

**ДЖУЛИАН  
ТЕЙЛОР ШОР**

# **ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ**

**4 типа границ  
для заботы о себе  
и отношениях**

**МИ∞**

МИФ Психология

Джулиан Тейлор Шор

**Личные границы. 4 типа границ  
для заботы о себе и отношениях**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2023

УДК 159.923.2  
ББК 88.351

## **Шор Д.**

Личные границы. 4 типа границ для заботы о себе и отношениях  
/ Д. Шор — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2023 — (МИФ  
Психология)

ISBN 978-5-00-250272-1

Личные границы – основа здоровых отношений с собой и другими. Эта книга объясняет, почему нам так трудно защищать свои потребности и как научиться делать это без агрессии и чувства вины. Опираясь на современные знания о работе мозга и терапевтический опыт, автор предлагает пошаговый подход к формированию внутренних и внешних границ. Практики и примеры помогут научиться ясно говорить о своих чувствах и потребностях, укрепить внутреннюю опору и строить более честные и близкие отношения.

УДК 159.923.2  
ББК 88.351

ISBN 978-5-00-250272-1

© Шор Д., 2023  
© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2023

# Содержание

Предисловие	6
Введение	8
Глава 1. Границы и мозг	10
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Джулиан Тейлор Шор

## Личные границы. 4 типа границ для заботы о себе и отношениях

**Оригинальное название:**  
**Setting Boundaries that Stick**

*На русском языке публикуется впервые*

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Copyright © 2023 by Juliane Taylor Shore  
New Harbinger Publications, Inc. 5720 Shattuck Avenue Oakland, CA 94609  
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «МИФ», 2026

\* \* \*

*Посвящается Стелле и Адаму*

## Предисловие

Я работаю психотерапевтом уже двадцать лет, а мой личный путь исцеления начался еще раньше. Все эти годы, пока я учила людей, как улучшить их отношения, я училась вместе с ними: исцеляла собственные травмы, залечивала раны в своих отношениях и вместе с партнером ломала межпоколенческие шаблоны в надежде дать своим детям пример максимально здорового поведения и стать для них надежной опорой.

В течение последних нескольких лет Джулиан Тейлор Шор и я совместно проводили семинары по отношениям и вели подкаст *Why Does My Partner*. За это время Джулиан стала для меня любимой коллегой и наставницей. Когда Джулиан предложила написать предисловие к ее книге, я не до конца осознавала, какие новые и более глубокие знания это мне принесет. Читая ее книгу, я на интуитивном уровне лучше поняла, что такое на самом деле границы, почему их так сложно правильно установить и как здоровые границы помогают восстановить полноценную связь с собственными ценностями и внутренней мудростью.

Здоровые границы предполагают осознанные действия, которые совершаем *мы*; они не зависят от поведения других людей. Здоровые границы помогут вам преодолеть сложные моменты в отношениях, позволят согласовать ваши поступки с вашими намерениями и действовать в соответствии с вашими ценностями. Они помогут наконец-то испытать гордость за ваше поведение, а не смятение или разочарование. Они научат вас доверять себе даже (и особенно) в самых тяжелых ситуациях. А все мы знаем, что жить в этом мире бывает очень тяжело.

Как вы научились справляться с трудностями в отношениях? Свои первые уроки я получила, когда пыталась защититься от реактивного, негибкого и оборонительного поведения, которое демонстрировали мои родители, унаследовав его от предыдущих поколений: отгораживание, закрытость, попытки манипулировать, доминировать, контролировать или отрицать реальность других людей. В детстве я часто чувствовала растерянность и беспомощность. И тогда, беря пример с окружающих, пыталась заставить людей относиться ко мне так, чтобы я чувствовала себя лучше: через беспорядочное поведение, манипуляции, гнев, уход в себя – список длинный (уверена, вы могли бы дополнить его, опираясь на личный опыт).

Умение наблюдать за собственным мышлением и замечать автоматические, бессознательные, реактивные стратегии, которые вы сформировали как многолетние защитные реакции, поможет вам справиться с трудными моментами в отношениях, проявляя уязвимость и мужество. Мягко, с любовью к себе, создавая условия для наблюдения за своими паттернами мышления, вы обретете внутренний стержень, уверенность в себе, ясность и аутентичность.

