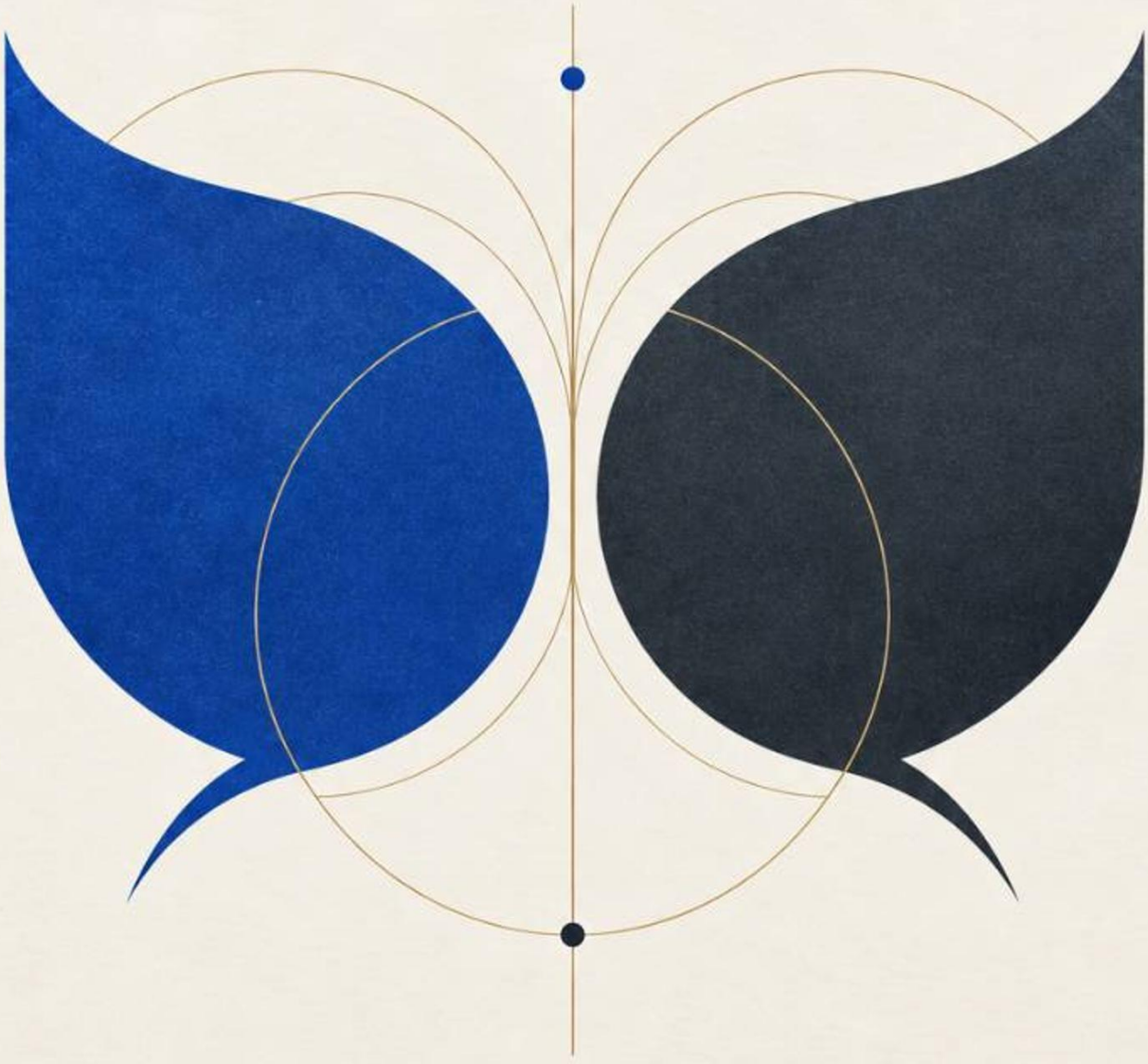
Алексей Шокун

Границы

Где заканчиваюсь я и начинается другой



Серия «Сложный разговор» • Книга 09

Шокун Алексей

Границы. Где заканчиваюсь я и начинается другой

«Автор»
2026

Алексей Ш.

