18+

ЕКАТЕРИНА СЕМИХИНА • СЕРГЕЙ ЮРОВ

Сергей Юров



• БИОГРАФИЯ ТАНАТОПРАКТИКА •

Екатерина Семихина
Сергей Юров

Сергей Юров. Биография танатопрактика

https://litres.ru/74899939
ISBN 9785007166447

Аннотация

«Из дерьма можно вырасти. Я — живой пример». Он был на дне. Был никем. И он выбрался. История человека, который прошел Чечню, 10 лет тюрьмы и полное одиночество — и стал одним их лучших в своем деле. Эта книга — не про смерть. Она про то, как упасть и не сломаться. Про то, что выход есть всегда. Даже когда кажется, что всё кончено.

Книга содержит нецензурную брань.

Содержание

Предисловие от автора 5
Пролог. Я стою на краю ямы 10
Часть I. 15
Глава 1. Дворовые войны 15
Глава 2. Армия. 20
Глава 3. Чечня. 23
Конец ознакомительного фрагмента. 26

Сергей Юров
Биография танатопрактика

Сергей Юров
Екатерина Семихина

© Сергей Юров, 2026
© Екатерина Семихина, 2026

ISBN 978-5-0071-6644-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие от автора

Знаете, есть такие встречи, которые происходят не случайно. Я в это верю. И моя встреча с Сергеем из их числа.

Меня зовут Семихина Екатерина. Я психолог. Я работаю с темой горя, смерти, утраты. В силу своей профессии я слышу много человеческих историй. Болей, радостей, страхов, тайн, которые человек открывает только мне. Я слышала про убийства, про насилие, про трагедии и про невероятные повороты судьбы. Я видела, как люди проходят через свои этапы — и это всегда индивидуальный процесс. Я обычно говорю: даже за двумя одинаковыми запросами стоит совершенно разный внутренний мир и разный процесс. Мы такие одинаковые — люди, и такие разные личности.

Я не перестаю удивляться, как так случилось, что Сергей решил открыть свою историю именно мне. Почему он доверил мне свой внутренний мир? Возможно, потому что я не сужу. Возможно, потому что я умею слушать. А может, просто так сложились звёзды. Я не знаю. Но я благодарна ему за это доверие.

Когда я впервые пришла на курс к Сергею, я не знала, что меня ждёт. Я спонтанно решила попробовать. Даже не представляя, смогу ли я вообще зайти в морг. Смогу ли смотреть на тела. Смогу ли слушать о том, как их восстанавливают. Но я пришла. И я увидела команду профессионалов. Не просто

людей, которые делают свою работу. Людей, которые живут этим. Которые горят. Которые отдают себя без остатка. Которые делятся своим опытом так аккуратно, так бережно, что ты не боишься. Ты просто учишься. Ты просто впитываешь. Ты просто начинаешь понимать.

А потом я услышала его историю. И я поняла: это не просто биография танатопрактика. Это история человека, который прошёл через ад и остался человеком. Который сломался и собрал себя заново. Который упал на дно и выплыл. Который из ничего создал себя.

«Каждый из нас когда-то был ребёнком. И каждый мечтал кем-то стать. Посмотрите на фото — на этого славного мальчишку, который примеряет папину фуражку. Он явно не думал и не мечтал о тех испытаниях, в которые его окунёт жизнь. Он просто был ребёнком. Он просто мечтал. Он просто жил».



В этой книге мы с Сергеем постарались открыть вам его путь. Его историю. Без прикрас. Без купюр. Так, как она есть. Потому что жизнь — она не причёсанная. Она не всегда красивая. Она бывает жёсткой. Она бывает несправедливой. Она бывает такой, что хочется просто лечь и не вставать. Но она же бывает и прекрасной. И удивительной. И неожиданной.

Мы хотим, чтобы каждый, у кого сейчас вопросов к жизни больше, чем ответов, каждый, кто на распутье или просто ищет свой путь, смог вдохновиться и увидеть, что даже из

самых трудных виражей можно найти свой путь, своё призвание. Главное — не переставать идти. И быть открытым. Открытым к жизни. Открытым к людям. Открытым к самому себе.

