

СЕРГЕЙ АНТОНОВ



УКРАДЕННАЯ НОЧЬ

ПОЧЕМУ СОН РЕШАЕТ
БОЛЬШЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ

Сергей Антонов

Украденная ночь. Почему сон решает больше, чем кажется

<https://litres.ru/74119154>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы снова легли поздно. Не потому что так хотели. Просто день съел вас целиком, и ночью захотелось вернуть себе хоть час: телефон, серия, переписка, мысли в потолок. Утром будильник выдернул из темноты, рука сама потянулась к кофе, а лицо в зеркале уже знало: день начался с долга.

«Украденная ночь» для тех, кто устал жить на недосыпе и называть это нормальной взрослой жизнью.

Эта книга показывает сон не как слабость и не как скучный совет «ложитесь раньше». Ночью мозг разбирает память, гасит лишний шум, чинит внимание, возвращает телу порядок. А когда вы режете сон по кускам, расплата приходит не только зевотой. Она приходит раздражением, тягой к сладкому, тупой головой, срывами, забытыми словами, тяжелым утром и ощущением, что вас стало меньше.

Прочтите эту книгу сейчас, если хотите перестать красть у себя ночь и наконец вернуть себе утро, в котором вы не выживаете, а живёте.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Ночь, которую мы перестали уважать	9
Глава 2. Внутренние часы	27
Глава 3. Когда видишь только витрину	42
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Сергей Антонов

Украденная ночь.

Почему сон решает больше, чем кажется

Введение

Вы спали хорошо на этой неделе? Не отвечайте сразу. Почти каждый человек умеет быстро сказать: да, нормально. Мы так говорим про еду, про работу, про здоровье, про настроение. Нормально значит терпимо. Нормально значит я еще держусь. Но сон не любит такие ответы. Он слишком простая вещь, чтобы его можно было обмануть красивым словом. Достаточно вспомнить утро. Вы открыли глаза сами или телефон выдернул вас из темноты резким звуком? Хотелось ли встать или вы начали торговаться с будильником, будто с мелким, но настойчивым кредитором? Потянулась ли рука к кофе не из удовольствия, а как к разрешению снова стать человеком? Вот с этого и стоит начать.

Мы привыкли думать о сне как о паузе. День считается настоящей жизнью, а ночь чем-то вроде технической остановки. В дневное время мы зарабатываем деньги, отвечаем на

письма, спорим, учимся, водим машину, растим детей, принимаем решения, делаем вид, что контролируем себя. Ночью, кажется, ничего не происходит. Человек лежит, молчит, не приносит пользы, не двигает дела. Поэтому сон легко украсть. Полчаса здесь, час там, еще один вечер за экраном, еще одна серия, еще одно сообщение, еще один срочный разговор с самим собой. Никто не видит кражи, потому что потеря наступает не сразу. Но тело ведет учет точнее любого бухгалтера.

Самое странное в нашем отношении ко сну не то, что мы спим мало. Странно, что мы этим иногда гордимся. Человек скажет: я спал четыре часа, и в его голосе может звучать почти победа. Он как будто сообщает, что сумел обойти простой закон природы. В офисах, в университетах, в больницах, в семьях короткий сон часто принимают за силу характера. Хотя на деле это чаще похоже на езду ночью с выключенными фарами. Машина еще движется, двигатель работает, руки держат руль, но дорога уже стала хуже видна. И если аварии пока нет, это не доказательство мастерства. Это просто везение, которое однажды заканчивается.

Сон нужен не только для того, чтобы перестать хотеть спать. Эта мысль слишком мала. Ночью мозг не превращается в темный склад, где кто-то выключил свет до утра. Он меняет режим работы. То, что днем было шумом, ночью разбирается, сортируется, соединяется, стирается или укрепляется. В памяти остаются не все следы подряд. Если бы остава-

лись, мы бы захлебнулись в мусоре собственных дней. Ночь помогает отделить нужное от лишнего. Иногда она бережет факт. Иногда смягчает боль. Иногда связывает две далекие мысли так, что утром человек неожиданно понимает то, над чем вчера бился без толку.

Тело в это время тоже не лежит без дела. Нельзя сказать, что оно отдыхает в бытовом смысле, как отдыхает выключенный чайник. Скорее оно проводит тихий ремонт. Иммунная система получает возможность работать собраннее. Обмен веществ настраивается. Сердце и сосуды получают передышку от дневного нажима. Гормоны возвращаются к порядку, если мы не мешаем им светом, тревогой, алкоголем, поздней едой и привычкой доказывать себе, что ночь еще молодая. Плохой сон быстро лезет в аппетит, в раздражительность, в память, в давление, в сахар крови, в способность выдерживать чужую глупость и собственные ошибки.

При этом сон не является мягкой темой. О нем легко говорить ласково: подушка, одеяло, тишина, теплый свет. Но за этой мягкостью стоит жесткая биология. Если человек постоянно урезает ночь, он платит не только сонливостью. У него хуже работает внимание. Он хуже учится. Он быстрее вспыхивает. Он хуже чувствует насыщение и чаще тянется к еде, которая дает быстрый подъем и такой же быстрый провал. Он может ехать за рулем и на секунду исчезнуть из собственного сознания. Этой секунды хватает. Мы боимся пьяного водителя, и правильно делаем. Но уставший водитель

может быть не менее опасен, а сам он часто считает себя просто немного разбитым.

Я не хочу превращать эту книгу в длинный список угроз. Страх плохо лечит привычки. Он действует ярко, но недолго. Гораздо полезнее вернуть сну уважение. Не мистическое, не модное, не салонное. Простое уважение к вещи, без которой человек становится хуже почти во всем, что считает собой. Мы привыкли обсуждать питание, шаги, тренировки, витамины, дыхание, продуктивность, планы на год. Сон нередко оказывается в конце разговора, будто он обслуживает все остальное. На практике всё грубее. Он не обслуживает здоровье. Он входит в его основание. Убрать его нельзя, как нельзя вынуть нижние кирпичи и ждать, что дом сохранит прежнюю форму.

Эта книга будет идти от простого к более неприятному. Сначала надо понять, что такое сон и почему он не похож на пустоту. Потом придется разобраться с внутренними часами, с кофеином, с вечерним светом, с тем, почему одни люди бодры утром, а другие оживают ближе к ночи и не всегда виноваты в этом сами. Потом мы дойдем до памяти, эмоций, болезней, снов, бессонницы, таблеток и той странной общественной договоренности, по которой миллионы людей начинают день раньше, чем их мозг успел вернуться из ночной работы.

Мне ближе разговор без поклонов перед сложными словами. Наука о сне сама по себе достаточно удивительна, ей

не нужны украшения. В ней хватает пещер, где исследователи неделями жили без солнечного света, младенцев с электродами, графиков мозговых волн, ночных провалов, странного паралича тела во сне и сновидений, где мозг устраивает закрытый показ наших страхов, желаний и обрывков памяти. Но за каждым таким фактом стоит обычное утро обычного человека. Он просыпается и либо получает обратно себя, либо поднимает с кровати обедненную версию себя. День начинается именно там.

