

ИГОРЬ ЖАКЕВИЧ

**Побег
из ада,**

или

Исповедь паникера

ИГОРЬ ЖАКЕВИЧ

**Побег
из ада,**

или

Исповедь паникера

УДК 159.92
ББК 88.52
Ж22

Жакевич, Игорь.

Ж22 Побег из ада, или Исповедь паникера / Игорь Жакевич. — Москва : 2025. — 224 с.

ISBN 978-5-600-04484-5

Последние 15 лет Игорь был счастливым человеком. Добился успеха, достатка, уважения, много путешествовал. Меньше всего ему хотелось вспоминать прошлое, которое казалось кошмарным сном, где каждый день как последний, а панические атаки не дают дышать. Но неожиданно начался коронавирус, и в страхе стал жить весь мир. А еще один за другим стали умирать друзья, которые были смелыми, сильными и жизнерадостными людьми, и помочь им Игорь не мог. Вот тогда он сел за эту книгу и опять посмотрел в глаза теперь не только своему, а уже общему страху.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-600-04484-5

© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	9
Часть первая. ВТОРОЙ	15
Часть вторая. ПЕРВЫЙ	27
Глава 2.1. Моя подружка Смерть	29
Глава 2.2. Красная тетрадь	40
Глава 2.3. Керосин, пушка и три рубля	44
Глава 2.4. Картина маслом, или История одного стихотворения	66
Глава 2.5. Красная площадь, или Место первой казни	80
Глава 2.6. Вне строя, но в строю	90
Глава 2.7. 1986–1993. Подсказки судьбы.	110
Глава 2.8. В новую жизнь со старым неврозом	127
Глава 2.9. Панический круг	141

4 | Оглавление

Глава 2.10. В гостях у Бога	144
Глава 2.11. Жизнь после смерти.	169
Глава 2.12. Пивная банка.	183
Глава 2.13. Клиника неврозов.	195
Глава 2.14. Побег	216

ПОСВЯЩАЕТСЯ
моему ангелу во плоти, любимой жене Светлане
и всей моей дружной и большой семье.

ЭПИГРАФ:

Все самое лучшее и достойное человека лежит за вершиной его личного страха. И если ты уже на нее взобрался и каждый твой день похож на кошмарный сон, в котором тебя накрывает беспросветным туманом страх смерти то ты должен знать: пока в твоём сердце живет любовь, самая светлая человеческая эмоция, тебя не покинет надежда преодолеть все испытания, посланные тебе судьбой.

И даже страх смерти — самая первая и сильная эмоция человека — может превратиться лишь в указательный знак на твоём жизненном пути. Только любовь сможет подарить тебе крылья и поднять до небес.

*И ты обязательно улетишь с этой вершины к тем,
кто тебя любит и ждет.*

Из ада не выбраться самому. Поможет только ангел. И даже у него не всегда хватает сил подбросить тебя до небес. Но если ты ему по-настоящему дорог, за твоей спиной вырастут крылья. И вы покинете ад вместе. И тогда в этом мире не угаснет любовь.

Ты можешь ослепнуть от красоты своей
жизни. Можешь потерять зрение от темноты,
оказавшись на дне. Но пока твое сердце
способно качать по венам кровь,
остается возможность
увидеть радугу жизни в своей душе.

ОТ АВТОРА

Дорогой читатель!

Мой путь к тебе был сложным. Я и представить себе не мог насколько.

Но если твой взгляд зацепился за название или обложку этой книги, то ты — это я, а я — это ты. Поверь, я хорошо тебя знаю. Даже лучше, чем ты знаешь самого себя.

Тревоги, страхи, панические атаки и особенно этот ужасный страх смерти были моим привычным состоянием на многие годы, пока остальные люди наслаждались красотой и многогранностью этого мира. Я считал себя изгоем.

Но у меня для тебя, дорогой читатель, есть две новости, и обе хорошие.

Первая: если ты испытываешь подобные состояния, то знай, что тебе ничего не грозит. Ты не умрешь ни сегодня, ни завтра и, возможно, никогда, заслужив за свои подвиги вечную жизнь. Об этом ты узнаешь позже на страницах этой книги.

Вторая: все, что с тобой происходит, — это, говоря современным языком, квест, который ты должен пройти до конца и желательно побыстрее, чтобы наконец найти себя настоящего. Все страхи — только подсказки. Чтобы пройти испытание, потребуется много воли и мужества, но оно того стоит. Ты найдешь клад, и в нем будут такие сокровища, о которых ты даже не мечтал, появятся силы сделать невозможное. Я, например, эту книгу написал. Да, у этой

книги есть особенности; из праздного любопытства ее лучше не читать. Но для вас, мои дорогие коллеги, это то, что надо. Вы выгащили из колоды козырного туза.

