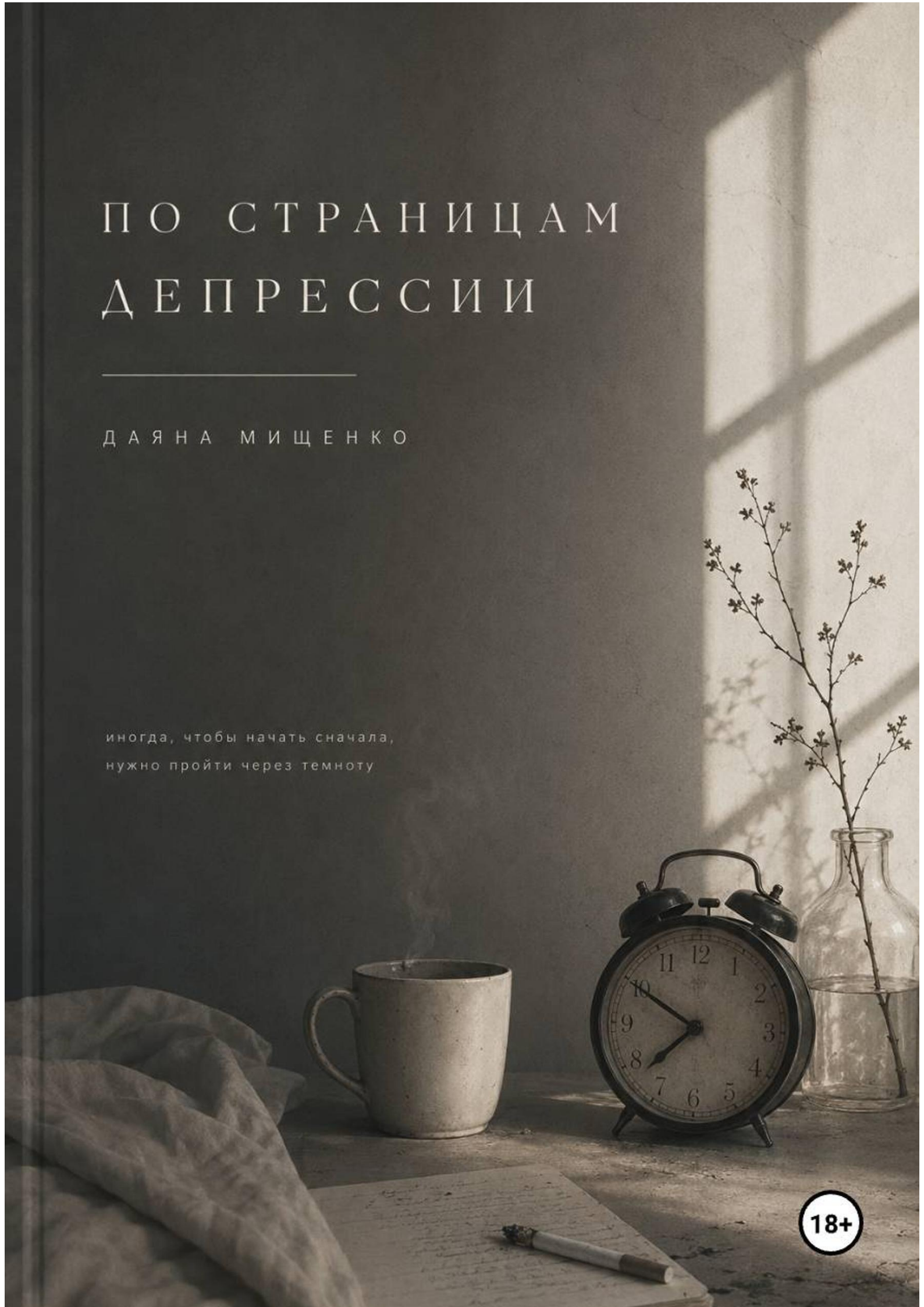
ПО СТРАНИЦАМ ДЕПРЕССИИ

ДАЯНА МИЩЕНКО

иногда, чтобы начать сначала,
нужно пройти через темноту



18+

Даяна Мищенко

По страницам депрессии

«Автор»
2026

Мищенко Д.

