



ОЛЬГА
Каялина

СВЕТ О ТЕНИ

ТЕРАПИЯ КНИГОЙ

*История о панике, силе
и пробуждении*

18+

Ольга Каялина

**Светотени. История о
панике, силе и пробуждении**

«Автор»

2026

Каялина О.

Светотени. История о панике, силе и пробуждении /
О. Каялина — «Автор», 2026

Всю жизнь я боялась пауков. И всё же снова и снова рисовала их. Сегодня, обладая теми знаниями и осознаниями, к которым привел меня собственный путь, я понимаю: тот гигантский фантастический паук мог бы стать не просто рисунком, а символом. Мы все знаем, что такое страх. Знаем, что такое тревога, паника, бессилие перед неизвестностью. Чаще всего мы воспринимаем их как врагов, которых необходимо победить любой ценой. Но что, если посмотреть глубже? Что, если страх — это не преграда, а дверь? Эта книга — моя личная история. История о том, как самые тяжёлые переживания стали началом внутренней трансформации, помогли открыть и принять скрытые таланты, обрести себя и увидеть жизнь совершенно иначе. Это путь, который показал мне: даже в самом сильном страхе может скрываться огромная сила. И использовать её для своего роста — возможно.

© Каялина О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Светотени. История о панике, силе и пробуждении

Глава

Предыстория

Господь посылает человеку тревогу в знак того, что ему пора изменить свою жизнь и двигаться вперед.

Пауло Коэльо

С самого детства вокруг меня происходило много необъяснимых вещей. Я видела переливающиеся сферы, разные силуэты, фигуры каких-то существ, слышала звуки падения вещей в доме — но по факту всё оставалось на своих местах. Это не исчезло с возрастом, а в самые ранние годы моей жизни очень сильно пугало.

Как-то раз меня, шестилетнюю, родители поставили в угол за плохое поведение. Я стояла и размышляла над несправедливостью жизни. Вдруг ручка входной двери медленно прокрутилась вниз, а затем так же медленно возвратилась в исходное положение. Я ждала, что сейчас кто-то зайдет к нам в гости, но дверь не открылась, никто не вошел. Стало интересно, и я решила тихонько посмотреть, кто же там, за дверью. Медленно подкралась к ней, чтобы из соседней комнаты родители не увидели, что я покинула место наказания. Открыла дверь... И тут накатил ужас: у нас же две входные двери, расположенные в 10-15 сантиметрах друг от друга, а наружная — металлическая, с защелкой! Плотной закрытой защелкой — я четко разглядела это.

Видели бы вы меня тогда — я рванула с такой скоростью, с которой бегала только спринт на школьных соревнованиях!

В те детские годы я совсем не понимала, что это за мистика. И боялась спросить у родителей или друзей — думала, что не поверят, скажут, просто показалось... либо же, в худшем случае, отдадут врачам на исследования.

С тех пор во мне начали копиться страхи. Я прятала их глубоко-глубоко, как старые вещи в самом темном углу чердака, в который не заглядывают веками. Чтобы казаться нормальной, такой, как все.

Когда перешла в шестой класс, мы с родителями и братом переехали в другую квартиру. У меня появилась собственная комната. Но я никогда не закрывалась на ночь — чтобы чувствовать, что я не одна. Комната находилась ровно напротив комнаты брата, который, в отличие от меня, всегда спал с закрытой дверью.

И вот в очередной вечер, когда все отправились спать, я долго не могла уснуть. Спальное место было развернуто так, что я могла видеть дверь в комнату брата. Я лежала и то закрывала, то открывала глаза. (Всегда так засыпала и засыпаю.) В какой-то момент из щелей дверного проема комнаты брата потек яркий, переливающийся свет — как будто плазма смешивалась с сиянием. Свет был настолько красочным и завораживающим, что я некоторое время просто наблюдала. Мысли путались: «Кто такой умный припарковался у нашего окна с дальним светом фар», «Фары же не переливаются таким светом», «Неужели брат что-то включил, что испускает такое свечение...» Но я не решалась подойти и посмотреть, что за дверью. Было страшно, как

ребенку, который впервые остался один в темной комнате. Я закрыла глаза, но через несколько секунд открыла снова.

Рядом с кроватью стояло нечто — фигура в темном плаще с капюшоном. Она нависла надо мной, а позади был тот переливающийся свет. Я хотела закричать и убежать, но вдруг зазвенело в ушах... Я оказалась парализована и ничего не могла сделать — сумела только закрыть глаза. И резко уснула.

Потом меня долго не покидало воспоминание о минувшей ночи. Потрясение было сильным, пугающий образ сопровождал мысли постоянно. В голове крутилось: «Что это было?», «Кто мне может помочь?» Я просто боялась ложиться спать...

Вы, наверное, подумали: «Да у тебя был просто сонный паралич или что-то в этом роде». Возможно. Но суть не в сонных параличах, история гораздо глубже.

