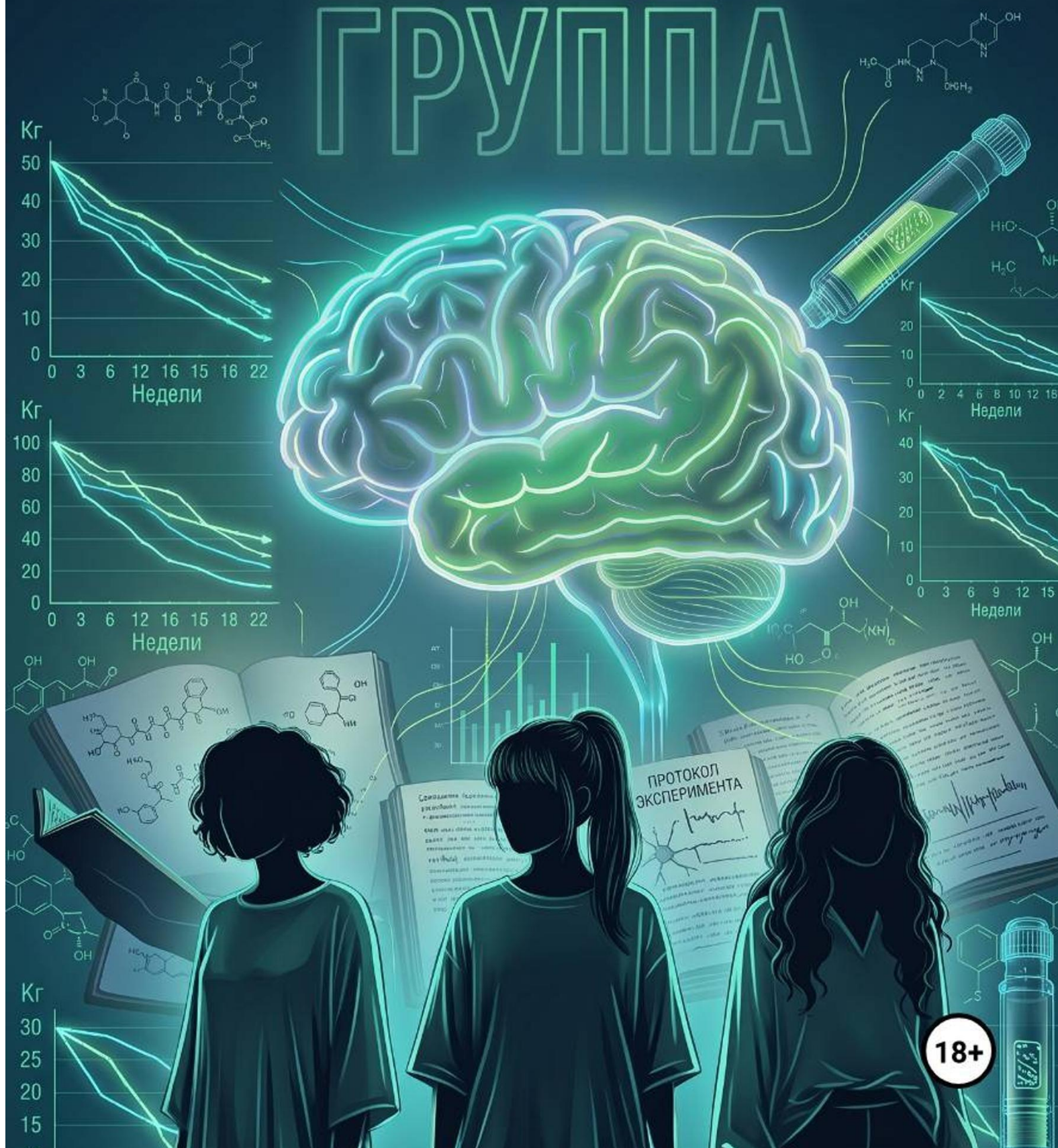


Аглая Регель

КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА



18+

Аглая Регель

Контрольная группа

«Автор»

2026

Регель А.

Контрольная группа / А. Регель — «Автор», 2026

Что передаётся по наследству: болезнь, вина или способ любить? Елена привыкла доверять только строгим научным протоколам - для неё это единственный способ отгородиться от трагедии прошлого.

Пытаясь обрести внутреннюю тишину, она начинает медицинский эксперимент над самой собой. Препарат работает, но побочным эффектом становится потеря контроля над собственной жизнью.

Этим пользуется муж дочери, используя её болезнь как оружие, а саму Елену берет на крючок шантажа. Чтобы разорвать эту связь и спасти дочь, Елене предстоит выйти из роли наблюдателя. «Книга является художественным произведением. Любые совпадения персонажей и описываемых медицинских ситуаций с реальными людьми случайны. Описание препаратов и реакций на них отражает исключительно субъективный опыт персонажей и художественный замысел автор».

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	9
Глава 3	13
Глава 4	17
Глава 5	21
Глава 6	24

Аглая Регель

Контрольная группа

Глава 1

*Влияние на поведение, не связанное с приёмом пищи,
изучено недостаточно.*

Из инструкции по медицинскому применению

Мне нравится, что вы больны не мной,

Мне нравится, что я больна не вами.

М. И. Цветаева

ПРОТОКОЛ САМОНАБЛЮДЕНИЯ № 1

Субъект: Е. А. Ковалёва, 45 лет.

Наблюдатель: Е. А. Ковалёва, 45 лет.

Дата / время: 14 октября, 07:40.

Вес: 98,2 кг. Рост 168 см. ИМТ 34,8.

АД / пульс: 134/86, 78 в минуту.

Настроение (0–10): 5.

Вмешательство: тирзепатид 2,5 мг подкожно, первая доза. Область: живот, левый боковой квадрант.

Ладно. Формально положено начинать с конфликта ролей, и я начну: субъект и наблюдатель здесь один человек, так что всё, что я напишу о своих ощущениях, будет враньём в пределах погрешности. Мне это даже нравится. Любое исследование, в котором исследователь ничем не рискует, — прогулка по музею.

Теперь по-человечески, пока никто не читает.

Я стояла на кухне в одиннадцать минут восьмого, в халате, с ручкой-шприцем в руке, и у меня тряслись пальцы. Девять дней я готовилась к этому уколу так, будто мне предстоит не подкожная инъекция, а трепанация. Дважды перечитала инструкцию, которую знаю наизусть: я рецензировала статьи по этому классу препаратов и могу пересказать фармакокинетику во сне. Расставила на столе салфетку, ручку, блокнот. Помыла руки. Помыла ещё раз. Остановилась только тогда, когда заметила, что моюсь не потому, что нужно, а потому, что пока я мою руки, ничего не произойдёт.

Зоя Марковна назвала бы это ритуалом. Я бы сказала: процедурная гигиена. Мы бы обе были правы, и разговор закончился бы ничем, как всегда.

Щёлк. Щёлк. Шесть секунд, как положено. Я ждала боли. Не было ничего, комариный укус, и тот несерьёзный. И знаете, что я почувствовала? Обиду. Мелкую, детскую, нелепую обиду на то, что событие, к которому я готовилась девять дней, не удостоило меня даже синяка.

Блокнот я купила на Бауманской, в канцелярском, не глядя. Серый, твёрдая обложка, клетка. Выложила его на стол этим утром, и меня как током ударило: я его уже видела. Давно. В ящике стола, в другой квартире, которой нет. Хотела сначала вернуть в магазин. Потом подумала: взрослый человек способен пережить совпадение. И вот пишу в нём.

Официальная причина, чтобы было записано. Препараты этого класса, судя по данным, притупляют тягу к алкоголю и, возможно, к другим формам импульсивного поведения. Зна-

чит, они вмешиваются в систему вознаграждения глубже, чем думали. Я изучаю эту систему двадцать два года. Было бы странно упустить шанс посмотреть на неё изнутри.

Это правда. Это достаточная причина. Других причин в этой тетради до поры до времени не будет.

ЗАПИСЬ 2. 10:05

Лаборатория. Состояние нормальное. Тошноты нет, головокружения нет, во рту чуть суше обычного. Могу списать на метро: оно было душным, мартовским, то есть октябрьским. Вот, оговорила. Оговорки я фиксирую всегда, лет двадцать назад решила, что человек, который фиксирует собственные оговорки, застрахован от худшего. Звучит смешно. Работает, как ни странно, не очень, но привычка осталась.

В коридоре у вивария пахнет опилками и тёплой шерстью. Этот запах я перестала замечать на втором году аспирантуры, а сегодня он ударил мне в нос, как в первый день. Хочется списать это на препарат. Не буду. Данных нет, а я себе дороже.

Пока никого не было, я зашла к камерам оперантного обуславливания. В третьей сидела Т-17. Имена животным даёт Катя, аспирантка, я десять лет сопротивлялась и сдалась. Т-17 нажимала на рычаг так, как нажимают люди, у которых горит дедлайн: быстро, сосредоточенно, не поднимая головы. Режим подкрепления у неё переменный: награда выпадает не за каждое нажатие и не за каждое десятое, а когда придётся. Самый стойкий режим из всех известных. Крыса, которую кормят по расписанию, бросает рычаг, когда расписание кончается. Крыса, которая не знает, когда повезёт, не бросает почти никогда.

