

18+

ДОКТОР СЕРГЕЙ ГОРБУНОВ

«ТЫ СИЛЬНАЯ, РАЗБЕРЁШЬСЯ»



Женский роман доктора

Тридцать лет ей так говорили
Один год, чтобы всё изменить

Доктор Горбунов
«Ты сильная, разберёшься».
Женский роман доктора

<https://litres.ru/74503918>

ISBN 9785007129176

Аннотация

Светлане пятьдесят пять. Сон рассыпался, вес растёт, в голове туман. Анализы в норме, врачи говорят «возраст» и «климакс», а она думает, что просто стала плохой. Тридцать лет ей говорили: «Ты сильная, разберёшься».

Роман про год, за который она разобралась — через инсулин, кортизол, щитовидную железу и сон. Доктор объясняет на полях механизм там, где героиня чувствует только усталость. И про цепь от бабушки к дочери, которую можно прервать.

Содержание

От автора	7
Введение.	12
Глава 1. Палец завис	27
Глава 2. Две недели до	40
Глава 3. Дверь	59
Глава 4. Баня в субботу	80
Глава 5. Тихий дирижер	102
Конец ознакомительного фрагмента.	103

«Ты сильная, разберёшься» Женский роман доктора

Доктор Сергей Горбунов

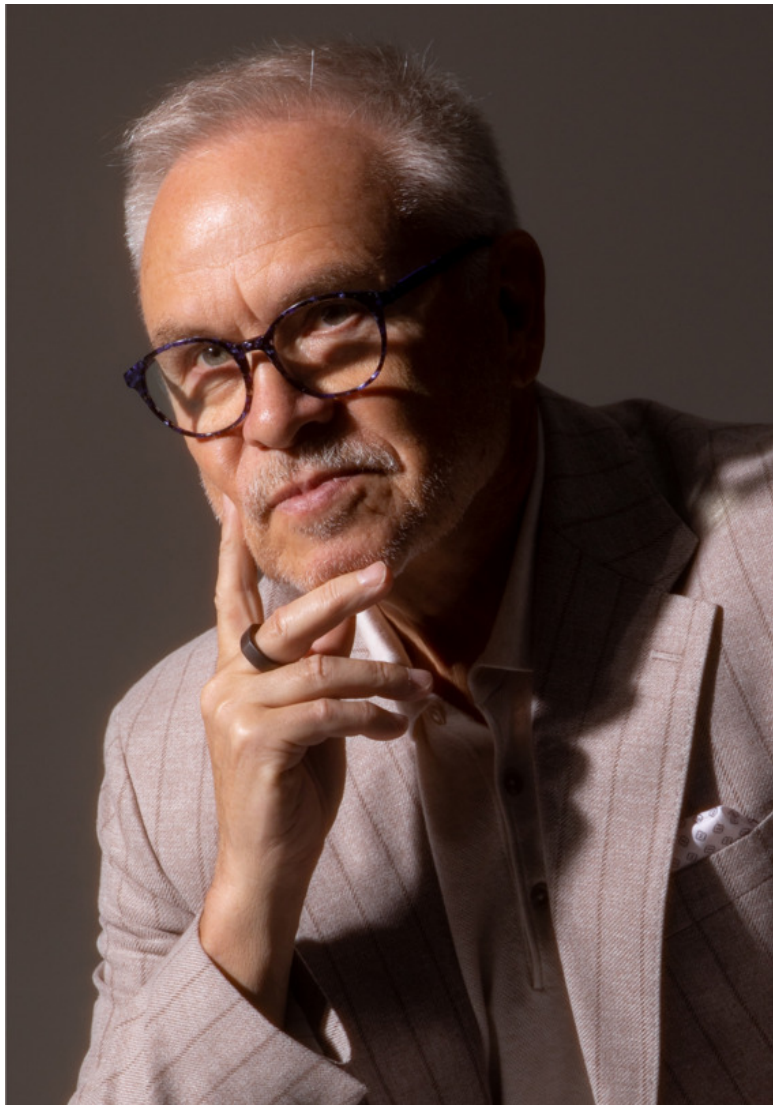
*Моим правнучкам Софии, Ксении и Мирославе
посвящается*

Редактор Марина Стрепетова
Корректор Марина Стрепетова

© Доктор Сергей Горбунов, 2026

ISBN 978-5-0071-2917-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



От автора

Каждая боль ищет, кому ее рассказать.

В моем кабинете сегодня сидела женщина по имени Татьяна.

Ей пятьдесят два. Учительница начальных классов в подмосковной школе. Двадцать восемь лет одного и того же. Двое детей выросли, муж рядом, родители живы.

Она пришла с жалобами, которые я слышу почти каждый день. Усталость. Прибавила в весе. Перестала спать. В голове туман. К ужину выключается. Анализы в норме. Терапевт сказал — возраст. Эндокринолог сказал — гормональное. Гинеколог сказал — климакс.

Я ее слушал час. Потом мы разобрали ее анализы. Те, что она принесла, и те, что я ей назначил. Я нарисовал на бумаге, что происходит у нее в теле. Объяснил.

Когда мы прощались, Татьяна остановилась в дверях. Постояла секунд десять спиной ко мне. Потом обернулась.

И произнесла одну фразу, которую я слышу от женщин ее возраста снова и снова, в разных вариациях, на одной и той же ноте:

— А я-то думала, что просто стала плохой.

Я двадцать с лишним лет работаю врачом. Медицинский институт, год хирургии и скорой по распределению, канди-

датская диссертация (защищена в Казани) и через девять лет, в 1999-м, докторская в Москве по клинической фармакологии и нейрофизиологии. Долгие годы научной работы. Потом другое направление, в которое я постепенно перешел и которым занимаюсь сейчас.

Это направление называется функциональная медицина. Она смотрит на человека целиком, а не по специальностям. Не на щитовидную отдельно от кишечника. Не на симптом, а на причину. Не на болезнь, которая уже стала диагнозом, а на тот долгий тихий период, когда болезнь только готовится. Иногда десятилетиями.

К классической медицине я отношусь с уважением. Я в ней вырос. Большинство моих друзей — врачи. Без классической медицины мы не выживали бы при инфарктах, не лечили бы инфекции, не справлялись бы с большой бедой.

Но у нее есть одно встроенное слепое место. Она лечит то, что уже стало диагнозом. До диагноза человек для системы здоров. Между здоровьем и болезнью у современных людей лежит коридор длиной в пятнадцать, двадцать, иногда тридцать лет. В этом коридоре тело уже работает не так. Усталость не уходит за выходные. Сон становится неровным. Вес растет без причины. Лицо в зеркале незнакомое.

В этот коридор проваливается почти каждая женщина после сорока пяти. И ей говорят: возраст, возраст, возраст.

Это не возраст. Это коридор, по которому можно пройти, видя его.

За эти годы через мой кабинет прошли сотни таких женщин. Молодые, средние, пожилые. У всех своя биография, свой город и страна, своя профессия. Но боль у них удивительно похожая.

В какой-то момент я понял, что должен это записать.

Не как медицинскую монографию. Их и так достаточно, и они не доходят до тех, кому нужны. Как живое свидетельство того, что я слышу в кабинете. То, о чем хочется поведать каждой женщине, которая ко мне приходит, но даже за час приема всё не сказать.

Так появилась эта книга.

Теперь самое главное.

Эта книга написана от лица женщины по имени Светлана.

Светлана — редактор в небольшом независимом издательстве. Ей пятьдесят пять. У нее муж, взрослая дочь, прожитая жизнь.

Светланы не существует.

И одновременно Светлана существует в десятках живых лиц, которые я знаю по именам. В Т., которая преподавала в институте сорок лет и думала, что просто выгорела. В В., которая держала свой бизнес и не могла понять, почему перестала радоваться. В Е., которая прибежала ко мне после того, как впервые в жизни забыла, как зовут собственную внучку. В Г., в О., в М.

Я не называю их полных имен. Это давняя врачебная привычка, и здесь она особенно нужна. То, что женщина расска-

зывает врачу в кабинете, не для общего уха. Даже когда из этих разговоров рождается книга, имена остаются между нами. Инициалы — это знак того, что за каждой буквой стоит живая женщина, которой я благодарен за доверие.

Их голоса я сложил в одну Светлану. Изменил профессии, города, обстоятельства. Никто из реальных женщин не узнает себя в Светлане однозначно. Но каждая, я надеюсь, узнает свою боль, свой путь, свою надежду.

Светлана знает то, чего не знаю я. Каково это: лежать в три ночи и думать, что муж смотрит молча и не видит. Каково это: примерять платье и понимать, что оно не сходится. Каково это: стыдиться своей усталости перед подругами. Я могу это понять. Но прожить не могу. Светлана прожила.

В книге Светлана несколько раз приходит ко мне в кабинет. Это не выдумка. Это собирательное описание реальных приемов, реальных разговоров, реальных рисунков на бумаге, которые я делаю с пациентками почти каждый день. Меняется только то, кто сидит передо мной.

Поэтому, читая эту книгу, вы можете доверять Светлане. Ее история собирательная. Ее боль самая настоящая.

И последнее, перед тем как я передам ей слово.

Иногда в ее рассказе вы будете встречать отступы, в которых текст напечатан курсивом. Это места, где я возвращаюсь и тихо комментирую то, через что Светлана только что прошла. Объясняю механизм. Называю явление. Иногда добавляю то, чего ей самой еще не видно.

Думайте об этих местах как о моих заметках на полях ее книги. Я не перебиваю ее историю. Я лишь иногда уточняю, что то, через что она прошла, можно назвать, у него есть наука и есть путь.

Если что-то отзовется, я буду рад. Если возникнут вопросы, на которые книга не ответит, вы знаете, где меня найти. Дверь моего кабинета открыта.

А пока я отойду в сторону.

Дальше вас встретит Светлана.

Сергей Горбунов

Введение.

Та, которой вы стали

Мы рассказываем себе истории, чтобы жить.
Джоан Дидион Светофор

Меня не было со мной полторы минуты.

Это случилось в ноябре. В будний день, около пяти вечера. Сущёвский вал. Зеленая стрелка налево.

Я стояла. Держала руль обеими руками. И не знала, куда мне ехать.

Не забыла. Это было бы понятно. Я не знала, куда я ехала. Откуда я выехала. Куда направлялась. Что у меня было сегодня. Почему я в этой машине. Почему я в этом теле, на этом светофоре, в этой Москве, в этом ноябре.

Меня не было.

Сзади гудели. Я повернула налево, потому что зеленая стрелка. Проехала метров триста. Свернула на парковку какого-то магазина. Заглушила мотор.

И сидела. Не плакала. Не паниковала. Не звонила Володе. Просто сидела, держа руль, и смотрела через лобовое стекло на огни магазина. В Москве в ноябре в пять вечера уже темнеет, и фонари дают слабый желтый свет, такой, какой бывает только в нашем городе и только в это время года.

Какая-то женщина прошла мимо с пакетом. Потом муж-

чина с собакой. Затем девочка с рюкзаком. Все куда-то шли.

Я же не шла никуда.

Через несколько минут наконец вспомнила. Я ехала с работы домой. Совершенно обычным маршрутом, по которому езжу уже одиннадцать лет. Никаких заездов, ничего сложного. Просто домой.

Память вернулась. Цельная. Подробная. Со списком дел на завтра, с именем дочери, с тем, что у Володи на ужин разогретая курица в духовке.

Но за эти полторы минуты у меня внутри случилось **что-то**, чего я не могла потом ни забыть, ни объяснить.

Я подумала: вот так у мамы это начиналось.

Мама умерла в семьдесят два от инсульта. Я тогда ничего не понимала. Думала: внезапно. Сейчас уже знаю, что внезапного не бывает. Что инсульт двадцать пять лет шел к маме, и никто его не остановил. Мама в моем возрасте, в пятьдесят пять, тоже забывала слова и однажды полминуты не помнила, как зовут зятя. Я тогда смеялась с ней. *Ну мам, ну ничего, бывает.*

В машине, на парковке, я впервые за десять лет после ее смерти поняла одну вещь.

Я становлюсь мамой.

Не лицом. Не характером. Биохимически. Той самой непрожитой жизнью, тем самым непроговоренным тридцать лет, тем самым *Свет, ты сильная, разберешься*, которое я тащила в теле эти тридцать лет с тех пор, как ушла от пер-

вого мужа.

И если я не остановлю это сейчас, через десять или пятнадцать лет у меня случится мамин инсульт. И моя дочь тоже будет через тридцать лет сидеть на этой же парковке и думать: *вот так у мамы это начиналось*.

Я положила голову на руль.

И впервые за долгое время сказала вслух, в пустую машину, одну фразу:

— Помоги мне.

Я не знала, к кому обращаюсь. У меня нет религии. У меня нет бога. Это были просто два слова, которые вышли изо рта в теплый воздух машины, и я их услышала. И еще долго слушала, как они дрожат во мне.

Помоги мне.

Утро после

Будильник звонит в шесть сорок семь. Я знаю это, не глядя.

Внутренние часы научились просыпаться за тринадцать минут до звонка. Раньше эти минуты были подарком. Можно было полежать. Прочитать страницу. На тумбочке всегда лежала рукопись, та, что я правлю.

Сейчас на тумбочке тоже лежит папка с листами. Я ее не открывала пять дней.

Я лежу. Смотрю на корешок.

Это роман женщины, которую я редактирую. Медленный,

тонкий, с длинными внутренними монологами. Хороший роман. Я в нем дошла до сто пятой страницы. И вчера, перед сном, не смогла вспомнить, на какой странице остановилась. Открыла папку. Закладка лежала на сто пятой. Я перечитала эти абзацы.

Не помню их. Их не было в моей памяти.

Я лежу. Внутри меня нет.

Это сложно объяснить. Внешне всё на месте. Я в своей кровати, в своей квартире. Рядом муж. Дочь живет отдельно. Работа стабильная. Родители: отец давно ушел, мать тоже. Снаружи у меня жизнь.

Внутри тихо. Не тихая радость. Не тихий покой. Просто тихо. Как в комнате, из которой только что вышел последний человек, и закрылась дверь, и слышно только, как капает на кухне кран.

Это не лень и не возраст. Это не *я стала хуже*.

Это сигнал. Тело говорит на единственном языке, который у него есть: на языке усталости, веса, тумана и слез без причины.

И этот язык можно научиться слышать.

Но прежде чем услышите, нужно остановиться.

Поэтому начнем с этого утра. С вашей тринадцатой минуты до звонка. С той же тишины, в которой я каждое утро лежала и не знала, как объяснить даже себе, что со мной происходит.

Я встаю. Не сразу. Сначала сажусь на край кровати.

Раньше я вставала с разбегу. Теперь нужны секунды, чтобы тело вспомнило, что оно умеет ходить.