Это не всегда легко. Открыться — это риск. Это страх. Это боль. Особенно когда ты носишь в себе то, что причиняет боль. Особенно когда ты носишь в себе то, что стыдно вспоминать. То, что хочется забыть. То, что хочется похоронить глубоко внутри. Но именно в этой боли — в этой готовности заглянуть в своё прошлое, в свои ошибки, в свои падения — и рождается сила. И свобода.

> *«Я сама знаю, как это — когда ты на дне. Я знаю, как многие выбирают там остаться. Как многие сдаются. Как многие говорят: „Я не могу“. И останавливаются. Но если тебе попалась эта книга, значит, ты точно не из тех, кто сдаётся. Значит, ты готов рисковать. Значит, ты готов принимать жизнь такой, какая она есть. Без купюр».*

Я желаю каждому найти в этой истории своё вдохновение. Свои точки опоры. Свои ответы. Возможно, вы найдёте в ней не ответы, а вопросы. Это тоже хорошо. Иногда вопросы важнее ответов. Иногда они ведут нас дальше.

Представьте, что Сергей сидит напротив вас. Он не умеет красиво говорить. Он не умеет правильно строить предложения. Он просто говорит. Открыто. Честно. Без прикрас. Как есть. Он говорит о своём пути — о том, как он падал,

как он вставал, как он ошибался, как он учился. И он делает это с такой искренностью, что ты не можешь не верить. Не можешь не слушать. Не можешь не чувствовать.

И если у вас остались вопросы к Сергею, к его пути, к его профессии — вы всегда можете написать. Мы открыты. Мы готовы делиться. Мы готовы поддерживать. Потому что в этом и есть суть жизни — встречаться с её вызовами, преодолевать их, где-то терять себя, а потом находить и суметь пойти дальше.

> *«Твоя история пронизана болью, силой, творчеством, риском, смелостью, слабоумием и отвагой. И это так прекрасно. В этом и есть суть жизни. Спасибо, что ты решился поделиться ею с нами».*

Спасибо, что вы держите эту книгу в руках. Спасибо, что вы готовы слушать. Спасибо, что вы готовы чувствовать. Спасибо, что вы готовы идти дальше. Даже когда трудно. Даже когда страшно. Даже когда кажется, что всё потеряно.

Потому что на самом деле всё только начинается.

#

Екатерина Семихина,
психолог, соавтор книги
2026

Пролог. Я стою на краю ямы



Знаешь, я долго не решался на это. Не на книгу даже. На то, чтобы просто сесть и сказать всё. Вслух. На бумагу. Чтобы кто-то прочитал и понял. Чтобы кто-то посмотрел на меня и увидел не танатопрактика, не преподавателя, не «эксперта» с медалями. А просто человека. Который когда-то был пацаном. Который падал. Который ошибался. Который выбрался.

Меня зовут Сергей Юров. Я работаю с мёртвыми. И это звучит страшно, пока ты не поймёшь, что я не боюсь их. Я боюсь другого. Я боюсь, что моя история так и останется внутри. Что я так и не скажу тем, кто сейчас на дне: «Слушай, я был там же, где ты сейчас. Я был никем. И я выплыл».

«Я не знаю, кто ты. Не знаю, что привело тебя к этой книге. Может быть, любопытство. Может быть, боль. Может быть, ты ищешь ответы. Это неважно. Важно то, что ты здесь. И я рад, что ты со мной».

Я не хочу, чтобы ты думал, что я герой. Я не герой. Я просто человек, который не умеет сдаваться. Даже когда хочется лечь и не вставать. Даже когда кажется, что всё кончено. Даже когда не видно ни одного просвета. Я просто продолжал идти. Шаг за шагом. И каждый шаг был сделан не благодаря везению, а благодаря трудолюбию. Потому что трудолюбие — это единственное, что у меня было. И оно сделало меня тем, кто я есть сегодня.

