



## Из „Моята приятелка Паническата атака“ от Ванеса Виденова

### КАК ЗАПОЧНА ВСИЧКО

Това няма да е типичната self-help книга, с чийто формат може би си свикнал. Не знам как се пише в такъв стил, но в мой стил ще ти разкажа историята си и всичко, което знам. Ще се опитам да пресъздам усещанията си през месеците преди и след първата ми силна паническа атака, а тя самата представляваше горе-долу следното:

Нощ е. Събуждам се рязко в леглото. Оглеждам се. Стаята изглежда нормално, но и някак различно. Чувствам главата си тежка. Подозирам, че съм сънувала нещо страшно и просто лягам на възглавницата, опитвайки да затворя очи. Сърцето ми обаче ме стряска, защото бие като обезумяло. Започвам бавно да осъзнавам, че това не е просто лош сън. Какво... какво се случва? Нещо не е наред. Чувствам се странно. Усещам тялото си странно. Движенията ми са или много бързи, или времето сякаш е забавило хода си. Не знам какво ми има, но нещо не е наред и искам да знам какво е. Сърцебиенето се засилва и ускорява. След секунди става толкова силно, че започвам да го чувам по-силно от мислите си. Сигурно получавам удар или по-лошо – побърквам се! Или умирам! Започвам наистина да се страхувам за живота си. Така ли ще свърши наистина? Но аз имах толкова много за правене, толкова неща бях започнала... не мога да умра сега! Не искам да умирам сега. Какво става? Защо трябваше точно на мен да се случи? Чувствам се толкова сама, а това не си отива, защо не си отива!?

– Помогни ми – едвам излиза от устата ми, почти под формата на шепот.

В стаята е тъмно. Той спи, няма как да ме чуе. Защо не иска да ме чуе? Сама съм, явно умирам, а него не го интересува!

– Моля те, събуди се! – хващам го за рамото и го клатя с всичка сила.

– Какво има? – с намръщено чело и половин отворено око отговаря приятелят ми.

– Нещо ми има, нещо не е наред – изстрелвам.

– Какво не е наред?

– Не знам, мисля, че умирам, моля те, направи нещо! – започвам да ставам истерична.

Той се надига бавно, разтръсква глава и започва „разговор“, който едвам успявам да чуя, камо ли да следя. Клатя се безутешно на леглото, тръпки минават по цялото ми тяло, студено ми е. Устата ми е асболотно суха, едвам преглъщам, но това е най-малката ми грижа. Виждам го пред себе си, устните му се движат, вероятно говори, но умът ми е на сто хиляди места. Нямам време да го чуя. Чувам го в далечината. Той не ме разбира. Казва, че всичко е наред. Всичко е наред? Всичко не е наред! Всичко винаги



ще бъде не наред... какво се опитваш да ми кажеш въобще? Повтаряш едни и същи неща, те не ми помагат! Ти не виждаш, ти не го разбираш, няма как да го разбереш! Ти си добре, а аз не съм, няма как да го разбереш!

– Това е по-голямо от теб... – не разбирам дали съм казала на глас, или просто си помислих.

Изпитвам едно масивно отчаяние и страх от смъртта, която сякаш е на вратата. Смачкана съм. Усещам болното си тяло и знам, че не съм него, но живея в него и измъкване няма. Спри, спри, спри! Спри да се чувстваш така, Ванеса! И това в мен, това ужасно чувство – какво е? Махни се, разкарай се, излез! Или аз трябва да се махна! Трябва просто да свърши! Какво ми има, защо се случва, какво е това, ще спре ли някога?

Пищене в ушите. Усещам всичко. Виждам всичко. Защо? Защо ми трябва да възприемам всичко толкова ярко и в такъв детайл? М? Какво? Той пак ми говори нещо. Какво ми казваш? Искам да те чуя, но не мога. Страх ме е, толкова, толкова много, какво ми казваш? Плаче ми се, искам да крещя, какво става? Искам да спре! Искам някой да забие инжекция в ръката ми и да ме евтаназира! Искам да съм в безсъзнание. Искам да спре... да спре...

– Дишай! – чувам приглушено.

Вдигам поглед. Колене срещу колене седим аз и той на леглото. Говори ми леко усмихнат, но в очите му има тревога. Усмивката е маска. Знам, че не иска да ме стресне. Усещам го. Искане да си мисля, че всичко е наред, а то не е. Нещо не е наред и той много добре го знае, виждам страха си, отразен в очите му. Знае, че нещо страшно се случва в главата ми.

– Дишай дълбоко. Вдишай бавно...

Ръцете ми намират неговите срещу мен и ги сграбчват с вкочанени пръсти. Вдишвам дълбоко, на пресекулки, цялата треперя. Не мога да дишам правилно, не мога дори да си поема спокойно въздух.

– Издишай бавно...

