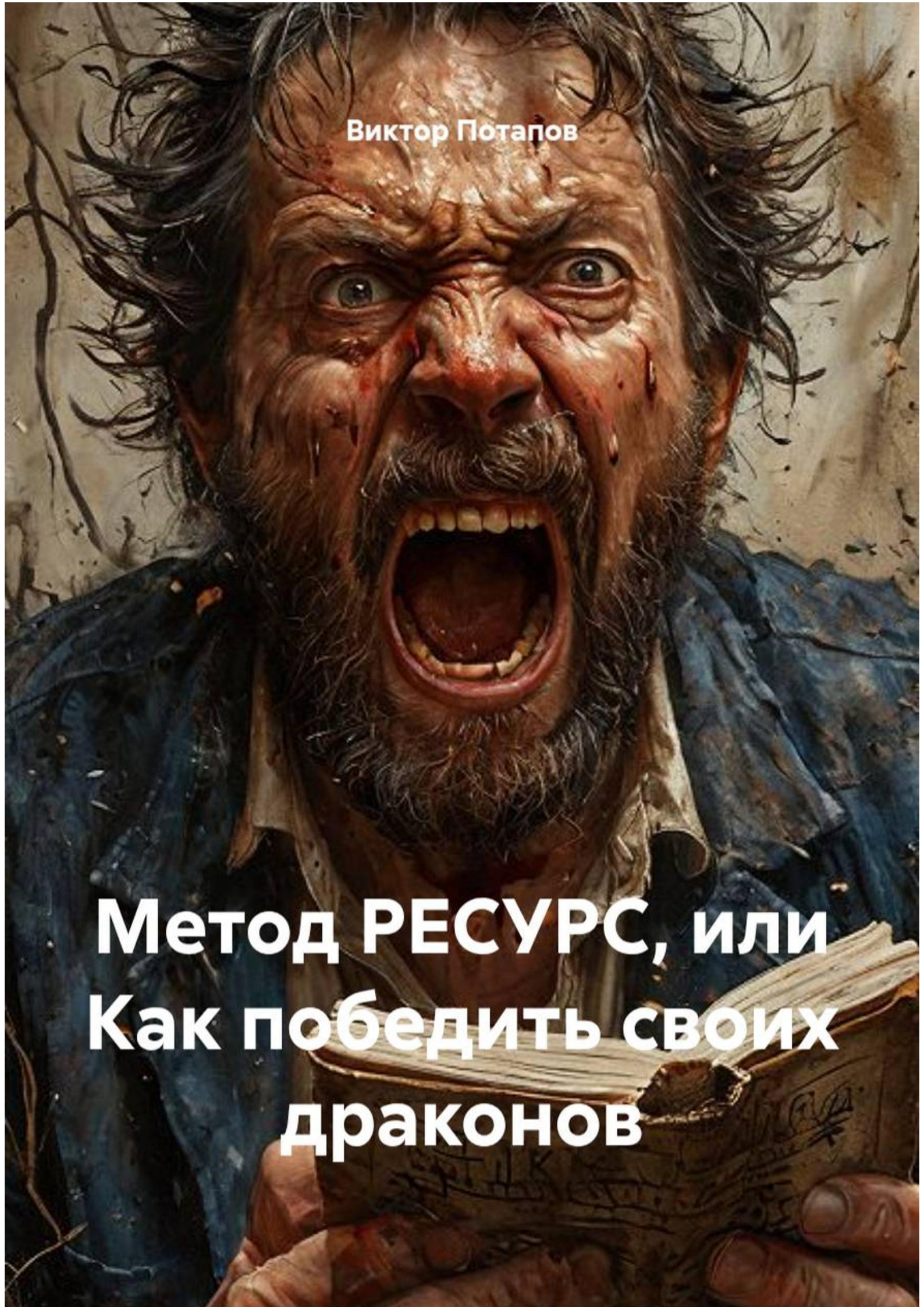


A highly detailed oil painting of a man's face and upper torso. The man has a weathered, intense expression with wide, staring eyes and a mouth open in a scream or shout. His skin is textured and appears to have some blood or grime on it, particularly around the eyes and nose. He has a thick, dark beard and mustache. He is wearing a dark, textured blue jacket over a light-colored shirt. In the bottom right corner, his hands are visible, holding a thick, old book with a worn, brown cover. The background is a mottled, earthy tone with some dark, branch-like shapes on the left.

