

A woman with long brown hair, wearing a grey t-shirt and a brown jacket, stands in the center of a city street. She has a somber expression. The street is filled with shattered glass fragments floating in the air and scattered on the ground. The background shows blurred city buildings and cars.

Кирилл Емцов

**Как я сошел с ума.
История выживания,
принятия травм и
поиска себя.**

Кирилл Емцов

**Как я сошел с ума. История
выживания, принятия
травм и поиска себя.**

«Автор»

2026

Емцов К. С.

Как я сошел с ума. История выживания, принятия травм и поиска себя. / К. С. Емцов — «Автор», 2026

Можно ли собрать свою жизнь заново, если она разлетелась вдребезги? Тяжелое детство, уход отца, нищета, как следствие, рухнувшая по швам психика. Два развода, потеря работы, друзей, денег и страшный клинический диагноз, требующий ежедневного приема нейролептиков. Кажется, это тупик, а реальность сузилась до тяжелой работы на стройке ради выживания. Но эта книга — не жалоба. Это предельно честная и глубокая исповедь человека, который смог раскопать свое отчаяние, простить родителей, принять Бога и найти под ногами твердую почву. Это история о том, как перестать быть белкой в колесе, взять ответственность за свою судьбу и обрести новый смысл, даже когда туман безумия кажется непроглядным. Практический опыт преодоления для тех, кто сейчас находится в отчаянии.

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Кирилл Емцов

Как я сошел с ума. История выживания, принятия травм и поиска себя.

Глава 1

Глава 1. Между безумием и реальностью. Моя книга — это попытка разобраться с самим собой, ответить себе на вопросы, зачем я живу и почему все произошло именно так. Надеюсь, что читатель найдет в моей книге много поучительного. Также я хочу с помощью книги вытащить себя за волосы из болота, как это делал барон Мюнхгаузен.

После второго развода, потери денег, работы, семьи и ориентиров я часто чувствую глубокое отчаяние. Меня даже посещают мысли о том, что жить невыносимо и не хочется, но я убеждаю себя в том, что человек падает для того, чтобы научиться подниматься. А значит, это лишь определенный трудный этап в моей жизни.

Когда я пишу, я чувствую себя живым. Творчество — это мое спасение, которого в последнее время мне не хватало. Мысли о том, что если я произведу на свет пару-тройку книг и они кому-нибудь помогут, греют мне душу и делают мою жизнь наполненной смыслом. Для творческого человека это счастье — творить и быть нужным этому миру.

Спустя 15 лет я вернулся в маленький сибирский городок, из которого и начинался мой путь 39 лет назад. Снял койко-место у друга за 10 тысяч рублей в месяц и решил написать о том, что со мной было. Я не скажу, что моя жизнь была какой-то очень особенной, я не забирался на Эверест и не покорял зарубежные подиумы, но все же это моя жизнь. И на мой взгляд, в ней происходил то, о чем стоит рассказать.

39 лет назад я родился у своих родителей, которые меня не планировали. У нас в стране вообще большое количество неожиданных детей получается, так что я особо не расстраиваюсь. Главное, что мои родители желали мне счастья. Правда, я понял это только несколько дней назад, а до этого времени мне казалось, что я веду некую борьбу или соревнование с ними, пытаюсь доказать, что я лучше и главнее, чем они. Мое рождение и последующее существование скорее походили на круг страданий и боли. Этот абсурд долгие годы разрушал меня и мою жизнь.

Чтобы я родился, врач прибил к кровати, на которой лежала мама, две деревянные колодки в месте, где располагаются лодыжки, чтобы воды не отходили раньше положенного времени. Таким образом врачам удалось сохранить мне жизнь, и в возрасте семи месяцев я появился на свет. Потом лежал в инкубаторе, затем у меня брали какую-то пункцию из спинного мозга, потом наконец-то отдали маме. Если вы думаете, что дети ничего не помнят из своего детства, то вы глубоко заблуждаетесь. Дети помнят абсолютно все, они просто очень глубоко прячут свои травмы и боль. Психика блокирует неприятные моменты, вытесняя их из памяти. Так что мне пришлось сделать некоторую работу над собой, чтобы вспомнить свое детство. Помню, как родители ругались и проявляли жестокость ко мне. Помню, как папа ушел, когда мне было два года, а мама навсегда закрыла дверь для мужчин — даже таких маленьких, как я, — в свое сердце.

Моя психика с детства трещала по швам, как и у моей старшей на четыре года сестры. Наверное, в том числе и из-за этого мы с ней сошли с ума. Но обо всем по порядку. После того как отец ушел из дома, мама сосредоточилась полностью на работе. Зная свою маму, я вообще не представляю мужчину, который бы с ней остался, я имею в виду ее тяжелый, непоколебимый характер. Я почитаю свою маму, но стоит отметить, что ее глубокая ненависть к своему

родному отцу и страх потерять его распространились на моего папу. В итоге он оказался под огромным давлением и контролем, что для него было несовместимо с жизнью. Я почитаю и своего отца, но было бы неправильным по отношению к правде и моей маме не сказать о том, что он любил пользоваться вниманием и лаской противоположного пола. В общем, коса нашла на камень, и этот брак было уже ничем и никак не спасти.

Ну а детям остается только жить в этих обстоятельствах. Но есть одно. Я абсолютно уверен, что я и сестра полностью заслужили такую жизнь, как и все дети и взрослые на свете заслужили жизни, в которых они живут. И все, что мы можем сделать, это принять это и понять, что без этого мы бы не были такие сильные, как сейчас. Я верю, что карма прошлых жизней настигает всех, и по сути мы страдаем или радуемся за наши прошлые дела. Поэтому мне не хотелось бы в этой жизни прибавлять себе еще страданий. Так что я могу лишь поблагодарить своих родителей и жизнь за непростые уроки, за то, что они желали мне счастья и развития, извиниться перед ними, что я их совсем не слушал, и принять, что виноват сам в том, что со мной происходило и происходит. Я не знаю, что происходит именно с вами, но я вынужден пить каждый день по два миллиграмма рисперидона, чтобы оставаться в трезвом рассудке. Если я не пью эти лекарства, то превращаюсь в абсолютно больного шизофреника, совершенно не приспособленного к жизни и не понимающего, что ему делать. Наступает абсолютная нестабильность и потеря почвы под ногами, включая постоянный бред, который формирует мой больной мозг. В таком ужасном состоянии без лекарств я прожил 5 лет, и это настоящий кошмар, поверьте мне. Именно поэтому я и потерял работу, вторую семью, друзей и рассудок.

Сейчас я пью таблетки и держусь насколько это возможно, убеждая себя, что все будет хорошо, и регулярно ищу что-то положительное в своей жизни. В моем случае жить с таблетками терпимо, но жить без денег, хорошей работы, семьи и перспектив крайне сложно. Сейчас я работаю на стройке, чтобы как-то выживать, и продолжаю писать эту книгу с надеждой, что она откроет мне новую и светлую главу в моей жизни.

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.