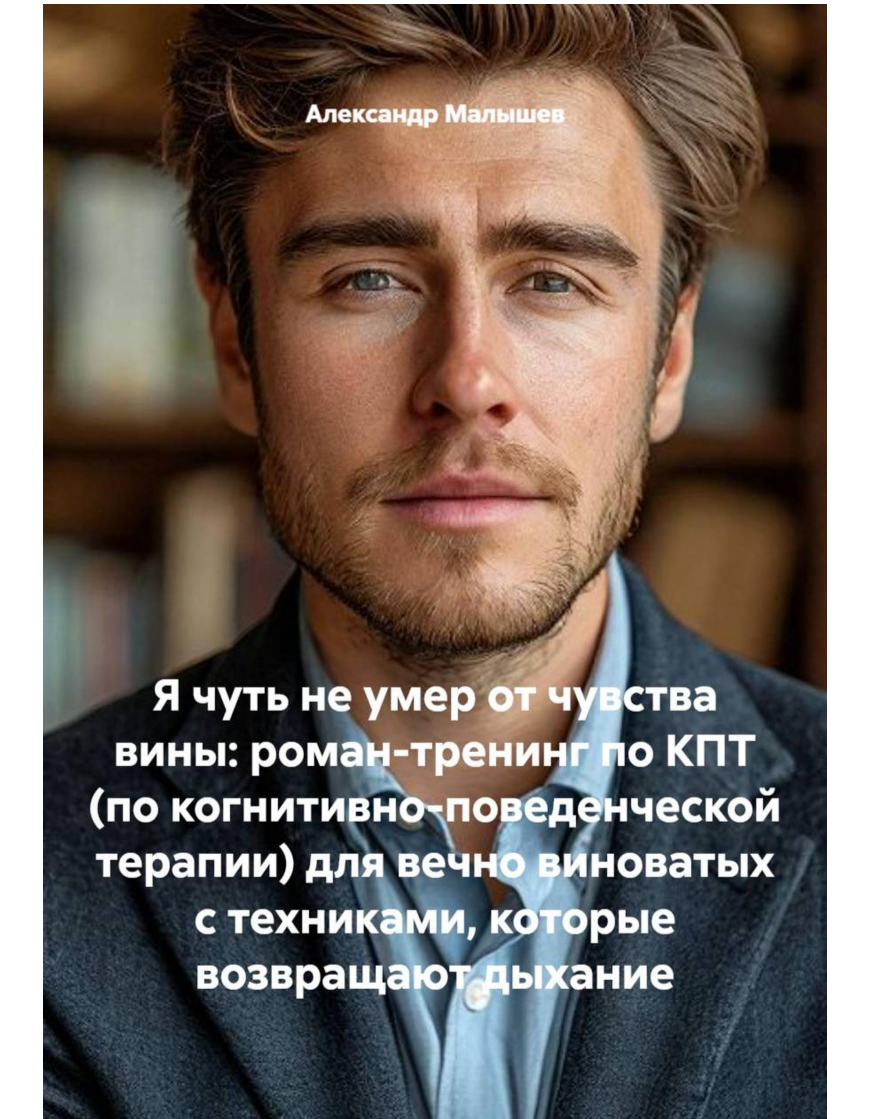


A close-up portrait of a man with light brown, wavy hair and a light beard. He is looking directly at the camera with a neutral expression. He is wearing a dark blue jacket over a light blue button-down shirt. The background is blurred, showing what appears to be a bookshelf.

Александр Малышев

**Я чуть не умер от чувства
вины: роман-тренинг по КПТ
(по когнитивно-поведенческой
терапии) для вечно виноватых
с техниками, которые
возвращают дыхание**

Александр Малышев
Я чуть не умер от чувства
вины: роман-тренинг по
КПТ (по когнитивно-
поведенческой терапии) для
вечно виноватых с техниками,
которые возвращают дыхание

*<https://litres.ru/74279628>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Максиму сорок. Он успешен, подтянут, вежлив и смертельно болен. Его болезнь не видна на МРТ, но она разъедает его изнутри. Диагноз — гиперответственность. Синдром старшего ребенка в многодетной семье, где он с семи лет был «мужчиной в доме», заменив ушедшего отца.

Всю жизнь Максим несет на себе чужой груз: он виноват, если мама грустит, если у брата проблемы с учебой, если компания теряет прибыль, если жена несчастлива. Он — идеальный кризис-менеджер, спасатель и жилетка для чужих слез. Но однажды, прямо в кресле стоматолога, его тело объявляет забастовку.

Паническая атака, похожая на сердечный приступ, стирает образ «железного человека».