Запомнив в деталях все неприятные ощущения, ужас, который пережила, я умоляла Бога о том, чтобы больше не испытывать ничего такого. Перед сном и во всех сходных ситуациях по несколько раз читала «Отче наш», прикладывала крестик к губам, веря, что это усилит эффект. Днем подходила к иконам, которые мама хранила на полках, и читала молитвы. Но те ощущения повторялись вновь и вновь. Правда, та фигура уже не являлась. Возникали только звон в ушах, обездвиженность и ощущение присутствия чего-то или кого-то рядом.

Мольбы были услышаны: мистические способности, дар видеть и чувствовать «тонкий» план покинули меня надолго. Я неспроста называю это даром — любые подобные проявления отношу к такой категории. Конечно, дары, таланты могут быть не только такими. Например, красивый голос или способности к рисованию — дар, талант. Далеко ходить не надо: все слышали выражение «потерять дар речи». Сама по себе возможность говорить, видеть, слышать — тоже дар. А тот мой дар — что-то сверхъестественное, он не подчиняется законам природы и выходит за грани привычного, видимого и осязаемого. В любом случае дар — это то, что нам дано свыше, чем наделена душа. Это часть человека. И я уверена, что принятие необычных способностей означает отрицание частички себя.

Итак, меня долго не беспокоило оцепенение и **видение** сущностей. Но происходило кое-что иное. Например, однажды я увидела себя со стороны в прямом смысле слова: ночью моя душа **ВЫШЛА** из тела. Представьте, что вы куда-то идете, оборачиваетесь и вдруг видите себя же! Именно так и случилось — я словно вышла из своего тела, обернулась и увидела невесомый легкий светящийся след от себя, спящей. Можете подумать, что мне это приснилось, но рядом сидел мой кот, который пристально и заворуженно смотрел, как я вылетаю из тела и зависаю под потолком. Дальше я быстро втянулась в свое тело и открыла глаза. А кот продолжал смотреть на место под потолком, где моя душа парила в момент выхода. Когда я окликнула кота, он резко повернулся ко мне, отпрыгнул к противоположной стене и в испуге убежал. Неспроста во многих историях и мифах говорится, что кошки — проводники между нашим миром и миром духов, что они видят «тонкий» план, недоступный обычно человеческому глазу.

С каждым разом, с каждой подобной ситуацией становилось все страшнее и непонятнее. К слову, совсем не люблю ужасы, которые показывают по телеку. Мне реально хватает и моей мистики.

...В один прекрасный день состоялся мой переезд от родителей. Я купила квартиру на этапе строительства, а пока дом строился, переехала в съемную и жила одна. Напомню, что впервые я увидела фигуру в капюшоне именно после переезда семьи. Так вот: в новой квартире спустя некоторое время случилось нечто похожее. И тогда я первый раз заплакала из-за этого. Вновь стала просить у высших сил, чтобы меня избавили от этих параличей или видений, как бы это ни называлось. Было вдвойне страшнее, чем когда я жила с родителями.

Как-то ночью я легла спать и спустя несколько минут почувствовала будто остановку сердца. Подскочила и поняла, что не могу сделать глубокий вдох. Казалось, что я как рыба на

воздухе. Хватаясь за все подряд, я встала и попыталась как-то привести себя в норму, но пол под ногами ходил ходуном, перед глазами все плыло...

Я ощутила первую в моей жизни паническую атаку.

Вам доводилось когда-нибудь ощущать, что настал самый страшный час? Когда земля будто уходит из-под ног, и не контролируешь себя? Когда в голове крутится только одна мысль — вот сейчас наступит конец? Когда в глазах темнеет и кажется, что упадешь в обморок и уже не очнешься? Просыпались ли вы от того, что сердце замирает? Бывало, что хочется глубоко вдохнуть, но вдруг оказывается, что короткий вдох — это все, на что вы способны? Дыхание становится частым, прерывистым, сердцебиение учащается — будто до тысячи ударов в минуту, мечтаешь дышать полной грудью, но не получается... И ходишь по квартире, цепляясь за стены и мебель, чтобы только не упасть...

Дорогие мои читатели. Такое чувство, что я всю жизнь шла к появлению этой книги на свет. И хочу сказать: не игнорируйте свои способности, таланты, возможности! Не отказывайтесь от них! Это уникальный дар — иметь доступ к чему-то невидимому и необъяснимому. С вами все в порядке!

Задам один вопрос: часто ли вы позволяете себе делать то, что хотите? Я себе разрешила поделиться опытом. И это было совсем не просто. Я не проповедую какие-то истины, не навязываю учения, теории. Я делюсь своей историей, своим путем, который, конечно же, сформировал меня как личность и подарил новое понимание жизни.