Это азбука. Я рассказывала это на лекциях раз двести, на примере игровых автоматов, и аудитория всегда одинаково понимающе кивала. Сегодня я смотрела на спину Т-17 и думала, что она не выглядит несчастной. Она выглядит занятой. И, кажется, это ровно та разница, которую я двадцать лет не могла объяснить студентам.

Отложила мысль. Но, видимо, недалеко.

В 9:40 по коридору прошёл Ридель с папкой под мышкой, и я услышала, как он не заглянул. Раньше он заглядывал каждое утро. В худшие годы. Когда мы разговаривали только через секретаря. Я узнала его шаги, он чуть припадает на левую ногу после той лыжной травмы, о которой рассказывает как о победе, и услышала, как они не замедлились у моей двери.

Нет, я не стала выходить. Я сидела с карандашом в руке и разглядывала собственные пальцы, как будто их там не было неделю.

Глеб Сергеевич был моим научным руководителем, потом мужем, потом человеком, который ушёл так аккуратно, что до сих пор приходится объяснять знакомым, что же произошло. Он ушёл к аспирантке. Это правда. Но он ушёл бы и без неё. При прощании он сказал: «С тобой невозможно быть рядом, ты всех превращаешь в материал». Формулировка точная, у него всегда точные формулировки. За это я его и любила. За это не простила.

Профессиональный вывод: реакция на человека, который прошёл мимо двери, — нерелевантная переменная. Исключаю из анализа.

Исключила. Не получилось.

ЗАПИСЬ 3. 13:15

Нежелательных явлений нет. Позывы к еде обычные: к обеду она так же настойчива, как вчера. Съела салат и половину курицы из столовой. Вторую половину оставила, не из силы воли, а просто потому, что не хотелось. Я оставила еду на тарелке! Последний раз это было, кажется, при Горбачёве. Заношу в графу «неопределённые наблюдения» и стараюсь не улыбаться.

В 11:20 пришло сообщение от Алисы. Приведу дословно, потому что в нём важна каждая запятая:

«В воскресенье не приезжай. Данила устал, ему не надо, чтобы кто-то ходил по квартире. Фёдор в порядке. Не звони, я сама напишу».

Алиса пишет без «здравствуй» и без подписи, так было всегда, даже до замужества. Поэтому тон не новость. Я пробежалась по версиям, как привыкла. Первая: у неё период сниженного фона, при её диагнозе это ожидаемо. Вторая: она проверяет, готова ли я к дистанции. Третья: просто фраза, не надо искать подтекст. Выбираю вторую. Не потому что она вероятнее, а потому что она самая удобная: при ней я ничего не обязана делать.

«Данила устал» написано так, будто это объясняет всё на свете. И «не надо», а не «не хочет». Грамматическая разница существует. Не уверена, что я её слышу. Возможно, я просто ищу, за что ухватиться.

В августе Алиса прислала фотографию Фёдора, сама, я не просила. Два года, красная футболка. Он сидит под столом и смотрит не в камеру, а левее, на дверь. Тогда я подумала: обычная детская поза, детям нравятся такие укромные места. Сегодня я открыла снимок ещё раз, и мне показалось, что взгляд у него не прячущийся, а караулящий. Закрыла. Я не детский психолог. Читать чужие фотографии — не навык, а привычка искать, где болит.

Почему-то вспомнился Маяковский. В школе я считала это вопросом к небу:

«Послушайте! / Ведь, если звёзды зажигают — / значит — это кому-нибудь нужно?»

Сегодня мне показалось, что вопрос адресован взрослым. Если ребёнок сидит под столом и смотрит на дверь, значит, это кому-нибудь нужно. Я поймала себя на этой мысли и тут же вернулась к таблице.

Алиса в семь лет спросила меня, почему лампа в коридоре на неё смотрит. Без страха, деловито, как спрашивают, почему сегодня шумно во дворе. Я записала фразу в тот же вечер: число, время, дословно. А потом сделала то, чего никогда не прощу себе как учёному: убрала запись подальше. Мне было важнее не знать.

Ответила: «Хорошо». Хотела написать больше. Печатала целое предложение, стирала, печатала снова. Отправила одно слово.

ЗАПИСЬ 4. 19:20

Сеанс у Зои Марковны, 18:00–18:50. Хожу по средам, как прежде. Для себя я называю это «профессиональной супервизией». Она называет это терапией. Мы давно не спорим об этом вслух, это такая вежливость между двумя взрослыми женщинами.

Она сразу заметила: «Вы сегодня пришли раньше». Я сказала: «У меня сегодня первая инъекция». Она кивнула и замолчала. Умеет ждать, у неё это не пауза, а присутствие. Через минуту спросила: «И как вы себя чувствуете?»

И я рассказала. Про двойной агонизм рецепторов GLP-1 и GIP. Про замедленное опорожнение желудка. Про центры насыщения в гипоталамусе, про мезолимбический путь. Минут десять говорила, и, кажется, интересно, как на конференции.

Зоя Марковна слушала, не перебивая. А потом тихо сказала: «Елена Андреевна, вы рассказываете мне о своих чувствах так, будто водите экскурсию по чужой квартире. Очень подробно. Вот здесь гипоталамус. Вот здесь путь вознаграждения. А где вы сами?»

Я смотрела на её руки. Сухие, тонкие, лежат на коленях совершенно спокойно. Она не спешила спасать меня паузой. Я сказала, что вопрос поставлен некорректно: «где я сама» не операционализируется. Она улыбнулась. Не с насмешкой. С чем-то, что я бы назвала жалостью, если бы жалость не была у меня запрещена по умолчанию. И сказала: «Хорошо. Давайте посмотрим через месяц».

На улице обнаружила, что руки ледяные, а сердце колотится, как после бега. Давление не мерила. Списываю на инъекцию и на сеанс вместе, не разделяя.

ЗАПИСЬ 5. 21:30

Вечером села за «базовую линию». Вес, давление, шкала настроения, сон, питание за неделю: восстановила по чекам из доставки. Таблица вышла опрятная, хоть сейчас в статью. Особенно мне понравился столбец «Эпизоды еды вне основных приёмов»: четыре за неделю, три из них после десяти вечера.

Не срывы. Срыв предполагает контроль, который сорвался. Это другое: целый день голова занята, а потом наконец перестаёт, и в образовавшуюся дыру нужно что-то положить. Обычно хлеб с маслом. Иногда остатки обеда. Один раз холодную гречку из кастрюли, стоя, при открытой дверце холодильника. Я смотрела в этот белый свет, как смотрят в окно.

Я знаю, как это называется в литературе. Знаю, какие контуры активируются, могу нарисовать схему по памяти с закрытыми глазами. И это ничего не меняет. В этом главная научная проблема моей жизни: двадцать лет я изучаю систему, которая меня не слушается.

Есть и вторая таблица, которую я в протокол не включаю, пишу сюда прозой, чтобы потом не делать вид, будто её не было. В 28 лет: 64 кг. В 34: 78. В 39: 91. В 43, весной, когда ушёл Ридель: 98. Это не кривая. Это ступени. И каждая ступень приходится на год, который я бы назвала «тихим». Не катастрофа, не событие, а именно тишина вокруг. Когда что-то происходило, я худела от злости и недосыпа. Когда ничего не происходило, я толстела.

Гипотеза, которую пока не готова проверять: еда для меня не награда. Еда для меня шум. Я включаю её, как другие включают радио в пустой квартире, чтобы не слышать, что в ней никого нет.

Для тех, кто когда-нибудь прочтёт это как материал (я пишу это как материал, иначе зачем): я не думаю, что препарат решит проблему. Я думаю, он уберёт один из её симптомов. И мне ужасно интересно, что окажется под ним. И ещё немного страшно, но это в графу «побочное».

ЗАПИСЬ 6. 23:35

Тошноты по-прежнему нет. Ужин был обычным, поужинала с аппетитом. Сон ожидаю плохой, кофе после шести — ошибка планирования.

Теперь то, что я хотела записать с самого вечера и откладывала. Наблюдение субъективное, прошу считать его несущественным. Квартира звучит иначе. Я пошла в темноте за водой и услышала холодильник. Не просто гул, который слышу годами, а паузу между двумя его включениями. Будто между двумя гудками что-то есть, и раньше я успевала этого не заметить.

Я стояла в коридоре дольше, чем нужно для стакана воды. Не знаю сколько. Не засекала, а должна была.

Попытка описать. Пауза не пустая. Она плотная, как воздух нежилой комнаты, когдаходишь и чувствуешь его лицом. Звука нет, но есть направление, как будто она куда-то ведёт. Ни приятно, ни неприятно. Похоже на ощущение, когда стоишь на пороге и ещё не решила, входить ли.

В тринадцать лет я тоже слушала тишину в доме и тоже решила, что это ничего. Потом в доме перестали произносить одно имя, и тишина стала правилом. А правила запоминаются лучше событий. С тех пор у меня превосходная система фильтрации.

Возможно, препарат просто убрал мой фильтр для голода, и вместе с ним что-то ещё. Побочный эффект, не описанный в инструкции. Надо проверить литературу. Хотя нет. Никто об этом не писал, потому что никто так не ведёт протокол.

Рисков не выявлено. Наблюдатель = испытуемый.

~~Я не уверена, что хочу, чтобы это сработало. [зачёркнуто, но читается]~~

Следующая запись: завтра, 07:40.