Границы. Где заканчиваюсь я и начинается другой /
Ш. Алексей — «Автор», 2026

Вы отвечаете на сообщения поздно вечером, берёте на себя лишнюю работу, объясняете решения, которые не обязаны объяснять. Формально вы согласились сами. Но почему тогда так много раздражения?Личные границы — не способ заставить других вести себя правильно. Это умение понимать свои возможности и действовать в соответствии с ними. Алексей Шокун показывает, как обозначать границы времени, пространства и общения, отвечать на недовольство, не оправдываясь бесконечно, и отличать просьбу от требования. В книге — примеры для отношений, семьи и работы. Примеры были также упорядочены с использованием цифровых средств редакционной подготовки.

© Алексей Ш., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Прежде чем вы начнёте 5
Глава 1. Граница, которую не видно 6
Глава 2. Чего граница не делает 12
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Шокун Алексей
Границы. Где заканчиваюсь я и начинается другой

Серия «Сложный разговор».
Книга 9

Шокун Алексей Владимирович

Прежде чем вы начнёте

ГРАНИЦЫ КНИГИ

Эта книга о границах — о том, как понять, где заканчиваетесь вы и начинается другой, и как сказать об этом так, чтобы не разрушить отношения. Она не о «жёсткости» и не о том, как заставить людей вести себя правильно.

Если в отношениях есть угрозы, побои, изоляция или преследование, сначала безопасность и помощь специалистов. Разговор о границах в такой ситуации не решает главного и может быть опасен.

Эта книга предлагает практические способы обозначать личные границы и защищать собственные интересы в отношениях. Рекомендации не предполагают, что человек обязан вступать в переговоры с тем, кто угрожает ему или применяет насилие. В ситуациях принуждения, преследования или угроз приоритетом остаётся безопасность. При необходимости следует обратиться за специализированной, юридической или экстренной помощью.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Если нужно ответить уже сейчас — часть III: как заметить границу, как сформулировать, что делать с реакцией. Если не получается сказать вообще — части I и II. Если речь о родителях, партнёре, работе или детях — часть IV. Если граница уже поставлена и стало неловко — часть V.

ОДНО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Граница не гарантирует, что другой человек изменится. Она гарантирует другое: вы перестаёте участвовать в том, что вам не подходит, и об этом становится известно. Иногда после этого отношения меняются, иногда заканчиваются — и это не всегда провал.

Глава 1. Граница, которую не видно

Границы нет, пока её не нарушили. До этого она невидима: ни в документах, ни в разговоре, ни в чьей-то памяти. Поэтому о ней почти никогда не говорят заранее — и почти всегда узнают в момент, когда уже поздно.

Почти каждый человек хотя бы раз оказывался в положении, где не понимал, что происходит. Вроде бы ничего страшного: попросили — согласился, позвонили — ответил, пришли — пустил. А через месяц появилось раздражение, которого не было, и желание исчезнуть, которого раньше не было тоже.

Это и есть первое свойство границ: их отсутствие замечают поздно и не там, где оно возникло. Человек думает, что устал, что работа тяжёлая, что отношения испортились. На самом деле он давно живёт без границы и только сейчас начал это чувствовать.

Что происходит, когда границы нет

Внешне ничего не происходит. Человек продолжает делать то, что делал: помогает, выслушивает, соглашается, остаётся доступным. Изменения начинаются внутри, и они постепенно накапливаются.

Сначала появляется **усталость от общения**. Не от конкретных людей, а от самого факта контакта: перед звонком возникает пауза, перед встречей — нежелание. Человек объясняет это загруженностью и продолжает.

Потом появляется **раздражение по мелочам**. Незначительная просьба вызывает непропорциональную реакцию: резкий ответ, вздох, холодность. Человек удивляется сам себе и списывает это на настроение.

Потом — **дистанция**. Он начинает отвечать позже, находить причины не приезжать, выбирать темы, на которые не заходит. Отношения формально сохраняются, но становятся всё более поверхностными.

И наконец — **разрыв или взрыв**. Либо человек тихо исчезает, либо однажды говорит всё сразу, в максимальной форме, из-за пустяка. Окружение удивляется: «ничего же не было». И это правда: не было ни одного события, была постепенность.

Практический вывод: отсутствие границ не проявляется событием — оно проявляется накоплением, и потому его замечают, когда оно уже стало дистанцией.

Определение без метафор

Слово «граница» обычно объясняют через стены, заборы и двери, и это создаёт половину путаницы: кажется, что граница — это что-то, что строят вокруг себя, чтобы не пускать.

