






НАДЕЖДА МАХМУТОВА  
ПСИХОЛОГ

# Женщина, у которой есть границы

как научиться говорить **НЕТ**  
без чувства вины  
и оставаться в гармонии  
с собой и другими

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
М36

**Махмутова, Надежда Николаевна.**

М36 Женщина, у которой есть границы : как научиться говорить «нет» без чувства вины и оставаться в гармонии с собой и другими / Надежда Махмутова. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с.

ISBN 978-5-04-218112-2

Что происходит, когда регулярно ради семьи и окружающих вы забываете о себе и своих интересах? Наступает выгорание, исчезает интерес к жизни. Неспособность выстроить личные границы и привычка обесценивать себя приводят и к проблемам в семье: близкие будто перестают вас ценить.

Книга клинического психолога Надежды Махмутовой рассказывает, что личные границы женщины — это не эгоизм, а источник здоровых отношений и психологического здоровья. Автор предлагает освобождающие практические упражнения и техники укрепления самооценки и внутренней опоры.

Вы снова сможете ценить себя и строить жизнь, в которой есть место заботе о себе и о близких.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-218112-2 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

Вместо введения.....	7
Про автора.....	16
<i>Глава 1. Я и мои границы</i> .....	20
I. Как определить свои границы: где их искать? .....	20
II. Как отслеживать нарушение границ?.....	39
III. Последствия нарушения границ .....	46
IV. Моя жизнь — моя ответственность.....	64
<i>Глава 2. Границы в отношениях с мужем</i> .....	80
I. Партнерство как основа .....	80
II. Помощь: просить или договариваться.....	92
III. Как донести до мужа важность выстраивания адекватных границ?.....	101
IV. Инструкция по эвакуации.....	109
<i>Глава 3. Границы в воспитании детей</i> .....	122
I. Ошибки родителей: почему ребенок постоянно проверяет границы? .....	123
II. Как вводить правила = границы? .....	132
III. Отказы и запреты.....	140
IV. Истерики и манипуляции.....	150

## 6 • Содержание

V. Учим ребенка отстаивать свои интересы на детской площадке.....	158
<i>Глава 4. Границы в отношениях с близкими, друзьями, знакомыми.....</i>	166
I. Выстраивание границ с близкими и друзьями.....	169
II. Границы с людьми, которые выше по социальному статусу.....	177
III. Границы с малознакомыми людьми.....	182
IV. Как реагировать на непрошенные советы?.....	189
Общие выводы и основные советы по целеполаганию.....	194
<i>Приложение. Опросник Артура Арона.....</i>	215

## ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ

Довольно часто я вижу, как женщины:

- ✘ живут ради детей и мужа;
- ✘ забывают на свои интересы;
- ✘ совершенно себя не ценят;
- ✘ соглашаются на все, лишь бы не было в семье конфликтов, поскольку не умеют их выдерживать;

✘ терпят нарушение собственных границ со стороны родственников мужа (например, визиты свекрови без предупреждения, ее вмешательство в жизнь).

И все ради семьи! Однако в какой-то момент оказывается, что семья это совсем не ценит. Более того, часто в таких отношениях муж теряет к жене интерес.

Почему так происходит? Мужчина просто перестает видеть свою женщину. Для него она прекращает быть значимой фигурой. Знаете, как бывает с рисунком без четкого контура? Он размывается, растворяется в фоне. Что-то подобное может произойти и с человеком.

Причина — неумение отстаивать свои границы и обесценивание себя со всеми вытекающими последствиями:

— если вы лишили себя яркости и интереса в жизни, вы не будете интересны людям, в том числе мужу;

— если вы себя обесцениваете, муж будет поступать с вами таким же образом;

— если вы себя не любите, не ждите этого от других;

— если вы «сливаете» свои границы, остальные будут поступать аналогично.

Однажды я стала свидетелем картины: две бабушки нависли над молодой мамочкой (женщиной лет двадцати пяти) и — вы не поверите — отчитывали ее (взрослую женщину!), как трехлетку, прямо на улице. Прямо посреди многолюдного парка и на повышенных тонах — так громко, что перекрикивали гул Сочи-парка.