Глава 2

*Каждый автор несёт ответственность
за все аспекты работы.*

Из правил для авторов научного журнала

*Я был готов любить весь мир, — меня никто не понял:
и я выучился ненавидеть.*

М. Ю. Лермонтов

ПРОТОКОЛ САМОНАБЛЮДЕНИЯ № 2

Дата / время: 16 октября, 08:10. Третьи сутки после первой дозы.

Вес: 97,4 кг (минус 0,8).

АД / пульс: 128/82, 74 в минуту.

Настроение (0–10): 5, с поправкой на Риделя, о котором ещё не знаю.

Вмешательство: не проводилось. Следующая доза 21 октября.

Новый показатель: число проверок телефона за вчера: 11.

Показатель про телефон добавила вчера вечером, сама не знаю зачем. Наверное, потому что заметила, как держу его в руке, не включая. Это называется «не наблюдаю, но уже считаю». Одиннадцать раз за день. Из них от Алисы ноль. Остальные десять от банка, аптеки и рассылки со скидками на утеплённые куртки.

Так. Утро.

Кофе на вкус странный, как будто его варил кто-то, кого я немного обидела. Хлеб с маслом, моя вечная утренняя слабость, лежит на тарелке и ничего во мне не вызывает. Я стояла над ним и ждала желания, как ждут лифт: вот-вот приедет. Не приехал. Съела половину из вежливости. Ужасно странное чувство: впервые за двадцать пять лет передо мной еда, и она мне просто еда, а не собеседник.

Минус 0,8. Знаю: это в основном вода, а не жир. Знаю, что первые дни ничего не значат и что клиническая картина складывается к четвёртой-шестой неделе. И всё равно в ванной перед зеркалом позволила себе улыбнуться. Одна. Дрянное чувство, достойное первокурсницы. Записываю как наблюдение, а не как слабость.

ЗАПИСЬ 2. 11:40

Научное совещание. Пишу сразу после, пока руки ещё трясутся. Если почерк в этой записи поедет, прошу считать это не симптомом, а погодой.

Контекст. С апреля я готовила статью: «Динамика переключения на альтернативный источник подкрепления при хронической нагрузке». Название скучное, зато работа красивая, шесть месяцев данных, чистый дизайн, модель, которую я собирала по ночам. Ридель в соавторах, потому что без него не прошла бы этическая комиссия, и потому что в своё время он придумал половину инструментов, которыми мы пользуемся. Полина Орлова, его аспирантка, прогоняла часть животных и делала часть иммуногистохимии. Полина, как все знают, ещё и его нынешняя женщина. Я упоминаю это один раз и дальше стараюсь не повторять.

Сегодня утром на общий диск легла финальная версия рукописи перед отправкой в журнал. Я открыла титульную страницу. Список авторов: Орлова П. А., Ридель Г. С., Ковалёва Е. А.

Первое. Второе. Третье.

Я стояла перед экраном и физически чувствовала, как организм делает то, что я описываю на лекциях: перераспределяет кровоток, сужает внимание, готовится к драке. Давление, наверное, подскочило за сто сорок. Не мерила, а надо было.

После совещания Полина ушла быстро и с таким лицом, какое бывает у людей, когда они знают, что произошло что-то неловкое, но не хотят быть тем, кто это обсуждает. Это честно. Я ей симпатизирую, и это, пожалуй, самое неприятное.

Остались мы с Риделем вдвоём в переговорной. Ему пятьдесят восемь. Он по-прежнему красивый, седина идёт ему так же, как шла в тридцать восемь, и у него по-прежнему привычка стоять у окна, чтобы лицо было в полутени. Я сказала:

— *Ты поставил меня третьей.*

Он не обернулся:

— *Полине нужна первая позиция для защиты. Она защищается весной.*

— *Эту модель построила я. Дизайн мой. Анализ мой. Шесть месяцев.*

— *Знаю.*

— *Тогда почему...*

— *Лена. — Он повернулся. — У тебя двести четырнадцать публикаций. Двести четырнадцать. Ещё одна первая позиция не изменит твою жизнь. Её изменит.*

— *Дело не в позициях. Дело в принципе.*

— *Дело всегда в принципе. — Он вздохнул так, как вздыхают над неисправной техникой. — Ты опять не отличаешь результат от человека. Порядок фамилий не приговор тебе. Это порядок фамилий.*

Он сказал это спокойно, вежливо и абсолютно точно. Знаете, у Грибоедова есть строка, которую мы в школе заучивали как шутку:

«*Злые языки страшнее пистолета*».

Я никогда не понимала, почему шутка. У Риделя язык не злой, он точный. С точным языком не отбиться: пистолет можно хотя бы обвинить в грубости.

Я сказала что-то про этику и про распределение вклада, привела пункт из правил журнала и, кажется, процитировала его дословно, с номером. Он слушал, не перебивая, потом сказал:

— *Лена, я понимаю, откуда это у тебя. Знаю лучше, чем ты хочешь.*

Я не помню, как встала. Помню только, что стул скрипнул, и что внутри меня произошла какая-то мгновенная заморозка, будто выключили отопление во всём здании.

— *Не смей.*

Он смотрел на меня секунды три. Я видела, как он взвешивает, идти ли дальше. У него есть эта черта: он всегда знает, как далеко можно зайти, и иногда заходит ровно на шаг дальше. В тот раз он остановился. Не из деликатности. Из расчёта: он понял, что, если скажет, я больше не буду с ним разговаривать никогда.

— *Ладно, — сказал он. — Ладно. Статья уйдёт в пятницу. Подумай.*

И вышел. Не хлопнул дверь. Он никогда не хлопает дверь. Он закрывает её так бережно, будто за ней осталась больная.

Теперь сухо, для протокола. Острая стрессовая реакция: тахикардия, сухость во рту, гипервентиляция. Субъективная оценка 8 из 10. Эпизод длился около двадцати минут. Тошноты нет, и это тоже, как ни смешно, данные: препарат на стресс, видимо, не влияет. Или влияет, а я не заметила.

Что именно он знает? Знаю: он знает то, что я сама рассказала ему однажды ночью, четырнадцать лет назад, в единственный раз за всю нашу жизнь, когда я перестала быть собой. Я тогда говорила часа три. Он слушал. Утром сказал: «Спасибо, что доверилась». А года через три использовал это в споре, ровно один раз, одной фразой. Я ответила ему тогда молчанием. С тех пор мы оба делаем вид, что фразы не было.

Но эту рану записываю не сюда. Пока не сюда.

ЗАПИСЬ 3. 15:20

Виварий. Взвешивала животных сама, хотя обычно это делает Катя. Мне нужны были чужие цифры и чужие тела. Сорок крыс, сорок строк: 287, 301, 294. Крысы не торгуются,

не повышают голос и не ставят на первую позицию аспиранток. Я люблю их за это нежно и бесстыдно.

Т-17 перевесила в субботу на восемь граммов. Я привычно подняла брови: она ела больше? Катя сказала, нет, она нервничала. Вчера у них в блоке ремонтировали вентиляцию, шум. Стресс прибавляет вес. Кому лучше знать, как не мне.

Катя в хорошем настроении, потому что у её молодого человека «зашла экспресс-ставка». Рассказывает с горящими глазами. Он ставит на футбол, на какие-то матчи в низших лигах, и сегодня у него вышло по коэффициенту три и четыре. Я спросила, как они считают вероятность. Она пожала плечами: мол, интуиция и статистика. Я спросила про выборку. Она посмотрела на меня удивлённо и, кажется, с лёгким уважением.

Я ушла из вивария с цифрой в голове. «Три и четыре». Не знаю, почему она осталась. В профессиональном смысле меня заинтересовало другое: как человек превращает неопределённость в азарт. Я изучаю этот переход двадцать лет, но на животных. На людях он выглядит иначе: у него есть голос, телефон и горящие глаза.

Заметка на полях, без выводов. Записываю, чтобы не потерять.

ЗАПИСЬ 4. 20:40

Дома. Съела суп из пакета, полторы ложки риса и половину яблока. Не потому что ограничиваю. Просто голод, который раньше стучал в двери, перестал стучать. Мне казалось, что тишина будет приятной. Она оказалась странной.

Проверок телефона за вечер: девять. От Алисы по-прежнему ничего. Это не повод для тревоги: она сказала, что напишет сама, а Алиса всегда делает так, как сказала. Это единственное правило, которому она не изменяла ни разу. Хотя именно в этом правиле я и вижу беду. Люди, которые всегда делают так, как сказали, делают так же и тогда, когда нужно было бы сказать что-нибудь другое.

Написала Алисе шесть черновиков. Привожу, как положено исследователю, все:

1. «Как вы?» Слишком общий. Алиса ненавидит «вы», когда речь идёт о ней и Даниле.
2. «Привезу продукты в субботу». Прозвучит как приказ.
3. «Я не буду заходить, оставлю у двери». Это унижительно для нас обеих.
4. «Как Фёдор?» Хороший вопрос, но тогда придётся ждать ответа, а ожидание сегодня — не мой навык.
5. «Мне приснилась бабушка». Это неправда. Не знаю, зачем я это набрала. Стёрла сразу.
6. «Я люблю тебя».

Шестой я смотрела минуты три. Потом нажала «стереть». Не потому что неправда, а потому что на такие фразы Алиса отвечает так, как отвечают на подозрительные вопросы: проверяет, что за ними. Она увидит в них не любовь, а симптом. И, что самое неприятное, будет права: у меня в этот момент не было других слов, чем те, что мне надиктовало одиночество.