Ставлю ноги на пол. Дощечки паркета холодные. Старые, скрипящие, из той еще квартиры, которую мы купили в две тысячи восьмом. Я хожу босиком. В этом маленькое острое разрешение телу почувствовать пол.

В коридоре фотографии в деревянных рамках. Маша в первом классе с букетом. Мы с Володией лет десять назад на даче. Мама. Папа на фоне завода: последнее, что я о нем знаю.

Все они смотрят на меня каждое утро. Я пробегаю мимо, не задерживаясь.

В окне у плиты — наш клен. Голый. Последние листья он сбросил на той неделе, в одну ветреную ночь. Стоит во дворе сухой, с темной корой, как и тридцать лет до этого. Я смотрю на него секунду, пока чайник набирает шум. Потом отворачиваюсь.

В зеркало стараюсь не смотреть. Там в последнее время кто-то незнакомый. В полутьме можно еще узнать. Глаза те же.

При дневном свете лицо чужое. Не плохое. Не страшное. Чужое.

На кухне ставлю чайник. Открываю шкаф, достаю синюю чашку. Лена подарила мне ее пять лет назад на пятидесятилетие. Темно-синяя глазурь. Простая форма. Чуть выщербленный край: это я ударила ее о кран в прошлом году, и у

нее остался шрам. Теперь я люблю ее еще больше.

Чайник свистит. Я наливаю кипяток. Чай простой, черный, в пакетике. В последние годы я перестала разбираться в сортах.

Сажусь. И впервые за утро тишина.

Без списка дел. Без телевизора. Без телефона. Просто я и чашка.

В этой тишине вдруг слышен голос, который обычно заглушен. Он говорит одну простую вещь.

Что-то не так.

Запомните этот голос.

Это не симптом. Не ипохондрия. Не *накручивание себя*.

Это первая честная информация о вас, которую вы получили за долгое время.

И с него начинается всё.

Молоко

Через три недели после того светофора было молоко.

Я была в *Пятёрочке* у дома. Обычный четверг, обычная корзина. Хлеб. Яйца. Лук. Творог. Йогурты. Я подошла к молочному отделу. Знала, что мне нужно взять то самое, в пакете, которое Володя пьет каждое утро. Которое в чай. Которое мама всегда покупала.

И не помню, как это.

Я стою перед стеллажом. Передо мной полка с пакетами. Я знаю, что это **оно**. Я могу взять любой в руки, и я узнаю.

Но слово, слово, которым это называется, его нет.

Я стояла там минут пять.

Брала пакет. Смотрела на этикетку. Читала: *молоко 2,5%*. Возвращала на полку. Через секунду слово опять исчезало. Брала следующий. Снова читала. Снова исчезало.

Я стояла у молочного отдела и думала: вот оно, доказательство, что я сошла с ума. Не то чтобы я забыла, как зовут дочь. Я забыла, как зовется *молоко*.

Меня обогнула какая-то пара, парень с девушкой, лет двадцати пяти. Девушка засмеялась чему-то, парень погладил ее по плечу. Они выбирали йогурты, говорили между собой о завтрашних планах. Они жили.

Я стояла.

В какой-то момент во мне что-то лопнуло. Не громко. Тихо. Без шума.

Я бросила пакет.

Пакет упал на пол, лопнул в одном углу, молоко стало вытекать на плитку, медленно расходясь белой лужей. Я оставила корзину с хлебом и творогом прямо на полу у молочного отдела. Прошла мимо кассы, не глядя на кассиршу. Вышла из магазина.

В машине я не плакала. Тряслись руки. Никак не могла вставить ключ в зажигание. Я попыталась раз, два, три. Бросила ключи на сиденье. Положила обе ладони себе на щеки. Сидела.

Кто я?

Эту мысль я тогда не сформулировала. Она прошла во мне как электрический ток, без слов. Я смотрела через лобовое стекло на парковку *Пятёрочки*, на желтые тележки, на людей с пакетами. Они проходили мимо, зная свою жизнь. Каждый из них знал, кто он, куда идет, как называются вещи.

А я не знала.

Я не знала слова молоко. Я не знала, зачем приехала на эту парковку. Я не знала, кем была вчера, потому что вчерашняя я помнила слово молоко, а сегодня уже нет, и значит, вчерашней меня тоже больше нет.

Через двадцать минут смогла завести машину. Доехала до дома. Володя был на работе. Я разделась в коридоре, прошла на кухню, налила воды и выпила ее всю, стоя у раковины. Потом легла на диван, не раздеваясь. Молоко я так и не купила.

Володя вечером ничего не спросил. Он у меня тихий. Спит на одной стороне кровати тридцать лет, не двигается, не храпит. Утром встает, делает себе чай, не будит. Хороший человек. Удобный.

Я лежала рядом с ним в темноте и думала: я с этим хорошим человеком тридцать лет, и он сейчас не знает, что я лежу рядом с ним и исчезаю, и завтра меня может уже не быть.

Ночь

В ту ночь я не спала.

Я лежала рядом с Володией, смотрела в потолок, и в тем-

ноте у меня в груди шла какая-то медленная работа. Что-то поднималось снизу. Из живота. Из старых мест.

В два часа ночи я тихо встала. Прошла на кухню. Не зажгла свет. Только маленький ночник над плитой. Налила воды.

Через двор, в офисном здании на четвертом этаже, горел один прямоугольник света. В нем двигалась женщина. Маленькая, в синем халате, с тряпкой. Она протирала первый подоконник. Я стояла у своего окна с водой и смотрела, как она перешла ко второму. Даже не знала, что у меня под окном тоже идет ночная смена. Я тогда думала, что нет.

И вдруг увидела.

В шкафу за стеклом стояли мои книги. Две тонкие книжки. Сборник рассказов и повесть. Я их купила сама себе после того, как меня перестали печатать. Купила в букинистических, по одной за раз, в течение нескольких лет. Чтобы они были в моем доме. Чтобы я могла, если когда-нибудь захочется, протянуть руку и убедиться, что это было.

В последние годы я их даже не открывала. Не доставала с полки.

Сейчас, в два часа ночи, я подошла к шкафу. Открыла стеклянную дверцу. Взяла самый старый сборник. *Молодая гвардия*, 1992. Меня тогда напечатали восемнадцатой в коллективной антологии. Я была самая молодая в книжке.

Открыла на своих страницах. Рассказ назывался *Лестница*. О девочке, которая поднимается домой с гулявшей по

двору собакой.

Я прочитала первый абзац.

И не узнала.

Не в смысле *не помнила*. В смысле — не узнала, что это я написала. Этот стиль. Это дыхание фразы. Эту точность слова. Этот ритм. Это писала другая женщина. Это писала Светлана, которой больше нет.

Я села на пол у шкафа, прямо в темноте, с книжкой в руках. И долго сидела. Час. Может, дольше.

И в этот час я наконец поняла.

Я не устаю. Я не забываю слова. Я не разучилась спать. Это не возраст. Не гормональное. Не *что ты хочешь, тебе пятьдесят пять*.

Я умираю.

Не физически. Я еще живая. У меня сердце бьется, я могу пройти на кухню, могу налить воды.

Но той, которая писала *Лестницу* в двадцать три года, больше нет в этом теле.

Она ушла. Тихо. Постепенно. За тридцать лет. По одной утрате за раз: первый брак, измены, развод, маленькая Маша, бессонные ночи, неоплаченные счета, отец умер, я перестала писать, мы переехали, мы перестали ездить в отпуск, я устроилась на постоянную работу, я стала редактировать чужие книги вместо своих, мама заболела, мама умерла, нам удалось выплатить кредит, Маша выросла, мы с Володей перестали разговаривать про важное, прошло еще пять лет,

еще пять, и вот я в свои пятьдесят пять сижу на полу у книжного шкафа в два ночи и не узнаю свой первый рассказ.

Я не дожидая до своей третьей книги. Я *обещала* ее папе еще в школе — когда он подарил мне немецкую печатную машинку *Erika*, тяжелую, с зеленой кареткой. И еще раз — взрослой, когда вышла первая. Думала, напишу ее скоро. Не написала. Я обещала ее себе, той девочке в Литературном институте, которой руководитель семинара сказал: *у вас редкий слух*. Не написала ее. Я обещала ее — может быть, самое страшное — той женщине, которой я могла бы быть.

Тридцать лет я не была этой женщиной.

И сейчас она умирает во мне. Беззвучно. На полу кухни. В темноте, со старой книжкой в руках.

Если я завтра встану и пойду как раньше, через несколько лет она умрет окончательно. И от меня останется женщина, которая хорошо редактирует чужие тексты. Которая варит ужин Володе. Которая раз в неделю звонит дочери. Которая в шестьдесят пять начнет забывать имена внуков. Которая в семьдесят два, как мама, в одно утро упадет на кухне с инсультом.

Это будет моя смерть, и я ее сейчас выбираю, лежа на этом полу.

Или я встаю.

Не с пола. Со всей этой жизни, которая не моя.

Я не знаю, как встают. Тридцать лет так не делала. Но я хочу попробовать.

Это было мое первое настоящее хотение за десятилетия.

Я хочу. Я хочу хотеть.

Хочу написать ту третью книгу.

Я хочу хотеть жить.

В этом своем пространстве я просидела на кухне до пяти утра. Когда начало светать, поставила сборник обратно в шкаф. Прошла в спальню. Володя спал. Я легла рядом, не раздеваясь, и в шесть сорок семь, когда зазвонил будильник, я проснулась с другим лицом.

Не моложе. Не свежее.

С лицом, у которого есть цель.

Лена и бумажка

В тот же день я позвонила Лене.

Лена — это моя ближайшая подруга и главный редактор моего издательства. Она знала меня студенткой в Литературном. Она видела мой первый сборник, тот самый, в *Молодой гвардии*. Она была свидетельницей на моей свадьбе с Володи́ей, после того как первый брак рассыпался. Она знала меня во всех версиях, через которые я прошла.

И только ей я могла сейчас сказать:

— Лен, мне нужно с тобой поговорить.

— Что, Светик?

Меня кроме папы никто не называл *Светиком*. Лена начала так звать меня лет двадцать назад, когда папа умер и я долго плакала у нее на кухне. С тех пор это ее слово. Только

ее.

— Можно приду сейчас?

— Жду.

Я приехала. Сидели у нее на кухне. Я ей рассказала. Светофор. Молоко. Ночь на полу у книжного шкафа. И впервые вслух за тридцать лет — что я не написала третью книгу. И что я хочу ее написать. И что я не знаю как.

Лена слушала. Долго. Когда я закончила, она встала, ушла в комнату. Вернулась с маленьким листком бумаги. Положила передо мной.

— Свет, я через это прошла полтора года назад. Помнишь, я тогда сильно болела?

— Помню.

— Я тебе подробно не рассказывала. Не хотела грузить. Свет, я была хуже, чем ты сейчас. Я плакала на работе. У меня прыгало давление. Сон ушел. Все врачи говорили: возраст, гормональное, что ты хочешь, тебе за пятьдесят. А потом мне дали этот номер. И через год я другая. Не моложе. Другая.

Она постучала пальцем по листку.

— Свет, посмотри на меня.

Я посмотрела.

Лена. Лицо без отеков. Глаза ясные. Кожа живая. Я только сейчас, на ее кухне, заметила: за этот год Лена стала другой. У нее внутри что-то горит. Она не *тянет жизнь*. Она в ней живет.

Лена дала мне маленький листок с именем и номером телефона.

— Хуже не будет, — сказала она.

Я приехала домой. Прошла в спальню, открыла нижний ящик комода. Под бельем, под старым серым шарфом, который мне когда-то подарил папа, лежала толстая зеленая тетрадь в клетку. Сорок восемь листов. Двадцать четыре копейки. Тетрадь Литературного института. Я в ней писала на третьем курсе. Первые двадцать страниц — моим тогдашним почерком, мельче, наклоннее, черными чернилами. На полях — правки красным карандашом, рука Аксёнова. Дальше — пусто.

Я открыла на первой пустой странице. Положила листок Лены туда. Записала рядом одну строку, той же чернильной ручкой, которой когда-то писала *Лестницу*:

Четырнадцатое ноября. Не пропасть.

Закрывает тетрадь. Положила ее на кухонный стол. Чтобы это было первое, что я увижу утром.

Что я хочу вам сказать

Я не знаю, кто вы.

Может быть, вам эту книгу подарила подруга. Может быть, вы сами купили ее, потому что увидели название и узнали себя. Может быть, она оказалась у вас случайно.

Я не знаю, какой у вас сейчас в жизни светофор. Какое у вас молоко. Какая ночь на полу. У каждой свои.

Я знаю одно.

То, что вы сейчас читаете, я писала год. Год моей жизни ушел на то, чтобы пройти этот путь и собрать его в слова. Это и есть моя третья книга. Та, что я обещала папе тридцать лет назад.

Я не врач. Я литератор-редактор. Я не специалист по гормонам и не знаток функциональной медицины. Я женщина, которая чуть не растворилась. Которой повезло встретить человека, который меня вернул.

А я. Я просто прошла. И теперь передаю вам.

Если у вас есть свои светофоры, свое молоко, свои ночи на полу, я хочу, чтобы вы знали. Это не вы плохая. Это не вы стали ленивой, рассеянной, разлюбили жизнь. С вами что-то происходит. Это можно назвать, и есть путь, по которому можно идти.

Я этот путь покажу. Так, как мне его показали.

И в конце книги вы будете знать примерно столько же, сколько знаю я. Не как врач. Как человек, который прошел.

Это вся моя надежда.

Что вы тоже пройдете.

Поехали.

Глава 1. Палец завис

Самое трудное — не решить. Самое трудное — между решением и первым действием.

Понедельник

Я проснулась раньше будильника.

В шесть тридцать четыре. Лежала в темноте, слушая, как Володя дышит. За окном еще было темно, но я знала, что снег ночью не выпал — в комнате не стало того особенного света, который бывает, когда снег. Значит, наш клен во дворе всё еще стоит голый, с темной корой, как и вчера.

Думала о листке.

Тетрадь лежала на кухонном столе с вечера. Та самая, которую я вчера достала из ящика комода. Внутри, на двадцать первой странице, — листок Лены и одна моя строчка над ним.

Я знала, что они ждут меня на кухне. Знала так же ясно, как знала, что в шесть сорок семь зазвонит будильник.

Я встала. Прошла на кухню, не глядя в зеркало в коридоре. Поставила чайник. Открыла тетрадь на двадцать первой.

Листок был на месте. Имя. Цифры. Лена написала на нем своим круглым почерком, который я знаю с восемнадцати лет. Над листком — моя вчерашняя строчка, той же синей чернильной ручкой, которой я когда-то писала *Лестницу*:

Четырнадцатое ноября. Не пропасть.

Я смотрела на цифры.

