

12+

0 4 : 0 0

СЧЁТ



Скрытая цена силы, или Как
перестать платить собой

ДОКТОР СЕРГЕЙ ГОРБУНОВ

Доктор Сергей Горбунов

**Счёт. Скрытая цена силы, или
Как перестать платить собой**

«Издательские решения»

Доктор Сергей Горбунов

Счёт. Скрытая цена силы, или Как перестать платить собой /
Доктор Сергей Горбунов — «Издательские решения»,

Книга — для сильных: тех, на ком держится дело, семья, всё вокруг. Врач с сорокалетней практикой, сам переживший инфаркт, говорит прямо: ваша сила не защищает — она выставляет счёт. Контроль, терпение, привычка тянуть всё на себе оплачиваются годами жизни, а обычные анализы этого не покажут. За один день из жизни героя автор разбирает, как усилие превращается в болезнь и как закрыть счёт, пока его не предъявили к оплате. Физиология без воды и простой шаг в каждой главе.

Содержание

От автора	6
Часть I. Как открывается счёт	8
Глава 1. Счёт, которого вы не видели	8
Глава 2. Что такое аллостаз	11
Глава 3. Портрет сильного	18
Часть II. Строки счёта	25
Глава 4. Контроль	25
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Счёт Скрытая цена силы, или Как перестать платить собой

Доктор Сергей Горбунов

Редактор М. И. Стрепетова

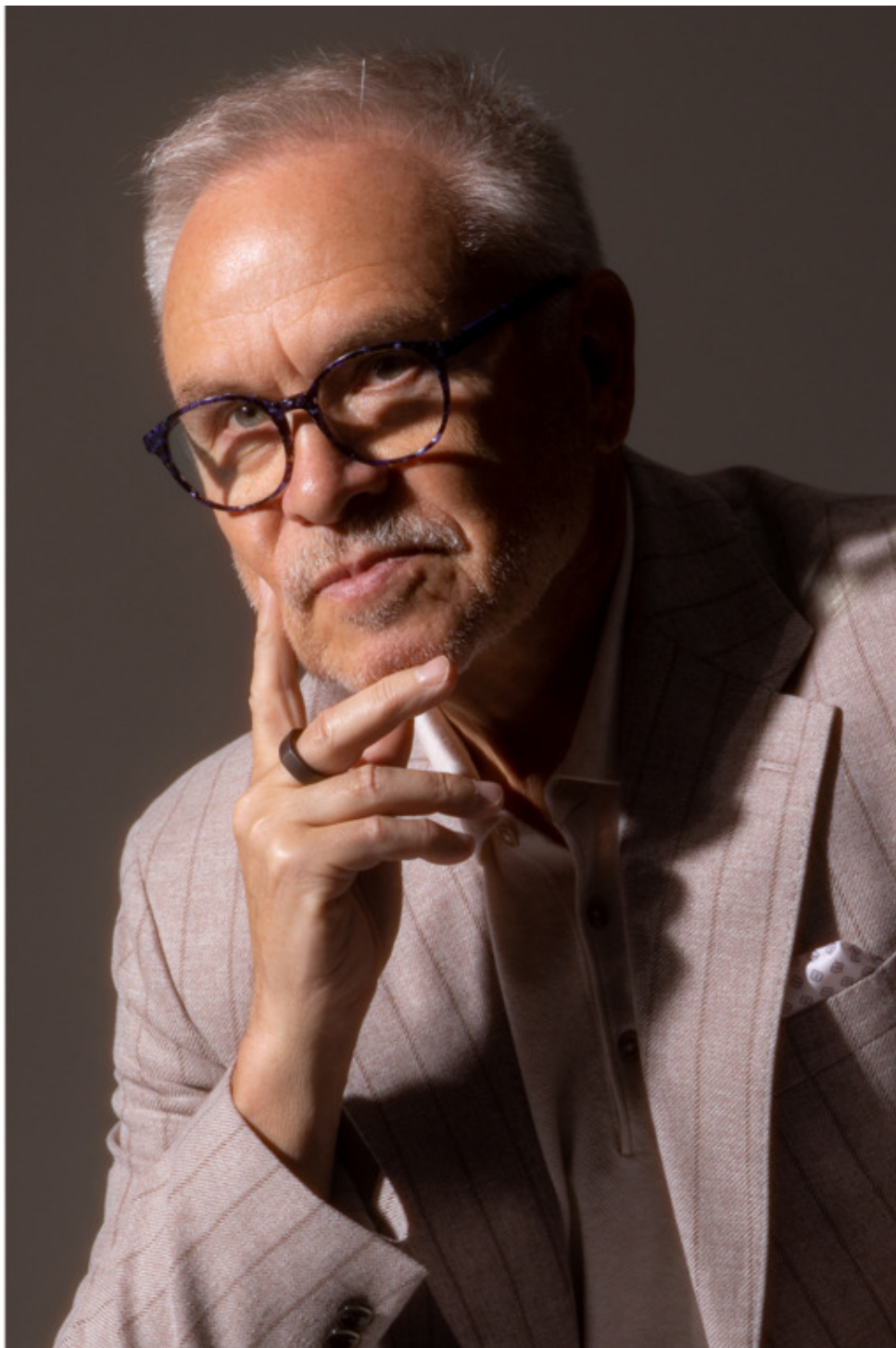
Корректор М. И. Стрепетова

© Доктор Сергей Горбунов, 2026

ISBN 978-5-0071-1548-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора



Герои моей книги — Андрей, Гульназ и Костя, партнер Андрея, — вымышленные, соби-
рательные люди. Я составил их из множества судеб, прошедших через мой кабинет за сорок
лет, так, чтобы за ними не стоял ни один узнаваемый человек. Любое сходство с конкретным
лицом случайно. Истории настоящие — герои придуманы.

Что касается врача, который ведет вас по этим страницам, здесь выдумки меньше. Это
я. Но и здесь я позволил себе одну вольность, о которой скажу прямо, потому что вся книга —

о честности с собой. В тексте у меня два инфаркта. В жизни их было три: первый — в сорок, второй — следом, а третий настиг меня в семьдесят два, через несколько месяцев после ковида, — когда я уже знал и написал всё, что вы сейчас прочтете. Третий я оставил за пределами этой истории, чтобы не ломать ее ход, но прятать его от вас не стану. Я пишу не из идеального состояния, где всё позади. Книга написана с той же дороги, по которой идете вы, — просто я прошел по ней чуть дальше и набил шишки, которыми хочу поделиться.

И последнее, врачебное. Эта книга — не диагноз и не назначение. Она не заменяет вашего врача, ваши анализы и ваше лечение. Если в этих строках вы узнаете себя и свои проблемы — отнесите это не в интернет, а к живому доктору. Я показываю, как читать ваш счёт. Сводить его и закрывать предстоит вам и вашему врачу — вместе.

Часть I. Как открывается счёт

Глава 1. Счёт, которого вы не видели

Мы умираем не внезапно: каждый день отнимает часть жизни.
Сенека

Первым вернулся звук.

Не боль и не страх — звук. Электронный, на одной ноте, неровный: бип... бип-бип... бип. Я не сразу понял, что это. И еще дольше осознавал, что это я. Что машина над изголовьем считает вслух мое сердце, удар за ударом, как считают чужие деньги: вот этот, и вот этот, и еще один — который мог не наступить.

Я лежал на спине и смотрел в потолок. Серый, казенный, в желтоватых разводах от старой протечки — за те дни я выучил их наизусть, как другие учат трещины на потолке детской. Под ключицами и на ребрах — холодный гель, которым лепят электроды. На лице — теплый пластиковый запах кислородной маски. Бумажная сорочка, в которой взрослый мужчина за минуту делается никем. И во рту — сухо, металлически, будто лизнул монету. В тот день я узнал, что у настоящего, не книжного страха есть вкус.

Мне было сорок. И, должен признаться, это было особенно унижительно — потому что я врач.

К сорока у меня были имя, практика, высшая ученая степень. Я двадцать лет читал чужие счета на жизнь — анализы, симптомы, судьбы — как открытую книгу. Чужие видел насквозь. Свои держал в порядке: холестерин в рамках, сахар в рамках, давление чуть высоковато — «возрастное, наблюдаем». Я был тем самым человеком, который ставит другим галочку «здоров». Себе я ставил ее не глядя. Я лежал под этим потолком, слушал, как чужая машина зачитывает вслух то, чего я не прочел сам, и медленно понимал простую вещь.

Всю жизнь я вел два счёта — и не знал, что их два.

Первый я вел сам, вслух, с гордостью: закрытые сделки, защищенные диссертации, благодарные пациенты, ровные цифры в собственной карте. Этот счёт всегда был в плюсе. Я сверялся с ним каждое утро, и он говорил: ты молодец, ты справляешься, ты в порядке. Второй вело тело. Молча, без моего ведома, в книге, которую я ни разу не открыл, потому что не знал, что она есть. И туда вписывалось совсем другое: каждая бессонная ночь, каждое проглоченное «потом отдохну», каждое утро, начатое с разгона, каждый сигнал, который я приказал себе не чувствовать.

Сорок лет два счёта шли параллельно и ни разу не сошлись, потому что свести их можно только одним способом — почувствовав, — а чувствовать я давно разучился: чувство мешало работать. Они встретились здесь, под серым потолком, когда чужая машина прочитала вслух то, что я не читал сам. Бип. Бип. Это был не монитор. Это тело наконец зачитывало мне выписку.

Вы, наверное, ждете, что в эту минуту я прозрел.

Нет, не прозрел. Первой моей ясной мыслью, когда отпустило и стало можно думать, было не «я должен измениться». А: «Это случайность». Недоглядел, перегрузился, не рассчитал. Возьмусь за себя покрепче — и больше не повторится. Тот самый ход, которым сильный человек выводит себя из-под любого удара: не «я уязвим», а «я недожал контроль». Я лежал под капельницей и уже планировал, как буду контролировать себя еще тщательнее — то есть лечить себя ровно тем, что меня и сломало.

Мне понадобится еще один удар, позже, чтобы понять, как глубоко я ошибся в той палате. Но об этом — в конце.

Я рассказываю это не ради драмы и не ради исповеди.

