

АЛЕКСАНДР БУДИНОВ

ПРАВО НА СВОЮ ЖИЗНЬ

КНИГА 8

НЕ СПАСАЙ ТЕХ, КТО ТОПИТ ТЕБЯ!

Как перестать жертвовать собой
ради чужих проблем

Ты не обязан
спасать всех.
Ты имеешь право
выбирать себя.



Александр Будинов

**Не спасай тех, кто топит тебя!
Как перестать жертвовать
собой ради чужих проблем**

«Автор»

2026

Будинов А. А.

Не спасай тех, кто топит тебя! Как перестать жертвовать собой ради чужих проблем / А. А. Будинов — «Автор», 2026

Елена привыкла спасать всех. Она закрывает долги младшего брата, успокаивает мать, берёт на себя чужие решения и откладывает собственную жизнь на потом. Когда очередная просьба лишает её денег, отложенных на обучение, Елена впервые задаётся вопросом: почему помощь близким всё чаще превращается в отказ от себя? «Не спасай тех, кто топит тебя!» — психологическая история о семейных ролях, финансовом спасательстве, чувстве долга и границах ответственности. Вместе с Еленой читатель узнает, как поддерживать человека, не принимая каждое его решение за своё, и отличать настоящую опасность от привычной срочности. Внутри — 30 глав, авторский метод «МАЯК», упражнения после каждой главы, 30-дневный практикум и рабочие листы. Помогать другим можно, не исчезая самому.

© Будинов А. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ. ПОМОЩЬ, ПОСЛЕ КОТОРОЙ ТЕБЯ НЕ ОСТАЁТСЯ	5
ПРОЛОГ. ПЕРЕВОД В ЧЕТЫРЕ СЕКУНДЫ	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Александр Будинов

Не спасай тех, кто топит тебя!

Как перестать жертвовать собой ради чужих проблем

ПРЕДИСЛОВИЕ. ПОМОЩЬ, ПОСЛЕ КОТОРОЙ ТЕБЯ НЕ ОСТАЁТСЯ

Иногда самый уставший человек в семье — не тот, у кого больше всего проблем. А тот, кто привык решать проблемы остальных.

Ему звонят, когда не хватает денег. Когда сорвалась встреча. Когда взрослый человек снова не выполнил обещание. Когда нужно поговорить с начальником, успокоить родителей, найти врача, объяснить, оправдать, перевести, отвезти, прикрыть.

Он умеет слушать и быстро соображать. Знает, кому позвонить, где найти документ, как погасить скандал до того, как он станет заметным. Окружающие называют его добрым и надёжным. Иногда — единственным, кто может помочь.

И он почти никогда не задаёт себе вопрос: «А что произойдёт со мной, если я продолжу?»

Эта книга не о том, что людям нельзя помогать. Она не предлагает закрыть дверь перед больным родителем, человеком в опасности или близким, переживающим настоящую беду. Такая трактовка была бы не только грубой, но и опасной. Бывают ситуации, где чужая безопасность важнее красивых разговоров о самостоятельности; в них нужно действовать и обращаться к профессиональной помощи.

Эта книга — о другом. О повторяющемся способе жить, когда каждый чужой дискомфорт становится твоей чрезвычайной ситуацией. Когда помощь не заканчивается, даже если от неё хуже всем. Когда один человек избегает действий, потому что другой умеет сделать всё быстрее. Когда любовь превращается в бесконечное погашение чужих последствий.

Героиню зовут Елена. Ей тридцать шесть лет. Она не наивная, не безвольная и не безупречная. Она умеет работать, принимать решения, ценит свою семью и искренне любит младшего брата. Её ошибка не в том, что она любит. Её трудность — в убеждении, что любовь обязана спасать любой ценой.

Ты встретишь в этой книге не только Елену. Здесь будут истории, в которых человек поддерживает партнёра, родителя, друга, коллегу и обнаруживает, что никто не спросил его согласия стать главным ответственным за чужую судьбу. Не каждый конфликт завершится примирением. Не всякая граница понравится окружающим. И не каждую ошибку другого человека получится исправить.

Мы будем различать сочувствие и финансовое спасательство, заботу и контроль, необходимую помощь и отмену естественных последствий. Разберём авторский метод «МАЯК»: короткую систему вопросов, помогающую не обещать лишнего в момент тревоги. В конце тебя ждёт тридцатидневный практикум. Он не рассчитан на идеальное выполнение и не обещает, что через месяц все близкие станут ответственными. Он поможет увидеть, где начинается твой выбор.

Слова «не спасай тех, кто топит тебя» звучат резко. Иногда резкая формула нужна, чтобы заметить привычку, которую мягкие слова годами обходили стороной. Но помнить следует другое: не каждый нуждающийся «топит» тебя, и не всякая просьба — манипуляция. Мы не

судим человека по одному трудному периоду. Мы смотрим на повторяющееся поведение, возможности, договорённости и реальную цену помощи.

Ты можешь быть рядом с человеком, не проживая его жизнь вместо него. И можешь любить, оставаясь на своём берегу.

Примечание для читателя. История Елены и её близких художественная. Книга предназначена для самонаблюдения и не заменяет медицинскую, психологическую, юридическую или финансовую помощь. При угрозе жизни, насилии, тяжёлых симптомах или опасности для ребёнка приоритет — безопасность и обращение в соответствующие службы.

ПРОЛОГ. ПЕРЕВОД В ЧЕТЫРЕ СЕКУНДЫ

Елена обещала себе не трогать деньги на учёбу. Обещание было простым, почти торжественным. Она даже назвала накопительный счёт «Мой следующий шаг», чтобы каждый раз видеть, ради чего отказалась от лишних покупок.

Но в пятницу вечером телефон показал имя брата, и все слова о собственном будущем разом стали казаться мелочными. Максим писал: «Если сегодня не перевести, будет беда».

Елена не знала, какая именно беда. Она знала только, что его фразы обычно требовали быстрого ответа, а тревога потом приходила к ней домой и оставалась до утра.

Она перевела сорок шесть тысяч рублей. Четыре секунды — и полгода ожиданий переехали с её счёта в чужую неясность. Она смотрела на экран, где светилась зелёная галочка, и пыталась почувствовать себя хорошим человеком.

Вместо этого ей впервые захотелось спросить: «Почему, спасая его, я всё чаще исчезаю сама?»

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.