Десять цифр. Я могла бы взять телефон, набрать их за двадцать секунд, и через минуту разговора у меня была бы запись на прием.

Я не взяла телефон.

Налила чай. Села. Смотрела на листок и думала: *позвоню после обеда.*

В полдень я была на работе. Редактировала ту самую рукопись, которую не могла вспомнить пятого числа. Сейчас уже пятнадцатое. Я читала восемнадцатую страницу и сама себе не верила, что когда-то дошла до сто пятой.

В обеденный перерыв доставала телефон. Открывала номер. Закрывала.

Один раз даже дошла до кнопки вызова. Палец завис.

Я положила телефон на стол экраном вниз. Доела яблоко. Пошла обратно за компьютер.

Вечером, дома, после ужина, я сидела на кухне и думала: *утром позвоню.*

Вторник

Утром я позвонила Маше.

Не доктору. Маше. Маша — моя дочь, ей двадцать восемь, она живет отдельно, у нее своя жизнь, которую я знаю по рассказам и фотографиям в телефоне. Я не звонила Маше две недели. Это даже для нас много. Обычно я звонила раз

в шесть дней.

Маша взяла трубку через четыре гудка.

— Мам?

— Маш, я просто... как ты?

— Нормально. Что-то случилось?

— Нет. Просто хотела услышать.

Пауза.

— Мам, ты странная.

— Я просто соскучилась.

— Ладно. Я тоже. Слушай, можно я тебе перезвоню в обед?

— Да, конечно.

Она не перезвонила. Я не обиделась. Это нормально. У нее работа. У нее мужчина, которого я еще не видела. У нее свое.

Я положила телефон на кухонный стол и долго на него смотрела.

Я позвонила Маше вместо того, чтобы позвонить по листку. Это я поняла где-то в районе обеда. То, что я тянула. Что нашла способ потратить телефонный звонок, не потратив его так, как надо.

Это было первое маленькое осознание, что со мной происходит что-то, чего я раньше не делала.

Раньше, если я что-то решала, я делала. У меня была репутация — *Светка как танк*. Если Светка сказала, что в субботу делаем шашлык, значит, в субботу будет шашлык, и без

вариантов.

А тут я решила в понедельник. Но во вторник звоню дочери. А в тетради на двадцать первой странице лежит листок, который я опять не достала.

Володя вечером посмотрел на меня поверх газеты.

— Свет, ты ничего?

— Ничего.

Он подержал на мне взгляд секунды три и снова уткнулся в газету. Володя так делает. Никогда не настаивает. Никогда не ловит меня на слове. Иногда это удобно. Сегодня — нет.

Я хотела, чтобы он меня *дожал*. Чтобы сказал: *Свет, ты вчера была бледная, что у тебя?* Чтобы заставил меня говорить. Тогда у меня был бы повод сказать вслух, что я запи-сываюсь на прием, и я бы уже не могла не записаться.

Но он не дожал. Он у меня не для этого.

Среда

В среду я начала писать эсэмэс.

Стояла на работе в коридоре у окна, в обеденный. Снару-жи моросило. Я набирала:

Здравствуйте. Меня зовут Светлана. Лена дала мне ваш номер.

Стерла.

Здравствуйте, я по рекомендации.

Стерла.

Здравствуйте.

Стерла даже это.

Я стояла и думала: чего я боюсь?

Не его. Я ведь его даже не видела. Я боюсь не доктора. Боюсь чего-то другого, что включится после того, как я нажму отправить.

Я честно постояла там с этим вопросом. Минуты три.

И поняла.

Если он окажется настоящим — мне придется *меняться*.

Тридцать лет я устроена так, как устроена. Света-танк. Свет, которая разберется. Светлана, которая редактирует чужие книги и носит чужие беды. Света, которая засыпает с трудом, просыпается с трудом, утром не смотрит в зеркало. Это всё я. Это моя форма. По этой форме меня узнают на работе, дома, в магазине у дома, в подъезде.

Если я начну выздоравливать — кем я буду?

Я не пугалась этой мысли. Я ее просто увидела. Как видишь в темноте мебель, на которую сейчас наткнешься.

Я подумала: а что, если я не хочу выздоравливать. Что, если мне в этой усталости удобно. Удобно не хотеть и не писать книгу, которую обещала папе. Удобно не разговаривать с Володей про важное и говорить себе, что просто возраст. Удобно.

Я стерла черновик сообщения окончательно. Положила телефон в карман пальто. Вернулась за рабочий стол.

Вечером я открыла тетрадь. Посмотрела на листок, на двадцать первой странице, со своим именем и десятью циф-

рами.

И не позвонила.

Закрыла тетрадь. Положила ее на тот же кухонный стол, где она была всё утро. Я знала, что завтра утром снова ее открою. И послезавтра. Так, как ребенок открывает крышку коробки, в которой что-то страшное, — каждое утро по разу, чтобы убедиться, что страшное еще там.

Четверг

В четверг утром я открыла тетрадь не сразу.

Сначала постояла у плиты, пока закипал чайник. Посмотрела в окно — клен всё стоял. Володя ушел на работу полчасика назад. В квартире была тишина, какая бывает в восьмом часу зимнего утра, когда отопление уже работает, и слышно, как тикают трубы.

Я взяла тетрадь со стола. Села с ней на пол у окна. Не на кухонный стул, не за стол. На пол.

Положила тетрадь на колени.

Открыла на первой странице.

Мой почерк, тогдашний, — мельче, наклоннее. Черные чернила. Это было начало моего рассказа *Лестница*, который потом попал в *Молодую гвардию*. Я смотрела на эти строчки и не узнавала их. Не в смысле «не помнила» — нет, я помнила. В смысле что та девочка, которая писала эти строчки наклонным почерком на третьем курсе, тридцать лет назад, — это была другая женщина.

Семинар Аксёнова. Точнее — семинар при кафедре, который вел его ученик. На полях моей страницы — правки красным карандашом. *Слишком*, написано на одном месте. *Хорошо*, написано на другом. Это была рука Аксёнова — ее все узнавали по толстому красному.

Я листала. Дошла до того места, где записи обрывались. Дальше — пустые страницы.

Я держала тетрадь в руках на коленях. За окном проехал троллейбус. Внизу у клена женщина выгуливала собаку — я узнала ее, это была наша соседка с пятого, у нее рыжий кокер.

Подумала: я тридцать лет не открывала эту тетрадь. До вчерашнего вечера.

Я подумала, что тридцать лет жила, не зная, что у меня дома, под бельем, лежат пустые страницы, которые я когда-то обещала заполнить.

Перелистнула на двадцать вторую страницу. Двадцать первую я не трогала — там лежал листок Лены.

Достала с подоконника шариковую ручку, синюю, которой обычно подписываю Володиные квитанции.

И написала:

Сегодня четверг. У меня в этой тетради уже четыре дня лежит листок с телефоном врача, и я не могу набрать номер. Я не знаю почему. Записываю это, чтобы посмотреть, что я напишу.

Перечитала.

Это были первые слова, которые я написала *от себя* за тридцать лет. Не редактирование чужого. Не рабочая переписка. Не подпись на квитанции. Свои слова о себе.

Я смотрела на них и узнавала почерк. Тот же наклон, как на странице двадцать. Только рука дрожала чуть сильнее.

Закрыла тетрадь. Положила ее на тот же кухонный стол, рядом с банкой кофе.

Никому не сказала.

Пятница

В пятницу я опять не позвонила.

Утром открыла тетрадь. Листок лежал на двадцать первой странице, на том же месте, что и в понедельник, и во вторник, и в среду, и в четверг.

Посмотрела на него и подумала: я веду себя как девочка, которая написала самой себе записку *не забыть* и теперь хочет эту записку выкинуть.

И именно в этот момент позвонила Лена.

В семь сорок утра. Я еще была в халате. Стояла на кухне с чашкой.

— Светик, ты позвонила?

Я молчала.

— Свет?..

— Лен, я...

— Ты помнишь, что у тебя на тумбочке листок?

Не на тумбочке. В тетради на кухонном столе. Но я не

стала поправлять.

— Помню.

— И?

— Лен, я не могу.

Лена молчала на той стороне. Я слышала, как у нее на кухне тоже свистит чайник. Лена всегда пила утром чай в шесть пятьдесят, я это помню с молодости.

— Я тебе сейчас одну вещь скажу и положу трубку. Хорошо?

— Хорошо.

— Полтора года назад я три месяца не могла набрать этот же номер. Сидела с тем же листком и не звонила. Я знаю, что с тобой сейчас.

— И что со мной?

— Кажется, где-то в глубине ощущений, что если ты позвонишь, то предашь себя.

Я не ответила.

— А ты не предашь. Ты, наоборот, перестанешь себя предавать. Звони, Свет. Хуже не будет.

Положила трубку.

Я стояла с телефоном в руке. На кухонном столе остывала чашка. В коридоре в зеркале — я знала не глядя — стояла женщина в халате, которой пятьдесят пять, и она тридцать лет себя предавала.

Я набрала номер. Длинные гудки. Один. Второй. Третий.

— Алло.

Женский голос. Не молодой. Спокойный.

— Здравствуйте. Меня зовут Светлана. Мне ваш номер дала Елена...

— Светлана, да. Лена нас предупредила.

Я не ожидала. Не знала, что Лена позвонила раньше. Что меня уже ждали.

— Светлана, мы можем записать вас на прием. Доктор принимает женщин по средам и пятницам. Ближайшее окно — через две недели, в среду, в одиннадцать утра. Вам подходит?

— Подходит.

— Записываю.

Она задала еще несколько вопросов. Фамилия. Дата рождения. Принимаю ли я постоянные препараты. Сдавала ли в последний год анализы. Я отвечала, как во сне.

— До приема я вам пришлю список того, что нужно сдать заранее, и анкету. Заполните, пожалуйста, не торопясь, лучше за несколько вечеров. Это важно.

— Хорошо.

— До среды.

Она положила трубку.

Я стояла на кухне с телефоном в руке. Чашка остыла окончательно. В коридоре было тихо.

Я записалась.

Через две недели, в среду, в одиннадцать утра.

Я повернулась к тетради на столе. Открыла на двадцать

второй странице — рядом с моей вчерашней записью.

Написала:

Пятница. Я позвонила. Записали через две недели. Меня уже ждали — Лена позвонила раньше. Не знаю, что сейчас со мной происходит, но что-то происходит. Записываю, чтобы это где-то было.

Закрыла тетрадь.

Оставила ее на столе. На видном месте.

Так она и лежала теперь на видном месте уже шестой день. И я знала, что обратно в комод я ее больше не положу.

Тетрадь под бельем — это привычка прятать. Тетрадь на столе — это что-то другое, для чего у меня пока не было названия.

Суббота и воскресенье

Эти два дня я ничего не делала. Никуда не звонила. Тетрадь не открывала.

В субботу мы с Володией ездили на дачу. Закрывали воду на зиму. Он привинчивал что-то в подвале. Нервничал, потому что не сразу получилось. Я мела крыльцо. На крыльце лежали последние листья этого года — кленовые, березовые, один большой тополевыи.

Мела я медленно. Раньше управилась бы за пять минут и пошла дальше. Сейчас — двадцать. Я разглядывала каждый листок. Кленовый рыжий с прожилками. Березовый желтый, почти прозрачный. Один лист тополя — он был такой боль-

шой, что я остановилась и подержала его на ладони.

Володя в какой-то момент вышел из подвала. Посмотрел на меня. Я стояла с листом тополя в руке.

— Свет?

— Я мету.

— Я вижу, что ты метешь.

Он подошел. Постоял рядом. Тоже посмотрел на лист.

— Хороший лист, — сказал.

— Хороший.

Мы постояли так молча несколько секунд. Потом он пошел обратно в подвал. Я положила лист на ступеньку — не выкинула — и стала мести дальше.

В воскресенье вечером я открыла тетрадь на столе. Написала одну строчку:

Через десять дней я увижу человека, который должен меня вернуть. Я не знаю, что я ему скажу. Даже не знаю, кого он там увидит.

Закрыла.

Через четыре дня надо было сдавать анализы. Список пришел по электронной почте в субботу днем — длинный, на две страницы. Я его распечатала на работе и положила в ту же тетрадь, между страницами.

Тетрадь стала тяжелее.

Я думала: вот так начинается. Не с приема. Не с врача. С тетради на подоконнике и листа тополя на ступеньке. С двух слов *помоги мне*, сказанных в пустую машину три недели на-

зад.

С чего-то очень маленького, что наконец никто не должен был решать за меня.

С моей первой частной собственности на свою жизнь.

Глава 2. Две недели до

Люди как реки: вода во всех одинаковая, но каждая река бывает то узкая, то быстрая, то широкая, то тихая.

Лев Толстой

Первая неделя. Тело отпускает

В понедельник, через три дня после звонка, я проснулась хуже, чем обычно.

За окном падал мокрый снег — первый в этом году. Я смотрела через стекло, как он садится на ветви клена во дворе и тает, не задерживаясь. Снег еще не настоящий, дерево еще не покрыто.

Это меня удивило. Я думала, что после того, как записалась, мне станет легче. Что я выдохну. Что внутри у меня что-то отпустит.

Не отпустило. Наоборот.

В голове был туман плотнее, чем на прошлой неделе. Я не могла вспомнить, какое сегодня число. Открыла телефон — двадцать второе. Двадцать второе ноября. До приема две недели.

Я встала. Прошла на кухню. Поставила чайник. И, наливая воду в чайник, пролила. Просто пронесла мимо. Вода полилась на плиту, потом на пол. Я смотрела, как она течет, и не двигалась.

Не потому, что мне было всё равно. А потому, что между *увидела* и *вытерла* у меня в голове образовалась пауза, которой раньше не было.

Я вытерла пол. На полу остались разводы.

На работе в полдень я ошиблась в редакции. Серьезно. В романе, который вела. Пропустила несостыковку, на которой раньше бы споткнулась сразу: в третьей главе героиня сидит беременная на восьмом месяце, в главе пятой ребенку уже три года, а между ними по тексту прошло всего шесть недель.

Я читала эту пятую главу. Я ее редактировала. Я ее прочла и не заметила, что в ней ребенку три года.

Поймала только корректор, через два дня. Прислала вопрос в письме, очень вежливо: *Светлана Николаевна, может быть, я что-то не так понимаю, но...*

Я сидела за столом и смотрела на ее письмо. И впервые за тридцать лет работы редактором подумала: *так я скоро разучусь это делать.*

Это было не больно. А намного хуже. Это было спокойно.

Спокойствие, с которым тело принимает, что у него кончается срок.

Я написала корректору: *спасибо, что заметили. Поправлю сегодня.* Положила телефон. И вот в этот момент впервые поняла одну вещь, которую раньше не понимала.

