

ЕВГЕНИЙ МИНЕНКО



ЭТО НЕ ДЕПРЕССИЯ

ТЫ ПРОСТО БОЛЬШЕ НЕ МОЖЕШЬ ЖИТЬ ТАК

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ КНИГА

Евгений Миненко

**Это не депрессия. Ты просто
больше не можешь жить так**

«Автор»

2025

Миненко Е. В.

Это не депрессия. Ты просто больше не можешь жить так /
Е. В. Миненко — «Автор», 2025

Это не книга. Это встреча. С тобой — настоящим. С тем, кто давно молчит. С тем, кто устал притворяться сильным, нужным, светлым, удобным. Ты называл это депрессией. Ты думал — что с тобой что-то не так. Ты пытался справиться, объяснить, починить, убежать. Но боль не отпускала. Потому что это был зов. Эта книга не лечит. Она не утешает. Она возвращает. Внутрь. В глубину. В правду. Здесь нет ответов — есть проживание. Нет рецептов — есть узнавание. Ты не узнаешь здесь, что делать. Ты вспомнишь, кто ты. Каждое слово в этой книге дышит. Каждая глава — это вход в тебя. Не поверхностного. Не ролевого. Не «проработанного». А живого. Чувствующего. Настоящего. Ты больше не обязан врать себе. Не обязан держать лицо. Не обязан выживать. Ты можешь вернуться. Ты можешь перестать прятать боль. Ты можешь просто быть. И этого — достаточно.

Содержание

Глава 1. Когда всё рушится – начинаешься ты	6
Глава 2. Депрессия: ты не болен, ты исчез	8
Глава 3. Томление духа: огонь, которому не дали выйти	10
Глава 4. Все твои "я" – не ты	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Евгений Миненко

Это не депрессия. Ты просто больше не можешь жить так

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга – не помощь. Это правда.
Ты держишь в руках не текст.
Ты держишь дверь. Или нож. Или зеркало, которое ты прятал от себя всю жизнь.
Если ты здесь – значит, тебе невыносимо.
Ты стоишь на краю. Ты молчишь так долго, что твоя тишина орёт.
Ты пытаешься жить, но внутри тебя уже мёртво.
Люди вокруг говорят, что всё будет хорошо – но ты чувствуешь: это ложь.
Ты больше не можешь быть. Но исчезнуть тоже не можешь.
Это не слабость. Это не депрессия. Это зов.
Дух внутри тебя не согласен больше молчать.
Он томится, взрывается, душит, горит в клетке.
Ты не псих. Ты не сломан.
Ты жив, просто от тебя ничего не осталось, кроме духа, который отказывается жить во лжи.

Эта книга – не о том, как «стать лучше».
Она о том, как перестать быть мёртвым.
Не как вернуться к жизни, а как войти в неё впервые – честно, голо, по-настоящему.
Здесь не будет инструкций.
Здесь не будет сочувствия.
Здесь будет правда, от которой выворачивает, проваливает, разрывает грудную клетку – и вдруг наступает тишина, в которой впервые есть ты.
Ты будешь падать.
Ты будешь злиться.
Ты будешь рыдать, кричать, закрывать книгу и возвращаться снова – потому что ты знаешь, что здесь есть ты.
Глубже, чем ты когда-либо позволял себе почувствовать.
Эта книга будет вскрывать.
Будет снимать кожу с твоих иллюзий, ролей, "надо", страха, поддельной духовности и фальшивого света.

И в какой-то момент ты скажешь:
"Я не болен. Я просто больше не могу притворяться, что меня нет."
Если ты дойдёшь до конца —
ты не станешь другим.
Ты просто впервые станешь собой.
Без оправданий. Без образов. Без страха.
Эта книга – проводник.
Но идти – тебе.

Глава 1. Когда всё рушится – начинаешь ты

Ты не можешь так больше.

Ты повторяешь это внутри – шепотом, стоном, мысленно, сквозь зубы, сквозь маску, которую больше не удержать.

И тебе кажется, что ты слабеешь. Что срываешься. Что у тебя «проблема».

Но я скажу тебе честно – это не ты срываешься.

Это рушится всё, что никогда не было тобой.

Твои «надо».

Твоя маска силы.

Твоя история о себе.

Твоя роль, в которую ты врос, как в кожу.

Твой милый голос, вежливость, терпение, фальшивая улыбка.

