

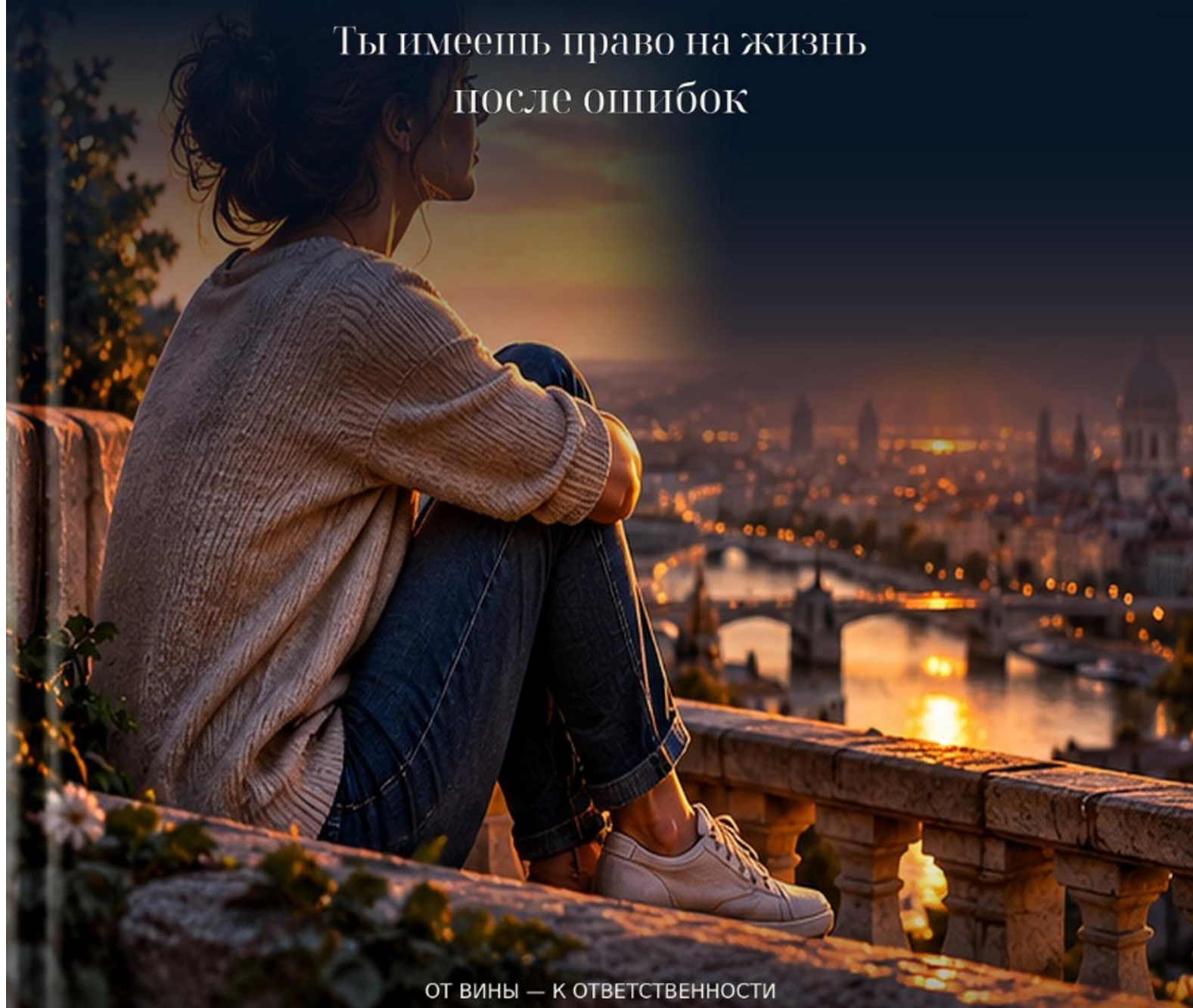
АЛЕКСАНДР БУДИНОВ

ПРАВО НА СВОЮ ЖИЗНЬ

КНИГА 7

ХВАТИТ КАЗНИТЬ СЕБЯ ЗА ПРОШЛОЕ!

Ты имеешь право на жизнь
после ошибок



ОТ ВИНЫ — К ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Александр Будинов

**Хватит казнить себя за
прошрое! Ты имеешь право
на жизнь после ошибок**

«Автор»

2026

Будинов А. А.

Хватит казнить себя за прошлое! Ты имеешь право на жизнь после ошибок / А. А. Будинов — «Автор», 2026

Екатерине тридцать семь. Семь лет назад она присвоила идею близкой подруги и промолчала, когда та потеряла контракт и доверие. С тех пор любое счастье кажется ей незаслуженным. Неожданная встреча с прошлым заставляет Екатерину понять: мучить себя — не то же самое, что исправлять причинённый вред. Ей предстоит признать правду, восстановить авторство чужой работы и принять, что чужого прощения нельзя потребовать. «Хватит казнить себя за прошлое!» — психологическая история о вине, стыде, ответственности и праве на жизнь после ошибок. Внутри — 30 глав, авторский метод «ВЫХОД», практические упражнения, рабочие листы и программа на 30 дней. Это не призыв забыть прошлое. Это путь к тому, чтобы отвечать за него, не превращая всю жизнь в наказание.