На страницах этой книги вы увидите себя. Иногда вы будете чувствовать раскаяние, как я. Когда я читала отрывки вслух своему партнеру, мы вместе испытывали раскаяние. Подобные моменты одновременно смиряли и вдохновляли нас. Раскаяние возвращает нас к нашим истинным ценностям; оно помогает выбраться из тупика и найти другой путь. Именно избегание раскаяния, скорби, разногласий, страха, неприятных эмоций мешает нам расти. Практики установления границ, основанные на конкретных принципах работы человеческого мозга, которые вы найдете в этой книге, помогут вам *не* избегать этих тяжелых чувств, а принимать их.

В этой книге вы также найдете сопереживание, понимание и принятие, в которых так нуждаетесь. Они станут для вас поддержкой и мотивацией, когда вы начнете осваивать предлагаемые навыки и модели поведения, позволяющие вам участвовать в создании более справедливого мира. Эта практика начинается с осознания вашего влияния на окружающих и приведения ваших действий и слов в соответствие с вашим поведением и ценностями. Сопереживание делает границы эффективными. Оно смещает фокус; оно меняет все. Научившись сопереживать себе в ходе работы над границами, вы перейдете от реакционного поведения к революци-

онному. Это глубоко личностный подход, который при этом позволяет выстраивать по-настоящему значимые отношения, и он даст вам возможность изменить мир, начиная с вас.

Представленные практики дополняют друг друга и основаны на механизмах работы нашего мозга. Применяя их, вы почувствуете защищенность, эмоциональную близость с окружающими и уверенность в себе; вы научитесь лучше понимать себя. В моменты разногласий вы сможете сформулировать свое мнение, не умаляя мнение собеседника в бессознательной попытке защитить себя. Уверенность в себе неразрывно связана со способностью грамотно реагировать на поведение других людей, то есть перейти от бессознательной, автоматической реактивности к сознательной респонсивности. По мере того как вы научитесь делать паузу между своими мыслями/чувствами и словами/действиями, вы перестанете чувствовать себя одиноким и поверите в свою способность преодолевать трудности и строить спокойные, мирные отношения.

Я применяю эти практики в своей жизни и отношениях, а также в работе с клиентами. Хотя принципы Джулс побуждают моих клиентов и меня размышлять над непростыми вопросами, они одновременно открывают новые возможности и приносят глубокое облегчение.

Я желаю вам испытать это.

*Ребекка Вонг, лицензированный клинический социальный работник*

## Введение

Возможно, вы открыли эту книгу, потому что хотите доверять себе и чувствовать себя увереннее. Возможно, вы взяли ее в руки, потому что вам тяжело выстраивать глубокую эмоциональную связь с другими людьми и одновременно по-настоящему заботиться о собственных потребностях. Возможно, вы хотите научиться общаться с людьми, проявляя лучшие стороны своей личности, вместо того чтобы бездумно реагировать на их поведение. Как вы наверняка знаете, чтобы жить полноценной жизнью, нужны эффективные границы. Этим мы и займемся.

Независимо от того, с какими трудностями вы сталкивались в прошлом, эта книга и предложенные в ней инструменты помогут вам обдумать, создать, донести до окружающих и удерживать свои границы. Мне бы хотелось, чтобы, дочитав эту книгу до конца, вы закрыли ее с осознанием, что теперь у вас есть четкий план действий для защиты своих границ в большинстве ситуаций, которые ждут вас в жизни. Вы проделаете внутреннюю работу, необходимую для того, чтобы выполнять эту задачу каждый раз, когда возникнет подобная необходимость. Я рада, что вы решили изменить свои границы, чтобы доверять себе, выстроить безопасные отношения с другими людьми и в конечном счете жить счастливо.

Чтобы установить границы, которые будут соблюдаться, необходимо научиться работать *совместно* со своим мозгом. Стратегии, которыми я поделюсь, опираются на открытия в области нейробиологии и знания о том, как работают наш мозг и тело, когда мы строим отношения. Я сформулировала эти стратегии, потому что нуждалась в них в личной жизни, а также чтобы помочь моим клиентам более эффективно работать с их границами.

Я начала изучать нейробиологию почти сразу же, как решила стать психологом. Когда я посмотрела на учебную программу своей магистратуры, то заметила, что в ней не было занятий, посвященных работе мозга. Мне показалось странным, что мы пытаемся помочь людям улучшить психическое здоровье, но не получаем никакой информации о мозге и природе сознания. Лично я не стала бы даже пытаться отремонтировать что-либо без четкого понимания, как это работает!

