной из двух категорий - «могу-но-не-хочу» или «не-могу-и-не-хочу». К моему великому сожалению, эта книга попала к тебе случайно, и я прошу тебя, пожалуйста, отдай её кому-нибудь из курильщиков, или просто подкинь на полку с надписью «ВОЗЬМИ МЕНЯ В ДОРОГУ» где-нибудь в аэропорту, или на железнодорожном вокзале. Сделав так, ты, быть может, поможешь кому-то, кто в ней действительно нуждается. Кому-то, кто не плюёт на своё здоровье, верит в мечту и планирует встретить счастливую старость в окружении детей, внуков и правнуков. Так будет лучше. Поверь. Я достойно оценю твой поступок. Но знай, я очень огорчён. Для меня это просто ужасно. И я буду молить Бога о том, чтобы ты однажды пересмотрел своё отношение к самоуважению и осознанно перешёл в категорию, которую я называю «не-могу-но-хочу» (о ней – чуть ниже). Чтобы ты снова открыл мою книгу с одной только целью – раз и навсегда расставить все точки над «i». Мечтаю, чтобы это скорее случилось, ибо я искренне переживаю за тебя. Переживаю и боюсь. Если же ты вынужден тащить на себе ярмо этой зависимости только лишь оттого, что просто у тебя не хватает сил завязать, зная при том, что рано или поздно (скорее рано) оно придавит тебя к земле (а точнее сказать – сведёт в могилу), но тешишь себя надеждой (или даже искренне мечтаешь), что сможешь бросить в любой другой день, но только не сегодня – то у меня у меня для тебя хорошие новости – ты не так уж и безнадёжен и у тебя ещё есть шанс. Почему? Да потому! Потому, что не смотря на твоё потакание тёмным силам в тебе всё ещё теплится желание. Желание завязать. И в этом случае я отношу тебя к категории курильщиков, которую я называю «не-могу-но-хочу». Но не вздумай обольщаться! Ведь ты проявляешь лицемерие по отношению к самому себе, скрывая от себя свой порок. Ты только прислушайся к тому, что говоришь сам себе. Это ведь звучит, поистине, странно, смешно (хотя смешного здесь менее всего) и нелепо – «хочу завязать, но не хочу завязывать». Парадокс прямо-таки. И в этом суть проблемы. С детских лет мы сами выбирали себе друзей. И однажды сигарета стала одним из них. И я скажу тебе – это был неверный выбор. Да, ты обладал правом выбора, но ты был одурачен. Именно одурачен. Если быть точнее – позволил себя одурачить. Но не грузись. И не ищи виновных. Ведь в поиске ты выйдешь на самого себя. Не важно, кто виноват. Просто так уж

случилось, что ты угодил в «ласковые» сети, из которых не можешь выбраться. Борьба, которую ты затеял – это борьба за правое дело. Победишь ТЫ – сигарета будет повергнута, исчезнув из твоей жизни. Ну, а ежели сдашься – пиши «пропало». Будешь убит. Как говорится – или пан, или пропал. Это как игра в покер, в которой очень важно осознать серьёзность ставки. Но есть нюанс. Там - на кону лишь деньги. Здесь - твоя жизнь. И у тебя нет более разумного выбора, чем идти ва-банк. Если ты твёрд в своём решении и не намерен отступать, то, по сути, ты развязал войну с самим собой, со своим эго. Победишь ты, или будешь наголову разбит, сорвёшь ли банк, или проиграешься до нитки – зависит только от тебя. И не важно сколько тебе лет и каков твой стаж в качестве курильщика. Вспомни, главное – желание. Я проведу тебя вверх по лестнице этого небоскрёба. Не могу обещать тебе, что будет просто, но день за днём, поднимаясь этаж за этажом, всё выше и выше, ты будешь всё ближе к крыльям своей свободы. И в один из дней, надев их, ты воспаришь над миром. Знаешь, как это будет? Ты испытаешь кое-что. Когда я получил свои крылья, для меня это чувство было весьма многогранным. Оно представляло собой некий микс. Это была эйфория, вызванная пульсацией самых приятных чувств. Я назову это счастьем. Обыкновенным счастьем. Ты только представь - меня просто разрывало от радости освобождения, самоуважения и гордости. Гордости за самого себя. За то, что я одержал-таки победу в борьбе с самим собой. Как мне это удалось? Наберись терпения. Об этом я поведаю тебе позже - в то время, пока мы будем подниматься по лестнице за крыльями, предназначенными для тебя.