Я рассказываю, потому что, если вы открыли эту книгу, вы, скорее всего, такой же. Из тех, на ком всё держится — отдел, бизнес, семья, операционная — и кто тянет весь груз так давно, что забыл, каково это, когда его берет на себя кто-то другой. И книгу вы открыли, наверное, так же, как делаете всё: чтобы доработать себя. Добавить еще один инструмент в панель управления, еще один протокол, еще одну галочку рядом с анализами и трекером.

Поэтому первое, что я обязан сказать, прозвучит почти как оскорбление.

Дорабатывать тут нечего. Ваша сила вас не защищает — ваша сила и есть то, что выставляет вам счёт. Не вопреки ей вы однажды сломаетесь, а по ее милости. И хуже того: чем лучше вы собой управляете, тем дольше не видите счёта. Контроль — не защита от него. Контроль — это способ не замечать, как он растёт.

Я знаю, как это звучит. И знаю не из учебника — я знаю это по вкусу монеты во рту и по разводам на потолке, которые до сих пор могу нарисовать с закрытыми глазами.

Что такое счёт

Что я имею в виду под словом «счёт» — буквально, без метафорической воды?

Представьте кредитную карту. Вы видите не долг — вы видите доступный остаток. Пока он есть, кажется, что всё в порядке: трать дальше. Анализы — это и есть остаток на сегодня. Они показывают, сколько у вас осталось, а не сколько вы уже задолжали и под какой процент. Холестерин в норме, сахар в норме — баланс положительный. А долг тем временем растёт отдельно, в графе, которую вам не печатают. И проценты по нему капают каждую ночь.

Чем вы платите по этому счёту? Не деньгами. Самой жизнью — теми ее годами, что Сенека называл уходящими по частям, каждый день. Вот в чём горькая ирония вашей силы. Вы убеждены, что, напрягаясь и терпя, зарабатываете: больше успеха, больше прочности, больше свободного времени и радости потом. На деле вы тратите основной капитал — собственную жизнь — ради процентов. Вы сейчас жжете годы, чтобы купить достижения, которыми, возможно, не успеете воспользоваться.

И самое неочевидное: по этому счёту нельзя платить силой. Здесь всё вывернуто. То, что во внешнем мире слабость — остановиться, ничего не делать, почувствовать, отпустить, — здесь и есть погашение долга. А то, что считается силой — надавить, перетерпеть, держать лицо, — это и есть новый заем под процент. Вся ваша жизнь научила вас гасить проблемы напором. Тело — единственная система, где напор не гасит, а наращивает. Эту перевернутую арифметику вы будете встречать в каждой главе. Пока просто запомните, что она перевернута.

Может быть, это вы

Проверьте себя — без всякой лаборатории, прямо сейчас.

Может быть, вы из тех, кто открывает глаза за минуту до будильника и сразу оказывается в строю — не потянуться, не полежать, сразу взять день за горло, пока он не взял вас. Может быть, вы именно тот, кто пьет первую чашку кофе залпом, не различая вкуса. Кто к вечеру обнаруживает, что весь день держал челюсти стиснутыми, и не помнит, когда их сжал. Кто на вопрос «как ты?» отвечает «нормально» или «отлично» так быстро, что сам не успевает понять, правда ли это.

Видите, что общего во всех этих приметах? Везде вы чего-то не чувствуете. Не слышите будильник тела, не ощущаете вкус, не замечаете напряжения, не успеваете сосредоточиться на собственном состоянии. Сила сильного человека почти всегда стоит на одном умении — приглушить себя, чтобы не отвлекаться. И это не безобидно. Чувства — не лишний шум. Это язык,

на котором тело зачитывает вам счёт в реальном времени, до того, как вмешается монитор. Вы не видели счёта не потому, что его прятали. А потому, что разучились читать на этом языке.

И еще одно вы, скорее всего, говорите себе — теми же словами, что говорил я под капельницей, что говорит каждый сильный человек на этом месте: я справлюсь. Запомните эту фразу. Мы вернемся к ней не раз — и однажды вы услышите в ней трещину.

Что сделать прямо сейчас

В каждой главе я буду предлагать вам что-то, что можно сделать сегодня. Где-то это будет анализ, который вам не назначат. Здесь — анализ, который не делает ни одна лаборатория мира. Он простой: на минуту прибавьте телу громкость, которую годами убавляли.

Возьмите лист и честно ответьте самому себе на три вопроса.

Первый. Когда вы в последний раз ничего не делали — и вам было нормально? Не в отпуске с расписанным маршрутом. Просто час без задачи, без телефона, без чувства, что зря теряете время. Если не можете вспомнить — это первая строка вашего счёта.

Второй. Когда вы в последний раз почувствовали что-то целиком — и не загнали внутрь? Злость, страх, обиду, усталость — прожили, а не «взяли себя в руки». Если ответ «не помню» — это вторая строка.

Третий, самый неудобный. Что делает ваше тело в четыре утра? Спит — или вы и так знаете, что нет; что в начале пятого вы лежите с открытыми глазами и колотящимся сердцем и давно к этому привыкли. Если узнали себя — это не бессонница. Это выписка по счёту, который уже идет.

Ни одна из этих цифр не в крови. Но они точнее любой панели. Анализы покажут остаток. Эти три вопроса показывают движение по счёту. А именно движение однажды и предъявят к оплате.

Один человек

Дальше я расскажу не только про себя. Через всю книгу пройдет один человек — назову его Андрей. Пятьдесят три, сделал себя сам, поднял производство с трех человек почти до полутора сотен, дисциплинирован, спортивен, всерьез занят своим здоровьем и долголетием — трекары, анализы, всё по уму. Он крепче и осторожнее большинства из нас. Именно поэтому его счёт — один из самых тревожных, что я видел.

Потому что самые опасные счета приходят не к тем, кто себя забросил. А к тем, кто всё делает правильно — и не понимает, почему это не работает. Вы будете узнавать себя в Андрее чаще, чем вам захочется. Это и есть моя цель.

Но прежде, чем мы войдем в его день — а вся эта книга уместится в один его день, от четырех утра до глубокой ночи, — надо понять одну вещь. Что это за машина, которая ведет второй счёт. Как именно усилие превращается в болезнь. У этого механизма есть точное имя — не «стресс» из глянца, а слово, которое объясняет всё остальное. С него начнется следующая глава.

А пока — вернитесь на минуту к тем сигналам, которые сегодня привычно пропустили мимо. Ко вкусу. К стиснутой челюсти. К сердцу в четыре утра.

Тело давно зачитывает вам личную выписку. На языке, который вы просто перестали слышать.

Счёт открыт. Он был открыт давно — только бланк вам никто не показывал.

СЧЁТ. Открыт давно. Списаний — на годы вперед. Бланк всё это время был у вас под ребрами.

Глава 2. Что такое аллостаз

Кто страдает раньше, чем нужно, страдает больше, чем нужно.
Сенека

Представьте штурмана на ночном судне. Огней нет, берег далеко, вокруг черная вода. Он не смотрит за борт — смотреть там не на что. Он склонился над картой. И карта говорит ему: через две мили по курсу — мель. Не сейчас. Через две мили. Хороший штурман не ждет, пока киль заскрежещет по песку. Он кладет руль заранее, еще в чистой воде, — и судно уходит с опасного румба прежде, чем опасность стала настоящей.

Это лучший штурман на свете. Он бережет корабль от беды, которой еще нет. Он живет не в том, что есть, а в том, что будет, — и потому всегда на шаг впереди моря.

Теперь самое важное. Этот штурман существует. Он не в море. Он у вас в голове, и он на вахте прямо сейчас — пока вы читаете эту строку.

Давайте я вам его покажу.

Сейчас, пока вы читаете, вам ничто не угрожает. Вы сидите или лежите с книгой в руках, в тепле и безопасности. Ни зверя, ни врага, ни обрыва.

А теперь направьте разум на разговор, который предстоит завтра. Тот самый, тяжелый, который вы откладывали. Представьте лицо человека напротив, паузу перед дверью, первую фразу, которую он бросит вам, не поздоровавшись.

И прислушайтесь к телу.

Сердце пошло чаще. Где-то под ребрами потянуло. Челюсть подобралась, плечи поднялись на полсантиметра к ушам. Ладони, может быть, чуть взмокли, во рту стало суше, дыхание встало выше в груди. За три секунды вы — тот, кто сейчас в тепле, в безопасности и никем не атакован, — привели тело в боевую готовность.

Заметьте, что произошло. Не произошло ничего. Никто не вошел в комнату. Завтрашний разговор не случился — может быть, не случится вовсе. В реальности — только тишина, тиканье часов да далекий шум за окном. Изменилась одна-единственная вещь: мысль. И мысль почти мгновенно стала биохимией. Сердце, сосуды, потовые железы, желудок — всё отозвалось на событие, которого нет.

Это ваш штурман только что положил руль. Он увидел на карте мель — завтрашний разговор — и заранее увел тело с курса. В чистой воде. По расчету, а не по факту.

Вот она, машина, которая ведет ваш второй счёт. В первой главе я обещал назвать ее точным словом. Сейчас назову.

Термостат и штурман

В школе вас учили другому слову — «гомеостаз». Постоянство внутренней среды: тело держит температуру, кислотность, сахар в узком коридоре и еще тысячу величин, как термостат держит тепло в доме. Стало жарко — включил охлаждение, стало холодно — нагрел. Реакция на то, что уже случилось.

Это правда. Но это лишь половина правды, и далеко не главная.

Больше тридцати лет назад нейробиолог Брюс Макьюэн описал вторую половину — ту, что важнее. Тело не только реагирует постфактум, как термостат. Оно предсказывает. Оно меняет настройки заранее, под событие, которого еще нет, — на основании того, что мозг считает вероятным. У этого процесса есть имя: аллостаз. Устойчивость через изменение. Готовность наперед.

Не термостат. Штурман.

Разница не в мелочи — она во всём. Термостат живет в настоящем и ждет. Он включится, только когда температура уже отклонилась, то есть когда уже поздно. Штурман живет в будущем и действует, пока всё еще хорошо. Ваш организм давно перерос термостат. Он не дожидается опасности — он непрерывно прокладывает курс по карте будущего и заранее раздает телу команды: поднять давление, выбросить сахар в кровь, напрячь мышцы, обострить внимание. Чтобы вы встретили угрозу уже готовым, а не были застигнуты врасплох.