Я прошёл через многое. Через то, что сломало бы любого. Через боль, через унижение, через полное одиночество. Через моменты, когда я лежал на бетонном полу и не мог встать. Через моменты, когда я стоял над могилой и не чувствовал ничего, кроме пустоты. Через моменты, когда я выходил из тюрьмы и не знал, куда идти. Через моменты, когда мне отказывали везде, потому что я был «никем» с судимостью.

Но я не сломался. Не потому, что я сильный. А потому, что я просто не мог позволить себе сломаться. Потому что я понял: если я сейчас остановлюсь — всё. Жизнь пройдет мимо. А я хотел жить. По-настоящему. С чувством, что я что-то могу. Что я кому-то нужен. Что я делаю что-то важное.

> *«Я не знаю, что такое судьба. Может быть, это цепочка случайностей. Может быть, это карма. Может быть, это просто жизнь, которая бьёт, но иногда и гладит. Я не знаю. Но я знаю одно: судьба не прощает, когда ты останавливаешься. Но она даёт шанс. Всегда. Даже когда кажется, что всё кончено».*

Сегодня я знаю, что такое счастье. Оно не в деньгах. Не в славе. Не в признании. Оно в том, чтобы просыпаться утром и знать, что ты делаешь правильное дело. Что ты нужен. Что ты помогаешь. Что ты не зря прошёл через всё это. Оно в том, чтобы видеть, как твои ученики становятся профессионалами. Как они растут. Как они горят. Оно в том, чтобы слышать слова благодарности от тех, кто прощается со сво-

ими близкими. Оно в том, чтобы вечером, перед сном, чувствовать, что день прожит не зря.

Сегодня я знаю, что такое радость. Она в простых вещах. В тишине. В спорте. В том, чтобы держать на руках своих дочерей. В том, чтобы смотреть на небо и дышать.

Я не говорю, что моя жизнь стала лёгкой. Нет. Она всё ещё сложная. Она всё ещё требует много сил. Но теперь у меня есть опора. Есть дело, которое я люблю. Есть люди, ради которых я встаю утром.

> *«Смерть — она честная. Она не предаёт. Она не обманывает. Она просто есть. И я научился у неё большему, чем у жизни. Она научила меня ценить каждое мгновение. Она научила меня не тратить время на злость и обиды. Она научила меня быть человеком».*

Я не умею красиво говорить. Я умею делать. Руками. И я умею быть честным. Хотя бы сейчас. Хотя бы здесь.

Эта книга не про смерть. Она про то, как можно упасть на самое дно и не сломаться. Про то, как из ничего можно вырасти. Про то, что, даже работая с мёртвыми, можно оставаться живым. Добрее, чем когда ты был с живыми.

> *«Я хочу, чтобы ты знал: у тебя есть шанс. Прямо сейчас. Даже если ты на дне. Даже если кажется, что всё кончено. У тебя есть шанс. Просто не сдавайся. Просто сделай шаг. Самый маленький. Самый простой.*

И ещё один. И ещё».

Я — живой пример. Не герой. Не супермен. Просто человек, который не переставал идти. Даже когда дороги не было. Даже когда было темно. Даже когда не верил в себя. Я просто продолжал делать. Руками. Своим упрямством. Своим желанием жить.

Я верю, что каждый может. Если захочет. Если не остановится. Если будет трудиться. Потому что труд — он всё переплавляет. Даже прошлое. Даже боль. Даже ошибки.

> *«Я не знаю, кем ты станешь завтра. Но я знаю одно: если ты сейчас на дне — помни: я был там. И я выбрался. Значит, и ты сможешь».*

Садись. Я расскажу тебе свою историю. Без прикрас. Без героизма. Просто как есть.

Часть I.

Детство и юность (1982—1999)

Глава 1. Дворовые войны

Я родился в 1982 году. Моё детство пришлось на 90-е. Такое время, что даже сейчас, когда я вспоминаю его, у меня внутри что-то сжимается. Не ностальгия. Страх, замешанный на грязи и свободе. Свободы было много. Слишком много. И никому до нас не было дела.

