

Светлана Ефремова

**ГРАНИЦЫ. НЕ БУДЬ
УДОБНОЙ. Как
перестать объяснять
себя, спасти других и
жить чужими
ожиданиями**

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Потуги к просветлению. Человек и его внутренняя свобода

Светлана Ефремова

**ГРАНИЦЫ. НЕ БУДЬ УДОБНОЙ.
Как перестать объяснять
себя, спасать других и
жить чужими ожиданиями**

«Автор»

2026

Ефремова С. В.

ГРАНИЦЫ. НЕ БУДЬ УДОБНОЙ. Как перестать объяснять себя, спасать других и жить чужими ожиданиями / С. В. Ефремова — «Автор», 2026 — (Потуги к просветлению. Человек и его внутренняя свобода)

В какой момент забота о других превращается в отказ от себя? Когда вы в очередной раз говорите «ничего страшного», хотя вам совсем не нормально. Когда помогаете, хотя вас не просили. Когда терпите, потому что боитесь показаться эгоистичной. Когда верите красивым обещаниям, а потом ещё и чувствуете себя виноватой за то, что ждали их выполнения. Это авторский сборник о том, как перестать растворяться в чужих желаниях, спасать всех подряд и бесконечно объяснять, почему вам что-то не подходит. Здесь — честные тексты о манипуляциях, пассивной агрессии, «духовной» и бытовой подмене, спасательстве, чужих ожиданиях, отношениях с родителями, праве уйти и способности сказать простое: «Нет. Мне так не подходит». Книга не учит становиться холодной и эгоистичной. Она учит возвращать себе своё: время, внимание, тело, деньги, желания и право выбирать. Не будь удобной. Будь живой. Читайте, спорьте, злитесь, примеряйте на себя. Но не используйте эту книгу как инструкцию, как правильно жить.

© Ефремова С. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
А если перестать быть удобной?	5
ЧАСТЬ I. КАК МЫ ОТДАЁМ СЕБЯ ДРУГИМ	7
1. ПОЧЕМУ МЫ ТАК ОТЧАЯННО ХОТИМ ПОНРАВИТЬСЯ	7
Быть доброй — не значит быть доступной для всего	8
2. НЕЭКОЛОГИЧНОЕ ОБЩЕНИЕ КАК ПРИВЫЧНАЯ НОРМА	9
Треугольник	10
Пассивная агрессия	11
Любовь по условиям	12
Юмор как унижение	13
3. «КАЗАТЬСЯ, А НЕ БЫТЬ»	14
Почему это происходит?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

ГРАНИЦЫ. НЕ БУДЬ УДОБНОЙ. Как перестать объяснять себя, спасать других и жить чужими ожиданиями

ВВЕДЕНИЕ

А если перестать быть удобной?

Есть очень странная роль.

Хороший человек.

Удобный человек.

Понимающий.

Терпеливый.

Всепрощающий.

Щедрый.

Спасающий.

Тот, кто всё объяснит.

Тот, кто войдёт в положение.

Тот, кто ещё немного потерпит.

Тот, кто не станет предъявлять.

Тот, кто скажет:

«Ничего страшного».

Даже когда страшного — дохуя.

Мы называем это добротой.

А иногда это просто страх.

Страх разозлить.

Страх потерять.

Страх остаться одному.

Страх показаться жадным.

Страх показаться неблагодарным.

Страх услышать:

«Ты эгоист».

И вот человек годами учится быть удобным, а потом вдруг обнаруживает:

он вообще не понимает, чего хочет сам.

Потому что всё время был занят другим человеком.

Его чувствами.

Его проблемами.

Его страхами.

Его желаниями.

Его ожиданиями.

Его разочарованиями.

Я знаю эту роль.

Пытаться объяснить ещё раз.

Сказать мягче.

Понять другого.

Подождать.

Не давить.

Не злиться.

Не обижаться.

Дать второй шанс.

Третий.

Десятый.

А потом однажды обнаружить:

«А меня здесь вообще кто-нибудь учитывает?»

Эта книга не о том, как стать жестокой.

И не о том, как послать всех нахуй и никогда ни о ком не заботиться.

Мне это неинтересно.

Границы — не про отказ от отношений.

Они про другое:

я остаюсь в отношениях с тобой и одновременно не теряю себя.

Я могу любить тебя и не соглашаться.

Могу понимать тебя и уходить.

Могу видеть твою боль и не становиться ответственным за её устранение.

Могу помочь, если хочу.

И отказаться, если не хочу.

Могу сказать:

«Мне так не подходит».

И не писать к этому сноску на десять страниц.

Здесь будет много резких мыслей.

Потому что иногда мягкий язык настолько долго использовался против нас, что хочется вернуть себе прямую речь.