Так пробел в моем образовании положил начало моему стремлению изучать работу мозга. Этот путь привел меня к тому, что я стала включать межличностную нейробиологию во все, что делаю, интегрировать научные открытия в свою практику и учить других клиницистов делать то же самое. За последние пятнадцать лет работы терапевтом у меня была почти тысяча клиентов из самых разных слоев общества и я обучала психологов со всего мира. Каждый из этих людей получил пользу от знаний о том, как работает наш мозг, когда мы строим отношения, и как чувствовать себя в безопасности, не забывая при этом о своих потребностях.

Я знаю, что многие советуют проводить границы, зачастую исходя из принципов западной культуры и мировоззрения – индивидуалистического и основанного на личностном росте. Я смотрю на границы по-другому. На мой взгляд, задача границ заключается в том, чтобы человек – в любой культуре и любой среде – мог почувствовать себя в безопасности. Устанавливать границы легче или сложнее в зависимости от того, в каком теле вы живете и кто вас окружает. Я хочу, чтобы ваши границы были вашими и подходили именно вам, независимо от происхождения или социального положения. Это означает, что каждый инструмент, который я предлагаю, должен быть адаптирован к вашей жизни и обстоятельствам, и мне хочется, чтобы вы использовали эти идеи, доверяя себе.

Я осознаю, что не имею представления, какие именно границы подходят человеку из сплоченной семьи в коллективистской культуре, какие границы будут правильной моделью сопротивления для человека, который стал объектом маргинализации, или какие границы подходят вам в той части света, где вы живете, с учетом вашего брака, детей, коллег и друзей. Я не считаю, что имею право определять границы других людей, и не верю, что существуют

правильные или неправильные, хорошие или плохие границы. На этих страницах вы найдете инструменты, с помощью которых сможете работать совместно со своим мозгом, чтобы самостоятельно выяснить, какие границы подходят вам и когда их лучше сделать более жесткими или более гибкими. Эти инструменты призваны помочь в установлении границ, учитывая ваши потребности? и независимо от того, кто вы и где находитесь.

Многих из нас учат строить отношения с уверенностью в том, что, защищая себя, мы каким-то образом вредим другим людям, будто выбор стоит между тем, чтобы пострадать самому или причинить боль другому человеку. Но это не так.

В этой книге я предлагаю шесть шагов по установлению границ. Когда вы начнете экспериментировать с этими шагами, то, возможно, столкнетесь с определенными трудностями, связанными с вашей конкретной ситуацией. Все, что причиняет вам эмоциональную боль, воспринимайте как путеводную нить, ведущую в ваш внутренний мир. Там вы найдете области, нуждающиеся в исцелении и заботе. Мы будем работать над установлением границ как в вашем внутреннем, так и во внешнем мире. Вы будете размышлять о том, как привыкли общаться с людьми, и укрепите свои внутренние границы, чтобы более четко и доброжелательно контактировать с окружающими.

Устанавливать границы сложно отчасти потому, что нам никого не хочется обижать своими словами и поступками. Нас также ранит и злит, когда нас не уважают или отвергают, если мы пытаемся высказать свое мнение и отстаивать свои потребности. Мы еще обсудим этот момент подробнее, а пока запомните, что сочувствие успокаивает мозг. Сочувствие к себе очень важно. Мне тоже было тяжело провести эффективные границы, и я мучилась с каждым видом границ, которые описываю на этих страницах. Надеюсь, следующие три факта помогут вам не падать духом: мозг меняется, изменения требуют времени, вы не одиноки.

Полезно иметь под рукой дневник или блокнот, когда вы будете размышлять над своими мыслями, чувствами и отношениями. В книгу включены упражнения по ведению дневника и самоанализу, которые помогут вам научиться наблюдать за своими мыслями, проявлять больше любознательности и сопереживания, а также выработать ежедневные практики, которые изменят восприятие мозгом вашего уровня защищенности. Так вам будет проще проанализировать, чему жизненный опыт научил вас относительно границ, сформировать новые представления о том, как работают чувства, а также опробовать различные практики и выбрать те, которые подходят именно вам. В этой книге вы также найдете примеры, иллюстрирующие процесс установления границ. (Они представляют собой компиляцию множества ситуаций и взаимодействий с моими клиентами, собранных здесь в учебных целях.)

Сделайте вдох, медленно выдохните и подумайте вот о чем: *устанавливать границы с другими людьми – сложная и тяжелая работа, но она предполагает определенный набор навыков, которые вполне можно освоить.* Обратите внимание на то, что произошло внутри вас, когда вы задумались над этой фразой. Читая эту книгу, постарайтесь обращать внимание на то, как ваше сознание постепенно создает ваше «я».