© Будинов А. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Перед чтением	5
Как читать эту книгу	6
Предисловие. Приговор длиною в жизнь	7
Сквозная история. Пролог — письмо без адресата	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Александр Будинов

Хватит казнить себя за прошлое! Ты имеешь право на жизнь после ошибок

Перед чтением

Это книга о человеческой ответственности, стыде и возможности жить дальше. История Екатерины и истории других персонажей вымышлены, хотя их переживания узнаваемы. Материал предназначен для размышления и личностного развития; он не заменяет психотерапию, юридическую консультацию или помощь при насилии, зависимости и тяжёлом психологическом кризисе. Если воспоминания сопровождаются угрозой себе или другим, самоповреждением либо невозможностью справляться с повседневной жизнью, необходима профессиональная поддержка. Некоторые ошибки требуют не самоуспокоения, а реального исправления вреда и соблюдения закона. Читатель вправе пропускать практики, которые пока слишком болезненны.

Как читать эту книгу

Перед вами не сборник призывов «простить себя за всё». Это маршрут из пяти частей. Сначала мы назовём произошедшее, не превращая факты в приговор личности. Затем разберём, почему самонаказание кажется справедливым и почему оно не заменяет ответственности. В третьей части героиня столкнётся с людьми, чьё доверие нарушила. В четвёртой вы познакомитесь с методом «ВЫХОД». В пятой — с тем, как строить жизнь, не стирая собственную историю.

У каждой главы есть практическое задание. Выполняйте только то, что безопасно: не пишите человеку, если он просил прекратить контакт; не раскрывайте чужие тайны ради собственного облегчения; не принимайте правовые и финансовые решения на пике чувства вины. Разговоры, компенсации и публичные исправления требуют согласия участников, проверки фактов и иногда профессионального сопровождения.

Предисловие. Приговор длиною в жизнь

Можно прожить семь лет, сменить работу, квартиру и круг общения — и всё равно оставаться в той комнате, где однажды промолчал.

Никто не видит этот невидимый суд. Вы разговариваете, делаете покупки, смеётесь с друзьями, но в какой-то момент внутренний голос напоминает: «А ты помнишь, что сделал?» И хорошая новость превращается в неловкость. Предложение новой любви — в подозрение, что вы не имеете права на счастье. Успех — в ещё одно доказательство, будто мир несправедливо наградил виновного.

Случается, что вина связана с реальным вредом. Тогда честность требует назвать поступок и, где возможно, исправить последствия. Но бывает и другое: человек берёт на себя ответственность за обстоятельства, над которыми не имел власти. В обоих случаях бесконечная казнь не даёт прошлого изменить. Она только лишает настоящее возможностей.

Разница между ответственностью и самонаказанием не в силе переживания. Ответственность спрашивает: «Кому причинён вред и что я могу сделать сейчас?» Самонаказание говорит: «Как бы я ни поступил, этого никогда не будет достаточно». Первое делает нас способными действовать. Второе иногда выглядит нравственно, но удерживает в неподвижности.

Книга не даст вам разрешения забыть последствия. Она предложит более трудную вещь — увидеть их без лжи и научиться жить так, чтобы сегодняшние поступки не повторяли вчерашнюю ошибку.

Сквозная история. Пролог — письмо без адресата

Екатерина уже закрыла ноутбук, когда на экране телефона появилась фотография.

Анонс выставки. Деревянные мосты, свет, большие листы с городскими рисунками. Подпись: «Вера Соколова. Архитектура памяти».

Кате было тридцать семь. Вечер среды, чистая кухня, аккуратно сложенные вещи. Через двадцать минут ей предстояло встретиться с Романом — человеком, с которым последние месяцы было неожиданно спокойно. Но она смотрела на имя, которое семь лет запрещала себе искать.

Когда-то Вера была её подругой. Не знакомой по работе и не удобной собеседницей, а человеком, которому она доверяла ключи от квартиры. Вера умела видеть возможности там, где Катя замечала только риски. Она придумывала городские пространства, которые казались живыми даже на бумаге.

Семь лет назад Катя принесла один из её проектов в своё агентство. Назвала своей разработкой. А когда возник спор об авторстве, не сказала правду вовремя. Вера потеряла контракт и доверие заказчика. Позже от Кати ушёл Павел: не потому, что она ошиблась один раз, а потому, что продолжала оправдывать ложь.

Екатерина пережила скандал, уволилась и построила новую карьеру, но до сих пор называла всё одним словом — «я виновата». Как будто слово, повторённое достаточно много раз, когда-нибудь станет исправлением.

Она открыла записку «Письмо Вере». Там было четыре несвязных начала и ни одного законченного предложения.

Роман прислал: «Я уже выхожу. Всё в силе?»

Катя напечатала «Да», стёрла и написала снова. Потом впервые задала себе вопрос, от которого не осталось удобного укрытия: «Если я действительно раскаиваюсь, почему все эти годы я берегла прежде всего себя от ответа?»

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.