

Границы без чувства ВИНЫ:

Как говорить «нет»,
просить о помощи
и строить здоровые
отношения.



ИИ
Артем Демиденко

Артем Демиденко
Границы без чувства
вины: Как говорить «нет»,
просить о помощи и строить
здоровые отношения

<https://litres.ru/74651798>

SelfPub; 2026

Аннотация

Снова сказали «да», хотя внутри всё сжалось? Взяли чужую задачу, отменили отдых, согласились на неудобную просьбу — а после корите себя и злитесь? Автоматическое согласие часто кажется добротой, но постепенно превращается в отказ от себя.

Границы — не стены и не способ управлять другими: они помогают понять, на что вы готовы и что будете делать сами. Вы научитесь не принимать чужое недовольство за доказательство своей вины, замечать усталость, оценивать цену обязательств и отказывать без оправданий. А ещё — просить о помощи, выдерживать уговоры и договариваться о нагрузке, не разрушая близость с родными и коллегами.

Книга для тех, кто привык быть удобным и боится обидеть отказом. Она поможет заменить автоматическое «да» осознанным

выбором и строить отношения, где забота о других не требует самоотмены.

Книга создана с помощью ИИ. Обложка: GPT Image -
Лицензия

Содержание

Почему нам так трудно говорить «нет»: от страха отвержения до привычки быть удобными	6
Что такое личные границы — и чем они не являются	17
Где заканчиваются мои обязанности и начинаются чужие	27
Как распознать нарушение границ: сигналы тела, эмоции и повторяющиеся ситуации	37
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Артем Демиденко
Границы без чувства
вины: Как говорить
«нет», просить о
помощи и строить
здоровые отношения

**Границы без чувства вины: Как говорить «нет»,
просить о помощи и строить здоровые отношения**

Артем Демиденко

Почему нам так трудно говорить «нет»: от страха отвержения до привычки быть удобными

В половине одиннадцатого Марина уже открыла таблицу с задачами на день, когда у её стола остановился Илья из соседнего отдела.

— Сможешь посмотреть сегодня презентацию? Мне надо отправить её руководителю до вечера.

Марина даже не успела вспомнить, что в календаре у неё созвон, отчёт и обещанный себе спокойный обед.

— Конечно, — сказала она.

Илья поблагодарил и ушёл. Марина повернулась к экрану. Только теперь внутри будто щёлкнул выключатель: «Подожди. А когда именно я это сделаю?» Она посмотрела на список дел, потом на часы. В груди появилось знакомое стеснение — не паника, а лёгкое, почти будничное недовольство собой.

Но слово уже прозвучало. Илья не настаивал, не давил, не пытался воспользоваться Мариной. Он просто попросил. А она согласилась — быстро, привычно и прежде, чем успела проверить, чего сама хочет и что может.

Иногда именно так выглядит начало трудности с границами: не громкая ссора и не чья-то жестокость, а одно «конеч-

но», сказанное раньше, чем мы успели посоветоваться с собой.

Цена, которая не попадает в календарь

В тот день Марина просмотрела презентацию между двумя созвонами. Обед сдвинулся на сорок минут: она перехватила йогурт и бутерброд над клавиатурой. Свой отчёт закончила позже, чем планировала. Вечером, вернувшись домой, резко ответила партнёру на безобидный вопрос: «Ты купила хлеб?» — будто именно хлеб был причиной всей накопившейся усталости.

Ничего катастрофического не произошло. Никто не остался без помощи, Марина не сорвала проект и даже получила благодарность. Если смотреть по отдельности, всё выглядело терпимо.

Но на следующий день она пропустила короткую прогулку, потому что доделывала собственную работу. В пятницу согласилась подменить коллегу на совещании, хотя собиралась уйти вовремя. На выходных проверила рабочий чат «на пять минут», и эти пять минут растянулись на полчаса.

Так накапливаются мелкие уступки. Каждая кажется незначительной — настолько, что неудобно даже жаловаться. Но у каждой есть цена: время, отдых, внимание, настроение, возможность выполнить собственные обещания. Иногда цена становится заметна только не там, где мы уступили, а рядом: в раздражении на близких, в усталости, в ощущении, что день опять прожит не совсем своей жизнью.

Марина не была человеком, который «не умеет отказывать» во всём. Она могла выбрать ресторан, купить пальто, поспорить о фильме. Но когда просьба касалась помощи и рядом стоял другой человек, ответ часто возникал прежде мысли. «Конечно», «без проблем», «я постараюсь». А уже потом начинались переговоры с календарём, силами и собственными планами.

В этом автоматическом согласии было сразу два разных побуждения.

Первое — настоящее желание помочь. Марина хорошо знала, каково это — не успевать и нервничать перед важной отправкой. Она ценила сотрудничество и не хотела превращать работу в соревнование, где каждый спасает только свой участок.

Второе — страх вызвать недовольство. «Если я откажу, он решит, что на меня нельзя рассчитывать». «Вдруг я покажусь эгоистичной». «Не хочу, чтобы между нами стало неловко».

Эти мотивы легко спутать. Снаружи оба выглядят одинаково: человек говорит «да». Но изнутри разница существенная. В одном случае помощь — свободный выбор. В другом — плата за спокойствие, одобрение или надежду не разочаровать.

И то и другое по-человечески понятно. Желание быть полезной не делает Марину наивной, а страх чужого недовольства — слабой. Проблема не в том, что она помогает. Проблема начинается, когда она перестаёт замечать, где закан-

чивается её желание и начинается автоматическая попытка предотвратить чьё-то разочарование.

Почему «нет» ощущается опаснее, чем оно есть

Отказ — не просто слово. Для многих он звучит как угроза отношениям: «Мне больше не будут доверять», «меня исключат», «я окажусь плохим человеком». Даже если просьба бытовая, внутренний масштаб реакции может быть огромным.

