

Арлин Таси

Гости и личные границы



Арлин Таси

Гости и личные границы

<https://litres.ru/74604703>

SelfPub; 2026

Аннотация

Восемь лет копили на квартиру у моря, а живёте в приёмной. У вас второй год гостит племянник, и вы забыли, как ходить по дому в трусах. Знакомо? Эта книга для тех, кто говорит «ладно» сквозь зубы, а потом злится на себя и родных. Она не про то, чтобы выгнать всех. Она про честные границы без вины и скандалов.

В ней вы найдёте конкретные фразы для неожиданных гостей, близких и переписки. Как отказать и сохранить отношения. Как говорить о деньгах, детях, сроках. Как быть гостем, которого ждут, а не обузой. Границы - не стена, а дверь с замком. И только вы решаете, когда её открыть.

Верните себе дом и покой. Вы не обязаны быть удобным. Вы обязаны быть честным. И тогда отношения станут глубже. Книга для обеих сторон двери. Для хозяина и гостя. Она поможет договориться, не разрушая любовь, и сохранить тепло. Начните с одного маленького «нет», сказанного с любовью.

Содержание

Глава первая. Две стороны одной двери	4
Глава вторая. Почему мы говорим ладно сквозь зубы	8
Глава третья. Как отказать и не разрушить отношения	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Арлин Таси

Гости и личные границы

Глава первая. Две стороны одной двери

Я психолог. Работаю с людьми много лет, и меня до сих пор поражает, с каким постоянством ко мне в кабинет приходят одни и те же разговоры. Меняются города, имена, обстоятельства, а суть остаётся. Я могу пересказать эти истории с закрытыми глазами, потому что слышала их сотни раз. Но каждый раз, когда я вижу перед собой живого человека с этой болью, я понимаю: проблема не в нём. Проблема в том, что нас всех когда-то научили, что отказывать стыдно. Что терпеть благородно. Что хорошие люди всегда говорят да. И мы живём с этим убеждением годами, пока однажды не обнаруживаем, что наш дом перестал быть нашим, а наши выходные превратились в чужой отпуск.

Вот женщина лет сорока. Они с мужем восемь лет копили на квартиру у моря в Анапе. Восемь лет. Отказывали себе в отпусках, не покупали новую мебель, брали ипотеку и дрожали над каждой копеечкой. И вот наконец квартира. Море

в десяти минутах. Балкон, где можно пить кофе по утрам. Спальня, где никто не храпит. Она рассказывает мне об этом, и в её голосе сначала звучит гордость. А потом она замолкает. На секунду. И говорит совсем другим тоном: я ведь квартиру покупала, чтобы жить у моря. А живу как в приёмной. С июня по сентябрь у неё кто-то живёт. То тётя с внуками, то брат мужа на недельку, то однокурсница с детьми. Она не помнит, когда последний раз была на море одна. Она не помнит, когда последний раз могла просто полежать на диване с книгой и не думать, чем накормить гостей. Она устала. Но она продолжает соглашаться. Потому что они же не чужие. Потому что ну как я скажу нет. Потому что, что подумают люди.

А вот мужчина. Москвич, но родом из маленького городка. У него второй год живёт племянник, который поступил и временно у него остановился. Временно это без конца. Парню двадцать лет, он взрослый человек, но его кормят, ему стирают, а родители звонят и спрашивают: ты за ним следишь? Он же там один. И этот мужчина уже не помнит, когда в последний раз ходил по своей квартире в трусах. В своих трусах и своей квартире. Он не может позвать гостей, потому что в гостиной спит племянник. Мужчина не может уехать в отпуск, потому что кто накормит этого дитяtku. Он живёт в своей квартире как в общежитии, где он почему-то завхоз, комендант и повар одновременно. И самое страшное, он уже

не понимает, как это изменить. Потому что сказать племяннику уходи это жестоко. А терпеть это нормально.

Знакомо? Если вы держите эту книгу в руках, скорее всего, очень знакомо. Или, может быть, вы по другую сторону двери. Сами собираетесь в гости к сестре, к бывшей однокласснице, к тёте, которая переехала на юг. И где-то на дне души теплится тревожное чувство: а удобно ли это? А не просим ли мы лишнего? Вопрос: а впустят ли, кажется таким неловким, что проще не спрашивать. Просто приехать. Просто постучать. Просто сказать: мы уже здесь. И вы даже не задумываетесь, что за дверью чужая жизнь, чужой ритм, чужая усталость и чужое право на покой. Вы думаете: мы же родня. А они думают: господа, опять.