Решение. Поеду в субботу, не в воскресенье. Привезу продукты, чай, детскую кашу, из тех, которые Фёдор ест. Побуду пять минут. Формально я нарушу условие, но формально это условие поставила не она, а усталость Данилы. Мотивирую клинически: признаков острого неблагополучия нет, но и подтверждения благополучия тоже.

Звучит убедительно. Я сама почти поверила.

ЗАПИСЬ 5. 23:50

Тошнота умеренная, появилась после десяти. Возможно, поздний чай. Возможно, нет. Спать не хочется, хотя завтра выходной, и я наконец признаю, что это не усталость, а пустое место, которое раньше занимала еда.

Сегодня в 22:14 пришло сообщение от Риделя. Три строки. Привожу дословно, как всё остальное:

«Я перегнул. Про то, что ты не отличаешь. Это было про статью. Про остальное я не сказал ничего».

Читала семь раз. Не ответила.

«Про остальное я не сказал ничего». Грамматически безупречно. И психологически безупречно: он одновременно извиняется и напоминает, что есть остальное. Ему никогда не нужно было угрожать, достаточно было указать на дверь, за которой лежит то, что я не хочу открывать. Двадцать лет назад я называла это его силой. Сейчас называю иначе, но пока не нашла слова.

Минут через двадцать выяснила, что в коридоре, у входной двери, стою уже в куртке. Хотела, видимо, выйти. Куда, не знаю. Не пошла. Разделась. Записала.

Наблюдение, которое я не планировала. Мне не хватает его шагов в коридоре по утрам.

Мне не хватает его шагов в коридоре по утрам. *[не вычёркиваю]*

Следующая запись: после субботы.

Глава 3

*Наблюдатель не должен вмешиваться
в наблюдаемое.*

Из учебника по методам исследования

Хоть убей, следа не видно;

Сбились мы. Что делать нам?

А. С. Пушкин

ПРОТОКОЛ САМОНАБЛЮДЕНИЯ № 3

Дата / время: 17 октября, суббота, 09:30.

Вес: 96,9 кг (минус 1,3 от базовой линии).

АД / пульс: 130/84, 80 в минуту.

Настроение (0–10): 4.

Проверок телефона вчера: 3. Снижение, объяснение ниже.

Вмешательство: не проводилось.

Объяснение. Вчера вечером я купила в круглосуточном на углу всё, что нужно ребёнку двух лет и, предположительно, женщине двадцати четырёх, у которой в холодильнике, по моим оценкам, давно пусто. Заметила, что пока составляла список, телефон не проверяла ни разу. Деятельность подавляет тревогу. Это не открытие, но приятно убедиться на себе.

В тележку легли: две упаковки каши без молока, банан, зелёные яблоки, творожки, большой пакет гречки, чай в пакетиках (Алиса пьёт только один сорт, я его знаю), мандарины, три килограмма мясного фарша, ромашковые сушки, деревянный поезд из магазина игрушек. Последнее я взяла не думая и поняла только на кассе: я покупаю не продукты, а пропуск. Не в квартиру, а в разговор.

Алиса просила не приезжать в воскресенье. Сегодня суббота. Юридически я не нарушаю. Фактически знаю, что нарушаю. Ограничиваюсь тем, что записываю это здесь, как улику против себя же.

ЗАПИСЬ 2. 13:05

Пишу в машине, возле дома. У меня трясутся руки, поэтому почерк, прошу прощения, нерасшифровываемый. Если потом не смогу прочесть, значит, так и не надо.

Дом у них на окраине, девятиэтажка с облупленными балконами, вокруг одинаковые дворы, в которых легко потеряться. Лифт пахнет жареным луком и чем-то аптечным, и между седьмым и восьмым этажами он на секунду останавливается, будто раздумывает. Раньше этого не было. Или было, а я не замечала. Это моя главная неприятность последних недель: я начала замечать то, что раньше аккуратно отфильтровывала.

Позвонила в дверь. Подождала. Из-за двери донёсся голос, весёлый, тёплый, слишком хорошо поставленный:

— Алиска, это мама! Открываю!

Дверь открыл Данила.

Расскажу о нём подробно, потому что я привыкла описывать испытуемых до того, как с ними что-нибудь случилось. Двадцать два года. Худой, красивый какой-то женской красотой, с густыми ресницами и кривоватой улыбкой, которая делает лицо мальчишеским. Ногти обкусаны до мяса, но руки чистые, и пахнет от него мятной жвачкой. Футболка, спортивные брюки, в левой руке полотенце, которым он вытирает кружку. Типичный молодой отец. Если бы мне показали его фотографию в журнале про семейное счастье, я бы не удивилась.

— Елена Андреевна! — Он улыбнулся так, как улыбаются люди, которые умеют. — А мы вас ждали. Алиска вчера говорила, что вы, может, заедете.

Алиса вчера мне писала, чтобы я не приезжала. Я промолчала, потому что тут же включилась привычка фиксировать, не спорить.

Алиса стояла в глубине коридора, у стены, как тень от шкафа. Серый свитер с растянутыми рукавами. Волосы собраны в хвост, лицо бледное, но не болезненное, скорее вымытое. Не обняла, не подошла, не улыбнулась. Просто сказала:

— *Я писала, чтобы ты не приезжала.*

Данила рассмеялся, обнял её за плечи одной рукой. Так обнимают человека, которого любят и которому доверяют.

— *Ну она всегда так пишет. А сама у окна караулит. Правда же, Алиска?*

— *Нет,* — сказала Алиса.

— *Ты вчера сама просила, чтобы мама приехала. Помнишь? Поздно вечером.*

— *Не помню.*

— *Ну вот. — Он посмотрел на меня с нежным, заговорищким сочувствием. — Бывает у неё. Вы же знаете.*

Я знаю. Я ужасно, ужасно знаю. И в эту секунду мне стало стыдно за то, что внутри меня с готовностью щёлкнул переключатель: «дереализация, нарушение памяти на события, возможны эпизоды сниженного фона». Я почти кивнула. Остановила себя на половине кивка. Данила, кажется, это заметил.

Заметку на полях записываю отдельной строкой, потому что не могу решить, куда она относится. Он умеет делать одну вещь: превращать утверждения Алисы в симптомы. Ни разу не соврал. Просто повернул её слова так, чтобы они упали вниз, как карточка.

ЗАПИСЬ 3. 13:50

Продолжаю. Руки трясутся меньше.

Они живут в двухкомнатной, на кухне стол с трещиной посередине, на нём клеёнка в ромашках. Фёдор сидел под столом, не рядом, а именно под. Увидел меня и не выбежал. Выглянул. Посмотрел. Молча сел обратно. На коленях у него был обрывок картонки, на которой он что-то рисовал фломастером, большой жёлтый круг и рядом маленький тёмный.

Я присела на корточки, колени хрустнули, и сказала: «Привет, Федя». Он смотрел на меня секунд десять. Потом сказал одно слово:

— *Ба.*

Это первое слово, которое я от него слышу. Я услышала его как бабушка, а не как исследователь. Я достала поезд, он взял его, не улыбнувшись, повертел в руках, поставил рядом с собой на пол. Ни одного звука. До слёз оставалось секунд двадцать семь, я засекала. Потом встала и сделала вид, что мне нужно к раковине.

Данила, разумеется, всё это время поил меня чаем. Он заварил его в фарфоровой чайной паре, достал из шкафа сушки, нарезал лимон. Говорил легко, по-хозяйски: про работу («подвернулся хороший склад, Елена Андреевна, смена с восьми, пока на испытательном»), про ремонт («обои переклеим, как только Алиска окрепнет»), про Фёдора («растёт, как на дрожжах»). Он смотрел мне в глаза, не отводя, ни разу. И я вспомнила Толстого, которого в школе проходили как будто для обязательного ритуала:

«Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему».

Я сидела за кухонным столом и думала, что Толстой, вероятно, не учёл случай, когда они похожи. Когда несчастье научилось маскироваться под счастье так хорошо, что его можно снимать для рекламы чая.

В какой-то момент Данила встал, чтобы убрать посуду. Он открыл шкаф над раковиной, поставил чашки и захлопнул дверцу. Не сильно, обычный бытовой звук.

Фёдор замер.

Теперь только факты. Ребёнок, 2 года, под столом. В момент резкого звука прекратил движение рук, перестал дышать (грудная клетка не двигалась около четырёх секунд), глаза не закрыл, а, наоборот, расширил и уставился на пол, строго перед собой. Затем медленно выдохнул. Продолжил рисовать. Ни плача, ни вздрагивания, ни возгласа. Реакция, которую я видела у крыс, проводивших недели в хроническом стрессе: не бегство, а замирание.

Данила повернулся, мягко улыбнулся и сказал: «Ой, прости, Федь, не сильно хлопнул». Тон абсолютно нежный. Фёдор не поднял головы.

Алиса видела всё. Она сидела напротив, держала чашку обеими руками, не пила. Заметив, что я на неё смотрю, перевела взгляд на чашку, потом на скатерть, потом на окно. И вот тут я впервые за день увидела у неё на левом запястье синяк.

ЗАПИСЬ 4. 14:20

Описание. Левое запястье, внутренняя поверхность и прилегающая часть предплечья. Площадь около четырёх на шести сантиметров. Цвет: жёлто-зелёный по краям, фиолетово-серый в центре. Давность, судя по цвету, пять-семь дней. Рукав свитера, подтянутый при поднятии чашки, на секунду открыл его, затем она опустила руку. Я не успела определить форму, только общее впечатление. Если бы мне пришлось нарисовать, я бы нарисовала несколько овалов, расположенных почти параллельно.