И это гениально. Именно аллостаз делает вас, сильного человека, тем, кто вы есть. Вы входите в трудный разговор уже собранным — потому что тело подготовилось, пока вы еще шли по коридору и считали ступени. Вы среагировали раньше всех в комнате — потому что ваш штурман проложил курс, когда остальные еще дремали. Вашу собранность, вашу скорость, вашу способность держать удар прописал он. Это не слабость нервов. Это работа очень хорошего штурмана.

И вот первый тихий вопрос — я попрошу вас поддержать его в уме до следующей главы. У штурмана есть карта, и правит он по ней. Но карту кто-то начертил. Где-то, когда-то, чьей-то рукой на нее были нанесены мели и фарватеры, отмечено, где опасно, а где можно идти спокойно. Штурман не выдумывает курс — он честно читает карту как есть. Значит, вопрос не в том, хорош ли штурман. Он превосходен. Вопрос в том, что написано на его карте — и кто это написал.

Запомните слово — аллостаз. Вокруг него вращается вся книга. Это и есть машина, которая каждую ночь дополняет вашу выписку.

Как мысль становится телом

Теперь — то, ради чего я вообще пишу.

Раз тело готовится по предсказанию, а не по факту, всё решает один вопрос: что именно мозг считает вероятным. А это, как ни странно, зависит не от реальности. Целиком — от того, как вы эту реальность читаете.

Один и тот же звонок в десять вечера. Для опытного врача, привыкшего к дежурствам, — «что-то срочное по работе, надо собраться». Для матери, чей ребенок впервые остался ночевать не дома, — «беда». Телефон один и тот же. Тело отзовется по-разному не на звонок. На смысл, который вы ему придали. На прогноз. Один соберется и поедет, второй похолодеет еще до того, как поднимет трубку, — и в крови у них будут разные гормоны, хотя в комнате не изменилось ничего.

Вот здесь рушится стена, которую вы выстроили в голове. Стена между «это всего лишь стресс, это в голове» и «а вот это уже настоящая болезнь, это в теле». Так вот: нет никакой стены. Мысль не остается в голове. Тревога — не «психология», от которой можно отмахнуться, потому что вы человек крепкий и не из нервных. Я знаю, как вы это про себя говорите. Тревога — это команда штурмана, отданная в полный голос. И тело исполняет ее буквально и обязательно: реальным кортизолом, реальным сахаром в крови, реальным напряжением в стенках сосудов. То, что вы пренебрежительно зовете «накрутил себя», — и есть та самая точка, где психика становится метаболизмом.

Сказать, что ваши мысли «влияют на здоровье», — слишком мягко и потому неверно. «Влияют» — это про что-то постороннее, что иногда задевает край. А ваши мысли не задевают край. Они вносят информацию прямо в тело, на его химическом языке, без перевода и без вашего разрешения. Прогноз «мир опасен, расслабляться нельзя» — это не настроение и не черта характера, которой можно гордиться. Это рецепт, который мозг молча выписывает железам по сто раз на дню.

Я знаю, отчего эта мысль особенно неприятна именно вам. Признать, что прогноз правит телом, все равно что сознаться в слабости — будто вы «навоображали себе» болезнь, будто всё дело в расшатанных нервах, которых у вас, разумеется, нет и быть не может. Но посмотрите

на штурмана еще раз. В нём нет ни грамма слабости. Он не паникер — он профессионал, который делает свою работу слишком хорошо. Ваше тело отзывается на прогноз не потому, что вы слабы, а, ровно наоборот, потому, что вы сильны: ваш штурман читает карту быстрее и тревожнее любого вокруг. Это не «нервы». Это превосходная машина, которой просто никто не сказал, что бой давно закончился.

Хотите увидеть, как это выглядит со стороны? Вернемся к Андрею.

Однажды он, человек, который всё делает по уму, записался на массаж — пункт из программы восстановления, аккуратно вписанный между биодобавками и холодной ванной. Теплая комната, полумрак, запах нейтрального масла, тихая музыка из угла, чужие сильные руки разминают плечи. Всё устроено так, чтобы тело наконец отпустило. Через двадцать минут массажистка остановилась и сказала — негромко, чуть удивленно: «У вас плечи будто из камня. И вы... вы где-то не здесь».

Она была права. Андрей лежал лицом в отверстие кушетки, а его штурман в это время вел переговоры, которые состоятся только в понедельник: проигрывал реплики партнера, считал уступки, прикидывал, где надавить. Тело лежало на теплом столе — и в то же время воевало в чужом кабинете через три дня. Он скосил глаза на часы на запястье; считать у себя всё подряд было давней его привычкой. Пульс под восемьдесят. Лежа. Под руками массажистки, в комнате, специально созданной, чтобы успокаивать.

Вот в этом весь сюжет. Человек, который мерил у себя решительно всё — сон по фазам, сахар по часам, насыщение кислородом, — измерил и это. И не услышал, что эта цифра ему говорит. Прибор показал восемьдесят там, где должно быть пятьдесят пять, а он скользнул по числу взглядом и вернулся мыслями к понедельнику. Тело, которому со всех сторон твердили «ты в безопасности, расслабься», не верило ни единому слову. Оно слушало не комнату. Оно слушало прогноз.

Вот теперь понятно, откуда тело берет войну, когда вокруг мир. Помните сердце в четыре утра — свое или то, о котором я просил вас вспомнить в первой главе? Опасности нет нигде, кроме одного-единственного места: в вашем прогнозе. Штурман всю ночь видит впереди мель, которой нет, — и всю ночь держит руль вывернутым. Тело воюет не с реальностью. Оно воюет с вашей картой реальности. А карта, в отличие от моря, всегда при вас — и ночью тоже.

Гениальная машина, у которой сломали выключатель

Не спешите проклинать аллостаз. Он не враг. Он спасает вам жизнь, и не однажды.

Вы знаете это телом. Поздний вечер, в доме тишина, вы идете по темному коридору — и вдруг за спиной грохот: что-то тяжелое падает с полки. Не успели вы подумать «что это?», как уже развернулись. Сердце ударило в горло, в одну секунду разогнавшись вдвое. По рукам и спине прошел жар, ладони стали влажными, зрение сузилось в точку на источник звука, время будто загустело. Вся кровь, весь сахар, всё внимание — брошены в готовность. И заметьте: сами вы ничего из этого не делали. Штурман решил за вас, причём за доли секунды, и был совершенно прав.

А потом вы видите: это просто книга соскользнула с полки. Опасности нет. И тогда — почувствуйте этот момент, он важнее всего в главе — приходит отмена. Сердце понемногу замедляется. Плечи опускаются. Из груди сам собой выходит долгий выдох. Жар еще держится в руках, но уже спадает, оставляя легкую дрожь и странную ясность. Через пять минут вы снова идете за чаем как ни в чём не бывало и к ночи уже не вспомните об этом.

Вот это — машина, работающая правильно. Тревога вспыхнула, подняла тело и, сделав свое дело, угасла. Сахар брошен и тут же убран. Давление поднялось и опустилось. Мобилизация и возвращение в покой. Только обязательно вместе, в одной связке. Острый, короткий, с отменой в конце — такой стресс вас не изнашивает. Наоборот: он держит вас в форме, как держит мышцу одна честная тренировка. Так и задумано природой.

Вся беда — в одном-единственном слове. Короткий.

Машина рассчитана на спринт. На льва, который или съел, или убежал, — и через двадцать минут так или иначе всё кончилось, можно опускать плечи и дрожащими руками наливать воду. Эта машина не рассчитана на льва, который сидит в вашей приемной двадцать лет подряд и не уходит. На мель, которая никогда не остается за кормой, потому что она не в воде, а на карте. А сильный человек живет именно так: его штурман не видит чистой воды никогда. Всегда есть следующая задача, следующий риск, следующий, кто подведет, следующий квартал, который надо вытянуть. Грохот за спиной не смолкает ни на минуту — а обернуться, увидеть, что это всего лишь книга, и выдохнуть всё некогда: некогда было вчера, некогда сегодня, и завтра тоже расписано. Сигнал, что бой окончен и можно опустить руки, не приходит ни разу.

И тело остается в полной готовности круглые сутки — без спада, без передышки, без ремонта. С теми же влажными ладонями, поднятыми плечами и колотящимся сердцем, что были оправданы на секунду в темном коридоре. Лишь на одну на секунду. Не на двадцать лет.

А теперь — то, чего почти никто из вас не замечает за собой, потому что это давно стало фоном, как гул холодильника на кухне, который слышишь, только когда он смолкнет. Поднятые плечи перестают казаться поднятыми, если они подняты годами. Зажатая челюсть становится просто «вашим лицом» на всех фотографиях. Та легкая дрожь готовности, которой в темном коридоре хватило на одну секунду, превращается в ровный тихий звон под кожей — и вы зовете его «энергией», «тонусом», «рабочим состоянием», даже гордитесь им немного. Вы уже не помните, каково это, когда плечи опущены по-настоящему, а не на минуту перед сном. Спросите себя честно прямо сейчас: когда вы в последний раз чувствовали в теле тот самый долгий выдох после упавшей книги — отмену, отпускание, ту светлую пустоту, когда тревога ушла и не оставила следа? Многие сильные люди, подумав по-настоящему, не могут вспомнить ни одного такого дня за весь последний год. И это не потому, что год был особенно тяжелым. Просто отмена давно не приходит, а к ее отсутствию, как к гулу холодильника, привыкаешь.

Гениальная машина работает безупречно. Просто кто-то заклинил тумблер в положении «бой» — и сломал выключатель.

У вашего счёта есть имя

Что происходит с любой системой, которая работает на полную мощность без остановки? Она изнашивается. Не ломается внезапно, на глазах, — изнашивается. Тихо, понемногу, как металл, в котором копится незаметная усталость, пока однажды он не лопнет на ровном месте.

У этого износа есть точное имя. Это и есть научное имя вашего счёта.

Аллостатическая нагрузка.