Виктор Потапов

Метод РЕСУРС, или Как победить своих драконов

Виктор Потапов

**Метод РЕСУРС, или Как
победить своих драконов**

«Автор»

2026

Потапов В.

Метод РЕСУРС, или Как победить своих драконов /
В. Потапов — «Автор», 2026

Кто кричал в твоём горле до тебя? Каждое утро Денис просыпается с ощущением, будто его душат. Врачи говорят, это ВСД. Друзья советуют отпуск. Начальник требует отчётов. Никто не знает, что Денис носит в себе чужой крик, который не был произнесён пятьсот лет назад. Профессор Калинин видит прошлое, как открытую книгу. Он щёлкает пальцами — и Денис проваливается в тела своих мёртвых предков. Он чувствует, как горят его руки. Как голод разъедает желудок. Как немеет язык от страха, когда нужно сказать правду. И с каждым возвращением Денис всё отчётливее понимает: его болезнь — это не его вина. Это наследство. Но кто будет платить за чужие грехи? И можно ли разорвать проклятие, которое длится веками? «ДЫШИ» — это роман о тех, кто боится говорить. О том, как прошлое управляет настоящим. И о том, что однажды тебе придётся встретиться с теми, кто живёт внутри твоей крови. "Читается на одном дыхании. И после него хочется выдохнуть".

© Потапов В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Виктор Потапов

Метод РЕСУРС, или Как победить своих драконов

Глава 1

Глава 1. Диагноз, которого нет

Денис проснулся от того, что горло горело. Не как при ангине — сухо, остро, будто внутри сидел раскалённый уголь, который нельзя было ни проглотить, ни выплюнуть. Он сел на кровати, хрипло кашлянул, но звук вышел сдавленным, как у человека, который пытается кричать под водой.

Опять.

Он посмотрел на телефон — 6:43 утра. Надо вставать, но желудок скрутило привычной тянущей болью. Не той, что проходит после таблетки, а глухой, вязкой, которая пряталась где-то под рёбрами и просыпалась каждый раз, когда он должен был сказать важное слово. Начальнику. Жене. Самому себе.

Денис выпил воды, нажал на живот — боль стихла, но не ушла. Она никогда не уходила. За последние два года он обошёл всех врачей в городе. Гастроэнтеролог прописал диету и «Нольпазу». Невролог развёл руками: «ВСД, нервничаете меньше». Кардиолог сказал, что сердце в порядке, а психотерапевт — единственный, кто попытался копнуть глубже, — после трёх сессий деликатно посоветовал обратиться к психиатру.

Денис не пошёл. Он был менеджером среднего звена в крупной IT-компании, и слово «психиатр» в его резюме звучало как приговор.

—

В тот вторник всё повторилось. Совещание, презентация, начальник, который смотрел сквозь него, когда Денис предлагал новый проект. Он чувствовал, как слова застревают в горле, как желудок сжимается в узел, а ладони становятся липкими от пота. Вместо «я считаю, нам нужно изменить стратегию» он выдал что-то про «возможные корректировки», и начальник кивнул, уже глядя в телефон.

Вечером Денис сидел в баре с единственным другом — Костей, который работал журналистом в медицинском журнале. Костя слушал его жалобы, крутил в пальцах стакан и внезапно сказал:

— Слушай, есть один старый пердун. Калинин. Раньше в МГУ психофизиологией занимался, но его выперли за «эксперименты с исторической памятью». Говорят, он лечит руками и голосом. К нему очередь на месяц вперёд, но я могу записать.

