

НЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СОВЕТ,
А ЧЕСТНЫЙ РАЗГОВОР

ВОПРОСЫ К ПСИХУ... К СЕБЕ

Дневник
человека,
который
пытается
разобраться
в себе

о мыслях,
страхах,
ошибках
и надежде

КТО Я
НА САМОМ
ДЕЛЕ?

ОПЫТ

ОШИБКИ

ВОПРОСЫ

ЖИЗНЬ

БОЛЬШЕ,
ЧЕМ
ПРОСТО
МЫСЛИ

ИНОГДА
САМЫЕ
ВАЖНЫЕ ОТВЕТЫ
УЖЕ ВНУТРИ

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

ИСТОРИЯ, КОТОРАЯ, ВОЗМОЖНО,
ЗНАКОМА И ТЕБЕ

Ян Кирсанов

Вопросы к психу... себе

«Автор»

2026

Кирсанов Я.

Вопросы к психу... себе / Я. Кирсанов — «Автор», 2026

Это не инструкция по тому, как стать счастливее, и не история человека, который уже нашёл ответы на все вопросы. Это разговор с собой, который слишком долго откладывался. О детстве, родителях, злости, тревоге, семье, незаконченных делах, страхе стать похожим на тех, от кого когда-то хотелось отличаться, и о попытке понять, где заканчивается характер и начинается проблема. Здесь нет готовых ответов. Есть вопросы, на которые иногда хочется ответить, а иногда остаётся только сказать: «Не знаю». Наверное, это дневник. Наверное, книга. А может быть, просто очень длинный разговор человека с собой.

© Кирсанов Я., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Первое знакомство.	7
Глава 2. Чего я хочу?	9
Глава 3. Претензия к себе, миру	10
Глава 4. Почему я боюсь копаться в себе, чего я хочу от специалиста и этого лечения?	12
Глава 5. Когда я начал становится таким?	14
Глава 6. Я действительно злой или мне просто плохо?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Ян Кирсанов

Вопросы к психу... себе

Предисловие

Наверное, эту книгу правильнее всего назвать дневником. Хотя я сам до конца не уверен, что это именно дневник.

В дневниках обычно записывают то, что произошло за день. Здесь всё немного иначе. Здесь я скорее разговариваю сам с собой. Иногда вспоминаю прошлое, иногда пытаюсь понять настоящее, иногда задаю себе вопросы, на которые у меня нет ответа. А иногда просто пишу то, что крутится в голове, потому что иначе оно так и останется там.

Поэтому, наверное, это не совсем книга в привычном понимании.

Здесь нет чёткого плана, по которому я сначала был одним человеком, потом всё понял, изменился и пришёл к красивому финалу. Я вообще не знаю, чем всё это закончится. И, если честно, именно поэтому мне и захотелось это написать.

Название «Вопросы к психу... К СЕБЕ» тоже появилось не просто так.

Когда я начинал всё это, у меня действительно были вопросы к психиатру. Что со мной происходит? Почему я злюсь? Почему я ничего не хочу? Почему не могу нормально спать и концентрироваться? Почему начинаю что-то с огромным желанием, а потом бросаю? Почему прошлое иногда возвращается именно тогда, когда я пытаюсь уснуть?

Но довольно быстро вопросы начали становиться другими.

Не только к врачу. К родителям. К прошлому. К самому себе.

А потом я понял, что на многие из них никто, кроме меня, всё равно не ответит.

Эта книга не про то, как правильно жить.

Я не собираюсь рассказывать, как нужно любить себя, как избавиться от тревоги за десять шагов или как стать лучшей версией себя. У меня самого пока не очень получается даже понять, что это за версия и нужна ли она мне вообще. Я не знаю, где заканчивается мой характер и начинается моя проблема. Не знаю, почему я бросил столько начатого. Не знаю, почему иногда могу быть спокойным, а потом сорваться из-за какой-нибудь мелочи. Не знаю, насколько сильно на меня повлияло прошлое. Не знаю, что именно во мне настоящее, а что когда-то пришлось выработать, чтобы просто справляться с тем, что происходило. И я больше не хочу делать вид, будто у меня обязательно должны быть ответы. Поэтому здесь будет много «не знаю».

