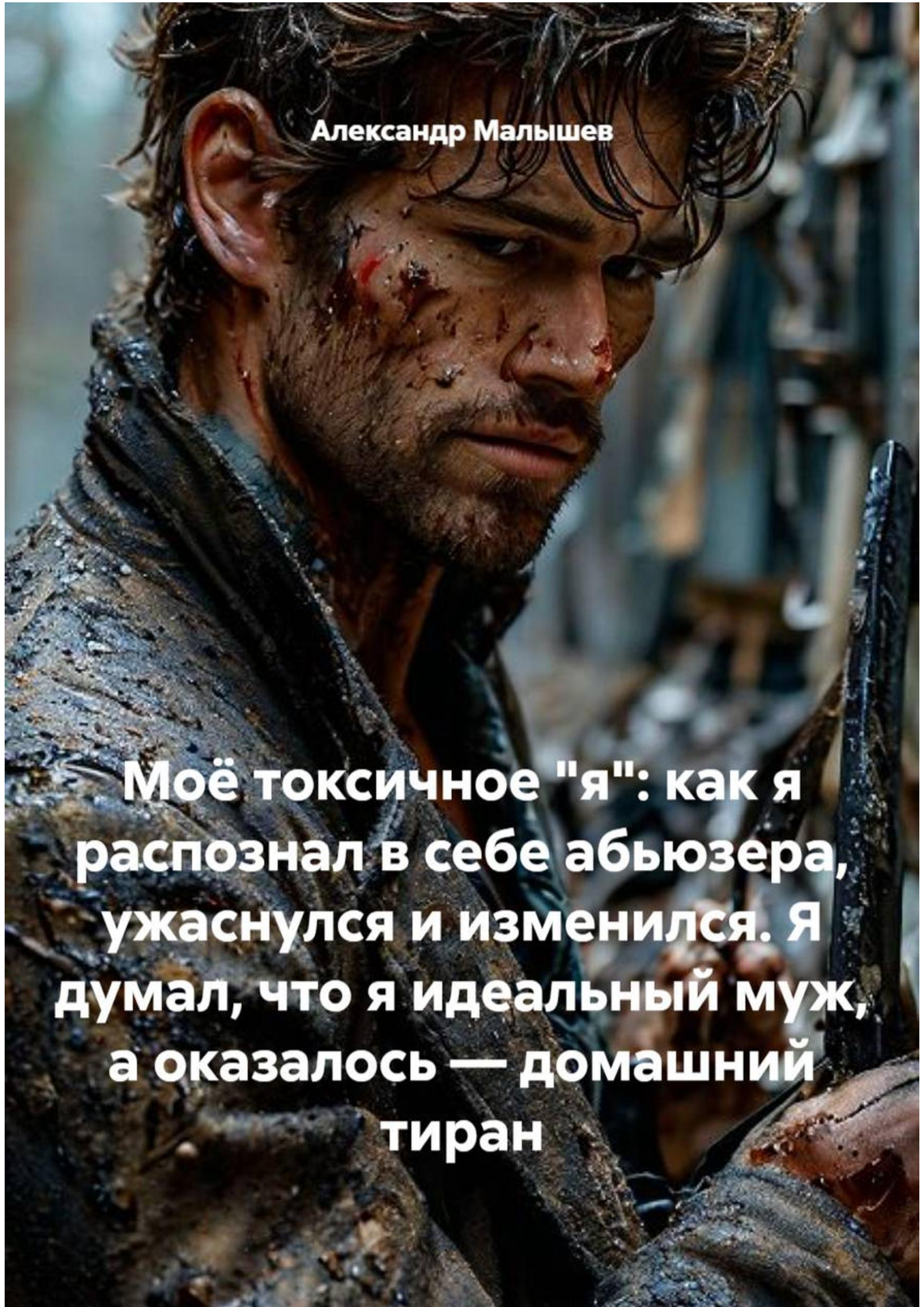




Александр Малышев

**Моё токсичное "я": как я
распознал в себе абьюзера,
ужаснулся и изменился. Я
думал, что я идеальный муж,
а оказалось — домашний
тиран**

Александр Малышев

**Моё токсичное "я": как я
распознал в себе абьюзера,
ужаснулся и изменился. Я
думал, что я идеальный муж, а
оказалось — домашний тиран**

«Автор»

2026

Малышев А.

