

СЕРГЕЙ ОСТ

Полуденный кофе



18+

Сергей Ост

Полуденный кофе

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67836327

SelfPub; 2023

Аннотация

Приятно иногда сделать паузу и отдохнуть. В такие минуты что может быть лучше чашечки ароматного кофе и хорошей беседы с единомышленником? Даже если твой собеседник – такой же штурмовик, как и ты, и кофе вы пьёте в окопе.

Сергей Ост

Полуденный кофе

Тишина длилась так долго, что стала приобретать оттенки, расслаиваться на фракции и приобретать почти вещественную осязаемость. Даже птицы в жаркий полдень взяли передышку и помалкивали. Жека чилил на расслабоне, устроившись так, чтобы лучи солнца не попадали ему на лицо. Периодически он лениво смахивал настырных насекомых, резвящихся в воздухе. Скука становилась невыносима, и Антон не вытерпел, достал термос и налил себе ароматный кофе.

– Будешь? – поинтересовался он.

Жека сначала делал вид, что спит, потом внезапно поменял решение и сел, потянувшись всем телом.

– А давай, – согласился он. – Хотя это уже третья чашка за сегодня. Надпочечники не железные. Переизбыток кортизола мешает потом спать.

– А мне норм, – сказал Антон, развинчивая термос заново и осторожно отливая напиток товарищу. – Главное во второй половине дня не пить. Лучше травяной чай, можно мате. В нём, прикинь, вместо кофеина матеин. Он похож по составу, но действует мягче, не так вздрючивает.

– Да знаешь, если честно, мне кажется, меня уже ничто не

пронимает. Резистентность. Привыкание. Только вот дозняк увеличиваешь постоянно, чтобы хоть какой-то эффект получить. Но каждый день нельзя, вообще можно весь режим поломать. Надо хотя бы раз в неделю делать паузу. Никаких стимулирующих напитков. Тоха, ты чо, сахар положил?

– Угу. Ты ж знаешь, что я сладкий пью.

– Не, ну ты ваще. Я бы тогда отказался.

– Ой, ну вылей.

– Да ладно, попью уже. Ну как можно кофе с сахаром, а!

– Да он кислит просто. То ли с обжаркой не угадали, то ли сорт такой. Везде пишут «стопроцентная арабика», а вкус может быть совершенно разный.

– Это да. Робуста получше будет. Согласен. Но её последнее время не купишь. Ну, это разве что в каких-то, прям, специализированных магазинах. В Перекрёстке на полке может один сорт быть с робустой. И то, на пачке написано, а в реальности там добавлено всего десять процентов.

– Отвратительно, да. Ну тут ничего не поделаешь. Невозможно на это повлиять.

– Точно. На это невозможно, на то невозможно. Слишком много развелось факторов, которые мы не контролируем.

– А от этого перманентная фрустрация.

– Ну, я бы так не сказал, что прям перманентная. Но да, бомбит периодически.

Высоко в небе Антон различил силуэт удаляющегося самолёта. Потом донёлся низкий гул, постепенно стихший.

– Особенно кстати напрягали постоянные сложности с перелётами. У меня в двадцатом сорвался отпуск, который я ждал буквально несколько лет. Карантин этот...

– Путёвка сгорела?

– Ага. Причём компенсировали только часть.

– Бывает. Не, ну «корона» знатно побешивала. Маски эти... Забавно, кстати, как потом она просто исчезла из новостей. Растворилась, как и не было.

Оба рассмеялись.

– Да, лихо получилось.

– Но меня больше новостная повестка достаёт. Читаешь, как что-то где-то взорвалось, где-то стихийные бедствия, катастрофы. И постоянно эта истерия нагнетается. А я-то далеко. Помочь чем-то, исправить – не могу. Тревожный фактор есть, но убежать от него некуда. Он всегда с тобой.

– Ну да. Если в животном мире стресс, как правило, быстрый – ты убегаешь или сражаешься – то в социуме он продолжается и продолжается, пока у тебя не начинает шарашить давление или чего похуже не приключается.

– Это верно. Феномен называется «выученная беспомощность». Читал про это. Селигман и Майер ещё в шестидесятые его изучали. На собаках. Их после звукового сигнала били небольшим током, причём избежать они его не могли и привыкали. Поэтому когда клетку открыли и стали как и раньше давать звуковой сигнал, они вместо того чтобы лаять или убежать, ложились на пол и скулили. Их воля оказалась

подавлена, так как все их попытки избежать боли оказались тщетными.

– Офигеть. Экспериментаторы, что, по стопам доктора Менгеле шли? Им потом срок не дали?

– Нет. Премию дали. За вывод, что если живое существо не может контролировать происходящие неприятности и от его действий ничего не зависит, то становится беспомощным.

– Хм, ну с людьми ж также.

– Абсолютно.

– А я тебе сколько раз говорил: вылезь уже из смартфона, отпишись от всех новостных лент, от всех этих телеграммов. Там всё равно одни штатные пропагандисты сидят.

– Да понятно, что делать там нечего. Я раньше, кстати, много раз пытался отключиться от медиапотока. Но больше чем на пару суток обычно не получалось. Всё равно в итоге срываешься, и лезешь в ленту читать. Это примерно как отказать от сладкого. По-любому сорвёшься.

– Ну ты сравнил! Сладость от этой информационной жвачки очень сомнительная. С новостями тоже гигиена нужна.

– Это да. Не, ну в итоге-то, ты ж видишь, у меня получилось завязать.

– Верно! И у меня.

Они снова расхохотались и чокнулись кофе.

– Психологи говорят, что главное – не игнорировать свои

чувства, принимать их, не держать в себе, – наставительно сказал Женя. – А ещё – думать о хорошем.

Сзади послышался шорох и какое-то движение. Друзья насторожились, Жека отставил кружку и напряг корпус, как будто готовясь сорваться и бежать спринт. Антон сделал то же самое и ощупал себя: всё, что нужно – на месте, если что – он сможет быстро и эффективно это применить.

От сердца отлегло, когда в окоп, пригибаясь, спрыгнул командир отделения.

– Слышь, гаврики, – сказал он без прелюдий. – Чего у вас бошки над бруствером торчат? Вам их живо поотшибают. Расслабили булки? Это вам не столичное кафе. Хипстота...

Антон живо сполз ниже, подобрал каску, нацепил и живо стал застёгивать. Жека сделал то же самое, поправил разгрузку и проверил подсумки с боеприпасами.

– Да мы это... На пять минут отвлеклись.

Бах. Фьюююю... Бабах!

Мина прилетела, казалось, так близко, что Антон даже не отследил, с какой стороны её запустили. Потом ещё одна и ещё. И все – мимо. Не надо дёргаться. «Выученная беспомощность», ага. Потом из тыла стали работать орудия. «А это уже наши» – наконец дошло до Антона.

Артдуэль вскоре стихла, потому что с другой стороны перестали отвечать.

– Пошли, работаем, – негромко бросил командир, выбрался наружу и, прикрываясь кустами, потрусил вперёд. Антон

выбрался за ним, отметив, что Жека чуть погодя присоединился. Они двинулись вперёд, не обращая внимания на одиночные беспокоящие выстрелы.

«Думать о хорошем». «Не игнорировать свои чувства». Кое-что – совсем небольшое, но всё же, – от наших действий пока зависит. Главное – информационная гигиена. И хороший кофе хоть иногда.