Где-то я буду противоречить сам себе. Где-то спустя несколько глав могу посмотреть на то, что написал раньше, и понять, что был неправ. Возможно, какие-то мои выводы вообще окажутся ошибочными.

Но наверное, в этом и есть смысл.

Потому что это не история человека, который уже во всём разобрался. Это история человека, который только пытается разобраться.

Я пишу о детстве, родителях, школе, бабушке, злости, семье, работе, музыке, незаконченных проектах, лечении и о том, что происходит у меня в голове.

Но всё это в конечном итоге сводится к одному вопросу «А где во всём этом я?» Я не знаю найдётся ли на него ответ.

Возможно я вообще неправильно его задаю. Возможно в конце этой книги я ничего не пойму. А возможно пойму что-то, чего сейчас даже не могу представить.

Поэтому не ждите здесь правильного финала. Я его тоже не знаю.

Пока это просто мои мысли, воспоминания, вопросы и попытки поговорить с самим собой.

Наверное, дневник. Наверное, книга.

А может быть, просто очень длинный разговор человека с собой, который слишком долго откладывался.

В любом случае - добро пожаловать.

Я сам пока не знаю, куда мы придём.

Содержание

Предисловие

Глава 1. Первое знакомство.

Глава 2. Чего я хочу?

Глава 3. Претензия к себе, миру

Глава 4. Почему я боюсь копаться в себе, чего я хочу от специалиста и этого лечения?

Глава 5. Когда я начал становиться таким?

Глава 6. Я действительно злой или мне просто плохо?

Глава 7. Почему я бросаю начатое?

Глава 8. Что обо мне думают близкие?

Глава 9. Что будет, если я действительно изменюсь?

Глава 10. Где заканчивается мой характер и начинается моя проблема?

Глава 11. Кто я без всего этого?

Глава 12. Что я теперь знаю о себе?

Глава 13. Что я делаю, когда мне снова плохо?

Глава 14. А если я всё-таки стану таким, как они?

Глава 15. Можно ли простить то, чего никто не признал?

Глава 16. Почему мне так легко начать и так трудно остаться?

Глава 17. Что будет, если я перестану всем что-то доказывать?

Глава 18. Что я хочу оставить после себя?

Глава 19. Что я могу изменить прямо сейчас?

Глава 1. Первое знакомство.

Мне 26 и я впервые в кресле психиатра... Нужно ли оно мне? Возможно. Поможет? Пока не знаю.

Я пришёл к психиатру, потому что не понимал, что со мной происходит.

Первая встреча... Страх. Незнание.

Зачем я сюда пришёл и чего я хочу в итоге?

Незнакомец на против и возможно дальше он станет "лучшим другом", а может мы видим я последний раз... я получу рецепты, куплю таблетки и на этом все... Месяц на таблах, жизнь лучше, проблемы пропали и тогда нахуй идти снова...

- Здравствуйте, Ян Викторович!

- Здравствуйте.

Уселся в кресло в углу кабинета и замкнул я в себе...

- Ну рассказывайте, зачем вы пришли и что вас беспокоит.

- Не знаю... Неуверенно ответил я

- Ну не просто же так вы пришли, значит есть какая то проблема.

- Апатия, подавленное состояние, панические атаки, не могу концентрироваться долго на одном деле, плохой сон, не контролируемая агрессия, я превращаюсь в копию своих родителей.

Ну дальше начался психологический треп дока, про запросы в космос и то что нужно уметь разговаривать с собой... Что все это у нас в голове

Ага блять, разговоры с самим собой... Я не навижу людей, а самого себя и я пары минут не выдержу... Да и вообще вроде бы к психиатру пришёл, а не психологу, может быть нахуй все это...

- Вы меня слушаете? Перебил док

- Ага. Кивнул я смотря на дерево за окном, поздняя осень, а оно зелёное

- Так что же вас конкретно беспокоит, давайте поговорим об этом и попробуем понять откуда это идёт?