Я смотрела дольше, чем нужно. Данила, не оборачиваясь, сказал с раковины, будто чувствовал взгляд затылком:

— *Это она дверцей шкафа. Дверцей, да, Алиска? Она у нас ловкая.*

Алиса посмотрела на его спину. Секунды две. И сказала ровным голосом:

— *Дверцей.*

Мне надо записать, что произошло в моей голове, потому что именно здесь, как мне теперь кажется, находится весь смысл этой главы. В моей голове за долю секунды возникло три объяснения. Первое: действительно дверцей, это правдоподобно, у Алисы нарушена координация и пространственная ориентация, у таких людей синяки встречаются часто. Второе: самоповреждение, при её диагнозе нельзя исключить. Третье я не называю.

Я выбрала первое. Не потому, что оно вероятнее. Потому, что оно позволяло мне допить чай.

Алиса вышла в коридор, сказав «сейчас вернусь», и я вышла следом, под предлогом «помыть руки». Мы остались вдвоём в узком коридоре у вешалки, в запахе сырых курток. Я спросила:

— *Как ты спишь?*

— *Нормально.*

— *Таблетки пьёшь?*

— *Пью, когда помню.*

— *Это не ответ. Тебе назначили...*

— *Ты опять.*

Она сказала это негромко. Не зло, а как констатацию. И, глядя мне прямо в лицо, без той манеры, когда её взгляд проходит куда-то сквозь, добавила:

— *Ты смотришь на меня как на препарат с побочными эффектами. Заметила? Каждый раз. Ты приезжаешь, смотришь на руки, на глаза, на то, как я стою. Не на меня. На данные.*

Я открыла рот, чтобы возразить. Закрыла. Потому что она была права до такой степени, что любое возражение прозвучало бы как подтверждение. Когда я смотрела на синяк, я видела не дочь, а гематому. Когда слушала голос, считала паузы. Когда увидела её в дверях, зафиксировала: «осанка сутулая, мимика обеднена». Только потом, через полсекунды, пришло слово «Алиса».

Записываю это с почти научным интересом, который, наверное, и есть главная улика против меня.

— Мам, — сказала она, и это «мам» было, кажется, за год первым. — Я знаю, что ты хочешь, как лучше. Но ты опять приехала меня спасать, а я не тону. Правда не тону. Я тебя ненавижу.

Последние слова она произнесла так, как говорят «до свидания». Без злости, без крика, по-деловому, как диагноз.

Я не нашла, что сказать. И, что хуже всего, нашла. Услышала собственный голос, который спросил:

— А дозировку тебе не меняли?

Алиса посмотрела на меня. Долго. Потом чуть улыбнулась. Не обидно, не злорадно. Скорее с каким-то тихим, усталым удивлением, с каким смотрят на собаку, которая в сотый раз приносит то, что её просили не приносить.

— Вот видишь, — сказала она.

И ушла на кухню.

ЗАПИСЬ 5. 14:55

Ушла я через пять минут. Оставила пакеты в коридоре, у вешалки. Данила, провожая, помог надеть пальто, нежно, по-сыновьи, придержал рукав. Сказал: «Спасибо за продукты, Елена Андреевна, правда выручили». На пороге добавил тише, наклонив голову:

— Вы не волнуйтесь за неё. У неё бывает, но я рядом. Я слежу.

«Я слежу». Эти два слова я записала, не отходя от двери, на обороте чека. Не знаю зачем. Позже перечитаю и пойму.

Когда лифт, остановившись между седьмым и восьмым, ожил снова, я заметила, что считаю. Секунды. Шесть. Столько же длилась инъекция, и столько же, видимо, длится любое ожидание, которое потом называют жизнью.

ЗАПИСЬ 6. 21:10

Не могу.

ЗАПИСЬ 7. 02:15

Почерк восстановился. Привожу итог вечера в виде таблицы, потому что иначе нельзя.

Гипотеза А. Ушиб о предмет мебели. Вероятность: высокая. Против: форма, расположение (внутренняя поверхность запястья, а не наружная), реакция на вопрос.

Гипотеза Б. Самоповреждение. Вероятность: умеренная. Против: у Алисы никогда не было такого паттерна, она не причиняла себе боли даже в худшие периоды. За: диагноз, стресс, отношения.

Гипотеза В.

Строка В осталась пустой. Не потому что я её не вижу. А потому что у меня нет формы, куда её вписать. Я сорок лет умею заполнять формы. Эта не заполняется.

И ещё одно, чего в таблицу не поставишь. Когда я уходила, на диване, под краем подушки, торчал уголок тетради в клетку, школьной, в зелёной обложке. Алиса, проходя мимо, села на неё, как будто просто села. Но села быстро. И этого движения я никогда не забуду, потому что в одиннадцать лет, в доме у других людей, я делала точно так же.

Я не стану спрашивать, что в тетради. Я знаю, что в такие тетради пишут. Знаю, зачем. Знаю, что значит прятать записи под подушкой и чувствовать, что хоть что-то остаётся твоим.

Я знаю, и это единственное, что я знаю про них обеих.

Я должна была что-то сказать ему про «я слежу». [зачёркнуто]

Нет, правильнее так: я должна была что-то сказать себе.

Следующая запись: когда смогу.

Глава 4

*Информант, как правило, ненадёжен
в том, что касается собственного детства.*

Из руководства по сбору анамнеза

И звуков небес заменить не могли

Ей скучные песни земли.

М. Ю. Лермонтов

ПРОТОКОЛ САМОНАБЛЮДЕНИЯ № 4

Дата / время: 18 октября, воскресенье, 04:40.

Вес, АД, пульс: не измерялись. Впервые.

Настроение (0–10): не оценивалось.

Сон: отсутствует. Около четырёх часов в кресле, не считается.

Протокол в обычном смысле заполнять не буду. Показатели не изменились настолько, чтобы заслужить цифры. Запись иная: она не про сегодня.

Вчера вечером Алиса сказала мне, что я смотрю на неё как на препарат с побочными эффектами. Двенадцать часов я пыталась с этим не согласиться и не смогла. Тогда я решила сделать то, что сделал бы любой исследователь, обнаруживший систематическую ошибку: вернуться к исходным данным. К самым ранним.

Форму выбираю привычную. Анамнез. Описание в третьем лице, без оценок, в прошедшем времени, как будто пишу о посторонней пациентке. Я умею так писать. Это единственный способ, при котором я могу говорить об этом дольше трёх фраз.

ПРИЛОЖЕНИЕ А. АНАМНЕЗ. (из памяти, без документов)

Девочка, восемь лет. Единственный ребёнок. Живёт с родителями в двухкомнатной квартире на третьем этаже старого дома, окна во двор, где растёт один большой тополь, который каждый июнь засыпает подоконник пухом. Отец, Андрей, инженер, уходит рано, возвращается поздно. Мать, Раиса, тридцать шесть лет, преподаватель литературы в школе, где девочка не учится: мать принципиально не хочет, чтобы дочь «видела маму на работе».

Мать — самый яркий человек из всех, кого девочка знает. Не красивый, а именно яркий: высокая, с резкими чертами, с привычкой разговаривать на ходу, жестикуюлируя руками, в которых всегда что-нибудь: ложка, книга, чужая тарелка. Она смешная. Невероятно смешная. Умеет изобразить соседку так, что девочка плачет от смеха. Умеет прочесть вслух заводской приказ голосом Гамлета. Умеет, придя из школы, сразу объявить войну пыли, жаре и унынию и действительно выиграть.

Ещё мать умеет читать вслух.

Это ритуал, и он священный. По вечерам, когда отец ещё на работе, они садятся на кухне, на клеёнку в красную клетку. Чай с малиновым вареньем, три печенья на тарелке. Мать открывает книгу и начинает, и тогда кухня перестаёт быть кухней. У каждого героя свой голос. Нос майора Ковалёва (девочка гордится однофамильцем) говорит в нос и надменно. Сам майор верещит. Цирюльник Иван Яковлевич бормочет, как будто боится, что его подслушают. Мать читает «Нос» Гоголя три вечера подряд, и на третий девочка задыхается от смеха под столом, держась за ножку табурета.

И вот финал. Мать читает его тихо, почти без интонации, и вдруг голос становится другим, не театральным, а настоящим. Она говорит:

«...Кто что ни говори, а подобные происшествия бывают на свете, — редко, но бывают».

Девочка не понимает, почему мать замолкает после этой фразы. Закрывает книгу. Долго смотрит в окно. Девочка тогда решает, что это просто театральная пауза.

Теперь, из сорока пяти лет, я думаю, что это был единственный раз, когда мать прочла вслух правду о себе, и я её не услышала.

ПРИЛОЖЕНИЕ А, ПРОДОЛЖЕНИЕ. 05:20

Есть и другая мать. Она появляется не сразу и не навсегда.

Первые признаки девочка не умеет называть. Они мелкие и бытовые. Мать начинает ставить чашки на стол в определённом порядке и сердится, если порядок нарушен. Начинает говорить тише, как будто боится, что стены слышат. Не спит ночами, ходит по коридору. Однажды приходит из школы в двух разных туфлях и не замечает, и весь вечер смеётся над этим так, что отец не решается спросить, что смешного. Девочка замечает всё. Девочка с первого класса умеет замечать. Это её способ быть полезной.