У меня нет доказательственной базы, только чистый опыт. Мы либо доверяемся друг другу, либо... вы смело можете закрыть книгу. Выбор за вами.

К слову, мы постоянно совершаем выбор, принимаем то или иное решение. Каждую секунду. Прямо сейчас, пока пишу эти строчки, я делаю выбор и принимаю решение поделиться очень личной историей. Тем, о чем многие молчат.

Написать книгу стало однажды моей мечтой. Мы часто просим чего-то у Вселенной — денег, счастливой любви, семьи, детей, здоровья... А как только нам дают шанс исполнить желание — пугаемся, отнекиваемся, отходим назад. Но кто сказал, что желаемое упадет в готовом виде с неба в руки? Нет. Дают именно возможности. А воспользуемся мы ими или нет — выбор за нами. Мне предоставили возможность написать книгу. И я не упустила шанс.

Я не психолог и не врач. Я — человек, который слишком хорошо знаком с ощущением учащенного сердцебиения, которое не поддается логике, со всепоглощающим, пожирающим страхом. Я знаю о панических атаках многое — я заплатила за эти уроки слезами, бессонными ночами и тотальной беспомощностью.

Именно поэтому я пишу книгу. Я прошла длинный путь — от жертвы до той, кто живет полной жизнью (и учусь этому до сих пор), несмотря на тревогу. Моя история для тех, кто однажды или не раз испытывал похожие ощущения, видел что-то необъяснимое. Кто не понимал или не понимает, как с этим взаимодействовать. Моя книга для тех, кому страшно.

Чтобы эти страхи не превратились в панику.

Моя цель — показать, что с вами, если вы тоже были в похожих необычных ситуациях, все в порядке. Ваши ощущения — не безумие, а особенность нервной системы, с которой можно и нужно договариваться. Если пытаться заглушить панику, спрятать тревогу глубоко внутри себя, то рано или поздно паническая атака может снова ворваться в сознание, уже более сильная. Ведь чем питается страх? Мы изо дня в день подкармливаем его другими страхами, тревогами, грустью и мыслями о разных негативных сценариях жизни. Думаю, паническая атака — это внешнее проявление накопленного негатива, который мы долгое время пытались «закопать» в глубины своей психики. Это высшее проявление подсознания: душа кричит через тело от того, что ее не слышат.

Мой путь был долгим, и я испробовала немало. В следующих главах я подробно расскажу о каждом своем шаге, а также о том, к чему привел меня переломный момент. И поверьте, итог этого путешествия поистине волшебный.

...8 ноября 2025 года. Состоялась встреча с моим наставником и проводником, руководителем в создании этой книги — Юлией Вагнер. Признаюсь, возможность написать книгу, о чем я не раз упоминала в дневнике желаний и намерений, стала подарком свыше. Мне ниспослали шанс — и я, не задумываясь, схватила удачу за хвост! Мы с Юлией подписали контракт на работу, и началось мое, пожалуй, самое интересное путешествие. Путешествие в мир книги. Моей книги и моей истории.

После встречи я решила немного прогуляться по городу, что делаю очень и очень редко, а затем поехала домой. Состояние было похоже на пробуждение от сна — когда едва приоткрыл глаза или бродишь по дому, но не до конца понимаешь, еще спишь или уже нет. Но я благополучно добралась до дома и почувствовала, что хочу спать. Прилегла — и сразу провалилась в сон. Как сейчас помню его.

... Я нахожусь в прекрасном доме — доме моей мечты. Одноэтажный, большой, с панорамными окнами в пол... Интерьер дома отражает все мои желания — современный, минималистичный, в спокойных оттенках, с изящной, дорогой мебелью, фурнитурой.

У меня есть мужчина. Красивый, ухоженный, добрый, статный и высокий блондин с голубыми глазами.

Да, такие банальные для кого-то параметры мужской красоты. Но во сне мы не выбираем.

Поистине приятно осознавать, что у меня такой кавалер. Только его нет дома. Он вот-вот должен приехать. И есть чувство, что я скрываю кого-то еще в этом доме: где-то в тени есть другой человек, с темными волосами, но не менее привлекательный. Передо мной встает выбор — хочу ли я эту тайну или же хочу жить открыто? Блондин или брюнет? Тень или свет?

И я выбираю открытость.

После моего решения приезжает мой блондин с родственниками, в доме загорается свет. Я ощущаю всепоглощающее чувство комфорта, радости и счастье всех участников моего сна.

Проснувшись, я стала размышлять: что же значит такой сон? Ответ пришел сам: я выбрала выйти на свет. Открыто и честно рассказать свою историю людям. Я долгое время, почти всю жизнь скрывала от всех то, о чем написано в моей книге. Это была тайна, которая меня мучила. Я находилась в своей тени.

Это был сон не о взаимоотношениях мужчины и женщины. Он о светлой и темной сторонах моего внутреннего мира. О том, что душа выбрала свет, который, как показал сон, растворяет все ненужные тени.