Я была уверена, что я тянула с записью, потому что во мне сопротивлялись усталость, лень, страх. А оказалось, что тянула меня сама болезнь. Болезнь не хочет, чтобы ее увидели.

Болезнь хочет, чтобы ее называли *возрастом* и *гормональным*. Моя болезнь хочет, чтобы я продолжала жить как живу.

И как только в пятницу я позвонила, болезнь поняла, что ее скоро увидят. И стала громче. Чтобы напугать. Чтобы я отменила прием.

Я открыла телефон. Посмотрела на запись в календаре. *Среда, 11:00. Доктор.*

Не отменила.

Вечером дома я открыла тетрадь на столе и написала:

Понедельник. Я разлила воду на плиту. Пропустила беременность в редакции. Тело отпустило, как только я согласилась, что им займутся. Оно как будто специально показывает мне, что было всё это время, но я не видела.

Во вторник пришла анкета.

Она пришла на электронную почту — большой файл, двенадцать страниц мелкого шрифта, в формате pdf. От той женщины, которая записывала меня в пятницу. *Светлана, пожалуйста, заполните до приема. Лучшие не за один вечер. Если будут трудные вопросы — пропустите и вернитесь.*

Я распечатала ее в обед на работе, спрятала в папку. Принесла домой. Положила на кухонный стол.

Двенадцать страниц.

Я смотрела на первую страницу. Думала: двенадцать страниц анкеты для одного приема. Раньше у меня все анкеты были на полстраницы у терапевта: рост, вес, перенесенные болезни, прививки, вредные привычки, аллергии.

Открыла первую страницу.

Опишите, пожалуйста, что вас сейчас беспокоит. Своими словами. Не медицинскими терминами. Так, как вы говорите об этом дома или подруге.

Я сидела перед белым полем.

Своими словами. Что меня беспокоит. Своими словами.

Тридцать лет я описывала своими словами чужие книги. Но при этом никогда не описывала своими словами себя.

Я взяла ручку. Написала первое слово: *усталость*.

Поставила точку.

Подумала.

Зачеркнула. Написала: *не усталость*.

Поставила точку.

Поняла, что я уже разговариваю с этой бумагой.

Через час у меня на этой странице было исписано полстраницы. Не списком. Целым абзацем. О том, как я не знаю, кем я была в двадцать пять, и как я перестала писать, и про молоко в *Пятёрочке*, и про маму, про то, что я не уверена, что Володя меня сейчас любит, также про то, что я не уверена, что я сейчас люблю Володю, и про то, что я даже не уверена, есть ли вообще та я, у которой могут быть эти чувства.

Я остановилась. Прочла, что написала.

Подумала: я только что в анкете врача написала больше правды о себе, чем за двадцать лет жизни сказала всем другим людям вместе взятым.

Закрывает анкету. Убрала в папку. Папку положила рядом

с тетрадью на стол.

На столе теперь лежали две вещи: тетрадь и папка с анкетой. Рядом банка кофе. И всё.

Я смотрела на этот стол и думала: вот так начинается возвращение. Очень маленькими предметами. Тетрадь, которая лежит не там, где раньше. Анкетой, в которой я впервые за тридцать лет говорю своим голосом.

В среду я заполняла анкету дальше.

Это были вопросы, на которые я не знала, что отвечать. И от которых меня трясло.

Как вы спите? Опишите, пожалуйста, подробно. Когда засыпаете? Сколько раз просыпаетесь? В каком часу окончательно встаете? Что чувствуете утром?

Я писала: засыпаю в одиннадцать, просыпаюсь в три ночи, лежу до пяти, потом проваливаюсь до семи, утром встаю с тяжестью, как будто бегала полночи.

Перечитала. Подумала: я вот это себе много лет повторяю как *нормально*. Я так сплю еще с молодости. После первого развода. С маленькой Машей. С работы на работу. Я думала, что это пройдет. Что, когда Маша вырастет, я отосплюсь. Что, когда уйду от первого мужа окончательно, обязательно отосплюсь. Что, когда выйду за Володю, я отосплюсь.

Я ни разу не отоспалась.

Разучилась спать, наверное, в двадцать пять лет. И с тех пор живу на остатках сна.

Опишите ваш цикл, если он еще есть. Если нет — когда

был последний.

Последний был в апреле. Сейчас ноябрь. Семь месяцев.

Я раньше думала, что у меня климакс начался в этом году. Я даже Лене так сказала. А сейчас, заполняя анкету, открыла телефон, посмотрела в календаре старые записи — сбои с циклом начались у меня пять лет назад. Просто тогда я списывала их на стресс. Потом на работу. Затем перестала замечать.

Пять лет тело говорило мне: что-то не так. А я ему отвечала: *я знаю, потерпи.*

Тело потерпело.

Как у вас с весом? Прибавили? Когда? Где именно?

Прибавила. Восемь килограммов. За пять лет. Не равномерно. Больше на талии. Точнее, это раньше у меня была талия. Сейчас ее нет — есть нечто мягкое, что начинается под грудью и заканчивается на бедрах. Это случилось так постепенно, что я не помню, в каком году платья перестали застегиваться.

С чего, по вашему ощущению, началось то, что с вами сейчас происходит? Назовите точку отсчета. Год, обстоятельство, событие.

Я долго смотрела на этот вопрос.

И написала: *Я точно не знаю.* Может быть, давно, когда я ушла от первого мужа и осталась с Машей одна. Может быть, двадцать лет назад, когда умер папа. Или, возможно, десять лет назад, когда умерла мама. Хотя, может быть, в двадцать

пять, когда меня перестали печатать. Может быть, я всегда такая была. Кто же знает, может, я никогда не была другой.

Положила ручку.

Закрыла анкету.

Прошла в комнату, легла на диван, не раздеваясь, и впервые за много недель заплакала. Не от анкеты. От того, что у меня нет точки. У меня нет одного события, на которое можно показать. У меня утекало по капле тридцать лет.

Володя пришел с работы, увидел меня на диване. Подошел. Сел рядом. Не спросил.

Положил руку мне на плечо.

— Ты плачешь?

— Да.

— Что случилось?

— Не знаю.

Он подержал руку еще немного.

— Хорошо, — сказал.

И ушел на кухню разогревать ужин.

Я лежала и думала: вот это и есть мой Володя. Он не понимает. Он не спросит. Но он подходит и кладет руку. Тридцать лет он подходит и кладет руку. И этого, оказывается, очень много. Я просто разучилась видеть.

Среда первой недели. Мамина кухня

Это случилось вечером в среду. Через два дня после анкеты.

Я мыла посуду на кухне. Володя в комнате смотрел новости. Я мыла тарелки и думала ни о чем.

И вдруг у меня перед глазами встала мамина кухня.

Не как воспоминание, которое ищешь. Как настоящая комната, в которую я провалилась.

Мамина кухня. Кутузовский проспект. Сталинка на четвертом этаже. Небольшая, но отдельная. Желтый линолеум. Холодильник *Минск* в углу. Окно во двор, где зимой сушили белье на веревке, и оно замерзло.

Мне там тридцать. Я стою у окна с маленькой Машей на руках. Маше два года. Я заехала к маме показать новые ботиночки, которые мы купили Маше в *Детском мире*. Володи со мной нет — он работает по субботам, но это нормально.

Мама на кухне. Ей тогда столько же, сколько мне сейчас. Пятьдесят пять.

Мама стоит у плиты. Что-то готовит. Кажется, борщ. Я ей рассказываю про Машины ботиночки. Маша у меня на руках возится.

Мама вдруг замолкает.

Я не сразу заметила. Я говорю что-то про размер, про то, как Маша вообще быстро растет, что вот уже двадцать второй размер. Мама стоит, держит ложку над кастрюлей и вообще не двигается. Замерла.

Я повернулась.

— Мам?

Мама смотрит на ложку. У нее лицо такое, как будто она

забыла, что она делает.

— Мам, ты что?

Мама поднимает на меня глаза. И в ее глазах я вижу что-то, чего никогда раньше не видела.

Страх.

Не страх перед чем-то. Страх внутри. Страх, который она прячет ото всех двадцать лет, и сейчас он на секунду выглянул, потому что мама не успела его убрать.

— Свет?

— Что, мам?

И мама вдруг заплакала.

Молча. Стоя у плиты. С ложкой в руке. Слезы покатались у нее по лицу, она их не вытирала.

Маша у меня на руках. Я ее прижала. Прикрыла ей ладонью голову, чтобы она не смотрела.

— Мам, ты что, мам?

Мама плакала. Минуту. Может, две.

Потом вытерла лицо тыльной стороной запястья. Той же рукой, в которой ложка.

— Свет, прости. Я не знаю, что это.

— Может, давление? Сядь.

— Нет, нет. Всё нормально. Это просто... накатило.

Она усилила огонь в конфорке под кастрюлей. Помешала. Улыбнулась мне. Слабо, фальшиво. Как улыбаются, когда хотят, чтобы дочь не пугалась.

— Светлана, ты иди в комнату. Я доварю.

Я ушла в комнату с Машей. Села на диван. Маша лопотала что-то про куклу. Я ее гладила по волосам и думала: *что это было?*

Когда вечером уходили, я в коридоре, надевая на Машу пальто, сказала папе тихо:

— Пап, проверь у мамы давление. Она тут на кухне как-то странно себя вела.

Папа кивнул. Сказал:

— Проверю.

И всё.

Больше я об этом эпизоде не вспоминала. Маме я не позвонила на следующий день спросить. К маме мы потом еще лет пятнадцать ездили в гости каждые две-три недели, и я ни разу не спросила: *мам, помнишь, как ты плакала на кухне?* Папа, наверное, проверил давление, или нет — я не знаю. Папа умер через пять лет, и маму он не сберег.

А мама...

Мама в семьдесят два, на той же кухне, на том же желтом линолеуме, в одно утро упала.

Володя мне позвонил с работы — соседка сверху видела, как маму грузили в скорую. Я приехала к больнице. Мама была без сознания. Затем два дня в реанимации. Потом ее не стало.

Это был инсульт. Большой. *Не оставлял шансов*, сказал врач в реанимации.

Я тогда плакала, целовала ее холодные руки, думала: я так

ничего не успела сказать.

А сейчас, через тридцать лет, моя посуда домыта, посудомойка еще не закрыта, у меня в руках мокрая тарелка, и я понимаю.

Мамин инсульт начался на той кухне. Когда мама плакала с ложкой в руке. Когда мама первый раз сказала мне без слов, что внутри нее происходит что-то, чего она не понимает. Когда мама смотрела на меня, испуганная, и ждала, что я услышу.

Я не услышала. Ушла с Машей в комнату.

Я прикрыла Маше глаза. Тихо сказала папе в коридоре: *проверь давление.*

Я не задала маме ни одного вопроса в тот вечер. И потом еще пятнадцать лет — ни одного.

Тарелку из рук я не выпустила. Только села на табуретку. Прямо так — с тарелкой, в фартуке, с мокрыми руками.

И заплакала. Тихо. Так же, как мама в тот вечер. Молча, не вытирая.

Я не маму оплакивала. Оплакивала то, что не услышала.

И еще страшнее — то, что я в этот момент осознала, что оплакивала то, как сейчас Маша так же не слышит меня.

Маша не злая. Маша занятая. Маша не перезванивает. Маше двадцать восемь лет, у нее свой мужчина, и она за полтора месяца не приехала ни разу.

Это не Маша плохая.

Это я ее научила.

В тот день у мамы на кухне я ей показала: *когда твоя мать плачет, ты прикрываешь дочери глаза и уводишь себя в другую комнату*. Маша усвоила. Сейчас, когда плачу я, — Маша уходит в другую комнату. Просто эта *другая комната* теперь называется *своя жизнь, мам, я перезвоню*.

Это я ей передала. Именно я несу из маминой кухни в свою — то же самое не услышать.

И моя дочь понесет его в свою кухню. И там, через тридцать лет, она будет стоять с тарелкой в руке и плакать о том, что не услышала меня.

Если я сейчас не остановлю.

Я сидела на табуретке очень долго. Володя в комнате включил вторую программу новостей. Он не позвал. Это его дар: не звать, когда не зовут.

В какой-то момент я встала. Домыла тарелку. Закрыла посудомойку. Подошла к столу, открыла тетрадь.

Написала:

У мамы это началось в пятьдесят пять. Я там была. Я ее не услышала. Мне тоже сейчас пятьдесят пять. Если Маша будет здесь через двадцать лет — я хочу, чтобы она услышала. Но Маша услышит, только если я сама себя сейчас услышу. Иначе я ей опять покажу, что мать — это та, мимо которой проходят.

Закрыла тетрадь.

Той ночью я не спала. Не как обычно, а с тяжелой пустотой. По-другому. Я лежала и думала. Это был первый раз за

много лет, когда ночью я думала, а не просто страдала.

Между. Лаборатория

В четверг утром я поехала сдавать анализы.

Список доктор прислал в отдельной папке. Я прочитала. восемнадцать показателей. Кровь. Слюна. Моча. Часть надо натошак, часть в определенное время суток, часть — собирать дома. Список заранее пугал. Но я уже привыкла, что от этого доктора всё приходит подробно и без срочности.

Лаборатория была на Цветном бульваре. Не у дома. Я могла поехать в любую, доктор не настаивал — *где вам удобнее, Светлана*, — но эта была рекомендована, потому что они делали один редкий тест, которого в районных не было.

Я приехала за полчаса до открытия. Сидела в машине, пила воду — мне можно было пить воду натошак. Смотрела на людей, которые шли мимо.

Внутри было светло. Тихо. Чисто. Не как в районной поликлинике, где толпа и гомон в очереди. Здесь — мягкие диваны, цветок в горшке, ухоженная женщина за стойкой регистрации, которая улыбнулась мне и сказала: *Светлана, проходите*, как будто меня знает.

Меня посадили в кресло. Медсестра подошла. Молодая, лет тридцати. С бейджем — *Алёна*.

— Светлана, давайте левую руку.

Я закатала рукав. Положила руку на подлокотник. Алёна взяла мою руку. Не дернула, не схватила. Взяла. Двумя ру-

ками. Перевернула ладонью кверху. Постучала пальцами по сгибу локтя, мягко, ищет вену.

И я застыла.

Не от страха перед иглой. От того, что я почувствовала.

Кто-то держал мою руку.

По-настоящему. Не как в браке — между делом, когда передаешь что-то. Не в районной — когда тебе делают укол и ты как мясо. И не как у Маши — когда она маленькой засыпала, держа меня за палец.

Кто-то профессионально и спокойно держал мою руку, как будто рука — это что-то ценное, к чему надо отнестись с добром.

Алёна нашла вену. Протерла спиртом. Я смотрела не на иглу, а на ее руки. И на свою руку в ее руках.