В октябре того года (девочке восемь, ей скоро будет девять) мать впервые говорит на кухне нечто, чего девочка не понимает. Она смотрит на часы, прислушивается и шёпотом произносит: «Они сегодня говорят о нас, Леночка. Не вслушивайся». Девочка спрашивает: кто? Мать отвечает: «Те, кто за стеной». За стеной живёт соседка баба Нюра, которая смотрит сериалы и ест пирожки. Девочка кивает. Девочка, кажется, решает, что это игра.

Через неделю после этого, в ноябре, вечером, наступает день, который в этой семье потом никогда не называли по имени.

Они сидят на кухне. Мать читает вслух, но не Гоголя, а Пушкина, «Сказку о мёртвой царевне». Девочка слушает, уткнувшись подбородком в сложенные руки. Мать читает хорошо, ровно, как всегда. На середине страницы она останавливается. Не театральная пауза. Просто останавливается, так же, как останавливаются часы.

Поднимает голову. Смотрит на девочку. Не мимо, не сквозь, а прямо, внимательно, без всякой злости. Так смотрят в поликлинике, когда в очередь встаёт кто-то незнакомый. И очень вежливо, очень спокойно, тем же голосом, которым только что читала вслух, спрашивает:

— *А вы кто?*

Девочка смеётся. Она думает, что это новая игра, из тех, что мать иногда придумывает. Она говорит: «Мама, ну ты чего». Мать не улыбается. Она аккуратно закрывает книгу, кладёт на неё ладонь и говорит:

— *Простите. Вы, наверное, из соседнего подъезда. Я не помню, чтобы приглашала. Вам нужно уйти, пока муж не вернулся.*

Девочка отвечает: «Я Лена». Мать смотрит на неё с интересом, как на любопытный феномен. Потом очень мягко говорит:

— *Леночка осталась в садике. Она там ещё маленькая. А вы очень на неё похожи. Но вы, пожалуйста, не обманывайте.*

Девочка не плачет. Я хорошо помню: я не заплакала. Я сидела, держа ладони на коленях, как на уроке, и думала только одно, очень чётко, словами, которые нашла потом спустя годы. Я думала: нужно запомнить, как она сейчас говорит. Во что одета. Что на столе. Сколько на часах. Записать. Вдруг пригодится.

Вот. Я перешла на «я» и не заметила. Оставляю так.

ПРИЛОЖЕНИЕ А, ПРОДОЛЖЕНИЕ. 06:10

Я просидела на той кухне, как мне сейчас кажется, около двух часов. Не плакала, не звала на помощь. Мать ушла в комнату, закрыла дверь. Слышно было, как она ходит. Потом перестала. Потом снова пошла. Мне было восемь, и я понимала только, что мою мать, ту, у которой в руках всегда что-нибудь, заменили, а меня вместе с матерью вычеркнули из списка тех, кого она знает.

Отец пришёл в девять. Увидел меня на кухне, мою ладонь на клеёнке, нетронутый чай. Не спросил ничего. Сказал: «Мама отдыхает. Иди умойся и ложись». Подошёл к двери в комнату,

приоткрыл, постоял. Потом снял куртку и долго стоял в прихожей, не включая свет. Я слышала, как он дышит.

Это та самая тишина, которую я слышала в коридоре моей нынешней квартиры в ночь первой инъекции. Я не ошиблась. Она не новая. Она мне знакома по запаху.

Утром мать вышла на кухню, обняла меня обеими руками и спрятала лицо мне в волосы. От неё пахло мылом и малиновым вареньем. Она сказала:

— *Леночка. Прости меня. Это была не я.*

Она помнила. Не всё, но достаточно. Это было, пожалуй, страшнее всего: она вернулась, узнала меня и знала, что меня не узнавала. Она ничего не объяснила. Я ничего не спросила. Так мы научились жить: через такие утра, в которых вчера не случилось, а потом снова случилось, и ничьим голосом об этом не говорили.

Диагноз поставили поздно. «Нервное истощение», «астенический синдром», «реактивное состояние», так называлось это поначалу. Название «шизофрения» в нашем доме прозвучало лет через шесть, и произнёс его не врач, а отец, на кухне, ночью, глядя в стену. А я в это время уже вела блокнот.

ПРИЛОЖЕНИЕ А, ПРОДОЛЖЕНИЕ. 06:40

Блокнот. Это нужно объяснить, потому что в начале октября я сделала вид, что случайно купила похожий.

Серый, в твёрдой обложке, в клетку. Мне его подарила мать. Подарила в светлый период, примерно через месяц после той ноябрьской кухни, когда была особенно нежной и смешной. Она вручила его мне за ужином, как вручают награду, и сказала, сдвинув брови, с абсолютной серьёзностью:

— *Записывай, Леночка, что видишь. Это единственное, что не обманет. Люди обманывают. Я обманываю. Слова обманывают. А записанное остаётся как есть.*

Она произнесла это, понимая, что делает. Мне сейчас кажется, что она дала мне оружие и инструкцию против самой себя. Она знала, что однажды перестанет быть собой, и ей нужен был свидетель, который будет помнить, какой она была на самом деле. Выбрала меня. Мне было девять.

Я вела этот блокнот пять лет. Каждый день писала, что она ела, как говорила, что читала вслух, не называла ли меня чужим именем. Придумала шкалу: «ясно», «с облаком», «далеко». Считала дни. К одиннадцати годам у меня была статистика. Я знала, сколько в среднем длится «далеко» и сколько проходит между периодами. Я могла предсказывать. К двенадцати предсказывала с точностью до двух дней.

А потом наступил день, когда статистика оказалась бесполезна. Но об этом не сегодня.

Той первой страницы в блокноте, как мне кажется, никто не видел. Не показывала ни Риделю, ни Зое Марковне. На ней, в самом верху, мамин почерк. Одна строка. Я перечитывала её, наверное, тысячу раз, но никогда не переписывала в протокол, не цитировала в разговоре и не называла вслух. Она не воспроизводится.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. 07:05

Теперь о систематической ошибке, ради которой я начала.

Алиса говорит, что я на неё смотрю как на данные. Я знаю, почему. В восемь лет я научилась смотреть на мать так, чтобы не чувствовать, что она на меня не смотрит. Это был навык выживания, а не жестокости. Но навык, однажды закреплённый, не отключается. Я навела его на дочь. Я так смотрю на неё с её семи лет, когда лампа в коридоре «смотрела» на неё.

Вопрос, который я сформулирую и потом вычеркну, потому что его нельзя ставить в протоколе: если человек мог любить и не узнавать, то что вообще значит любовь?

Мать любила меня. Это не вызывает у меня сомнений. Мать смотрела на меня, свою единственную дочь, и спрашивала, кто я такая. Оба факта одинаково достоверны. Из этого я

вывела единственное правило, которому следовала сорок лет: не доверять собственной любви. Чувствовать её может каждый, а проверять нужно по результатам.

Информант ненадёжен. Это записано в первых строках любого руководства. Я не знаю, где сейчас кончается воспоминание и начинается интерпретация, и, кажется, давно не знала.

Девочка из анамнеза, которая сидела за кухонным столом и считала минуты, — это я.
[да. это я]

Следующая запись: когда смогу вернуться к цифрам.

Глава 5

*Большинство побочных эффектов были лёгкими
и проходили самостоятельно.*

Из описания клинического исследования

Их оглушит наружный шум,

Дневные разгонят лучи.

Ф. И. Тютчев

ПРОТОКОЛ САМОНАБЛЮДЕНИЯ № 5 (СВОДНЫЙ)

Дата / время: 14 ноября, суббота, 07:40.

Период: пять недель от базовой линии.

Вес по неделям: 98,2 → 96,8 → 95,9 → 94,7 → 93,8. Сегодня: 93,4 кг.

Итого: минус 4,8 кг. Темп: умеренный, по литературе ожидаемый.

Доза: 2,5 мг, четыре введения (14, 21, 28 октября, 4 ноября). С 11 ноября: 5 мг.

АД / пульс: 124/80, 72 в минуту.

Настроение (0–10): 5. Стабильно. Подозрительно стабильно.

Побочные явления: лёгкая тошнота по вечерам (недели 1–3), запоры, сухость во рту, металлический привкус кофе, отвращение к жирному, головная боль дважды.

Сводка выше выглядит как должна выглядеть сводка. Ровная, воспроизводимая, пригодная для публикации в приложении к статье. Всё, что в ней нет, я напишу ниже.

Вернулась к цифрам, как обещала. Видимо, с цифрами у меня договор: я не прошу у них утешения, а они не требуют у меня правды.

ЗАПИСЬ 2. ШУМ

Пять недель назад я написала в протоколе, что подозреваю: еда для меня не награда, а шум. Хочу описать, как этот шум пропал, потому что в литературе об этом сказано плохо.

В клинических работах это называется «пищевой шум», food noise. Постоянные навязчивые мысли о еде, не голод, а гул вокруг голода: что приготовить, когда поесть, не пора ли, а вот это, а вот то. Пациенты на этом классе препаратов часто пишут, что шум уходит «как будто выключили холодильник». Мне эта формулировка казалась забавной метафорой. Сейчас я понимаю, что это просто точное описание.