Свет растворяет тени.

Итак, я начинаю свою сокровенную историю. Историю о том, что годами жило во мне, росло и укоренялось. О том, что сковывало меня, как мощные корневые сети. О том, как я, словно дровосек, вырубала их из толщи земли, а потом, подобно Папе Карло, вытаскивала саму себя, чтобы ожить и задыхать полной грудью. О переломном периоде в моей жизни — разделившем ее на до и после.

Готовы? Тогда переверните страницу — наш общий путь к спокойствию начинается.

Глава 1.

День, разделивший жизнь на «до» и «после»

Самый темный час — перед рассветом.

Пауло Коэльо

В 2019 году началась пандемия. Именно этот период стал для меня поворотным, судьбоносным. Первый год пандемии, который запомнился нам как начало «темных» времен. Мы не понимали, чего ожидать от каждого нового дня. Отовсюду звучало огромное количество новостей, информационного шума пугающей реальности.

Я никогда не думала, что меня затронут события мирового масштаба. Но что оставалось делать, кроме как просто принять это? Как на это повлиять? Я до последнего не верила, что закроются все магазины, общественные места, что большинство людей окажутся запертыми у себя дома. Но вот меня, как и многих других, отправили домой, на удаленную работу. Я осталась одна, предоставленная самой себе.

Признаюсь вам — я не боялась вируса. И к слову, мое одиночество начиналось не так уж и пугающе: я высыпалась, занималась любимыми делами, работала при необходимости, осваивала онлайн-покупки. Но сколько времени может провести в одиночестве социальный человек, запертый в четырех стенах? Ведь я не интроверт! Мало-помалу меня стала раздражать эта «тюрьма». Посещали дурные мысли: «Вернусь ли я на работу вообще?», «Восстановится ли привычная нам жизнь, или мы так и останемся в заточении?» Это были первые звоночки моего страха перед одиночеством.

На тот момент я уже переехала от родителей, как ранее писала, и жила в съемной квартире одна. Мне безумно нравилось это! Помните фильм «Девчата»? «Одной спокойнее, правда? Хочу — халву ем, хочу — пряники!» Вот и я так же думала: полная свобода действий! Но автономия и независимость оказали неожиданное воздействие — начали проявляться мои глубинные страхи.

Был тихий весенний вечер. Я, уставшая от «дня сурка», посмотрела какое-то кино и собиралась отправиться ко сну. Вокруг царила безмятежность, ничто не предвещало беды. Я легла в кровать и попыталась уснуть.

И вдруг сердце словно остановилось. Ощущение было жуткое: в голове прозвучал глухой замедленный удар, а затем — молчание. Я вскочила, как от электрошока. Хотела глубоко вздохнуть — и не смогла. Повторяла попытки, но воздуха как и не было. Стараясь сообразить, как себе помочь, я ходила по квартире, как зомби. Хваталась за все стены, двери, полки, чтобы не упасть в обморок. Открывала окна и холодильник, чтобы вдохнуть холодного воздуха. Страх поглотил меня. Мысли спутались, в глазах потемнело, навернулись слезы... Я схватила телефон и стала звонить всем друзьям, которые жили недалеко. Я искала спасения, но из-за «винегрета» в голове выбрала друзей, а не скорую помощь. Пока мы разговаривали, паника не отпускала. Никакие советы — подышать в пакет или квадратиком, задержать дыхание, сесть на пол — не помогали. А вы могли бы задержать дыхание, когда, наоборот, стремитесь глубоко вдохнуть? Возможно, это помогает при небольших стрессах. Но, к сожалению, в моем случае все оказалось бесполезно. Более того, при попытках задержать дыхание и подышать в пакет я чуть было вовсе не отключилась. Паника разрасталась.

Друзья пообещали, что скоро придут. Все время, пока я их ждала, мы разговаривали. И постепенно тревога начала отпускать... Мы проболтали всю ночь, мое состояние понемногу улучшилось. Но мысли о том, что паника может вернуться, не исчезали. Когда друзья уходили, страшно было оставаться одной: кто теперь поддержит?

А ведь я так желала уехать от родителей, жить одна. И вот парадокс — как только обрела уединение, стала бояться одиночества.

Начался поистине темный период. Каждое наступление ночи напоминало мне об этом случае. И почти ежедневно я чувствовала приближение удушья, невозможности глубоко вдохнуть. Казалось, я задолбала всех друзей постоянными вечерними звонками и просьбами прийти. Но что же делать? Я была беспомощной, как рыбка на берегу: дрыгалась, пытаюсь вернуться в свою стихию, но все оказывалось бесполезно.

