

Светлана Литвинцева

ЗДОРОВЫЕ ГРАНИЦЫ



Как научиться говорить **НЕТ**,
защищать свои интересы
и строить отношения

Светлана Литвинцева
Здоровые границы
Серия «Отношения.
Любовь. Близость», книга 12

<https://litres.ru/72277807>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему нам так трудно сказать нет, даже когда это необходимо? Почему мы боимся отстоять своё мнение, даже если чувствуем, что нас используют или игнорируют? Как защитить свои личные границы с уважением к себе и другим?

Эта книга практический и тёплый путеводитель по миру психологической зрелости, в которой вы научитесь:

говорить нет без чувства вины и страха потерять контакт,
распознавать нарушения границ и эффективно на них реагировать,

выстраивать отношения, в которых вас слышат и уважают,
не сливаться, не спасать, не подстраиваться а быть собой,
сохранять внутреннее спокойствие даже в сложных коммуникациях.

Автор практикующий психолог деликатно и ясно ведёт читателя от внутренней неуверенности и стыда к взрослой позиции силы, опоры и самоуважения.

В книге живые примеры, упражнения, работающие фразы и мягкая поддержка на каждом этапе.

Содержание

Об авторе.	8
Глава 1. Что такое психологические границы и зачем они нужны	9
Глава 2. Откуда берутся слабые границы: детство, воспитание, травмы	12
Глава 3. Признаки нарушенных границ в повседневной жизни	16
Глава 4. Эмпатия к себе: как научиться слышать собственные чувства и потребности	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Светлана Литвинцева

Здоровые границы

Введение

Почему границы – это не про эгоизм, а про зрелость и заботу о себе

Каждый из нас хотя бы раз в жизни испытывал это странное чувство – словно ты живёшь не своей жизнью. Соглашаешься на то, чего не хочешь. Улыбаешься, когда внутри всё сжимается. Выслушиваешь, поддерживаешь, стараешься быть удобным, полезным, правильным. Ты вежливо киваешь, не находя в себе сил сказать: «нет». А потом – усталость, раздражение, обида, которую даже сложно объяснить. На кого она? На других? Или всё же на себя?

Мир, в котором мы живём, с детства учит нас быть хорошими. Нас воспитывают в духе жертвенности, послушания, «не высовывайся», «не огорчай», «потерпи». Нас редко учат говорить: «Мне это не подходит», «Мне так некомфортно», «Я не готов», «Мне важно, чтобы ты уважал мои границы». А между тем, именно это и есть взрослая, зрелая позиция – честная, ответственная и глубоко уважительная к себе и к другим.

Психологические границы – это невидимые линии, очерчивающие, где заканчиваюсь «я» и начинаются «другие».

Это не стены, которые мы воздвигаем, чтобы изолировать себя от мира, а скорее – заборы с калитками, через которые мы пускаем в свою жизнь тех, кто готов обращаться с нами бережно. Это способ сказать миру: «Я есть. У меня есть потребности, чувства, ценности. И они заслуживают уважения».

Когда границы не выстроены, человек теряется – он становится марионеткой чужих ожиданий. Он говорит «да», когда хочет сказать «нет», берёт на себя чужую вину, живёт чужими целями. Он накапливает усталость, живёт на автопилоте, испытывает тревогу и обиду, не понимая, почему всё внутри будто бы размыто.

Но когда границы появляются – появляется и ясность. Появляется чувство внутренней устойчивости, когда ты не боишься быть собой. Ты начинаешь делать выбор осознанно, а не из страха быть отвергнутым. Ты строишь отношения, в которых есть место и тебе, и другому, – на взаимном уважении, а не на подавлении, контроле или зависимости.

Эта книга – о том, как научиться слышать себя. Как понять, где заканчивается ваше «можно» и начинается ваше «нельзя». Как перестать извиняться за свои чувства, желания и выбор. Как говорить «нет» не грубо, но твёрдо. Как перестать бояться конфликтов и начать строить диалог. Как освободиться от чувства вины, когда вы заботитесь о себе.

Каждая глава этой книги – это шаг на пути к себе. Мы будем исследовать, откуда берутся наши трудности с граница-

ми, как они связаны с детством, с установками, с прошлым опытом. Мы разберёмся, почему нам так сложно отстаивать свои интересы, и научимся это делать – мягко, честно, экологично.

Эта книга не обещает мгновенного чуда. Границы – это путь. Иногда непростой, с сопротивлением, страхами, сомнениями. Но это путь, который возвращает вам право быть собой. Право на уважение. Право на ясность. Право на собственную жизнь.

