

Виктория Кабанец

ГРАНИЦЫ БЕЗ ЧУВСТВА ВИНЫ

Как перестать всем угождать,
защищать своё время и спокойно
говорить «нет»

БОЛЬШЕ
СЕБЯ

СПОКОЙНЕЕ
ЖИЗНЬ

ЯСНЕЕ
ГРАНИЦЫ

СЧАСТЛИВЕЕ
ТЫ

ТВОЁ
ВРЕМЯ.
ТВОИ
ПРАВИЛА.

ДОБРЫЕ
ЛЮДИ
ТОЖЕ
УМЕЮТ
ГОВОРИТЬ
НЕТ

СПОКОЙСТВИЕ
САМООЩЕННОСТЬ
СВОБОДА
ГАРМОНИЯ

Практическая книга о личных границах,
самоценности и спокойной твёрдости

Виктория Кабанец

ГРАНИЦЫ БЕЗ

ЧУВСТВА ВИНЫ

<https://litres.ru/74450993>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему так трудно сказать «нет», даже когда вы устали, заняты или просто не хотите? Почему после отказа появляется чувство вины, а чужое недовольство заставляет снова уступать? Эта книга поможет понять, где заканчивается доброта и начинается постоянное самоотрицание. Вы узнаете, как выстраивать личные границы без агрессии, перестать чрезмерно объясняться, выдерживать чужое недовольство и защищать своё время, деньги, энергию и личное пространство. Внутри — конкретные примеры фраз для семьи, отношений, работы, общения с бывшими и социальных сетей, практические упражнения, 21-дневная перезагрузка личных границ и 30-дневный план закрепления новых привычек. Книга подойдёт тем, кто устал быть удобным для всех и хочет научиться выбирать себя без постоянного чувства вины.

Содержание

Введение. Почему «нет» иногда ощущается как преступление	5
1. Что такое личная граница — и что ею не является	7
2. Почему чувство вины появляется даже при нормальной границе	9
3. People pleasing: когда доброта становится страхом	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Виктория Кабанец

ГРАНИЦЫ БЕЗ

ЧУВСТВА ВИНЫ

ГРАНИЦЫ

БЕЗ ЧУВСТВА ВИНЫ

Как перестать всем угождать, защищать своё время и спокойно говорить «нет»

Практическая книга о личных границах, самооценки и спокойной твёрдости

Виктория Кабанец

© Виктория Кабанец, 2026

Введение. Почему «нет» иногда ощущается как преступление

Многие люди умеют заботиться о других, но почти не умеют защищать себя. Они соглашаются, когда хотят отказаться, отвечают на сообщения, когда уже устали, объясняют свои решения по десять раз и чувствуют себя виноватыми, если кто-то недоволен. Снаружи это часто выглядит как доброта. Внутри — как хроническая усталость, раздражение и ощущение, что собственной жизни почти не осталось.

Проблема не в том, что вы «слишком мягкий человек». Чаще вы просто привыкли связывать безопасность, любовь или одобрение с удобством для других. Если когда-то мир в семье зависел от того, насколько хорошо вы угадывали чужое настроение, способность быстро соглашаться могла стать полезным способом выживания. Но во взрослой жизни эта стратегия начинает дорого стоить.

Личная граница — не наказание и не попытка заставить другого человека измениться. Это ясное решение о том, в чём вы готовы участвовать, что вы хотите защищать и что будете делать, если ваш предел игнорируют. Граница живёт не в длинном объяснении, а в вашем последующем действии.

Чужое разочарование не всегда означает, что вы сделали что-то неправильное.

Эта книга поможет отличать вину от дискомфорта, замечать скрытые утечки времени и энергии, прекращать сверхобъяснение, выдерживать недовольство других и строить отношения, где близость не требует самоотказа.

Важно: книга предназначена для саморазвития и образования. Она не заменяет психотерапию, медицинскую, юридическую или кризисную помощь. Если ситуация включает угрозы, преследование, насилие или страх за безопасность, приоритетом должна быть профессиональная поддержка и безопасный план действий.