На нашем пути будет десять дверей, каждую из которых я назвал словом «понимание». Каждая дверь закрыта на ключ. Чтобы открыть их ты будешь должен найти ключи. Но не бойся, я буду давать тебе подсказки, распознав которые ты сможешь пройти через эти двери. А ещё там будут балконы. Нам ведь понадобиться релакс, не так ли? Всё-таки, целых сто этажей! Это тебе не хухры-мухры! Да, промежуточные передышки нам, безусловно, понадобятся. Каждый раз, совершая очередную остановку, мы будем с тобой выходить на балкон и любоваться шикарными видами, открывающимися с высоты. И чем выше, тем эти виды будут прекраснее. Но я скажу тебе, даже они – ничто в сравнении с тем, что ждёт тебя на крыше. Когда я задумывал эту книгу, главной моей целью было одно – каждый, кто прочтёт её, бросит курить. Я очень надеюсь, что моя пилюля не будет для тебя слишком горькой. Я не берусь делать убедительных прогнозов, но в одном я уверен совершенно однозначно – если ты прочтёшь эту книгу, хуже тебе не станет. Знаешь, хуже может быть лишь в том случае – если ты не сделаешь для себя главного вывода - «ПОРА БРОСАТЬ!». Для курильщика звучит как приговор. Не правда ли? Но нет. Всё с точностью до наоборот. Не приговор - спасение. Пойми уже, дурная голова,

пришла пора заключить сделку. Сделку с самим собой. Иначе, пристрастие к сигарете приведёт к тебе тётку с косой. Но сделка с ней будет уже на её условиях. Полагаю, ты понял, о чём я. Как тебе такая перспектива? Я знаю, что отказаться от этого сомнительного удовольствия под силу каждому курильщику. А значит и тебе. Обещаю, что ты испытаешь нереальный кайф в день, когда затушишь свою последнюю сигарету.

Знаешь, в тот миг, когда я поднялся на крышу своего небоскрёба – я бросил курить. Но я с удовольствием сделаю это ещё раз. На этот раз - вместе с тобой. Так тебе будет легче. Если ты благодаря моей книге бросишь курить – мы оба достигнем цели. Разве это не здорово? Я буду получать тысячи звонков каждый день, каждый час. На земле сотни миллионов курильщиков. Представь себе, что каждый, кто бросит курить благодаря моей книге, решит позвонить мне. Поверь, даже если мой телефон будет добела раскалён оттого, что люди будут непрерывно звонить мне, чтобы поделиться своим счастьем – я не буду раздражён. Напротив, я буду испытывать лишь приятные чувства, услышав в трубке голос очередного счастливца. Я буду даже счастливее, чем он. О, Боже, как я этого хочу! Да будет так!

И вот ещё что. Если, поднявшись уже достаточно высоко, ты сломаешься, сдашься, и, не найдя очередного ключа, примешь решение спуститься по лестнице вниз - я ни в коем случае не оставлю тебя наедине с твоей неудачей. Прости, я хотел сказать - с нашей неудачей. Мы спустимся вместе. Главное - в тот же день напиши мне. Мы всё обсудим и непременно повторим восхождение. Повторим, когда ты будешь к этому готов. Я знаю, что сейчас ты ужасно завидуешь мне. И для меня абсолютно неважно какой завистью, белой, или чёрной. Для меня важно сделать так, чтобы вскоре также завидовали тебе. Возьму круче – хочу, чтобы ты завидовал сам себе. Но для этого ты должен найти в себе силы добраться до последнего этажа и получить-таки свои крылья.

Ну что? Давай, ставь уже свою ногу на первую ступеньку. Мы отправляемся наверх. И ещё одно. Я хочу, чтобы ты знал. Я верю в тебя!

С любовью,

Андрей Шикин, автор.