Моё токсичное "я": как я распознал в себе абьюзера, ужаснулся и изменился. Я думал, что я идеальный муж, а оказалось — домашний тиран / А. Малышев — «Автор», 2026

Вы когда-нибудь задумывались, что чувствует человек, который ломает чужие жизни, в тот самый момент, когда он это делает? Нет, не безумец с ножом в подворотне. Обычный мужчина. Эта книга — не исповедь. Это не попытка вымолить прощение. Это протокол вскрытия. Только в роли патологоанатома и трупа выступаю я сам. Я по слоям, слово за словом, буду разбирать механизм того, как «забота» превращается в контроль, «требовательность» — в эмоциональное насилие, а «любовь» — в удушающий газ. Здесь не будет оправданий. Будет грязь. Будет боль. Я расскажу, как я убивал своих близких. Медленно. Со вкусом. Не прикасаясь к ним пальцем. И о том, как я вытаскивал себя из этой бездны, заново собирая рассыпавшуюся личность. Это книга-инструмент. Для тех, кто боится узнать в этом портрете себя. И для тех, кто живёт рядом с таким портретом и уже перестал верить, что бывает по-другому. Измениться можно. Но для этого придётся ужаснуться.

© Малышев А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Александр Малышев

Моё токсичное "я": как я распознал в себе абьюзера, ужаснулся и изменился.

Я думал, что я идеальный муж, а оказалось — домашний тиран

Глава

Предисловие

Я ненавижу слово «абьюзер». Оно скользкое, чужое, как медицинский диагноз, который тебе зачитывают, когда ты ещё надеешься, что просто простудился. Когда психотерапевт, Ольга Викторовна, сухая женщина с причёской «училка советской закалки», впервые произнесла его в тишине своего кабинета, глядя не на меня, а куда-то в блокнот, я рассмеялся. Искренне. Громко. Тем самым металлическим смехом, которым я привык подавлять любое возражение на планерках.

«Абьюзер? Я? Вы шутите, Ольга Викторовна? Я их всех на руках носил! У них всё было! Дом — полная чаша, дети в лучших школах, жена ни дня не работала! Какой я, к чёрту, насильник? Я ни разу не ударил Лену!»

Врать не буду, я чувствовал тогда ярость. Праведную, испепеляющую ярость оскорблённого благодетеля. Во мне, генеральном директоре строительной компании, человеке, который привык решать вопросы с позиции силы, вскипела волна протеста. Я уже собирался встать и уйти, хлопнув дверью, чтобы эта мымра знала, кого она смеет обвинять. Но она подняла глаза. В них не было страха. Не было осуждения. Там была скука. Смертельная, профессиональная усталость от очередного слепого дурака.

«Присядьте, Андрей, — сказала она тихо. — Насилие — это не только синяки. Это когда человек рядом с вами перестаёт дышать. Просто перестаёт дышать в полную грудь, боясь, что его вдох вам не понравится. Знакомо?»

И тут меня накрыло.

Я вспомнил лицо дочери, Алисы, когда она вжимала голову в плечи, стоило мне громко чихнуть на кухне. Я вспомнил, как сын, Кирилл, в свои пятнадцать смотрел на меня глазами побитой собаки, даже когда я просто просил передать соль. Я вспомнил тишину. Ту ватную, гробовую тишину, которая воцарялась в нашей квартире, когда я входил в лифт. Они, моя семья, по звуку шагов в холле вычисляли моё настроение. И если я уставал, если у меня были проблемы с подрядчиками, они превращались в мышей. Чтобы не скрипеть. Чтобы не злить. Чтобы выжить.

Я не плакал в тот день. Я просто окаменел. Словно мне в вену вкололи цемент. Я вдруг понял, что мой мир, мир, в котором я был героем, бьющимся за их благополучие, разлетелся вдребезги. Оказалось, что всё это время я воевал не с миром, а с ними.

Это предисловие — как шов на ещё не зажившей ране. Я пишу эту книгу кровью своего сознания. Местами она будет рваной, нелогичной, истеричной. Местами — излишне циничной, потому что старые привычки защищаться от мира сарказмом умирают долго. Я пишу её не ради денег. Я пишу её, потому что в кабинете психолога и на группах поддержки я встречал сотни мужиков с таким же бешеным взглядом, как у меня когда-то. И сотни женщин с такими же пустыми глазами, как у моей Лены.

Я не претендую на истину. Я просто расскажу вам, каково это — жить с бомбой внутри, которая ежедневно выжигает всё вокруг. И каково это — пытаться научиться строить, а не взрывать.

Часть 1. Корона и бетон

Глава 1.1. Тронный зал с видом на помойку

Мой кабинет был моей крепостью. Сорок этаж, стеклянная стена, вид на Москву-Сити. Кожаное кресло скрипело, как палуба дорогой яхты, когда я в нём откидывался, принимая очередное «судьбоносное» решение. Я был царь и бог. В своих глазах.