Я сравниваю наше «я» с рекой. Если вы приходите на берег и смотрите на реку каждый день, она будет выглядеть почти одинаково. Но если вы уедете и вернетесь через двадцать лет, река будет выглядеть совсем по-другому: берег сместится, изменится рельеф, линия деревьев. Если вы спуститесь к реке и окунете руку в воду, то почувствуете, как река меняется каждую секунду. Поток находится в постоянном движении – это чувствуется. Начинаются дожди, река наполняется и снова меняется; приходит засуха, и река мельчает. Наблюдать за своим сознанием – словно опустить руку в реку и чувствовать, как поток ощущений, мыслей и эмоций постепенно меняет ваше «я». А чтение этих страниц, возможно, изменит течение реки, если вы позволите новой информации изменить ваши мысли, чувства и в конечном счете поведение. Я благодарна за то, что вы решили разделить это путешествие со мной. Надеюсь, эта книга поможет вам поверить в себя и обрести покой.

## Глава 1. Границы и мозг

*Любопытный парадокс заключается в том, что, когда я принимаю себя таким, какой я есть, я могу измениться.*  
**Карл Роджерс**

Старая поговорка гласит: «Ясность – это доброта. Неясность – это жестокость». Эта поговорка – хороший ориентир для работы с границами. Многих из нас учат быть добрыми, не ранить чувства других людей, выражая свое мнение. Это верный путь к разобщенности и непониманию. Когда мы идем на риск и ясно высказываем свои чувства и мысли, то испытываем не только страх, но и даем себе разрешение на нервозность, беспокойство, понимание, облегчение, радость и аутентичность. Когда мы не рискуем и не высказываем свое мнение четко и ясно, то испытываем чувства, которые обычно возникают, когда мы скрываем правду: неуверенность в себе, обида, тоска, стыд, гнев, одиночество, печаль. Непроработанные и бесконтрольные, эти чувства могут спровоцировать поведение, продиктованное презрением и желанием защищаться, или поступки, лишённые любви. Границы помогают нам четко донести до окружающих, кто мы есть, в соответствии с нашими ценностями. Это может показаться парадоксальным, но границы помогают строить эмоциональную близость с людьми. Работа над границами – проявление любви к себе и окружающим.

Эта книга научит вас устанавливать границы, чтобы вы обрели уверенность, чувствуя себя в полной безопасности в своем теле и выстраивая эмоциональную близость и взаимопонимание с другими людьми. Вы узнаете, как работает мозг на нейробиологическом уровне и какую функцию выполняют сознание и чувства. Вы познакомитесь с другими людьми, использующими инструменты, предлагаемые в этой книге, и услышите их истории и диалоги. Вы увидите, как они рискуют проявлять уязвимость и выстраивать значимые связи, терпят неудачи и достигают успеха. Вы получите инструменты, которые помогут вам стать увереннее и реагировать на других людей со спокойной ясностью, опираясь на интегрированное состояние мозга.

### ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ МОЗГА

Для простоты рассмотрим мозг в его двух основных состояниях: интегрированном и неинтегрированном. *Интегрированное состояние* – это более медленное и нюансированное состояние, в котором нейронные сети из различных областей мозга обмениваются информацией. Мозг воспринимает ситуацию как вполне нормальную и поэтому знает, что есть достаточно времени, чтобы находиться в этом более сложном режиме функционирования. В интегрированном состоянии мозга вы можете синтезировать информацию из множества нейронных сетей в единое целое. Когда ваш мозг интегрирован, вы скорее отзывчивы, чем реактивны, и можете иметь более детальное представление о вещах, а также доступ к креативности и ресурсам для решения проблем. Когда мозг чувствует, что вы и ваше тело находитесь в физической и психологической безопасности, он выделяет время для связи и коммуникации со всеми своими частями, интегрируя их.

Когда ваш мозг *не интегрирован*, вы действуете реактивно. Вы переключаетесь на черно-белое мышление, перестаете воспринимать нюансы, теряете доступ к креативности и принимаете решения поспешно, без долгих раздумий. Неинтегрированные ментальные состояния отлично подходят для быстрой реакции, потому что обширные нейронные сети не тратят время на обмен информацией друг с другом и верх берут те области мозга, которые действуют оперативнее. Это помогает вашему телу двигаться без раздумий и размышлений. Что идеально, если ваш малыш бежит за мячом, который катится на дорогу. Вы не думаете, что делать, а

просто догоняете его и берете на руки. *Спасибо, реактивное, неинтегрированное состояние мозга. Такая быстрая реакция очень полезна.* Однако если реагировать так же быстро во время беседы на непростую тему с близким человеком, результат вас вряд ли порадует.