скорее всего все тянется из детства... Все детство я слышал одно и то же, что я занимаюсь фигней и это никому не нужно, у меня ничего не получится...

Только это все или есть ещё что-то? В чем ещё появлялось негативное отношение родителей?

Я не идеальный... Хотели видеть то чего не смогли добиться в себе, все должно быть идеально... А я что? Тут бросил не доделаю, тут не так идеально как это выглядит в их голове, сложил не так как им нужно и так далее...

В течении часа говорили об этих проблемах, но упущу это тут дабы не грузить вас, по итогу пришли к двум вариантам

1. Психология, психотерапия и копания во мне

2. Таблы + психотерапия спустя некоторое время, чтобы понять как таблетки поменяли мою жизнь и как сейчас со мной можно работать

Дал мне "домашнее задание" несколько вопросов на которые нужно ответить до следующей встречи... Только я не ебу, что на них ответить в голове пусто

- До свидания! Увидимся через месяц.

- Не факт, что через месяц я к вам приду, так как к этой встрече я готовился год и то с трудом чуть не соскакивал в последний момент.

- Я все таки надеюсь встретиться с вами через месяц.

- До свидания!

Вышел из кабинета Z03.2 «Наблюдение при подозрении на психическое заболевание и нарушение поведения» с заключением и парой рецептов на два препарата, кривой почерк ещё и латынь...

Написал жене, что скоро будет и побрел в ближайшую аптеку.

Фармацевт смотря на меня из подлобья не очень дружелюбно падала мне таблетки

- А вот в наше время не было всяких антидепрессантов и ничего жили же.

- А вашего мнения никто и не спрашивал

-4700#. Сухо рявкнула она

Выйдя с аптеки закурили и тут же сразу закинул 2 таблетки, нарушая рекомендации врача... Автобус забитый людьми, а ехать через весь город и тут я впервые ловлю себя на мысли

- Тишина... Неужели в голове тишина...

Да, она и больше нет загруженных мыслей, вот так и ехал в тишине своих мыслей...

Блядский поезд... Опять стоять в ожидании его конца... Жд пути почти в центре города, пиздец.

Зашли в магазин, не много погуляли с ребёнком во дворе, таким спокойным я давно себя не ощущал

Час ночи, семья уже спит, решил написать тете, обсудили всю эту тему, она оказывается уже тоже полгода сидит на таблах... Влэшбэки прошлой семейной жизни и мужа мудака, однажды вышли на ружу и она на говорила своему новому партнёру столько хуйни, запиралась в комнате в истерике после работы и не пускал к себе никого... Как хорошо что я не дошёл до этого и пришёл к врачу раньше... Сейчас у нее все хорошо,таблы и психотерапия сделали свое как она говорит, стала другим человеком.

Но а мой путь только начинается.

Правда остаётся открытые вопрос, то самое "домашнее задание" возможно они и помогут мне все понять

Чего я хочу?

Претензия к себе, миру

Почему я боюсь копать в себе, чего я хочу от специалиста и этого лечения?Когда я начал становиться таким?

Я действительно злой или мне просто плохо?

Почему я бросаю начатое?

Что обо мне думают близкие?

Что будет, если я действительно изменюсь?

Где заканчивается мой характер и начинается моя проблема?

Кто я без всего этого?

Глава 2. Чего я хочу?

Чего я хочу? Понять бы о чем идёт речь и чего я хочу отчего? От мира, семьи, работы или от этого ебаного похода к врачу?

В пизду... закину таблы умоюсь и поеду на работу.

Пасмурно, мелкая морось, забитый автобус бабушками... Блять и куда они едут каждое утро... Завис в мыслях о главном и первом вопросе "Чего я хочу?".

Хочу ехать сидя, а не через пол города стоя и так весь день на ногах, даже сегодня в воскресенье автобус полный этих бабок...