Точнее так: **граница — это ответ на вопрос «что я буду и чего не буду делать»**. Не «что ты должен», а «что я делаю, когда происходит вот это».

Например. Не «не звони мне после десяти», а «после десяти я не беру телефон». Не «не кричи на меня», а «если на меня кричат, я заканчиваю разговор и возвращаюсь, когда оба успокоимся». Не «уважай моё время», а «на встречи, которые начинаются позже чем на двадцать минут, я не остаюсь».

Разница не в вежливости, а в том, что находится под вашим контролем. Требование к другому контролировать нельзя: он может не послушать, и тогда у вас нет ничего, кроме обиды. Описание собственного поведения контролируется полностью: вы действительно можете не брать телефон и действительно можете уйти.

Практический вывод: граница описывает ваше поведение, а не поведение другого, — только тогда она что-то значит.

Граница — про себя, а не про другого

Это различение кажется простым, пока не попробуешь применить. Большинство фраз, которые люди считают границами, на самом деле адресованы другому.

«Я не позволяю с собой так обращаться» — красивая фраза, но она не содержит действия. Что именно вы не позволите? Как это выглядит? Что произойдёт, если человек продолжит?

«У меня есть границы» — тоже не граница, а заявление о себе. Границы не декларируются, они проявляются в поведении: в том, что человек делает, когда его просят о том, чего он не хочет.

Есть простой тест. Возьмите свою формулировку и спросите: **что я сделаю, если другой не изменится?**Если ответа нет — это не граница, а пожелание. Если ответ есть, но он зависит от того, изменится ли другой, — это тоже не граница, а условие.

Настоящая граница звучит так, что её можно выполнить в одиночку. «Я уйду», «я не отвечу», «я не буду это обсуждать», «я больше не дам денег». Всё это вы можете сделать без чьего-либо согласия — и именно поэтому это работает.

Практический вывод: проверка границы — вопрос «что я сделаю, если другой не изменится»; ответ должен быть выполним в одиночку.

Три вида границ

Границы различаются по тому, что именно защищают, и полезно понимать, о какой из трёх идёт речь в каждом случае.

Физическая— тело, вещи, пространство. Прикосновения, вторжение в комнату, пользование вашими вещами, присутствие в вашем доме. Здесь граница самая очевидная и самая простая: у неё есть физическое выражение.

Временная— часы, внимание, доступность. Когда можно звонить, сколько вы готовы ждать, сколько времени отдавать на разговоры, обязан ли человек отвечать немедленно. Это самая частая область нарушений и самая незаметная: время не оставляет следов, и потому его тратят незаметно для обеих сторон.

Эмоциональная и информационная— что вы готовы обсуждать, о чём рассказывать, чьи состояния брать на себя, какие решения принимать за других. Сюда же относится право не отвечать на вопросы и не объяснять свои решения.

Виды редко встречаются по отдельности. Обычно нарушение начинается с временной границы — «всего пять минут» превращается в сорок, — а потом переходит в эмоциональную: человек уже рассказывает о своей жизни то, чего не собирался.

Практический вывод: определяйте, какая именно граница нарушена — физическая, временная или эмоциональная, — от этого зависит формулировка.

Как граница проявляется в теле

Тело узнаёт о нарушении границы раньше, чем разум. Это не мистика, а физиология: реакция на вторжение возникает быстрее, чем человек успевает её назвать.

Признаки простые и у всех примерно одинаковые. Напряжение в плечах и шее, когда человек приближается. Задержка дыхания в момент просьбы. Желание отодвинуться, отложить телефон, встать. Тошнота или тяжесть в животе от некоторых разговоров. Внезапная усталость после общения, которое длилось двадцать минут.

Проблема в том, что эти сигналы обычно игнорируются. Человек замечает, что ему неуютно, и продолжает, потому что «неудобно». Через много лет он уже не различает сигналов — просто чувствует общее напряжение в отношениях и не понимает, откуда оно.

Поэтому первое упражнение в границах — не разговор, а наблюдение. В течение недели отмечайте моменты, когда тело напрягается в общении: кто был рядом, о чём шла речь, что вас попросили. Это даёт карту, которой у вас раньше не было.

Практический вывод: тело фиксирует нарушение границы раньше мысли, — начинайте не с формулировки, а с наблюдения за собственными сигналами.