Так бывает потому, что принадлежность к группе и одобрение других важны для человека. Мы зависим друг от друга — эмоционально, практически, иногда материально. Поэтому мозг и психика внимательно отслеживают признаки возможного конфликта: изменился ли тон, не нахмурился ли собеседник, не повисла ли пауза. Неловкий момент может восприниматься как сигнал опасности, хотя в действительности он часто означает лишь: другой человек услышал отказ и теперь решает, что делать дальше.

Есть и более личные причины. В некоторых семьях заботу и любовь выражают через помощь, но при этом не учат говорить о собственных потребностях. Ребёнок может усвоить: «Хороший — тот, кто не создаёт проблем», «не спорь», «подумай о других». В других семьях отказ встречают обидой или холодом, и тогда уступить становится способом сохранить связь. Это не означает, что каждый человек, которому трудно сказать «нет», пережил одинаковый опыт. Но привычки часто формируются раньше, чем появляется воз-

возможность сознательно их выбрать.

Добавьте к этому образ надёжного человека. Марина привыкла быть той, кто подхватит, разберётся, доведёт до конца. Репутация надёжного сотрудника приносит заслуженное признание — и незаметно превращается в ловушку: «Раз я справляюсь, значит, должна справляться». Но компетентность не делает время бесконечным. Если человек умеет держать в руках много дел, это не значит, что ему полезно постоянно добавлять ещё одно.

Наконец, быстрый ответ часто даётся легче медленного. Пауза оставляет место для сомнений: а вдруг я могла бы помочь? А вдруг он обидится? Сказать «конечно» — и на секунду почувствовать облегчение. Решение принято, неловкость миновала. Только позже обнаруживается, что вместе с неловкостью мы прогнали и возможность выбора.

Это не доказательство щедрости. И не доказательство слабости. Скорее, это привычная реакция, которая срабатывает быстро, потому что когда-то помогала сохранять отношения, избегать конфликта или чувствовать себя нужной. Привычки можно менять не приказом «будь смелее», а вниманием к тому мгновению, когда они включаются.

Карта автоматического согласия

Через несколько недель Марина заметила, что в её расписании повторяется один и тот же сюжет. Просьбы были разными: проверить документ, подменить на встрече, помочь подготовить материалы. Но её первая реакция почти всегда

оказывалась одинаковой.

Чтобы увидеть такой сценарий, полезно не ругать себя задним числом, а собрать его на бумаге. Не для обвинительного отчёта, а как исследователь: что произошло, чего я испугалась, какую цену заплатила, чего хотела на самом деле?

Просьба

Первая реакция

Страх за ней

Цена уступки

Чего я хотела на самом деле

«Посмотри презентацию сегодня»

«Конечно»

«Иначе решит, что на меня нельзя рассчитывать»

Сдвинутый обед, поздний отчёт, усталость

Помочь, если есть время; сначала проверить календарь

«Подмени меня на совещании»

«Да, без проблем»

«Отказ прозвучит как отсутствие командного духа»

Перенос собственной задачи и напряжённый вечер

Узнать, можно ли поменяться слотами

«Будешь на связи в выходные?»

«Постараюсь»

«Вдруг срочно понадобится»

Трудно дышать, постоянно проверяю телефон

Отдохнуть, а при настоящей срочности договориться о конкретном способе связи

Заполнять такую карту лучше после конкретного эпизода, пока помнятся детали. Достаточно нескольких минут. Важнее не количество записей, а повторяющиеся слова в колонке «страх»: «подумают», «обидятся», «расстроятся», «перестанут обращаться».

А теперь посмотрите на последнюю колонку. Там часто обнаруживается не желание оттолкнуть человека, а более точное желание: помочь, но не сегодня; помочь, если сдвинут другую задачу; выделить полчаса, а не весь вечер; поддержать, но не брать ответственность целиком. Это не мелочность. Это информация, которая помогает выбрать ответ, соразмерный и вашим возможностям, и чужой просьбе.

Для Марины карта стала неожиданным открытием. Она поняла, что чаще всего не соглашалась на самую помощь целиком — она соглашалась на то, чтобы не выдерживать чужую возможную реакцию. Будто чужое неудобство было её обязанностью немедленно устранить.

Но просьба — это вопрос, а не приказ. И чужое разочарование, если оно возникнет, не автоматически доказывает, что вы поступили неправильно. Люди вправе хотеть от нас чего-то; мы вправе оценить, можем ли и хотим ли это дать.

Взаимность не требует, чтобы один человек всегда был доступен.

Пауза — маленькое пространство свободы

Марине не нужно было немедленно освоить идеальный отказ. Её первой задачей стало не говорить «нет», а перестать отвечать раньше, чем она успеет понять собственное положение.

Она выбрала фразу, которая звучала естественно:

«Дай мне проверить, что у меня сегодня, и я отвечу через десять минут».

Это не отказ и не обещание. Это пауза, в которой можно свериться с календарём, силами и реальными приоритетами. Если десять минут слишком долго, подойдут другие варианты:

- «Я посмотрю и вернусь к тебе после обеда».
- «Сейчас не готова ответить. Напишу чуть позже».
- «Мне нужно проверить сроки по своим задачам».
- «Давай уточним, насколько это срочно и что именно

нужно».

Удобно заранее выбрать одну-две фразы и произнести их вслух. В момент просьбы человеку трудно сочинять спокойный ответ, особенно если он привык мгновенно соглашаться. Подготовленная фраза работает как поручень на лестнице: не решает всё за нас, но помогает не сорваться в привычный бег.

Когда просьба связана с работой и отказ может повлиять

на сроки команды, пауза особенно полезна. Она позволяет не выбирать между двумя крайностями — «я всё сделаю» и «это не моя проблема». Можно уточнить приоритеты:

«Я могу взять эту презентацию, если мы перенесём про-
верку отчёта. Что сейчас важнее?»