Наступил очередной вечер. Я ожидала прихода паники, как будто она мне сообщение оставила о визите в определенное время. И я дождалась, хотя всячески сопротивлялась этому. Вновь подступило удушье, вновь я оказалась в предобморочном состоянии... Хотелось позвонить друзьям, но я схватила медицинский полис и первый раз вызвала скорую помощь. Рука будто сама потянулась набрать телефон скорой. Может, голос свыше, интуиция или мое бессознательное подсказало, что нужно сделать, чтобы двигаться дальше. Даже то, что я находилась на линии ожидания связи с оператором, успокаивало. Я держалась как могла. И наконец-то мне ответили. Моя просьба была очень короткой и четкой: «Я задыхаюсь, пришлите скорую помощь!» Посыпалась куча вопросов: «Что вы ощущаете?», «Почему это произошло?..» Я уже и не помню все. Помню только, что прервала бесчисленные вопросы и прокричала: «Я сейчас упаду в обморок!»

Мне обещали, что помощь будет. Я открыла дверной замок, чтобы специалисты смогли попасть в квартиру в случае моего обморока. Потом ходила туда-сюда, опираясь на каждую стену. Пила чай с сахаром, дышала в окошко. Через некоторое время скорая приехала. Сняли кардиограмму, померили давление и сказали, что со мной все в порядке — хоть в космос отправляй! Но как же так? Ведь я чуть было не потеряла сознание... Специалисты ответили, что это просто паническая атака. Но для меня это было отнюдь не просто — казалось, истекли последние минуты жизни. Мне смешали и дали выпить какое-то успокоительное, даже оставили его рецепт на случай повторов панических атак. Если честно, я думала, меня увезут в больницу, сделают какое-нибудь обследование. Но скорая уехала, а я под воздействием «зелья», которое мне дали, сразу же провалилась в глубокий сон. От усталости или из-за эффекта успокоительного, но впервые за долгое время я уснула без каких-либо мыслей.

Знаете, раньше я никогда не понимала тех, кто рассказывал про приступы паники: ну неужели человек не может взять себя в руки и просто успокоиться? И мне дали осознать эти ощущения. Это действительно очень трудно, порой — невозможно.

На следующий день я по рецепту затоварила в аптеке. «Боже мой, мне всего чуть больше тридцати, а я уже на успокоительных травах...» — думала я грустно. Вспоминала беззаботное детство, когда все было по плечу и никакой страх не вызывал длительной физической беспомощности, даже перед той фигурой в капюшоне. Наш мозг — удивительный механизм, как безграничная флэшка, он накапливает и хранит яркие события и воспоминания. Мы становимся старше и опытнее, но это не означает, что мы полностью владеем собой. Все, что хранится в глубинах памяти, может вырваться наружу в самый неожиданный момент. И требуется большой контакт с собой, чтобы заметить скрытый сигнал «SOS! На помощь!». Очень важно слышать такие сигналы и вовремя принимать меры. Иначе накопившиеся безответные сообщения могут вылиться в нечто страшное — например, как у меня, в постоянные панические атаки.

Пережить однократный стресс может почти каждый. Но пребывать в состоянии постоянного страха и думать, что так пройдет вся оставшаяся жизнь, — это может просто свести с ума. Позже я поняла, что все видения, все сигналы организма с детства пытались вывести меня на контакт с самой собой. И насколько легче было бы, если бы кто-нибудь меня вел, объяснял, обучал этому... возможно, тогда и не возникло бы никаких панических атак.

Но мне предстояло разбираться самостоятельно.

Все имеет смысл и предназначение. И что, если паническая атака не просто говорит о накопившихся страхах, а ведет к чему-то более глобальному?

.1.

Тюрьма из страхов. Страх ночи, одиночества. Как тревога сужает жизненное пространство

Ночь. Сколько смыслов и ощущений в этом слове... С одной стороны, это спокойствие природы и всего живого. С другой — пробуждение теней, таинственного мира, скрытого от людских глаз. Раньше для меня ночь была чем-то волшебным, будто открывала портал в другую реальность — красивую, необъятную.

В период моих панических атак ночь стала темной магией. Я видела в этом времени суток нечто зловещее. Ночь приносила тревогу, усиливала страх. Страх, что я одна... страх, что я не смогу вздохнуть... да что уж там — страх смерти, если честно. И все это крутилось в моей голове. Я ни на минуту не могла отпустить мрачные мысли.

Помните, в предыстории я рассказывала, что с самого раннего детства видела необъяснимые вещи и сущности? Тогда впервые возник страх темноты. Я боялась просто выключить свет. Для меня это было в прямом смысле «концом света». Поэтому при приступах паники я всегда спала с включенным светом. Да, вы можете сказать сейчас, что это все из детства, когда родители или близкие запугивали бабайками или волчком, который укусит за бочок. Я бы могла с вами согласиться, но меня никто и никогда этим не пугал. Я вообще до определенного времени даже не знала, что есть какие-то странные существа, которые будто бы приходят к малым деткам, потому что те не спят.

