

АЛЕКСАНДР УСТАЕВ



ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ



Серия: Психология на пальцах

Александр Устаев

**Личные границы в отношениях:
как перестать растворяться
в партнере и говорить
«нет» без чувства вины**

«Автор»

2026

Устаев А.

Личные границы в отношениях: как перестать растворяться в партнере и говорить «нет» без чувства вины / А. Устаев — «Автор», 2026

Чувствуете, что постоянно подстраиваетесь под партнера? Боитесь отказать, чтобы не спровоцировать ссору? Молчите, когда внутри всё кипит от обиды? Поздравляем, ваши личные границы трещат по швам. Но это можно исправить. Без скандалов, ультиматумов и драмы. Эта короткая практическая методичка от Александра Устаева — готовая инструкция по возвращению контроля над собственной жизнью. Здесь нет скучной теории и заумных терминов. Только работающие психологические техники, которые можно применить прямо во время чтения. Что внутри методички: Скрытые причины: почему вы соглашаетесь на то, чего не хотите делать. 3 пошаговых упражнения: как экологично обозначать свои границы и не чувствовать себя виноватым. Практический чек-лист: экспресс-тест на маркеры манипуляций в паре. Для кого эта книга: Для тех, кто устал терпеть, хочет вернуть уважение к себе и построить по-настоящему крепкие, честные и здоровые отношения, где ценят мнение обоих..

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Александр Устаев

Личные границы в отношениях: как перестать растворяться в партнере и говорить «нет» без чувства вины

Глава 1

Часть 1:

Простая. Контроль звучит так: «Ты больше не будешь общаться с этим человеком». Граница: «Я не хочу участвовать в отношениях, где мне запрещают общаться с друзьями». Контроль: «Ты обязан отвечать мне сразу». Граница: «Если разговор превращается в давление и требования отчитаться, я прекращу его и вернусь к нему позже». Контроль пытается управлять другим. Граница определяет ваши собственные действия. Это стоит держать в голове всегда.

Часть 2:

Как поговорить с партнером о своих границах. Не начинайте такой разговор в момент сильной ссоры. Когда оба на пределе, даже обычная фраза легко превращается в бензин. Выберите спокойное время. Говорите конкретно: Не: «Ты вообще никогда меня не уважаешь». А: «Мне неприятно, когда ты берешь мой телефон без разрешения. Я не хочу, чтобы так происходило». Не: «Тебе на меня плевать». А: «Мне нужно хотя бы несколько часов в неделю проводить одному. Для меня это нормально и полезно».

Часть 3:

Не обижайтесь на партнера за то, что он чувствует. Объясняйте, что подходит вам. И отдельно скажите, что вы готовы делать сами. Например: «Если мы начинаем кричать друг на друга, я прекращу разговор. Когда оба успокоятся, продолжим». Это уже конкретная договоренность.

Часть 4:

А если партнер злится? Вот здесь проверяется вся ваша новая привычка. Вы спокойно обозначили границу. Партнер расстроился. И первая мысль может быть: «Все, я опять все испортил(а)». Это нормально. Партнер имеет право на то, чтобы не соглашаться с вами. Имеет право испытывать раздражение, грусть или обиду. Но это не дает ему права унижать вас, угрожать, запугивать или заставлять отказаться от своего решения. Вы тоже имеете право выдерживать чужое недовольство. Это непривычный навык. Но очень нужный.

Часть 5:

Если границу продолжают нарушать. Допустим, вы несколько раз спокойно сказали, что не хотите, чтобы проверяли ваш телефон. Партнер продолжает это делать. Что дальше? Не нужно новых разговоров и объяснений. Нужны последствия. Причем такие, которые зависят именно от вас. Например: «Если ты снова начинаешь проверять мой телефон, я прекращу этот разговор и уйду из комнаты». И затем вы действительно это делаете. Не угрожаете. Не устраиваете спектакль. Просто выполняете то, что заранее обозначили. Граница без действия быстро превращается в просьбу. А просьба и граница — не одно и то же.

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.