Раздражение как индикатор

Раздражение обычно считается плохим чувством, которое нужно подавить. В разговоре о границах это самый полезный сигнал, какой у нас есть.

Оно указывает точно: раздражение возникает там, где вас просят о том, чего вы не хотите, но соглашаетесь. Не «там, где человек плохой», а «там, где вы участвуете в чём-то против своей воли».

Признак, по которому это можно отличить от обычной усталости: раздражение **непропорционально**. Пустяковая просьба вызывает реакцию, которая больше события. Это значит, что событие — не причина, а последняя капля: за ним стоит ряд таких же, на которые вы соглашались.

Второй признак: раздражение **повторяется в одном и том же месте**. Не вообще на людей, а на конкретный тип обращения: когда звонят без предупреждения, когда просят «на минутку», когда спрашивают о личном.

И третий: раздражение **проходит, если вы отказываете**. Это самая надёжная проверка. Если после отказа становится легче, значит, дело было в согласии, а не в человеке.

Практический вывод: раздражение указывает, где вы соглашаетесь против своей воли, — и проходит, когда вы отказываете.

Почему другие не видят границы

Люди не читают чужих границ. Это не злой умысел, а устройство: граница — внутреннее состояние, а другой человек видит только поведение.

Пока вы соглашаетесь, для него нет никакой границы. Он видит человека, который помогает, отвечает и не возражает, — и делает разумный вывод: всё в порядке. Он не знает, что вы соглашаетесь через силу, потому что это никак не проявляется.

Хуже того: чем дольше вы соглашаетесь, тем прочнее ожидание. Через год ежедневных звонков в одиннадцать вечера человек не воспринимает просьбу «не звони так поздно» как границу — он воспринимает её как внезапное изменение правил, о которых договорились без слов.

Отсюда важное следствие: **первый разговор о границе почти всегда выглядит как перемена, а не как защита**. Человек не думает «он защищает своё время», он думает «он изменился». Это нормально и этого не нужно бояться — но об этом стоит знать заранее, чтобы не принять его удивление за несправедливость.

Практический вывод: другие не видят границы, пока её нет в поведении, — и первое её появление всегда выглядит как перемена правил.

Границы и эгоизм

Самое частое возражение против границ звучит так: «это эгоизм». Оно возникает и у того, кто хочет поставить границу, и у того, кому её ставят.

Различение здесь простое, но требует честности. Эгоизм — это когда ваши интересы важнее чужих **всегда**. Граница — это когда ваши интересы учитываются **наравне**.

Человек без границ не становится добрее: он становится человеком, который копит. Он помогает не потому, что хочет, а потому что не может отказать, — и в этом нет щедрости, есть страх. А накопленное раздражение потом выходит в виде дистанции, резкости или взрыва, и достаётся тем же людям.

Есть и вторая сторона: границы защищают не только вас. Человек, который знает, где ваша граница, избавлен от необходимости угадывать. Он не тратит силы на чтение вашего состояния и не живёт в тревоге, что однажды вы взорвётесь.

Практический вывод: граница — не приоритет своих интересов над чужими, а их учёт наравне; и она защищает обе стороны от угадывания.

Границы и любовь

Близость часто путают с отсутствием границ: «если ты меня любишь, у тебя не должно быть от меня секретов», «в семье всё общее». В этой логике граница выглядит как предательство.

Но у близости есть условие, которое редко проговаривают: она держится на добровольности. Человек рядом потому, что хочет быть рядом, — а хотеть можно только тогда, когда есть возможность не хотеть. Если отказать нельзя, то и согласие ничего не значит.

Отсюда парадокс, который стоит держать в голове: **граница делает близость возможной, а не разрушает её**. Пока человек остаётся с вами, потому что не может уйти, это не близость, а зависимость. Когда он остаётся, хотя мог бы уйти, — это выбор, и он весит больше.

То же самое работает в обратную сторону. Если вы не можете отказать близкому, ваша забота перестаёт быть заботой: она становится обязанностью, которую вы исполняете с раздражением. И человек это чувствует — даже если вы ничего не говорите.

Практический вывод: близость держится на добровольности, а добровольность требует возможности отказать, — поэтому граница не разрушает близость, а делает её настоящей.

Граница и согласие

Есть ещё одно различение, без которого вся тема расплывается: граница нужна там, где нет согласия.