Так и живут две стороны одной двери. Одни открывают её с тяжёлым сердцем. Другие стучат, не задумываясь. И никто не виноват. Просто нас не научили разговаривать об этом.

Я хочу сразу сказать одну важную вещь, чтобы вы не подумали, что я против гостей или против родственников. Я не против. Я сама люблю, когда ко мне приезжают близкие. Я люблю накрывать на стол, люблю разговоры до полуночи, люблю, когда дети спят в одной комнате и смеются на кухне. Гостеприимство, о котором договорились заранее и которого хотят оба, это радость. Отказываться от этого не нужно.

Но гостеприимство, которое навязано, сквозь вину, через - мы же семья, ты же теперь живёшь у моря, ну что ты жадничаешь, это уже не гостеприимство. Это когда человека незаметно назначают обслуживающим персоналом его же собственной квартиры. И он годами улыбается, соглашается, а потом либо срывается на близких, либо болеет, либо тихо и окончательно разочаровывается в тех самых родственниках, ради которых всё это терпел.

Эта книга для обеих сторон. Для хозяина, который устал. Для гостя, который не понимает, что делает больно. Для тех, кто сегодня принимает, а завтра едет сам. Я хочу, чтобы вы могли пользоваться ею с обеих сторон. Потому что границы это не улица с односторонним движением. Это разговор, в котором участвуют двое.

Давайте начнём.

Глава вторая. Почему мы говорим ладно сквозь зубы

Среда, вечер. Вы только пришли домой, разулись, поставили чайник. Вы мечтаете о том, как проведёте этот вечер: может быть, почитаете, может быть, просто полежите в тишине, может быть, посмотрите что-то бессмысленное и необязательное. И тут звонит телефон. Голос на том конце радостный и уже чем-то гудящий, как поезд: привет-привет! У нас тут дела в вашем городе, мы уже в электричке, часа через два будем! Переночуем у тебя пару-тройку дней, а?

Что происходит внутри, я знаю по сотням рассказов. Сначала короткий провал, будто пол исчез. Потом молниеносная прокрутка: гостей некуда класть, простыни не глажены, завтра рано вставать, а суббота вообще своя, единственная. Потом стыд за эти мысли, они же не чужие. И на выходе единственная фраза, которую вы умеете произносить в такой ситуации с трёх лет: ну ладно, приезжайте.

С этого ладно начинаются все последующие три дня внутреннего раздражения, испорченные выходные и затаённая обида. На них, на себя, на всех. Вы ходите по квартире с натянутой улыбкой. Вы готовите, убираете, уступаете свою

кровать. Вы не можете расслабиться. И самое главное, вы не можете сказать об этом. Потому что если скажете, то окажетесь плохой. А быть плохой страшнее, чем устать.

И вот что я хочу сказать вам с самого начала, потому что это важнее любых приёмов: ладно это не согласие. Это капитуляция. И говорим мы её не потому, что слабые. А потому, что нас так научили.

Подумайте, откуда вообще взялась эта обязанность принимать. Нам кажется, что гостеприимство вечная норма. На самом деле то, что мы сейчас называем обязанностью принять, это след уходящей эпохи. Ещё лет пятьдесят-семьдесят назад гостиницы были редкостью, билетов не достать, позволить человеку в пути невозможно. Если родственник приехал в твой город, он физически не мог остановиться больше нигде. Его нужно было впускать. И ты сам, отправляясь в дорогу, точно так же рассчитывал на родственную крышу. Это была честная система взаимной выручки в мире без альтернатив.

Сегодня альтернативы есть. Гостиница в каждом городе. Хостел за несколько сотен рублей. Квартира посуточно бронируется за пять минут с телефона. Почти в каждом вузе общежитие. Человек, который едет к морю или поступать, имеет целый рынок вариантов. Но идёт почему-то только по од-

ному адресу. К вам.

Почему? Потому что так дешевле. Потому что так привычнее. И, будем честны, потому что вы соглашаетесь. Пока вы соглашаетесь, система работает. Единственный двигатель этой машины это ваше ладно, сказанное сквозь зубы.

Но давайте копнём глубже. Почему нам так трудно сказать нет? Я вижу несколько причин, и все они живут в нас с детства.

Первая это страх конфликта. Мы выросли в убеждении, что конфликт это плохо. Что хорошие люди не ссорятся. Что если ты не согласен, надо промолчать. И когда мы говорим - нет, мы чувствуем, что создаём напряжение. А напряжение для нас синоним опасности. Мы не умеем с ним быть. Мы готовы на всё, чтобы его избежать. Даже на то, чтобы потерять себя.