Всё, что ты строил, чтобы выжить – трескается, сыпется, стонет, как гнилой фундамент.

И слава Богу.

Ты думаешь, ты умираешь?

Нет.

Ты просто впервые вытесняешь из себя мёртвое.

Ты больше не можешь жить, как будто тебя нет.

Ты больше не способен терпеть, делать вид, сохранять лицо.

Ты больше не вмещаешь ложь. Даже свою собственную.

Паника?

Да. Потому что ты не знаешь, что будет дальше.

Но вот правда: это и есть дальше.

Разрушение – это не трагедия. Это врата.

Покой приходит не когда всё починено, а когда всё, что было неправдой, перестаёт держаться.

Ты боишься пустоты?

А ты когда-нибудь пробовал в ней быть?

Тебе кажется, что ты один.

И это правда.

На краю себя ты всегда один.

Но ты не одинок.

Ты среди тех немногих, кто слышит этот зов. Кто теряет «жизнь», чтобы войти в Жизнь.

Ты думаешь, ты падаешь?

Да.

Но не в бездну.

Ты падаешь в себя.

В ту глубину, где тебя ждали.

Где тебя никогда не бросали, просто ты отвернулся.

Где ты настоящий. Без иконок. Без титулов. Без целей.

Просто – присутствие, которое дышит.

Пусть рушится всё.

Не спасай. Не собирай.

Смотри, что остаётся, когда уходит всё лишнее.

Если там боль – значит ты жив.

Если там пустота – значит ты вышел из чужого.

Если там дрожь – значит дух твой начал двигаться.

И вот теперь – начинаешь ты.
Без костюмов. Без программ.
Тот, кто не спасается.
Тот, кто вспоминает.

Глава 2. Депрессия: ты не болен, ты исчез

Теперь мы заходим туда, где невыносимо – но именно оттуда начинается правда.
Ты не понимаешь, что с тобой.
Ты просто не хочешь вставать.
Ты не хочешь говорить.
Ты не хочешь видеть людей, слышать музыку, отвечать на вопросы.
Ты не хочешь ничего – и это пугает тебя.
Ты думаешь, ты сломался.
Тебе говорят: "депрессия".
Тебе предлагают таблетки, практики, светлые мысли, пробежки, медитации.
Как будто можно вдохнуть в тебя жизнь, когда ты – не здесь.
Но правда в том, что ты не болен.
Ты просто исчез.
Ты вышел из своей жизни, потому что она никогда не была твоей.
Ты больше не находишь смысла – не потому, что он потерялся,
а потому, что ты впервые отказался врать себе.
Это не диагноз.
Это отключение от фальшивой реальности, к которой ты долго прикепал.
Ты больше не можешь быть "нормальным", потому что всё нормальное – это ложь.
Ты не в силах продолжать.
Ты не в силах притворяться.
Ты не хочешь участвовать в спектакле, где ты – не ты.
И это хорошо.
Ты думаешь, депрессия – это смерть?
А что если это временная кома духа?
Что если он ждал, когда всё внешнее развалится, чтобы выйти наружу?
Ты ощущаешь пустоту.
Но ты не знаешь, что в ней рождается новая плотность – не фальшивая, не ролевая, не социальная.
А твоя. Сырая. Тихая. Сильная.
В депрессии умираешь не ты —
а все твои маски.
Умирает старая мотивация.
Умирает "надо быть успешным", "надо быть хорошим", "надо быть правильным".
Ты больше ничего не должен.
Ты просто хочешь быть.
Но пока ты не знаешь, как.
И это начало.
Самое честное.
Депрессия – это священный отказ.
Отказ жить чужим.
Отказ тянуть то, что не твоё.
Отказ делать вид.
Ты не потерян.
Ты в паузе между смертью и собой.
Ты в молчании, где должна прозвучать правда.
Не внешняя. Внутренняя.

Та, от которой невозможно отвернуться.
Та, в которой начинаешь ты.
Позволь себе не знать, что дальше.
Не лечи это.
Проживи.
Слушай.
Замри.
Потому что за этой тишиной
– начинает звучать твой настоящий голос.