Этаж 2

Что ж, вот наше восхождение и началось. Я поздравляю тебя с этим воистину значимым событием. Отсчитав первые двадцать ступенек, мы поднялись на второй этаж. Обрати внимание на эту уютную атмосферу. Просторный светлый

холл, лёгкий джаз, мягкая мебель. Падай в кресло. Сейчас нам принесут по стаканчику гранатового сока. Ты любишь гранатовый сок? Вообще, пользу этого напитка трудно переоценить. Он наполнит твою кровь массой полезных веществ. Если, конечно, у тебя нет на него аллергии. Впрочем, можешь выбрать любой другой, и я с удовольствием закажу его для тебя. Кроме алкогольных, конечно. Главное – чтобы тебе было максимально комфортно. Согласен? Вот и замечательно. А пока мы ждём наш сок, я присяду напротив, и мы немного побеседуем.

О, боже! Как же приятно погрузиться в такое шикарное, удобное кресло! Обожаю удобную мебель. Она повторяет контуры твоего тела. Это заставляет тебя расслабиться в полной мере. И предаться размышлениям. Это реальный кайф. Люблю размышлять. Да-а-а. Так, давай-ка расслабься и подыши. Делай это медленно. И поглубже. Почувствуй, насколько свеж воздух. Знаешь, регулярное проветривание и ионизация делают своё дело. О! А вот и наш сок. Угощайся, мой друг. А я, пожалуй, начну.

Тебе страшно? Немного, говоришь? Х-м…понимаю. В общем, типа «я не трус, но я боюсь». Да? Прикольно. Ты помнишь, где звучит эта крылатая фраза? Точно. Да. Фильм Леонида Гайдая «Бриллиантовая рука». А кто её произносит? Молодец! Всё верно. Герой Юрия Никулина, Семён Семёнович Горбунков в беседе с милиционером, замаскированным под таксиста. Горбунков, как ты помнишь, хочет помочь милиции, но сомнение в собственных способностях заставляет его колебаться. «Боюсь, смогу ли я, способен ли?», - говорит он следом. В прошлом фронтовик, он, после коротких раздумий, ставит во главе угла служение благородному делу, отодвигая страх потери собственного здоровья (и даже самой жизни) на задний план. Решившись на эту рискованную авантюру, он выступает в качестве приманки, так называемого «живца» в «пруду, кишащем хищниками» – жуликами, грабителями и бандитами. В любой момент Горбунков может потребовать милицию снять с руки гипс с бриллиантами, сняв тем самым и ответственность за некогда принятое решение. Но он оставляет гипс. И его выбор по праву можно назвать мужественным. Собственно, этим меня Горбунков и восхищает. Да, «Бриллиантовая рука» по своему жанру является комедией. Комедией до слёз забавной, иронической, сказочно смешной и, в конечном счёте, вполне оправдывающей дух самого жанра. Но, как писал великий поэт, - «сказка – ложь, да в ней намёк, добрым молодцам урок». В этой сказке, как, впрочем, и во всех других, есть скрытый смысл, призванный научить нас чему-то. Семён Семёнович Горбунков действительно не трус. И Гайдай профессионально раскрыл это в своём фильме.

Ты тоже не трус, мой друг. Хотя, я знаю, ты сейчас боишься. Хочешь узнать чего? Точнее сказать, ты и сам знаешь, но позволь я попробую угадать? Ведь свои страхи, которые связаны с отказом от сигареты, ты мне поведаешь едва ли. Даже скажу по-другому – поведать ты мне их можешь, но вот искренность… искренности в твоём исповедании (если так можно выразиться) для построения полной картины страхов, связанных с отказом от сигареты, будет, что называется «ноль целых, одна десятая». Ибо так устроен человек, что не всегда бывает он честен с другими. Ещё реже бывает он честен с самим собой. Возможно, исключения и случаются, но, вероятно, по отношению к тебе это можно утверждать с большой натяжкой. Поверь, своим последним изречением я не имел целью оскорбить, унизить тебя. Напротив, я хочу, чтобы с первых страниц моей книги ты понял – я написал её для твоего блага. Чтобы, прочитав её, ты однажды стал по-настоящему счастливым человеком. Счастливым некурящим человеком. Так что сделай вдох-выдох и позволь мне (всё же) угадать и озвучить твои внутренние страхи. Выложить перед тобой всю правду-матку. Окей?