Цена, которую тело платит за то, что слишком долго готовилось к слишком многому. Сумма всех мобилизаций, после которых так и не пришла отмена. И копится она не залпом, а как проценты в банке: по чуть-чуть, тихо, каждый день, без выходных и праздников. Ни одна отдельно взятая ночь, ни один тяжелый разговор вас не разорят. Но проценты год за годом каплют на долг по кредиту, о котором вы давно забыли, что вообще его брали. А в один прекрасный день вам приносят выписку, и оспорить ее не выйдет: сами ведь ее подписывали. Каждым утром. Каждым «соберись». Каждым невыключенным штурманом.

Это не одно заболевание. Это счетчик, который тикает разом под всеми вашими будущими диагнозами — под висцеральным жиром, под бессонницей, под давлением, под сахаром, под тем, как быстро вы стареете.

И вот что я прошу запомнить накрепко. У вас не пять разных проблем. А всего одна. Просто она списывается с пяти счетов сразу — и потому кажется, что бед навалилось много и все врозь. Бессонница, живот, который растет при прежнем питании, скачки давления, раздражительность на ровном месте, простуды, которые липнут и не проходят, — вам кажется, это пять отдельных неполадок, и вы лечите каждую отдельно, у пяти разных врачей, по пяти

разным рецептам. А это пять строк одной выписки. Один корень. Одно дерево с разными плодами. Аллостатическая нагрузка — тот самый невидимый долг из первой главы, только теперь у него есть имя, адрес и единица измерения.

Почему именно вы платите больше всех

Теперь — горькое. То, ради чего и стоило вводить это длинное слово.

Кто копит аллостатическую нагрузку быстрее всех? Не слабый. Это первое, что переворачивает привычную картину. Слабый сдается, ложится, жалуется, отпрашивается, плачет в плечо — и тем самым, как ни обидно это слышать сильному, разгружается. Сбрасывает пар. Быстрее всех изнашивается тот, у кого машина мобилизации работает лучше всех. У кого штурман самый зоркий, самый быстрый, самый дисциплинированный. У кого «соберись» срабатывает мгновенно и без осечек.

То есть у вас.

Вы — настоящий, может быть, даже выдающийся атлет аллостаза. Вы натренировали мобилизацию до блеска: собираетесь по щелчку, держите удар, тянете на одной воле там, где другие давно бы легли. Это ваша гордость и ваша сила, и я повторю еще раз, чтобы между нами не было недоразумения: она настоящая. Спорить с этим я не стану и обесценивать ее не собираюсь. Но у этого мастерства есть цена, и вот она. Чем лучше вы умеете включать боевой режим, тем чаще вы в нём живете. А чем чаще живете — тем выше нагрузка. Сила — это не защита от счёта. Сила — это скорость, с которой счёт у вас растёт.

Слабый человек просто не способен загнать себя так глубоко в минус, как способны вы. У него не хватит мощности мотора. Он сломается, остановится, попросит помощи задолго до настоящего обрыва. А у вас мотора хватает — и он работает безотказно, ровно, годами, увозя вас всё дальше и дальше от чистой воды, и ни одна лампочка на приборной панели не загорается, потому что вы лучший водитель из всех, кого знаете.

Отсюда же — странность, на которую вы наверняка натыкались, да только не придали ей значения. Вы приходите к врачу, чувствуя себя всё хуже, а он, глядя в ваши анализы, разводит руками: всё в пределах нормы, вы здоровы, отдохните, попейте витаминов, поменьше работайте. И он не лукавит и не отмахивается — каждая отдельная строка у вас и вправду почти в норме. Просто он, как и вы сами, читает строки поодиночке. Он не складывает их в столбик. А счетчик считает именно сумму — и сумма у вас давно уже не «почти норма». Вот почему самый дисциплинированный пациент с самыми ровными цифрами слышит «вы абсолютно здоровы» ровно до того утра, когда его привозят ко мне. С хорошими, заметьте, анализами.

Вот вам и тезис всей книги — теперь уже не лозунгом, а механикой. Болезнь сильного приходит не вопреки силе. Она и есть сила — доведенная до совершенства и оставленная без выключателя.

Что списывается

Цену назову коротко — в следующих главах мы разберем ее по строкам, не торопясь.

Аллостатическая нагрузка — не экзотический диагноз из дальнего угла справочника. Это общий корень почти всех болезней, от которых мы сегодня умираем: сердечно-сосудистых, диабета, ожирения, многих воспалительных, изрядной доли депрессий. Разные плоды — одно дерево. Медицина веками лечила плоды: таблетка от давления, таблетка от сахара, таблетка от настроения. По строкам. Аккуратно, добросовестно, по одной строке за визит. А дерево всё это время росло.

И еще одно — то, ради чего вы, скорее всего, и взяли в руки эту книгу. Долголетие.

Начну с цифры, которая в свое время отрезвила меня сильнее любой проповеди. Взяли женщин одного и того же паспортного возраста и заглянули внутрь их клеток — на самые

кончики хромосом, где сидят теломеры, крошечные защитные колпачки. С каждым делением клетки они укорачиваются, как фитиль свечи; это и есть настоящие биологические часы тела. Так вот: у тех женщин, что годами жили под непрерывным напряжением, фитиль оказался сожжен так, будто их телам прибавили лет десять. Десять лет. Не в паспорте — в клетках. Десять лет, списанных тихо, тем самым счетчиком, пока сами они считали, что просто «многовато нервничают в последнее время».

Вот что это значит лично для вас. Есть возраст в паспорте — и есть возраст тела, и числа эти расходятся куда сильнее, чем принято думать. Можно в пятьдесят восемь быть телом на сорок пять. А можно — на шестьдесят девять, при тех же самых анализах «в рамках». Разницу делает не год рождения. Ее делает счетчик.

И счетчик этот, в отличие от вашего смутного предчувствия, что «что-то идет не так», можно измерить. Аллостатическую нагрузку давно научились оценивать — не по одной цифре, а по индексу примерно из десяти показателей сразу: давление, окружность талии, сахар, холестерин, гормоны стресса, маркеры воспаления. И вся хитрость вот в чём. По отдельности каждый показатель может стоять «в рамках»: давление почти норма, сахар почти норма — всё почти. А сумма уже горит красным. Именно сумма, а не любая отдельная проба, лучше всего предсказывает, кто через годы сляжет, а кто останется на ногах. Все маркеры, которые я дам вам дальше, — кортизол, давление, вариабельность ритма сердца, сахар, воспаление, — это не разрозненные анализы, которые можно сдать и забыть поодиночке. Это строки одного индекса. Вашего личного спидометра старения. Вот почему человек с безупречными отдельными цифрами падает первым: он всю жизнь измерял строки — и ни разу не сложил их в столбик.

Хорошая новость, ради которой стоит дочитать до конца: счетчик можно замедлить, а кое-что — и отыграть назад. Та же самая машина, что старит вас вдвое быстрее, умеет работать и в обратную сторону. Но об этом — в конце книги. Получите заслуженно, а не авансом.

Что сделать прямо сейчас

В прошлой главе вы прибавляли телу громкость — учились слышать счёт. Здесь — один разворот в голове. Он не стоит ни рубля и не отнимает ни минуты, а меняет всё.

Перестаньте считать свои недомогания списком отдельных поломок. Возьмите всё, на что жалуетесь, — сон, живот, давление, нервы, тяжесть по утрам, короткий запал, — и впишите в один столбик, на одном листе. Посмотрите на него целиком. Это не пять проблем. Это одна выписка. Лечить их порознь — всё равно что обрывать с дерева по листу и удивляться, что наутро листьев снова полно.

И одно задание — на сегодняшний день. Ловите штурмана за руку. Всякий раз, как поймаете тело в боевом режиме — стиснутая челюсть, частое сердце, задержанное дыхание, поднятые плечи, тяжесть под ребрами, — задайте себе один-единственный вопрос: что прямо сейчас, в эту секунду, в этой комнате требует такой мобилизации? Почти всегда честный ответ будет — ничего. Никакой мели нет. Под килем чистая вода. Есть только прогноз, только карта, только штурман, который правит по ней даже там, где править нечем.

И вот что важно понять про этот маленький вопрос. Это не упражнение на расслабление, не дыхательная гимнастика, не «позитивное мышление», которое вы справедливо терпеть не можете. Это другое решение о том, кто вы такой. Сильный — не тот, кто не чувствует тревоги; такого человека не бывает. Сильный — тот, кто умеет посмотреть в свой счёт, а не отвернуться от него; кто способен поймать собственного штурмана на том, что тот правит по старой карте, а не по живой воде под бортом. Поймав машину так раз, другой, третий, вы впервые увидите своими глазами, как часто воюете с тем, чего нет. С этого простого, почти смешного «ничего» и начинается обратный счёт.

Итог

Итак, у вашего счёта теперь есть имя — аллостатическая нагрузка. Гены, возраст, лишний вес, недосып, среда — всё это тоже вписано в счёт, и я не собираюсь делать вид, будто их нет. Однако строка, которую берется читать эта книга, — та, что вы дописываете сами, своей личной машиной предсказания, у которой заклинило тумблер в положении «бой». Это и есть строка, которую можно переписать. И есть точка, где невидимое становится телесным: ваш прогноз, ваша карта мира, ваше тихое, привычное, никогда не выключаемое «мир опасен, расслабляться нельзя».

Но вот вопрос, на котором я хочу заострить ваше внимание.

Почему эта стрелка стоит у вас в диапазоне «опасно»? Тумблер заклинило в положении «к бою» — но он не родился таким. Карту штурмана кто-то начертил. Когда-то, в какой-то комнате вашей жизни, чья-то рука провела на ней эти мели — провела не сдуру, не по злобе и не от глупости, а потому, что тогда, в той комнате, иначе было не выжить. Карта была верной. Ее просто никто не перерисовал, когда вы оттуда вышли.

Человек, который собраннее и тверже всех вокруг, почти всегда сделан из одного и того же материала. Из ребенка, которому когда-то очень нужно было стать неуязвимым.

О той комнате — и о том ребенке — следующая глава.

Счёт ведет мозг. Имя машины — аллостатическая нагрузка.

