

НИКИТА ЛИВЕСТЕИН — ВЧЕРА

Посмотрев на фотографии 2008 года, меня накрыло самыми ранними воспоминаниями, я вижу ребёнка, который стоит перед ярко украшенной новогодней ёлкой. Меня окружали яркие цвета: зелёный, красный, и золотой, пока я был в забавной футболке с мультяшными персонажами. Это было прекрасное время беззаботной жизни, и той жизни, где каждый день казался мне праздником. Я вспоминаю запах хвои от ели, шуршание обёрточной бумаги от подарков и конфет, и то, как огоньки гирлянды мерцали по всей моей комнате и на праздничной ёлке. До сих пор слышу слабый звук телевизора на фоне, где показывают песни, Голубой огонёк. Я слышу любимую болтовню семьи — ни о чём и обо всём сразу. Тогда казалось, что эти моменты будут длиться вечность, по которой я не знал, что однажды начну тосковать.

С годами беззаботные дни стали исчезать. Детство ушло незаметно, и наступила пора, когда всё стало труднее. В школе начали требовать больше, слово дружба приобрела другой смысл. Я не могу точно вспомнить, когда это началось. Всё случилось тихо, незаметно. Помню одну старую фотографию: я лежу на подушке, с усталым лицом и нахмуренным лбом. Глаза прикрыты — как будто думал о чём-то, что оставляло грустный след, о чём тогда ещё не смог бы рассказать. А днём ранее, сидел за партой, смотрел на задачу по математике и не мог понять ни слова. В груди сжалось — будто не просто в примере ошибся, а стал хуже всех, особенно когда вызывают к доске, стоишь, не понимаешь, о чём идёт речь, как и половина моих одноклассников, кто-то смеялся, кто-то оставался в недоумении, а кто-то подсказывал неправильно, специально, чтобы потом высмеять. С тех пор во мне поселились сомнения. Я начал сравнивать себя с другими, смотреть, как они

улыбаются, дружат, быстро всё схватывают. А я.. я будто запаздывал. В компаниях стал говорить меньше — всё казалось неуместным, не к месту. Вот так и начался мой учебный год в шестом классе. Тем временем за окном: городской пейзаж, высокие здания и их серые фасады сливаются с облачным небом. Пустая улица тянется вдаль, почти безжизненная. Это стало моей повседневной реальностью — местом, где я двигаюсь будто так и надо. Отчуждённым. Деревья тут хоть и зелёные, но будто чужие на фоне серых бетонных стен — и я всё чаще чувствую себя не на своём месте. Это место само по себе отрезано от остального города, и, кажется, только сильнее давит на голову. Иногда замечая трещины на асфальте, облупившуюся краску на стенах, мигающие фонари по вечерам. Раньше не обращал внимания, а теперь будто всё это говорит что-то обо мне. Даже флажки, что висят где-то вдали и трепещут на ветру, кажутся напоминанием о том, что жизнь идёт — а я будто застрял на месте.

Всё случилось как-то тихо и постепенно. Будто я шаг за шагом уходил под воду, не сразу понимая, что становится трудно дышать. На одной из недавних фотографий в моих глазах видно усталость — будто всё внутри давно вымотано. Я стал замкнутым в себе, перестал радоваться простым вещам, которые раньше приносили радость и тепло. Праздники детства начали казаться чем-то очень далёким, как будто они были не со мной. Всё стало однотонным.

В голове крутились сцены из прошлого, где я что-то не так сказал, где мог поступить иначе. Всё это тянуло эмоционально и физически вниз. В один дождливый день, открыв глаза и посмотрев, что происходит за окном. Я натянул одеяло на голову и пролежал так почти до вечера. Мне не важно сколько было на часах, будь это утро, день или вечер, в комнате всё

также было темно. На протяжении долгого времени я делал вид, что всё хорошо и прекрасно, но в один день, я начал избегать встреч, выдумывая причины. Сам знал, что звучит слабо, но по-другому не мог. Даже поесть — и то забывал. А потом вспоминал, но не чувствовал голода, просыпаясь утром или вечером, чувствовал себя разбитым. Это было время, когда я потерял ощущение пути. Один день был похож на другой, всё сливалось. И главное — исчезло чувство, что дальше будет лучше. Всё, что раньше казалось важным, потихоньку уходило в прошлое.