Или обозначить объём:

«Сегодня могу посмотреть первые пять слайдов, но не успею полностью вычитать документ».

Такой ответ не всегда будет принят с радостью. Но он честнее обещания, которое потом приходится выполнять в час пик и раздражения. А если на работе есть разница в статусе, риск санкций или зависимость от руководителя, важно учитывать не только психологический комфорт, но и реальные последствия. Границы не требуют безрассудства: иногда безопаснее говорить через уточнение сроков, распределение задач и фиксацию договорённостей.

Попробуйте в течение недели заметить первые секунды после просьбы. Что происходит в теле? Улыбка появляется автоматически? Вы начинаете торопливо объясняться? Сразу говорите «да», а потом чувствуете тяжесть? Не нужно немедленно менять поведение. Сначала отметьте сигнал: «Кажется, я сейчас отвечаю, чтобы избежать неловкости».

Затем задайте себе три вопроса:

1. Если бы я не боялся чужого недовольства, что бы я ответил?

2. Хочу ли я помочь — и если да, то в каком объёме

и при каких условиях?

3. Что придётся отложить или отменить, если я соглашусь?

Пауза не гарантирует, что ответ будет «нет». Возможно, вы проверите календарь и по-прежнему захотите помочь. Тогда согласие станет более ясным: «Да, могу посмотреть до трёх часов, но только комментарии к структуре». Такая помощь обычно лучше, чем раздражённое «конечно», за которым следуют внутренний счёт и желание, чтобы другой человек догадался о вашей усталости.

Первый другой ответ

В понедельник после обеда Илья снова подошёл к Марине. На этот раз он попросил проверить короткий документ до конца дня.

Она почувствовала знакомое движение: «Конечно». Слова уже почти поднялись к губам. Но теперь Марина заметила их — и успела не произнести.

— Дай мне десять минут, я посмотрю, что у меня по срокам, — сказала она.

Илья кивнул: «Хорошо». Он не нахмурился, не стал убеждать её и не ушёл, хлопнув дверью. Он просто вернулся к своему столу. Марина открыла календарь. Документ действительно можно было посмотреть, если ограничить время и перенести одну из задач на утро. Она решила согласиться, но обозначила рамки.

Важно не то, что на этот раз Марина сказала «да». Важно,

что между просьбой и ответом появилось пространство. В нём она успела увидеть и своё желание помочь, и собственные ограничения. Это уже не автоматическое согласие, а выбор.

В следующий раз выбор может оказаться другим. Марина может отказаться, предложить иной срок или попросить коллегу найти ещё одного участника. Ни один из этих вариантов сам по себе не делает её плохой коллегой. И ни одно согласие не доказывает, что она обязана быть доступной всегда.

Если вам трудно отказывать, начните не с требования стать непреклонным человеком. Начните с наблюдения. Запишите несколько эпизодов, найдите повторяющиеся страхи, отделите желание помочь от желания немедленно снять напряжение. А затем попробуйте одну короткую паузу.

Автоматическое «да» — это не характеристика вашего характера навсегда. Это знакомый маршрут. Его можно заметить, прежде чем он приведёт к очередному отменённому обеду, украденному отдыху или раздражению на тех, кто во все не виноват. В паузе появляется возможность спросить себя: «Что я могу дать, чего хочу дать и что для меня сейчас возможно?» Именно с этого вопроса начинается более честный ответ.

В следующей главе мы разберём, что именно защищает такая пауза: личные границы — и почему они не являются ни стеной вокруг человека, ни способом управлять другими.

Что такое личные границы — и чем они не являются

На экране появляется сообщение: «Сможешь сегодня задержаться и доделать презентацию?» Рабочий день закончился двадцать минут назад. Вечером запланированы дела, тело уже просит отдыха, а пальцы всё равно набирают привычное: «Да, конечно». И тут возникает знакомое опасение: если остановиться и обозначить предел, не станет ли это холодностью? Не превратится ли близость в переговоры, а обычная просьба — в повод отдалиться?

Парадокс в том, что границы нужны не для того, чтобы отодвинуть людей. Они помогают оставаться в контакте, не исчезая в нём. Когда понятно, на что мы готовы, что для нас неприемлемо и как поступим в случае разногласия, отношения становятся не теснее, а яснее. Граница — не крепостная стена между «мной» и «всеми остальными». Скорее, карта: на ней видно, где проходят мои дороги, где начинаются чужие, а где нужна совместная договорённость.

Рабочее определение

Личная граница — это ясное обозначение того, что вы можете и готовы делать, что принимаете в отношении себя и какое действие выберете, если ваши возможности или договорённости не учитывают.

В этом определении важны три части:

1. Мои возможности. Сколько у меня есть времени, сил, денег, внимания.

2. Моя готовность. На что я соглашаюсь, а на что — нет.

3. Мои действия. Что я сделаю, чтобы не нарушать собственные пределы.

Граница может звучать просто: «Сегодня я не смогу остаться после работы», «Я готова обсудить это, но не во время крика», «В субботу утром я буду недоступна». Это не оценка другого человека и не попытка поставить ему диагноз. Это сообщение о собственной стороне ситуации.

В психологии автономия означает не независимость от всех и не отсутствие близких связей, а возможность участвовать в происходящем не только из чувства принуждения. Можно быть заботливым человеком, любить семью, ценить команду — и при этом признавать, что у собственного времени и сил есть предел. Честное «не могу» не отменяет привязанность. Оно помогает отличить добровольную помощь от помощи, которую человек оказывает, уже переступив через себя.