И поняла, что не помню, когда меня в последний раз так держали.

Володя меня обнимает. Иногда. Но Володя меня не держит. Володя — это другое. Он рядом. Это плечо. Это запах. Но руку он мою последний раз держал так, наверное, на регистрации брака.

Маша держала мою руку, когда боялась идти к зубному. Маше было шесть. Сейчас Маше двадцать восемь лет.

В лаборатории, в кресле, у меня к глазам приблизились слезы.

Алёна не заметила. Воткнула иглу — мягко, я даже не почувствовала. Кровь пошла в первую пробирку. Характерный

пластмассовый щелчок. Алёна спокойно вставляла следующую.

— Светлана, у вас хорошие вены, — сказала она. Просто чтобы что-то сказать. Чтобы я не молчала.

— Спасибо, — ответила я. И заплакала.

Не громко. Слезы пошли молча.

Алёна посмотрела на меня. Не испугалась. Не отвлеклась. Продолжала менять пробирки.

— Это нормально, — сказала она. — Многие плачут. У нас тут женщины приезжают, к которым первый раз в жизни кто-то спокойно подходит. Я уже не удивляюсь.

— Простите.

— Не извиняйтесь. Это хорошо.

Она поменяла последнюю пробирку. Вынула иглу. Прижала ваткой.

— Подержите пять минут. Согните руку.

Я сидела с ваткой на сгибе локтя и тихо плакала. Алёна записывала что-то в журнал. Не торопила. Не утешала. Просто работала рядом.

Когда я наконец встала, рука уже была в маленьком бинте. Алёна сказала:

— Светлана, удачи вам. Доктор у нас очень хороший. Он вас услышит.

И добавила:

— Просто говорите ему всё. Прямо как есть.

Я кивнула. Поблагодарила. Вышла на улицу.

Сидела в машине минут десять. Не плакала больше. Просто сидела и смотрела на свою руку. На пластырь. На вену под кожей.

У меня была рука. И были вены.

У меня было тело, в котором текла кровь, и эту кровь только что взяли в пробирки, а через несколько дней в этой крови прочитают, что со мной.

Тело наконец-то попадало в чьи-то руки, которые умеют его читать.

Дома я записала:

Лаборатория. Алёна. Кто-то держал мою руку. Я плакала. Алёна сказала: многие плачут. Сказала: просто говорите ему всё. Кажется, я в первый раз за тридцать лет встретила с тем, что меня кто-то видит как живое тело, а не как функцию.

Вторая неделя. Тишина перед

Эти семь дней я опишу коротко. Они пролетели как-то быстро.

В пятницу я не пошла на работу. Сказала, что болеваю. Володя в первый раз за десять лет приготовил ужин сам. Поджарил гречку с тушенкой — единственное, что он умеет. Принес в спальню. Я ела с тарелки на коленях. Он сидел рядом на стуле. Молча. Когда я доела, он забрал тарелку, поцеловал меня в макушку и ушел мыть посуду.

Я не вспомню, когда он в последний раз целовал меня в

макушку.

В субботу мне позвонила Лена. Я думала — спросит про прием. Не спросила. Сказала: *Свет, я хочу к тебе зайти просто посидеть.* Пришла с пирожными из *Шоколадницы* на Смоленской. Мы три часа просидели на кухне. В какой-то момент Лена сказала: *Свет, ты молодец, что не отказалась после звонка. Многие после первого звонка отменяют. У тебя получится.*

Я спросила: *Лен, у тебя получилось?*

Лена сказала: *Свет, ты сама увидишь. Я не хочу тебе ничего наперед рассказывать. Каждая идет своим путем.*

Это был самый правильный ответ, который в этот момент мне могла дать подруга.

В воскресенье вечером я открыла анкету и дописала. Дописывала те страницы, которые в среду пропустила, — про отношения с мужем, про маму, про детство и про первый брак.

Двенадцать страниц мелким почерком, без помарок.

В понедельник Маша не позвонила.

Я заметила, что не жду. Раньше я по несколько раз в день проверяла телефон. Не звонила сама — но ждала. Сейчас я вообще убрала телефон в сумку и не доставала. И к вечеру вдруг поняла, что не вынимала его пять часов.

Я не обиделась на Машу. Это было что-то новое. Я как будто отпустила ее на собственную жизнь. Не насильно — само получилось. Я понимала, что Маша мне сейчас не очень

нужна. Что мне сейчас нужна я сама. И когда я с собой разберусь — Маша вернется, потому что ей будет к кому возвращаться.

Это я тоже записала в тетрадь, одной строчкой. Маша молчит. Я молчу в ответ. Это в первый раз не пустота. Это пространство.

В понедельник вечером пришли первые анализы. По электронной почте. Файл. Я открыла, посмотрела — там были цифры. Много. Часть зеленым, часть красным. Я не понимала. Закрыла. Положила телефон.

Не мое дело сейчас. Среда — будет его дело.

Во вторник вечером я приготовила одежду. На стуле у кровати. Не нарядную. Простую: серые брюки, синий свитер, шарф — тот, серый, в клетку, который мне подарил папа, я его всё-таки нашла, под другой полкой комода.

В одиннадцать вечера легла спать.

В четыре ночи проснулась. Лежала. Не тревожно. По-другому.

За окном спальни было еще темно. На улице, во дворе, под нашим кленом горел один желтый фонарь — он горел все эти две недели каждую ночь, я просто не замечала. Сейчас заметила.

Я лежала и слушала. Не сердце. Не дыхание. Себя.

Я думала: завтра в одиннадцать утра я войду в кабинет к человеку, которого я не знаю. Отдам ему двенадцать страниц анкеты, в которых больше правды обо мне, чем в самом

близком моем разговоре с Володей за тридцать лет. Отдам свою кровь в пробирках и полтора часа моего времени.

И что он мне отдаст?

Я не знала.

Лена сказала: *хуже не будет*. Алёна в лаборатории сказала: *он вас услышит*. Тетрадь на столе сказала пятнадцать дней назад: *что-то происходит*.

Я лежала и думала: я не возвращаюсь к нему как к врачу. Я возвращаюсь к себе через него.

И это будет тяжело. Это будет страшно. Это будет, может быть, хуже, чем то, в чем я живу сейчас. Потому что когда не видишь — не больно. Когда увидишь, то заболит.

Но я готова.

Это была фраза, которую я раньше никогда не говорила про себя. Я была готова к работе. Готова к ужину и к командировке. К поездке в отпуск и к школьному собранию.

К себе я не была готова до сих пор никогда.

А сейчас была готова.

Я встала. Прошла в темноте на кухню. Открыла тетрадь. Сделала последнюю запись:

Среда. Утро.

Поставила точку.

Положила тетрадь на стол.

Пошла одеваться.

Еду.

Глава 3. Дверь

*Человек есть не то, что он думает о себе, а то,
что он скрывает.*

Андре Мальро

До двери

Семь утра. Еще темно. Я стояла у плиты, смотрела через окно во двор. На ветвях клена с прошлой недели остался мокрый снежный налет, в темноте отливающий серым. Под кленом горел тот же желтый фонарь, что и тогда, ночью.

Я выехала в девять сорок.

Можно было выйти в десять — от дома до Пречистенки минут двадцать без пробок, в обычное утро среды это нормальное время. Но я выехала в девять сорок. Запас у меня был час. Потому что я знала: я могу не доехать.

Я боялась не аварии. Развернуться боялась.

Двадцать восемь лет водила машину и знала за собой одну особенность: когда мне страшно, я сворачиваю. С маршрута. С темы. С разговора. Незаметно. Тело само находит, как уйти. Я приезжаю, куда не собиралась, и удивляюсь.

Сегодня я этого не хотела.

Я ехала по Садовому, держала левую полосу, сжимала руль обеими руками. По радио тихо играла какая-то старая песня — я не вслушивалась. За окном осень, низкое небо,

мокрым асфальтом после ночного дождя. В середине ноября в Москве бывают такие утра, когда всё кажется немного дальше, чем обычно. Будто город отодвинули на полметра.

Я не отвлекалась. Не думала ни о чем. Ехала к двери.

Машину поставила во дворе на Пречистенке. Старый дом, четыре этажа, дореволюционный, с тяжелой деревянной дверью в подъезд и кодом, который мне прислала та женщина по эсэмэс, — 1957. Я набрала. Дверь поддалась.

Внутри пахло старым домом. Полированным деревом перил. Чем-то еще — может быть, кофе с верхнего этажа, где жилые квартиры. Лифта не было. Лестница широкая, с истертыми по центру ступенями. Я пошла наверх. Третий этаж.

На площадке третьего была одна дверь. Не вывеска. Маленькая табличка, латунная, такого размера, что увидишь, только если знаешь, что ищешь.

Прием по записи.

И всё. Ни фамилии. Ни специальности.

Я остановилась.

Стояла на площадке. До двери два шага. Десять часов сорок три минуты. Через семнадцать минут — прием. Если бы я сейчас развернулась и спустилась — никто бы не позвонил, не упрекнул. Я могла бы сесть в машину, доехать до работы, сказать, что передумала.

Я могла.

И в эту минуту произошло что-то странное.

Я не захотела разворачиваться. Что это было?

Это было не *я взяла себя в руки*. Не *я решила быть мужественной*. Это было то, чего у меня не было давно: я не захотела уходить от себя.

Постояла еще секунд тридцать. Не из страха. Просто чтобы запомнить эту площадку. Этот свет из окна на лестничной клетке. Этот запах. Эту дверь.

Потому что я уже знала — после этой двери я буду другой. Не сразу. Но буду. И я хотела запомнить себя той, какой я сюда дошла. Чтобы потом, когда забуду, можно было вернуться и сказать: *вот тут я стояла. Вот отсюда я начала*.

Позвонила в дверь.

Кабинет

Дверь открылась почти сразу.

Я думала, что откроет та женщина, с которой я говорила по телефону. Нет. Открыл он сам.

Он стоял в проеме. Невысокий. Худощавый. Лет шестидесяти, может, немного больше. Седые волосы острижены коротко, аккуратно. Очки в тонкой металлической оправе. Простая темно-серая рубашка, синие джинсы. Без халата.

Он мне сразу не показался врачом. Скорее, учителем литературы из хорошей старой школы, которого ученики называют по имени-отчеству и помнят всю жизнь.

Он смотрел на меня. Несколько секунд.

И встал ровно. Это трудно описать. Он не вытянулся, не подобрался. Он просто встал передо мной как перед чело-

веком. Не как перед пациенткой. Не как перед записью на одиннадцать. Передо мной.

Я не понимала, чего жду.

Он протянул руку.

— Светлана. Здравствуйте. Сергей Михайлович.

Я пожала руку. Его рука была сухой и теплой. Не крепкое пожатие, не вялое — точное. Такое, какое было у моего отца. Я тридцать лет ни с кем не здоровалась за руку так, чтобы это что-то значило.

— Здравствуйте.

— Проходите. Раздевайтесь. Не торопитесь.

Он отступил. Я зашла. Прихожая маленькая, старая, с зеркалом в раме черного дерева. Я сняла пальто, повесила на крючок. В зеркало не посмотрела.

— Тапочки можете не надевать. Пол теплый.

Я кивнула. Пошла за ним.

Кабинет был тихий. Это первое, что я почувствовала. Никаких медицинских звуков, никаких приборов, мигающих лампочек. Большой письменный стол у окна. Два кресла друг напротив друга — мягких, с потертыми подлокотниками. Стеллаж с книгами от пола до потолка по одной стене. На столе старая настольная лампа с зеленым абажуром, открытый ежедневник, чашка чая. Чашка обычная, белая, без надписи. Чай еще дымился.

Никакой аппаратуры в поле зрения. Никакого халата на спинке стула. Никаких медицинских картинок на стене. Од-

на большая фотография, черно-белая, какой-то горный пейзаж, очень тихий. Еще как раз напротив меня со стены смотрела «VIVA LA VIDA» Фриды Кало. И всё.

— Садитесь, пожалуйста. Куда удобнее.

Я выбрала кресло, которое стояло боком к окну. Чтобы свет не бил в глаза. Чтобы я могла, если что, смотреть в окно.

Он сел напротив. Не на стул за столом — в другое кресло. Между нами был небольшой низкий столик. На столике лежала моя анкета. Двенадцать страниц. Распечатанная. На полях пометки карандашом. Не красным, как у Аксёнова. Простым серым.

Я узнала свои страницы по тому, как лежал текст. Я их сама недели две назад заполняла своим почерком, и сейчас они были у него.

Он не торопился начинать.

Несколько секунд мы просто сидели. Он смотрел не на меня — на эту анкету. Перебирал страницы, не глядя, кончиками пальцев, словно проверяя, что они на месте.

Потом поднял глаза.

— Светлана, я внимательно прочитал то, что вы написали. И мне нужно, прежде чем мы начнем, кое-что сказать.

Я кивнула.

— Вы за эти двенадцать страниц проделали работу, которую большинство людей не делают за всю жизнь. Я это вижу. И хочу, чтобы вы знали: я их читал не как медицинский документ. Я их читал как человеческий текст. Спасибо вам за

такую честность.

Я не знала, что отвечать. Спасибо обычно говорят за подарок. Я не понимала, какой подарок ему сделала анкетой. Но он считал, что сделала.

— И еще одно, — сказал он. — Сейчас я буду задавать вопросы. Иногда подробные. Иногда такие, которые могут показаться неуместными. У вас всегда есть право не отвечать. Сказать: *на этот вопрос я пока не готова ответить*. Или: *я не хочу сейчас об этом*. Это абсолютно нормально. Вы здесь не на допросе. Вы здесь в гостях у самой себя, а я только помогаю вам туда зайти.

В гостях у самой себя.

Я повторила эту фразу про себя.

— Договорились, — сказала я.

— Тогда давайте начнем.

Он откинулся в кресле. Перевернул анкету, как будто закрывая. Положил ее рядом, на столик. Посмотрел на меня прямо.

— Расскажите мне, как вы сюда дошли. От того момента, когда у вас в руках оказался листок с моим телефоном, до того, как вы поднялись по лестнице. Я не про маршрут. Я про то, что происходило у вас внутри за эти три недели.

Я молчала минуты две.

Он не торопил. Не смотрел в окно, не разглядывал ногти. Смотрел на меня так, как смотрят на собеседника, которого уважают. Готов был ждать сколько надо.

Я начала.

Сбивчиво. Со светофора, молока в *Пятёрочке*. С ночи у книжного шкафа. С недели, когда я не могла позвонить. С тетради под бельем и с маминой кухни в среду. Рассказала про Алёну в лаборатории.

Я говорила, наверное, минут сорок.

Он слушал. Иногда коротко переспрашивал — *в каком году вы перестали писать? Сколько лет было дочери, когда вы вышли за Володю? Вы говорите — мама умерла в семьдесят два от инсульта; до этого она лечилась от давления?* Вопросы были точные. Не любопытные. Каждый вопрос что-то соединял, я это видела по его лицу.