Иногда улыбка — это единственное, что помогает хоть немного выжить внутри дня. Таблетки не дают того, что даёт простой момент, когда делаешь что-то ради другого. Даже если тяжело. Бывает, хочется помочь, но внутри столько страха: а вдруг сделаю что-то не так? С девушками — то же самое. Хочешь подойти, заговорить, но боишься, что откажет, или ещё хуже, что в чьих-то глазах станешь «не тем». И вроде бы мог бы просто пройти мимо, забыть, но не получается. Потому что не безразлично. И вот застреваешь — ни туда, ни сюда. Как будто между мирами. Самое трудное — просто начать. Даже написать пару строк — подвиг. Не потому, что лень, а потому что внутри всё заторможено. Хочешь развиваться, что-то делать для себя, но внутренний кризис мешает. И ты лежишь, и просто смотришь в потолок. Есть одна фотография, где я — ребёнок. Я часто на неё смотрю. В этом лице — спокойствие. Тогда, кажется, я верил, что завтра точно будет лучше. Сейчас этого нет. Слишком много неопределённости, слишком много боли, если воспринимать всё чувствительно, как я. А иначе у меня не выходит. Иногда я пишу. Просто мысли. Или цитату, которая пришла в голову. Или список того, что надо бы сделать, но не факт, что получится. Это не дневник как в книжках. Это

больше, как способ хоть как-то поймать то, что внутри, пока не сдуло ветром. Иногда, когда ночью не спится, я просто открываю заметки и начинаю писать. Не потому что хочу, а потому что в голове бардак — и хотя бы так можно хоть что-то разложить по полочкам. Бывает, пишу не мысли даже, а просто вопросы вроде: «Почему я себя так чувствую?» или «Будет ли вообще когда-нибудь легче?». Иногда выхожу прогуляться. Парк рядом. Сажусь на скамейку, смотрю, как люди живут — дети бегают, собаки за мячом, кто-то смеётся. Всё как будто просто и понятно, а у меня в голове каша. Но эти моменты, когда солнце пробивается сквозь деревья, и тени ложатся пятнами на землю — в такие минуты я хоть немного чувствую себя нормально. Почти как раньше. Почти. Я пробовал выстроить какой-то ритм — просыпаться в одно и то же время, заваривать себе чай, включать подкаст, чтобы не было этой глухой тишины. Честно — не всегда получалось. Часто вообще ничего не хотелось. Но сам факт, что я пробовал, хоть что-то делал — это и были мои маленькие победы. Плевать, что у других всё якобы глобально — мне важно было просто не провалиться. Не знаю, что будет дальше, но если есть хоть что-то, за что можно уцепиться — даже если это просто чашка чая утром — я за это держусь.

Иногда изоляция — это не про одиночество. Это про то, что ты сам с собой быть не можешь. Не нравишься себе, раздражаешь. Я тоже через это проходил. Тогда думал, что я — полное дерьмо, что ничего хорошего из меня не выйдет. А сейчас смотрю назад и думаю — какой же я был дурак. Каждый день сам по себе был неплохой. Просто нужно было это пережить. Изоляция тогда стала не наказанием, а способом отдышаться, прийти в себя. Когда я начал читать про Психические расстройства. Там были описания симптомов,

состояний — и я узнавал себя. Понял, что это не просто слабость. Это — сигнал, что что-то пошло не так. И вместо того, чтобы всё рубить с плеча, начал копать — откуда, зачем. С другом поговорил. Один раз. Тогда это казалось важным. Но теперь понимаю — фраза «всё будет хорошо» ничего не стоит. Те, кто так говорят, чаще всего просто не знают, что ответить. Настоящий друг — тот, кто может просто рядом посидеть в тишине, не лезть с советами, не делать вид, что знает больше. Таких, если честно, почти нет. Есть одно фото. Зелёный диван, тёплый свет. Я в Зеленоградске, Калининградская область. Только приехал, и лицо у меня — как будто всю жизнь мучений. Уставшее до предела. А потом, на третий день отдыха, ушли круги под глазами. Я выспался. Просто выспался. И в этом сне было что-то настоящее — как будто впервые за долгое время почувствовал, что жив и счастлив.

