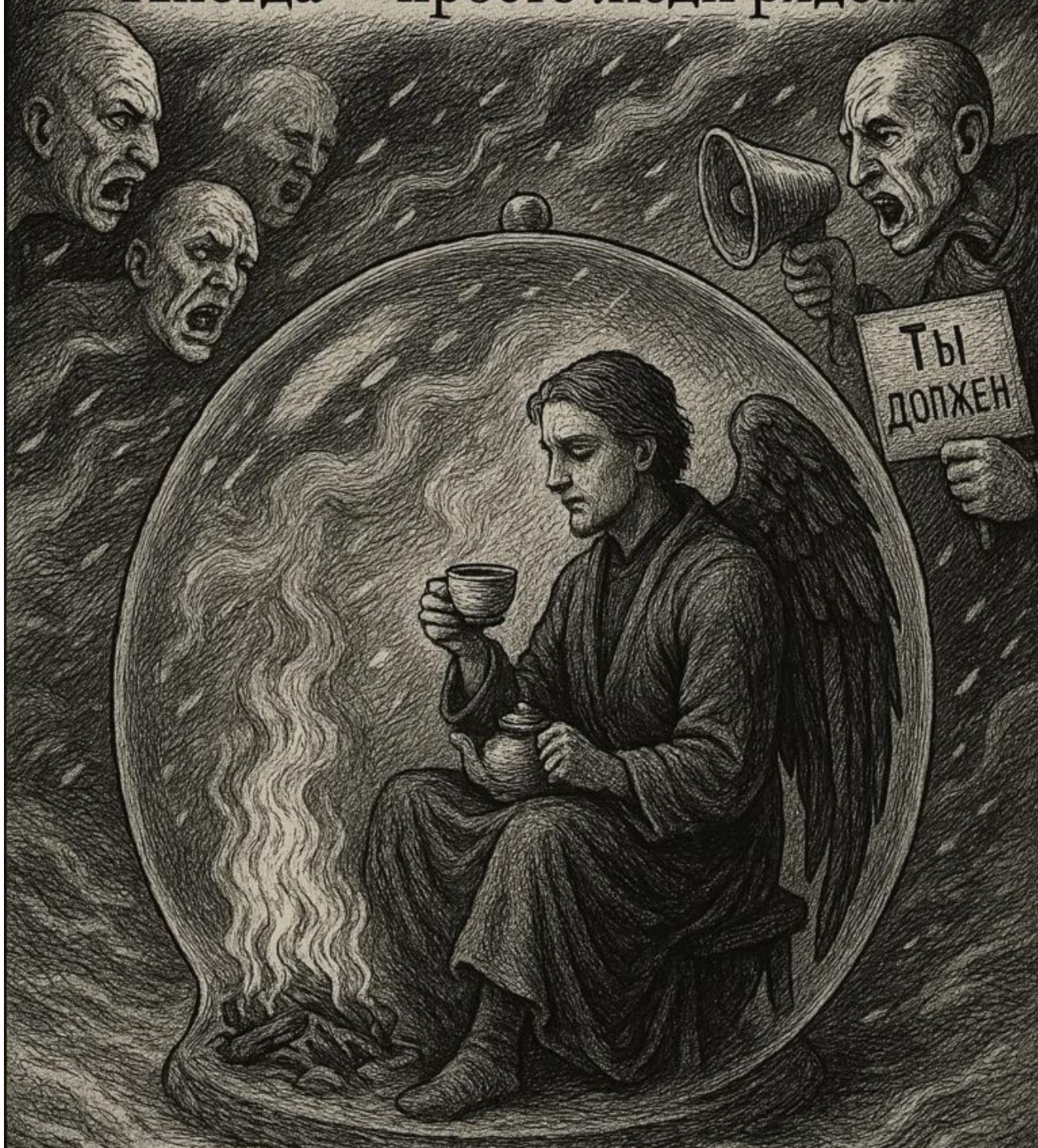


**Не вся грусть – депрессия.
Иногда – просто люди рядом**

Не вся грусть — депрессия.
Иногда — просто люди рядом



ТВАРДОВСКИ

Иногда мне кажется, что весь этот мир – огромный рынок, где каждый пытается продать свою истину. Громко, с жестами, кто-то с плакатом, кто-то в белом халате, кто-то в мантии гуру, кто-то просто в маминых тапках на диване в соцсетях. И у каждого есть мнение. Гора мнений. Стена, на которую вывешивают таблички вроде «ты недостаточно хороший» или «ты не так смотришь на жизнь». А ты, если долго на эту стену смотришь, начинаешь думать: может, и правда? Может, я – так себе? Может, у меня депрессия? Самооценка ниже плинтуса? В глазах мутно, в голове ватно... И тут я всегда проверяю, не стою ли я случайно на базарной площади среди тех, кто сам себе ответов не дал, но советов – как у моря капель.