Не:

«Возможно, мне было бы немного некомфортно...»

А:

«Мне это не подходит».

Не:

«Я понимаю твою позицию, однако...»

А:

«Я понимаю. И всё равно говорю нет».

Не:

«Может быть, ты когда-нибудь...»

А:

«Слов недостаточно. Я смотрю на действия».

Эта книга для тех, кто готов посмотреть на собственные отношения без привычного:

«Ну он же хороший».

«Она же старается».

«Он просто не умеет».

«Ей тяжело».

«Может, я слишком чувствительная».

«Наверное, я слишком много хочу».

Иногда человек действительно просто не умеет.

Иногда действительно ему тяжело.

А иногда — **ему удобно, что ты терпишь.**

И вот различать это — один из самых взрослых навыков, которые я знаю.

ЧАСТЬ I. КАК МЫ ОТДАЁМ СЕБЯ ДРУГИМ

1. ПОЧЕМУ МЫ ТАК ОТЧАЯННО ХОТИМ ПОНРАВИТЬСЯ

Большинство из нас когда-то узнали:
если я хороший, меня любят.
Поэтому мы стараемся.
Помогаем.
Улыбаемся.
Соглашаемся.
Не спорим.
Становимся удобными.
И постепенно формируется внутренняя сделка:
«Я откажусь от части себя — а взамен меня не отвергнут».
В детстве она может помогать выживать в отношениях.
Во взрослом возрасте начинает мешать.
Потому что ты уже можешь быть не ребёнком, который зависит от одного взрослого.
Но привычка осталась.
И тогда ты продолжаешь продавать себя за любовь.

Как это выглядит

Ты говоришь:
«Ничего, я потерплю».
Хотя внутри:
«Мне очень плохо».
Ты говоришь:
«Да, конечно».
Хотя хочешь:
«Нет».
Ты говоришь:
«Я понимаю».
Хотя хочется:
«Ты сейчас вообще охренел».
И однажды обнаруживаешь:
другой человек даже не знает, где твоя настоящая граница.
Потому что ты её никогда не показывал.

Вопрос

Что ты делаешь для других автоматически, надеясь получить взамен любовь, признание или безопасность?

Что будет, если однажды этого не сделать?

Чего ты боишься?

Быть доброй — не значит быть доступной для всего

Можно быть добрым человеком.

И не отвечать ночью.

Можно любить родителей.

И не жить их жизнью.

Можно любить партнёра.

И не соглашаться на то, что разрушает тебя.

Можно дружить.

И не быть круглосуточной службой поддержки.

Можно помогать.

И не становиться спасателем.

Добро без границ очень быстро превращается в самоотмену.

2. НЕЭКОЛОГИЧНОЕ ОБЩЕНИЕ КАК ПРИВЫЧНАЯ НОРМА

Едкие подколы.

Сарказм.

Манипуляции.

Игнор.

Намёки.

Треугольники.

«А вот Маша тоже считает, что ты...»

Токсичные комплименты.

Молчание вместо прямого разговора.

Обида вместо просьбы.

Контроль под видом заботы.

Всё это настолько распространено, что иногда воспринимается как обычная жизнь.

Треугольник

Вместо:

«Мне не нравится то, что ты делаешь».

человек говорит третьему:

«Ты же тоже видишь, какой он странный?»

И вдруг появляется коалиция.

Один против другого.

Становится легче.

Потому что не нужно встречаться с реальным человеком напрямую.

Пассивная агрессия

Вместо:

«Я злюсь».

человек говорит:

«Нет-нет, всё нормально».

А потом:

игнорирует,

опаздывает,

колет,

поддевает,

припоминает.

Любовь по условиям

«Я тебя люблю, но только если...»

Это может звучать мягко.

Но смысл остаётся:

«Чтобы быть со мной в безопасности, тебе нужно соответствовать».

Юмор как унижение

Есть шутка.

Есть смех.

А есть привычка унижать другого под видом:

«Да ты что, шуток не понимаешь?»

Если после «шутки» один смеётся, а другой начинает уменьшаться — это уже не очень похоже на игру.

Практика

Вспомни свои ближайшие отношения.

Какая форма неэкологичного общения у вас повторяется чаще всего?

Что ты обычно делаешь в ответ?

Как бы звучала эта ситуация, если бы люди говорили прямо?

3. «КАЗАТЬСЯ, А НЕ БЫТЬ»

Мне очень знаком этот вирус.

Казаться успешным.

Казаться щедрым.

Казаться духовным.

Казаться сильным.

Казаться хорошим.

Казаться независимым.

Казаться богатым.

Казаться мудрым.

А внутри:

«Я боюсь признаться, что не могу».

Почему это происходит?

Потому что признать реальность страшно.

Сказать:

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.