Одна кричала дочери, что та никчемная мать и не может «нормально» воспитать ребенка. Цитирую: «Твоему сыну УЖЕ три года, а он ведет себя как МАЛЕНЬКИЙ. Нам идти надо, а он расселся тут. Я его звала, а он как будто не слышит. Ты так себя НИКОГДА не вела. Я вот тебя хорошо воспитала».

«Еще бы, — подумала я, — вы ее в двадцать пять прессуете». В двадцать пять! Когда женщина вполне способна дать отпор (почему

не дает — это отдельная тема). Страшно представить, что же было, когда ей было три года.

А мальчишка, о котором шла речь, сидел и просто возился в песочнице. Да, он замарался, но ему три! Он не кидался песком в прохожих, не лез в лужу, не отнимал чужие игрушки и даже не пытался слопать песка. Он просто играл. САМ! Даже не призывая никого из взрослых с ним играть.

Вторая бабушка наезжала, что ребенок избалованный: «НЕЛЬЗЯ так сильно ЛЮБИТЬ ребенка! Ты его совершенно избаловала. Посмотри на него, только одели в чистый костюм, он весь вымазался. Нечего было ему разрешать лезть туда. Иди вот теперь вытаскивай из песочницы».

А женщина... Глаза опустила, смахнула слезу и молча пошла выполнять то, что ей велели, глотая слезы. Ведь она «хорошо воспитана» (читай: приучена выполнять любые приказы без критического анализа целесообразности их выполнения).

Знаете, мне очень хотелось подойти, обнять ее и сказать: «Можно по-другому, милая. Тебе не обязательно их слушать. Ты замечательная мать: посмотри, как счастлив твой ребенок. А ты? Хорошо воспитанная девочка. Была ли счастлива ты?»

Знаете, если быть воспитанной — это:

- ✗ быть удобной,
- ✗ лишенной воли,

✕ готовой выполнять чужие приказы

✕ и этому же учить своих детей, то нет уж, УВОЛЬТЕ! Лично я предпочитаю быть совершенно «невоспитанной» (если воспитанность измеряется удобностью), но счастливой. И умение выстраивать границы, оберегать их, строить здоровые отношения с собой и окружающим миром (в том числе с супругом, детьми, родителями, близкими и друзьями) — важная составляющая жизни. Именно об этом пойдет речь в этой книге.

**Личные границы — это ваше собственное представление о зоне психологического комфорта в коммуникации с другими людьми; понимание, что в отношении вас допустимо, а что — нет.**

Часто, когда речь заходит о границах и необходимости их защищать и отстаивать, я сталкиваюсь с тем, что люди боятся это делать:

— А вдруг я обижу человека?

— Если я буду выбирать себя и свои границы, то как же семья? Мне что же, на них нужно наплевать?

— Как я могу свои интересы поставить выше интересов детей?

И вообще нередко у многих отстаивание границ ассоциируется с эгоизмом.

Чтобы снизить уровень напряжения, сразу скажу. Я в браке уже более 18 лет. И поверьте,

чтобы жить СВОЮ яркую жизнь, отстаивать свои границы, НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО забивать на семью. Нужно просто разрешить себе быть собой, любить и ценить себя. Защищать себя и право быть собой — это и есть границы.

Очень важно разделять понятия самооценности и эгоизма. Видеть разницу в защите своих интересов от агрессии и в агрессивном подавлении своей воли.

Очень многие путаются в этих понятиях и зачастую не знают, где проходит нужная грань. Однако в действительности все не так уж и сложно. Эгоизм и эгоцентризм — это отстаивание своих интересов во что бы то ни стало. Эгоисты ставят собственные потребности выше желаний других. Они готовы получить свое, даже если это будет в ущерб окружающим. И как раз отношение к другим — та черта, которая отличает эгоцентриков от людей, знающих себе цену.

Человек, который ценит себя и свои границы, относится к другим людям и их границам на равных. Он точно так же уважает их и не готов жертвовать комфортом других ради собственной выгоды. Такой человек ищет компромиссы, но не позволяет на себе «ездить», поскольку понимает свою значимость и не готов задвигать себя на второй план. Однако при этом он не выпячивает себя, не заставляет всех плясать под

свою дудку, ведь точно знает: в своей уникальности и ценности все люди равны.