День за днем я пыталась анализировать ситуацию, принимала успокоительные, которые прописала скорая помощь. Но улучшения не было. Все мысли сводились к одному — смогу ли я сделать еще вдох? Это ужасало. Я не жила. Я просто существовала от вдоха до вдоха.

Вы когда-нибудь слышали выражение «Куда внимание влечет, туда энергия течет»? Как раз это со мной и происходило с каждым наступлением ночи. Я постоянно ожидала, что паника вернется. И она возвращалась. Словно я звала ее в гости, как самую близкую подружку, а она летела ко мне на крыльях ночи, чтобы вместе провести время. Только я была совсем не рада этой «подружке». Она каждую ночь душила меня, и каждый раз я оставалась одна, в слезах. Из-за тревоги пространство вокруг сужалось, единственным выходом из него казалось окно, к которому я часто подходила, чтобы подышать. Казалось, что воздух извне может вынести меня наружу... Ощущения сравнимы с постоянным пребыванием в маленькой комнатке с медленно сдвигающимися стенами. Своего рода клаустрофобия, только не физическая, а духовная. Представьте себе, что дух — это большой и яркий, светящийся шар. Как солнце. Свечение от него расходится очень и очень широко. И если накрыть шар плотной темной тканью, то свет от него больше не будет распространяться. Так же при духовной клаустрофобии наша душа приобретает еще меньший размер, чем наша человеческая оболочка. Попадает в клетку из плотной пелены страхов, откуда не выбраться, где теряется свобода выбора, действий, интуиции, чувств.

Меня посещали и светлые мысли: ведь шло строительство моей собственной квартиры. Мне предстояло в ней жить, а значит, наполнять ее светом, выбирать дизайн, придумывать, где будет стоять, например, кресло... Это будущее цепляло меня за рукава и не позволяло опустить руки.

Но чем больше проходило времени, тем больше становился мой страх. Вдобавок снова стали посещать видения. Помните, с самого детства я видела необъяснимое, у меня раздавался звон в ушах, меня парализовывало? Только представьте, каково это: и так жутко, а в дополне-

ние начинаешь задыхаться, сжимает горло, и от паники темнеет в глазах! Я тогда не понимала, что за шутки играет со мной судьба. Думала, это наказание. Но за что?..

Итак, ночь превратилась в тюрьму, наполненную страхами, в которую я сама себя приводила и запирала до утра. Я безумно боялась этого времени суток и всячески пыталась отдалить его наступление: ходила в гости, приглашала друзей, только бы не находиться наедине со своей «мыслемерзавкой».

...Пандемия утихала. Мы смогли свободно выходить из дома. Я вернулась на работу. Внутри все клокотало от радости — я думала, что, бывая в обществе, позабуду о панических атаках. Да, работа спасала на время, пока я там находилась. Но тревога неизменно встречала дома, обнимала, как родную, и терроризировала со всех сторон. Боже, я даже в душ боялась ходить — вдруг поскользнусь и упаду! Готова была вообще не спать, ждала утра, когда поеду на работу. Со сном начались большие проблемы.

Однажды я легла спать и проснулась от того, что организм выдал совершенно новое ощущение. Попробую описать: я сделала один вдох, но он был не единым и целым, а тройным и прерывистым. «Здравствуйте!» — подумала я. Было страшно, непонятно, каких еще сюрпризов ожидать. Да, наверняка этому есть объяснение с медицинской точки зрения: какой-нибудь спазм диафрагмы, легких... Но я не медик. Такое я видела только в кино — человек, как бы захлебываясь, делает несколько отрывистых вдохов подряд, приподнимается с некой надеждой, а затем умирает. Мне показалось, что это последние три коротких вдоха в моей жизни.

Врачи (которые у меня многократно бывали, брали анализы, снимали кардиограммы, вешали суточные мониторы) говорили, что в целом со мной все прекрасно. Но приступ произошел ночью, спросонья, в период моих страхов. Поэтому мои мысли были такими... неутешающими.

После странного приступа я снова заснула. И во сне увидела съемную квартиру, в которой жила.

Все как обычно, темно, по ощущениям — та же ночь. Только ко мне заходят люди и выносят мои вещи. А я безропотно стою и смотрю, как они это делают. Хочется их остановить, но бессилие не позволяет. Они вынесли всё.

Ошеломленная, я стою в совершенно пустом и темном помещении, только с улицы в окна пробивается свет фонарей. Вдруг ко мне подходит молодой человек. Лица не вижу. Он приближается, и я чувствую от него безграничную любовь. Он словно окутывает меня ею, а затем идет к окну и распахивает огромные белые крылья.