Где моя зона, а где чужая

Границы часто путают с контролем. Кажется, будто обозначить предел — значит добиться, чтобы другой поступал по-моему. Но чужие чувства, решения и реакции нам не принадлежат. Мы не можем гарантировать, что человек согласится, не расстроится или не сочтёт наш ответ неудобным.

Мы можем обозначить свою позицию и выбрать собственное действие.

Ситуация

Зависит от меня

Зависит от другого

Коллега пишет вечером

Когда я читаю сообщения и отвечаю, какие каналы считаю срочными

Будет ли коллега доволен моим режимом

Домашние обязанности

С чем я согласна, что беру на себя, когда предлагаю пересмотреть распределение

Выполнит ли другой человек свою часть без напоминания

Личное время

Как я защищаю выбранные часы и на что их трачу

Примут ли близкие мою недоступность с первого раза

Это разделение не означает, что другой человек вообще ни на что не влияет. В близких отношениях и на работе есть общие обязанности, правила и последствия для всех участников. Но чужое решение всё равно остаётся чужим решением. Задача границы — не заставить его стать удобным, а дать

вам ясность, как действовать в реальных обстоятельствах.

Полезно проверять себя вопросом: **«Я сейчас сообщаю, что буду делать, или пытаюсь добиться, чтобы другой непременно почувствовал и сделал то, что нужно мне?»** В первом случае речь, вероятно, о границе. Во втором может быть просьба, убеждение или попытка контроля — каждый из этих способов иногда уместен, но важно не смешивать их.

Просьба, правило и последствие

Эти три вещи связаны, но не взаимозаменяемы.

Просьба предлагает другому человеку изменить или выполнить какое-то действие. Например: «Пожалуйста, не отправляй мне рабочие сообщения после семи, если дело не срочное». У просьбы есть право на отказ. Это не значит, что отказ приятен или что с ним обязательно нужно мириться, но сама просьба не даёт власти над чужим поведением.

Правило описывает, как участники будут действовать в общем пространстве или в рамках общих обязанностей. Оно должно опираться на полномочия, взаимное согласие или уже существующую договорённость. Например: «В нашей команде письма, отправленные вечером, не требуют ответа до следующего рабочего дня» — рабочий порядок. «Мы по очереди отвечаем за покупки и уборку» — домашняя договорённость. Нельзя превратить любое личное желание в правило для других только потому, что оно для вас важно. Общее правило нуждается в общей основе.

Последствие — это действие, которое вы выбираете для себя, если просьба не удовлетворена или договорённость нарушена. Например: «Если сообщения будут приходить вечером, я отключу уведомления и отвечу утром». Последствие не должно быть возмездием. Его задача — защитить обозначенный предел, а не причинить другому неудобство ради урока.

Отсюда простая формула:

- 1. Назовите ситуацию.** Что именно происходит?
- 2. Сформулируйте просьбу или договорённость.** Какой порядок вы предлагаете?
- 3. Выберите своё действие.** Что вы будете делать, если всё останется как прежде?

Чем меньше в последней части попыток управлять другим, тем яснее граница. «Если ты не перестанешь, я заставлю тебя пожалеть» — угроза. «Если разговор перейдёт на оскорбления, я его прерву и вернусь к теме позже» — действие, которое человек выбирает для себя.

Три ситуации, в которых карту можно проверить

- 1. Коллега пишет вечером.** Начать можно с просьбы: «Пожалуйста, отправляй несрочные вопросы в рабочее время». Если это важно для всей команды, имеет смысл договориться о правиле: письма после определённого часа читаются на следующий рабочий день, а для действительно срочных случаев предусмотрен отдельный канал. Но и без общего согласия у вас остаётся собственное действие: отключать

рабочие уведомления вечером и отвечать утром.

Тут есть важная оговорка: если должность действительно предполагает дежурство или постоянную доступность, вопрос не решается одним личным заявлением. Нужно прояснить обязанности, порядок экстренной связи и компенсацию за доступность. Граница не отменяет рабочую роль, но помогает увидеть, где заканчивается неформальное ожидание и начинается договорённость, которую следует обсуждать.

2. Домашние дела. В семье легко незаметно перейти от «я сделаю сегодня» к «я отвечаю за это всегда». Здесь полезна не борьба за идеальную справедливость, а видимость общей нагрузки. Можно попросить пересмотреть распределение, а затем договориться, кто и за что отвечает. Личная граница может звучать так: «Я беру на себя ужин по будням в понедельник и среду, но не могу автоматически закрывать все незапланированные дела».

Если договорённость не соблюдается, последствиями могут быть не наказание и не демонстративный отказ заботиться о близких, а конкретные шаги: вынести вопрос на семейное обсуждение, изменить список дел, снизить требования к порядку или поискать помощь. Важно учитывать тех, кто зависит от вас: граница не должна превращаться в ситуацию, где страдает ребёнок или другой человек, не способный позаботиться о себе. Иногда нужный шаг — не «ничего не делать», а перестать в одиночку поддерживать прежнюю систему и вместе искать другую.

3. Личное время. Представьте, что вам нужны два часа на отдых, прогулку, чтение или просто тишину. Просьба к близким может быть такой: «Пожалуйста, не планируйте на это время общие дела». Если это регулярно повторяющаяся ситуация, можно договориться, что определённые часы в выходной каждый проводит по своему усмотрению. А личная граница — положить телефон в беззвучный режим, не назначать на это время встречи и вернуться к сообщениям позже.

Близкие могут поначалу удивиться, расстроиться или всё же обратиться к вам. Это не автоматически доказывает, что граница неправильна. Проверить нужно другое: вы ясно сообщили о ней? Учли общие обязательства? Выбрали действие, которое действительно готовы выполнить? Если да, чужое недовольство может быть частью привыкания к новому порядку, а не приговором вашим отношениям.

