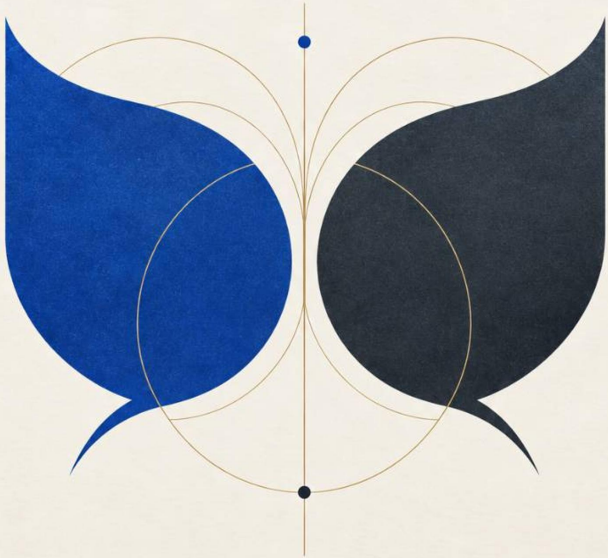
Алексей Шокун

# Границы

## Где заканчиваюсь я и начинается другой



Серия «Сложный разговор» • Книга 09

**Шокун Алексей**

# Границы. Где заканчиваюсь я и начинается другой

*https://litres.ru/74750442*
*SelfPub; 2026*

## Аннотация

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.

# Содержание

Прежде чем вы начнёте 4
Глава 1. Граница, которую не видно 6
Глава 2. Чего граница не делает 22
Конец ознакомительного фрагмента. 23

# 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 объ-

ясняет 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 от-

вета 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 се-

бя, 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 стано-

вится 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 воспри-

нимает утренний звонок как заботу, другой — как вторжение; один рассказывает о ссоре с партнёром родителям «посемейному», 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.