Но он не записывал. Не делал заметок. Только слушал.

В какой-то момент я остановилась. Сама. Потому что увидела — он молчит, чтобы дать мне договорить, и я договорила.

— Это всё, — сказала я. — Дальше я приехала сюда.

Он наклонился вперед. Положил ладони себе на колени.

— Светлана, я вас услышал. Спасибо.

Помолчал.

— Теперь я скажу вам несколько вещей. И прошу вас не торопиться с реакцией. Я буду говорить, вы будете слушать. Если что-то будет непонятно — остановите. Если что-то будет больно — скажите *стоп*, и мы остановимся. Хорошо?

— Хорошо.

Он встал. Прошел к столу. Взял оттуда чистый лист, про-

стой формат А4, и простой карандаш. Вернулся в кресло. Положил лист на столик между нами.

— Сейчас я кое-что нарисую. Это будет не медицинская схема. Это будет карта вас. Не как пациентки. Как человека, который дошел до этой двери.

И начал рисовать.

Он провел горизонтальную линию через середину листа. Длинную. От левого края до правого.

— Это ваша жизнь, — сказал он. — Условно — от двадцати лет до сегодняшнего дня. Слева — двадцать. Справа — пятьдесят пять.

Поставил несколько вертикальных рисок на этой линии.

— Я сейчас расставляю на ней то, что вы мне рассказали, и то, что я нашел в анкете. Поправите меня, если что-то не так.

И начал ставить точки и подписывать их короткими словами мелким почерком.

— Двадцать три — *Лестница*. Молодая гвардия. — Точка.

— Двадцать пять — первый брак. Двадцать семь — Маша. — Еще две точки.

— Двадцать восемь — измены, развод, одна с маленькой Машей. — Точка.

— Тридцать — мамина кухня. Мама плачет, вы уходите с Машей. — Точка.

— Тридцать один — Володя. Замуж. — Точка.

— Тридцать два — вас окончательно перестают печатать.

Вы идете работать редактором. — Точка.

— Тридцать пять — папа умирает. — Точка.

— Сорок пять — мама умирает. Инсульт. — Точка.

— Пятьдесят — Машу проводили в самостоятельную жизнь. — Точка.

— Пятьдесят один — изменения с циклом. — Точка.

— Пятьдесят пять — светофор, молоко, тетрадь, кабинет. — Точка.

Он положил карандаш. Посмотрел на меня.

— Вот. Это ваша линия жизни за тридцать лет. Согласны?

Я смотрела на лист. На двенадцать точек. На свою жизнь, уложенную в одну линию на листе А4.

— Да.

— Теперь я попрошу вас сделать одну вещь, — сказал он.

— Покажите мне на этой линии место, где вы отдыхали.

Я посмотрела на линию и искала.

Между двадцатую пятую и пятидесятью пятой, между *Лестницей* и сегодняшним днем я искала отрезок, в котором могла бы сказать: *вот тут я выдохнула. Вот тут было спокойно. Вот тут я просто жила.*

Я искала минуту.

И ничего не нашла.

— Нигде, — сказала я.

— Нигде, — повторил он. Не как вопрос. Как подтверждение.

Он взял карандаш. Под горизонтальной линией провел

вторую — параллельную. И на этой второй линии, под каждой точкой первой, поставил стрелки вниз.

— А теперь смотрите. Под каждой точкой я нарисую, что в это время делало ваше тело. Не как диагноз. Как факт.

И начал писать мелко.

— Двадцать пять — двадцать восемь: первый брак, рождение Маши, измены, развод. *Тело четыре года живет в режиме «бежать».* Кортизол высокий каждый день. Сон не восстанавливает. — Под точкой подписал: *хронический стресс. Старт.*

— Тридцать — мамина кухня: тело узнает, что мать невидима. Тело принимает на себя ее страх. — *Идентификация. Тело знает, что станет такой же.*

— Тридцать два: вас перестали печатать. Вы перестали писать. Тело лишилось основного канала переработки эмоций. — *Письмо как функция тела. Потеря большой системы.*

Я подняла глаза.

— Что значит — *письмо как функция тела*?

Он остановился. Положил карандаш.

— Светлана, у литератора, как и у музыканта и у художника, есть физиологическая потребность переводить внутреннее во внешнее. Это не профессия. Это устройство. Когда вы пишете, у вас в теле происходит работа — конкретная, биохимическая. Меняется уровень гормонов. Снижается напряжение в определенных зонах. Это не метафора. Это физио-

логия письма. Когда вы перестали писать, у вашего тела отняли важный механизм саморегуляции. Оно начало искать другие способы. Не нашло.

Он сделал паузу.

— Это к вопросу о том, почему вам сейчас плохо. Не только из-за гормонов. Не только из-за стрессов. У вас давно не работает один из основных механизмов, на который ваше тело было настроено. И тело за это время устало.

Я смотрела на него.

В этот момент произошло то, ради чего, видимо, всё это и было.

Я поняла, что то, что со мной, имеет имя. И это имя — не *возраст*. И не *гормональное*. И не *климакс*. У того, что со мной, есть причины, система, последовательность. И эту систему можно увидеть.

У меня изнутри что-то сдвинулось.

Не облегчение. Легче не стало. Стало другое.

Я перестала быть для самой себя виноватой.

Тридцать лет в каком-то слое сознания я носила в себе тихую уверенность: *я плохо устроена. У меня что-то не так с характером. Другие справляются, а я нет*. Сейчас, на этом листе бумаги А4 с двумя линиями и стрелками вниз, я впервые видела: я не плохо устроена. Просто я десятилетиями жила так, что тело не могло справиться. Это две очень разные вещи.

Я этого не сказала ему вслух. Зато почувствовала, как у

меня внутри отвалился маленький камень. Не главный — тот был большой и тяжелый, и он остался. Но один маленький отвалился.

Доктор это заметил. Не знаю как, но заметил. Он не комментировал. Просто продолжил:

— Тридцать пять — умирает папа. Тело впервые остается без основной фигуры безопасности. — *Утрата якоря.*

— Сорок пять — мама умирает. Инсульт. Тело видит сценарий, к которому может прийти, и пугается. Но боится молча, без слов. — *Страх без переработки.*

— Пятьдесят — Маша уходит. Перестает работать материнская функция, на которой вы стояли больше двадцати лет. — *Потеря роли.*

— Пятьдесят один — изменения с циклом. Тело начинает менять химию. На фоне всех предыдущих лет это уже невыносимо. — *Гормональный сдвиг плюс накопленная нагрузка.*

— Пятьдесят пять — светофор, молоко. Тело дает сигнал тревоги через когнитивный сбой. — *Тело кричит.*

Он опустил карандаш.

Посмотрел на меня.

— Светлана, то, что у вас сейчас, — это не возраст. Это тридцать лет нагрузки, которые наконец дошли до того уровня, где тело перестало справляться. Это аллостатическая нагрузка. Так это называется по-научному.

Аллостатическая нагрузка — состояние, при котором организм длительно работает в режиме приспособления к

стрессу. Это не болезнь сама по себе. Это нагрузка, которая годами накапливается, не превышая порогового диагноза. В какой-то момент она пробивает несколько систем одновременно: сон, память, гормоны, вес, эмоциональную регуляцию. Современная медицина диагнозом ее обычно не считает. Между тем именно она лежит в основе того, что у женщин после пятидесяти называют возрастом, климаксом или, чаще всего, ничем.

— Аллостатическая, — повторила я.

— Да. Это слово вы не обязаны запоминать. Я его называю один раз, чтобы у того, что с вами, было имя. Имя — это слово. Оно и есть первый шаг к тому, чтобы это перестало быть вашей виной.

Я опустила глаза на лист.

Двенадцать точек. Стрелки вниз. Моя жизнь, прочитанная как карта нагрузки. То, что я считала собой, оказалось годами работы тела на пределе.

— Что теперь? — спросила я.

— Теперь мы будем разбираться, — сказал он. — Это не делается за один прием. И не делается одним способом. Я объясню, что я предлагаю.

И он начал говорить, спокойно, по пунктам, что мы будем делать дальше. Какие анализы он уже видит, какие нужны дополнительно, чтобы раскрыть некоторые функции. Что из этого мы сможем убрать сразу, а что может продолжаться долго, месяцами. Что зависит не от него, а только от меня.

Какие важные изменения в режиме. Какие проведем пробы лекарств — не сильных, осторожно, с постепенным наращиванием.

Я слушала.

Я не запоминала каждое слово. Понимала, что это всё будет в письме, которое он мне пришлет после приема. Он сам это сказал: *я вам всё пришлю в течение двух дней, прочтете дома не торопясь.*

Я слушала другое.

Слушала, как он это говорит.

Он говорил так, как будто я взрослый человек, способный принять решения о своем теле. Не как пациентка, которой назначают. Как соавтор. Он говорил: *я предлагаю, вы можете не согласиться, подумайте дома, это ваше решение.* Я никогда не помнила, чтобы со мной так говорил врач. Ни один. Ни о моем теле, ни о моем ребенке, ни о моих родителях в их последние дни. Он говорил со мной как с хозяйкой своей жизни.

С двадцати восьми лет, начиная с первого развода, я, наверное, перестала быть хозяйкой. Стала управляющей — у Маши, у Володи, у работы, у мамы в ее последние годы. Я всем управляла и ни за что не несла ответственности. Это разные вещи.

Хозяйка — это та, с которой спрашивают.

У меня сейчас впервые спрашивали.

В какой-то момент он остановился.

— Светлана, я вас задержал?

Я посмотрела на телефон. Было двенадцать тридцать пять. Я провела в кабинете более полутора часов.

— Нет. Не задержали.

— Я бы предложил так. Сегодня мы остановимся здесь. У вас сейчас в голове много чего нового. Дайте этому осесть. Через две недели приходите снова. К тому времени я пришлю вам подробное письмо со всем, что мы наметили. Прочитайте дома спокойно, не один раз. Запишите вопросы. На следующем приеме разберем.

— Хорошо.

— И еще одно, Светлана.

Я подняла глаза.

— Вы упомянули в анкете, что когда-то писали. И больше не пишете. Вполне вероятно, в каком-то смысле всё, что у вас сейчас происходит, тоже оттуда.

Он сделал паузу.

— Я не буду давать вам советов. Я не литератор и даже не уверен, что это входит в мою работу. Но я хочу, чтобы вы знали: когда мы будем разбираться с вашим телом, самое сильное лекарство будет не у меня. Часть того, что сейчас с вами, лечится возвращением к тому, что вы умеете и от чего отказались. У каждой женщины это свое. У вас — это слово.

Помолчал.

— Говорю вам это не как назначение, а как наблюдение.

Я не ответила, только кивнула.

Мы поднялись. Я взяла пальто. В коридоре, у двери, он на секунду остановился. Посмотрел на меня внимательно.

— Светлана, я с этим хорошо знаком. У женщин в вашем возрасте, после того что я вам сейчас показал, в ближайшие недели часто бывают тяжелые дни. Это нормально. Это значит — тело начинает понимать, что наконец услышано, и позволяет себе раскрыться. Вы можете в эти дни мне написать. На электронную почту, по любому вопросу. Я отвечаю в течение дня.

— Спасибо.

— До встречи через две недели.

Дверь за мной закрылась.

После двери

Я спустилась по лестнице медленно.

На втором этаже остановилась у окна. За окном двор, мокрый асфальт, моя машина стоит как стояла. Старуха с собакой переходит двор. Двое подростков с рюкзаками что-то обсуждают у подъезда напротив.

Жизнь снаружи шла не прерываясь.

А во мне — что-то остановилось.

Не плохо. Не хорошо. Остановилось. Как будто бесконечно долго ехавший внутри поезд наконец встал. Я не знала, что ехала на поезде, пока он не встал.

Дошла до машины. Села. Поставила сумку на пассажирское сиденье. Положила обе руки на руль. Закрыла глаза.

Не плакала. Не думала.

Просто сидела.

Минут двадцать.

В какой-то момент я открыла сумку, достала тетрадь. Взяла ее с собой утром, не зная зачем, и открыла на чистой странице. Написала одно слово, крупно, посередине страницы:

Имя.

И всё.

Закрыла тетрадь.

Поехала домой.

Дома Володи не было — по средам он возвращается поздно. Я зашла, разделась, прошла на кухню. Поставила чайник. Села.

И сидела.

Час, может, дольше.

Я не звонила Лене. Не открывала почту. Не разогревала ужин. Не делала ничего.

Это было новое. Я всю жизнь умела одно: делать. Сейчас я сидела на своей кухне после самого важного утра в моей жизни и ничего не делала, и это оказалось не пусто. Это оказалось пространством.

В шесть начало темнеть. Я встала, включила маленькую лампу над плитой, ту же самую, что зажигала в ночь, когда сидела с *Лестницей* у книжного шкафа. Свет от нее был желтый, узкий.

Через двор, в офисном здании на четвертом этаже, зажег-

ся другой свет. Прямоугольник. В нем — та же женщина в синем халате, что и тогда, в два часа ночи. Только сейчас была не ночь. Сейчас был ранний вечер, и она пришла на вторую смену. Я не знала ее. Не знала, как ее зовут, сколько ей лет, кого она кормит. Знала только одно: мы с ней живем через двор, и в это самое утро, когда я ехала к двери, она тоже куда-то ехала.

Я постояла у окна минуту. Смотрела на ее свет.

Потом открыла тетрадь.

Перевернула страницу со словом *Имя*.

И начала записывать:

Среда. Вечер.

Я была у него полтора часа. Его зовут Сергей Михайлович. Я больше ни разу не назову его по имени, ни в этой тетради, ни вслух. Потому что он не главный. Главное в этой комнате было не в нем. Главным в этой комнате была я. Просто давно не догадывалась, кто же главный. Он показал мне мою жизнь на одном листе бумаги. Двенадцать точек. Стрелки вниз. У каждой точки — имя того, что в это время делало мое тело. Обнаружилось, что между двадцатью пятью и пятьюдесятью пятью я не отдыхала ни разу. У того, что со мной, есть имя. Я произнесу его про себя один раз и больше не буду повторять. Этого довольно. Что это не я плохая. Что это не возраст. Что это долгая история, в которой мое тело несло то, что не должно было нести само. Я больше не виновата перед собой за то, что у меня

плохо со сном, с памятью, с весом и с лицом в зеркале. Я не плохая. Я уставшая по-настоящему, тем способом, который имеет название и поддается работе. Он сказал еще одну вещь. Что, когда мы будем разбираться с моим телом, самое сильное лекарство будет не у него. Лекарство — это вернуться к тому, от чего я отказалась. У меня это слово. Я давно в самой сути себя знала это, но пока не осознавала, что знаю. Записывала в эту тетрадь полтора месяца, не понимая, что я делаю. Думала, что это дневник или заметки. Сегодня поняла, что это первые страницы той книги, которую я так и не написала. Я ее пишу. Сейчас. Прямо сейчас, на этой кухне, под лампой над плитой. Я начала ее писать не сегодня. Именно ее начала писать в тот четверг, когда нашла тетрадь под бельем. И я не отдавала себе отчета. Сейчас отдаю. Если я ее допишу — это и будет тем, что меня вылечит. Не одно. Но без него — не вылечит ничего. Это моя третья книга. Я ее обещала папе еще в молодости. Начала писать в пятьдесят пять. Я не знаю, какая она будет, и не знаю, кто ее прочтет. Точно знаю одно: пока я ее пишу — я есть.