Моя остановка, 5 минут пешком до работы, по пути зайти купить воды и перекусить. Открыл отдел, навел порядок, хочу чтобы коллега в свою смену убирал за собой, а не чтобы я каждый раз за него разгребал все это... Очередной заебанный день менеджера по продажам, куча тупых людей которые не понимают элементарного и грузят пустыми вопросами... Сука заебалось... "Электрический штопор, а как это..." Аааааа, сука ты сейчас серьезно!? "А почему чемоданы одинаковые по размеру, но цена разная?" Тебе уебать этим чемоданом!? Сука у них разный сегмент, внешний вид и функционал, я блять объяснял тебе это 15 минут...

Пару перекуров, пара тупых мудаков и день прошёл, сегодня продаж на удивление больше обычного, вот бы это месяц закрыть нормально...

22:00 закрыл отдел, заказал такси, выпил последнюю таблетку и поехал домой

Семья, душ, ужин, разговоры обо всем, скролинг ленты и казалось бы сон... Но нет, таблетка не берет, хотя вчера вырубил только так, кое как оторвал себя от подушки

Опять куча мыслей, а я просто хочу уснуть

Будильник, утро и все опять по кругу: ванна, таблы, бабки в автобусе, магазин, завтрак, работа, дом, семья... А где в этом всем я? Просто существую по кругу рутины. нет семья не рутина, но все же, пришёл, поцеловал, поужинали и спать, утром поцеловал и ушёл.

Так где я? Где все мои увлечения? Музыка, тексты, обложки к трекам, все опять убрано в ящик... Попытки вернуться во все это снова и снова провалены... Сначала пытался, бросал, начинал заново и снова бросал из за голоса родителей в голове, потом терял концентрацию, сын отвлекал и так каждый раз, сложно зацепиться когда что-то мешает... Не семья, нет... Мозг, он тут главный враг. Так чего же хочу я? Вернуться в творчество, жить как сейчас или изменить все это в другую сторону?

Я бы хотел жить как раньше семья, работа, творчество... Но сука, отсутствие концентрации и вечное смещение центра внимания, плюс голос родителей в голове и вечное унижение, нет сейчас то они сказали бы что этого всего не было и я это придумал, прям как ту историю с ружьем, когда отчим чуть не пристрелил меня с маленькой сестрой на руках или как мать ударила меня головой об батарею... И наверное ровно в тот момент во мне все и сломалось, весь мир рухнул и я окончательно закрылся в себе.

Глава 3. Претензия к себе, миру

Так на кого я злюсь и в чем главная причина проблемы? Скорее всего я и все мои поступки, воспоминания которые вечно идут по кругу в голове перед сном, а на утро ничего не помню. Родители которые сейчас говорят, что все это не правда и мы хотели как лучше для тебя... Самые главное вы хотели, но не я. А чего хотел я всегда было похуй. Одноклассники и учителя? Особенно директриса, с класухой...

Так с чего бы начать эту главу... О чем рассказать не ясно с самого начала, ведь так много сидит в голове.

Так какая же главная претензия, скорее всего в первую очередь этот семья, родители и детство.

Да вы можете сказать, что у нас половина страны живет так, родители пьют, избивают друг друга, ребенка, ребенок живет в тотальном контроле и за лишний шаг получает.

Но каждый это переносит по своему, да и главная проблема претензии не в этом по факту.

Когда я все это видел в детстве, я обещал что не стану таким и в моей семье этого не будет, но сейчас неосознанно я начинаю становиться их копией, да еще не бухаю и не бью членов семьи, но уже есть агрессия в их сторону без причины. А что же до моих родителей, даже спустя столько времени никто и не разу не сказал даже сухого извини, наоборот даже сейчас бывают упреки, а вот мы же говорили иди учись, а вот говорили ищи другую работу... Но вы сами неоднократно обрубали мои возможности. Да помочь по дому больной матери, я не отрицаю, но из-за длительной задержки в деревне я потерял работу и съемную квартиру, потерял шанс устроиться в органы, даже оставшись в деревне работая охранником потерял и ее из-за очередной ссоры с утра, опоздав с работы на 15 минут... Мне было 23 и меня отчитывали за то что я пришел домой с работы на 15 минут позже обычного.