Это как с радиоприёмником. Ты крутишь ручку настройки, и из динамика вылетает то рекламный лозунг, то молитва, то проклятье, то советы «как жить», и всё это так убедительно, так громко, что почти веришь. А потом вспоминаешь: у тебя же свои частоты есть. Они тихие, их не сразу поймаешь. Они на том диапазоне, где нужна тишина и терпение. И вот когда ты находишь эту волну, свою, родную, всё остальное перестаёт быть важным. Мнения других становятся чем-то вроде объявлений на остановке: можешь прочитать, можешь порвать, а можешь пройти мимо. Ты больше не питаешься их словами, как голодный зверёк, ты сам себе охотник и хлебопёк.

Нашедший себя теряет зависимость от чужих мнений, потому что он вдруг понимает: мнение – это проекция, это чужой свет на стену твоего дома. Иногда лампочка мигает, иногда цвет странный, но это не меняет твоей кирпичной кладки. И когда ты чувствуешь стены своего дома руками, тебе плевать, какого цвета их тень на улице. Ты не живёшь во мнениях. Ты живёшь в себе.

А вот раньше, как было? Ты идёшь к своим, вроде как друзьям, а они начинают: «Ты что-то не такой, ты слишком тихий, ты слишком громкий, ты слишком странный, ты слишком простой». Они как портные, у которых кривые лекала, но они меряют тебя по ним и ещё требуют, чтобы ты вписался. И вот ты сидишь,

сутулишься, подрезаешь свои крылья, думаешь: «Может, я и правда не в порядке?» А потом однажды просыпаешься и видишь, что сидишь в клетке, двери которой всегда были открыты. Просто ты слушал тех, кто говорил, что ты не умеешь летать.

И вот ты выходишь. Ветер в лицо, солнце в глаза. И первое, что чувствуешь – это облегчение от того, что ты больше не обязан слушать никого, кроме себя. Ты сам себе компас, сам себе горизонт. И больше не волнуешься, что кто-то скажет: «Ты не так идёшь». Потому что ты точно знаешь, куда. Да, дорога бывает странная. Иногда ты идёшь через туман, иногда босиком по камням, иногда даже думаешь: «А может, они были правы?» Но потом видишь дерево, которое выросло из камня, и понимаешь: никто не был прав. Просто никто не был на твоём пути.

Вот смотри. Прежде чем диагностировать у себя депрессию и заниженную самооценку, убедись, что ты не живёшь среди тех, кто из радости может сделать трагедию, а из возможности – катастрофу. Есть люди, которые, увидев радугу, скажут: «О, это к беде». А увидев рассвет, будут ныть, что «опять всё сначала». Если ты на таких смотришь долго, они становятся зеркалом. И тогда тебе кажется, что ты весь какой-то серый. Но стоит поменять круг общения на людей, у которых глаза горят, как у детей, даже когда идёт дождь, и вдруг оказывается: ты не серый, ты светишься, просто в том доме было грязное окно.

Я это понял, когда ушёл из круга тех, кто всё время обсуждал, «как плохо жить». Как тяжело. Как всё бессмысленно. Это как сидеть в комнате, где курят двадцать человек, и пытаться дышать полной грудью. И вот ты выходишь на улицу, и вдруг кислород. Не депрессия у тебя была. У тебя гипоксия была от их токсинов.

Нашедший себя – это человек, который больше не ищет одобрения. Он знает, что единственная подпись на его жизни – его собственная. Это как написать картину и не спрашивать у каждого прохожего: «А тебе нравится?» Потому что ты знаешь: тебе нравится, и этого достаточно. Вера в себя – это как иметь

внутренний костёр, который греет, даже если вокруг пурга. И ты сам подкладываешь в него дрова: опытом, тишиной, действием.

И да, чувство юмора тут спасает. Потому что, когда ты видишь, как кто-то пытается навязать тебе своё «правильное», становится немного смешно. Это как если бы тебе сказали: «Ты неправильно радуешься». Или: «Ты как-то не так веришь в Бога». Или вообще: «Ты не тем воздухом дышишь». Ты улыбаешься, киваешь и идёшь дальше. Потому что когда ты нашёл себя, чужие мнения – это как реклама «чудо-средства» от того, чего у тебя нет.

Так что, прежде чем ставить себе диагнозы, загляни в зеркало не только своего лица, но и окружения. Не идиотами ли ты окружён? И если да – выход есть. Он там, где ты сам.