Если человек спросил, а вы согласились — это не граница, это договорённость. Если он спросил, вы согласились, а потом передумали — граница появляется в момент изменения, и её нужно обозначить: «я согласился, но оказалось, что не могу».

Если человек не спрашивал вовсе — граница нужна сразу, потому что согласия не было: он просто сделал, а вы просто не возразили. Молчание не является согласием, но и границей не является: это пустое место, которое каждый заполняет по-своему.

И самое частое: человек спрашивает, вы соглашаетесь, но внутри не согласны. Здесь граница не нужна — нужно честное «нет» или «не сейчас». Согласие против воли — не граница, а долг, который вы себе назначили.

Практический вывод: граница нужна там, где согласия нет или оно изменилось; согласие против воли — не граница, а взятый на себя долг.

Границы и правила

Слово «граница» часто путают с правилом, и это создаёт путаницу на практике: человек приходит домой с идеей «установить правила», а получает конфликт о том, кто здесь главный.

Правило — это договорённость о том, как действовать вместе: «посуду моет тот, кто не готовил», «по субботам не работаем», «о покупках выше суммы говорим заранее». Правило требует согласия и действует, пока обе стороны его держат.

Граница — это ваше собственное решение, которое согласия не требует: «я не буду работать по субботам», «я не буду обсуждать это», «я не дам денег». Оно действует независимо от того, согласен ли другой.

Разница видна в момент несогласия. Если правило нарушено, нужно вернуться к договорённости и восстановить её. Если граница нарушена, возвращаться не к чему: вы просто делаете то, что сказали, — не работаете, не обсуждаете, не даёте.

Из этого следует практический порядок: там, где возможно согласие, лучше правило. Оно честнее, потому что учитывает обе стороны, и устойчивее, потому что держится на участии. Граница нужна там, где согласия нет и не предвидится, — и тогда её не нужно оформлять как правило, чтобы не превращать в переговоры.

Практический вывод: правило требует согласия и держится на нём; граница согласия не требует и действует без него.

Границы в разных семьях

То, что кажется очевидной границей, в разных семьях выглядит по-разному, и это стоит учитывать, прежде чем считать другого человека бестактным.

В одной семье звонок в одиннадцать вечера — норма: все так живут, никто не обижается. В другой — вторжение: после десяти не звонят даже близкие. В одной принято заходить без

предупреждения, в другой — договариваться за день. В одной обсуждают зарплаты и отношения, в другой это закрыто даже между родителями и детьми.

Ни одна из этих норм не является правильной. Проблема начинается там, где два человека из разных семей встречаются и каждый считает свой порядок всеобщим. Один воспринимает утренний звонок как заботу, другой — как вторжение; один рассказывает о ссоре с партнёром родителям «по-семейному», другой воспринимает это как предательство.

Отсюда два практических следствия. Первое: **границу нужно называть, а не предполагать**. Другой человек не обязан догадываться о порядке, в котором вы выросли. Второе: **называть нужно без оценки**. «У нас не принято звонить после десяти» звучит как обвинение; «мне неудобно говорить после десяти, я не могу потом уснуть» — как информация.

Практический вывод: граница — не всеобщая норма, а ваш порядок, — и его нужно называть, а не предполагать, что он очевиден.

Случай: «я просто спросил»

Женщина три года отвечала на звонки матери в любое время. Мать звонила утром, днём, вечером, иногда в одиннадцать; разговоры длились от пяти минут до часа. Она брала трубку всегда: на работе, в отпуске, в кино.

Однажды она не ответила — была на совещании, — и вечером услышала: «я просто спросила, всё ли в порядке. Ты же всегда отвечаешь».

В этой фразе было всё: и упрёк, и удивление, и точное описание того, что она сама создала. Три года доступности стали не её выбором, а ожиданием. И теперь одно пропущенное сообщение читалось как изменение отношения.

Она попробовала сказать: «не звони мне на работе, я не могу говорить». Мать ответила: «я же просто спросила». Разговор пошёл по кругу, потому что говорили о разном: дочь — о доступе, мать — о том, что её отталкивают.

Помогло не объяснение, а изменение поведения. Она перестала брать телефон в рабочее время — и стала перезванивать вечером, коротко, но регулярно. Первые две недели мать обижалась; на третьей привыкла. Через полгода она сама говорила: «я знаю, что днём ты не отвечаешь, я подожду».

