

Панические атаки — это страх в чистом виде. А страх в чистом виде — это реакция на неопределенность.

В обычной ситуации, когда человек стремится к тому, чтобы сделать свою жизнь более стабильной и предсказуемой, он постоянно чем-то рискует. И эти риски всегда связаны с какими-то конкретными страхами. Иногда эти страхи могут быть паническими, а никогда — атакующими, то есть внезапными, ведь причина каждого страха человеку более-менее ясна.

Но когда все цели достигнуты (цели внутренние, формально человек может заявлять о том, что у него осталась еще масса желаний, но реально ни одно из них его уже сильно не греет), перед ним встает новая дилемма: либо еще больше стабилизировать то, что у него уже есть, либо непонятно ради чего двигаться дальше, рискуя потерять ту стабильность, к которой он так стремился.

Именно в этот момент чаще всего возникают панические атаки, которые как бы намекают на то, что жизнь еще не закончилась и следует идти дальше. Но вот куда именно — настолько непонятно, что от этой крайней неопределенности возникает паника. Причем паника внезапная и совершенно неожиданная, ведь человек привык к тому, что все его страхи связаны с более-менее контролируруемыми рисками. И тогда, чтобы вернуть контроль над ситуацией, он совершает типичную ошибку — начинает искать причину того, что с ним происходит, в своем прошлом (тогда как на самом деле она связана с его будущим). Можно бесконечно копать в прошлых событиях своей жизни, пытаться отыскать там какие-то травматические обстоятельства, послужившие триггером панических атак, но это ничего не даст. Конечно, можно прибегнуть и к медикаментозному лечению, но это уже не ко мне, а к врачу-психиатру (только тут надо быть крайне осторожным, чтобы со временем не

«застабиллизировать» свою психику настолько, что уже вообще ничего хотеться не будет).

Единственный выход — идти дальше в те свои страхи и даже ужасы, которые Абрахам Маслоу обозначил словом «самоактуализация».

Как бы парадоксально это ни звучало, панические атаки — это паника пред абсолютной внутренней свободой. Той свободой, которая дается каждому из нас в момент нашего рождения и всю пугающую неопределенность которой мы познаем по мере избавления от иллюзий того, что она как-то связана с внешними обстоятельствами нашей жизни. У разных людей это происходит по-разному. Кто-то внезапно для себя обнаруживает, что дело вовсе не в размерах имеющегося у него жемчуга, а кто-то — что не в густоте поедаемых им щей.

Пресловутая пирамида Маслоу — система отнюдь не романтическая, а безнадежно фатальная: вверх — страшно, вниз — тошно, а попробуешь задержаться — соскользнешь туда, где уже ничему не обрадуешься. Перезревшая потребность в самоактуализации, не употребленная вовремя на благие внешние цели, рано или поздно начинает «инфицировать» психику апатией, депрессией, паническими атаками. Личностный рост только снаружи так романтично выглядит, а изнутри — полная задница...

Вдобавок ко всему абсолютная свобода несет в себе такую же степень неопределенности, как смерть для одних и сумасшествие для других. Именно поэтому в момент «припадка» одни боятся умереть, а другие сойти с ума (или «микс» того и другого, но такое бывает чуть реже — тут уж у кого за что ум в этот момент зацепится).

Ну и напоследок ожидаемый вопрос: «Доктор, а конкретно делать-то что? Вы что-нибудь определенное посоветуйте!»

И хотя в контексте всего сказанного он звучит несколько странно, один ответ на него я все-таки дам: «Пока можешь, выше познавательных и эстетических потребностей не лезь! А если неожиданно для себя уже “вляпался” в личностный рост — рискуй идти дальше, откинув в сторону все то, что ты знал о себе раньше. Ну а если неконкретно — внимательно перечитай эту заметку еще раз».