С поглед, заключен в моя, успява да ме накара да изпусна бавно въздуха от дробовете си. Не спирам да се клатя, но треперенето сякаш намалява. Може би работи. Може би ще се оправя? Не! О, не, не! Тази мисъл е атакувана от нова вълна паника, която ме обзема още по-силно. Умирам! Вече съм сигурна, че умирам! Защо се случва? Трябва да се махна трябва да спре трябва да свърши! Какво ми има, защо се случва, какво е това, искам да спре веднага, защо не спира?! Треса се цялата и смръщвам лице.

– Ванеса, Ванеса! Виж ме, виж ме! Тук съм. Дишай, просто дишай...

Отварям очи, той не си е тръгнал. До мен е, иска да помогне.

– Вдишай.



– Вдишай – повтарям механично след него, сякаш за да не оставя мислите си да образуват други изречения в главата ми.

– Издишай! – Изкарвам въздуха, сякаш надувам балон.

– Виждаш ли? Всичко е наред – усмива се той.

За части от секундата и по моето лице се мярва усмивка. Не спирам да дишам дълбоко. Вдишвам. И издишвам. Бавно. Май ми минава. Май започвам да се чувствам по-добре. Минава сега. Но... ще се върне!? Нова вълна паника. Предизвиква се от зародиша на идея в главата ми, че от сега нататък това ще е животът ми. Не може да е такъв, не искам, искам да не се случва!

Физиономията ми се е променила, виждам го в лицето му, което е отражение на моето. Усмивката му изчезна.

– Ей, ей... виж ме – слушай гласа ми.

– Не, не мога. Искам да се махна! Повикай линейка, искам да спре веднага! – изправям се и тръгвам към терасата. – Искам да изляза, не искам да съм тук, искам да спре!

Отварям вратата и крещя. Крещя с всичка сила. Чувам ехото в съседните блокове и се плаша. Крясък с толкова болка и агония сякаш от острие, пронизало тялото. Това ли усещам наистина? Нещо еквивалентно лошо? Две ръце ме хващат през гръдния кош, вдигат ме и ме връщат в стаята на леглото.

– Всичко ще се оправи, спокойно! Просто се успокой!

Чувам отчаянието в гласа му. Иска да е силен, но не знае как да се справи с това. Разбира, че помощта му може да стигне само до едно ниво, натам съм аз. А аз съм развалина. Виждам, че го вижда. Мислите ни са сребристи нишки във въздуха в тази стая. Виждам неказаните неща и усещам чувствата, които го обземат. Аз знам как изглеждам в момента. Вероятно го плаша. Със сигурност го плаша, защото съм страшна и за себе си. Аз не съм това, аз не се държа така. Усещам как нервите по лицето ми играят. Мръщя се като марионетка. Сякаш някой дърпа конец, отговорен за мускулите на лявата ми буза и тя потръпва. Това не съм аз. Искам да спре, не искам да ме вижда така. Изправям се рязко, отивам в тоалетната и се заключвам вътре. Той е веднага след мен и остава с ръце, опрени на вратата, която трясвам пред лицето му. 19

– Ей... не прави това. Добре ли си? Отвори ми.

– Тук съм на сигурно – мисля си, отново явно на глас.

Чудя се как точно това е мястото, в което се чувствам сигурна, но усещам отпускане. Затварям капака на чинията и сядам. Започвам да дишам дълбоко отново.

– Отвори ми – го чувам да казва с тихо примирение от другата страна на вратата.

– Всичко е наред. Остави ме за малко тук. Обещавам ти, ще изляза скоро. Тук ми е добре засега – казвам бързо и смотолеveno. Говоренето не ми се получава. Премествам се от чинията на плочките на земята. Струва ми се логично. След секунда осъзнавам, че



въобще не е, но се чувствам по-добре, че съм го направила. Продължавам да дишам дълбоко. Чувам отдалечаващи се крачки и отваряне на врата. Той вече не е пред вратата на банята. Продължавам да дишам. Все още съм стресирана и нямам представа какво се случва, но нямам друг избор, освен да продължа да вдишвам и издишвам дълбоко. След няколко минути, които ми се струват като цяла вечност, излизам. Той ме гледа с очакване. Все още треперя леко. Сядам на леглото. Искам да го обсъдим, но в същото време не искам да говоря и мисля повече за това. Решавам директно да си легна. Страх ме е да заспя. Лампата трябва да свети. Тъмнината връща усещането, топлината на завивките също. Както и дори тялото ми в легнало положение. Какво да правя? Как да живея с това? Какво е „това“ въобще? Побърках ли се? Винаги съм знаела, че някой ден ще откача наистина, но не очаквах да е толкова скоро. Ако това е животът ми оттук нататък, не искам да живея. Наистина не искам.

Унасям се. Някак. Заспивам. Събуждам се на сутринта. Сама. Той е заминал на работа. Слънцето грее и докосва лицето ми съвсем леко. Чувствам се добре и отпочинала. И след това се сещам...

Какво по дяволите се случи тази нощ?