По страницам депрессии / Д. Мищенко — «Автор», 2026

Когда-то маленькая девочка обнаружила, что словами можно спасаться. Потом слова исчезли, а вместе с ними — ощущение себя, способность чувствовать и верить в собственный голос. Спустя годы она узнала, что за этой пустотой стояла депрессия — болезнь, которая постепенно становится всем миром и заставляет забыть, что когда-то существовал свет.Эта книга — попытка посмотреть на депрессию изнутри: без романтизации, без красивых метафор и чужих определений. Здесь есть отчаяние и страх, одиночество и любовь, пустота и надежда. Но прежде всего — жизнь, которая продолжается даже тогда, когда желание жить кажется невозможным.

© Мищенко Д., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Предисловие 5
Утро 8
Прости себя 10
Конец ознакомительного фрагмента. 12

По страницам депрессии

Предисловие

Много лет назад маленькая девочка начала писать.

Она писала быстро и много, будто боялась не успеть сказать самое важное. Находила в этом утешение и доверяла своим неумелым строкам — криво выведенным дрожащими пальцами — самые робкие мысли и самые смелые чувства.

Стихи стали ее спасением. Ключом к миру — миру, в котором было чуть больше воздуха, чуть меньше боли, и куда можно было спрятаться, когда становилось слишком тесно внутри.

Так было.

Пока однажды холодным утром карандаш не перестал слушаться.

Идеи погасли одна за другой. Слова вдруг потеряли вес и смысл. Мысли больше не складывались в предложения — они рассыпались где-то внутри, не успев обрести форму.

Повзрослевшая девочка доверилась самому отчаянному из возможных выводов: таланта никогда не было. Он либо умер, либо вовсе не существовал.

Ей казалось, что она пишет.
Ей казалось, что она чувствует.
Ей казалось.

Много лет спустя молодая женщина узнала, что это была депрессия.

Не та карикатурная печаль, которую воспевают в кино. Не красивая тоска с дождем за окном и бокалом вина на подоконнике.

Самая настоящая.

Та, у которой есть срывы, кабинеты врачей, таблетки, бессонные ночи и страшное, почти невозможное желание перестать жить. Однажды депрессия стала настолько явной, что внутри зазвучал ее собственный диссонанс — между жизнью и смертью. Она стала больше девочки. Больше ее тела, ее памяти, ее воли. Она поглощала ее целиком. И именно тогда, когда психиатры не справлялись, когда горы лекарств не приносили облегчения, когда привычные способы удержаться на поверхности больше не работали, она снова начала писать.

Снова искать спасение в словах.
Стихи стали актом самоисцеления.

Но это не громкая история о том, как несколько строчек заменили лекарства и несколько строф вылечили болезнь. Нет. Это история о другом. О том, как мир однажды стал чуточку ближе. Как чувства сделались хотя бы немного терпимее.

Как боль — всего на каплю — стала тише. О том, как среди абсолютной темноты вдруг обнаруживается маленькая точка света, которой достаточно, чтобы сделать еще один шаг.

Маленькой девочке, давно ставшей взрослой женщиной, показалось важным поделиться своими неумелыми стихами с теми, кто идет похожей дорогой.

Показать депрессию изнутри — не через диагноз, не через сухие определения и не через чужие метафоры, а через ту самую опустошающую тьму, которая разливается по телу и постепенно становится всем миром. Здесь она вышла наружу.

Ее можно прочесть.
Прочувствовать.
Узнать.
Ее можно назвать.

А когда мы узнаем врага в лицо, бороться с ним становится немного легче.