Поэтому главный вопрос этой книги звучит проще, чем кажется: что мы теряем, когда отрезаем от ночи час за часом, и что можем вернуть, если перестанем относиться ко сну как к слабости? Ответ не сводится к совету лечь пораньше. Такой совет все слышали, и почти никому он не помог. Нужно увидеть устройство ночи, ее власть над дневной жизнью и те ловушки, в которые мы попадаем без злого умысла. После этого лечь спать вовремя уже не выглядит скучной дисциплиной. Это становится редким случаем, когда разумное действие еще и приятно.

Глава 1. Ночь, которую мы перестали уважать

Представьте младенца, которого только что принесли матери. Врач говорит, что все хорошо: сердце бьется ровно, дыхание чистое, пальцы на месте, кожа теплая. Потом он, уже уходя, останавливается у двери и добавляет: есть одна особенность. Каждый день этот ребенок будет на несколько часов уходить в состояние, которое со стороны напоминает отключение. Он перестанет отвечать, расслабит мышцы, закроет глаза, иногда будет видеть странные картины, а вы не сможете точно узнать какие. Так пройдет примерно треть его жизни. И долгое время взрослые вокруг не смогут внятно объяснить, зачем это нужно. Звучит как начало тревожной истории. На деле это обычная человеческая жизнь.

Мы настолько привыкли ко сну, что перестали замечать его дерзость. С точки зрения грубой пользы он выглядит неудачной затеей. Спящий человек не добывает еду, не защищает дом, не ищет пару, не отвечает на угрозу с той же скоростью, с какой ответил бы днем. В древнем лесу такое поведение кажется приглашением для хищника. В современной квартире оно кажется потерей времени. И все же сон не исчез. Его не вытеснила эволюция, не отменила культура, не победили лампы, фабричные смены, ночные переписки и

круглосуточные магазины. Мы можем с ним ссориться, но не можем жить без него.

В этом месте легко сказать: природа ничего не делает зря. Фраза красивая, но слишком удобная. Лучше спросить жестче. Какие выгоды должны быть у сна, чтобы перекрыть такую очевидную уязвимость? Почему животные, от птиц до млекопитающих, от крупных хищников до маленьких существ, снова и снова входят в состояние сниженной защиты? Почему даже там, где сон устроен иначе, где одно полушарие может бодрствовать, а другое спать, сама потребность никуда не исчезает? Ответ постепенно становится яснее: сон не решает одну задачу. Он выполняет много работ сразу, и часть этих работ невозможно перенести на день без потерь.

Днем мозг принимает мир. Он вбирает лица, запахи, слова, маршруты, обиды, неловкие паузы, смешные фразы, номера домов, вкус еды, тон начальника, интонацию ребенка, резкий сигнал автомобиля за спиной. Большая часть этого не нужна в долговременном хранении. Но в моменте мозг не всегда знает, что окажется важным. Он складывает слишком много. Ночь приходит не как уборщица с метлой, а как строгий архивариус. Где-то она усиливает след, где-то ослабляет, где-то связывает новое со старым. Поэтому учиться без сна так же странно, как печатать важный документ и выдергивать шнур из розетки до сохранения файла.

Это не метафора для школьников. Взрослый человек делает то же самое. Он готовится к выступлению, читает от-

чет, осваивает программу, учится говорить с подростком без крика, пытается не повторять старую ошибку в отношениях. Ему кажется, что вся работа идет в момент усилия. Отчасти да. Но усилие закладывает материал. Ночь решает, что с ним будет дальше. Один и тот же час занятий может дать разный результат в зависимости от того, получил ли мозг потом нормальный сон. Поэтому иногда утро действительно мудренее вечера. Не из-за пословицы. Из-за обработки данных, которую мы не чувствуем.

Есть и другая работа, более личная. День часто оставляет после себя не факты, а занозы. Кто-то сказал лишнее. Вы сами ответили хуже, чем хотели. Пришла новость, после которой трудно спокойно есть. Возник страх, который днем держался где-то под ребрами и не давал сделать глубокий вдох. Ночь не стирает жизнь. Было бы плохо, если бы стирала. Но здоровый сон помогает мозгу снова подойти к болезненному материалу без прежней химической бури. В этом смысле сон не уговаривает нас забыть. Он дает шанс вспомнить и не провалиться в ту же остроту.

Поэтому человек после плохой ночи часто похож не на ленивого, а на плохо настроенного. Ему труднее сдержаться. Он слышит в чужих словах больше угрозы, чем там было. Он хуже различает мелкие оттенки. Мир становится грубее, потому что мозгу не хватило ночной настройки. Можно сколько угодно учить себя спокойствию, покупать блокноты, выписывать цели и обещать с понедельника стать терпеливее.

Но если ночь регулярно короткая и рваная, все эти благие намерения получают слабую физиологическую опору. Человек пытается быть лучше на батарееке, которая не зарядилась.

Тело реагирует не менее прямо. Недосып не остается в голове. Он спускается ниже: в иммунные клетки, сосуды, гормоны, обмен сахара, чувство голода. После короткой ночи еда начинает говорить громче. Особенно та, что обещает быстрый подъем: сладкое, жирное, мучное, соленое. Это не простая распушенность. Система голода и насыщения сдвигается. Человек может получить достаточно калорий и все равно хотеть еще. Если при этом он решает худеть, но продолжает спать мало, организм часто защищается самым неприятным способом: теряет не то, что хотелось бы, и цепляется за то, с чем человек как раз хотел расстаться.

Разговор о здоровье обычно любит видимые поступки. Салат видно. Пробежку видно. Абонемент в зал видно. Банку с витаминами видно. Сон почти не предъявляет себя окружающим, если только человек не клюет носом на совещании. Поэтому его легче поставить в конец списка. Но ночь влияет на те же системы, ради которых люди меняют питание и начинают тренироваться. Сердцу нужно снижение нагрузки. Сосудам нужна регулярность. Иммунной системе нужна возможность выполнять свою тяжелую работу. Мозгу нужна очистка от накопившегося давления бодрствования. Без сна вся остальная забота о себе становится похожа на ремонт

квартиры, где каждую ночь кто-то снова открывает окно под дождь.

Одна из причин нашей беспечности в том, что плохой сон редко бьет сразу. Если человек не поспал одну ночь, он страдает, но обычно выживает. Если спал по шесть часов месяцами, он может привыкнуть к собственной сниженной форме и принять ее за норму. Это особенно коварно. Мы плохо оцениваем собственное ухудшение изнутри. Мозг, которому не хватает сна, должен сам же вынести суждение о том, насколько он пострадал. Судья в этом процессе тоже не выспался. Поэтому человек говорит: я привык. Чаще это значит: я забыл, каково быть по-настоящему бодрым.