Об авторе.

Светлана Литвинцева – автор более ста книг по психологии и саморазвитию. В своих книгах она опирается на **практический опыт работы с людьми** и многолетнюю психологическую практику. Светлана – практикующий психолог, поэтому все темы её книг основаны на **реальных жизненных запросах**, с которыми люди приходят за помощью: тревога, усталость, поиск себя, цели, отношения, утрата опоры, внутренние кризисы.

Автор говорит о **сложных психологических вещах простым и понятным языком**, без профессиональной перегрузки. Помогает читателю лучше понять себя, причины своего состояния и происходящих в жизни событий и увидеть направление для дальнейших действий.

Книги Светланы Литвинцевой – **для тех, кто хочет** лучше понимать себя, чувствовать свои истинные желания, вернуть внутреннюю устойчивость и **выстраивать жизнь в согласии с собой**, без гонки за чужими ожиданиями.

Глава 1. Что такое психологические границы и зачем они нужны

В нашей культуре не принято говорить о границах. Мы привыкли подстраиваться, терпеть, угадывать желания других, забывая при этом о себе. И очень часто, лишь столкнувшись с болью – эмоциональной, физической или глубокой внутренней усталостью – мы начинаем задаваться вопросом: *что со мной не так? Почему я так вымотан(а)? Почему меня никто не слышит?*

Ответ часто кроется в нарушенных или неосознанных психологических границах.

Что такое границы и почему без них нельзя быть собой

Психологические границы – это невидимые рамки, которые очерчивают, где заканчиваюсь «я» и начинаются «другие». Это понимание того, что я чувствую, чего хочу, что считаю допустимым – и умение доносить это до других.

Границы – это:

право выбирать, с кем общаться и на каких условиях,
способность отказывать без чувства вины,
осознание своих потребностей и ответственность за них,
умение чувствовать, когда на вас давят, и способность

остановить это давление.

Границы – это не каприз, не эгоизм, не холодность. Это зрелость. Это способ сохранить своё психическое и эмоциональное здоровье, не обесценивая при этом другого.

Человек без границ – это человек, у которого словно нет кожи. Любое прикосновение – слишком болезненно. Любая просьба – как приказ. Любое чужое мнение – как удар по самооценке.

Виды границ: как распознать и развить их

Существует несколько основных видов психологических границ:

Физические границы – ваше тело, личное пространство, комфортное физическое взаимодействие.

Эмоциональные границы – право чувствовать, что вы чувствуете, не обязуясь оправдываться.

Ментальные границы – ваше мнение, взгляды, убеждения.

Временные границы – как вы распоряжаетесь своим временем, насколько вы загружены.

Духовные границы – ваше право на веру, ценности, жизненную философию.

Когда все эти границы осознаны, вы начинаете жить в согласии с собой. Вас труднее задеть, втянуть в манипуляцию или использовать. Вы становитесь внутренне устойчивым человеком, который умеет быть в отношениях, не теряя себя.

Примеры из жизни

– Анна постоянно соглашается работать сверхурочно, хотя это лишает её времени на семью и отдых. Она боится отказать начальнику, чтобы не показаться ленивой.

– Игорь выслушивает жалобы друга часами, хотя сам чувствует опустошение. Он не знает, как сказать: «Мне тяжело, я не готов сейчас это обсуждать».

– Марина позволяет маме звонить по 10 раз в день, вмешиваясь в её личную жизнь. Когда Марина просит «не контролировать», мать обижается, а Марина снова чувствует себя виноватой.

Во всех этих историях – слабые или нарушенные границы.

Упражнение: нарисуйте карту своих границ

Возьмите лист бумаги и проведите на нём окружность – это вы. Внутри окружности запишите, что для вас важно: ваше личное время, потребности, желания, ценности. Затем за пределами круга напишите, что вас часто нарушает: кто-то вмешивается в ваши решения, требует от вас невозможного, заставляет чувствовать вину.

Теперь подумайте: есть ли у вас «страж» на границе между этими мирами? Кто охраняет ваши интересы? Кто решает, что пропускать, а что – останавливать?

Это упражнение помогает осознать: границы – это не что-то абстрактное, а очень

Глава 2. Откуда берутся слабые границы: детство, воспитание, травмы

Границы не возникают в нас сами собой. Мы не рождаемся с ясным знанием, где заканчивается «я» и начинается «не я». Это знание формируется в детстве, через опыт взаимодействия с родителями, близкими взрослыми, учителями. Именно в ранние годы мы учимся распознавать свои чувства, обозначать свои потребности и – что особенно важно – понимать, имеют ли они значение для других.