— Он шарлатан, что ли? — нахмурился Денис.

— Не знаю. Но у него есть одна фишка, — Костя понизил голос. — Он не спрашивает, что у тебя болит. Он говорит, откуда это пришло. В смысле — из какого века.

Денис хотел засмеяться, но горло снова сжалось, и смех вышел похожим на хрип.

—

Кабинет профессора Калинина оказался на окраине города, в старом двухэтажном особняке, который чудом не снесли застройщики. Внутри пахло пылью, старым деревом и табаком. На двери висела табличка, выцарапанная от руки: «*Приём по записи. С собой — сменная одежда и страх.*»

Денис постучал, толкнул дверь и вошёл.

В комнате царил хаос: стеллажи, заваленные книгами по краям, стопки бумаг на полу, засохшие травы в пучках под потолком. На столе — остывшая чашка с чаем и пепельница, полная окурков. За столом сидел мужчина лет шестидесяти с нечёсаной седой шевелюрой, в мятом пиджаке, с карими глазами, которые смотрели с таким прищуром, будто он видел Дениса насквозь ещё до того, как тот вошёл.

— Денис? — голос был низким, чуть хриловатым, с лёгкой усмешкой. — Присаживайся. Но сначаланими ботинки.

— Зачем?

— Земля должна слышать твои стопы, — Калинин махнул рукой на ковёр. — Там, под этим ковром, паркет, которому сто пятьдесят лет. Он запомнил больше твоих врачей. Садись.

Денис нехотя снял обувь, сел в старое кресло, которое неприятно скрипнуло. Желудок тут же отозвался ноющей болью.

Калинин закурил, не спрашивая разрешения, и выпустил дым в потолок.

— Хорошо, — сказал он, разглядывая Дениса. — У тебя комок в горле, и ты не можешь дышать полной грудью, когда кто-то на тебя давит. Печень сжата, желудок в узле. Это не гастрит, Денис. Это страх. Но не твой.

— Я не понимаю, — выдавил Денис. — Вы психолог или экстрасенс?

Калинин усмехнулся и щёлкнул пальцами. В комнате погас верхний свет, осталась только одна свеча на столе. Жёлтое пламя дрогнуло, и тени заплясали по стенам.

— Экстрасенсы работают с будущим. Я работаю с прошлым. Твоим прошлым. Или не совсем твоим. Это зависит от того, как ты это назовёшь. Я называю это памятью костей.

Денис хотел встать, но ноги не слушались. Взгляд приковало к огню. Калинин заговорил — медленно, тягуче, как будто его голос шёл не из горла, а откуда-то снизу, из самого центра пола:

— Смотри на пламя. Только на пламя. И слушай своё тело. Что болит сейчас сильнее всего?

— Горло, — выдохнул Денис.

— А что оно хочет сделать? Выкрикнуть что-то? Плакать? Молчать?

— Молчать, — прошептал Денис, чувствуя, как воздух становится плотным, как вата.

— А что ты чувствуешь под ногами? — голос Калинина стал жёстче. — Ну же, Денис. Я не прошу тебя думать. Чувствуй. Пол. Паркет. Землю под ним.

Денис сконцентрировался. Стопы касались ворса ковра, но под ним действительно чувствовалась твёрдая, холодная поверхность. И вдруг — дерево вздрогнуло. Или ему показалось? Пламя свечи метнулось в сторону, и стены кабинета поплыли. Запах табака смешался с запахом гари, сырости и...

Криков.

— Видишь? — голос Калинина звучал уже сзади, как будто он стоял у Дениса за спиной. — Не закрывай глаза. Ты должен это увидеть. Это твой ключ.