Проверка бывает простой. Можете ли вы утром, проснувшись, спокойно прожить первые часы без кофеина? Не из принципа, а по факту. Не тянет ли вас снова лечь уже в середине утра? Не читаете ли вы одну и ту же строку по три раза? Не ловите ли себя на том, что доехали до места и плохо помните последние светофоры? Такие мелочи не доказывают болезнь. Но они подают сигнал. Организм редко начинает разговор с громкого крика. Сначала он шлет короткие записки. Мы их выбрасываем и покупаем кофе побольше.

Кофеин сам по себе не злодей. Чашка кофе может быть удовольствием, ритуалом, поводом сделать паузу. Проблема начинается там, где он становится костылем, а не вкусом. В мозге в течение дня накапливается вещество, которое повышает давление сна. Чем дольше вы бодрствуете, тем сильнее

этот нажим. Кофеин не убирает накопление. Он закрывает от вас часть сигнала. Это похоже на то, как если бы в машине загорелась лампочка, а водитель заклеил ее черной лентой. Некоторое время ехать приятнее. Причина никуда не делась.

У кофеина есть еще одно свойство, о котором удобно забывать. Он не исчезает по команде. Вечерняя чашка может продолжать работать глубокой ночью, когда человек уже лежит в кровати и удивляется: почему сон поверхностный, почему просыпаюсь, почему утром голова тяжелая? Он не всегда связывает это с напитком, выпитым много часов назад. Особенно если кофе был привычным. Привычное кажется невиновным. Но биология не интересуется нашими ритуалами. Для нее важно, какие молекулы находятся в крови и что они делают с рецепторами мозга.

Есть второй регулятор, не менее упрямый: внутренние часы. Человек любит считать, что сам решает, когда ему быть бодрым. На деле в глубине мозга работает маленький узел, который сверяет организм с чередованием света и темноты. Он управляет температурой тела, гормонами, уровнем бодрости, желанием спать. Утренний свет для него не украшение, а команда. Вечерняя темнота тоже команда. Когда мы заливаем ночь яркими экранами, задерживаемся под холодным светом и тащим рабочий день в постель, мы спорим не с настроением. Мы сбиваем часы, по которым живет тело.

Особенно хорошо это видно в перелетах. Самолет переносит человека через часовые пояса быстрее, чем внутрен-

ние часы умеют перестраиваться. На табло аэропорта утро, а внутри еще глубокая ночь. Люди вокруг завтракают, а ваш организм хочет выключить свет. Потом наступает местная ночь, вы честно ложитесь, но внутри еще день, и сон не приходит. Это неприятно не потому, что человек слабый. Просто часы тела не умеют прыгать на восемь часов за один рейс. Они двигаются медленно, примерно по часу за день, и требуют света, темноты, еды и режима как подсказок.

Различия между людьми тоже реальны. Есть те, кто естественно просыпается рано и быстро входит в день. Есть те, чей мозг оживает позже, а раннее утро для них похоже на попытку завести холодный мотор. Общество долго любило первых и подозревало вторых. Ранний подъем называли добродетелью, поздний сон ленью. Но у многих людей время бодрости сильно связано с наследственностью. Конечно, этим можно злоупотреблять и прикрывать обычный хаос. Но сам факт остается: не все внутренние часы идут одинаково. Когда школа или работа требуют от всех одного и того же раннего старта, часть людей каждый день начинает с биологического штрафа.

У подростков этот штраф особенно заметен. Их часы естественно смещаются позже. Вечером им труднее заснуть, утром труднее проснуться. Взрослые видят в этом упрямство, телефон, распушенность, дурную привычку. Всё это иногда тоже есть. Но основа шире. Мы требуем от подростка ясной головы рано утром как раз в тот период жизни, ко-

гда его сон сдвинут и мозг активно перестраивается. Потом удивляемся раздражительности, провалам внимания, тяге к долгому сну в выходные. Выходные превращаются в попытку выплатить долг, который школа и домашний режим создавали всю неделю.

Сон состоит не из одного однородного куска. Ночь больше похожа на движение по разным комнатам. Есть глубокий сон, где мозговые волны становятся медленными и мощными, словно большие волны проходят от передней части мозга к задней. Есть быстрый сон, где мозг по электрической активности местами напоминает бодрствование, а тело при этом временно обездвижено, чтобы мы не разыгрывали свои сновидения руками и ногами. Эти стадии чередуются, и их доли меняются от начала ночи к утру. Первые часы особенно богаты глубоким сном. Ближе к утру больше места получает быстрый сон со сновидениями.

Отсюда неприятный вывод. Нельзя просто отрезать два часа и думать, что потеря равномерная. Если лечь слишком поздно, можно сильно обеднить глубокий сон. Если встать слишком рано, можно забрать у себя значительную часть утреннего быстрого сна. В обоих случаях вроде бы потеряно всего немного времени. Но по составу ночи ущерб может быть гораздо крупнее. Это как съесть половину блюда и сказать, что питание почти полное, не заметив, что на тарелке осталась именно та часть, где были нужные вещества.

Почему мы тогда не чувствуем каждую такую потерю сра-

зу? Иногда чувствуем. Но часто день подхватывает нас шумом. Свет, душ, кофе, новости, срочные дела, разговоры, дорога, обязанности. Всё это маскирует недобор. Человек разгоняет себя внешними стимулами и принимает разгон за бодрость. Но стоит ему сесть в тихой комнате, в поезде, на скучной лекции, перед однообразным документом, как правда выходит наружу. Его не клонит в сон потому, что лектор плохой. Плохой лектор лишь снял подпорки, на которых держалось бодрствование.

Отдельный вопрос: почему мы вообще согласились жить так, будто ночь можно бесконечно сжимать? Частично виноват свет. Когда закат перестал закрывать день, человек получил подарок и ловушку одновременно. Электричество позволило читать, лечить, работать, быть в безопасности, общаться. Но оно же стерло границу. Потом пришли экраны, и ночь стала переносной. Она уже не темнеет сама. Ее надо защищать. Не героически, не с фанатизмом, а бытовыми решениями: когда гасить яркий свет, где держать телефон, во сколько прекращать рабочие разговоры, что считать поздним кофе, как относиться к кровати. Простые вещи, которые почему-то трудно делать каждый день.

В этом нет призыва стать идеальным спящим человеком. Такие призывы обычно раздражают и быстро ломаются о жизнь. Ребенок заболел, смена затянулась, самолет прилетел ночью, тревога не отпускает, сосед делает ремонт, собственная голова крутит разговор трехдневной давности. Сон

не всегда подчиняется приказу. Но между случайной плохой ночью и культурой постоянного недосыпа огромная разница. Одно с нами случается. Другое мы строим сами, а потом называем нормальной взрослой жизнью.

Первый шаг не в том, чтобы немедленно лечь в десять. Первый шаг в том, чтобы перестать считать сон пустым временем. Он не забирает жизнь. Он возвращает способность прожить ее в более ясном состоянии. Человек, который выспался, не становится святым. Он все равно может ошибаться, злиться, лениться, говорить глупости. Но у него больше шансов заметить это вовремя. У него лучше работает память, устойчивее внимание, ровнее аппетит, спокойнее реакции. Он меньше похож на человека, который весь день тушит мелкие пожары внутри себя.