Вторая это чувство вины. Нас научили, что отказывать стыдно. Что если у тебя есть возможность помочь, ты обязан. Что твои желания это эгоизм. И когда мы говорим - нет, внутри поднимается волна: ты плохая. Ты жадная. Ты не любишь родных. Мы не можем выдержать эту волну. И сдаёмся.

Третья это гендерные ожидания. Женщин особенно силь-

но приучают быть удобными. Быть гостеприимными. Быть теми, кто всех накормит, обогреет, выслушает. Отказать значит быть не женщиной. И это давление мы чувствуем даже тогда, когда умом понимаем, что оно несправедливо.

Четвёртая это страх отвержения. Нам кажется, что если мы скажем - нет, нас перестанут любить. Что от нас отвернутся. Что мы останемся одни. И этот страх сильнее логики. Сильнее усталости. Сильнее здравого смысла.

И пятая это привычка. Мы годами говорили да. Наша рука сама тянется к телефону, чтобы написать конечно, приезжайте. Наш рот сам произносит эти слова, прежде чем мы успеваем подумать. Это автоматизм. И чтобы его изменить, нужны не только слова, но и время.

Я не буду обещать, что после этой книги вы сразу станете другим человеком. Это не так работает. Но я обещаю, что если вы начнёте замечать эти механизмы, страх конфликта, чувство вины, гендерные ожидания, страх отвержения, привычку, они постепенно потеряют над вами власть. Вы начнёте видеть их. А то, что мы видим, мы можем менять.

И ещё одно, о чём важно сказать честно. Если в ответ на ваше - нет, кто-то из родственников обидится и перестанет звонить, это, скорее всего, произойдёт. Обычно на несколько

недель или месяцев. Потом, как правило, связь возвращается, но уже в новом формате: без ожидания, что ваша квартира открыта круглосуточно. Это самое тяжёлое, чем вы рискуете. Сравните с альтернативой: годы раздражения, ночи, когда на вашем диване спит человек, которого вы не звали, и постепенно крепнущее ощущение, что дом уже не ваш. Мне кажется, выбор очевиден. Но выбирать всё равно будете вы.

Я помню одну свою клиентку. Ей было под пятьдесят, и она всю жизнь говорила да. Гостям, родственникам, друзьям, соседям. Она была удобной. Её хвалили. Её любили. И только в кабинете у меня она впервые сказала: я устала быть хорошей. Мы работали с ней несколько месяцев. И знаете, что она сделала? Она не выгнала всех. Она не поссорилась с роднёй. Она просто начала говорить фразу: я подумаю и скажу завтра. Не нет. Не да. Просто пауза. И эта пауза изменила всё. Потому что в этой паузе она впервые за долгие годы услышала себя. Услышала, чего хочет она сама. И потом уже говорила - нет, спокойно, без вины, без оправданий. Может быть, с этого стоит начать и вам.

Глава третья. Как отказать и не разрушить отношения

Теперь самое практичное. Как это делается. Я не буду давать вам длинных списков и схем. Их и так полно в интернете. Я расскажу, как это работает на самом деле, и приведу живые примеры.

Любой работающий отказ держится на трёх вещах. Первое, спокойный тон. Не виноватый, не извиняющийся, не вопросительный. Как будто вы сообщаете, что завтра будет дождь. Если голос дрожит, в конце звучит – ну не получится, наверное, отказ отменят за вас. Второе, краткость. Чем длиннее объяснение, тем больше зацепок. У нас ремонт, мама приехала, кот болеет, это не отказ, а список препятствий, которые гости начнут героически преодолевать. Третье, альтернатива. Не всегда, но часто именно она превращает отказ из удара в заботу. Не смогу принять, но помогу найти жильё рядом, человек уходит не с мыслью меня отвергли, а с мыслью мне помогли.

Покажу на живых ситуациях.

Вам звонят с вокзала и говорят, что уже в пути. Это самая

наглая ситуация, потому что решение якобы принято без вас. Ваша задача вернуть решение себе, но без скандала. Скажите примерно так: как хорошо, что вы выбираетесь. Но принять вас сейчас, к сожалению, не получится. Давайте я за десять минут подберу вам жильё рядом, до меня пять минут езды. А завтра с утра встретимся, погуляем, я всё покажу. Обратите внимание на порядок. Сначала радость за человека. Потом факт: не получится. Без длинного списка причин. Потом немедленная конкретная помощь. И заметьте, вы не остаётесь в стороне, вы назначаете встречу сами, на своих условиях. Гость, который в итоге остановится в гостинице, должен уйти от разговора с чувством, что его приглашают, а не от него отгородились.

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.