А что же у нас в школе было? Ну тут все слишком просто, серый мышонок, которого пытался задеть каждый. Что же касается директрисы, она же и учитель математики, они вместе с класухой пытались не пустить меня в 10 класс. Директриса грозилась поставить 2 в четверти по своему предмету и на основании этого пнуть из школы, класуха морально душила на своих уроках (история и обществознание) и тоже настаивала чтобы я ушел после 9 класса. А я что? Да я не особо хорошо учился и мне в принципе было все равно на то сколько классов, я просто хотел быстрее свалить от родителей, но опять же они хотели чтобы я закончил 11 классов... Я то закончил, но на отъебись и всрал себе аттестат, родители стали частыми гостями школы.

«Ну давай, поплачь, какой был мир несправедлив к тебе».

А я об этом и слова не сказал, я лишь веду свой рассказ и выводы делать вам.

Я не пытаюсь сейчас сказать, «вот я был весь такой хороший, а они все вот так поступили», нет я наоборот косячил чтобы привлечь внимание родителей, но им к тому моменту было не до меня, так росла сестренка. К ней претензии нет, я ее люблю, хотя родители все детство внушают ей какой я плохой, но она выше этого и знает что это не так. С ней отношения сложились теплые и доверительные, хоть и общаемся мы редко.

Вспомнился один случай из школы. 4 класс, два одноклассника после звонка пока учителя не было в классе, реши вытащить меня, с какой конкретно целью и в чем была полная суть я уже не вспомню, кроме того что одним из пунктов был меня ударить и у одного почти получилось, но он не ожидал отдачи. Вот она, первая драка. В момент когда уже второй одноклассник получал в лицо появилась учительница. В итоге я остался крайним во всей этой истории, ведь весь класс подтвердил что я сам их спровоцировал и позвал выйти. Так смешно было, что двое не осилили одного и еще сделали крайним, сидя в слезах перед учителем. Я думал на этом все кончится, но увы, издевки только усилились. То вещи украдут и выбросят в унитаз (так стало с кроссовками для физры), то испишут всю тетрадь. В 7 классе снова подрался с одно-

классником и после этого на время все прекратилось. 8 класс, почти год тишины и никаких конфликтов, но произошло кое что хуже... Смерть бабушки по линии отчима, единственного человека из той семьи которого я искренне любил... Серый ноябрь, да и в принципе почти весь год после был серый, начал курить, бросил вообще все... А самое главное я бросил себя, ведь не стало одного из людей кто искренне верил тогда в меня... Я ждал хоть какой-то поддержки от близких, но увы... Все слишком были заняты и просто отдали меня бабушке.

Глава 4. Почему я боюсь копаться в себе, чего я хочу от специалиста и этого лечения?

Так почему же я боюсь копаться в себе, если буквально первые три главы я уже начал открывать себя? Казалось бы, чего бояться? Сел, рассказал, что было в детстве, рассказал про родителей, школу, драки, дедушку, работу, семью, агрессию. Даже умудрился вспомнить то, о чём годами особо не думал.

Но это всё то, что лежит сверху.

А может, я боюсь найти то, что сидит где-то глубже и что я так старательно не замечаю? Потому что одно дело сказать «У меня было тяжёлое детство». Совсем другое однажды сесть напротив человека и услышать от него или от самого себя: «Вот откуда это всё пошло». А если мне не понравится ответ? А если окажется, что дело вообще не в родителях? Что я сам во многом виноват? Или наоборот что я слишком долго пытался убедить себя, что всё нормально, хотя на самом деле давно не нормально?

Я пришёл к психиатру с довольно большим списком: апатия, подавленное состояние, панические атаки, проблемы с концентрацией, сон, агрессия.

Список есть. А вот что с этим делать хуй знает.

Врач говорит про психотерапию, про то, что нужно разговаривать с собой, разбираться в себе, искать причины. А я сижу и думаю: блять, я вообще-то пришёл к психиатру, а не на исповедь.

Мне хотелось чего-то более простого. Пришёл, рассказал, получил таблетки, ушёл.

Таблетки подействовали отлично, жизнь стала лучше, проблемы решены.

Не подействовали значит, будем разбираться.