Мы жили в Дальнегорске, Приморский край. Потом переехали во Владимирскую область. Я учился в восьмой школе города Кольчугино. Но суть не в географии. Везде было одинаково. Дворы, гаражи, разруха, пустые магазины. Взрослые пили, выживали, уезжали. А мы, дети 90-х, росли как трава на обочине — сами по себе.

Когда ты ребёнок, смерть кажется чем-то далёким. Ты знаешь, что она есть, но она где-то там, за горизонтом. Ты думаешь, что будешь жить вечно. Что у тебя впереди целая жизнь. Что всё успеешь. Я тоже так думал. Я не знал, что

смерть уже стоит у порога. И что она будет моей соседкой всю жизнь.

В детстве я мечтал о другом. Я хотел быть сильным. Я хотел быть нужным. Я хотел, чтобы меня уважали. Хотел быть, как мой отец.

Он был милиционером. Носил форму, был строгим. Учил меня, что мужчина должен быть стойким, что надо уметь постоять за себя. Я смотрел на него и думал: «Вот кем я стану». Я не знал, что жизнь распорядится иначе.

Мы жили скромно, но я не чувствовал себя обделённым. Пока всё не развалилось. Родители развелись. В доме стало тихо и холодно. Отец ушёл. Мать осталась с нами: со мной и моей сестрой. Начались 90-е. Зарплаты не платили, в магазинах пусто. Мать тянула нас, как могла. Не жаловалась, но я видел, как ей тяжело. Она сидела на кухне поздно ночью при тусклом свете, считала мелочь. Я смотрел из коридора и думал: «Я должен помочь». Я не знал как. Я мог только уйти. Чтобы ей стало легче.



«В детстве мир кажется другим. Он кажется справедливым. Ты думаешь, что, если ты будешь хорошим, всё будет хорошо. Что если ты будешь сильным, тебя не тронут. Что если ты будешь честным, тебя не обманут. Это наивно. Это по-детски. Но именно эта наивность и даёт силы жить

дальше».

Я ушёл из дома в 14. Не потому, что меня били. Не потому, что меня не кормили. Просто стало тесно. Я решил жить сам. Я не знал, куда иду. Я просто вышел за дверь и не обернулся. Я думал, что это свобода. Я не знал, что это одиночество. Что я буду искать опору долгие годы. Что я буду падать и вставать. Что я буду учиться жить заново.

«Тогда я понял, что такое одиночество. Не когда ты один. А когда ты сам ушёл, и никто тебя не остановил. Мать могла бы сказать: „Останься“. Она не сказала. Наверное, устала. Я понял: я сам за себя».

Я стал жить с девушкой, старше меня на три года. Сбежал из дома, из школы, из нормальности. Я искал себя. Я не знал, что я потеряю себя раньше, чем найду.

Контроля не было. Дома никто за мной не следил, а на улице — тем более. Я связался с ребятами постарше, тёртыми, с понятиями. Они учили жизни. Плохой. Драки, мелкие кражи, разборки. В 15 я мог за себя постоять. Я дрался много. Надо было доказывать, что ты мужик. Что тебя нельзя сломать. В 90-е пацаны делились на тех, кто даёт сдачи, и тех, кто прячется. Я прятаться не умел. Драка была как наркотик: адреналин, кровь, победа. После драки чувствуешь себя живым. *«Эта ярость была от безысходности. Ты дерёшься, потому что не знаешь, что ещё делать. Дома пусто, в школе тебя не ждут, будущего нет. Только улица, где ты либо сильный, либо никто».*

Я начал работать в 14. Копейки, но они были. Я мог купить еду, сигареты. Я чувствовал себя взрослым. Я вставал в 6 утра, работал по 12 часов. Я не жаловался. Я думал: «Так надо». Я не знал, что это не жизнь. Что это просто выживание. Что я просто существую.

Так я рос. В грязи, драках, нищете. Я знал только одно: если ты слабый — тебя съедят. Я стал сильным. Но неправильно. Жёстким, злым, закрытым. Я шёл дорогой в никуда. Я мечтал о военной карьере. Я хотел быть как отец. Я хотел быть как те офицеры, которых я видел в кино. Я хотел защищать. Я хотел быть нужным. Я не знал, что война не про защиту. Что война про убийство. Что она сломает меня. Что она изменит меня навсегда.