Чем границы не являются

Граница — не наказание. Она не нужна, чтобы проучить человека молчанием, лишить внимания или заставить испытать вину. Если действие задумано прежде всего как месть, это не защита предела, а способ причинить ответную боль.

Граница — не запрет на чужие чувства. Вы можете попросить говорить спокойнее, но не можете приказать собеседнику никогда не сердиться. Можно сказать, что вы готовы продолжить разговор позже, а не требовать, чтобы дру-

гой немедленно перестал испытывать раздражение.

Граница — не обещание, что никто не расстроится. Даже ясное и доброжелательное «нет» иногда огорчает. Хорошо сформулированная граница не устраняет разочарование; она убирает лишнюю неопределённость и не заставляет вас притворяться, будто вы согласны.

Граница — не универсальная жёсткость. Один и тот же человек может быть готов помочь близкому ночью в чрезвычайной ситуации, но не отвечать на обычные рабочие вопросы. Гибкость — не предательство себя, если это ваш свободный выбор, а не автоматическое подчинение давлению. Граница описывает пределы и условия, а не обязанность всегда действовать одинаково.

Граница — не требование, чтобы другие догадались. Если вам важно не обсуждать личную жизнь на работе или заранее знать о визитах, полезно сказать об этом прямо. Молчаливое ожидание часто превращает неполученное желаемое в обиду, хотя другой человек мог просто не знать правила.

Есть также ситуации, в которых прямое обозначение границы может быть небезопасным — например, при угрозах, насилии или сильном неравенстве власти. В таких случаях не обязательно сначала объяснять всё человеку, который может причинить вред. Важнее продумать безопасный план и обратиться за поддержкой к тем, кому вы доверяете, или к профильным специалистам. Граница — инструмент ясно-

сти, а не требование рисковать собой ради красивой формулировки.

Упражнение: составить карту одной ситуации

Выберите один недавний случай, когда вы согласились, хотя не хотели, или почувствовали раздражение из-за чужого поведения. Не берите самый болезненный эпизод; для тренировки лучше подойдёт ситуация умеренной сложности. Запишите ответы на четыре вопроса:

1. Что именно оказалось под давлением? Время, силы, деньги, личная информация, телесное пространство, возможность спокойно говорить?

2. Что находится в моей зоне выбора? Могу ли я называть время, когда доступен, отказать, выйти из разговора, предложить иной порядок?

3. Что я хочу попросить или согласовать? Какая просьба поможет, а какое правило нужно обсуждать вместе?

4. Что я сделаю, если ничего не изменится? Выберите действие, которое зависит от вас и не направлено на наказание.

Затем проверьте формулировку. Она конкретна? В ней говорится о вашем поведении, а не о том, каким обязан стать другой? Последствие выполнимо? Не нужно ли сначала согласовать его с кем-то ещё?

Например, расплывчатое «уважай моё время» трудно выполнить: у каждого своё представление об уважении. Яснее: «После 19:00 я не отвечаю на несрочные рабочие сообще-

ния; проверю их утром». Такая формулировка не гарантирует, что сообщения прекратятся. Зато она сообщает ваш порядок действий и даёт возможность оценить, что происходит дальше.

В исследованиях саморегуляции используется подход «если — то»: заранее решить, что вы сделаете в конкретной ситуации. Например: «Если меня попросят остаться после работы, я сначала проверю календарь и отвечу не сразу». Такой план не превращает жизнь в расписание и не гарантирует лёгкости. Но он помогает сделать паузу между просьбой и привычным автоматическим согласием. А в этой паузе появляется пространство для выбора.

Карта вместо стены

Личная граница не обязана звучать безупречно. Иногда достаточно короткой фразы и последовательного действия. Иногда потребуется разговор, потому что речь идёт об общем доме, команде, деньгах или заботе о близких. В обоих случаях задача одна: отличать свою ответственность от чужого решения, личную просьбу — от общего правила, а защиту себя — от попытки наказать другого.

Границы не обещают, что окружающие всегда согласятся и что никто не испытает неудобства. Они дают более реалистичную опору: ясность о том, на что вы способны, что готовы обсуждать и что будете делать дальше. Не стена, которая навсегда отрезает вас от людей, а карта, по которой можно идти рядом — не теряя собственного направления.

Где заканчиваются мои обязанности и начинаются чужие

В 18:12 у Марины зазвонили два телефона — рабочий и личный. В рабочем чате руководитель написал: «Илья заболел. Сможешь сегодня подхватить его часть отчёта? Клиент ждёт утром». Почти сразу мама прислала голосовое: «Под раковиной течёт. Ты же умеешь находить мастеров, разберись, пожалуйста. А то я совсем не знаю, кому звонить».

Марина сидела на кухне, перед ней остывал ужин. Она ещё не ответила, но уже чувствовала, как собирается с места: открыть рабочие файлы, искать номер сантехника, обещать всем, что успеет. Внутри прозвучало знакомое: «Если не я, кто тогда?»

И вот тут важно остановиться. Не потому, что просьбы незначительны. Обе вполне реальные. Не потому, что Марина должна стать равнодушной. А потому, что между «я могу помочь» и «это моя обязанность» лежит расстояние, которое автоматическое «да» часто стирает.

Представим, что у каждого из нас есть два рюкзака. В одном — наши обещания, решения и задачи, за которые мы действительно отвечаем. В другом — чужие тревоги, чужие последствия и чужие ожидания, которые мы по привычке подхватываем. Иногда вещи в рюкзаках перемешаны. Ино-

гда одна задача принадлежит нескольким людям. Цель не в том, чтобы бросить всё чужое на пол, а в том, чтобы понять, кто и что несёт — и договориться об этом вслух.

Ответственность — не синоним близости

Мы часто принимаем ответственность за свои чувства и за чувства других людей как одно и то же. Маме тревожно — значит, я должна срочно всё исправить. Руководитель волнуется за срок — значит, я должна задержаться. Друг разочарован — значит, я поступила плохо.