Сон не просит веры. Он просит места в расписании и уважения к тем условиям, при которых может прийти. Темнота. Регулярность. Достаточное время в постели. Осторожность с кофеином. Меньше яркого света поздним вечером. Понимание собственных часов. Честность насчет того, как мы чувствуем себя утром. Всё звучит буднично. Но самые сильные вещи в организме часто устроены буднично: дыхание, вода, еда, движение, сон. Они не выглядят торжественно, пока их не лишишься.

В этой книге мы будем возвращаться к одной мысли с разных сторон. Ночь не является обратной стороной дня. Она его условие. То, что вы называете своим характером, памя-

тью, вниманием, здоровьем, выдержкой, умением учиться и даже способностью не сорваться на близкого человека из-за пустяка, каждое утро выходит из сна в той форме, в какой ночь успела это собрать. Иногда она успела. Иногда ей не дали. И тогда день начинается не с чистого листа, а с долга, который человек несет на лице, в крови, в словах и в решениях.

Есть еще одна причина, по которой разговор о сне долго оставался бедным. Сон нельзя показать так же просто, как мышцу или рану. Человек закрыл глаза, и наблюдателю кажется, что история остановилась. Только приборы показали обратное. Электроды на голове, движения глаз, мышечный тонус, дыхание, пульс, температура открыли ночную жизнь организма. Оказалось, что под неподвижностью скрывается расписание. Мозг не просто погружается вниз и утром всплывает. Он проходит циклы, меняет глубину, включает одни сети, отключает другие, защищает тело от движений во время снов, пропускает одни сигналы и блокирует другие.

В обычной спальне этого не видно. Видно лишь, что человек лежит тихо. Но именно поэтому сон и был недооценен. Мы доверяем глазам, а глаза в этой теме обманывают. Когда кто-то бежит, мы признаем нагрузку. Когда кто-то поднимает тяжелое, мы признаем работу. Когда человек спит, мы видим отсутствие действия. Наука о сне заставляет поменять взгляд. Ночь не демонстрирует труд, но трудится. Ее работа не для зрителя. Она для следующего дня.

Если бы сон был роскошью, природа позволила бы мно-

гим видам отказаться от него. Но сон встречается слишком широко. Он принимает разные формы, подстраивается под среду, сокращается, дробится, прячется, иногда делится между полушариями, но остается. Это упрямство говорит громче любых лозунгов. То, что несет только вред, эволюция обычно выметает без сожаления. То, что опасно, но сохраняется сотни миллионов лет, должно приносить выгоду, которую нельзя заменить более дешевым способом.

Человеку, конечно, мало знать, что сон полезен. Он хочет понять, что делать сегодня вечером. Но поспешный совет без понимания быстро превращается в очередную обязанность. Поэтому сначала надо вернуть картину целиком. Сон не начинается в тот момент, когда голова коснулась подушки. Он готовится весь день: утренним светом, временем подъема, кофе, движением, тревогой, вечерней едой, яркостью ламп, привычкой решать рабочие вопросы в кровати. Ночь собирает последствия дневного поведения. Иногда мы ругаем сон за то, что сами весь день портили условия для него.

Здесь нет морализаторства. У каждого свои обстоятельства. Но обстоятельства не отменяют механики. Если человек каждый вечер пьет кофе поздно, держит экран у лица до последней минуты, отвечает на тяжелые письма уже в постели и ложится в разное время, странно ждать, что мозг послушно выключится по первому требованию. Он не выключатель на стене. Он живой орган, который ориентируется по сигналам. Мы часто посылаем ему сигналы бодрствования,

а потом обижаемся, что он не понял просьбу спать.

Иногда полезно представить сон не как хрупкую птицу, которую надо уговаривать, а как процесс, которому нужно убрать помехи. Не заставить себя уснуть, а перестать мешать. Это разные вещи. Приказ уснуть почти всегда будит еще сильнее. Человек начинает следить за собой: сплю ли я, сколько осталось, почему не вышло, что будет завтра. Тревога встает рядом с кроватью и начинает считать минуты. Сон приходит хуже, потому что ему оставили слишком мало тишины и слишком много контроля.

Но первая глава пока не о лечении бессонницы. Она о признании масштаба. Мы живем в культуре, где сон часто считают личной слабостью, а последствия недосыпа списывают на характер. Раздражительный значит неприятный. Невнимательный значит безответственный. Уставший значит плохо старается. Иногда это правда. Но иногда перед нами человек, у которого мозг месяцами работает в условиях дефицита. Его поведение не оправдано автоматически, но объяснение становится точнее. А точное объяснение дает шанс изменить причину, а не только стыдить симптом.

Самый честный разговор о сне начинается утром. Не вечером, когда человек полон обещаний. Утром видно больше. Как вы встаете? Сколько времени проходит, прежде чем мысли становятся ясными? Есть ли ощущение, что ночь вас восстановила, или вы просто сменили горизонтальное утомление на вертикальное? Тянет ли вас к кофе как к спасению?

Легко ли удерживать внимание на простом деле? Эти вопросы неприятны, потому что они не дают спрятаться за общим словом нормально. Они требуют описать состояние тела.

Когда человек впервые возвращает себе нормальный сон, он часто удивляется не ночи, а дню. Он замечает, что меньше перекусывает без причины. Что разговор, который раньше вывел бы его из себя, теперь просто неприятен, но не разрушителен. Что читать легче. Что за рулем меньше провалов. Что вечер не превращается в борьбу с самим собой. Это не чудо. Это возвращение базовой функции. Рыба не празднует воду каждый день. Она замечает ее цену, когда воды стало мало.

Поэтому дальше мы будем говорить о сне без сентиментальности. Он может быть теплым и приятным, но его значение не в уюте. Его значение в работе мозга и тела. В памяти, иммунитете, обмене веществ, эмоциях, сосудах, внимании, творческом соединении идей, способности пережить боль без постоянного внутреннего пожара. Ночь держит слишком много нитей, чтобы относиться к ней как к свободному часу, который можно без конца отдавать экрану или срочным делам.

Есть еще одна причина, по которой разговор о сне долго оставался бедным. Сон нельзя показать так же просто, как мышцу или рану. Человек закрыл глаза, и наблюдателю кажется, что история остановилась. Только приборы показали обратное. Электроды на голове, движения глаз, мышечный

тонус, дыхание, пульс, температура открыли ночную жизнь организма. Оказалось, что под неподвижностью скрывается расписание. Мозг не просто погружается вниз и утром всплывает. Он проходит циклы, меняет глубину, включает одни сети, отключает другие, защищает тело от движений во время снов, пропускает одни сигналы и блокирует другие.

В обычной спальне этого не видно. Видно лишь, что человек лежит тихо. Но именно поэтому сон и был недооценен. Мы доверяем глазам, а глаза в этой теме обманывают. Когда кто-то бежит, мы признаем нагрузку. Когда кто-то поднимает тяжелое, мы признаем работу. Когда человек спит, мы видим отсутствие действия. Наука о сне заставляет поменять взгляд. Ночь не демонстрирует труд, но трудится. Ее работа не для зрителя. Она для следующего дня.