Он ушёл на второй неделе. Не сразу, а как уходит тёплый воздух из комнаты, когда открыли окно: сначала не замечаешь, потом по ногам тянет. Однажды утром я стояла в кухне, смотрела на банку с орехами, и ничего не произошло. Не было привычного: «возьми, попробуй, чуть-чуть». Я просто знала, что в банке орехи. Информация, а не искушение.

Это было похоже на отключение шума в самолёте. Секунду думаешь, что оглох, потом понимаешь, что просто двигатель всё время гудел, а ты этого уже не слышала.

А потом я заметила, что шум был не только про еду.

Весь последний месяц я вслух и про себя называла это «ясностью головы». Мысли стали короче, спокойнее. Не стало навязчивых диалогов с Риделем в душе. Не стало внутренних повторов фраз, которые я не произнесла. Меньше стало внутреннего судьи, который по ночам перечитывает мой день и ставит оценки. Мне это нравилось. Именно это я бы с удовольствием описала в статье как «положительный центральный эффект».

Но у шума, как выяснилось, была функция. Он занимал место. И теперь это место пусто, и в нём стоит эхо, как в зале, из которого вынесли мебель.

ЗАПИСЬ 3. НОЧИ

С третьей недели я просыпаюсь в одно и то же время. 3:40. Не примерно, а ровно, с точностью до минуты. Лежу, смотрю на красные цифры будильника. Раньше такого не было.

Не стану строить гипотез, но замечу: первая запись о тишине в этом дневнике сделана в 23:35, а следующая около трёх. Что-то в моём организме разучилось быть занятым в промежутке.

В эти минуты я слышу дом.

Я знаю, как это должно звучать в протоколе. Но запишу как есть. Не «слышу» в том смысле, что где-то что-то есть. А слышу так, как слышишь запах, который кажется знакомым, и не можешь вспомнить, откуда. Отопление щёлкает в трубах. Лифт где-то на нижних этажах ползёт вверх. Сосед за стеной кашляет, один раз, глухо. И среди этого всего возникает ритм. Шаги. Медленные, ровные, туда-обратно по коридору.

Я знаю этот ритм. Это шаги матери в ночь, когда она не спала.

Теперь самое важное, ради чего вся эта запись. Первое, что я сделала в 3:42 в ту ночь, это не испугалась шагов. Я проверила себя на реальность. По списку, как положено: встала, включила свет, прошла по коридору, потрогала батарею. Горячая. Нашла источник звука: трубы. Подняла руку, пошевелила пальцами, назвала вслух дату, свою фамилию и фамилию министра здравоохранения. Назвала правильно.

После этого села на край кровати, и меня вдруг начало трясти. Не от шагов, а от того, что я сделала. Я проверила себя на психоз. Одна, ночью, в сорок пять лет. Автоматически, не раздумывая, как другие проверяют, выключен ли утюг.

Вот что, наверное, самое трудное в моей жизни. Каждая странность восприятия, каждый шум в ночи, каждое ощущение, что в комнате кто-то был, для меня не «странность», а вопрос: началось ли это у меня тоже? Вероятность наследования шизофрении у ребёнка больного родителя — около десяти процентов. Я знаю это число с тринадцати лет. Оно живёт в моей голове рядом с таблицей умножения.

Повторяю себе: шаги — это воспоминание, а не восприятие. Это то, что мозг делает в тишине: достаёт из запасников самое звучное. Нормально. Известно, описано. Я сама об этом писала.

Но мне приходит в голову одна неприятная мысль, и я её не вычёркиваю. Мать тоже сначала думала, что это воспоминание.

Пушкин, которого я в детстве читала по ночам из-за этой самой бессонницы, написал стихотворение о том, что бывает, когда в городе стихает день, а человек остаётся наедине с тем, что он помнит. Заканчивается оно так:

«И с отвращением читая жизнь мою, / Я трепещу и проклиная, / И горько жалуюсь, и горько слёзы лью, / Но строк печальных не смываю».

Последняя строка важнее остальных. «Не смываю». Я всю жизнь делала ровно обратное: смывала, фильтровала, заменяла протоколом. И только в последние пять недель, когда исчез шум, заметила, что строки остались и без моей помощи. Их, оказывается, никто не стирал. Их просто чем-то заглушали.

ЗАПИСЬ 4. СЕАНС

Зоя Марковна, 11 ноября, 18:00. Четыре недели прошло, как обещано.

Она спросила: «Как вы?» Я ответила, что вес и давление в норме. Она кивнула и сказала: «Я не про это». Подождала. Потом: «Что слышно?»

Я не удержалась, засмеялась. Потому что это именно тот вопрос, который я себе задавала. Сказала: «Тишина». Она не улыбнулась. Спросила: «Хорошо. А что в ней?»

Вот здесь я заметила, что у меня есть выбор. Могла ответить как исследователь: нейробиология подавленного шума, редукция вмешивающихся стимулов. Могла сказать правду. Я сказала что-то среднее. Сказала: «Дом. Старый дом. Я в нём давно не была».

Зоя Марковна ничего не уточнила. Но потом я произнесла слово «мама», впервые за все наши сеансы без пересказа историй: «Мне кажется, в этой тишине слышно маму. Раису. Она ходила по коридору». И в этот момент Зоя Марковна, которая ни разу за три года ни одним движением не нарушила собственной неподвижности, чуть приподняла кончик ручки

над бумагой. Всего на полсекунды. Я бы не заметила, если бы не была профессиональным наблюдателем. Она не записала слово «Раиса». Она не записывает фамилии, у неё метод. Но она записала бы его, если бы оно было ей незнакомо.

Мне надо сделать оговорку. Это не вывод. Это наблюдение на пределе чувствительности, и вероятнее всего я ошибаюсь: в таком состоянии мой мозг склонен находить подтекст там, где его нет. Зое Марковне шестьдесят семь лет, у неё затекает рука. Всё объясняется.

Записываю, не вычёркиваю, но откладываю.

Она не сказала в конце ничего про чувства. Сказала, провожая меня до двери: «Приходите на следующей неделе. И, Елена Андреевна, если шаги станут громче, звоните. В любое время». Я ответила, что вызывать скорую по ночам, чтобы заявить о собственных воспоминаниях, не буду. Она сказала: «Не скорую. Меня».

Это второй раз за месяц, когда меня просят не диагностировать, а просто быть на связи. Оказывается, это неудобно.

ЗАПИСЬ 5. ДРУГИЕ ЛЮДИ

Для полноты.

Ридель. Статья ушла в журнал 23 октября. Я ответила ему на сообщение через неделю, одной фразой: «Пусть будет так, как решил». Он ответил через минуту: «Не так, как решил. Так, как решила ты. Я бы поставил тебя первой. Я хочу, чтобы ты это знала». С тех пор мы общаемся по-деловому, ровно, без уколов. Это ненормально и приятно, и именно потому, что приятно, подозрительно.

Алиса. Десять дней после субботы я не писала. На одиннадцатый от неё пришло одно сообщение, не текст, а фотография. Тёмное окно, на стекле отражение комнаты. Подпись: «Фонарь на улице не горит уже три дня. Они что-то готовят». Я смотрела на фотографию минут пять. Потом ответила: «Вижу». Она не ответила. Но через час прислала одно слово: «Хорошо».

Что обозначает «они», я не знаю. Знаю, что слово «хорошо», сказанное Алисой, означает на языке нас с ней: «ты меня не пытаешься вылечить. Спасибо». Если я правильно читаю, это самая тёплая вещь, которую она написала мне за год. Именно тогда, когда я ничего не сделала.

Заношу в графу «поведение наблюдателя». Вывод: иногда помогает не делать.

ЗАПИСЬ 6. 23:10

Сегодня вечером, около десяти, я подошла к холодильнику. Просто так. Привычка тела, которое двадцать пять лет подходило к холодильнику в это время. Открыла дверцу. Свет ударил в лицо.

Внутри стояло всё, что должно стоять: кефир, яйца, половина курицы, лимон. Я смотрела на это и ничего не хотела. Совсем ничего. Ни хлеба с маслом, ни холодной гречки, ни последнего ломтика сыра. Стояла, держась за дверцу, и слушала, как она тихо гудит мне в ладонь.

И подумала: вот теперь придётся выяснять, зачем я сюда ходила на самом деле.

Закрыла дверцу. В первый раз за двадцать пять лет она закрылась без усилия.

Базовая линия закончена. Вмешательство, строго говоря, только начинается.

Я не знаю, что я с собой сделала. [зачёркнуто. Но я знаю, что сделала это добровольно.]

Глава 6

Отмечено выраженное снижение массы тела.

Изменения внешности не оценивались.

Из отчёта о клиническом исследовании

Всё обман, всё мечта,

всё не то, чем кажется!

Н. В. Гоголь

ПРОТОКОЛ САМОНАБЛЮДЕНИЯ № 6

Дата / время: 5 декабря, суббота, 08:05.

Вес: 89,6 кг. Минус 8,6 от базовой линии. ИМТ 31,7.

АД / пульс: 120/78, 70 в минуту.

Настроение (0–10): 6. Впервые выше средней.

Доза: 5 мг. С 9 декабря планируется 7,5 мг.

Новый показатель: комментарии посторонних о внешности за неделю: 9.

Последний показатель я добавила, потому что стало невозможно делать вид, что их нет. Раньше такие комментарии случались раз в год: на дне рождения, от тёти, из вежливости. Сейчас их девять за неделю. Я веду счёт, как веду счёт всему, что меня смущает.