На этом моменте я проснулась. Тут же услышала звон в ушах и ощутила неспособность пошевелиться. Но! Раньше при обездвиженности я могла только закрыть глаза — а сейчас смогла их открыть! И увидела ярчайший свет от своего окна. Он быстро сошел на нет... Когда удалось подняться, я увидела, как тюль на окне развевается от потока ветра. Так бывает с начинающимся ураганом, и приходится приложить большое усилие, чтобы закрыть створку. А мое окно было закрыто...

Эта ночь помогла мне — позднее — сонастроиться с самой собой. Помогла понять, что в моих звенящих и парализующих видениях нет ничего страшного. Но сперва темноты только прибавлялось.

«Все, что имеет начало, имеет и конец» — эта фраза из фильма «Матрица» меня очень зацепила в свое время. Так вот: конец моим паническим атакам настал, но позже.

Игры разума: везде ли опасность?

Искаженное восприятие реальности.

Поиск угрозы в каждом ощущении

Расскажу эту часть истории, чтобы показать, как страх медленно уничтожает изнутри все, что когда-то приносило удовольствие.

Давным-давно я приобрела свою первую машину. Многие знают, какое это удовольствие. Я с самого раннего детства обожала машинки, играла с братом в компьютерные игры, где можно было кататься на них (GTA, NFS)... И мечтала, что когда-нибудь у меня появится собственный автомобиль. И вот он появился! Не какая-то фешенебельная модель, но все же новая иномарка. Мне нравилось в ней все — салон, компактность, запах... Но самое главное, я теперь была у руля. Он сразу стал как родной. Как домашние тапочки, удобные, подходящие и по размеру, и по тактильным ощущениям. По окончании работы или с наступлением вечера я выходила, садилась за руль и просто ехала куда глаза глядят. Машина принесла мне первое в моей жизни чувство автономности и независимости.

У моих родителей есть дача. Это летний дом, только в теплое время мы ездим туда отдыхать и дышать свежим воздухом. С появлением автомобиля я с нетерпением ждала каждого выходных, чтобы поехать на дачу самой. Дорога занимает полтора-два часа от города. Мне очень нравилось ехать одной, наслаждаясь трассой и пейзажами. Эти поездки были своего рода медитацией, благодаря которой я становилась счастливее, наполнялась идеями и просто хотела жить и развиваться дальше. А еще я очень классно вожу машину — даже инструктор в школе вождения восхищался, как я быстро учусь и как у меня все получается.

Как вы, вероятно, догадываетесь, панические атаки не оставили без внимания и это удовольствие. А всё почему? Не буду томить вас: в дороге я, как и в своей квартире, находилась одна.

Я уже писала, что при начале панических атак впервые прочувствовала страх одиночества. Что никто не придет на помощь, что меня может не стать, и это не сразу заметят... Этот страх был главный, но не единственный. Страх, если его ожидаешь, если крутишь в голове, как это будет, разрастается и поглощает своей тьмой. Я боялась ночи.

Поскольку я никак не могла справиться с паникой, она медленно, но верно росла внутри меня, питалась ежедневными переживаниями и страданиями. В конце концов панические атаки стали являться не только ночью, но и днем, в любой момент. Особенно когда я ездила в машине. Домой хоть можно пригласить гостей, которые отвлекают от устрашающих, навязчивых мыслей. Но что же было делать, когда я длительное время находилась за рулем одна? С собой гостей не позовешь, по крайней мере, часто. Представьте: я еду в машине домой после выходных, и впервые накрывает паника за рулем...

Выезжаю на дорогу из дачного поселка. Вдруг перед глазами — рябь, все мутнеет, и предательски подступает то самое ощущение: невозможность глубоко вдохнуть. Большой поток машин. Паника растет. Уже не могу ехать так свободно и уверенно, как всегда. Пристраиваюсь за едущей впереди машиной, включаю аварийные сигналы и ползу со скоростью улитки в сторону города... В голове крутится: «Дурочка, это же очень опасно! Разворачивайся и езжай обратно к родителям на дачу! Ты же можешь потерять сознание за рулем! Последствия могут быть фатальными!..» Но я же сильная и справлюсь?..

Паническая атака оказалась сильнее. Я развернулась и поехала обратно. Меня поглотило расстройство, потекли слезы. «Проклятая паника, ты отбираешь почти единственное любимое дело! Неужели из-за тебя я не смогу получать удовольствие от езды?» Я позвонила маме, рас-

сказала, что произошло. И пока ехала, разговаривала с ней: боялась отключиться. По крайней мере, она бы знала, что со мной, и случись несчастье, близкие смогли бы приехать на помощь.

Да, друзья, я мучила тогда не только себя. Я и родным создавала постоянный стресс.

Когда я вернулась на дачу и вышла из машины, меня трясло, не могла нормально говорить. Наверное, вся позеленела от страха... В горле стоял ком. Я упала в объятия мамы и рыдалась. Родственники были в сильнейшем шоке. Как помочь, никто не знал.

