
Наша
темная
сторона
Радик Яхин

Радик Яхин

Наша темная сторона

«Автор»
2026

Яхин Р. С.

Наша темная сторона / Р. С. Яхин — «Автор», 2026

Из книги мы узнаем, как с точки зрения биологии устроены наши самые неприятные состояния: страх, стресс, агрессия и стыд. Разберемся, чем они нам помогают и почему разрушают. Научимся понимать природу своих реакций, чтобы подружиться с темной стороной и получать от нее пользу.

© Яхин Р. С., 2026
© Автор, 2026

Радик Яхин
Наша темная сторона

Тишина в лаборатории после полуночи – явление особого рода. Это не отсутствие звука, а его замещение: ровным гудением холодильников с реагентами, щелчком термостата, тиканьем собственного сердца в ушах. Именно в такой тишине доктор Лео Гордеев в сотый раз просматривал данные фМРТ-сканирования. На экране два мозга: один в состоянии покоя, другой – в разгаре приступа бессмысленной, животной ярости. И они были почти идентичны. Лео провел рукой по лицу, чувствуя натянутую кожу и песок под веками. Год работы. Год поисков «центра агрессии», мифической миндалины в кубе, которая, как он надеялся, будет ярко алеть на снимках разъяренного мозга. Но ее не было. Вместо этого вспыхивали и гасли десятки зон: островковая кора, поясная извилина, префронтальная кора, гипоталамус… Целый оркестр, игравший диссонирующий, но пугающе слаженный марш.

Звонок телефона разрезал тишину, заставив его вздрогнуть. На дисплее – «Вызов из приемного покоя, блок Б». Лео нахмурился. Его научная работа редко пересекалась с клинической рутиной в таком позднем часу.

– Гордеев.

– Доктор, вам сюда. Поступление. Мужчина, тридцать пять, эпизод дисфорической ярости. Привела жена. Уговариваем уже час, но он… он говорит, что хочет поговорить только с вами.

– Со мной? – Лео не понимал.

– Он твердит: «Позовите того, кто изучает монстров. Я знаю, он здесь». Вы его пациент?

Лео почувствовал, как по спине пробежал холодок. Его неофициальное, почти шуточное прозвище в узких кругах – «охотник на тварей». Как этот человек мог о нем знать?

– Спускаюсь, – сказал он, снимая халат. Инстинкт, тот самый древний, о котором он писал в статьях, шептал: беги. Но более сильное чувство – то ли профессиональный долг, то ли жгучее любопытство ученого, стоящего на пороге открытия, – заставило его двинуться к лифту.

В полупустом приемном покое он увидел его. Мужчина сидел на краю кушетки, сгорбившись, будто невидимая тяжесть давила ему на плечи. Руки были стиснуты в замок так, что костяшки побелели. Жена, заплаканная, сидела в трех метрах, словно боясь подойти ближе. Но когда мужчина поднял голову и встретился с Лео взглядом, тот увидел не злобу, не безумие. Он увидел абсолютный, всепоглощающий ужас.

– Вы… вы его нашли? – прошептал мужчина. Его голос был хриплым, будто сорванным от крика. – Ту тварь внутри? Ту, которая все это делает?

Лео медленно подошел, присаживаясь на стул напротив, стараясь не делать резких движений.

– Что она делает? – спросил он тихо.

– Все, – мужчина закрыл глаза, и по его щеке скатилась слеза. – Она заставляет меня бояться собственной тени. Она шепчет, что все меня ненавидят. А потом… потом она берет верх. И я вижу, как бью свою собаку. Кричу на жену. Ломаю дверь. А после… после приходит стыд. Он жжет изнутри, как кислота. Я хочу исчезнуть.

Лео смотрел на него, и в голове, будто пазл, сложились сухие строчки его диссертации, кривые на графиках и эти живые, полные боли глаза. Он изучал страх, агрессию и стыд как отдельные феномены, как сбои в системе. Но этот человек описывал их как единый цикл, как

замкнутый адский круг, биологическую карусель, на которую он был посажен против своей воли.

– Нет, – честно ответил Лео. – Я ее еще не нашел. Но, – он сделал паузу, глядя прямо на пациента, – я начинаю понимать, где она прячется. И, возможно, вы можете мне помочь.

В тот момент, в стерильной белизне приемного покоя, доктор Лео Гордеев понял, что ошибался. Он искал отдельную тень, пока не увидел, что вся комната полна ими. И самое главное – первая и самая неизученная тень отбрасывалась его собственным прошлым. Историей его отца, который тоже боялся собственных монстров, пока они не съели его изнутри. Эта книга – не только отчет ученого. Это карта темной территории, что находится внутри каждого. Путешествие, которое начинается с признания: монстр реален. Он дышит, бьется и живет в самой глубине нашего существа. И единственный способ обезвредить его – это посмотреть ему в глаза.

Воспоминание Лео всегда было одно и то же: запах табака, лавандового одеколона и страха. Не детского страха темноты или монстров под кроватью, а густого, липкого, взрослого страха, который висел в воздухе их квартиры, как туман. Отец, Артем Гордеев, внешне был воплощением спокойствия: инженер, рассудительный, с твердыми руками. Но Лео видел, как те руки дрожали, когда отец зажигал очередную сигарету. Как его взгляд цеплялся за шторы на окне, будто ожидая увидеть за ними что-то невыразимо ужасное. Он не бил сына, не кричал. Он просто медленно сжимался, будто под давлением невидимого пресса, и его молчание было громче любого крика. Однажды ночью, когда Лео было лет десять, он проснулся от звука. В гостиной, при свете одной настольной лампы, отец сидел в кресле и смотрел на стену. Просто смотрел. А по его лицу текли слезы, абсолютно бесшумные. Лео замер в дверном проеме, не смея пошевелиться. Он не спросил тогда, что случилось. А через несколько лет отца не стало. Официальная причина – сердечная недостаточность. Неофициальная – тот самый пресс, который в итоге сломал ему грудину.

Именно это молчаливое страдание заставило Лео пойти в нейробиологию. Он хотел найти объяснение. Материальную, осязаемую причину того невидимого врага, который украл у него отца. И он нашел его. Вернее, нашел первый, самый очевидный механизм.

Страх – не эмоция. Страх – это государство всеобщей мобилизации. Представьте, что вы – древний человек на саванне. В кустах шевельнулось. Ваша система не спрашивает: «Тигр это или ветер?» Она запускает протокол «ТИГР». Мгновенно. Сигнал от органов чувств, минуя медленное, логическое сознание, по автостраде спинного мозга мчится в миндалевидное тело – две маленькие миндалины глубоко в височных долях. Это диспетчерская страха. Миндалина не думает. Она действует. Она нажимает на все красные кнопки одновременно.

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.