



Александр Малышев

**Синдром спасателя -
личная история
освобождения.
«Жилетка больше не
принимает»**

Александр Малышев

**Синдром спасателя - личная
история освобождения.
«Жилетка больше не принимает»**

«Автор»

2026

Малышев А.

Синдром спасателя - личная история освобождения. «Жилетка больше не принимает» / А. Малышев — «Автор», 2026

Меня зовут Андрей, мне 35, и я — профессиональный Спасатель. Нет, я не владелец плаща и суперспособностей. Моя суперсила в другом: я умею растворяться в чужих проблемах. Я тот самый друг, который в три часа ночи поедет вытаскивать кого-то из передраги. Я тот самый коллега, который доделает чужой отчет, потому что «у него же ребенок болеет». Я психолог по образованию, и я свято верил, что мое предназначение — чинить этот сломанный мир, подставляя плечо каждому встречному. В 35 лет мой мир рухнул. Жена собрала вещи и хлопнула дверью, бросив напоследок: «Ты отличный парень, Андрей, но мужа у меня нет. Ты женат на проблемах своих клиентов и друзей». Эта книга — не скучный учебник по психологии. О том, как я перестал тащить всё на себе и, к собственному удивлению, не разрушил последние крохи отношений, а впервые выстроил настоящие. В финале — мой дневник «Эгоистичного года», где я заново учился есть, дышать и выбирать себя. Без чувства вины.

© Малышев А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Синдром спасателя - личная история освобождения. «Жилетка больше не принимает»

Глава

Предисловие

Когда я сел писать эту книгу, я думал, что это будет пособие. С таблицами, схемами и сухими терминами. Я же дипломированный психолог, в конце концов. Я открыл ноутбук и просидел три часа, глядя на мигающий курсор. Текст не шел. Потому что нельзя писать пособие о том, как ты умирал.

Тогда я закрыл «ворд» и открыл старый, потрепанный блокнот на пружине. Тот самый, который моя бывшая жена Лена называла «ежедневником скорби». Я начал читать свои записи двухлетней давности. От этих строк разило такой безысходностью, такой застарелой обидой на весь мир, что мне стало страшно. Я вспомнил себя того: мужчину с вечно взведенными плечами, который соглашается на всё, лишь бы не дай бог кого-то не обидеть. Мужчину, который физически не мог произнести слово «нет», потому что горло тут же перехватывал спазм необъяснимого ужаса.

Я решил, что эта книга будет честной. Местами некрасивой. Я не буду прятаться за профессиональной терминологией. Я расскажу, каково это — осознать, что ты живешь не свою жизнь. Что весь твой альтруизм — это всего лишь броня, скрывающая чудовищную неуверенность в себе. Я проведу вас по темным коридорам треугольника Карпмана, в который я загонял себя и своих близких годами. Я покажу вам «протокол отлипания», который я придумал не в тиши кабинета, а на коленке, захлебываясь слезами, после очередного ночного звонка от друга-алкоголика.

А в конце вы увидите тот самый «Эгоистичный год». Год, когда я перестал быть жилеткой. Год, когда я научился говорить «мне это не подходит». Год, когда я вернулся к себе.

Давайте начнем. Снимите с себя чужую ношу, положите ее на пол. Она больше не ваша.

Глава 1. Анатомия жилетки

(В которой я рассказываю, как стал удобным для всех, кроме себя)

В детстве у меня была книжка про супергероев. Я обожал Супермена. Не столько за его способность летать или поднимать грузовики, сколько за его непоколебимую правильность. Он всегда знал, где зло, и всегда летел его искоренять, жертвуя свиданиями с Лоис Лейн. Я вырос на этом образе. И, сам того не заметив, превратил свою жизнь в бесконечное дежурство.

Моя мама, женщина с печальными глазами и вечно поджатыми губами, часто говорила: «Андрюша, не будь эгоистом. Поделись. Уступи. Ты же мальчик, ты должен помогать». Я делился машинками в песочнице, даже когда плакать хотелось. Я уступал качели. Я помогал папе чинить вечно ломающийся «Запорожец», держа фонарик до онемения пальцев. Мама

хвалила меня именно за это — за удобство. «Золотой ребенок», — вздыхала она соседкам. И я понял формулу любви: я любим, когда я полезен.

Эта формула, как ржавый гвоздь, прошла мою личность насквозь. Школа. Универ. Я выбрал психологию не потому, что мне были безумно интересны тайны человеческой души. Мне просто казалось, что если я получу диплом, я получу лицензию на спасение. Легальное право лезть в чужую боль и при этом чувствовать себя не назойливой мухой, а профессионалом.

Я помню наш первый курс. Лена сидела на подоконнике в аудитории и болтала ногами в смешных полосатых гольфах. Она грызла яблоко и смеялась над каким-то конспектом. Я подошел к ней не потому, что она мне безумно понравилась (хотя это было и так), а потому что увидел: у нее сломалась ручка. У нее были тонкие пальцы, испачканные чернилами от старого стержня. Я, как рыцарь в сияющих доспехах, протянул ей свою запасную.

— Ого, спасибо, — улыбнулась она. — Ты всегда такой запасливый?

— Всегда готов помочь, — выпалил я фразу из пионерского детства, и мы оба рассмеялись.

Наша любовь началась с этого акта микро-спасения. И дальше развивалась по тому же сценарию. Лена жаловалась на строгого преподавателя — я садился писать за нее курсовую. Лена ссорилась с подругой — я выступал парламентаром, часами выслушивая обе стороны конфликта и миря их. Я таскал ей апельсины, когда она болела, занимал деньги до стипендии, которые она забывала отдавать, и всегда был на связи. Я становился незаменимым. И мне это чертовски нравилось.