Хочу представиться. Не буду скромничать. Я — «олимпийский» чемпион в нашем необычном, неизвестном многим виде спорта, и этот спорт — ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ.

Эта книга посвящена как новичкам, недавно и не по своей воле пополнившим ряды спортсменов, так и профессионалам, желающим поскорее покончить с экстримом. И конечно тем, кто пытается им в этом помочь.

Непростое дело, не скрою. Некий мегатренер увидел в тебе редкий талант, достойный чемпионов, и теперь каждый день он заставляет тебя преодолевать препятствия, которые никому, кроме тебя, не видны.

После каждой такой тренировки ты ощущаешь себя обессиленным и отчаявшимся, неизвестным и ненужным героем. Кажется, что жизнь пошла под откос и тебе больше ничего не светит. Нет ни сил, ни воли к сопротивлению, каждый день ты неизбежно просыпаешься под крик: «Давай, беги куда глаза глядят! У меня на тебя большие планы. И мне неважно, что ты о себе думаешь и что с тобой происходит». Этого тренера ты никогда в глаза не видел, а он не выпускает тебя из поля своего зрения. У каждого начинающего автора книги рано или поздно наступает момент выгорания. Не в силах закончить начатое, ты начинаешь ненавидеть себя, теряешь смысл, ради которого начал, и останавливаешься на полупhrазе.

Твой любимый ребенок, который целый год рождался в муках с мыслью автора: «Я полюблю тебя любого — и гениального, и посредственного, ведь ты мне достался с таким трудом и болью», вдруг превращается в злейшего врага. Он пытается, еще не появившись на свет, тебя уничтожить. Тем или иным способом, в зависимости от твоей фантазии.

Выгорание не минуло и меня. Пытаясь отвлечься, чтобы уйти от себя и этой книги, я начал блуждать по просторам

видеохостингов. Нашел первый попавшийся фильм, им оказался «Выстрел». Я нажал кнопку: это было кино про настоящего олимпийского чемпиона по биатлону. Первый тренер спортсмена гонял его безбожно и в трудную минуту, когда подопечный потерял веру в себя, выложил перед ним патрон и произнес: «Я не стал чемпионом, потому что этот патрон застрял в стволе моей винтовки перед последним выстрелом. Сделай это за меня».

В кульминации фильма главный герой, на котором все уже поставили крест, оказывается в эстафетной гонке и бежит последний этап. Он делает невозможное, сокращая отставание, и становится на последний огневой рубеж рядом с биатлонистом, что с детства был для него кумиром. Герой чувствует, что нет никаких шансов победить. И вот — последний выстрел. Секунда за секундой убегает время. Герой раздумывает, что для него важнее — победа, о которой уже не узнает его учитель, или этот последний выстрел.

Когда человек преодолевает свои слабости или соблазны ради другого, то весь мир начинает ему помогать. Пуля попала в цель, а доли секунды сделали этого паренька и всю его команду олимпийскими чемпионами. Я вместе с ними прыгал от радости, забыв о своей книге.

Кем я себя возомнил тогда: талантливым тренером или чемпионом? Главное — ко мне вернулось желание закончить начатое, теперь с новым смыслом. На своего мегатренера я посмотрел под другим углом и перестал его ненавидеть.

Мне, как и тому парню, было 22 года, когда я впервые поднялся на пьедестал. Потом было много других и даже покруче. Вот только наш спорт иной. В нем главное — не взойти на пьедестал, а не попасть на него. Иначе ты окажешься не в лучах мировой славы, а на пике своего страха смерти, одинокий и беспомощный. Никто не повесит тебе на грудь золотую медаль. Чья-то неведомая рука свесит услужливо перед тобой петлю с непристойным предложением: «Сам ты отсюда не слезешь, твои болельщики давно разошлись».

Мне повезло спуститься с самого высокого пьедестала, откуда не была видна жизнь. Я видел только одного человека, который продолжал меня ждать там, внизу. Мне удалось расстаться с этим спортом. Остались лишь мелкие соревнования, чтобы не потерять форму и не забыть о своем внушительном спортивном прошлом.

Я ДОЛЖЕН сделать свой последний выстрел в виде этой книги и посвятить его своей безымянной команде. Я уверен: в ней много хороших и талантливых людей. Я ХОЧУ закрыть мишень, в которую они так долго пытаются попасть и которая их так манит чернотой своей тайны. Я хочу, и, значит, я СМОГУ!