Глава 3. Портрет сильного

Менять нужно душу, а не небо над головой.
Сенека

На третьей или четвертой нашей встрече Андрей сказал то, чего, кажется, не говорил вслух никогда.

Мы говорили не о болезни. Карта его анализов лежала между нами, закрытая, — в тот день я к ней почти не притронулся, и он, по-моему, был этим слегка сбит с толку. Несколько недель до этого мы исправно делали то, чего он от меня ждал: разбирали цифры, маркеры, кривые. И каждый раз я чувствовал, что под этими цифрами скрывается еще одна, главная, которую ни один прибор не показывает, — и что, пока мы ее не найдем, всё остальное будет лечением следствий. Андрей был из тех пациентов, что приходят с готовым запросом: «Скажите, что подкрутить». А я уже знал, что подкручивать предстоит не дозировки. Я спросил его — между делом, заполняя что-то в карте, не поднимая глаз, как спрашивают о погоде, — кем был его отец. Так, мимоходом, спрашивают именно о том, к чему нельзя подходить в лоб.

Андрей ответил не сразу. Я слышал, как скрипнула кожа кресла — это он переменял позу. Андрей смотрел в окно, на голые ветки под серым ноябрьским небом, и я видел сбоку, как у него на скуле дважды дрогнула мышца — тот самый желвак, что он гоняет, когда держит. За несколько недель я уже понял: этот желвак у Андрея вместо слёз. Где другой бы заплакал, он играет желваком.

— Отца не стало, когда мне было двенадцать, — сказал он наконец, ровно. Слишком ровно — той ровностью, которая громче любого крика. — Сердце. Прямо во дворе, шел с работы. Соседка прибежала. Я был дома один.

И замолчал. Четыре коротких предложения, в которых уместилась вся его жизнь, — и точка. А я не стал торопить. Не подал ни сочувствующего звука, ни дежурного «соболезную»: он бы их не вынес, ведь он пришел к врачу, а не к жалельщику. Я просто положил ручку и стал ждать. Потому что в эту самую минуту я понял, что мы наконец нашли то, что искали с первой встречи, перебирая цифры. Вот она. Комната, где поставили стрелку.

Комната

Я попрошу вас войти в нее вместе со мной. Не ради жалости — Андрей бы ее не вынес, да и вы, скорее всего, тоже. Ради понимания. Потому что без этой комнаты весь остальной счёт не прочитать.

Я знаю, что сильный человек сопротивляется такому разговору сильнее всего на свете. «Что было, то было», «не люблю копаться в прошлом», «у других было хуже, и ничего» — я слышал эти фразы сотни раз, и за каждой стоит не равнодушие, а та самая броня, не желающая, чтобы ее трогали. И это понятно: входить туда больно, а сильный человек как раз и устроен так, чтобы боли избегать, точнее — ее не замечать. Но я прошу вас сделать над собой это небольшое усилие. Не разворошить рану — мы не за этим. А один раз внимательно посмотреть, откуда она, чтобы перестать наконец платить по ней вслепую. Войдем тихо. И сразу выйдем.

Двенадцать лет. Похороны. Поздняя осень, мерзлая земля, которую долбили ломом. На мальчишке — маленький, не по росту, чужой пиджак, снятый с чьего-то взрослого плеча, пахнущий нафталином и чужим домом, с рукавами, которые ему дважды подвернули. Холодно так, что зубы порываются стучать, но стучать нельзя — на него смотрят. Вокруг приглушенные голоса, запах хвои и воска, и эта странная, ватная тишина, в которой звуки доходят будто сквозь воду. Мать осела у гроба — не закричала, а как-то сложились, тихо, и от этой ее тишины стало страшнее, чем было бы от крика. И кто-то из взрослых — дядька, сосед, теперь уже и не

вспомнить кто, — наклонился к мальчику, положил тяжелую руку ему на плечо и сказал слова, которые Андрей запомнил на всю жизнь, до самой интонации, до запаха табака от этой руки:

— Не реви. Ты теперь в доме мужчины. Держись ради матери.

И Андрей сглотнул.

Я хочу, чтобы вы остановились на этом сглатывании, потому что в нём — всё. В это мгновение двенадцатилетний мальчик сделал то, что спасло его и что выставляло ему счёт следующие сорок лет. Он загнал внутрь всё разом — горе, ужас, темную детскую обиду на отца за то, что тот ушел, и отчаянное, стыдное теперь желание, чтобы кто-нибудь большой взял его на руки и сказал, что всё еще будет хорошо. Загнал, потому что взять на руки было больше некому. Наоборот — это ему теперь предстояло держать. И вместе с горем он сглотнул кое-что еще, чего сам не заметил: он понял, что чувствовать — опасно. Что если сейчас дать слабину, разреваться, почувствовать всё это до дна — он сломается, а сломаться ему нельзя, на нём мать. И тело сделало единственное, что умеет в таком случае: приглушило звук. Убавило громкость чувств до того тихого фона, на котором можно функционировать. Это было гениальное, спасительное решение. И это была первая запись в счёте: с того дня Андрей жил, чуть пригасив в себе всё живое, — потому что однажды живое чуть его не убило.

В двенадцать лет он перестал быть ребенком, у которого есть кто-то сверху, и стал тем, кто сам — верх. Полом, под которым уже нет пола. У каждого ребенка над головой должен быть кто-то большой, у кого, если станет совсем страшно, можно спрятаться за спину, — взрослый, который держит, чтобы ты мог не держаться. У Андрея в один день этот взрослый кончился. Спрятаться стало не за кого; наоборот, теперь за его спину предстояло прятаться матери. И двенадцатилетний мальчик молча принял эту ношу, потому что не было выбора, — и нес ее потом всю жизнь, давно забыв, что когда-то ее на него взвалили, что он не родился с ней на плечах. Ему стало казаться, что он такой и есть: тот, кто держит. Тот, за чьей спиной прячутся другие и за чьей спиной — никого.

А по ночам началось другое.

Он лежал в темноте, натянув одеяло до подбородка, и слушал. Тонкая стена, за ней — кухня, и оттуда сквозь стену пробивался сдавленный, в подушку, чтобы сын не услышал, плач матери. Звякала ложечка о стакан. Гудела, остывая, батарея под окном. Где-то лаяла собака. И мальчик лежал и слушал всё это, напряженный как струна, не смея пошевелиться, потому что теперь он отвечал. За мать, за дом, за то, чтобы беда больше не вошла к ним без спроса. Андрей не знал, как именно он, двенадцатилетний, это сделает, — но кто-то ведь должен был не спать. Кто-то должен был сторожить. И сердце у него стучало гулко, толчками отдаваясь в подушку, не давая уснуть, вслушиваясь в каждый ночной шорох, — потому что именно ночью, он теперь твердо знал, и приходит самое страшное. Без предупреждения. Прямо во дворе, по дороге с работы.

С той ночи сердце стало его часами. Не теми, что отсчитывают сон, а теми, что считают опасность: пока оно колотится — ты на месте, ты бдишь, ты еще успеешь. Ровное, спокойное сердце спящего казалось ему — и до сих пор где-то в глубине кажется — непозволительной роскошью, почти изменой. Тот, кто крепко спит, не услышит, как беда войдет в дом. А он поклялся в двенадцать лет, без слов, самому себе: он услышит. Чего бы это ни стоило. И сорок лет спустя то же сердце будит его в четыре утра, исправно, как поставленный навсегда будильник, — и Андрей, не понимая откуда, чувствует тот же давний детский долг: не спать, слушать, быть готовым. Часы идут. Просто теперь они начисляют не безопасность, а износ.

Запомните этого мальчика в темноте. Это к нему мы вернемся в следующей главе. Тот, кто просыпается в четыре утра с колотящимся сердцем в свои пятьдесят три, — это он. Тот же самый мальчик, на том же самом посту. Просто комната теперь побольше, и дом подороже, и стена потолще, и за стеной уже давно никто не плачет. А он всё слушает. Тело когда-то встало

на пост — и не получило команды с него сойти. Ее некому было отдать. Отцы такие команды не успевают передать сыновьям, когда уходят из жизни во дворе по дороге с работы.

И еще одно тихо закрепилось в нём в те ночи, незаметно для него самого. Чтобы быть начеку, нельзя было слишком сильно чувствовать. Острое горе, накатывая, валило с ног — а лежать было нельзя, надо было слушать. И мальчик научился приглушать его, как приглушают звук, чтобы расслышать что-то за ним. Сперва — горе по отцу. Потом, за компанию, и всё остальное: страх, тоску, нежность, обиду. Он не разучился чувствовать — он научился делать тише. И со временем этот приглушенный звук стал казаться ему нормальной громкостью жизни. Он искренне не знал, что бывает иначе. Запомните и это: мы еще увидим, как взрослый Андрей не чувствует вкуса еды, тепла рук жены, как сидит среди близких будто за толстым стеклом, — и думает, что просто устал. Он не устал. Он сделал тише сорок лет назад и забыл, где ручка громкости.

И еще одно, самое горькое, что я увидел в этой комнате, — я, врач, который и сам когда-то лежал под серым больничным потолком и считал чужие удары своего сердца. Андрей всю жизнь бежал от одной-единственной вещи — от отцовского конца. Внезапного, сердечного, посреди самого обычного дня. Он построил всё: дисциплину, контроль, трекеры, анализы, железную, на зависть, волю — чтобы его так не застали. Чтобы он успел, предусмотрел, проверил, удержал. И не знает, бедный, что строит он этим ровно ту самую развязку, от которой бежит. Сердце, которое сорок лет не знало ни одной спокойной ночи, изнашивается именно так — тихо, исправно, — как изнашивалось когда-то отцовское. Бег от судьбы и оказывается дорогой к ней.

Я знаю это не только из его анализов. Я знаю это, потому что в свое время бежал так же — и, как теперь понимаю, бежал не туда. Человек, переживший то, чего боялся, чаще всего не успокаивается. Он начинает держать еще крепче: ведь теперь у страха есть доказательство. Я увидел всё это в Андрее раньше, чем он рассказал мне про двор. Цифры говорили о нём то же, что потом сказали его четыре коротких предложения. Тело давно вело этот рассказ — просто на языке давления, сахара и ночного пульса.