Продолжая этот путь, я начинаю представлять, каким может быть здоровое, настоящее будущее. Я вижу себя человеком, который просыпается не потому, что надо, а потому что хочется. У которого есть причина вылезти из постели — пусть даже она простая. Связь с миром для меня — это не про гулянки или шумные компании. Это про то, чтобы не опускать голову, когда идёшь по улице. Я хочу перестать прятаться под капюшоном, даже когда солнце. Хочу смотреть прямо перед собой, видеть людей, чувствовать себя среди них, а не вне. Хочется просто жить, общаться с людьми — и чувствовать себя в лучшем образе. Иногда я думаю, что, может, моя история поможет кому-то. Но не в смысле дать совет. Я не гуру и не наставник. Людям не нужно слушать советы — нужно слушать себя. Психолог кому-то помогает, а кому-то нет. Каждый свой путь проходит сам, и чужие слова — это всего лишь фон. Когда я говорю о свете, за которым можно идти — я говорю о маме.

Однажды она меня вытащила, просто своей любовью. Даже когда я был пустым, она была рядом. Ради неё я хочу продолжать идти дальше. Спасибо тебе, мама. Ты и есть мой свет.

Я понял одну важную вещь — иногда обращение к людям в социальных сетях способно разрушить ту изоляцию, которую депрессия строит годами. Я не искал ни похвалы, ни сочувствия, и страха не было вовсе — просто решил, что пора сказать хоть что-то. Тогда я написал большой пост, где рассказал свою историю, в том числе про театр, про сцену и то, что было закулисами. Ответы начали приходить почти сразу. Люди верили, поддерживали, делились своим — и от этого шла какая-то бешеная энергия. Меня это даже немного выбило — не потому, что плохо, а потому что слишком непривычно было для меня. Я даже на секунду подумал, будто сделал что-то не так. Больше всего меня зацепило и тронуло одно сообщение на электронной почте — от девочки, которой всего 14 лет. Она написала о своей тяжёлой ситуации в школе. Подробности я, как и обещал, не расскажу.

Иногда мне кажется, будто тот ребёнок с фотографии 2008 года, с его ясными глазами и лёгкой улыбкой, стоит где-то рядом и кивает мне. Будто говорит: «Молодец, Никита. Ты растёшь». Я снова начал писать. И это не про стиль, не про сюжет — это про то, чтобы говорить с собой, отпустить то, что сидело внутри, и при этом ухватиться за жизнь. Это и есть мои тексты — разговор с собой, крик души, попытка прожить и отпустить, а иногда и просто начать с чистого листа.

Я рисовал сцены не с натуры, а из головы — как будто прокладывал карту туда, где ещё не был, но куда хотел прийти. На бумаге всё выглядело спокойнее, чище. Это был не просто

пейзаж, а попытка представить себя в будущем — не в роли героя, а в роли обычного человека. Того, кто дома, кто живёт не спеша. Того, кто выбрал быт, огород, простые дела. Это был мой способ прижиться в мире, где я так долго чувствовал себя временным. Мне важно пространство, где можно выйти на улицу и не слышать чужих шагов. Где можно просто пожарить шашлык во дворе, просто потому что хочется, и не объяснять никому, почему. В старости — только так. Но пока молодой — город, да, тут возможности, тут работа. Временное, но нужное. Связи, что у меня появились — не громкие, не навязчивые. Но я не один. Есть те, кто пишет, кто читает, кто говорит со мной. Пусть это и через экран мобильного телефона, но это тоже жизнь. Это напоминание, что я не исчез. Что я всё ещё тут. И меня кто-то замечает. Иногда я ловлю себя на мысли, что даже чай стал не просто чаем. Бег — не для результата, а чтобы почувствовать дыхание. Землю под ногами. И себя хоть немного — настоящего.