Привожу в порядке поступления.

Катя, аспирантка: «Елена Андреевна, вы что-то сделали? Вы какая-то... светлая». Светлая я не была никогда.

Вахтёрша в институте, женщина лет шестидесяти, которая не здоровалась со мной двенадцать лет: «Доброе утро, Елена Андреевна. Вы прямо молодеете». Прежде чем я нашла ответ, она уже вернулась к кроссворду.

Продавщица в магазине, где я за последний месяц купила два пальто, брюки и пять свитеров: «Вам этот цвет очень идёт. Вы знаете, у вас такие скулы». Я не знала. Я двадцать пять лет не знала, что у меня есть скулы.

Незнакомый мужчина лет пятидесяти пяти в метро, интеллигентного вида, с портфелем. Не заговорил. Посмотрел. Секунды три. Потом отвёл глаза, но не сразу, а как человек, который хочет ещё, но воспитание не позволяет.

Остальные не привожу. Тип один: «вы изменились», «вы прекрасно выглядите», «поделитесь секретом». Что мне отвечать на этот последний вопрос, я пока не придумала. «Подкожная инъекция раз в неделю» звучит как признание в чём-то нехорошем, хотя ничего нехорошего в этом нет. Я просто говорю: «Много работаю».

Субъективная оценка: я не знаю, что с этим делать. Это не неприятно. Это нечто третье, чего в шкале от нуля до десяти нет. Как будто в комнате, где я сорок лет сидела спиной к двери, вдруг включили свет, и выяснилось, что дверь была открыта.

ЗАПИСЬ 2. ЗЕРКАЛО

Описываю подробно, потому что описание нужно мне не для науки.

Вчера вечером, после душа, я стояла перед зеркалом в ванной. Не в халате, без одежды, под ярким светом. Я не делала этого лет пятнадцать, если не считать быстрых проверочных взглядов. Не из стыда, а из принципа: если не смотришь, то нет и вопроса.

Тело меняется. Это очевидно. Живот стал меньше, груди меньше, талия появилась там, где я её забыла. Кожа на руках чуть обвисла, я знаю, что это временно или нет, зависит от скорости. Но не это главное.

Главное лицо.

Под подбородком исчезла складка, которую я считала своей структурной особенностью. Скулы выступили, и в них появился угол, которого не было, острый, резкий, графический. Глаза стали больше: просто кожи вокруг меньше. Нос, который я считала «небольшим», оказался длинным и тонким. Линия челюсти вышла из-под мягкого слоя, как берег после отлива.

Я смотрела на это лицо секунд сорок. Помню, что сначала хотела отвернуться, потом наклонилась ближе. А потом почувствовала холод по всему позвоночнику.

Это лицо моей матери.

Не похоже. Именно её. Высокие скулы, длинный нос, острая челюсть, взгляд, в котором что-то одновременно насмешливое и настороженное. Она была такой в тридцать шесть, на единственной фотографии, которая осталась у меня и которую я не вынимаю из ящика. Жировая ткань, оказывается, была ещё и маской. Она скрывала то, что я боялась увидеть.

Есенин в двадцать шесть написал строку, которую в школе учат как элегическую:

«Увяданья золотом охваченный, / Я не буду больше молодым».

Я стояла в сорок пять лет и видела обратное: не увядание, а проявление. Не молодость, а родство. Не «я не буду больше», а «я снова буду». Кем-то, кого мне так старательно не давали стать.

Теперь для протокола. Диссоциативный компонент: выраженный. Я наблюдала собственное тело как тело испытуемой. Не «моё», а «её». Оценивала пропорции, жировую ткань, тургор кожи. Это не страшнее, чем любой клинический осмотр. Но потом, вытираясь, поймала себя на том, что говорю тихо вслух: «Здравствуйте». Не знаю, кому.

Записываю в графу «ощущение принадлежности»: нет. Не ощущаю принадлежности. Это тело мне выдали во временное пользование. Паспорт на него не оформлен.

ЗАПИСЬ 3. ЖУРНАЛ СНОВ

С середины ноября началась ещё одна новая переменная, и я решила её фиксировать отдельно. Раньше я видела сны редко и обычно забывала. Теперь они приходят каждую ночь, с подробностями, цветом, запахами. Видимо, подавление шума освободило другой канал. Литература об этом молчит, но мне нужны данные, поэтому веду журнал снов, как положено.

Сон № 1. Кухня. Клеёнка в красную клетку. На столе чай, малиновое варенье, три печенья. Напротив мать, в синем платье, которого у неё никогда не было. Читает вслух. Я вижу, как шевелятся её губы, но не слышу звука. Совсем. Вокруг обычная тишина, в которой слышно, как за окном падает снег, а голоса нет. Я наклоняюсь вперёд, чтобы услышать, и понимаю, что не умею читать по губам. Просыпаюсь с чувством, что у меня что-то украли. Не у меня, а из меня.

Сон № 2. Я маленькая, девочка, в руках серый блокнот. Открываю первую страницу. Она светится изнутри, как экран. На ней написано что-то мамиными буквами, и я знаю, что мне надо это прочесть. Приглядываюсь и вижу, что буквы не складываются в слова: они русские, но порядок другой, как будто их перемешали. Мать стоит сзади, я чувствую её дыхание у себя на затылке. Она говорит: «Не торопись». Просыпаюсь.

Сон № 3. Записываю последним и дольше, чем остальные, потому что он оказался самым точным.

Та же кухня, но я сижу не на своём месте, а на её. На материнском стуле, спиной к окну. Передо мной книга, и я читаю вслух. Знаю, что читаю хорошо, ровно, с выражением. На другой стороне стола сидит девочка. Ей восемь лет, на ней красная футболка, которой у меня никогда не было. Она слушает, подбородок на сложенных руках, и смотрит на меня серьёзно, изучающе.

Я читаю, и вдруг останавливаюсь. Не потому, что устала. Просто строчки кончились, как кончается воздух. Поднимаю глаза и вижу эту девочку и не знаю, кто она.

Она смотрит на меня очень внимательно. Потом спокойно, вежливо и абсолютно тем самым голосом, которым когда-то спрашивала меня другая женщина, говорит:

— А вы кто?

Я просыпаюсь. 3:40. Красные цифры на будильнике. Под рёбрами холодно и пусто, как бывает после падения во сне.

Девочка в красной футболке — не я. Лица её я не разглядела, но знала, на кого она похожа. Красная футболка была на двухлетнем мальчике под столом, на августовской фотографии.

Но спросила она голосом Алисы.

Не понимаю, кто я во сне: мать или дочь. Это, пожалуй, главная причина, по которой не стану выносить журнал снов в основной протокол: если коллеги прочтут, сделают вывод, и он окажется верным.

ЗАПИСЬ 4. 14:30

Ридель. Мы столкнулись в коридоре у лифта сегодня, в субботу, оба пришли доделывать рецензии. Он увидел меня и остановился. Я не знала, что сказать, и сказала: «Привет».

Он смотрел на меня с тем выражением, которого я не видела лет десять. Не оценивающий, не профессиональный взгляд. Что-то другое, затаённое, похожее на... удивление, перемешанное с тревогой. Потом сказал:

— *Ты изменилась.*

Все так говорят. Я кивнула. Он добавил, тише, глядя не на меня, а на цифры над лифтом:

— *Ты стала похожа на неё.*

Я не спросила, на кого. Лифт приехал. Я вошла. Он не вошёл. Двери закрылись.

Ридель видел фотографию Раисы один раз, в первый год нашей семейной жизни, когда я её достала, поставила на стол и сказала: «Вот». Он смотрел минуту и ничего не сказал, и я была ему благодарна за это молчание. Спустя много лет он вспомнил её лицо с точностью, которой мне бы не хватило.

Я спускалась в лифте и смотрела на своё отражение в зеркальной стенке. Свет там плохой, жёлтый. Но я успела разглядеть: да. Он прав. И то, что он первым это произнёс, объясняет мне одну вещь: пока я искала в зеркале незнакомку, всё это время рядом ходил человек, который знал её в лицо.

ЗАПИСЬ 5. 22:40

Для баланса, чтобы не превратить протокол в исповедь. Телефон сегодня: сообщение от Данилы. Не от Алисы, а от него. Привожу:

«Елена Андреевна, здравствуйте! Это Данила. Хотел сказать, как мы рады были вам тогда. Алиска не говорит, но ждёт. Фёдор с поездом не расстанется) Заезжайте, когда сможете! Целуем».

Целуем. Скобка в конце. Заезжайте.

Мой номер, разумеется, знает Алиса, а значит, может знать и он. Всё объясняется. Я прочитала сообщение трижды и не нашла в нём ни одного слова, к которому можно придраться. В нём нет ничего: тёплое, вежливое, заботливое. Вот именно это меня и останавливает. Сообщения такого рода пишут люди, которые много раз прорепетировали, как выглядеть хорошими.

Не ответила. Положила телефон экраном вниз. Сняла с полки серый блокнот и впервые за месяц открыла его. Перелистала до последней записи, мне тогда было четырнадцать. Закрыла. Первую страницу не открывала.

Объяснения, как заметила, заканчиваются у меня быстрее, чем раньше.

Возможно, дело не в том, что я стала хуже объяснять. Возможно, дело в том, что мне стало труднее не видеть. *[оставляю]*