Но эта книга — не только для тех, кто болеет. Она и для тех, кто никогда не был в этой темноте. Потому что иногда, чтобы научиться ценить свет, нужно хотя бы однажды увидеть, насколько глубокой бывает ночь. И если ты увидел ее, возможно, ты сможешь стать фонариком для того, кто сейчас идет на ощупь и снова и снова натыкается на углы в одиночестве.

В этой книге ровно двадцать восемь стихотворений. По одному на каждый год жизни.

Двадцать восемь попыток назвать то, чему не всегда находилось название. Двадцать восемь остановленных мгновений, в которых есть страх, нежность, отчаяние, любовь, пустота, надежда и все то, из чего постепенно складывается жизнь. Это не двадцать восемь лет, рассказанных по порядку. Жизнь никогда не бывает столь выверенной и аккуратной. Скорее, это двадцать восемь точек на карте — иногда светлых, иногда почти черных, — между которыми можно увидеть пройденный путь. Двадцать восемь стихотворений — не потому, что этого достаточно, чтобы рассказать целую жизнь. А потому, что этого достаточно, чтобы сказать: **я здесь. Я чувствую. Я живу.**

Читайте.
Думайте.
Проживайте.
Ненавидьте эти строки.
Захлопывайте книгу.
Никогда к ней не возвращайтесь.
Или возвращайтесь — когда будете готовы.
Осуждайте. Принимайте. Любите. Ненавидьте.
Только живите.
Позволяйте себе быть.

Позволяйте себе чувствовать то, что чувствуете. Не требуйте от себя правильных эмоций, правильных реакций, правильной жизни.

Вы в порядке.

Вы имеете право быть именно такими, какими вы сейчас являетесь.

И мир вокруг вас не сломан только потому, что сегодня он кажется чужим и непостижимо далеким.

Вы по-прежнему его часть.

Даже если между вами и миром выросла пропасть.

Сделайте шаг навстречу.

Вы можете упасть.
Можете сорваться.
Можете снова оказаться на самом дне.
Но это не значит, что путь закончен.
Вы можете провалиться — и все равно продолжать карабкаться.

Иногда выбор жизни начинается не с желания жить.
Иногда — всего лишь с решения остаться.
Выбирайте жизнь, пока вы живы.
Любая боль однажды меняется.
Время не лечит. Оно не стирает пережитое и не возвращает нас к прежним себе. Но оно позволяет научиться жить с болью так, чтобы она перестала быть единственным голосом внутри.

Мы пришли в этот мир, не зная, сколько всего нам предстоит потерять, полюбить, пережить и создать.

Но мы здесь.

И пока мы здесь — история не закончена.
Не сдавайтесь.
Пишите.
Стихи. Музыку. Прозу.
Нелепые заметки в телефоне, которые никогда никто не прочтет.
Несвязные фразы на обороте чека.
Письма, которые не будут отправлены.
Все, что помогает вынести из себя то, чему слишком тесно внутри.
Когда-то это спасало маленькую девочку. Много лет спустя это снова помогло взрослой женщине. И, может быть, однажды это зазвучит внутри вас.

Только не зажимайте уши.
Не закрывайте глаза.
Откройте сердце.
Вы не одиноки.
Вы никогда не одиноки.

И пусть этот сборник станет маленьким напоминанием о том, что даже самая непроглядная ночь не длится вечно.

Иногда, чтобы прийти к свету, действительно приходится пройти через темноту.
Но темнота — не конец пути. Это всего лишь место, из которого однажды можно выйти.

Главное — продолжать идти.

Утро

На будильнике скоро восемь.
Для кого-то наступит утро.
Первый раз из всех прожитых вёсен
Ты считал до него минуты.

Жаль, совсем не от мелкой дрожи
Нетерпения в ожидании.
С болью вы разделяли ложе
Первый раз в гробовом молчании.