Глава 3. Томление духа: огонь, которому не дали выйти

Есть боль, которая приходит от потери.
Есть боль, которая приходит от предательства.
А есть боль, которая рождается изнутри – без причины, без события, без объяснений.
Она не связана с прошлым. Она о настоящем, которое стало невыносимым.
Это не психика. Это дух, который задыхается в клетке.
Ты чувствуешь это как напряжение в груди.
Как сдавленное дыхание. Как желание исчезнуть и одновременно – взорваться.
Ты не знаешь, чего ты хочешь,
но точно знаешь – не это.
Не так. Не здесь. Не больше.
Это томление духа.
Не диагноз. Не срыв. Не каприз.
А глубинная вибрация твоего Я, которое не может больше быть заключённым.
Томление – это когда всё вокруг тебя продолжает жить,
а ты – умираешь от чуждости этой жизни.
Тебя больше не радует то, что должно радовать.
Не возбуждает то, что все называют «успехом».
Не держит то, что раньше казалось нужным.
Ты чувствуешь себя живым мёртвицом,
в мире, где всё вроде бы правильно – но не живое.
Это значит, что твой дух не согласен.
Он не хочет больше строить иллюзии.
Он не хочет участвовать в «правильной» жизни.
Он не хочет быть адаптированным, понятным, управляемым.
Он требует свободы.
Он требует правды.
Он требует тебя.
И чем дольше ты это игнорируешь —
тем сильнее становится жар внутри.
Сначала это будет раздражение.
Потом – отвращение.
Потом – усталость, из которой нет выхода.
А потом – пустота, где нет ни желания, ни цели, ни вкуса к жизни.
И вот тогда ты поймёшь:
это не ты угас. Это ты начинаешь чувствовать, где фальшь.
Томление духа – это не боль слабого,
это жажда живого, которую больше невозможно унять подменами.
Это внутренний огонь, который хочет не разрушать, а очищать.
Он не враг. Он не болезнь. Он не ошибка.
Это сам дух стучится в двери, которые ты долго держал закрытыми.
И ты можешь снова его закрыть – и тогда впадёшь в депрессию.
Или ты можешь распахнуть грудь,
и позволить всему ложному сгореть дотла.
Томление – это не угроза.
Это последний шанс вспомнить, кто ты.
Пока ещё есть, кто томится.

Глава 4. Все твои "я" – не ты

Ты всю жизнь старался.
Собирал себя по кускам, создавал образ, держал лицо,
зарабатывал любовь, доказывал право на существование.
Ты пытался быть тем, кого примут, кто "нормален", кто "успешен", кто "удобен".
Ты стал кем-то. Но вот только этот кто-то – не ты.
Ты думаешь: «я не знаю, кто я».
Но правда в том, что ты всё время знал, кто ты – просто не позволял этому проявиться.
Всё, что ты называешь "собой" —
может быть маской, выживанием, привычкой, адаптацией, ролью, копией.
Ты стал удобным.
Ты стал тем, кого проще терпеть, чем любить.
Ты стал социальным продуктом.
А внутри тебя тем временем живо гниёт правда.
Ты добрый – потому что боишься быть отверженным.
Ты сильный – потому что никто не держал тебя, когда ты падал.
Ты успешный – потому что надеешься, что пустота внутри заполнится.
Ты спокойный – потому что если откроется твой гнев, он сожжёт всё вокруг.
Ты не ты.
Ты выученное поведение, собранное из страха.
И теперь, когда всё рушится, ты впервые видишь это.
Впервые смотришь на себя без грима.
И тебе страшно. И стыдно. И больно.
Потому что ты чувствуешь: вся твоя жизнь – построена поверх отказа от себя.
Вот почему ты так устал.
Ты не хочешь быть собой —
ты просто устал быть не собой.
И да, сейчас всё трескается:
твоя самооценка, твои достижения, твои связи, твои ориентиры.
И это может казаться крахом.
Но на самом деле – это освобождение.
Потому что, чтобы стать собой, нужно сначала увидеть, кем ты никогда не был.
Нужно признать:
"Я не знаю, кто я. Но я точно не это."
Не спасай свою историю.
Позволь ей умереть.
Иди в ничто, потому что там ты и начнёшь звучать.
Не как идея. Не как функция.
А как живой, настоящий, необъяснимый ты.
Пусть рушится всё, что было личиной.
Пусть уходят роли, с которыми ты слился.
Ты не обязан их хранить – ты можешь выйти из них, как из чужой кожи.
И тогда ты впервые встретишь в себе нечто дикое, живое, свободное.

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.