Но чужое переживание не становится нашим обязательством только потому, что мы его заметили. В то же время наша ответственность не исчезает оттого, что кому-то не нравится наше решение. Если мы пообещали, приняли задачу, нарушили договорённость или причинили вред, это важно признать и по возможности исправить.

Чтобы распутать узел, задайте себе несколько вопросов:

- Кто принял решение или дал обещание?
- На ком лежит эта задача по роли, договорённости или закону?
- Кто располагает необходимыми ресурсами и может влиять на ситуацию?
- Какие последствия действительно относятся ко мне?
- Если задача общая, о чём нам нужно договориться?

Ни один вопрос не работает в одиночку. Например, у человека может быть больше денег, но это не означает, что он автоматически обязан оплачивать чужие расходы. Или зада-

ча может быть частью вашей работы, но это не означает, что вы обязаны выполнять её в любой срок и ценой любого личного ресурса. Ответственность складывается из контекста: обещаний, ролей, реальных возможностей, контроля над ситуацией и последствий конкретных действий.

Первая просьба: срок на работе

Марина открыла сообщение руководителя. В голове уже возник план: вечером переделать таблицы, сверить цифры, собрать слайды и утром отправить отчёт. Она умеет это делать. К тому же коллега заболел, клиент ждёт, а команда рассчитывает на неё.

Но «умею» — ещё не то же самое, что «обязана». Марина попробовала отделить факты от привычного чувства: если сейчас не согласиться на всё, она подведёт команду.

Факты были такими. Отчёт — общая задача команды. Руководитель распределяет приоритеты и отвечает за организацию работы. Марина отвечает за свои обязанности и за то, чтобы честно обозначить, что она может выполнить в имеющееся время. Если она возьмёт часть отчёта, за неё придётся отвечать. Но отсутствие коллеги и весь срок проекта не возникли по её решению.

Здесь есть важная тонкость: граница не обязательно означает полный отказ. Иногда это переговоры о масштабе, сроках или приоритетах. Марина могла бы ответить:

«Я могу сегодня сверить цифры и подготовить таблицу к 17:00. Полностью собрать отчёт до утра смогу, только если

отложим мою презентацию для другого проекта. Что ставим в приоритет?»

Это не попытка переложить работу. Это возвращение решения тому, у кого есть полномочия расставлять приоритеты. Марина обозначает доступный ресурс и не обещает невозможного. Если руководитель согласует новый порядок, у неё появится конкретная договорённость. Если нет — можно обсуждать другой объём помощи.

Надёжность не измеряется количеством вечеров, отданных чужим срочным задачам. Надёжный человек сообщает о возможностях заранее, выполняет принятые обязательства и не маскирует перегрузку обещаниями, которые невозможно сдержать. В этой ситуации ответственность Марины — не спасти проект в одиночку, а ясно договориться о своей части.

Вторая просьба: мамина протечка

У маминого сообщения был другой тон. Не язык сроков, а язык близости: «Ты же умеешь», «ты всегда помогала», «я не знаю, что делать». Марина почувствовала вину ещё до того, как поняла, что именно от неё требуется. Отказать будто бы означало оставить маму одну.

Но протекающая труба — не экзамен на любовь дочери. Сначала нужно разобраться, что происходит и кто на месте может повлиять на ситуацию. Мама находится в квартире и может перекрыть воду. Она решает, какого мастера вызвать и какую сумму согласна оплатить. Марина может помочь найти контакты или объяснить, как остановить воду по

видеосвязи, но прямо сейчас не может приехать.

При этом протечка — не повод произносить холодное: «Это твоя проблема». Если Марина хочет и может помочь, она вправе предложить конкретный вклад. Важно, чтобы помощь не превращалась молча в обязанность отвечать за весь ремонт, расходы и мамино спокойствие.

Например:

«Мам, понимаю, что ты переживаешь. Сначала перекрой воду под раковиной, если можешь; я побуду с тобой на связи. Я могу сейчас найти пару мастеров, а ты выберешь, кому звонить и какую цену согласовать. Приехать сегодня не получится».

Мама может ответить: «Я надеялась, что ты сама всё решишь». Это может задеть. Но разочарование мамы не доказывает, что Марина нарушила обещание. Оно говорит о том, что ожидания не совпали и их стоит обсудить. Если Марина раньше всегда брала вызов мастера на себя, мама могла принять это за привычную договорённость. Тогда полезно не обвинять ни маму, ни себя, а прояснить новое правило: «Я помогу с поиском, но не всегда смогу организовать всё сама».

Четыре колонки вместо догадок

Когда просьбы звучат срочно или эмоционально, разложить их на части проще, чем решить одним большим «да» или «нет». Таблица помогает увидеть, что задача может быть общей, но доли ответственности в ней разные.

Задача

Чьё решение

Чьи ресурсы

О чём нужно договориться

Сверить цифры в отчёте

Руководитель определяет приоритет; Марина решает, может ли взять эту часть

Рабочее время Марины, доступ к данным команды

Какой объём она берёт и к какому сроку

Перенести другую задачу Марины

Руководитель согласует приоритеты; Марина сообщает о последствиях

Время команды и рабочие ресурсы

Что откладывается, кто об этом узнаёт

Остановить протечку

Мама, находящаяся в квартире, решает, как действовать на месте

Её квартира, доступ к крану

Может ли она перекрыть воду и нужна ли ей помощь по телефону

Найти и вызвать мастера

Мама выбирает мастера; Марина может помочь с поиском

Деньги мамы, время обеих

Кто звонит, кто согласует цену и кто оплачивает ремонт

Таблица не выносит приговоров. Она помогает заметить, где решение принадлежит одному человеку, где требуются ресурсы другого, а где нужен разговор. Например, в ситуации с протечкой Марина может найти контакты, мама — выбрать мастера и оплатить его, а обе — договориться, сможет ли Марина позже проверить, что ремонт состоялся. Это сотрудничество, а не обязанность одного человека тащить весь процесс.