Если бы сон был роскошью, природа позволила бы многим видам отказаться от него. Но сон встречается слишком широко. Он принимает разные формы, подстраивается под среду, сокращается, дробится, прячется, иногда делится между полушариями, но остается. Это упрямство говорит громче любых лозунгов. То, что несет только вред, эволюция обычно выметает без сожаления. То, что опасно, но сохраняется сотни миллионов лет, должно приносить выгоду, которую нельзя заменить более дешевым способом.

Человеку, конечно, мало знать, что сон полезен. Он хочет понять, что делать сегодня вечером. Но поспешный совет без понимания быстро превращается в очередную обязанность.

Поэтому сначала надо вернуть картину целиком. Сон не начинается в тот момент, когда голова коснулась подушки. Он готовится весь день: утренним светом, временем подъема, кофе, движением, тревогой, вечерней едой, яркостью ламп, привычкой решать рабочие вопросы в кровати. Ночь собирает последствия дневного поведения. Иногда мы ругаем сон за то, что сами весь день портили условия для него.

Здесь нет морализаторства. У каждого свои обстоятельства. Но обстоятельства не отменяют механики. Если человек каждый вечер пьет кофе поздно, держит экран у лица до последней минуты, отвечает на тяжелые письма уже в постели и ложится в разное время, странно ждать, что мозг послушно выключится по первому требованию. Он не выключатель на стене. Он живой орган, который ориентируется по сигналам. Мы часто посылаем ему сигналы бодрствования, а потом обижаемся, что он не понял просьбу спать.

Иногда полезно представить сон не как хрупкую птицу, которую надо уговаривать, а как процесс, которому нужно убрать помехи. Не заставить себя уснуть, а перестать мешать. Это разные вещи. Приказ уснуть почти всегда будит еще сильнее. Человек начинает следить за собой: сплю ли я, сколько осталось, почему не вышло, что будет завтра. Тревога встает рядом с кроватью и начинает считать минуты. Сон приходит хуже, потому что ему оставили слишком мало тишины и слишком много контроля.

Есть простая бытовая сцена. Человек вечером садится на

диван на десять минут и внезапно просыпается через час с тяжелой головой. Он говорит: меня сморило. На самом деле его организм предъявил счет. Когда давление сна становится слишком сильным, культура, планы и самоуважение отходят в сторону. Мозг берет свое. Проблема в том, что такой случайный провал редко дает полноценное восстановление. Он похож на быстрый глоток воды при долгой жажде. Лучше, чем ничего, но не заменяет нормального питья.

Взрослые часто относятся к собственному сну строже, чем к сну детей. Ребенка мы укладываем, потому что понимаем: без сна он развалится, будет плакать, ссориться, плохо сообщать, болеть. Себе мы почему-то отказываем в той же логике. Мы считаем, что взрослость состоит в способности перетерпеть. Но мозг взрослого не получает отдельного разрешения нарушать биологические правила. Он только лучше маскирует ущерб и умеет объяснять его делами, характером, погодой, возрастом или плохими людьми вокруг.

Можно прожить много лет, ни разу не назвав себя недосыпающим человеком. Просто считать себя раздражительным по утрам, слабым к сладкому вечером, рассеянным после обеда, неспособным читать сложные тексты без кофе. Но когда эти признаки складываются, они напоминают карту одной и той же территории. Конечно, сон не объясняет всё. Было бы слишком удобно. Но он слишком часто участвует в проблемах, которые мы пытаемся решать где угодно, только не в спальне.

Сон требует от нас редкого для современного человека поступка: заранее остановиться. Не когда уже упал лицом в подушку, а до этого. Закрывать дела не потому, что они закончились, а потому, что продолжение начнет обходиться дороже пользы. Это трудно. День всегда умеет притвориться незавершенным. Всегда найдется еще одно сообщение, еще одна мысль, еще один повод задержаться. Но у организма тоже есть расписание. Он не обязан подстраиваться под каждую нашу тревогу.

Вопрос не в том, чтобы сделать ночь священной. Вопрос в том, чтобы перестать обращаться с ней как с пустым карманом, откуда можно брать мелочь на любые дневные расходы. Мы платим ночными часами за развлечения, работу, тревогу, чужие ожидания, собственную неорганизованность. Поначалу цена кажется небольшой. Потом выясняется, что расплачивались мы вниманием, здоровьем, терпением и ясностью мысли. Просто счет приходил частями.

Глава 2. Внутренние часы

Вы когда-нибудь просыпались за минуту до будильника? Не в те дни, когда вы спали тревожно и каждые полчаса смотрели на телефон. А по-настоящему: ночь прошла, вы открыли глаза, в комнате еще серо, рука тянется к экрану, и там 6:58. Будильник должен зазвонить в 7:00. Можно, конечно, списать это на случайность. Один раз - да. Но у многих это повторяется так часто, что случайность начинает выглядеть как плохое объяснение.

Внутри нас есть устройство, которое не тикает, не имеет стрелок и не спрашивает нашего мнения. Оно не знает, что завтра понедельник, что начальник назначил встречу на восемь, что ребенок встал с температурой, что самолет прилетел ночью и организм теперь должен делать вид, будто все в порядке. Оно просто ведет счет. День, вечер, ночь, утро. Снова день. И если это устройство сбивается, человек быстро обнаруживает странную вещь: сила воли не может заменить биологию.

Мы привыкли думать о сне как о личном решении. Захотел - лег раньше. Захотел - дотянул до двух ночи. Надо работать - выпил кофе. Надо взбодриться - включил яркий свет. В такой картине человек выглядит хозяином положения. Но на практике хозяин часто напоминает пассажира, который сидит в вагоне и громко объясняет поезду, куда ему ехать.

Поезд слушает плохо.

Сон начинается задолго до того, как мы ложимся в постель. Он готовится весь день. Его подготавливает свет, который попадает в глаза утром. Его подготавливает усталость, которая накапливается в мозге час за часом. Его подготавливает ужин, движение, тревога, разговоры, экран телефона, поздний кофе, температура в комнате и даже то, во сколько мы встали вчера. Мы замечаем только финальный момент: человек зевнул, погасил свет, лег. Но для тела это не финал, а продолжение длинной цепочки.

В этой цепочке есть два главных участника. Первый - внутренние часы. Они задают суточный ритм, примерно двадцать четыре часа. Второй - давление сна. Оно растет, пока мы бодрствуем, и уменьшается, когда мы спим. Эти две силы не советуются друг с другом, как два начальника в одной комнате. Они работают рядом. Иногда дружно, иногда вразнобой. Когда они совпадают, сон приходит естественно. Когда расходятся, человек лежит в кровати и злится на себя, хотя злиться надо было бы не на характер, а на расписание, свет и кофе.

Начнем с часов.

