

СЛОВА, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ

100 ФРАЗ **для ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ**

Как защитить себя
от манипуляторов,
газлайтеров
и абьюзеров

Издательство АСТ
Москва

УДК 005.575
ББК 65.054.1
А86

Гросс А.

А86 100 фраз для личных границ. Как защитить себя от манипуляторов, газлайтеров и абьюзеров / А. Гросс. — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 96 с. — (Слова, которые работают).

ISBN 978-5-17-191013-6

Большинство людей теряются под давлением не потому, что они слабые. А потому что давление всегда приходит внезапно — и в этот момент у нас просто нет нужной фразы под рукой. Мозг идёт по пути наименьшего сопротивления: соглашается, оправдывается, замолкает. А нужные слова приходят через час — в душе, в машине, ночью перед сном.

В книге вы найдете готовые фразы для повседневных ситуаций: когда вас торопят, давят, обесценивают или манипулируют. Каждая фраза — это инструмент, который работает прямо сейчас, в реальном разговоре. Спокойно, уважительно и эффективно.

УДК 005.575
ББК 65.054.1

ISBN 978-5-17-191013-6 © А. Гросс, текст, 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026



Слово — это не грубость. Это инструмент.

Есть момент, который знаком почти каждому. Вам задают вопрос — и вы уже чувствуете, что любой ответ будет неправильным. Вас хвалят — и сразу просят об одолжении. Вам говорят «ты всегда» — и вы начинаете оправдываться, хотя сами не очень понимаете, в чём виноваты. Вас торопят, давят, обижаются, напоминают о долге — и вы соглашаетесь. Не потому что хотите. А потому что не знаете, что сказать.

Эта книга написана именно для таких моментов.

Большинство людей теряются под давлением не потому, что они слабые. А потому что давление всегда приходит внезапно — и в этот момент **у нас просто нет нужной фразы под рукой**. Мозг идёт по пути наименьшего сопротивления: соглашается, оправдывается, замолкает. **А нужные слова приходят через час — в душе, в машине, ночью перед сном.**

Эта книга меняет уравнение.





Здесь не скрипты для заучивания, а готовые языковые конструкции, которые вы можете сделать своими. Каждая из них работает в конкретной ситуации. За каждой фразой — объяснение: почему она работает, какую манипуляцию нейтрализует и что происходит с собеседником в момент, когда вы её произносите.

Вам не нужно быть конфликтным, чтобы иметь границы. Вам не нужно повышать голос, чтобы вас услышали. Вам не нужно объяснять себя тем, кто не хочет понимать.

Вам нужно только одно — *знать, что сказать*.

Остальное эта книга берёт на себя.

Читайте по порядку или открывайте на нужной ситуации. Подчёркивайте, записывайте, примеряйте на себя. Язык границ — как любой язык: он становится родным только в практике.

”

**ПАУЗА
И ВРЕМЯ**

“



1

Мне нужно подумать.

Работает как намеренная пауза: большинство манипуляций рассчитаны на мгновенный ответ — пока человек растерян или чувствует вину, из него проще выбить согласие. Произнося эту фразу, вы буквально выходите из-под давления ситуации и возвращаете контроль над временем. Не требует объяснений и не провоцирует спор. Вы не говорите «нет» и не соглашаетесь — вы просто не принимаете решение прямо сейчас, что снижает накал и даёт возможность оценить ситуацию спокойно.

“

2

Я не могу ответить прямо сейчас.

Устанавливает временную границу без агрессии: ваш запрос принят, но я не обязан реагировать мгновенно. Особенно важно, когда человек ловит вас врасплох — в публичном месте, при других, в состоянии усталости. Перехватывает инициативу без объяснений и извинений. Эффективно против тех, кто рассчитывает заставить вас неподготовленным и получить нужный ответ.

”



Давай вернемся к этому разговору позже.

Мягкое, но чёткое завершение текущего эпизода давления. Вы показываете готовность к диалогу, но отказываетесь вести его на чужих условиях и в чужое время. Снижает градус, даёт время остыть и подготовиться. Вы негласно сообщаете: я контролирую, когда и как мы общаемся.

”

**ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
И ОПРАВДАНИЯ**

“



Мне не за что оправдываться.

Разрушает скрытый сценарий «обвинитель — обвиняемый». Принимая роль оправдывающегося, вы автоматически признаёте чужое право вас судить. Эта фраза отказывается от такой роли. Звучит спокойно и уверенно — без встречной агрессии. Сбивает с толку тех, кто ожидал виноватого взгляда и защитной реакции.