Но возможно, я сам прекрасно понимаю, что всё не настолько просто. Потому что таблетки могут сделать тише то, что происходит в голове. Могут помочь спать. Могут убрать часть тревоги, апатии или постоянного напряжения, но они не расскажут мне, почему я злюсь, не расскажут, почему я бросаю начатое, не объяснят, почему голос родителей до сих пор сидит у меня в голове и продолжает говорить, что я занимаюсь хуйнёй и у меня ничего не получится, не вернут дедушку, не изменят прошлое. И уж точно не ответят на вопрос, почему я сейчас начинаю замечать в себе то, от чего всю жизнь хотел убежать.

Я всю жизнь обещал себе, что не стану таким, как мои родители, не буду поднимать руку на свою семью, не буду превращать дом в место, где страшно и вроде бы я не стал ими. Но потом замечаю в себе агрессию, замечаю, как иногда реагирую на близких и становится страшно. Потому что я знаю, как это когда рядом с тобой взрослый, чью реакцию ты не можешь предсказать и теперь мне приходится задавать себе неприятный вопрос «а вдруг я всё-таки становлюсь их копией?»

Вот этого я наверное и боюсь, не психиатра, не диагноза, не таблеток, а самого себя. Потому что специалист может сказать мне что угодно, выписать хоть десять рецептов, но в конце концов мне всё равно придётся остаться с собой. А с собой у меня отношения, мягко говоря, сложные, я вообще-то людей не очень люблю, а уж себя иногда и вовсе терпеть не могу и теперь мне предлагают сесть и поговорить с собой. Отличная идея. Только я не уверен, что мы с этим человеком найдём общий язык.

Но чего же я хочу от специалиста? Наверное я хочу, чтобы он помог мне понять, что со мной происходит, не просто поставил какую-нибудь запись в карте и выписал таблетки. Мне хочется понять, почему я такой, почему могу начать что-то с огромным желанием, а потом бросить. Почему могу хотеть заниматься музыкой, писать тексты, делать обложки, возвращаться к тому, что когда-то действительно нравилось, а потом снова всё убрать в ящик, почему я могу

любить свою семью и одновременно злиться на неё. Почему иногда мне хочется просто исчезнуть от всех и чтобы меня никто не трогал.

Почему перед сном в голове начинается какой-то ебанный кинотеатр из старых воспоминаний, а утром я не могу вспомнить половину того, что там происходило.

Почему я могу годами не думать о каком-то событии, а потом одна случайная мысль возвращает меня туда так, будто это было вчера.

И почему я вообще так долго не хотел идти к врачу?

Наверное, потому что если я прихожу к специалисту, мне уже сложнее продолжать делать вид, что всё нормально.

Пока я никуда не пришёл, всегда можно сказать «да нормально всё», плохое настроение, устал, работа заебала, не выспался, все иногда бесятся, все иногда ничего не хотят, все иногда не могут сосредоточиться. Можно придумать тысячу объяснений.

Но когда ты сидишь в кресле напротив психиатра и перечисляешь всё это вслух, уже как-то сложнее убедить себя, что это просто хуйня и наверное, поэтому я готовился к этой встрече почти год. Год блять, чтобы просто однажды открыть дверь кабинета и сказать незнакомому человеку «Я не знаю, что со мной».

А теперь этот незнакомый человек предлагает мне разобраться и вот тут становится страшнее. Потому что разобраться значит открыть не только то, что мне хочется показать, придётся смотреть туда, куда я годами не смотрел в детство, в родителей, в школу, в дедушку, в самого себя, в свои поступки, в свои ошибки, в свою злость, в то каким я был и в то каким становлюсь сейчас.

Может быть, я найду там что-то неприятное. Может быть, найду объяснение. Может быть, вообще ничего не найду. Но наверное именно поэтому я и пришёл. Не за волшебной таблеткой хотя, если честно, от волшебной таблетки я бы тоже не отказался. Я хочу снова заниматься музыкой, хочу нормально концентрироваться, хочу не срывать на тех, кого люблю, хочу нормально спать, хочу перестать прокручивать прошлое перед сном, хочу перестать бояться собственной реакции, хочу понять где заканчивается мой характер и начинается проблема и возможно, самое главное - я хочу снова найти себя. Того самого человека, которого когда-то бросил вместе со всем остальным, только есть одна проблема, я пока не знаю, где его искать и наверное именно этим мы и займемся. Я, психиатр, таблетки, психотерапия и ещё один человек, от которого я пока не знаю, чего ожидать - я сам.