Как ставят стрелку

Теперь — механизм. Потому что всё, о чём я сейчас рассказал, — это не «трудное детство», от которого сильный человек отмахивается одним движением плеча. Это настройка. Вполне физическая, вполне измеримая настройка, которая ставится в детстве и держится в теле десятилетиями. Мальчик у стены и пятидесятилетный мужчина с давлением — это не «образ» и не «психология». Это один и тот же нервный контур, одна и та же выставленная высоко стрелка, просто между ними легло сорок лет. И стрелку эту поставила не слабость характера. Ее поставила анатомия, которая делала ровно то, для чего ее создала природа.

Вспомните штурмана из прошлой главы — мозг, который правит телом не по тому, что есть сейчас, а по прогнозу, по карте вероятного будущего. Он постоянно отвечает на вопросы: чего мне ждать и к чему готовить тело? Так вот, эту карту — главную карту жизни, по которой человек потом плывет до старости, — мозг вычерчивает в детстве. Ранние годы он принимает за честную выборку из всей будущей жизни: как было в начале, так, по его расчету, будет и дальше. Ребенок, который растет там, где беда приходит внезапно, где взрослые не уберегли, где держаться надо самому, — вычерчивает карту, на которой мир опасен, помощи ждать неоткуда, а расслабиться значит погибнуть.

И вот что важнее всего понять, прежде чем вы махнете рукой: эта карта была правдивой. Для той комнаты — абсолютно, стопроцентно верной. Она не ошибка детского ума — она его лучшая работа. Она спасла Андрею жизнь: сделала его собранным, не по годам взрослым, способным, неуязвимым. Без этой карты он не выплыл бы ни из тех лет с осевшей у гроба

матерью, ни потом из девяностых, где такие, как он, либо держали удар, либо их сминали. Карта работала. В этом вся беда.

Есть у этой настройки и совсем телесная сторона, без всякой метафоры. У каждого из нас внутри стоит своего рода уровень тревоги по умолчанию — та высота, на которой держится сторожевая система, когда вроде бы ничего не происходит. У одних он низкий: в покое тело действительно отдыхает, само собой, не прилагая усилий. У других он задран — и тело даже в тишине, даже в безопасности держит мышцы чуть в тонусе, сердце чуть выше нормы, ухо чуть настороже. Этот уровень не выдается при рождении в готовом виде. Его донстраивает ранний опыт — те первые годы, по которым развивающийся мозг, как по короткой пробе, судит обо всей будущей жизни: вот так, выходит, здесь устроено, к такому и готовимся. Ребенок, чье детство было спокойным и предсказуемым, получает уровень пониже. Ребенок из той комнаты — повыше, и часто намного. И эта высота, выставленная в двенадцать, остается с человеком в двадцать, в сорок, в пятьдесят три — пока кто-нибудь не покажет ему, что ее, оказывается, можно переставить.

Потому что карту, которая однажды спасла, тело отказывается перерисовывать само.

У тела ведь нет календаря. Оно не знает, что год давно сменился, что мальчик вырос и поднялся, что отца не вернуть, но и та беда давно отошла, истлела вместе с тем нафталиновым пиджаком. Тело знает одно, и знание это железное: программа, по которой мы один раз выжили, — священна, и трогать ее нельзя ни в коем случае. И у него есть доказательство, против которого, кажется, нечего возразить: мы ведь выжили. Я жив, я силен, я преуспел — значит, моя бдительность работает, значит, нельзя ее ослаблять ни на день. Эту логику невозможно опровергнуть изнутри, потому что ее как будто подтверждает сам факт того, что вы дышите, читаете эти строки, чего-то добились. Тело будет держать стрелку в положении «опасно» вечно — и не вопреки тому, что вы преуспели, а именно потому, что преуспели. Чем лучше когда-то сработала защита, тем крепче, неотменимое приказ: не снимать ее никогда. Самая надежная тюрьма — та, где заключенный сам сторожит ворота и искренне благодарен решетке.

Представьте термостат, который настроили однажды в холодном, нетопленном доме — на максимум, на полную мощность, иначе не выжить. А потом человека перенесли в теплый дом. Но термостат остался настроен по-старому, на тот холод, и теперь, в тепле, он гонит и гонит жар, распаивает все окна, потому что «иначе замерзнем», — и человек живет с настежь открытыми окнами, мерзнет на сквозняке посреди жаркой комнаты и не может понять, почему ему так неуютно в тепле, о котором он мечтал. Андрей давно в тепле. Он сам построил себе этот теплый дом, своими руками, из ничего. А окна всё настежь. И он не помнит уже, что когда-то сам их так открыл, — ему кажется, что так и надо, что это и есть он.

И вот здесь — поворот, ради которого я и завел весь этот разговор. Чем холоднее была комната, тем выше пришлось выкрутить термостат. Чем страшнее было детство, тем крепче броня, которую нарастил ребенок. А значит — и это, наверное, самое неудобное во всей книге — самые сильные люди вокруг вас чаще всего вовсе не те, кому досталось меньше. Это те, кому досталось больше всех. Их собранность, их негибкость, их способность тащить на себе то, под чем другие давно бы легли, — не подарок счастливой судьбы, а мозоль, выросшая поверх раны, которую вам никогда не покажут. Мы привыкли сильным завидовать. А стоило бы, узнав их поближе, сначала им посочувствовать. Потому что за каждую единицу этой завидной силы где-то в той комнате было заплачено вперед — и счёт по этой плате тело предъявляет десятилетия спустя, ровно тогда, когда человек, кажется, всего наконец добился и может выдохнуть.

Ваша комната была другой

Может быть, у вас не было того двора. Дай бог, чтобы не было.

Но комната была у каждого сильного. Я видел их за свою жизнь сотни, эти комнаты, и они на удивление похожи — при том что мебель в них стоит совсем разная.

Была у меня пациентка — хирург, оперирует по двенадцать часов кряду, забывает поесть, лучшая в своем отделении. В детстве мать любила ее только за пятерки. Не била, не кричала — просто в ответ на четверку наступала тишина. Вежливая, ледяная тишина длиной в неделю, в которой девочки будто не было в доме. Ребенок в такой тишине не понимает, что это из-за оценки, — он понимает, что это из-за него: меня не за что любить, я исчезла. И девочка выучила в свои семь лет короткое и страшное правило, на котором построила потом всю жизнь: любовь не дается просто так, любовь зарабатывается результатом. Она и зарабатывает ее до сих пор — в пятьдесят, у всего белого света, у пациентов, у начальства; у меня в кабинете она, я видел, пыталась заработать мою похвалу за то, как дисциплинированно ведет свои дневники, — и не может остановиться ни на день, потому что остановиться значит снова провалиться в ту недельную тишину, где ее нет.

Был мужчина, выросший при отце, который пил и был непредсказуем. Вечером мальчик не мог определить по шагам на лестнице, кто сейчас войдет в дверь — добрый, виноватый, тискающий отец или страшный, чужой человек с тем же лицом. Дом, в котором живешь, не зная, какая в нём сегодня погода, — это не дом, это засада. И мальчик научился слушать. Считывать шаги в подъезде, поворот ключа в замке, первый вздох в прихожей — и заранее готовить тело: куда отойти, что спрятать, как стать незаметным, какое выбрать лицо. Теперь он директор большой компании и точно так же считывает каждое совещание, каждое чужое лицо, каждую паузу в разговоре — ловит угрозу за минуту до того, как она оформится в слова. Его за это ценят, называют это деловым чутьем, особым нюхом на людей, платят за это большие деньги. Никакое это не чутье. Это всё тот же мальчик у двери, прислушивающийся к ключу в замке. Просто теперь дверей много, и он научился слушать их все разом.

Была старшая сестра, на которой лет с десяти повисли двое младших, пока мать тянула две работы. Она кормила их, поднимала в школу, проверяла уроки, врала им, что не голодна, отдавая свой кусок, а ночью лежала и боялась за всех троих сразу. Она, в сущности, никогда и не была ребенком — она сразу, минуя детство, перескочила в ответственные. И до сих пор, в свои годы, не умеет принимать заботу. Когда о ней пытаются позаботиться — муж, выросшие дети, подруга, — ей делается физически неловко, она торопится отдарить, перевести заботу обратно, лишь бы не оставаться в роли той, о ком пекутся. Принимать ей куда тяжелее, чем отдавать. Тот самый чужой пиджак, не по росту, — у каждого из них свой, и каждый носит его, не снимая, всю жизнь, искренне считая своей кожей.

Найдите свою комнату. Может быть, она совсем не похожа ни на одну из этих — не двор, не пьющий отец, не материнская тишина за четверку. Может быть, в ней вообще не было ничего, на что можно показать пальцем и сказать: «Вот, вот из-за этого». Иногда комнату делают не событием, а его отсутствием: годами никто не спросил, как ты; годами надо было быть удобным, не создавать проблем, не отсвечивать; годами тебя хвалили за то, что ты «такой самостоятельный, с тобой никаких хлопот», — и ты понял, что твои нужды лучше держать при себе, что любят тебя ненагруженным. Это тоже комната. Тихая, без единого крика, и оттого ее труднее всего разглядеть. Но стрелку в ней ставят так же надежно.

Я прошу вас отыскать свою не для того, чтобы предъявить наконец счёт родителям, — чаще всего они стояли в точно такой же комнате, и их туда тоже кто-то поставил, и так до самого начала рода, в темноту, где уже не разобрать лиц. А для того, чтобы наконец увидеть одну простую и освобождающую вещь: то, что вы всю жизнь считали своим железным характером, своей природой, тем, «какой уж я есть, не переделать», — это вовсе не природа. Это решение. Решение, которое принял однажды испуганный ребенок в безвыходном для него положении, и тогда оно было единственно верным, оно вас и спасло. Вы не такой, каким родились. Вы такой, каким вам пришлось стать, чтобы выжить там, где вы оказались. А это, поверьте, огромная, всё меняющая разница. Потому что природу не поменяешь, с ней можно только смириться. А

решение — решение всегда можно пересмотреть. Особенно когда обстоятельства, под которые его принимали, истекли полжизни назад.