Но тогда я не знал этого. Тогда я мечтал. И я пошёл в армию.

Глава 2. Армия. Подготовка



В 18 лет меня призвали. Я не косил, не убегал. Я пошёл служить, потому что так надо было. И мне было интересно. Я хотел быть сильным. Я хотел доказать, что я чего-то стою. Я хотел стать офицером. Я хотел быть как те, кого я уважал.

Подготовка была серьёзная. Не как в обычной части — там реально учили воевать. Физо, рукопашный бой, тактика, оружие. Мне всё давалось легко. Я был физически крепким, я привык к нагрузкам. А тут ещё и интерес: реально осваивать серьёзное дело. Я чувствовал, что я на своём месте. Что я могу. Что я стану тем, кем хочу.

> *«Там я впервые почувствовал себя частью чего-то большого. Я думал, что нашёл своё место. Буду офицером. Буду защищать Родину. Я не знал, что через несколько месяцев буду лежать в грязи и стрелять в людей, которых не вижу».*

Я мечтал о карьере. Я хотел быть как те офицеры, которые нас учили. Я хотел, чтобы мной гордились. Я хотел, чтобы я мог сказать: «Я сделал это. Я стал тем, кем хотел».

Я не знал тогда, что судьба готовит мне другой путь. Что я стану не офицером, а тем, кто работает с мёртвыми. Что я буду возвращать лица тем, кого уже нет. Что я буду учить других. Что я стану примером для других. Но это будет потом. А тогда я просто был пацаном из 90-х, который хотел быть сильным.

> *«Мечты в детстве — они другие. Они не про реальность. Они про то, кем ты хочешь быть. Они про*

то, какой ты видишь свою жизнь. Они чистые. Они наивные. Они единственное, что у тебя есть».

А потом пришёл приказ. Отправили в Чечню. 2000—2001, вторая кампания.

Я не знал, что меня ждёт. Я думал, что я готов. Я думал, что я справлюсь. Я ошибался.

Глава 3. Чечня.
Там, где взрослеют за секунду



Когда мы приехали, меня поразило напряжение. Воздух тяжёлый, как перед грозой. Ты ходишь, дышишь, но внутри гудит: здесь опасно. Здесь смерть. Ты не видишь её, но она рядом. В каждом звуке, в каждом запахе, в каждом взгляде.

Я думал, что я готов. Я ошибался. К войне нельзя быть

готовым. К смерти нельзя быть готовым. Ты можешь думать, что ты готов. Но когда ты видишь первого убитого, когда ты понимаешь, что это мог быть ты, когда ты чувствуешь, как смерть проходит мимо — ты понимаешь, что ты не готов. Никогда.

> *«Тогда я впервые понял, что такое страх. Не тот, когда боишься получить по морде. А когда понимаешь, что тебя могут убить в любую секунду. И ты ничего не можешь с этим сделать».*

Первый бой. Ночная зачистка села. Тихо. Темно. Только фонарики и дыхание. Выстрел. Соседний дом. Всё началось мгновенно. Автоматные очереди, взрывы, крики. Я не думал — я делал. Бежал, стрелял, перезаряжался. Как в спорте: не размышляешь, реагируешь. Иначе убьют.

Через месяц я перестал замечать смерть. Она стала нормой. Просыпаешься в окопе, вокруг трупы — перешагиваешь. Ешь, когда рядом пахнет горелым мясом. Спишь, когда стреляют. Привыкаешь. И это самое страшное — что привыкаешь. Смерть перестаёт быть чем-то ужасным. Она становится просто этапом. Ты делаешь свою работу. И ты не чувствуешь.

Мы зачищали сёла, штурмовали высоты, теряли своих. Я видел, как падают ребята, с которыми курил пять минут назад. Видел, как их выносят. Видел, как матери получают похоронки. И не чувствовал боли. Я стал машиной. Я думал, это правильно. Я думал, что это делает меня сильным. Я не

знал, что это ломает меня.

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.