Похоже, знакомство только начинается.

Глава 5. Когда я начал становится таким?

Вот вроде бы простой вопрос, а ответа на него нет.

Можно сказать детство. Можно вспомнить родителей, постоянные упрёки, контроль, ощущение, что всё что я делаю недостаточно хорошо. Можно вспомнить школу, одноклассников, драки, директрису и классуху. Можно вспомнить бабушку, после смерти которого я как будто бросил себя, но всё это отдельные куски. А когда именно я начал становиться тем человеком, которым являюсь сейчас?

Наверное, я всё время пытаюсь найти какой-то один момент. Вот здесь, вот в этот день, вот после этого события я стал другим.

Было бы удобно. Нашёл причину, разобрался с причиной, исправил последствия. Только так не работает.

Я не проснулся однажды утром и не решил «все сегодня я становлюсь человеком с проблемами с концентрацией, агрессией, тревогой и привычкой бросать всё на полпути», это происходило постепенно.

Может быть я начал меняться тогда когда понял, что взрослым нельзя доверять. Когда человек от которого ты зависишь может быть одновременно тем, кто должен тебя защищать и тем кого тебе самому приходится бояться.

Когда дома нужно было угадывать настроение, когда проще было промолчать, чем объяснить, что тебе больно, когда за неправильный шаг можно было получить очередной упрёк.

А потом я пошёл в школу и обнаружил, что там всё примерно так же. Только теперь нужно было ещё научиться защищаться самому, сначала словами, потом кулаками, потом я просто перестал ждать, что кто-то меня защитит и возможно именно тогда внутри что-то сломалось.

А потом умер бабушка и это был человек, который почему-то верил в меня. Не в идеального меня, не в того, каким меня хотели видеть, а просто в меня. И после его смерти стало серо, сначала ноябрь. Потом зима, потом весна, потом ещё какое-то время. Я начал курить, бросил всё, что было важно и наверное тогда впервые по-настоящему бросил себя.

Я не знаю, связано ли это напрямую. Но если сейчас попытаться посмотреть назад, именно этот период почему-то кажется мне одной из важных точек. Хотя возможно я просто пытаюсь найти связь там где её нет.

Дальше была взрослая жизнь работа, деньги, ответственность. Попытки что-то построить. Попытки куда-то устроиться. Попытки начать сначала. И снова бросить. Иногда потому что не получалось, иногда потому что появлялось что-то другое, а иногда я сам не понимал, почему просто переставал этим заниматься. Как будто внутри постоянно сидел кто-то, кто сначала говорил «давай, у тебя получится», а через какое-то время начинал шептать голосом родителей: «А нахуй ты вообще этим занимаешься? Всё равно ничего не выйдет».

И вот теперь, спустя столько лет, я пытаюсь посмотреть назад и понять, где всё это началось. Но чем дальше смотрю, тем больше там каких-то отдельных моментов, людей, событий и меня самого в разных возрастах.

Наверное, поэтому я всё ещё не знаю, когда именно это произошло. Может, одиннадцать лет назад. Может, двадцать. А может, я вообще ищу не там.

Глава 6. Я действительно злой или мне просто плохо?

Наверное это сейчас самый главный вопрос. Потому что одно дело - быть человеком, которому иногда бывает хуёво, который срывается, злится, не контролирует эмоции.

И совсем другое - признать, что возможно я просто злой человек.

Вот только что значит «злой человек»? Тот кто постоянно ищет повод доебаться? Тот кто получает удовольствие когда другому плохо? Тот кто может просто взять и ударить человека потому что тот сделал что-то не так?