Каждое утро начиналось с ритуала. Секретарша Леночка (тезка жены, сейчас я понимаю иронию) ставила на стол стакан с кипятком и три дольки лимона. Никакого сахара. Никакого кофе до десяти. Я свято верил в режим. Режим — это порядок. Порядок — это власть. Мои подчинённые ненавидели понедельники. Не из-за конца выходных. А из-за оперативок.

Я входил в конференц-зал стремительно, не глядя по сторонам, садился во главе стола и начинал крутить ручку. Это щелчок — кнопка на ручке «Паркер» с золотым пером. Щелк-щелк. Щелк-щелк. Я замечал, что этот звук вгоняет начальников отделов в транс. Кто-то начинал потеть, кто-то, наоборот, цепенел. Мне это нравилось. Это называлось «держат тонус команды». Сейчас я знаю, как это называется на языке психологии — создание атмосферы непредсказуемой угрозы, основа токсичного контроля.

«Семеныч, — обращался я к коммерческому директору, человеку на пятнадцать лет меня старше. — Твой отдел опять сработал как беременная черепаха. Ты хоть понимаешь, что премиальные накрываются медным тазом из-за того, что твои раздолбаи не могут закрыть сделку с „Регионстроем“? Или тебе яйца оторвать, чтобы ты зашевелился?»

В зале повисала тишина. Семеныч краснел, как свёкла, его кадык дергался. Я унижал его публично, с наслаждением. Я считал, что это лучшая мотивация. Если человек разозлится — он докажет, что он не верблюд. Если сломается — грош ему цена, пусть увольняется. Естественный отбор. Бизнес-сафари.

Когда-то давно, лет пятнадцать назад, я был другим. Я был инженером на стройке, в пыльных сапогах и каске. Я знал, что такое мокрый бетон и ночные смены. Но, пробивая себе путь наверх, я обрастал бронёй. Я прочитал десятки книг по «лидерству», где говорилось: «Хочешь результата — дави на слабое звено». Я не заметил, как из парня, который умел договариваться, превратился в палача с дипломом МВА.

Вечером того же понедельника, когда Семеныч чуть не получил инфаркт (реально, скорая приезжала, но я тогда отмахнулся — «симуляция»), я приехал домой. Я был доволен. Я

разгромил врага, то есть собственный персонал, и теперь хотел любви и уюта. Я открыл дверь своим ключом, громко бросил портфель на тумбу в прихожей и гаркнул:

«Семья! Встречаем кормильца! Что за запах? Рыба? Лен, ты же знаешь, я ненавижу запах жареной рыбы! Ты что, специально решила меня довести? Весь день как белка в колесе, денег принес — мама не горюй, а тут воняет, как в дешёвой забегаловке!»

Жена вышла из кухни. В фартуке. С мокрыми руками. Она так аккуратно улыбнулась, одними уголками губ. Не глазами. Глаза были затравленные.

«Андрюш, Кирилл попросил рыбки... у него завтра контрольная, ему нужно фосфор...»

«Фосфор ему подавай! — перебил я, проходя в гостиную и включая телевизор на полную громкость. — Ты его изнежила так, что он скоро на унитаз сам садиться не сможет! Ремня ему надо, а не фосфора!»

Я видел, как из детской выглянула Алиса, моя двенадцатилетняя принцесса. Когда-то она бежала ко мне, запрыгивала на руки, кричала: «Папуля пришёл!» Теперь она просто стояла в дверном проеме, держась за косяк, и смотрела. Оценивала уровень опасности. Как сейсмолог, считывающий колебания перед землетрясением. Но я тогда этого не видел. Я смотрел футбол. Я был глух и слеп.

Я был божеством в собственном храме. А храм, как выяснилось позже, стоял на гнилом фундаменте. И я его методично расшатывал. Каждый день. Щелкая ручкой. Рыча про рыбу. Уничтожая тех, кого клялся защищать.

Глава 1.2. Газлайтинг как стиль жизни

Самый страшный грех в моём репертуаре — это убеждение близких, что они сумасшедшие. Этому термину я научился позже, в кабинете Ольги Викторовны. Газлайтинг. Производное от старого фильма, где муж сводил жену с ума, незаметно приглушая газовые светильники. Она жаловалась, что свет тускнеет, а он говорил: «Тебе кажется, дорогая, всё в порядке».

Я был виртуозом этого жанра.

Я помню день рождения Лены. Ей исполнилось тридцать семь. Она тогда купила себе новое платье. Не розовое, не вульгарное. Красивое, цвета топлёного молока, облегающее. Она вышла из спальни, немного смущаясь, покрутилась.

«Ну как?» — спросила она, и в её голосе была надежда. Робкая, как подснежник на морозе.

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.