Я положила ручку.

Закрыла тетрадь.

И впервые за много лет почувствовала ровную ясность. Не радость. Не легкость. Ясность. Как когда вечером после долгого дня в горах ставишь палатку, и ветер стихает, и ты понимаешь, где север.

Володя пришел в полдесятого. Прошел на кухню. Увидел меня за столом с тетрадью.

— Ты пишешь?

Я подняла на него глаза.

— Пишу.

Он постоял в дверях.

— Тебе что-нибудь надо?

— Нет. Просто посиди.

Он сел напротив. Не стал разогревать ужин, не достал газету, не включил телевизор. Сел и сидел.

Мы так сидели минут двадцать молча. Под лампой над плитой. На столе перед нами лежала моя тетрадь, рядом с ней — банка кофе, папка с анализами и три листа записок, которые я в этот день привезла из кабинета.

В какой-то момент он сказал тихо:

— Свет?

— Что?

— Я не знаю, что с тобой сейчас происходит. Вижу, что что-то важное. Я не буду спрашивать. Ты сама скажешь, когда захочешь. Я только хочу, чтобы ты знала: я **здесь**.

Я кивнула.

Не ответила. Не смогла бы. Если бы открыла рот, то точно бы заплакала.

Володя протянул через стол руку. Положил поверх моей.

Так и сидели. Под лампой. С тетрадью, в которой только что началась моя третья книга.

Дверь кабинета закрылась за мной днем.

К ночи я поняла, что обратно туда, в ту жизнь, в которой я тридцать лет жила, я не вернусь.

И мне не было страшно.

Глава 4. Баня в субботу

*Тело в молодости — наряд, в старости — гроб,
из которого рвешься.*

Марина Цветаева

По дороге

Катя позвонила в четверг вечером.

За окном падал мокрый снег — первый в этом году, который решил остаться. К декабрю клен во дворе принял на себя зиму: ветви побелели слоем в палец, снег не таял. Я смотрела на него и слушала телефон.

— Свет, в субботу баня. Я тебя жду, не обсуждается.

Я молчала пару секунд. Я не была у Кати в бане с весны.

— Кать, я неделю назад вышла от доктора. Меня немного шатает.

— Вот поэтому ты приедешь. У меня будет еще одна женщина. Тебе с ней будет полезно.

— Кто это?

— Земфира. Я тебе про нее рассказывала. Соседка моя по даче, через два участка. Пятый год тебе про нее талдычу, что познакомлю, а ты всё откладываешь. В эту субботу — без отказа.

— Ты уверена, что мне сейчас нужна баня?

Катя помолчала.

— Свет, тебе сейчас нужна не баня. Тебе сейчас нужна Земфира. Баня — это формат.

И положила трубку.

Я постояла на кухне с телефоном. Подумала: *Катя стала жестче*. И сразу же поняла, что нет, Катя не жестче. Просто я с ней не виделась после того, как у нее что-то случилось. Год назад она работала над своим инсулином, тяжело, со срывами. А сейчас, видимо, получилось, и у нее появилась та особая твердость, которая бывает у людей, прошедших что-то и не торопящихся об этом рассказывать.

Я записала себе: *Суббота, Катя*.

В субботу утром Володя сказал:

— Ты сегодня к Кате? Возьми машину. Снег обещают, но дороги обработают.

— Может, на электричке?

— На машине. Если что, выедешь раньше. Не люблю, когда ты на электричках вечером.

Я не спорила.

Володя за последнюю неделю стал больше говорить со мной про мелочи. Не про важное. Про дороги и погоду, про *возьми зонтик*. Я понимала: это его способ быть рядом, не навязываясь. Он чувствовал, что я в чем-то зыбком, и через мелочи держал меня на земле.

Я выехала в одиннадцать. До Катиной дачи в Подмосковье — час сорок без пробок. В сумке: термос с травяным чаем, банка варенья из крыжовника. Тетрадь я с собой не взяла.

Впервые с тех пор, как достала ее из ящика. Постояла перед выходом в коридоре, держа ее в руке, потом положила обратно на кухонный стол. Подумала: *баня. Что я с ней буду делать в бане.*

Уже на выезде из города поняла, что тетрадь всё равно со мной. Просто в другом месте. Дома, на кухне, рядом с банкой кофе. Я знала: вечером вернусь, открою и запишу всё, что сегодня случится. Это меня успокоило.

На Минском шоссе у меня накатило.

Я ехала по правой полосе, никого не обгоняла, и вдруг лицо у меня вспыхнуло. Шея — как огонь. Под свитером покатилась капля пота от затылка вниз, к лопатке. Я открыла окно. В машину влетел холодный декабрьский воздух. Мне стало нормально на секунд десять, потом я начала мерзнуть, закрыла окно. Снова жар, открыла и вновь мерзну. Я ехала с приоткрытым окном, дышала ртом, держа руль одной рукой.

И вдруг подумала: *а ведь это прилив. Это то самое, о чем в анкете был отдельный вопрос. Это то, что у меня было сто раз, а я говорила себе — просто жарко в машине.*

У него теперь появилось имя.

И я в первый раз рассмеялась.

Тихо, одна в машине. Не от радости. От узнавания. От того, что всю жизнь жила с какой-то штукой, у которой даже не было названия, а сегодня, на Минском шоссе, в первый снежный день декабря, я ее впервые назвала по имени.

Я подумала: *приливы у меня уже годами. Просто я на-*

зывала их раздражением, ПМС, духотой, погодой. И сейчас, когда они получили имя, я могла с ними поздороваться.

— Здравствуй, — сказала я вслух, в пустой машине. — Ну привет. Заходи.

И открыла окно еще на сантиметр.

Через минут пять прилив сошел. Я ехала дальше. Мысль: я ему сейчас, видимо, помешала тем, что назвала. Все эти годы я ему позволяла быть анонимным, а сегодня имя его произнесла, и он стих, как будто застеснялся.

Подумала: *надо это записать*. Тетрадь была дома. Я попыталась удержать фразу в голове, чтобы вечером ее записать. Не запомнила точно, как сформулировала тогда, в машине. Но вечером записала похожее: *Имя — это первая форма власти над тем, что было сильнее тебя*.

У Кати

К Катиной даче я подъехала к часу.

Катя встретила меня у калитки в пуховике поверх халата.

— Заходи, замерзшая. Печка топится. Земфира уже здесь. Она с одиннадцати.

— Что ж так рано?

— Она всегда с одиннадцати. У нее свой график.

В Катиной кухне за столом сидела женщина немного старше меня, в длинном халате цвета сухой травы, с распущенными волосами до плеч, с сединой у висков. Пила чай.

Она встала мне навстречу.

— Светлана. Земфира.

Протянула руку. Рука сухая, теплая, с тонкими длинными пальцами, и на безымянном пальце правой руки — тонкое серебряное кольцо. На левой не было ничего. Я на мгновение зацепилась за это взглядом и тут же отвела глаза.

— Очень приятно.

— Катя про вас давно рассказывает. Я уже почти знаю.

Голос у нее был низкий, спокойный, с почти неуловимым акцентом. Даже, наверное, не с акцентом, а другой мелодией. Будто она думала на одном языке, говорила на другом, и язык второй пропускал музыку первого.

Мы сели. Катя поставила передо мной чашку. Земфира двинула в мою сторону блюдо с чак-чаком.

— Из Казани, — сказала она. — Сестра привезла на прошлой неделе. Свежий.

Я взяла кусочек. Медовый. Хрустящий. Я в первый раз в жизни попробовала настоящий чак-чак, не из магазина. Хотя в Москве как-то покупала, но совсем не то.

— Светлан, — сказала Катя, садясь, — я не буду тянуть. Земфира знает, что ты неделю назад была у Сергея Михайловича. Я ей рассказала.

Я подняла глаза.

— Это нормально, — мягко сказала Земфира. — Я не из любопытства спросила. Просто хотела познакомиться с еще одной из наших.

— Наших? — переспросила я.

— Тех, кто к нему попал. Нас уже немало. И мы как-то без слов узнаем друг друга.

Я посмотрела на Катю. Катя кивнула.

— Земфира была у него три года назад. Из давних в нашей компании. У нее сейчас уже всё другое.

— Что — другое? — Я не стеснялась задавать прямые вопросы. Я не была у Кати в гостях, я была у женщины, которая через это прошла. Я хотела знать.

Земфира посмотрела на меня внимательно. Не оценивающе — внимательно.

— Светлана, если коротко: три года назад я была примерно там, где вы сейчас. Не спала. Колотило. По двадцать раз в день приливы. Лицо свое в зеркале перестала узнавать. Жила я тогда тяжело — у меня муж умер за два года до этого, дочь только-только в Лондон уехала, а я сидела в большой квартире одна и думала, что доживаю.

Помолчала.

— Сейчас — другое. Сейчас я не *доживаю*. Я живу. Это много значит, я знаю. Я раньше тоже не понимала, когда мне говорили. Поэтому я это сейчас вам без нажима говорю. Просто чтобы вы знали — такое бывает. Это реально.

Я смотрела на нее.

В ней действительно была эта тихая собранность. Не радость, не победа. Готовность к собственной жизни, спокойная.

Я сказала:

— Я бы хотела этому научиться.

Земфира улыбнулась — впервые с тех пор, как я вошла. Улыбка у нее была короткая, но настоящая.

— Светлана, этому не учатся. Это происходит, если ты не мешаешь. Главное — не мешать. Самое трудное.

Катя из-за плиты сказала:

— Девочки, баня через час. Я пока на после стол накрою.

И мы остались сидеть втроем за столом. Пили чай, и я слушала Земфиру.

Не как лекцию. Как женщину, которая там, где я хочу оказаться.

Парилка. Первый заход

Через час мы пошли в баню.

Баня у Кати маленькая, деревянная, во дворе. Печка топится дровами. Запах от досок такой плотный, что в первые секунды в раздевалке начинает кружиться голова — от хвои, от смолы, от чего-то еще, родного из детства.

Мы разделись.

Катя сказала, стягивая майку через голову:

— Девочки, я в этом году доросла до главного. Я в раздевалке не втягиваю живот.

Земфира, вешая халат на крючок:

— Я не втягиваю с того дня, как поняла, что некому.

Расстегивая бюстгальтер, я ответила:

— А я с этого четверга. Когда поняла, что сил нет даже

на это.

Мы все одновременно рассмеялись. Тихо, без визга, как смеются женщины, которым нечего скрывать друг от друга. Втроем, голые, в маленьком предбаннике, у которого деревянный пол был теплый от печки.

Я отметила, что в первый раз с тех пор, как себя помню, не подумала о своем теле как о проблеме.

Оно было. И оно было такое, какое есть. Грудь, которая уже не там, где была в тридцать. Живот, который мягкий. Бедрa, на которых видны следы от резинки трусов. Я существовала в этом теле, и это тело существовало вместе со мной — а не отдельно, как обычно.

Катя обмотала меня простыней.

— Заходим. Сначала тихо. Я не люблю, когда сразу с криками.

В парилке было темно и плотно. Маленькая лампочка под низким потолком давала желтый свет, который не доходил до углов. Запах эвкалипта. Катя положила листья в чашку с водой у каменки. Жар обнял меня со всех сторон сразу. Я сжалась на секунду.

Мы сели на нижнюю полку. Земфира посередине, между мной и Катей. Простыни сползли с плеч. Мы все сидели как сидели.

Минут пять не говорили. В парилке так и должно быть. Сначала тело должно принять жар, потом он начинает идти изнутри, а потом, где-то на третьей-четвертой минуте, чело-

век выдыхает так, как не выдыхал нигде больше.

Когда мы все выдохнули, Земфира тихо сказала:

— Светлана, можно я вас одно спрошу?

— Конечно.

— Что вам сказал Сергей Михайлович неделю назад? Самое важное. Одно.

Я ответила не сразу. Подумала.

— Он сказал, что у того, что со мной, есть имя. И что от этого я перестаю быть виновата.

Земфира кивнула. Медленно. Как кивают, узнавая.

— Мне он то же самое сказал. Только другими словами. Он мне сказал: *Земфира, у вас тридцать лет тело несло то, что вы пытались нести головой. Сейчас оно вам показывает, что больше так не может.* И я тогда сидела у него в кресле и поняла, что я обиделась на собственное тело за то, что оно меня предало. А оно меня тридцать лет защищало. Это я его не слышала.

Катя подбросила воды на каменку. Раздалось шипение. Жар стал плотнее.

— Когда я это поняла, — продолжила Земфира, — то попросила у тела прощения. Прямо в его кабинете. Не вслух, конечно. Мысленно. Но это был самый странный поступок в моей жизни. Я никогда раньше не думала, что у тела можно попросить прощения.

Я смотрела на ее плечи в свете желтой лампочки. На капли пота на ключицах. На седые пряди, прилипшие ко лбу.

Подумала: вот эта женщина три года назад была примерно мной. А сейчас — она может попросить у тела прощения так спокойно, как я не могу попросить ни у кого. Это путь. И его можно пройти.

И впервые за все эти недели у меня появилось не я знаю, что мне плохо, а тонкое ощущение чего-то, к чему я могу идти.

Мы вышли из парилки. Сели в предбаннике на скамью, обмотались, дышали.

Катя протянула мне ковш с холодной водой.

— Пей.

Я пила медленно. Вода была сладкой — Катя добавляла в нее мед и мяту.

Земфира сказала, ни к кому особо не обращаясь:

— Раньше я думала, что климакс — это когда ты становишься старой. Сейчас я думаю, что климакс — это когда ты уже зрелая и становишься собой. Только сначала очень больно.

Катя:

— Я бы добавила: и долго.

— И долго, — согласилась Земфира.

Я слушала.

Парилка. Второй заход. Молоко в «Пятёрочке»

В парилке во второй раз заговорила Катя:

— Девочки, я вам одну вещь расскажу. В августе я чуть не

упала в магазине. Стояла у холодильника с молочкой. Просто не помнила, что я там искала. Меня выключило секунд на десять. Я стояла, держа ручку тележки, и не помнила, как меня зовут.