Так же устроены многие семейные и рабочие дела. Организовать уход за пожилым родственником, подготовить общий праздник, завершить проект — всё это может быть общей задачей. Но «общая» не значит «пусть самый ответственный всё сделает». Доли нужно назвать: кто звонит, кто оплачивает, кто приезжает, кто напоминает, что будет считаться выполненным. Справедливость не всегда означает равные доли; она означает, что распределение понятно и согласовано, а не назначено молчанием.

Чувство вины — сигнал, не приговор

Позже Марина всё-таки почувствовала вину. Она согласилась сверить цифры, но не взяла весь отчёт. Маму поддержала по телефону, но не приехала. Внутренний голос нашёл формулировку: «Хорошая дочь приехала бы. Хороший сотрудник сделал бы всё».

Чувство вины может быть полезным: оно иногда помогает заметить, что мы нарушили обещание или причинили вред. Но оно не всегда точно указывает на проступок. Психология рассматривает вину как социальную эмоцию: она связана с нашими представлениями о правилах, отношениях и ожиданиях. А ожидания бывают разными — своими, усвоенными в семье, негласными, устаревшими или просто несовпадающими.

В когнитивно-поведенческой терапии склонность считать себя причиной чужих проблем называют персонализацией. Например, человек думает: «Мама расстроилась, значит, я поступила неправильно», хотя причиной её расстройства может быть сама поломка, тревога, усталость или привычное ожидание немедленной помощи. Это не значит, что мы никогда не виноваты. Это значит, что одной эмоции недостаточно для вывода.

Когда приходит вина, проверьте её фактами:

1. Что именно я считаю своим проступком? Не «я плохая дочь», а конкретное действие: «Я обещала перезвонить и забыла».

2. Было ли обещание или ясная договорённость? Если да, что именно я приняла на себя?

3. Что было в моей власти? Могла ли я выполнить обещанное с учётом известных мне обстоятельств?

4. Причинила ли я вред или просто не оправдала чьё-то ожидание?

5. Нужна ли сейчас конкретная поправка? Например, извиниться, выполнить обещание позже, предупредить о перемене планов или обсудить будущие договорённости.

Эта проверка не нужна, чтобы любой ценой оправдать себя. Иногда она приводит к простому и честному: «Да, я обещала и не сделала. Мне жаль. Я могу исправить это вот так». А иногда — к другому выводу: «Я не обещала приезжать. Я помогла тем способом, который был мне доступен. Мама расстроена, но это не превращает меня в виноватую».

Ответственность за собственный поступок — не то же самое, что ответственность за чужую реакцию на него. Мы отвечаем за то, как говорим, какие обещания даём, выполняем ли их и как исправляем причинённый вред. Мы не можем полностью управлять тем, что другой человек почувствует, и не обязаны устранять каждое его разочарование.

Небольшая практика: разберите два рюкзака

Вспомните две просьбы, которые сейчас занимают ваши мысли. Для каждой заполните четыре колонки: задача, чьё решение, чьи ресурсы, о чём нужно договориться. Затем отдельно запишите:

- Что я уже обещал(а)?
- Что я могу сделать, не нарушая других важных обязательств?
- Какую часть я беру на себя добровольно?
- Что остаётся ответственностью другого человека?
- Как я отвечу, если человек расстроится?

Не ищите идеального распределения, при котором никто не испытает неудобства. Его может не существовать. Ищите честное распределение, которое учитывает факты, ресурсы и реальные договорённости. Иногда ответ будет: «Я беру это на себя». Иногда: «Я могу помочь только с этой частью». А иногда: «Я не смогу».

Марина не перестала быть надёжной, когда не забрала обе задачи целиком. Она стала точнее понимать, что именно обещает. Команда получила не безусловное «да», а ясный объём работы и возможность выбрать приоритет. Мама получила участие, но не молчаливое соглашение, что дочь всегда решит всё за неё.

Вот в чём смысл двух рюкзаков: не избавиться от заботы, а перестать путать заботу с безграничной ответственностью. Чужая просьба может быть важной, близкий человек может нуждаться в поддержке, а задача — действительно требовать совместных усилий. Но сначала полезно выяснить, кто за что отвечает. А когда вслед за этим приходит вина — не подчиняться ей мгновенно, а проверить, указывает ли она на нарушенное обязательство или только на чьё-то неудовлетворённое ожидание.

Как распознать нарушение границ: сигналы тела, эмоции и повторяющиеся ситуации

Марина увидела сообщение коллеги и сразу почувствовала, как сжались плечи.

— Марин, сможешь сегодня помочь сверить таблицу? Если не получится, ничего страшного, я спрошу у Ильи.

Вопрос был обычным. Коллега не торопил, не настаивал, оставил ей выбор. Но в голове Марины мгновенно возникли два прогноза. Первый: «Он расстроится». Второй: «Если я откажу, он решит, что на меня нельзя положиться, перестанет со мной общаться или как-нибудь отомстит».

На первый взгляд они похожи: оба касаются неприятной реакции другого человека. Но между ними большая разница. Расстроиться — не то же самое, что отвергнуть или наказать. И если смешать эти два опасения, обычная просьба начнёт выглядеть угрозой.

Марина знала эту тревогу по прежним временам. Когда она не соглашалась дома, в ответ могла наступить тишина — не спокойная пауза, а демонстративное молчание. Позже звучали упрёки: «Тебе всегда трудно помочь», «Ты думаешь только о себе». Марина научилась угадывать недовольство прежде, чем оно было произнесено, и стараться заранее его

предотвратить. Теперь её тело отреагировало на сообщение коллеги так, будто старый разговор уже начался.