Я вспомнила, что в этот злополучный день, точнее, утром перед отъездом в город, я выпила кофе. Намного раньше выезда на трассу. Очень любила и люблю этот напиток, да и пью совершенно не крепкий... Но паническая атака настолько меня поглотила, что я стала грешить и на кофе, подозревая в нем причину. Это все к тому, что чем больше мы крутим в голове наши страхи, тем сильнее они становятся и начинают порождать новые, никак не относящиеся к реальности. Так я перестала пить кофе. Он ведь будоражит нервную систему и, вероятно, может провоцировать психику на неконтролируемые вспышки тревожности... Точно не знаю, я же не врач, но тогда я решила, что кофе — мой враг. Как минимум на ближайшее время. И кстати, довольно быстро справилась с отсутствием этого напитка в моей жизни.

Вечером того же дня мне стало понятно, что простыми успокоительными каплями уже не обойтись. И я позвонила знакомому врачу. Он не относился к специалистам по психике, но захотелось позвонить именно ему, словно providение вело меня. Он выслушал рассказ и посоветовал попить витаминов. Тогда и это было помощью. Я свято верила, что таблетки помогут.

Ночью я даже не пыталась спать одна, попросила маму побыть со мной. Казалось, что я вообще больше не смогу быть наедине с собой. Я как будто стояла на краю обрыва, меня сносил порывистый ветер страха, я боялась не удержаться, свалиться и разбиться. Был необходим кто-нибудь, чтобы я не сорвалась.

Утром в город мы поехали вдвоем с мамой — она предложила так сделать, чтобы страх не сжирал меня по пути. Понятное дело, она волновалась за меня не меньше, чем я сама за себя. Мы всю дорогу о чем-то говорили и благополучно добрались.

Но стресс, который я испытала ранее, оказался настолько сильным, что и на другой, следующий день было трудно дышать, трудно ехать и контролировать ситуацию. А ведь машина, вождение — это про контроль пути, ситуации на дороге, внимание к знакам. Я осознала немного позже, что вся наша жизнь — путь, в котором мы сами себе рулевые. И, очевидно, — паника сильно препятствует движению. Она как сильная помеха, которая рябит на экране жизни, сбивает с пути.

Панические атаки уничтожали, разрушали меня изнутри. Они проникали в самые тайные уголки сознания и раскапывали, куда еще они могут ударить. Как вирус, который поражает весь организм, блокирует жизнь. К слову, помните, я писала, что не боялась вируса во время пандемии? Всё так. Я им и не болела. Обследования проходила, наблюдала за собой, но со здоровьем все было в порядке. Даже прививку сделала, хотя не хотелось. Но именно с началом пандемии у меня появился свой «вирус» — иной страх, который ежедневно поражал каждую мою клеточку. И последствия от него были ничуть не лучше, чем у многих людей от ковида.

«Одиночество. Как много грусти заложено в этом слове...» Только такие мысли лезли в мое тревожное сознание. (О том, как я осознавала понятие «одиночество», рассказано в части 2.3 книги.) Но я не была одинока. Я только боялась этого состояния и самого понятия из-за навязанных коллективными стандартами стереотипов, которые часто принимаются за истину без доказательств. И мне требовалась первая помощь. Моему физическому состоянию, моему тревожному мозгу. Мы материальны, без тела мы здесь не можем существовать. Знаете выражение «Голова — предмет темный и исследованию не подлежит»? Я не раз проходила МРТ, КТ мозга, сканирование и т. д. Втайне от близких, чтобы их не тревожить еще больше. И каждый раз обследования показывали, что я полностью здорова. Никаких отклонений. Снимки

мозга были утешительными, но я понимала, что страх не сфотографировать с помощью рентгеновских машин. И я ходила на исследования не в состоянии паники. Может, поэтому отдел головного мозга, отвечающий за стресс, не показывал активности в этом ключе?

Я решила действовать основательно, подключив всю возможную силу духа.

Глава 2.

В поисках спасения

Уже более года я чувствовала себя жертвой, пребывая в состоянии тревожности, нервозности и страха перед тем, что ад панических атак никогда не закончится. Мой внутренний мир превратился в руины.

Представьте : зеленый луг , усыпанный сотнями цветов . Небо — чистое , прозрачное , словно только что сотканное из голубого света . Мягкое солнце ласкает кожу , теплый ветерок едва шевелит травы ... Все вокруг дышит жизнью , а ты — спокойствием и тихим счастьем .

И вдруг — раскол вселенной . Огромный метеорит с непостижимой скоростью , с огненными языками по краям , врывается в эту идиллию , прорубая в ней чудовищную дыру . Вся нежность мира вспыхивает и сгорает в одно мгновение . Земля под ногами уже не бархатная — она вздыблена , утыкана острыми каменными глыбами . Темнота сгущается так плотно , что кажется — она дотрагивается до кожи . Воздух забивается густыми клубами серого дыма , перемешанного с

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.