Это книга-исповедь. Безжалостно честная история о том, как перестать быть богом и разрешить себе быть просто человеком. Внутри — не просто сюжет, а работающий практикум, основанный на когнитивно-поведенческой терапии, адаптированный для тех, кто привык отвечать за всё. Если вы устали нести мир на своих плечах — эта книга для вас.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Александр Малышев
Я чуть не умер от чувства
вины: роман-тренинг по
КПТ (по когнитивно-
поведенческой терапии)
для вечно виноватых
с техниками, которые
возвращают дыхание

Глава

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Знаете это чувство, когда просыпаешься среди ночи, а на груди сидит бетонная плита? Ты вроде бы ничего плохого не сделал, но внутри гниет червоточина: «Я опять не успел, не доделал, подвел, не уберег».

Мне сорок лет. У меня седые виски, дорогой абонемент в фитнес и хроническое чувство вины. Я виноват перед мамой за то, что уехал в другой город. Перед младшим братом — за то, что у него нет нормальной работы. Перед женой — за то, что она потратила на меня лучшие годы, а я так и не сделал ее абсолютно счастливой. Перед партнерами по бизнесу — за то, что рынок упал. Даже перед официанткой в кафе я чувствую вину, если у них невкусный кофе. Вдруг это я своим плохим настроением испортил ауру заведения?

Я — профессиональный ответчик. Моя сверхспособность — находить свою вину там, где ее нет и в помине.

Эта книга началась не за письменным столом. Она началась на холодном кафельном полу стоматологической клиники, когда я корчился в приступе удушья, уверенный, что умираю. Врач скорой сказал: «У вас паническая атака, вы абсолютно здоровы». Но я знал, что он врет. Я был болен. Моя душа покрылась метастазами гиперответственности.

Я написал этот текст, чтобы выдохнуть. Я перерыл тонны литературы по КПТ (когнитивно-поведенческой терапии), прошел личную терапию и адаптировал сложные протоколы для таких же «вечно виноватых», как я. Здесь не будет нравоучений. Только мой путь, мои грабли, моя боль и техники, которые помогли мне разорвать этот порочный круг.

Если вы, читая это, чувствуете укол узнавания — добро пожаловать в наш клуб Спасателей. Давайте учиться дышать вместе. Снимите корону, Атлант. Небо не упадет.

ГЛАВА 1. КОРОНА ИЗ ТЕРНОВОЙ ПРОВОЛОКИ

Мои воспоминания о детстве пахнут валерьянкой и борщом. Мне семь. Я стою на табуретке у плиты и мешаю поварешкой в огромной кастрюле. Рука затекает, пар обжигает лицо, но я не могу слезть. Мне нужно накормить близнецов, Дашку и Сашку, потому что мама лежит в темной комнате с мокрым полотенцем на лбу. У нее мигрень. Или депрессия. Тогда я не знал этих слов, я просто знал: маме плохо, значит, я должен быть сильным.

Отец ушел, когда мне исполнилось пять. Я плохо помню его лицо, только запах одеколона и грохот захлопнувшейся двери. Мама часто повторяла, глядя в одну точку: «Ты теперь единственный мужчина в доме, Максимка». Это звучало как повышение по службе, как посвящение в рыцари. Я гордился. Я не понимал, что детство — это не репетиция взрослой жизни, а сама жизнь. Я не понимал, что в семь лет нельзя быть мужчиной. Можно быть только ребенком.

Школа стала первым полем битвы за чужое счастье. Младшие вечно влипали в истории. Сашка подрался с восьмиклассником? Я, одиннадцатилетний пацан, шел разбираться.

Потому что «ты же старший, ты в ответе». Дашка завалила контрольную по математике? Я часами сидел с ней, решая уравнения, забыв о своей физике. В моем табеле поползли тройки, но дома на это не обращали внимания. Главное, чтобы у младших было хорошо.

Однажды, классе в девятом, я гулял с ребятами во дворе. Мы играли в футбол. Лето, тополиный пух, смех. Вдруг я увидел в окне маму. Она стояла и смотрела на меня. Не звала, просто смотрела с таким выражением вселенской тоски, что у меня сжалось сердце. И я ушел с поля. Просто бросил мяч и пошел домой. Потому что мне стало стыдно. Стыдно, что я веселюсь, пока она там одна, грустит, и обои в цветочек давят на ее плечи.

Тогда и сформировался мой нейронный контур: «Чужое несчастье — это результат моего бездействия. Если кто-то рядом плачет, улыбаться преступно».

Позже психотерапевт назовет это «патологическим слиянием с матерью». А тогда я просто разучился хотеть чего-то для себя. Все мои желания были направлены на обслуживание эмоционального состояния семьи. Я стал термостатом. Если дома градус напряжения зашкаливал, я включал режим «клоун» или «супермен», лишь бы охладить обстановку.

Смешно и горько: я вырос, уехал, построил бизнес, но эта терновая корона так и вросла в кожу. Я уже не замечал, что она ранит меня. Я думал, кровь на висках — это часть моего лица.

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.