Денис понял, что он уже не в кресле. Он стоял на мокрой земле босиком, а вокруг него — лес. Нет, не лес. Площадь. Узкая, вымощенная камнем, и в центре — высокий столб. От него несло дымом, и в дыму угадывалась фигура человека, привязанного к столбу. Толпа, одетая в грубые рубахи и овчины, смотрела на Дениса. Нет, не на него. На того, кто был привязан.

Денис попытался сделать шаг, но его ноги не двигались. Он понял, что он — не он. Он смотрит на происходящее глазами этого привязанного. Он чувствует, как верёвки впиваются в запястья, как горло сжимает сухой кашель, а перед глазами — лица. Злые, пьяные, искажённые. Кто-то кричит:

— Вяжи его крепче! Чтобы не вырвался!

— Он колдун! Он приносит засуху!

Голос за спиной — Калинин, но словно из другого измерения:

— Запомни это ощущение. Ты — это он. Он боится так же, как боишься ты. Только его страх — о настоящей смерти. А твой — о маленьком начальнике. Вдохни, Денис. Глубоко. Сделай вдох через нос и выдохни через рот. Шумно. Как будто ты выдуваешь этот огонь.

Денис попытался, но в груди была пустота. Только хрип. Вдруг кто-то в толпе бросил в костёр сухую ветку, и пламя взметнулось вверх. Жар ударил в лицо, и Денис закричал. Тот самый крик, который он сдерживал всё утро, всю неделю, всю жизнь, вырвался наружу:

— НЕ НАДО!

Он не понял, что произошло дальше. Резкий хлопок — и его вышвырнуло обратно.

Денис сидел в кресле, мокрый от пота, с бешено колотящимся сердцем. Свеча всё так же горела на столе. Калинин стоял напротив, держа в руках стакан воды.

— Попей, — сказал он спокойно. — У тебя горло всё ещё болит. Но теперь ты знаешь, кто там сидит.

Денис жадно сделал глоток. Вода показалась сладкой. Он смотрел на свои дрожащие руки и не мог выговорить ни слова.

Калинин сел обратно, затушил сигарету и усмехнулся:

— Это был 1612 год. Вскоре после Смуты. Какого-то местного мужика сочли колдуном за то, что он предсказал неурожай. Его сожгли на площади. И перед самой смертью он выкрикнул проклятие — что его род будет вечно бояться говорить правду. Каждое поколение его крови — твоей крови — будет давиться этими словами. Ты подавился сегодня на совещании. А он подавился криком за пятьсот лет до тебя.

Денис поднял глаза. В них была растерянность, страх и первая искра осознания.

— Это ведь бред, — выговорил он.

— Бред? — Калинин щёлкнул пальцами, и снова зажёгся верхний свет. — Тогда почему твой желудок перестал болеть?

Денис вдруг понял: боль ушла. Не притупилась, не затихла — исчезла. Он приложил ладонь к животу — внутри было пусто и легко.

Калинин наклонился вперёд и тихо сказал:

— Это только начало. Завтра в это же время — вернись. Если хочешь, чтобы оно не повторилось. Но предупреждаю: возвращаться в прошлое — не значит нажимать кнопку «пауза». Там тоже хотят жить. И они запомнили тебя.

Он откинулся на спинку стула и добавил уже почти шёпотом:

— Добро пожаловать в свою историю, Денис. Только её никто не писал за тебя.

Глава 2

Телефон завибрировал на тумбочке в два часа ночи. Денис не спал — лежал, смотрел в потолок и ждал утреннего кома, который обычно душил его с первым светом. Он взял трубку, чтобы сбросить, но увидел имя: Костя.

— Денис, ты не спишь? — голос друга был необычно тихим, почти шёпотом, будто Костя говорил из шкафа.

— Спил, — хрипло ответил Денис.

— Слушай, я нарыл кое-что. Я же говорил, что проверю твоего Калинина. Так вот: он не профессор. Он был психиатром, но его лицензию отозвали в 2005-м. А в 2008-м один пациент, который к нему ходил, умер. Оставил записку. Там было одно слово.