Если в детстве ребёнка часто не слышали, игнорировали его сигналы, обесценивали его переживания, – формируется ощущение: *мои границы – это пустое место*. И, напротив, если ребёнка слышали, уважали его эмоции, объясняли, что он имеет право на своё мнение – у него появляется основа для построения здоровой, устойчивой личности.

Ранние корни неуверенности и подчинения

Ребёнок, которому постоянно говорят:

«Не капризничай, это ерунда»

«Ты опять что-то выдумал»

«Ты должен думать сначала о других»

«Смотри, из-за тебя мама расстроилась»

– учится не доверять себе. Он не знает, где его границы,

потому что его чувства и желания для взрослых были чем-то мешающим, «неправильным». Такие дети часто вырастают во взрослых, которые:

боятся отказать,
чувствуют вину за то, что выбрали себя,
ставят интересы других выше своих,
«глотают» обиду и молчат, лишь бы сохранить мир.

Родительские установки, которые разрушают границы

Многие из нас выросли в семьях, где быть удобным – значило быть «хорошим».

Где собственные желания – это эгоизм.

Где мнение ребёнка не имело значения.

Где телесные границы нарушались «в воспитательных целях» – например, обнимали без спроса, заставляли целовать родственников, били «за дело».

Такая модель передаёт чёткое послание: *ты принадлежишь не себе*. Ты – объект в системе ожиданий и контроля. И чтобы заслужить любовь, ты должен отказаться от части себя.

Эти послания глубоко проникают в личность и могут проявляться уже в зрелом возрасте как:

повышенная тревожность,

трудности с самовыражением,
страх быть отвергнутым или осуждённым,
подавление чувств и телесных сигналов.

Травмы и отказ от себя как способ выживания

Иногда границы не просто слабые – они разрушены травматическим опытом. Насилие, эмоциональное давление, предательство, унижение – всё это может сформировать в человеке убеждение: *мои границы ничего не значат*. А значит – не стоит даже пытаться их обозначать. Так возникает поведение, основанное на самоподавлении, постоянной тревоге и попытке «угодить», лишь бы избежать боли.

Но важно помнить: даже если в прошлом у вас не было права на защиту себя – это не значит, что его нет сейчас. Вы можете заново научиться распознавать свои чувства, заявлять о своих желаниях и восстанавливать уважение к себе.

Упражнение: исследуем голос внутреннего критика

Возьмите блокнот и ответьте письменно на следующие вопросы:

Какие фразы из детства до сих пор звучат у вас в голове, когда вы хотите отказать кому-то?

Какие чувства у вас возникают, когда вы говорите «нет»? Почему?

Какие убеждения лежат под этим страхом? (Например: «Меня не будут любить», «Я покажусь плохим», «Я никому не нужен, если не помогаю»)

Чей это голос? Реально ли это ваша позиция – или она

была внушена?

Теперь представьте, что вы – взрослый человек, который заботится о себе и берёт ответственность за своё внутреннее пространство. Какими словами вы бы поддержали себя в момент отказа? Запишите эту новую фразу. Пусть она станет вашей опорой.

Пример:

«Я имею право отказывать. Это не делает меня плохим. Это делает меня живым».

Глава 3. Признаки нарушенных границ в повседневной жизни

Очень часто человек с неустойчивыми границами не осознаёт этого напрямую. Он может называть себя «чутким», «отзывчивым», «с пониманием к другим», но при этом – чувствовать нарастающее раздражение, обиду, тревогу и внутреннюю опустошённость. Нарушение границ редко ощущается как нечто резкое – скорее, это тихий внутренний дискомфорт, который копится и постепенно разрушает психоэмоциональное состояние.

В этой главе мы поговорим о том, как именно проявляется нарушение личных границ в повседневной жизни, и научимся распознавать ранние сигналы, прежде чем они приведут к выгоранию, обострению тревоги или разрыву в отношениях.

1. Хроническая усталость и ощущение, что вас «слишком много просят»

Если вы часто чувствуете себя измотанным, как будто вас «использовали» – это может быть первым тревожным сигналом. Вы соглашаетесь помочь, выслушать, сделать больше, чем в ваших силах, – но потом чувствуете, что остались без ресурса. Вам кажется, что вы «должны», хотя никто прямо не просит. Вы выполняете работу за других, отодвигаете свои задачи, чтобы спасти чужие.

