

АЛЕКСАНДР БУДИНОВ

РУБИ КАНАТЫ, СЖИГАЙ МОСТЫ!

Психология освобождения от прошлого



Александр Будинов

Руби канаты, сжигай мосты!

«Автор»

2026

Будинов А. А.

Руби канаты, сжигай мосты! / А. А. Будинов — «Автор», 2026

Почему мы продолжаем держаться за прошлое, даже когда оно мешает нам жить? Почему возвращаемся к болезненным отношениям, откладываем перемены и боимся устанавливать личные границы? Это практическое руководство для тех, кто хочет выйти из замкнутого круга привычных ошибок и начать строить новую жизнь. Автор предлагает метод «МОСТ», который помогает разобраться в причинах саморазрушительного поведения, научиться отпускать прошлое, выстраивать здоровые отношения и закреплять изменения. В книге вас ждут 32 главы, жизненные примеры, вопросы для самоанализа, практические упражнения и пошаговая программа личных изменений. Эта книга не призывает разрушать всё вокруг. Она помогает понять, какие связи стоит оставить в прошлом, а какие опоры необходимо создать для будущего. Перемены начинаются не тогда, когда исчезает страх, а тогда, когда вы делаете первый осознанный шаг.

© Будинов А. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ	6
МЕТОД «МОСТ»	7
ДИАГНОСТИКА: ЧТО ДЕРЖИТ ВАС НА СТАРОМ БЕРЕГУ?	8
КАК ЧИТАТЬ РЕЗУЛЬТАТ	9
ШЕСТЬ СЦЕНАРИЕВ	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Александр Будинов

Руби канаты, сжигай мосты!

Предисловие

«Уже слишком поздно возвращаться назад, чтобы всё правильно начать. Но ещё не поздно устремиться вперёд, чтобы всё правильно закончить».

Эта книга предназначена для самоанализа и личностного развития. Она не заменяет психотерапию или медицинскую помощь. При самоповреждении, суицидальных мыслях, зависимости, насилии или непосредственной угрозе безопасности необходима профессиональная помощь.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Это не сборник мотивационных советов, а маршрут изменений. Отмечайте повторяющиеся сценарии, выполняйте практики и возвращайтесь к записям. Цель — не только понять себя, но и изменить конкретные действия.

Истории Михаила и короткие истории других героев — собирательные художественные примеры. Они помогают разобрать поведение и не являются описаниями конкретных клиентов.

МЕТОД «МОСТ»

М — МЕХАНИЗМ. Понять, что удерживает: страх одиночества, вина, спасательство, зависимость от одобрения, избегание, идеализация прошлого или другая краткосрочная выгода.

О — ОТСЕЧЕНИЕ. Убрать автоматические пути возврата: контакты, ритуалы, оправдания, провоцирующую среду и решения, снова открывающие старый сценарий.

С — СТРОИТЕЛЬСТВО. Заполнить освободившееся место новыми связями, распорядком, навыками границ, материальной и эмоциональной опорой.

Т — ТОЧКА НЕВОЗВРАТА. Закрепить изменения: знать триггеры, иметь план трудного дня и заранее определить, что делать при желании вернуться.

Главная идея метода: не разрушить прошлое, а перестать отдавать ему право управлять будущим.

ДИАГНОСТИКА: ЧТО ДЕРЖИТ ВАС НА СТАРОМ БЕРЕГУ?

Отметьте утверждения, которые часто описывают вас. Это не клинический тест и не диагноз; он помогает выбрать наиболее важные разделы книги.

1. Мне трудно уйти, даже когда я понимаю, что ситуация вредит мне.
2. Я часто надеюсь, что «ещё немного — и человек изменится».
3. После критики я долго прокручиваю разговор.
4. Мне проще согласиться, чем выдержать чужое недовольство.
5. Я чувствую ответственность за настроение других взрослых людей.
6. Одиночество заставляет меня возвращаться туда, где было плохо.
7. Я откладываю важные решения до кризиса.
8. Мне трудно отдыхать без чувства вины.
9. Я объясняю чужое неуважение его тяжёлым прошлым.
10. Я нарушаю собственные правила из страха потерять связь.
11. После ошибки я унижаю себя внутренним диалогом.
12. Я резко начинаю изменения, но быстро возвращаюсь к прежнему.
13. Я использую сравнение с другими против себя.
14. Я прошу о помощи только после истощения.
15. Я путаю сильную эмоцию с доказательством правильности решения.
16. Я храню «двери назад», хотя они мешают двигаться.
17. Мне трудно представить себя вне привычной роли.
18. Я часто живу в режиме «когда-нибудь потом».
19. Я понимаю свои проблемы лучше, чем меняю поведение.
20. Я боюсь, что границы сделают меня эгоистичным.
21. После недосыпа, конфликта или одиночества я возвращаюсь к старому.
22. Я принимаю важные решения на эмоциональном пике.
23. Мне сложно отличить любовь от обязанности терпеть.
24. Я жду, когда страх исчезнет, и только потом собираюсь действовать.
25. Я не знаю реальную цену старого сценария.
26. Я жду мотивации вместо маленького первого шага.
27. Я хочу изменить жизнь, но почти не меняю среду.
28. Я не знаю, чем заполню пространство после отказа от старого.
29. Я замечаю провалы чаще, чем прогресс.
30. У меня нет плана на случай сильного желания вернуться.

КАК ЧИТАТЬ РЕЗУЛЬТАТ

0–7 отметок: отдельные механизмы важны, но, вероятно, не управляют всей жизнью.

8–15: есть несколько устойчивых точек возврата.

16–23: изменения лучше строить системно, проходя метод «МОСТ».

24–30: книга может быть картой, но при насилии, зависимости, самоповреждении или выраженном ухудшении состояния приоритетом должна быть профессиональная помощь и безопасность.

ШЕСТЬ СЦЕНАРИЕВ

Спасатель — считает чужое благополучие своей обязанностью.

Зависимый от одобрения — уступает, чтобы не потерять принятие.

Заложник прошлого — идеализирует то, что было.

Избегающий — откладывает болезненные решения.

Перфекционист — не начинает без гарантии идеального результата.

Возвращающийся — понимает проблему, но не защищает себя от триггеров.

В разных сферах могут работать разные сценарии. Тип — не ярлык, а подсказка.

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.