У каждого из нас в мозге есть небольшой участок, который управляет суточным ритмом. Он крошечный по сравнению с остальным мозгом, но влияние у него такое, что любой руководитель позавидовал бы. Этот участок получает сведения о свете через глаза и настраивает организм на время су-

ток. Утром он помогает телу проснуться. К вечеру меняет химию, температуру, уровень бодрости. Ночью он ведет нас туда, где сознание постепенно отступает.

Самое неприятное для нашего самолюбия состоит в том, что эти часы не идеально совпадают с земными сутками. Они близки к двадцати четырем часам, но не равны им с математической точностью. Тело похоже на старые часы, которые каждый день чуть-чуть уходят вперед или назад. Поэтому ему нужен настройщик. Главный настройщик - дневной свет.

Вот почему утро так важно. Не в красивом смысле, как в плакатах про ранний подъем и победу над собой. Утро важно физиологически. Свет, попавший в глаза после пробуждения, сообщает мозгу: день начался. Не просто начался по календарю, а начался для тела. Если человек просыпается, но остается в полумраке, если зимой он едет на работу до рассвета и весь день сидит под слабым искусственным светом, часы получают нечеткий сигнал. Они не ломаются сразу. Они начинают плавать.

Человек может этого не замечать. Он просто вечером дольше не хочет спать. Утром тяжелее встает. Днем тянется к кофе. Ночью просыпается без причины. Называет это стрессом, возрастом, характером, плохой подушкой. Иногда дело и правда в них. Но очень часто причина проще: организм не понимает, который сейчас час.

Есть растения, которые раскрывают листья днем и скла-

дывают их ночью. Когда-то люди думали, что они просто отвечают на солнце. Свет есть - листья открыты. Света нет - закрыты. Но стоило поместить такое растение в темноту, как выяснилось, что оно продолжает жить по своему внутреннему расписанию. Без солнца, без подсказки, без внешней команды. Оно само ведет счет времени. Для меня в этом опыте есть что-то почти обидное. Мы считаем себя сложными существами, обсуждаем продуктивность, покупаем приложения для привычек, а растение без всяких заметок в телефоне знает, когда ему пора открываться и закрываться.

Человек устроен сложнее, но принцип похож. Если поместить людей в условия, где нет смены света и темноты, они не превращаются в хаотических существ, которые спят когда попало. Их сон и бодрствование продолжают идти ритмом. Просто этот ритм немного отходит от привычных суток. Получается, что внешний мир не создает наши часы с нуля. Он каждый день подправляет их.

И тут начинается практическая часть, которую многие не любят слышать. Если вы каждое утро встаете в разное время, если в будни просыпаетесь в семь, а в выходные в одиннадцать, для внутренних часов это не маленькая шалость, а перелет через несколько часовых поясов без самолета. В понедельник тело ведет себя так, будто его привезли из одного города в другой и потребовали немедленно улыбаться на совещании.

Мы привыкли смеяться над словом режим. Оно звучит

школьно, скучно, почти унизительно для взрослого человека. Но режим сна не моральная дисциплина. Это язык, на котором с организмом разговаривает среда. Если язык каждый день меняется, организм начинает отвечать с ошибками.

У этих часов есть еще одна особенность: у разных людей они настроены по-разному. Есть те, кто легко просыпается рано. Они не делают над собой героического усилия, не побеждают слабость каждое утро. Им правда легче. Их бодрость поднимается раньше. Вечером они быстрее угасают. Есть другие, кто оживает ближе к ночи. Их голова начинает работать тогда, когда приличные люди уже чистят зубы. Утром такие люди сидят с открытыми глазами, но часть мозга будто еще не пришла.

Общество любит первых и подозревает вторых. Ранний подъем считается признаком собранности. Поздний - признаком лени. Это удобный, но грубый вывод. У многих людей склонность быть жаворонком или совой связана не с нравственностью, а с биологией. Конечно, человек может испортить себе режим привычками. Можно приучить себя сидеть до ночи перед экраном и потом объявить себя совой. Но настоящая вечерняя склонность не выбирается в магазине. Она часто достается вместе с генами.

Представьте двух людей. Первый встает в шесть утра и уже через полчаса способен говорить ясными предложениями. Второй в это время похож на сотрудника, которого вывели на сцену до начала репетиции. Он слышит слова, понимает

отдельные просьбы, но сложная мысль дается тяжело. Зато в девять вечера первый уже тихо гаснет, а второй наконец собирается. Если обоих заставить работать строго с восьми до пяти, одному расписание помогает, другого незаметно накачивает.

Особенно тяжело это подросткам. У них биологические часы часто смещаются позже. Они не просто капризничают, когда не могут уснуть в десять вечера. Их организм действительно не готов к раннему сну так, как организм маленького ребенка или взрослого жаворонка. Потом школа требует подъема в шесть или семь. Мы получаем людей, которые годами живут на недосыпе, а потом удивляемся их раздражительности, рассеянности и тяге к сладкому. Конечно, не все объясняется сном. Но без сна объяснение будет неполным.

Теперь о второй силе - давлении сна.

Пока мы бодрствуем, в мозге накапливается вещество, которое можно представить как отметки в долговой книге. Чем дольше человек не спит, тем больше долг. С утра, после хорошей ночи, долг мал. К полудню он заметен, но обычно не мешает. К вечеру он становится тяжелым. Мозг начинает просить сон не как удовольствие, а как расчет по счету.

Это давление не имеет отношения к нашему расписанию. Оно растет, даже если день прекрасный, работа интересная, разговор приятный. Можно быть увлеченным и все равно накапливать усталость. Можно сказать себе: еще час, еще письмо, еще одна серия, еще один разговор. Давление будет рас-

ти. Оно не спорит. Оно ждет.

Когда мы засыпаем, мозг получает возможность убрать этот долг. Хороший сон не просто выключает сознание. Он чистит накопленное давление. Поэтому после полноценной ночи утро ощущается иначе. Не всегда радостно, не всегда легко, но в теле есть запас. После плохой ночи человек встает уже с остатком вчерашнего долга. И если следующая ночь тоже короткая, долг переносится дальше.

Так появляется хронический недосып. Он не всегда похож на драму. Человек не падает лицом в тарелку. Он ходит, отвечает, работает, шутит. Просто мысль стала чуть медленнее. Раздражение приходит быстрее. Еда манит сильнее. Решения становятся короче и грубее. В какой-то момент это принимается за нормальный возрастной фон: все устают, все раздражаются, все пьют кофе. Но распространенность не делает состояние нормальным.

Кофе в этой истории занимает особое место, потому что он умеет обманывать нас очень убедительно.

Кофеин не уничтожает давление сна. Он закрывает мозгу возможность его почувствовать. Это важная разница. Представьте, что в комнате сработала пожарная сигнализация, а человек не тушит огонь, а заклеивает динамик. В комнате становится тише. Проблема не исчезает. Кофеин садится на те места в мозге, где должен быть услышан сигнал усталости, и временно делает вид, что сигнала нет. Человек чувствует себя бодрее. Долг продолжает расти.