Но тело не умеет проверять даты и обстоятельства. Оно замечает знакомый оттенок опасности — и предупреждает: «Осторожно». Это важный сигнал. Но ещё не приговор настоящему.

Когда просьба звучит как угроза

Нарушение границ не всегда начинается с громкого «ты обязана». Иногда оно начинается внутри: вы говорите «да», хотя хотели сказать «нет»; соглашаетесь на разговор, когда сил уже нет; позволяете читать переписку, потому что стыдно отобрать телефон; молчите, когда шутка задела, а потом часами прокручиваете её в голове.

Иногда нарушение очевидно: вы отказали, а человек продолжает давить; обозначили, что не готовы обсуждать тему, а собеседник возвращается к ней снова; попросили не трогать ваши вещи, но просьбу игнорируют. В других случаях всё запутаннее. Вы можете чувствовать напряжение, хотя никто пока ничего не нарушил: например, перед сложной, но нужной просьбой или перед разговором, в котором предстоит не согласиться.

Поэтому сигнал тела стоит воспринимать как лампочку на панели, а не как готовый диагноз. Лампочка сообщает: «Посмотри сюда». Она не всегда сообщает, что именно случилось и кто виноват.

Тело часто реагирует раньше, чем мы успеваем сформу-

лировывать мысль. У кого-то перехватывает дыхание, у кого-то напрягается живот, сжимаются челюсти, теплеют ладони. Кто-то вдруг начинает говорить быстрее и улыбаться, хотя ему совсем не весело. Другой, наоборот, замирает и не может подобрать простые слова. Такие реакции могут сопровождать тревогу и ощущение угрозы: нервная система готовит нас к действию — приблизиться, спорить, уйти или замереть.

Это не означает, что любое напряжение доказывает: «Сомной поступают плохо». Возможно, вы устали, боитесь нового, вспоминаете прошлый опыт или просто не хотите именно сегодня брать на себя ещё одну задачу. Но если один и тот же сигнал возникает в похожих обстоятельствах снова и снова, к нему стоит прислушаться.

Попробуйте замечать не только «мне плохо», но и конкретные детали:

- Где в теле появляется напряжение?
- Когда оно начинается: при просьбе, при ответе, после согласия?
- Становится ли легче, если вы представляете отказ?
- Или тревога возникает уже от одной мысли, что собеседник может быть недоволен?
- Как вы чувствуете себя через час после того, как согласились?

Последний вопрос особенно полезен. Иногда в момент согласия приходит краткое облегчение: конфликт будто

предотвращён. А позже появляются раздражение, усталость или обида. Это не доказательство, что другой человек нарушил границу намеренно. Но это веская причина внимательнее отнестись к собственному выбору.

Эмоции — не обвинение, а информация

У злости, тревоги, вины, обиды и бессилия разные оттенки, но каждая из этих эмоций может подсказать, где стоит задержать внимание.

Злость иногда сообщает: «Со мной не считаются» или «Я отдаю больше, чем готов». Обида может возникнуть, когда вы надеялись на взаимность, но не сказали о своей потребности вслух. Вина часто поднимается не только тогда, когда мы действительно причинили вред, но и тогда, когда нарушили чьё-то ожидание. А тревога может предупреждать как о реальном риске, так и о знакомом сценарии, который когда-то был опасен.

Чувство — это факт о вашем состоянии, но не обязательно факт о намерениях другого человека. «Мне страшно» — достоверно. «Он точно меня накажет» — пока прогноз. «Я злюсь» — достоверно. «Она специально пользуется мной» — вывод, который ещё нужно проверить.

Это различие помогает не обесценивать себя и не спешить с обвинениями. Можно сказать: «Мне стало не по себе, я хочу разобраться», не объявляя собеседника виновным до того, как вы посмотрели на обстоятельства.

Есть и обратная ловушка: ждать, пока тело подаст очень

громкий сигнал. Некоторые люди долго не замечают раздражения или усталости. Они привыкли быть удобными, быстро переключаться на чужие нужды, считать собственный дискомфорт мелочью. Тогда первым заметным признаком становится уже срыв, истощение или желание внезапно оборвать отношения. Учиться распознавать границу — значит ловить не только пожар, но и запах дыма.

Повторение важнее одного эпизода

Одна просьба сама по себе не говорит о том, что вами пользуются. Человек может не знать, что вам неудобно; вы могли прежде охотно соглашаться; сегодня он может обратиться к вам потому, что вы действительно умеете помочь. Но повторяющаяся ситуация — уже повод изучить правила, которые сложились между вами.

Замечайте, например, такие циклы:

- Вы регулярно соглашаетесь, хотя вам это неудобно, а затем чувствуете себя использованным.
- Ваше «нет» принимают только после долгих объяснений, уговаривания или спора.
- Вы отвечаете за чужие эмоции и заранее отменяете свои планы, чтобы никто не расстроился.
- Один человек получает право на отдых и ошибку, а от вас ждут постоянной доступности и безупречности.
- Вы просите о том же несколько раз, но просьбу систематически игнорируют.
- После попытки поговорить вас высмеивают, обвиняют

или наказывают молчанием.

Повторение не всегда означает злой умысел. Но оно показывает, что существующий способ общения не работает для вас — и что одной надежды «в следующий раз он сам поймёт» может быть недостаточно. Возможно, нужно яснее обозначить, что вы готовы делать. Возможно, стоит обсудить договорённость. А если человек последовательно игнорирует ваше «нет», важно подумать не только о словах, но и о собственных действиях: например, не продолжать разговор, выйти из комнаты, перестать брать дополнительные задачи или обратиться за поддержкой.

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.