— Ты у меня такой понимающий, — говорила Лена, засыпая на моем плече после очередного потока слез из-за ее неудачного проекта.

Я гладил ее по голове и чувствовал себя божеством. Всемогущим и всепрощающим. Моя потребность быть нужным насыщалась до краев. Я не замечал подвоха. А подвох был в том, что Лена никогда не спрашивала, как прошел мой день. Хочу ли я спать. Что у меня на душе.

За десять лет брака эта схема зацементировалась. Я взвалил на себя финансовые вопросы («Не волнуйся, я возьму еще одну подработку, ты только ищи дело по душе»), бытовые проблемы («Сиди, я сам приготовлю ужин, ты устала») и эмоциональные качели всей ее семьи. Моя теща звонила мне советоваться по поводу ремонта, хотя я ничего в нем не смыслил, я просто не мог отказать. Брат Лены просил «перетереть за жизнь», когда напивался, и я в три утра выслушивал его пьяные откровения о том, какая Ленка стерва. Я терпел. Я всем всё прощал.

«Я же психолог, — говорил я себе, разглядывая темные круги под глазами в зеркале. — Я должен быть устойчивее. Они просто не справляются, а я справлюсь. Я сильный».

Какая глупость. Какая чудовищная, убийственная глупость.

Переломный момент наступил не сразу. Это была не истерика с битьем посуды. Это была тихая, будничная сцена, от которой у меня до сих пор холодеют руки, когда я вспоминаю. Я пришел домой после тяжелейшего дня. У меня было три клиента подряд: один — с паническими атаками, вторая — с тяжелой депрессией после потери ребенка, третий — подро-

сток с суицидальными наклонностями. Я буквально вычерпал себя до дна. Внутри меня была выжженная пустыня. Я хотел только одного: сесть в кресло, укрыться пледом и выпить горячего чаю с бергамотом. Просто помолчать в тишине.

Я открыл дверь. В коридоре горел свет. Пахло чем-то приятным, жареной курицей. Сердце екнуло: «Лена приготовила ужин. Может, сегодня меня пожалеют?»

Лена вышла в коридор в красивом домашнем платье. Ее лицо было таким родным, но выражение на нем было требовательным.

— Андрюш, наконец-то! У меня катастрофа!

Я машинально, как солдат по тревоге, подобрался.

— Что случилось, зай?

— У меня накрылся фотошоп, а мне завтра сдавать макет! Ты же должен посмотреть и починить, ты в компах понимаешь больше моего. И еще позвони маме, она опять разругалась с тетей Томой, плачет. Я не могу ее слушать, у меня голова отваливается. Ты поговори с ней, она тебя любит больше.

Она говорила еще что-то. Я смотрел на ее губы, но перестал слышать. В ушах зазвела тишина. Я почувствовал запах курицы. Жареной курицы, которую она приготовила, чтобы поесть в одиночестве, пока будет ждать моего возвращения. Чтобы у нее были силы грузить меня своими проблемами.

Я снял ботинки. Медленно, словно разминировал бомбу. Распрямился. Во мне поднималась волна. Это была не ярость. Это была бездонная, черная, как нефть, обида.

— Лен, — голос был хриплым. — Я не буду ничего чинить. И звонить твоей маме я тоже не буду.

Она опешила. Улыбка сползла с лица.

— Что значит не будешь? Ты что, устал? Ну, бывает. Но ты же быстрее все сделаешь. Ты у меня такой способный.

— Я не компьютер, Лена. У меня нет кнопки «починить». Сегодня у меня у самого внутри все сломано. Мне очень плохо.

Сказать «мне плохо» для меня было равносильно признанию в поражении. Я думал, что она увидит мою боль. Бросится ко мне, обнимет. Скажет: «Бедный мой, конечно, отдохни, давай я налью тебе чаю». Но этого не случилось.

Лена поджала губы. Точно так же, как моя мать в детстве, когда я отказывался доедать невкусную манную кашу.

— Ну вот, — сказала она ледяным тоном. — Начинается. Единственный, на кого можно положиться, и тот расклеился. Эгоист. Тебе лишь бы себя пожалеть. А как же я? Как же мама? Мы же на тебя рассчитываем.

Эгоист. Это слово ударило меня наотмашь. Всю жизнь я бежал от этого клейма, выстилая свою дорогу чужими проблемами, чтобы только никто не посмел так меня назвать. И вот оно прозвучало. Из уст самого близкого человека, который за десять лет ни разу не спросил, счастлив ли я. Которая не знала, что я пью таблетки от давления.

— Рассчитывайте на кого-нибудь другого, — сказал я, чувствуя, как к горлу подкатывает тошнота. — Пункт проката жилеток закрыт навсегда.

Я прошел в комнату и закрыл дверь. Она не стучала. Не плакала. Через час я услышал, как она громко разговаривает по телефону с подругой, жалуясь, «какой Андрей стал черствый». Я сидел в темноте и чувствовал, как порвались первые, самые тугие канаты, на которых держалась моя роль Спасателя. Было больно и одновременно — впервые за долгое время — я почувствовал облегчение. словно я снял с плеч рюкзак с кирпичами.

Развод случился через два месяца. Она ушла с фразой, которую я запомнил навсегда: «Ты сломался, Андрей. А сломанный спасатель никому не нужен». Это было жестоко. Но это была правда, которую мне нужно было услышать.

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.