Именно поэтому после кофе бывает падение. Не потому, что напиток предал. Он честно сделал то, что умеет: на время заслонил усталость. Когда его действие ослабевает, мозг встречается не только со старым давлением сна, но и с тем, что накопилось за время маскировки. Человек говорит: меня резко вырубил. На самом деле его не вырубил резко. Просто ему вернули счет, который несколько часов держали за ширмой.

Проблема усугубляется тем, что кофеин уходит из организма медленно. У одних быстрее, у других медленнее. Есть счастливицы, которые пьют эспрессо вечером и спят как дети. Не надо на них равняться. Есть люди, для которых чашка кофе после обеда становится невидимой занозой в ноци. Они заснут, возможно. Но сон будет тоньше, беспокойнее, хуже по качеству. Утром они скажут: странно, вроде спал семь часов, а встал разбитым. И снова нальют кофе.

Так строится круг. Кофе помогает пережить день после плохой ноци. Из-за позднего кофе ноць становится хуже. Утром нужен кофе сильнее. Человек не чувствует ловушки, потому что каждый отдельный шаг выглядит разумно. Разбит утром - выпей кофе. Клонит днем - выпей еще. Надо закончить дело вечером - выпей, чтобы собраться. Плохо спал - бывает. Повтори.

Я не призываю объявлять кофе врагом человечества. Это было бы глупо и к тому же бесполезно. Миллионы людей любят его не только за бодрость, но и за вкус, паузу, запах, ма-

ленький ритуал среди дня. Речь не о запрете. Речь о честности. Кофеин не дает телу энергию в том смысле, в каком еда дает калории. Он меняет восприятие усталости. Если помнить об этом, с ним можно обращаться осторожнее.

Есть простой вопрос: можете ли вы нормально существовать до полудня без кофе? Не идеально, не с восторгом, не как человек из рекламы спортивной одежды. Просто нормально. Если ответ нет, возможно, кофе стал не удовольствием, а костылем. А костыль полезен, когда нога сломана. Но странно гордиться тем, что без него уже нельзя пройти по комнате.

Теперь вернемся к двум силам вместе. Внутренние часы дают сигнал бодрости и сонливости по времени суток. Давление сна растет по времени бодрствования. В обычный день они помогают друг другу. Утром давление сна низкое, а сигнал бодрости растет. Вечером давление высокое, а внутренние часы снижают бодрость. Сон приходит естественно.

Но стоит нарушить одну часть, и картина меняется. Если человек поздно встал, давление сна к обычному вечеру еще недостаточно высокое. Он ложится, но не спит. Если он утром не получил света, внутренние часы могут сдвинуться позже. Если он выпил кофе в пять вечера, давление сна как будто исчезает из сознания, хотя никуда не девается. Если он перелетел через несколько часовых поясов, часы говорят одно, местное время другое, а календарь требует третье.

Джетлаг - хорошая модель того, что происходит с совре-

менным человеком в уменьшенном виде. Самолет переносит тело быстро, а внутренние часы перестраиваются медленно. Вы прилетаете туда, где утро, но организм уверен, что ночь. Все вокруг пьют кофе, идут на встречи, улыбаются, а тело просит темноту и постель. Потом наступает местная ночь, вы ложитесь, но организм говорит: какое спать, у нас день. И вы лежите в гостиничном номере, слушаете чужой кондиционер и чувствуете, как нелепо устроена цивилизация.

Примерно так же, только мягче, многие живут каждую неделю. В будни они встают рано, в выходные резко сдвигают сон, поздно ложатся, поздно просыпаются. В понедельник организм находится в маленьком перелете без аэропорта. Это называют социальным джетлагом. Название звучит модно, но состояние старое: расписание общества расходится с расписанием тела.

Свет в этой истории сильнее, чем кажется. Ночной свет, особенно яркий и близкий к глазам, сообщает мозгу лишние сведения. Телефон в кровати не просто крадет время. Он спорит с наступлением ночи. Экран говорит: еще день. Комната может быть темной, человек может быть усталым, но глаза получают сигнал, который задерживает ночную химию. Потом человек удивляется, что не может быстро уснуть. Он честно лег. Но перед этим долго убеждал мозг, что лечь рано.

С другой стороны, утренний свет помогает вернуть часы на место. Выйти на улицу утром - простое действие, по-

что слишком простое, чтобы воспринимать его всерьез. Но тело любит простые, повторяющиеся сигналы. Свет утром, меньше света вечером, примерно одинаковое время подъема, умеренное движение днем, прохладная комната ночью. В этих вещах нет блеска. Поэтому они проигрывают таблеткам, гаджетам и сложным методикам. Но биология часто не нуждается в эффектной подаче.

Мелатонин тоже часто понимают неправильно. Его называют гормоном ночи, и это хорошее бытовое название. Он сообщает организму, что темно. Но он не является молотком, который бьет по голове и вызывает сон. Скорее это голец, который объявляет: ночь пришла. Сам сон создают другие процессы. Поэтому у здорового человека без смены часовых поясов мелатонин не всегда дает то, чего от него ждут. Иногда помогает ритуал, ожидание, вера в таблетку. Плацебо тоже работает, и не надо делать вид, будто это мелочь. Но путать сигнал ночи с самим сном не стоит.

При перелетах мелатонин может быть полезнее, потому что там главная задача - сдвинуть время. Нужно убедить организм, что ночь наступила по новому месту. Но и здесь нельзя обращаться с ним как с конфетой. Дозировка, время приема, качество препарата - все это имеет значение. Особенно потому, что добавки во многих странах регулируются не так строго, как лекарства. В одной таблетке может оказаться меньше или больше вещества, чем написано на упаковке. Для организма такие сюрпризы не всегда безразлич-

ны.

Во всей теме сна есть одна повторяющаяся ошибка: мы пытаемся исправить следствие, не трогая причину. Не можем уснуть - ищем средство уснуть. Просыпаемся разбитыми - ищем средство взбодриться. Клюем носом днем - ищем способ продержаться. Но если внутренние часы сбиты, давление сна замаскировано кофеином, вечер залит светом, а подъем каждый день разный, то средство будет похоже на попытку вычерпывать воду из лодки, не закрыв дыру.

Попробуйте вспомнить обычный вечер современного человека. Он устал, но не ложится. Почему? Потому что день был не его. Работа, дорога, обязанности, чужие просьбы. Вечер остается единственным куском времени, которым можно распоряжаться. И человек начинает мстить дню. Еще серия. Еще новости. Еще переписка. Еще десять минут, которые превращаются в час. Это не слабость в простом смысле. Это понятное желание вернуть себе жизнь. Но тело не принимает такие объяснения как оплату. Оно считает часы.

Наутро приходится занимать у будущего. Будильник рвет сон, кофе закрывает усталость, яркий экран начинает новый круг. Человек обещает лечь раньше. Вечером снова не ложится. Не потому, что он глупый. Потому что привычка, среда и биология сцепились сильнее, чем одно разумное обещание.