Или тот, кто любит свою семью, смеётся с ребёнком, может нормально провести вечер с женой, а потом из-за какой-то хуйни резко сорваться и через десять минут самому не понимать, нахуй он вообще так отреагировал?

Если второе, то я вполне могу под это описание попасть и мне это не нравится.

Я уже писал про родителей и про то, каким я обещал себе никогда не стать, не превращать дом в место, где нужно ходить на цыпочках и угадывать настроение человека.

И вроде бы я не стал ими.

Но иногда замечаю за собой то, от чего становится не по себе.

Агрессия.

Причём самое хуёвое, что иногда я даже не понимаю, откуда она берётся. Вроде обычный день. Работа, люди, звонки, вопросы, какие-то свои мысли. Потом прихожу домой. Семья. Ребёнок. Жена. И вроде всё нормально.

А потом какая-нибудь мелочь.

Что-то сказали не так.

Что-то сделали не так.

Что-то не убрали.

Кто-то просто попался под горячую руку.

И всё.

Внутри будто что-то переключается.

Я могу ответить резко, могу начать раздражаться, могу повысить голос. А потом проходит время и я сам думаю «блять, а нахуй я вообще так отреагировал?» и вот тут начинается самое интересное.

Потому что можно найти тысячу причин.

Я устал.

Я не выспался.

Работа заебала.

Голова забита.

Паническая атака.

Тревога.

Детство.

Родители.

Да что угодно.

Только человеку, на которого я сорвался, от этого не легче. И моя жена не виновата в том, что у меня было детство, а ребёнок тем более. И вот это я понимаю. Поэтому иногда мне кажется, что фраза «мне просто плохо» слишком удобная. Потому что если мне плохо, то вроде как всё объясняется.

Мне плохо - поэтому я злой.

Мне плохо - поэтому я сорвался.

Мне плохо - поэтому я ничего не хочу.

Мне плохо - поэтому я опять всё бросил.

Очень удобно.

Только где тогда заканчивается объяснение и начинается оправдание? Вот этого я пока не знаю.

Наверное именно поэтому я и пришёл к психиатру. Не потому что решил, что я ебанулся и даже не потому что мне хотелось получить таблетки. Ну ладно, таблетки мне хотелось получить. Но я хотел, чтобы они просто сделали жизнь нормальной, чтобы проснулся утром и всё нормально.

Не бесит.

Не тревожит.

Не хочется никого послать.

Есть концентрация.

Есть желание что-то делать.

Есть сон.

Есть я.

Только оказалось, что психиатр не волшебник, а таблетки не машина времени.

Они не вернут дедушку.

Не сотрут то, что было в детстве.

Не заставят меня забыть голос родителей в голове.

Не объяснят, почему я могу начать что-то с огромным желанием, а потом через несколько недель бросить.

И уж точно они не могут сделать за меня одну простую вещь - научить меня не становиться тем человеком, которым я так боялся стать.

Потому что я уже взрослый.

И теперь, если я сорвался на близкого человека, нельзя просто сказать «ну меня в детстве так воспитывали», можно объяснить. Но нельзя этим оправдаться.

И это наверное одна из самых неприятных мыслей до которой я дошёл.

Я могу быть человеком, которому было плохо.

Я могу быть человеком, которому сделали больно.

Я могу до сих пор таскать за собой всё это дерьмо из детства.

Но при этом я всё равно могу сделать больно кому-то другому.

И если я это понимаю, значит у меня появляется ответственность хотя бы попытаться это изменить. Потому что я слишком хорошо знаю, что такое бояться взрослого человека и я не хочу, чтобы когда-нибудь мой ребёнок научился определять моё настроение по звуку открывающейся двери. Не хочу, чтобы жена думала, с какой стороны ко мне сегодня лучше подойти. Не хочу однажды услышать от них то, что когда-то было у меня в голове «лучше сейчас его не трогать». Вот этого я боюсь гораздо больше любого диагноза.

Потому что диагноз останется в медицинской карте. Таблетки можно заменить. Врача можно поменять. А вот человеком, которым я являюсь дома, я остаюсь каждый день.

Так злой ли я?

Не знаю.

Мне плохо?

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.