Я застыла.

Земфира посмотрела на меня. Заметила.

— Светлана?

— У меня было то же самое, — сказала я. — В *Пятёрочке*. С молоком в руках.

Катя повернула голову.

— Расскажи.

И я рассказала. Про то, как стояла с пакетом молока. Про то, что не помнила, зачем мне молоко. Про то, что подумала: *я не дойду до кассы*. Про парковку, на которой потом сидела в машине и просила кого-то о помощи.

Земфира слушала, не двигаясь.

Когда я закончила, она тихо сказала:

— Светлана, со мной это случилось три раза. Самое страшное было за рулем, на МКАДе, я в правой полосе встала в потоке. За мной в тот раз приехал муж — он был еще жив. Приехал на такси, сел за руль, отвез меня домой и до утра сидел рядом со мной на кухне молча.

Помолчала.

— Через две недели он умер от инфаркта. Я ему так и не успела сказать спасибо.

Мы все замолчали.

Жар стоял. Капли пота падали с моих волос на простыню. У Кати по щеке текла слеза. Не от пара. Земфира сидела прямо, смотрела в пол.

Я сказала тихо:

— Земфира, то, что вы сейчас сказали, и то, что у меня в магазине, и Катина история, — это одно и то же?

— Да. «Одно и то же», — сказала Земфира. — У этого даже название есть. *Когнитивный туман*. Часть гормонального сдвига. И отчасти эффект кортизола. Сергей Михайлович вам объяснит. Он мне про это говорил почти час в первый раз.

И тут поняла: вот сейчас, в этой парилке, вдвоем, мы пережили одно и то же. Разное по времени, разное по обстоятельствам, разной интенсивности — но одно и то же. У трех разных женщин из трех разных жизней — один общий феномен, и у него было название, которого мы не знали.

И это было самое освобождающее открытие, сделанное мной с момента посещения доктора.

Я не одна.

Не одна не в том смысле, что у Кати был свой путь. Я не одна потому, что у миллионов женщин в мире прямо сейчас то же самое. И мы все молчим. Каждая со своим. Каждая думает, что она единственная, у которой так.

В голове промелькнуло что-то значимое, я это сразу почувствовала: *мой дневник, который я пишу, — про это*. Про то, что молчание — главное, что нас разделяет. И что любая

из нас, которая первой произносит имя, освобождает других.

Когнитивный туман в перименопаузе — состояние, при котором женщина временно теряет способность к концентрации, иногда узнаванию слов или кратковременно утрачивает память. Это не деменция и не признак приближающейся деменции. Это разговор между эстрогеном, который уходит, и мозгом, который всю жизнь на него опирался. Эстроген — это, среди прочего, защитник нейрональных связей. Когда его становится меньше, мозг работает иначе. У большинства женщин это проходит за один-три года после менопаузы, по мере того как мозг адаптируется к новой химии. Часть симптомов хорошо отвечает на восстановление сна, снижение кортизола и, при показаниях, на гормональную поддержку. Но первое и самое важное — это знать, что у явления есть имя. Тогда оно перестает быть таким страшным.

Третий заход. Земфира говорит про прогестерон

Между вторым и третьим заходом мы пили чай. Я в первый раз попробовала Катин сбитень — горячий, медовый, с имбирем. Земфира объясняла, как правильно дышать в парилке во время прилива: *ртом, мелко, не пытаться углубить.*

— У вас приливы сейчас часто? — спросила я.

— Раз в день. Раньше двадцать. Теперь один.

— Что изменилось?

Земфира посмотрела на меня. Потом на Катю.

— Кать, можно я скажу?

— Скажи.

Земфира повернулась ко мне.

— Светлана, я уже больше двух лет принимаю прогестерон. Маленькую дозу. На ночь, перед сном. Это назначил мне Сергей Михайлович, после долгого разговора и после того, как мы с ним полгода работали с базой — сном, питанием, воспалением и стрессом. Когда стало ясно, что мне всё еще не хватает, мы попробовали прогестерон. И мне он подошел.

Помолчала.

— Я говорю об этом без рекомендации. Каждой женщине — свое, индивидуально. Но я говорю, потому что не хочу, чтобы у вас сложилось впечатление, будто гормонов надо бояться или будто без них всегда можно справиться. Иногда можно. Иногда нет. У всех бывает по-разному.

Я слушала.

— И еще одно. Прогестерон — не страшный. Это не *настоящая ЗГТ*, которой ваша мама боялась. Это возвращение того, что само ушло. У женщины он есть всегда, всю жизнь, но в какой-то момент его становится недостаточно. Маленькая доза вечером — это не лечение. Это подсказка телу, что оно может расслабиться.

Я молчала. Думала.

Думала о том, что мне про это никто никогда не говорил.

— А что он делает? — спросила я.

— У меня три вещи. Сон. Тревога. И, как вы заметили, приливы в десять раз реже. Сергей Михайлович говорит, что прогестерон у нас, женщин, — это дирижер спокойствия. Когда он есть, тело знает, что можно отдохнуть. Когда его мало, то тело двадцать четыре часа в сутки на работе. У меня было второе. Сейчас — первое.

Катя из угла:

— У меня нет прогестерона. У меня другое. У меня была работа с инсулином. И этого хватило. Каждой — свое.

Подумала: *вот так, оказывается, это устроено*. Не одна формула на всех. У каждой женщины свой персональный набор. У Кати — инсулин. У Земфиры — прогестерон. У меня пока непонятно что. Может быть, и то и другое. Может быть, что-то третье. Но впервые я поняла: это не лотерея. У каждой есть причина. У каждой есть возможность подобрать нужный инструмент.

Прогестерон у женщин после сорока — самый недооцененный гормон. В привычной женской медицине внимание обычно сосредоточено на эстрогене, потому что именно его уход дает самые заметные симптомы. Между тем прогестерон уходит первым, иногда уже после сорока. И его уход бьет по самым тонким системам — по сну, эмоциональной устойчивости, тревоге, ведет к приливам через гипоталамус. Биоидентичный прогестерон, в отличие от синтетических аналогов, не несет серьезных рисков, которых принято бояться. Он не повышает онкологические риски в молочной

железе — напротив, есть данные о его защитном действии. Он мягко улучшает сон. Снижает тревогу. У многих женщин уменьшает приливы. Это не назначение и не общая рекомендация. Это инструмент, к которому приходят индивидуально, после расширенных анализов, оценки общего состояния, исключения противопоказаний и только после того, как проделана базовая работа: сон, инсулин, стресс, воспаление и дефициты. Решение всегда принимается совместно с врачом, который подходит индивидуально.

Третий заход. О том, что не говорят

В третий раз в парилке Земфира заговорила сама:

— Девочки, я вам еще одну вещь скажу. И, наверное, последнюю на сегодня. Это про то, о чем женщины не говорят даже в бане.

Я подняла глаза.

— Это про мужа. Если у кого-то еще есть.

Катя засмеялась тихо:

— У меня есть. И, кажется, я понимаю, о чем ты сейчас.

— Я не про секс. Я про другое. Я про то, что в какой-то момент, года в пятьдесят два, я заметила, что я перестала прикасаться к мужу. Не из злости. Не из обиды. Просто не получалось. Я мимо него ходила по квартире, и моя рука не поднималась его коснуться, хотя я двадцать восемь лет жила с ним и любила. Я думала, что разлюбила. Думала — это конец. Я плакала ночью в ванной.

Помолчала.

— А потом Сергей Михайлович мне сказал: *Земфира, у вас просто нет сил на близость. Не на секс. На любое касание. У вас в день столько кортизола в крови, что ваше тело не может позволить себе расслабиться даже на полсекунды, чтобы кого-то коснуться. Это не разлюбила. Это тело экономит. Когда у вас будут силы — рука сама поднимется.*

Катя кивала.

— У меня было это же. Я думала, что мы с Сашей развелись. А оказалось — я просто жила в напряжении. Когда инсулин выровнялся, я однажды утром на кухне подошла к нему сзади, обняла и сама удивилась. Думала: ой, я давно так не делала. А не делала я не потому, что не хотела. А потому что в моем теле не было места на этот жест.

Я слушала. И думала про Володю.

Я тридцать лет жила с Володей. И всю эту жизнь считала, что мы: *устойчивая пара без особой страсти*. Что у нас всё тихо. Что мы как *брат и сестра по жизни*. Никогда не задавалась вопросом, почему последние пять лет я не могу к нему просто подойти и положить руку на плечо. Я списывала на возраст. На то, что прошла страсть. На то, что у нас и не было особой страсти.

А может быть... Может быть, не разлюбила. Может быть, просто не было сил.

Я подумала: *если так — то у меня впереди еще может*

быть возвращение к мужу, на которое я не рассчитывала.

И от этой мысли мне почему-то стало щемяще. Не радостно. Щемяще внутри моего тела.

Я не сказала ничего вслух. Я просто запомнила.

После

Мы вышли из бани в седьмом часу. Уже темнело.

Катя поставила стол в гостиной — печеная картошка, селедка, винегрет, домашний хлеб. Земфира принесла чак-чак. Я выставила варенье.

Мы сидели в халатах, мокрые волосы у всех заплетены в косы. Катя налила нам по маленькой рюмке вкусной, почти безалкогольной настойки на бруснике.

— За женщин, которые сегодня не молчали, — сказала она.

Мы выпили.

Земфира посмотрела на меня.

— Светлана, я еще одно скажу. Вы на втором приеме у Сергея Михайловича спросите его про щитовидку. У вас в анкете, я думаю, и так это всплывет. Но если он сам не начнет — спросите. Это очень тихая штука, она очень многих обманывает.

— Хорошо.

— И еще. Если будут плохие дни — а они будут, особенно сейчас, после первой встречи, — звоните. Кате или мне. Кать, дай ей мой номер.

Катя написала на бумажке цифры. Я сложила, положила в карман халата.

— Спасибо, — сказала я.

Земфира кивнула.

— Знаете, раньше я думала, что сильная женщина — это та, которая не плачет и не жалуется. Сейчас я думаю, что сильная женщина — это та, которая не одна. То есть та, которая нашла себе тех, рядом с кем не надо быть сильной.

Я смотрела на нее.

Помолчала. Сказала:

— Я записываю эти ваши слова.

— Записывайте. Я их не сама придумала. Их мне моя бабушка в Казани в детстве говорила, только по-татарски. А я только сейчас поняла, что она имела в виду.

Мы досидели до девяти. Я уехала первой, мне дольше всех ехать. Катя проводила меня до калитки. Земфира помахала с крыльца, в халате, с косой через плечо.

— Светлана! — крикнула она через двор. — Передавайте Сергею Михайловичу привет. Скажите, что у Земфиры всё хорошо.

— Передам.

Я села в машину. Включила фары. Поехала.

Дома

Я приехала в одиннадцатом часу.

Открыла дверь, разделась в коридоре. Прежде чем пойти

в комнаты — заглянула в кухню. Тетрадь была на месте. На столе, рядом с банкой кофе, на том же месте, где я ее утром оставила. Я улыбнулась ей, как улыбаются собаке, которая бежит к тебе, когда возвращаешься домой.

Володя ждал в зале. Чайник стоял на плите теплый. На столе — бутерброд с сыром и чашка.

— Ну что, помыли вас?

— Помыли.

— Хорошо посидели?

— Хорошо, Володь.

Я не торопилась рассказывать. И он не спрашивал. Теперь между нами это было так — он не спрашивал, я не торопилась. Я знала, что, когда захочу, расскажу. А он знал, что не нужно вытягивать.

Я выпила чашку, поцеловала его в висок. Впервые за много недель по своей воле, не из вежливости, и пошла на кухню.

Открыла тетрадь.

И стала писать:

Суббота. Поздно вечером.

Сегодня я была в бане у Кати. С Катей и с Земфирой. Земфира — соседка Кати. Татарка, родом из Казани, вдова, дочь в Лондоне. Большие двух лет на прогестероне. Тихая женщина с прямой спиной, которая прошла туда, куда я только иду.

Сегодня в парилке мы были втроем: три разные женщины с разными судьбами, разными гормонами. Оказалось, что

рассказали друг другу про одно и то же. Магазин. Туман в голове. Молоко, которое не помнишь зачем. Лицо, которое горит на улице. Муж, которого не можешь коснуться.

У всего этого есть названия. Прилив. Когнитивный туман. Падение прогестерона. Кортизол, не дающий расслабиться. Земфира эти имена знает уже три года. Я узнаю сейчас. Катя — со своей стороны, через инсулин.

Но не имена сегодня были главным.

Главным было то, что нас три. Что одно и то же мы прожили — каждая отдельно, каждая молча, каждая, думая, что с ней одной что-то не так. И вот сегодня в парилке мы это вытащили на поверхность, и оказалось, что мы не три отдельные больные женщины. Мы три обычные женщины, у которых одно и то же тело и один и тот же возраст и которым про это не сказали вовремя.

Кто не сказал, я не знаю. Никто. А кто должен сказать? Не было такого голоса.

Я думаю, может быть, это и есть моя книга. Не про меня. Про этот голос. Про то, чтобы он наконец появился.

Земфира сегодня сказала: сильная женщина — это та, которая не одна.

Я тридцать лет была сильной в другом смысле. Была одна. Тянула. Не звала. И когда у меня в «Пятёрочке» закружилось, я первый раз в жизни сказала «помоги». И с этого, видимо, началось.

Земфира — это мое возможное будущее. Я смотрю на

нее и понимаю, что через два-три года могу быть такой же спокойной. Может быть, не радостной. Спокойной. С прямой спиной. С чак-чаком на блюде. С номером телефона, которым я могу делиться с другой женщиной, если ей тяжело.

Это, наверное, и есть выздоровление. Не когда тебе хорошо. А когда ты можешь сидеть рядом с другой женщиной и спокойно говорить ей то, что тебе кто-то когда-то сказал.

Это передача. Связь. От одной к другой.

Моя книга, может быть, тоже передача. От меня — той, которая прочтет.

Я положила ручку.

Закрыла тетрадь.

Володя в спальне уже погасил свет. Я разделась в темноте. Легла рядом с ним.

Он во сне пошевелился, повернулся ко мне. Положил руку мне на живот. Не нарочно. Он во сне всегда так делает. Я к этому привыкла за тридцать лет. Раньше я снимала эту руку, потому что мне было жарко или неудобно.

Сегодня я ее не сняла.

Я положила свою ладонь поверх его. И долго лежала так, с этой двойной тяжестью на животе, в темноте, где наконец ничего не звенело. Это было новое то, как не звенит.

Глава 5. Тихий дирижер

Нельзя без последствий для здоровья изо дня в день проявлять себя противно тому, что чувствуешь.

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.