Граница сработала не потому, что была объяснена, а потому, что была выполнена. Объяснение осталось прежним, изменилось только поведение — и именно оно сделало слова правдой.

Практический вывод: граница становится реальной не в момент объяснения, а в момент, когда поведение перестаёт зависеть от чужого согласия.

Границы и характер

Есть убеждение, что границы — свойство характера: они есть у сильных, а у мягких их быть не может. Из этого следует вывод, который разрушает всё: «мне надо стать жёстче».

На самом деле границы — навык, и он не связан с характером. Мягкий человек может держать границу спокойно и без агрессии; жёсткий может не иметь её вовсе, потому что путает давление с защитой.

Разница видна в результате. Жёсткость работает через страх: человек уступает, потому что не хочет конфликта. Граница работает через ясность: человек знает правило и учитывает его. Первое держится, пока вы рядом и сильны; второе — само.

И ещё одно: мягкость не мешает границам, а часто помогает. Человек, который говорит «я не могу» без раздражения, воспринимается спокойнее, чем тот, кто говорит то же самое с вызовом.

Практический вывод: границы — навык, а не черта характера, — и мягкость не мешает им, а иногда помогает.

Молчаливое согласие

Граница отсутствует не тогда, когда человек говорит «да», а тогда, когда он не говорит ничего.

Молчание в ответ на просьбу воспринимается как согласие — и это не ошибка того, кто просит, а свойство коммуникации: если возражения не прозвучало, его не было. Человек, который промолчал, считает, что не согласился; человек, который просил, считает, что получил согласие. Оба правы в своих рамках, и именно поэтому возникает обида.

Дальше механизм повторяется. Просящий привыкает к отсутствию возражений и перестаёт спрашивать. Молчащий копит и считает, что его не слышат. Через год они живут в разных версиях одних и тех же отношений.

Из этого следует практический вывод, который кажется неудобным: **молчание нужно заменять словами, даже когда кажется, что и так понятно**. «Я не могу», «мне не подходит», «давай иначе» — любая фраза лучше тишины, потому что тишина создаёт ложную договорённость.

И второе: если вы уже молчали годами, не ждите, что человек догадается. Он не догадается — у него нет информации. Первый разговор придётся начать с объяснения, что раньше вы соглашались не по желанию.

Практический вывод: молчание читается как согласие, — поэтому граница существует только тогда, когда она произнесена.

Что запомнить

Границы нет, пока её не нарушили, — поэтому её отсутствие замечают поздно.

Отсутствие границ проявляется не событием, а накоплением: усталость, раздражение, дистанция, взрыв.

Граница описывает ваше поведение («я не буду»), а не поведение другого («ты не должен»).

Проверка: что я сделаю, если другой не изменится? Ответ должен быть выполним в одиночку.

Границы бывают физические, временные и эмоциональные; начинается обычно с временных.

Тело фиксирует нарушение раньше мысли.

Раздражение указывает, где вы соглашаетесь против воли, и проходит, когда вы отказываете.

Другие не видят границы, пока её нет в поведении, — и первое её появление выглядит как перемена правил.

Граница — не приоритет своих интересов, а их учёт наравне.

Близость держится на добровольности, а добровольность требует возможности отказать.

Практический вывод: граница — это не то, что вы объяснили, а то, что вы делаете, когда объяснение не подействовало.

Мост

Первая глава отвечает на вопрос «что это». Дальше нужен ответ на другой, более практический: чего граница не делает.

Потому что вокруг этого слова накопилось много лишнего: границей называют стены, ультиматумы, наказания и попытки переделать другого. И пока эти вещи смешаны, поставить границу не получается — человек либо строит стену, либо требует, либо мстит, и в каждом случае получает не то, чего хотел.

Следующая глава разбирает пять вещей, которые границей не являются, — и почему их так часто с ней путают.

Глава 2. Чего граница не делает

Вокруг слова «граница» накопилось много лишнего. Ею называют стены, ультиматумы, наказания и попытки переделать другого — и потом удивляются, что после «установления границ» отношения становятся хуже.

Причина не в самом понятии, а в подмене. Человек хочет одного — перестать участвовать в том, что ему не подходит, — а делает другое: требует, угрожает, наказывает или отгораживается. Внешне это похоже на границу, потому что тоже связано с «нет». По сути это её противоположность: всё перечисленное зависит от другого человека и без его реакции не работает.

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.