Повествуя теперь подобным образом, я, возможно, могу сходу показаться тебе типом весьма самоуверенным и даже хвастливым. Ведь я (если помнишь) – не медик, не психолог и не педагог. Но, полагаю, услышать это тебе хочется сейчас более всего. Возможно, всё, что я скажу тебе на следующем этаже, будет отличаться от того, что ты думаешь о себе и о своих страхах перед отказом от никотиновых оков, но то, что я скажу, безусловно повлияет на тебя, значительно облегчив твои страдания по пути наверх. Так что давай, допивай свой сок и погнали. Засиделись мы. Так и заснуть недолго. Третий этаж ждёт нас.

Этаж 3

Это был сосновый бор, посреди которого стоял деревянный сруб. С друзьями мы пили вино, смеялись и танцевали в просторном зале под весёлую ритмичную музыку. Столы ломились от яств. Повсюду улыбки, смех и тёплые дружеские объятия. А потом я вышел на веранду. Один. Там был столик, на котором лежала пачка сигарет. Красивая такая, глянцевая. Присев на стул, я взял её. Покрутив в руках, откинул крышку, после чего поднёс оголённую обойму ароматных фильтров к носу и глубоко вдохнул. Благодаря этому моменту стоит жить, подумал я, смакуя сладковатый аромат. Сердце набирало обороты. Вот он, момент истины. Машинально вытянув из пачки одну сигарету, я накрутил ей бока и подвесил фильтром меж губ. В тот же миг мурашки пробежали по моей спине, заставив вернуть сигарету в пачку. Скажу тебе, это было смешанное чувство. Некий микс из низкопоклонства и страха. Раболепная тряска? Да, может

быть и так. Но это было приятно. Как от предвкушения секса. Я пресмыкался перед сигаретой, пытался услужить ей… взамен на то удовольствие, которое ожидал от неё. Страх же… этот страх тоже был приятным.

Я помню один случай из детства. Мне было тогда лет десять, или что-то около того. Решив побаловаться (а в таком возрасте это весьма нередкое явление) я достал из холодильника сырое яйцо, вышел на балкон и швырнул его в стоящий внизу автомобиль. То, что на его крыше был синяя милицейская мигалка я осознал, когда яйцо пролетело уже полпути. В тот миг всё внутри меня онемело. Руки покрылись гусиной кожей, а волосы заиграли сотней электрических импульсов. Хоть бы мимо, хоть бы мимо, непрерывно повторял я до тех пор, пока яйцо не разбилось прямо посредине капота, обильно забрызгав лобовое стекло.

Предвкушение того, что один из друзей может вдруг выйти из дома на веранду именно в тот миг, когда я делаю очередную затяжку, очень схоже с чувством ожидания падения яйца на милицейский Бобик с высоты двадцать семь метров. Ведь все мои друзья (и подруги, кстати, тоже) были уверены, что сигареты в моей жизни – дело прошлое. Ведь каждому из них несколько дней тому назад я с бахвальством поведал что к обсуждению этой темы мы более не вернёмся. С моим табачным пристрастием покончено. Раз и навсегда. Железно. Слово пацана. И когда я говорил это, выражение моего лица было более, чем просто серьёзное.

Не желая рисковать, я всё же закрыл пачку, отбросил её на середину стола, поднялся на ноги и вернулся в дом.

Я бродил меж танцующих, веселящихся друзей, не понимая, что вообще, чёрт возьми, делаю здесь. Запах свежих фильтров, глянцевая расписная пачка, душистый аромат табака – всё это затуманило мой рассудок. Я всматривался в лица, но не узнавал ни одного из них. В какой-то миг я снова оказался на веранде. Присел к тому самому столику и протянул руку к той самой пачке сигарет. Я хотел… нет… я был просто обязан сбить эту шальную по своему накалу тягу, которая последние три дня сводила меня с ума, не давая возможности переключить сознание на что-либо другое. Тело мандражировало. Казалось, я был на грани сумасшествия. Но решение было принято, и я был полон решимости сделать это. Однако не хватало одной маленькой детали – огня. Прямо как в известном анекдоте про были бы спички, был бы рай. В общем – чёрт те что!