Рана, которую видно в анализах

И вот что я должен сказать вам прямо, потому что сильный человек именно здесь и отмахнется: «Это всё психология, копание в детстве, не мое; у меня всё в порядке с головой, у меня болит сердце». Я понимаю это раздражение и даже уважаю его — за ним стоит честная мужская брезгливость к нытью, к перекладыванию вины на маму с папой, к бесконечному самокопанию вместо дела. Я и сам ее разделяю. Поэтому скажу так, как принял бы сам, будь я на вашем месте, с вашим характером.

Про вас. И не психология.

Несколько десятилетий назад провели огромное исследование — десятки тысяч обычных взрослых людей, пришедших на плановый осмотр. Их просто расспросили о детстве: о потерях, насилии, пьющих или жестоких близких, о том, как жилось в той первой комнате. А потом сопоставили с их взрослыми болезнями — спустя тридцать, сорок лет. И вышла вещь простая и оттого страшная: чем тяжелее было в детстве, тем выше во взрослости риск вполне телесных, не психических болезней. Инфаркт. Диабет. Аутоиммунные. Хронические воспаления. И да, депрессия — но рядом с инфарктом, не вместо него. Причём зависимость оказалась прямой, как лестница: каждая лишняя тяжелая рана в той комнате — еще одна ступень риска в этой. А на самом тяжелом краю, у тех, чье детство было адом, разница в сроке жизни доходила до двадцати лет.

Двадцать лет. Это не оборот речи. Это годы, которых у людей попросту не стало, — потому что их тело слишком рано и слишком надолго встало на пост и уже не сошло с него.

Но как же это работает — каким образом то, что человек пережил ребенком, превращается через сорок лет в бляшку в сосуде, в сорванный сахар, в воспаление? Очень буднично, без всякой мистики. Система тревоги, выставленная высоко и не желающая выключаться, — это не бесплатная роскошь. За нее платят телом. Тот, кто десятилетиями держит мышцы в тонусе, сердце выше нормы, гормоны тревоги наготове, изнашивает себя ровно так же, как изнашивается мотор, который никогда не глушат, — только медленно, незаметно, по копейке в день. Детская рана не бьет по телу одним ударом в детстве. Она оставляет включенным механизм, и уже этот механизм, работая без остановки полвека, и выставляет тот самый счёт, о котором вся эта книга. Ту самую плату за постоянную мобилизацию — ту нагрузку, которой мы дали имя в прошлой главе. Детство тут не причина болезни в обычном смысле. Детство — это палец, который однажды нажал на кнопку и не отпустил.

Вот почему я физически не могу лечить ваше давление, не спросив про вашего отца. Это для меня не две разные темы — психология отдельно, кардиология отдельно. Это одна строка. Одна, просто растянутая на полвека: от мерзлого двора, где упал отец, до цифры на тонометре сегодня утром. Детская рана не остается в детстве — она переселяется в тело и тихо капает оттуда процентами всю жизнь, тем самым счетчиком из прошлой главы, который шелкает без вашего ведома. Я читаю эту строку всю целиком, от края до края, иначе я плохой врач.

Шрам

И теперь я должен сказать вам то, что говорю Андрею, — и ради чего, по сути, написана вся эта глава. Сильный человек, добравшись до этого места, внутренне сжимается: сейчас будет приговор. Сейчас доктор скажет, что я весь поломанный, что детство меня испортило, что во мне надо всё переделать. Так вот: нет. Я скажу прямо противоположное — и это не утешение, а самая точная правда, какую я знаю.

Вы не сломаны. С вами всё в порядке — в самом глубоком, какой только есть, смысле. То, что в вас выросло на месте той раны, — не уродство, не порок и не слабость. Это шрам.

А шрам — всегда свидетельство прожитого и пережитого. Он появляется ровно там, где рана затянулась, где тело справилось своими силами и пошло дальше жить. Ваша сила — это шрам. И я прошу вас: имейте к нему уважение. Он держал вас тогда, когда держать вас было больше нечем и некому.

Но у шрама есть одно свойство, и в нём вся суть. Шрам жестче живой ткани. Он не тянется, не дышит, не загорает, не чувствует прикосновения. Он наложен в чрезвычайной ситуации, под нее одну, — и остается на месте навсегда, в том числе и тогда, когда чрезвычайная ситуация давно миновала. Он не умеет отличить мирное время от военного: для него всегда война, потому что родился он на войне. Ребенок принял решение быть неуязвимым в мире, где иначе было не выжить. Решение было верным. Срок его действия истек лет тридцать назад. А оно всё исполняется, исправно, каждый день, без выходных и без приказа об отмене.

Война кончилась. Просто вашему телу об этом никто не сообщил.

И вот здесь — то, к чему мы по-настоящему придем только в самом конце книги, но что нужно увидеть уже сейчас, хотя бы краем глаза. У того ребенка не было выбора. Он не выбирал быть сильным — его поставили, и он встал, потому что иначе была смерть, в прямом смысле слова. Вся его хваленая «сила» была, если честно, отсутствием всякого выбора. А у вас сегодняшнего выбор есть. Может быть, впервые за всю вашу жизнь. И настоящая сила — совсем не в том, чтобы по инерции, из детского застарелого ужаса продолжать держать пост, который давно держится сам. Настоящая сила — в том, чтобы суметь наконец с него сойти. Выбрать сойти. Снять одеяло с подбородка, перегнуться через сорок прошедших лет к тому мальчику в темноте и сказать ему тихо: всё. Можно спать. Я подежурю.

К этому мы и идем. Всю дорогу.

Итог

Итак, портрет сильного дописан. Под собранностью, под дисциплиной, под этой завидной, отлитой как из чугуна неуязвимостью почти всегда обнаруживается одно и то же: комната, в которой ребенку пришлось стать взрослым раньше отпущенного срока. Стрелку в положение «опасно» поставили именно там. Карту мира, по которой он плывет до сих пор, начертили там же. И тело с тех пор идет по этой старой, давно неверной карте — обходит мели, которых уже нет, шарахается от берегов, давно ушедших под воду, и держит на ночном посту того, кому давно, давно пора спать.

Хватит вступления. Мы рассмотрели, как этот человек устроен внутри и откуда он такой взялся. Мы видели комнату, видели стрелку, видели руку, которая нажала на кнопку и не отпустила. Теперь пора посмотреть, во что всё это обходится телу — не в теории, а в один обычный день.

Завтра — обычный, ничем не примечательный день Андрея. От четырех утра до глубокой ночи. Мы пройдем его вместе с ним час за часом и увидим своими глазами, как то давнее детское решение — держать любой ценой, не чувствовать, не отпускать себя ни на час — списывает с живого тела строку за строкой: на работе, дома, за обеденным столом, в супружеской постели. Ничего драматического. Ни одной катастрофы. Просто человек живет свой день — так, как привык, как его научили в двенадцать, — и каждым привычным движением, сам того не осознавая, ставит еще одну подпись под счётом. Счёт открылся давно, еще в той комнате. Пора прочитать его по строкам.

Первая строка — на рассвете.

ПОРТРЕТ ГОТОВ. Силу выковали в комнате, из которой давно пора выйти. Тот ребенок всё еще стоит на посту — и завтра мы увидим его взрослым, час за часом.

Часть II. Строки счёта

Глава 4. Контроль

Мы страдаем чаще в воображении, чем в действительности.
Сенека

СТРОКА ПЕРВАЯ. Открыта

Четыре часа двенадцать минут.

Андрей не смотрел на часы — в темноте он их не видел, — но знал время с точностью до минуты. Он всегда его знал. Именно этому навыку он одним из первых научил себя в жизни: чувствовать, сколько сейчас времени, не глядя на часы. Удобный навык. Он гордился им, как гордятся хорошим инструментом.

Андрей лежал на спине, и в темной спальне на него разом обрушилось всё то, чего он не замечал днем. Простыня под лопатками была влажной и холодной — он, оказывается, вспотел во сне, хотя в комнате было прохладно. Где-то внизу включился и через минуту замолк холодильник: короткий механический вздох, который днем не услышишь, а в четыре утра он гремит как трамвай. Рядом дышала жена — медленно, глубоко, по-настоящему отпустив день, как умеют только те, кто способен отпускать. Во рту стоял сухой металлический привкус недосяпа. А под всем этим, заглушая всё остальное, бухало сердце. Он слышал его в подушке, в ушах, в горле. Оно колотилось так, будто он только что взбежал на пятый этаж. Хотя он не двигался уже час. Ничего не случилось. Дом спал. Опасности не было нигде — ни во дворе, ни на лестнице, ни в черном прямоугольнике окна, — нигде, кроме как внутри грудной клетки, где что-то билось так, словно видело врага, которого не замечал больше никто.

Это был не сон и не явь, а состояние, которое он за годы научился не называть никак. Мышцы спины собраны, будто он вот-вот вскочит. Ладони чуть холодны и влажны — кровь ушла от кожи куда-то внутрь, к большим мышцам, как бывает перед дракой. Внимание острое, ясное и совершенно бесполезное: он лежал во всеоружии, только воевать было не с кем и незачем. Тело подняло себя по тревоге — и не нашло, ради чего поднялось.

На тумбочке тускло зеленел трекер. Андрей повернул запястье — экран лизнул потолок холодным светом. Пульс в покое — 71. Он знал свою норму на память: пятьдесят два — пятьдесят три. Ночью должно быть еще меньше. А было семьдесят один. В четыре утра. Лежа.

И он сделал то, что делал всегда. Взял это под контроль. Вдох на четыре счёта, задержка, выдох на семь — он где-то прочитал, что так успокаивают блуждающий нерв, проверил на себе, и это работало. Он управлял даже этим. Через десять минут пульс опустился до шестидесяти четырех. Андрей счел это маленькой победой и закрыл глаза.

Это была не первая такая ночь. Захоти он — поднял бы в приложении график и увидел: пробуждения подбираются к нему уже месяцев восемь, сначала раз в неделю, теперь почти через ночь. Он и видел этот график. Только читал его как инженер — «фрагментация сна, надо доработать гигиену», — а не как человек, которому страшно. Цифру он зафиксировал. Тревогу под цифрой — нет. Самый измеряемый человек из всех, кого я знаю, исправно вел дневник симптома, не разглядев в нём ни одного симптома.