Ты не спишь уже третьи сутки,
А в окно просочилось солнце.
Там, внизу, всем тепло без куртки.
Здесь, в тепле, в тебе все трясется.

Новый день как упрек, издевка.
И весна, как всегда, некстати.
Затянув над душой веревку,
Ты встаешь с ледяной кровати.

Ставишь чай, чтобы чуть согреться.
Отмываешь вчерашнюю чашку
И, ошпарив водою сердце,
Попытаешься сделать затяжку.

Едкий дым и глухой кашель.
Надо было бы взять с ментолом.
А ведь ты не курил раньше,
Когда был для себя домом.

Ты любил сделать крепкий кофе,
Когда он еще был бодрящим.
Мир подсовывал лживый оффер
И тогда, но ты был настоящим.

Ты тогда был живым и верным
Самому себе данному слову.
«Эй, малыш, я смогу, наверное,
Жизнь устроить для нас по-другому».

И в прокуренной болью квартире
Ты не хочешь об этом помнить,
Делать вид, что один в целом мире
Правда легче, но, знаешь, он ведь

Ждет тебя, твоего внимания.
Он, привыкший терпеть порку,
Рвется выкрасть твое страдание,
Развязать над душой веревку.

Ну а ты бьешь его по пальцам,
Забиваешь почаще гвозди.
Будто нет на земле страдальца
Хуже. И, одичав от злости,

Ты лишаешь себя света,
Не оставив ему шанса.
Горький чай. Непрожитое лето.
Нет ни в нем, ни в тебе баланса.

Но, поверь мне, он знает, кто ты.
На вопросы твои ответы.
И отчаянно просит квоты,
Чтобы лишь уточнить: «Где ты?»

«Я все там же, в твоем сердце.
Льешь ты чай или хочешь рома,
Знай, что можешь всегда опереться.
Я скучаю. И жду тебя дома».

И ты выплеснешь боль из кружки.
Ты потушишь не свой окурок,
Прошептав своей детской игрушке:
«Ну какой же я был …»

И еще раз взглянешь в окна,
Чтоб увидеть края причала.
Да, тебе все еще плохо,
Но ты можешь начать сначала.

Прости себя

Прости меня. За все, что было в прошлом.
За юности стыдливой времена.
Прости меня, как бы ни было тошно,
Не вспоминай чужие имена.

В случайных адресах не будет смысла -
Уничтожай все то, что не болит.
Выбрасывай вовне пустые мысли.
На чувства устанавливай лимит.

Прости меня. Я правда не хотела,
Чтоб ты была сейчас там, где ты есть.
И, вспоминая детство между делом,
Верни себе права на гнев и месть.

Пусти меня. Позволь уйти бесследно,
Забыв все то, что связывало нас.
Внутри тебя, поверь, отнюдь не бедно,
Я лишь каркас, уродливый каркас.

Не жди меня. Считай, что наша встреча
Была случайна. И запомни, впредь
Не запускай в свой дом угрюмый вечер.
Лишь в этот вечер тихо входит смерть.

Забудь меня. Как будто не бывало
Всех тех времен, прожитых на двоих.
Одной нам жизни явно было мало -
Пусть я уйду, оставив этот стих.

Я отпущу тебя. Не потревожу.
И не приду в осенне-сизой мгле.
Не заберусь иголками под кожу,
Но буду точно помнить о тебе.

Ты дорога мне. Правда, я скучаю,
Еще не преступив через порог.
Прости меня. А я тебя прощаю
Там, где никто простить тебя не смог.

Мы много лет с тобой были едины,
Но все зашло предельно далеко:
Ты с каждым днем теряешь свои силы,
Мне с каждым днем становится легко.

Ты хороша. Тебе не видно сути,
Но в жизни ты прошла не все пути.
Иди вперед, ломай дрова и прутья
И все, что было раньше, отпусти.

Прости меня. За то, что было в прошлом.
За юности стыдливой времена,

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.