Пример:

Катя постоянно берёт на себя чужие смены на работе, потому что «неудобно отказывать». В результате она работает без выходных, чувствует сильную усталость и затаённую обиду на коллег, хотя внешне продолжает улыбаться.

2. Трудности с отказом и чувство вины за «нет»

Для многих людей слово «нет» становится почти табу. Им проще согласиться, даже в ущерб себе, лишь бы не чувствовать вину или не испортить отношения. Они боятся выглядеть грубыми, эгоистичными, равнодушными. Но за этим стоит не забота о другом, а отказ от себя.

Симптомы:

вы говорите «да», хотя хотите сказать «нет»

потом долго злитесь на себя

думаете, как бы «загладить вину» за отказ

стараетесь угодить, даже когда это неудобно

3. Эмоциональные качели: от «я всегда помогаю» к «меня никто не ценит»

Люди с неустойчивыми границами часто попадают в замкнутый круг: сначала они щедро отдают своё время, внимание, силы, а потом – срываются, потому что чувствуют себя обесцененными. Эта динамика приводит к напряжённым, нестабильным отношениям, где вместо спокойной заботы возникает скрытая борьба: «Я же для тебя стараюсь, а ты?..»

Пример:

Андрей всегда готов прийти на помощь друзьям, даже в ущерб себе. Но в момент, когда сам нуждается в поддержке, чувствует, что все исчезают. Его охватывает горечь, разочарование, обида – и он отстраняется, прекращая общение. До следующего раза.

4. Поглощение чужих эмоций: вы чувствуете то, что чувствует другой

Когда границы нарушены, становится трудно различать: *это моя эмоция или чужая?* Вы можете «заражаться» чужой тревогой, злостью, апатией, полностью вовлекаясь в чувства другого человека. Это истощает – потому что вы берёте на себя больше, чем ваша зона ответственности.

Пример:

Если подруга плачет – вы чувствуете себя обязанной спасти её, бросаете свои дела и забываете о своих потребностях. Вы не просто рядом – вы внутри её боли, и выйти из неё потом трудно.

5. Вы часто испытываете смутную обиду – но не можете объяснить, на что именно

Обида без слов – один из самых частых признаков того, что ваши границы были нарушены, но вы не смогли их обозначить. Вместо того чтобы прямо сказать: «мне это неприятно», человек начинает копить раздражение, сдерживать

эмоции, дистанцироваться или жаловаться другим.

Это особенно часто происходит в отношениях, где нет привычки открыто обсуждать границы: в семьях, парах, коллективах.

Упражнение:

Вспомните три последних ситуации, в которых вы испытывали обиду.

- Что именно вас задело?
- Как вы отреагировали?
- Сказали ли вы что-то вслух?
- Что хотели бы сказать, если бы могли?

Запишите это. Это поможет вам начать распознавать, где именно происходят микросбои ваших границ.

Заключение главы

Нарушенные границы не всегда выглядят драматично. Это не всегда громкий скандал, крик или конфликт. Чаще всего это – внутренняя тишина, в которой вы теряете себя: свои желания, своё право на выбор, свою силу.

Но хорошая новость в том, что границы – это навык. Его

можно развить. Сначала – осознав, где именно вы себя предаёте. Потом – учась говорить, чувствовать, выражать. И, наконец – выстраивая вокруг себя пространство, в котором вам безопасно быть собой.

Глава 4. Эмпатия к себе: как научиться слышать собственные чувства и потребности

Один из самых важных шагов к выстраиванию здоровых границ – это способность быть рядом с собой. Не убегать от своих чувств, не обесценивать свои желания, не игнорировать сигналы тела. Эмпатия к себе – это навык, который позволяет нам не только понимать, чего мы хотим, но и бережно признавать это право за собой, даже если оно не совпадает с чьими-то ожиданиями.

Многие люди, особенно те, кого в детстве учили «не жаловаться», «быть сильным» или «думать сначала о других», живут в состоянии внутренней глухоты. Они отучились слышать себя – потому что когда-то их чувства и потребности были неудобны, высмеяны или наказаны. Они выросли, но научились выживать, а не жить.

Что такое эмпатия к себе

Эмпатия к себе – это способность с пониманием и принятием относиться к своим внутренним переживаниям, даже если они не идеальны. Это не жалость и не потакание, а внимательное, бережное присутствие рядом с собой.

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.