— Какое? — Денис сел на кровати, сердце забилося быстрее.

— «Бабка». Денис, у тебя есть бабка? Старшая?

Денис хотел ответить, но горло сжалось — тот самый знакомый спазм, который он ненавидел. Он выдавил:

— Она умерла, когда мне было пять. Я почти не помню.

Костя помолчал. Потом сказал:

— Будь осторожен. Я не знаю, что он с тобой делает, но это не просто психотерапия.

— Спасибо, Кость. — Денис сбросил вызов, положил телефон на грудь и закрыл глаза.

Он проснулся от того, что жена трясла его за плечо. Свет ещё не пробился сквозь шторы, но Наташа уже была одета, с чашкой кофе в руках.

— Ты опять кричал. — Голос сухой, безэмоциональный. — Что за «не надо»? Ты уже третью ночь подряд.

Денис потёр лицо. Горло было чистым — он удивился. Во сне он опять видел огонь и столб, но сейчас комок исчез, будто его высосало.

— Просто кошмар, — сказал он.

Наташа усмехнулась, невесело.

— Ты ходил к врачу?

— Да, — соврал он.

— Врач прописал тебе кричать? — Она поставила чашку. — Денис, я знаю, когда ты врешь. Ты смотришь в пол. Знаешь, что сказала твоя бабка перед смертью? Что ты не умеешь просить. Ты только требуешь или молчишь. И она была права.

Денис вздрогнул. Бабка. Опять это слово. Он не говорил Наташе о ночном звонке, и она не могла знать.

— Ты её не знала, — тихо ответил он. — Она умерла, когда я был маленьким.

— Но ты её носишь, — сказала Наташа, и в голосе прорезалась усталость, которая была хуже злости. — Завтра ипотечный платёж. Ты обещал договориться о премии. Если нет — нам нечем платить.

— Я договорюсь.

— Ты всегда так говоришь, Денис. А потом застываешь, как рыба. Я устала ждать.

Она вышла, закрыла дверь. Он остался сидеть в темноте, слушая, как в соседней комнате она возится с дочкой.

На работе начальник вызвал его к доске. Требовал отчёт. Денис открыл рот, ожидая привычного спазма — но вместо этого в голове всплыл голос Калинина: «Дыши, шумно выдохни, как будто выдуваешь огонь». Он задержал дыхание на два счёта, потом выдохнул с резким «хааа». Горло осталось открытым.

— Я доделаю к обеду, — сказал он ровно, и даже начальник моргнул от такой уверенности. — Данные нужно было перепроверить. Всё под контролем.

Он сел на место, чувствуя, как руки не дрожат. Впервые за полгода он не провалился в пустоту перед начальственным голосом.

И тут зазвонил телефон. Наташа.

— Денис, я забираю дочку к маме, — сказала она без приветствия. — Поживём у неё, пока ты не решишь вопросы. Я не могу больше смотреть на тебя, как ты молчишь за ужином. Ты даже не смотришь на неё. На дочку.

Он хотел возразить — но слова застряли. Только сейчас он понял: успех на работе ничего не меняет. Дома он всё тот же, и Наташа уезжает не из-за денег, а из-за его молчания.

— Я... я договарюсь, — выдавил он.

— Ты уже сказал. — Она положила трубку.

Он сидел в офисе, сжимая телефон, и чувствовал, как внутри разрастается пустота. Не страх, не боль — именно пустота, которую надо чем-то заполнить. И он знал, куда пойти.

Вечером он стоял перед дверью Калинина. На этот раз он не колебался — он вошёл без стука.

Калинин сидел за столом, читал старый фолиант, курил. Увидев Дениса, не усмехнулся — только кивнул на кресло.

— Вижу, сегодня у тебя был хороший день. Почему же ты здесь?