1. Что такое личная граница — и что ею не является

Просьба и граница — не одно и то же. Просьба обращена к поведению другого человека: «Пожалуйста, не звони мне после девяти». Граница описывает вашу реакцию: «Если ты звонишь после девяти, я отвечу утром». Просьба может быть проигнорирована. Граница остаётся в вашей власти.

Поэтому фраза «ты обязан перестать так делать» сама по себе не создаёт границу. Пока в ней нет вашего решения и действия, это лишь требование. Сильная граница отвечает на три вопроса: что происходит, что для меня неприемлемо или нежелательно и что я буду делать дальше.

Пример: «Если разговор переходит на оскорбления, я завершаю звонок. Мы можем продолжить позже, когда сможем говорить спокойно». Здесь нет угрозы, мести или попытки контролировать чужие эмоции. Есть понятная связь между поведением и вашим участием.

Отсутствие границ — это не близость. Когда человек постоянно говорит «да», терпит неуважение, делится больше, чем хочет, и считает себя ответственным за чужие чувства, он становится слишком открытым. Но противоположная крайность тоже не является здоровой: полное избегание уязвимости, обрыв контакта при первом дискомфорте и от-

каз обсуждать разумные вопросы.

Баланс выглядит иначе: вы способны слушать, менять решение, объяснять ровно столько, сколько считаете нужным, и при этом не отдаёте другому человеку право голосовать за ваши личные пределы.

Наблюдение: конкретное поведение без диагноза и оскорблений.

Предел: что вы готовы или не готовы продолжать.

Действие: шаг, который зависит от вас, а не от согласия другого человека.

2. Почему чувство вины появляется даже при нормальной границе

Чувство вины часто воспринимается как доказательство ошибки: «Мне плохо, значит, я поступила плохо». Но эмоция не является судебным решением. Иногда вина сообщает о реальном вреде — например, если мы солгали, нарушили обещание или поступили жестоко. А иногда она появляется просто потому, что мы перестали соответствовать старой роли.

Если вы годами были тем человеком, который всегда помогает, быстро отвечает, берёт на себя дополнительную работу или мирит всех вокруг, любая новая граница нарушит привычный порядок. Тело и психика могут отреагировать тревогой: «Так нельзя. Сейчас меня перестанут любить. Я эгоистка».

Этот внутренний дискомфорт не делает границу неправильной. Он часто означает, что вы делаете непривычное действие. Ключевой навык — не пытаться убрать чувство вины любой ценой, а выдержать его достаточно долго, чтобы увидеть: мир не разрушился, отношения не обязаны исчезнуть, а ваше решение всё ещё имеет право существовать.

Практика: вспомните последнюю ситуацию, когда вы ска-

зали «нет» и почувствовали вину. Запишите три колонки: что я сделала; какой реальный ущерб это причинило; что человек просто не получил от меня. Часто становится видно, что вина была реакцией на чужое недовольство, а не на ваш вред.

Я действительно причинила вред — или просто перестала давать кому-то безграничный доступ?

3. People pleasing: когда доброта становится страхом

Угодничество часто маскируется под добрый характер. Разница проста: доброта — это выбор, people pleasing — это попытка управлять реакцией другого человека. Вы соглашаетесь не потому, что действительно хотите, а потому что боитесь конфликта, отвержения, обвинения или холодности.

Чем дольше работает этот механизм, тем меньше вы понимаете собственные желания. Внутренний вопрос «чего хочу я?» заменяется вопросом «как сделать так, чтобы никто не был недоволен?». Именно здесь начинается потеря себя.

Самый полезный навык на первом этапе — не идеальное «нет», а пауза. Фразы «мне нужно проверить расписание», «я отвечу позже», «я подумаю и дам знать» возвращают вам несколько минут или часов, в которых решение становится вашим.

Если человек требует немедленного ответа на вопрос, который объективно может подождать, это уже информация. Давление на скорость часто используется потому, что в паузе вы можете понять, чего хотите на самом деле.

Вы отвечаете «да» быстрее, чем успеваете проверить свои силы и желание.

После помощи появляется раздражение, но вы продолжа-

ете соглашаться.

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.