Поэтому разговор о сне не должен начинаться с героизма. Он должен начинаться с уважения к механике. Если нужно

вставать в семь, то вопрос не только во сколько лечь. Вопрос во сколько получить утренний свет. Во сколько закончить кофе. Насколько ярким будет вечер. Будет ли кровать местом сна или филиалом рабочего стола. Будет ли выходной отличаться от будня на два часа или на пять. Каждая мелочь сама по себе кажется слабой. Вместе они делают ночь.

Есть еще один признак, который стоит принимать всерьез: способность снова уснуть утром. Если после подъема вы через пару часов могли бы лечь и быстро провалиться в сон, тело, вероятно, не добирает свое. Не всегда, конечно. Бывают болезни, бывают расстройства сна, бывает плохое качество сна при достаточной длительности. Но как грубый сигнал это полезно. Хорошо выспавшийся взрослый человек не должен в десять утра мечтать о подушке так, будто ночь была украдена.

Второй признак - зависимость от стимуляторов. Если до полудня без кофе мир выглядит непригодным для жизни, стоит спросить не о крепости напитка, а о ночи. Кофеин может быть приятной частью дня. Он не должен быть протезом утра.

Наконец, есть память. Недосып часто проявляется не драматично, а мелко. Вы перечитываете одну и ту же строку. Заходите в комнату и забываете зачем. Едете по дороге и вдруг не можете вспомнить, какого цвета был последний светофор. Становитесь резче в разговоре, хотя тема не стоит резкости. Тянетесь к еде, хотя недавно ели. Все это можно объяснить

чем угодно. Но сон должен быть среди первых подозреваемых.

Человек не обязан превращать жизнь в лабораторию. Не надо измерять каждую минуту, покупать десять приборов и тревожно разглядывать графики сна. Иногда это только добавляет напряжения. Но полезно вернуть себе простую честность: тело живет ритмами. Эти ритмы старше наших профессий, дедлайнов и ночных переписок. Их можно обмануть на вечер, на неделю, иногда на годы. Но обман не отменяет счета.

Самая трудная мысль здесь не научная, а бытовая. Сон требует места в расписании до того, как он понадобится. Нельзя весь день обращаться с организмом как с машиной, а ночью требовать от него нежности и точности. Нельзя заливать вечер светом, кофеином, тревогой, спорами, а потом раздражаться, что мозг не выключается по команде. Он не выключатель. Он живой орган, который весь день собирал сигналы и теперь поступает согласно тому, что понял.

Если он понял, что еще день, он будет держаться. Если понял, что опасность рядом, он будет настороже. Если понял, что расписание непредсказуемо, он будет плавать. Если понял, что утро начинается в разное время, ночь тоже начнет терять края.

Здесь нет красивого секрета. Есть скучная, почти упрямая правда: сон любит повторение. Не мертвую казарменную точность, а внятный порядок. Тело легче засыпает, ко-

гда примерно знает, чего ждать. Оно легче просыпается, когда утро приходит не как нападение, а как знакомый сигнал.

Именно поэтому разговор о сне быстро выходит за пределы спальни. Он касается работы, школы, перелетов, света в городах, культуры постоянной доступности, привычки гордиться усталостью. Мы живем так, будто бодрствование - главный признак полноценной жизни, а сон - плата, которую приходится нехотя вносить. Но биология видит иначе. Для нее сон не пустое место между делами. Это часть самих дел, только выполненная в темноте и без нашего участия.

Внутренние часы продолжают идти, даже когда мы делаем вид, что их нет. Давление сна продолжает расти, даже когда кофе на время закрывает нам уши. Ночь продолжает требовать темноты, даже когда экран помещает в ладонь маленький полдень. И чем раньше человек перестает спорить с этими простыми вещами, тем меньше ему приходится потом удивляться собственной усталости.

Можно начать без громких обещаний. Завтра утром выйти к свету. Сегодня не пить кофе поздно. Вечером убрать яркость. Поднять телефон с кровати и положить подальше. Не менять подъем в выходные так резко, будто вы улетели на другой материк. Это не звучит как революция. Но тело редко просит революцию. Чаще оно просит, чтобы ему перестали мешать делать то, что оно умеет миллионы лет.

Глава 3. Когда видишь только витрину

У каждого времени есть свои витрины. Раньше ими были чужие окна, разговоры во дворе, семейные фотографии в серванте, рассказы родственников после праздников. Сейчас витрина живет у нас в руке. Достаточно провести пальцем по экрану, и перед тобой начнут открываться жизни, в которых все выглядит чуть лучше, чем у тебя.

Чуть светлее кухня.

Чуть спокойнее дети.

Чуть счастливее брак.

Чуть увереннее лицо.

Чуть ровнее путь.

И вроде бы человек взрослый, понимает, что это только кусок чужого дня. Но сердце не всегда слушает разум. Сердце видит картинку и быстро делает вывод: вот как надо. Вот как получилось у нее. А у меня не так.

Я не раз попадался на этом. Сидишь вечером, усталый, с головой, в которой уже ничего полезного не происходит. Открываешь телефон на пару минут, хотя знаешь, что эти пару минут редко бывают парой минут. И вот уже смотришь, как кто-то выступает, кто-то покупает, кто-то улыбается, кто-то пишет о своей радости так легко, будто радость у него растет

на подоконнике без полива.

Сначала просто смотришь.

Потом начинаешь сравнивать.

Потом чувствуешь, что твоя собственная жизнь стала теснее, чем была пять минут назад.

Самое странное, что ничего с ней за эти пять минут не случилось. Дом тот же. Люди те же. Работа та же. День тот же. Но внутренняя мера изменилась. Ты приложил свою жизнь к чужому снимку, и она показалась хуже.

Вот почему надо учиться видеть не только то, что показывают. И не потому, что у других все обязательно плохо. Это тоже ловушка. Иногда мы утешаем себя чужой возможной бедой: да, у нее красиво, зато наверняка в семье проблемы. Да, он успешен, зато, может быть, одинок. Это не трезвость. Это та же зависть, только переодетая в проницательность.

Видеть как есть не значит искать грязь за чужой дверью.

Видеть как есть значит признать, что я знаю мало.

Очень мало.

Однажды я был в гостях у семьи, которая со стороны казалась почти образцовой. Дом хороший, дети воспитанные, супруги говорили друг с другом спокойно, на стенах фотографии из поездок, на кухне пахло выпечкой. Такая сцена, после которой у человека с менее гладкой домашней жизнью может заныло внутри. Хочется сказать: ну конечно, у них-то все устроено.

За ужином мы смеялись. Потом один из детей разбил ста-

кан, второй резко ответил матери, отец устало потер лицо, и на несколько секунд в комнате проступила другая жизнь. Не ужасная. Не тайно страшная. Просто настоящая. С усталостью, раздражением, недосыпом, привычными семейными напряжениями. Хозяйка потом сказала мне на кухне, пока мы собирали тарелки: ты не представляешь, как я сегодня не хотела никого видеть. Мы с утра все переругались.

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.