— Жена уехала, — сказал Денис, садясь. — Я сделал, как вы учили, на работе. Дыхание сработало. Но дома — нет. Она устала от моего молчания.

Калинин затушил сигарету, сложил руки.

— Ты научился дышать перед начальником. Но перед женой — нет. Потому что она — не враг. Она — свидетель. Тебя душит не приказ, а стыд. И он старше тебя.

Денис подался вперёд:

— Откуда он? Откуда этот стыд?

Калинин достал свечу, зажёл её. Свет погас.

— Ты готов увидеть, где твой род впервые сломал язык?

— Да.

— Тогда смотри на пламя. Дыши — вдох четыре, задержка два, выдох шесть. Пол под ногами тёплый? Земля помнит.

Денис закрыл глаза и почувствовал, как паркет уходит из-под ног. Запах гари, крики, толпа. Он снова стоял на площади 1612 года. Но теперь он был не сбоку — он стоял у столба. Он видел свои руки, привязанные верёвками. Он слышал свой собственный крик: «Правда! Я говорю правду!». И толпа швыряла камни. И огонь поднимался.

Он хотел остановиться, но Калинин шепнул из темноты: «Не беги. Проживи. Крикни ещё раз, но с дыханием. Не как они — как ты».

Денис сделал глубокий вдох, задержал — и выдохнул с «хааа». В видении его тело на столбе дрогнуло, но не сгорело. Он повторил — и крик, вырвавшийся из груди, был уже не мольбой, а требованием. Толпа отшатнулась. Огонь погас.

Он открыл глаза. Сидел в кресле, мокрый от пота, но горло было свободным. Ни боли, ни комка.

Калинин подвинул стакан воды.

— Твой предок крикнул правду и сгорел. Ты крикнул правду и выжил. Теперь ты знаешь: страх в горле — не твой. Ты не должен молчать за него. Но это только первый шаг.

Денис взял стакан, выпил. Руки дрожали, но это была дрожь освобождения.

— Что дальше?

— Завтра, — сказал Калинин, встал и открыл дверь. — Принеси еды. Мы научимся кормить тех, кто остался в прошлом.

Денис вышел в коридор. В руке он сжимал потёртую тетрадь, которую профессор сунул ему на прощание. Он почти бежал к выходу, но на лестнице ему показалось, что в конце коридора стоит женщина в тёмном платке. Она покачивалась, как будто держала на руках ребёнка. Денис моргнул — фигура исчезла.

Он выскочил на улицу, сел в машину. Салон вдруг заполнился запахом тёплого хлеба. Он повернул голову — на пассажирском сиденье лежала сухая корка, которой там точно не было. Он хотел её смахнуть, но замер — на указательном пальце правой руки горел тонкий красный ожог, как след от кольца. Он не прикасался к огню. Ожог был холодным, но при вспышке уличного фонаря он слабо светился.

Зазвонил телефон. Опять Костя.

— Денис, ты где? — шёпот.

— От Калинина еду.

— Я тебе звонил ночью. Ты помнишь? Я говорил про лицензию и про «бабку». Денис, у меня плохое чувство. Он опасен. Не ходи к нему больше.

Денис хотел ответить, что всё в порядке, но его рука сама повернула ключ зажигания. Ноги нажали на педаль. Машина тронулась без его воли. Он смотрел на свои руки, сжимающие руль, и понимал, что не может их разжать. Ожог на пальце засветился ярче.

— Костя, — выдохнул он. — Я не могу остановиться.

В трубке повисла тишина. А потом голос Калинина — не из телефона, а откуда-то с заднего сиденья — прошептал:

— Земля помнит твои стопы, Денис. Она их уже не отпустит.

Он нажал на газ. Горло было пустым — как колодец, в котором кто-то поселился. И этот кто-то вёл машину прямо в ночь, где пахло хлебом и горело кольцо на пальце.

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.