За всю эту ночь Андрей ни разу не назвал происходящее словом «страх». Он такого не боялся. Он вообще ничего не боялся — спросите любого, кто его знает. На переговорах, где у других подрагивали руки, он говорил тише обычного, и это решало дело.

Сердце, впрочем, считало иначе — и считало вслух, всю ночь, ему одному.

Запомните этот разрыв. Мы к нему еще вернемся не раз, и в нём — вся эта книга. Человек наверху не чувствует ничего. А тело внизу работает так, будто идет война. Кто-то из них ошибается насчет того, что происходит на самом деле. И это, поверьте, не тело.

Днем его таким не увидишь

Днем Андрея таким не увидишь.

Днем он ровный, застегнутый на все пуговицы, говорит негромко и по делу. Ему пятьдесят три, а выглядит на сорок пять: поджарый, легкий, спина прямая, на лице ни грамма лишнего. Двадцать с лишним лет назад они с партнером начинали с одной комнаты, трех человек и общего страха, что ничего не выйдет. Сегодня у Андрея производство, свой бренд на полках по всей стране, сто сорок сотрудников. Сто сорок семей, если считать честно, — а он считает честно, иначе не умеет. Ни один из этих ста сорока не знает, что директор просыпается в начале пятого с колотящимся сердцем. Потому что директор приходит в офис собранным, выпавшимся на вид, готовым к любому из двух десятков разговоров, которые принесет день.

Он держит. Всё держит. Это его сила, и он это знает.

Вот что странно — и важно. Днем Андрей почти ничего не чувствует телом. Кофе он пьет не ради вкуса, а ради эффекта: черный, залпом, как заправляют машину, — и не вспомнит потом, был тот горячий или остывший. Обед проглатывает, глядя в экран, и через час не скажет, что именно ел. Он не замечает, что в кабинете пахнет кожей кресла и нагретой электроникой, не слышит ровного гула кондиционера, пока тот не выключится. Однажды он порезал палец о край бумаги и увидел кровь на договоре раньше, чем почувствовал боль, — и удивился не порезу, а тому, что не почувствовал. Весь его сенсорный мир сузился до того, что приносит пользу: цифры в телефоне, лица за столом, строка прибыли, зеленые и красные стрелки. Остальное он отключил за ненадобностью — вкус, запах, прикосновение, усталость, тепло, собственное дыхание. Днем он не слышит свое сердце ни разу. Ему кажется, это потому, что с сердцем всё хорошо.

В то утро, к слову, было совещание: подвел поставщик, сорвалась партия, и за десять минут нужно было решить, кого подвинуть и чем закрыть дыру. Андрей решил — спокойно, точно, как всегда; люди за столом записывали. А вечером, уже в машине, он вдруг не смог вспомнить, обедал ли. Не «что» ел — а ел ли вообще. В ежедневнике стояла галочка «обед, 13:30», он сам ее и поставил, значит, что-то было. Тело сидело за тем столом, что-то жевало — и не сообщило хозяину ничего: ни вкуса, ни тяжести, ни даже того простого тепла, какое бывает, когда поел. Он отметил это как мелкое неудобство и переключился на следующую задачу. А ведь это не мелочь. Это и есть та самая тишина, в которой счёт растет незаметно: чтобы не услышать тревогу, тело пришлось приглушить целиком, разом, по всем каналам — и по тем, что кричат об опасности, и по тем, что носят радость.

Андрей считает, что это и есть здоровье — не отвлекаться на ерунду. На самом деле у этого есть другое название, и мы до него еще дойдем.

Может быть, вы устроены похоже. Не обязательно быть директором: возможно, у вас есть отделение, кафедра, операционная, приход, семья, на которой всё стоит. Но состояние вы знаете. Открыть глаза — и сразу оказаться в строю. Не потянуться, не полежать минуту в тепле, не послушать, как за окном начинается утро, — сразу взять день за горло, пока он не сам не схватил вас. И так каждый день, годами, пока это не перестанет ощущаться усилием и не станет просто вами.

Вы научились этому давно. Может быть, в детстве, где расслабиться значило пропустить удар — настоящий или такой, после которого долго стыдно. Может быть, на первой своей работе, где подстраховать вас было некому, а оступиться нельзя. Вы научились — и это вас спасало. Не раз и не два. Я хочу, чтобы вы слышали меня правильно: я не пришел это у

вас отнимать. Оно настоящее. Оно вас построило. Я лишь покажу, что у него есть цена и где именно ее списывают, — а что с этим делать, решать будете вы сами.

И еще одно про Андрея, без чего его не понять. Он не из тех, кто запустил себя. Совсем наоборот. Тренируется четыре раза в неделю, ест размеренно, по часам, не пьет уже восемь лет. На запястье трекер, дома весы, считающие процент жира и воды, в телефоне приложение, которое каждое утро выставляет сну оценку, как строгий учитель. Дважды в год — развернутая панель анализов; про долголетие он читает больше, чем иной врач, пробовал ледяные ванны, дыхание по методике с чудным названием, интервальное голодание по схеме. Как-то перед крупной сделкой он, не вполне в это веря, сходил к специалисту, который «считывал верное решение по тону мышц», — и мышцы, послушные, как всё в его теле, дали нужный ответ. Андрей посмеялся над собой и всё равно поступил так, как велели мышцы.

Он пришел ко мне не потому, что махнул на себя рукой, а потому, что привык в любом деле дойти до уровня профессионала — и в собственном здоровье тоже. Это, поверьте, не делает его историей исключения. Напротив, это делает ее правилом. Самые тревожные счета я вижу не у тех, кто себя забросил, а у тех, кто всё делает правильно и не понимает, почему правильное не работает.

Костя

За месяц до того, как Андрей пришел ко мне, он побывал на похоронах.

Хоронили Костю. Ровесник, с которым он когда-то одновременно начинал свое дело, — две молодые наглые компании в одном бизнес-центре, дрались за одних клиентов, потом разошлись по разным нишам и почти подружились на этой дистанции, как дружат бывшие соперники: уважительно и нечасто. Перезванивались пару раз в год. Костя бегал марафоны, выкладывал в сеть свои финишные протоколы, был дисциплинирован до педантизма — образцовый, из тех, на кого кивают: вот человек, который взял себя в руки. Пятьдесят один год. Сердце. Ночью, во сне. Лег спать и не проснулся.

Их последний разговор случился месяца за два до этого. Костя позвонил под вечер, без повода, что было на него не похоже: обычно звонили друг другу по делу. Поговорили о ерунде — о поставщиках, о том, как всё дорожает. А потом Костя, посмеиваясь, словно рассказывал нечто забавное, обронил:

— Слушай, я тут не сплю толком. Просыпаюсь среди ночи, как по будильнику, и лежу. Сердце гоняет. Жена говорит — сходи проверься. А чего проверяться, я в субботу полумарафон бежал, личный рекорд почти выбил. — Он хмыкнул. — Прорвемся.

Андрей в ту минуту шел по парковке к машине, перекладывал в голове задачи на завтра и слушал вполуха. Сказал что-то вроде «это от нагрузок, отдохни» — и они попрощались. Обычный разговор. Он его почти забыл.

Вспомнил — на похоронах. Слово в слово. «Просыпаюсь, как по будильнику. Сердце гоняет. Прорвемся». И стало нехорошо, потому что он узнал. Не Костю — себя. Свои четыре утра. Свои семьдесят один.

На секунду пол под ним качнулся, и захотелось сесть. По спине, под рубашкой, прошел холодок — тот самый, четырехчасовой, утренний, только теперь среди бела дня и на людях. Тело подсказывало ответ, который голова принимать не собиралась.

В зале прощания было душно и стоял тяжелый, сладкий до тошноты запах лилий — Андрей потом еще неделю чувствовал его, стоило закрыть глаза. Он пожал холодную, безвольную руку Костиного брата. Кто-то двигал стулья, и железный скрежет ножек по плитке резал тишину так, что хотелось зажмуриться. Вдова смотрела в одну точку и не плакала — она была уже где-то за слезами. И в этой плотной, ватной тишине Андрей вдруг услышал то, чего годами не слышал днем: собственный пульс. Тот стучал у него в ушах — ровно, гулко, настойчиво. Будто кто-то внутри отсчитывал. Считал и не сбивался.

И тогда включилось то, что включается у сильных людей в такие минуты. Не страх — его-то Андрей не пускал. Поиск причины, которая выведет тебя из-под удара. Мозг, привыкший решать задачи, и эту взялся решить.

«Костя в последние годы прибавлял обороты, — выстраивал защиту Андрей. — Развод, второй брак, долги, новый дом — это же дикий стресс. И бегал он на износ, без меры, после пятидесяти так нельзя. А я под контролем. Занимаюсь с тренером. Сдаю анализы. У меня всё иначе».

Каждое слово было правдой. А вся постройка целиком — неправдой, но удобной; он вошел в нее и закрыл за собой дверь. Положил эту мысль на полку, как кладут наконец разобранную папку. Стало легче дышать.

По дороге домой, на красном сигнале светофора, Андрей машинально поднял запястье и глянул на трекер. Пульс — норма. Он чуть отпустил руль и поехал дальше, успокоенный цифрой.

Однако он не заметил двух вещей. Что всю дорогу держал челюсти сжатыми так, что к вечеру заныли скулы и виски. И что в груди, под грудиной, весь тот вечер стояла тугая, незнакомая тяжесть, которую он списал на запах лилий. Голова уже всё решила и успокоилась. А тело вернулось с похорон другим. Оно услышало Костины слова раньше хозяина и узнало в них родню.

Тело всё расслышало. И открыло строку.

Вопрос, на который у него не нашлось ответа

— Доктор, я не понимаю, — сказал Андрей на первом приеме, кладя передо мной папку с анализами, ровную, с разделителями. — Ем как монах. В зале четыре раза в неделю. А вот это, — он положил ладонь на ремень, чуть ниже пряжки, — растет. И сон сыплется. Откуда? Где я ошибаюсь?

Анализы он принес хорошие, я бы даже сказал — выставочные. Холестерин в рамках. Сахар натошак 5,4: верхняя граница нормы, но всё же норма. Давление 134 на 84 — «слегка повышено, наблюдаем», как сказал ему участковый врач и забыл.

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.