Надеюсь, когда они узнают об этой тайне всё, то потеряют к ней интерес. Вернутся к тем, кому они по-прежнему нужны, кто продолжает их любить и ждать, упадут наконец в объятия своих болельщиков со словами любви и благодарности.

Может, они даже найдут для себя новый вид спорта, например танцы на льду. Тоже трудный, но проще быть коровой на скользком льду, чем странным человеком, к которому теряют интерес, если долго не могут понять. Может, они задумаются, что самое главное — понять самого себя и пригласить на свидание в лабиринтах собственной жизни. Пройти по ним ты можешь только сам. Никакой талантливый проводник тебе не поможет отыскать твоего личного Минотавра, который потом окажется лишь плюшевым мишкой.

Конечно, у каждого из нас есть своя карта жизни, и мы не можем поменять ее на другую, как в карточной игре. Эта карта часто не совпадает с территориями, на которых живут другие люди, даже самые близкие. Мы убеждаемся в этом каждый раз, когда вольно или невольно попадаем в их личное пространство и соприкасаемся с ними телом или душой.

Но когда ты держишь в руке проржавевший пятак своей жизни и пытаешься бросить его в колодец Человечности, то искренне надеешься на то, что он там не будет лишним. Какой уж есть, какой достался, другого могло и вовсе не быть.

Нашу жизнь можно сравнить с поездом дальнего следования. Неизвестно, когда и с какой станции состав отправился в путь, да и пункта назначения у него нет. На многочисленных полустанках меняются пассажиры, поезд снова мчится, и за окном мелькают придорожные столбы с отметками лет. Так случилось, что мы с тобой, дорогой читатель, оказались в одном купе этого поезда. Обычно такое случайное соседство располагает к искреннему и душевному разговору, ведь мы больше никогда не увидимся. Кто-то сменит купе, перейдет в другой вагон или отправится в ресторан дожидаться своей станции. Когда-нибудь услышанная в этом купе история в виде фразы или слова вернется к тебе и поможет в самую трудную для тебя минуту.

Неважно, если эта книга окажется забытой в старом купе. Стоит отнестись к написанному именно так — я не Эрнест Хемингуэй, который не любил лишних слов. Может, их будет здесь больше, чем нужно. Прошу прощения за то, что не могу определить, какие слова моей жизни были лишними.

Я даже не профессиональный психотерапевт. Но я искренне верю, что и ты, дорогой читатель, когда-нибудь решишься рассказать кому-то свою историю и проживешь интересную и длинную жизнь, в которой страхи и тревоги будут только мотиваторами достижений.

Очень важно, чтобы этот поезд продолжал движение, ведь в нем едет так много близких нам людей. Они останутся там, даже когда мы его покинем. Не хочется, чтобы кто-то выключил свет или пустил его под откос. Ты согласен с этим?

Ну что? Эти два слова напомнили мне старый анекдот — и опять про тренера. Играют в футбол две колхозные команды. После первого тайма счет 10:0. Тренер, он же председатель колхоза, задает проигравшей команде один вопрос: «Кто вчера первым сказал: “Ну что?”?»

У нас, паникеров, не очень веселая жизнь, и надо использовать любую возможность, чтобы посмеяться над собой и над целым миром.

Ну что? Вспомним о биатлоне. Приклад упирается в плечо и становится с ним одним целым. Взгляд находит мишень, и ничего, кроме нее, больше нет. Пульс, дыхание, давление крови в сосудах приводим в норму усилием воли. Палец на спусковом крючке кожей породнился с металлом. И вот он нажимает на курок, пуля летит в цель...

Даже не верится, что я смог это сделать. И пусть эта книга станет для вас дополнительным патроном. В трудную минуту, когда закончатся свои, вспомни о нем и не забывай, что у меня получилось. Это поможет тебе выжить — хотя бы сегодня. А завтра? Каждый сам решает, что будет завтра. Главное, что оно обязательно наступит. Ты поверишь в это, прочитав мою историю до конца. В этой книге не будет чудодейственных рецептов или советов, которые в одночасье меняют жизнь к лучшему, я все-таки не врач и не волшебник. Я такой же, как ты, мой читатель. И поэтому могу поделиться только собственным опытом. Это то же самое, что поделиться своей кровью с тем, кому она нужна.

Мы с тобой одной крови: Ты и Я.

Если ты прочитаешь историю моей жизни и сделаешь то, что смог я, значит, моя кровь пригодилась.

Одна жизнь, одна любовь и одна книга...

Три загадки Создателя всего сущего... для отдельно взятого человека. Хочется верить, что я нашел на них правильные ответы, чего и всем желаю.