Открыв пачку, я вздохнул и огляделся вокруг. Ни костерка, ни дымящегося мангала… ничего, что горело бы… ну, или, хотя бы, дымилось. Спички, зажигалки? Нет… их тоже не было. Нигде. Вообще нигде. Да-а… незадача прямо-

таки. Что ж, пойду в дом. Может там найду какое-нить огниво. Вынув сигарету, я заложил её за ухо, впихнул пачку в задний карман джинсов и снова вошёл в дом, в котором был настоящий праздник. Но только не для меня…

Весь дом превратился в один сплошной танцпол. И вот уже снова я брожу меж порядком захмелевших и круто лабающих друзей. Зажигалка есть? А спички? Может всё же… Я верну. Мне просто нужно развести костёр. Там, во дворе, врал я каждому из них, перекрикивая царящие в воздухе децибелы. Но каждый из них смеялся мне в лицо и мотал головой. У нас здесь свой кастёр, брат! И для него не нужны ни спички, ни зажигалка! Просто пей вино и танцуй с нами! – весело прокричал незнакомый мне молодой кавказец, пытаясь затянуть меня в центр круга. Не поддавшись, я отступил назад, окончательно поняв, что огня здесь мне не найти. Эта мысль заставляла меня нервничать. Обозлённый я вернулся на веранду, уселся на крыльцо и стал думать, где раздобыть огня. Достав из-за уха сигарету, я вставил её в рот и сделал несколько холостых затяжек. По носоглотке пробежал до боли знакомый, ароматный вкус свежего фильтра. Я опустил голову и закрыл глаза, а когда открыл, мой взгляд упал в щель меж половых досок, из которых был построена веранда. Щель была узкой, но её ширина позволила мне заметить, что там, под досками, была спичка.

Приняв позу креветки, я коснулся лбом пола и взглянул меж досок. Так и есть. Одна единственная спичка. Головка из серы – сухая и чистая. Сердце произвело акцентированный толчок, намекая на то, что пора заняться поиском кусочка проволоки. И такой кусочек тотчас нашёлся. Прямо здесь, на ступеньке. И довольно длинный. Сантиметров десять – что-то типа того. Уж не знаю, откуда он взялся, но он был здесь. Как бы фантастично это не звучало. Подняв проволоку, я смастерил из неё что-то наподобие пинцета и, снова изобразив креветку, принялся за дело. После нескольких неудачных попыток, мой труд всё же был вознаграждён – заветная спичка была в моих руках. А на деревянном полу остался побочный продукт моих стараний – несколько капель солёного пота. Вновь усевшись на крыльцо, я вытер ладони о джинсу и, ощупав серу, убедился, что всё в порядке. Теперь дело оставалось за малым – найти то, обо что эту спичку можно зажечь, не повредив головку. Но это уже был не вопрос.

Я отошёл в дальний угол веранды и остановился у окна, завешенного занавеской. Изнутри не переставала раздаваться громкая ритмичная музыка и уже невыносимый для меня людской гвалт. Я бегал глазами по сторонам. Страх быть пойманным кем-нибудь из друзей всё ещё не покидал меня, но лихорадка, уже овладевшая мной, была сильнее. Она требовала принятия долгожданной дозы. Чиркнув спичкой о стекло, я послушно прикурил сигарету, глубоко затянулся и закрыл глаза. Растворившись в моменте, я курил, пытаясь

распробовать вкус дыма, который был почему-то не сигаретным, а каким-то другим. Он был схож с запахом церковного ладана. Но это было уже не важно. Важным было то, что сигарета помогла сбить эту бешенную тягу. Помогла снова почувствовать себя свободным. Во всяком случае, так я сейчас думал. Нет, я был просто уверен в этом. На все 100.

Прежде чем я успел затянулся ещё раз, кто-то сзади потеребил меня за плечо. Вздрогнув, я сбросил сигарету, закрыл глаза и как трусливый койот замер на месте.

Ага! Попался! И кто у нас теперь балабол?!

Вы думаете эти слова за моей спиной сказал этот самый кто-то?

Не-е-т. Вовсе нет.

Просыпайся. Тебе на работу пора, сказал он. Когда я открыл глаза и обернулся, на меня смотрела моя жена. Улыбаясь, она сидела рядом со мной на кровати.

О, дорогая! Как же я благодарен тебе за то, что ты разбудила меня! Если бы не ты, я бы скурил всю эту чёртову пачку и снова стал заядлым курильщиком!

Мы обнялись. За её спиной на столике горела свеча. Тлеющий на фольге кусочек ладана наполнял комнату церковным благовонием.

Так начался мой новый день без сигарет...
(продолжение следует)