

АЛЕКСАНДР БУДИНОВ

ПРАВО НА СВОЮ ЖИЗНЬ

НЕ ПУТАЙ ЛЮБОВЬ СО СТРАХОМ ОДИНОЧЕСТВА

Как перестать держаться за отношения
из страха и научиться выбирать
любовь свободно



Александр Будинов

**Не путай любовь со
страхом одиночества**

«Автор»

2026

Будинов А. А.

Не путай любовь со страхом одиночества / А. А. Будинов —
«Автор», 2026

Почему мы продолжаем отношения, даже когда чувствуем себя одинокими рядом с любимым человеком? Как понять, что удерживает нас: любовь, привычка или страх остаться без пары? На примере истории Полины и Егора Александр Будинов разбирает тревожную привязанность, ревность, чувство вины, личные границы и непростые решения о будущем. В книге — практические задания, метод «ОПОРА» и 30-дневный маршрут к большей самостоятельности. Это не призыв к расставанию, а разговор о том, как выбирать близость, не теряя себя.

© Будинов А. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ПЕРЕД ЧТЕНИЕМ	5
МЕТОД «ОПОРА»: ПЯТЬ ШАГОВ К СВОБОДНОМУ ВЫБОРУ	6
ПРЕДИСЛОВИЕ. НЕ ВСЁ, ЧТО СТРАШНО ПОТЕРЯТЬ, ЯВЛЯЕТСЯ ЛЮБОВЬЮ	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Александр Будинов

Не путай любовь со страхом одиночества

ПЕРЕД ЧТЕНИЕМ

Эта книга — приглашение разобраться в собственных отношениях, а не инструкция немедленно расстаться или во что бы то ни стало сохранить союз. Она предназначена для самоанализа и личностного развития и не заменяет работу с психологом, психотерапию, медицинскую или юридическую помощь. История Полины и Егора и все дополнительные истории — художественные, собирательные примеры, а не описания конкретных людей.

Любовь, страх, привязанность и одиночество могут существовать одновременно. Не пытайтесь поставить себе диагноз по одной главе. Если в отношениях присутствуют угрозы, насилие, преследование, принуждение или контроль, приоритетом должна быть безопасность. В такой ситуации опасно использовать упражнения книги для самостоятельной конфронтации: обратитесь за поддержкой к людям и специалистам, которым доверяете, и составьте безопасный план. При мыслях о самоповреждении или суициде нужна немедленная профессиональная помощь.

Читайте в собственном темпе. Некоторые вопросы могут вызывать грусть, гнев и сопротивление. Делайте паузы. Не обязательно отвечать на всё сразу. Книга не решит за вас, оставаться или уходить. Она поможет замечать, кто принимает решение: вы сами или ваш страх.

МЕТОД «ОПОРА»: ПЯТЬ ШАГОВ К СВОБОДНОМУ ВЫБОРУ

О — ОСТАНОВИСЬ.Заметь импульс: срочно написать, извиниться без причины, проверить телефон, согласиться из страха. Дай чувствам имя и время, прежде чем действовать.

П — ПРОВЕРЬ.Отдели факты от предположений. Что действительно произошло? Как часто это повторяется? Какие слова подтверждаются поступками? Что является тревожным прогнозом, а не реальностью?

О — ОБОЗНАЧЬ.Определи собственную потребность: близость, ясность, безопасность, уважение, отдых, самостоятельность. Сформулируй её без нападения и без требования читать мысли.

Р — РЕШИ.Выбери действие, за которое отвечаешь ты: разговор, граница, пауза, поиск поддержки, совместная работа над отношениями или их завершение. Учитывай реальные обстоятельства и безопасность.

А — АДАПТИРУЙ.Закрепляй выбор новыми привычками и опорами. Не строй всю устойчивость на одном человеке, одном разговоре и одном обещании.

Метод — ориентир для самоанализа, а не научно валидированная методика диагностики. Возвращаться к его шагам можно в любой последовательности.

ПРЕДИСЛОВИЕ. НЕ ВСЁ, ЧТО СТРАШНО ПОТЕРЯТЬ, ЯВЛЯЕТСЯ ЛЮБОВЬЮ

Иногда человек остаётся в отношениях не потому, что счастлив. Не потому, что видит совместное будущее. Не потому, что рядом с ним тот, с кем хочется прожить жизнь. А потому, что не представляет, как будет жить один.

Он боится пустой квартиры, ужина на одного, выходных без совместных планов. Боится увидеть фотографию счастливой пары и представить, что ему больше некого обнимать. Но больше всего боится одного вопроса: «А что, если больше никто меня не полюбит?»

Этот страх способен удерживать людей вместе годами. Они обсуждают отпуск и покупки, но избегают вопроса, счастливы ли они вместе. Мирятся после конфликтов, причины которых не исчезают. Привыкают к дистанции и постепенно начинают называть её зрелостью. Иногда говорят: «У всех так». Иногда — «Столько лет уже вместе».

Но настоящая любовь не состоит из одних счастливых мгновений. В ней бывают усталость, разногласия, разочарования. Даже крепким отношениям нужна работа. Разница не между идеальной парой и неидеальной. Разница между желанием беречь ценную связь и неспособностью представить себя без неё.

Любовь говорит: «Я хочу быть с тобой». Страх говорит: «Я не знаю, как быть без тебя».

Оба чувства могут жить в одном человеке. Именно поэтому их трудно различить. Иногда человек любит партнёра, но реагирует на малейшую дистанцию паникой. Иногда отношения почти исчерпаны, но привычка и финансовая зависимость удерживают сильнее воспоминаний. Иногда пара переживает сложный этап и нуждается не в разрыве, а в разговоре, изменении условий и помощи.

Эта книга не научит безразличию. Не заставит отказаться от близости и не назовёт одиночество единственно правильной жизнью. Её цель — вернуть читателю способность слышать себя даже рядом с любимым человеком. Перестать измерять собственную ценность частотой сообщений. Понять, где заканчивается желание быть вместе и начинается страх потерять привычный мир.

Человек, который умеет опираться на себя, не перестаёт нуждаться в любви. Он просто перестаёт соглашаться на любые отношения ради того, чтобы не оставаться одному.

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.