Следовательно, каждый может и должен позволять себе заботиться о себе! В этом смысле отстаивание границ — что-то вроде элементарной психологической гигиены: себя надо беречь, так же как чистить зубы и нормально спать. Казалось бы, это логично и просто, но нет. С личными границами у многих бывает все сложно, в особенности у женщин. Большинство из нас не понимает, как отстаивать границы в семье, потому что каждая неоднократно сталкивалась с несколькими вещами.

Во-первых, с родительской моделью выстраивания отношений, когда женщина пожертвовала собой ради благополучия семьи.

Однажды ко мне на прием пришла женщина по имени Светлана. Она была средних лет, с аккуратно уложенными волосами и безупречным макияжем. Ее взгляд был не то чтобы тревожным, скорее пустым.

— Я не понимаю, что со мной происходит, — начала она тихим монотонным голосом. — Вроде все хорошо: прекрасный муж, замечательные дети, и мне грех жаловаться, но все не то. Нет, вы не подумайте, я люблю свою семью и делаю все, что нужно, чтобы всем было хорошо. — И, опустив глаза, добавила: — Но такое ощущение, что жизнь проходит мимо. Я вроде живу, но как будто нет, — осторожно сказала она.

Я спросила, как отношения выстраивались в ее родительской семье, и Светлана поделилась, что с детства ее мама, женщина строгая, но любящая, учила ее быть «хорошей девочкой», заботиться о других и ставить чужие потребности выше собственных.

— Мама утверждала, что счастье — это когда всем хорошо. — Светлана говорила это с легкой горечью. — Она жертвовала собой, своим временем, своим «хочу» ради нас. Всегда. Она даже с любимой работы ушла, когда родилась моя сестренка. Никогда не видела, чтобы она что-то делала для себя. Если честно, порой мне было ее очень жаль. Папа особо не помогал. Когда мне было 10, случился дефолт, папу уволили, он начал пить. Маме пришлось устроиться на работу. Она мыла полы, чтобы было на что нас покормить. И это при том, что она скрипачка, но тогда никому не нужны были скрипачи, по ее словам.

Светлана замолчала, опустив голову. Все детство она видела, как мать жертвует собой ради семьи, и для нее такая картинка стала нормой жизни. Именно ее она и воспроизводит, уже будучи взрослой, — живет ради семьи: отказалась от увлечений, водит на все возможные кружки детей, мужа поддерживает... И вроде все хорошо, но что-то не то... А все просто — в такой жизни нет ЖИЗНИ.

Во-вторых, общество навязывает нам определенную модель отношений с уклоном на то, что про себя следует забыть: «Я — последняя буква алфавита».

Как часто в детстве вы слышали «Потерпи» от взрослых или обесценивали свои же переживания словами: «Что ты из-за ерунды расстраиваешься?» То есть фактически прямым текстом вам говорили: «Ты и твои чувства неважны».

Насколько часто вам говорили: «Стыдота-то какая! Что люди подумают?» — то есть опять имели значение не вы и ваши ощущения, а кто-то.

Или, может, вас обвиняли в эгоизме: «Только о себе думаешь?»

Заставляли ли вас делиться, давая вопросами «Ты что, жадина? Тебе жалко?», тем самым убеждая вас отдать все другим, лишь бы выглядеть для окружающих хорошим человеком.

Продолжать можно бесконечно. Способов заставить ребенка поверить в то, что он неважен (а фраза «Я — последняя буква алфавита» именно об этом), а значение имеют только другие люди (их мнение, благополучие и интересы), **ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО**.

В целом можно выделить 6 социальных кругов, в которых важно уметь выстраивать границы:

1. Я и мои границы с собой.

2. Моя семья: муж, дети.

3. Близкие: родители, свекры, братья, сестры, тети, дяди (те, кто изначально входил в вашу родительскую семью).

4. Коллеги и друзья.

5. Знакомые.

6. Незнакомые.

В этой книге мы подробно разберем все перечисленные типы границ и способы корректно выстраивать линию своего поведения так, чтобы и самим не переступить грань, и в то же время обезопасить себя от манипуляций.