Когда вы чувствуете себя защищенным и доверяете себе, ваш мозг дает вам больше ресурсов, вы отзывчивы и смотрите на вещи более детально. Когда вы не чувствуете себя защищенным, ваш мозг быстро принимает решение не тратить время на паузы. Такая реакция полезна, когда вы подвергаетесь физическому нападению. Но она бесполезна в разговоре с любимым человеком, потому что мозг переходит в режим автопилота – часто возникают бурные защитные реакции, а позже вы сожалеете о том, что сделали или сказали.

У всех бывали моменты, когда мы реагировали импульсивно, хотя знали, что было бы лучше проявить меньшую реактивность. Иногда мы будто смотрим на себя со стороны и видим, как совершаем действия, которые усугубляют ситуацию, но не можем сдержаться. Вот что значит находиться в неинтегрированном состоянии мозга.

Мозг реагирует на предполагаемую опасность и боль, теряя интегрированность. Именно здесь и приходят на помощь границы. Ваши границы дают вам дополнительную защиту, посылая сигнал мозгу, что у вас есть время, чтобы замедлиться, осмыслить информацию и использовать все свои знания и осознанность.

Мы поддерживаем интегрированное состояние мозга, практикуя установление границ. Как *внутри нас*, так и *вне нас*, в общении с другими людьми, границы создают чувство защищенности, на которое мозг реагирует повышением интегрированности.

На страницах этой книги вы встретите людей и пары, которые учатся устанавливать границы. Посмотрим, как Стив и Нихаль анализируют ситуацию, в которой оба вели себя реактивно.

## ПРОЦЕСС СО СТИВОМ И НИХАЛЬ

Стив и Нихаль поняли, как сделать свой брак счастливым.

– Мы стараемся смеяться почаще, – улыбнулась мне Нихаль.

– Но давайте обсудим один конкретный случай, – сказал Стив. – Нихаль права, все стало намного лучше. Но я переживаю, когда у нас возникают трения, и боюсь, что мы вернемся к старым привычкам.

Стив описал ситуацию, когда он спросил Нихаль, может ли отвезти детей к своей матери без нее.

– Но я сформулировал свою просьбу очень неудачно, – сказал он. – Я бормотал, не выражался ясно и не смотрел на нее. Я попросил об этом в самую последнюю минуту. Тогда она разозлилась на меня, почувствовав себя отвергнутой. Потом я фактически умолял ее все-таки поехать с нами, потому что не мог смириться с тем, что так сильно обидел ее.

По мнению Нихаль, Стив намекнул, что ее присутствие в доме его матери сильно усложняет ему жизнь. Но он не сказал этого прямо – ей пришлось «вытягивать из него правду». Затем, когда он передумал и позвал ее с собой, это уже не выглядело как приглашение. Она почувствовала, что он не может справиться с ее расстроенными чувствами.

– Позже мы нашли отличное решение проблемы, – сказал Стив, – но мне бы хотелось, чтобы таких моментов вообще не возникало. – Он повернулся к Нихаль. – Дело в том, что иногда я действительно хочу поехать к маме без тебя. Прости, что не сказал об этом прямо и тебе пришлось вытягивать из меня слова.

– Я тоже виновата, – сказала Нихаль. – Я сразу занимаю оборонительную позицию, и тебе тяжело говорить со мной прямо. Я усложняю твои отношения с мамой. Я так много ссорюсь с ней.

Стив боялся высказать свою просьбу прямо и оказался в крайне неприятной ситуации. Нихаль стала защищаться, когда Стив поделился с ней своей просьбой, что сделало общение напряженным и трудным для них обоих. Стив питал иллюзорную надежду на отношения, в которых можно избежать боли, и это помешало ему выстроить ясное общение. Вместо того чтобы цепляться за недостижимую мечту, он мог бы научиться четко формулировать свои просьбы и границы – и чувствовать себя достаточно защищенным, чтобы вести сложные разговоры, не допуская импульсивной реакции и не теряя голову. Им удалось проявить больше гибкости, что улучшило отношения.

Позвольте мне пояснить. Я не имею в виду, что реактивный, неинтегрированный мозг – это плохо, а интегрированный мозг – это хорошо. Все не так просто. Нам нужны оба состояния. Когда вы находитесь в опасности, лучше переключиться на более реактивное состояние; если вам грозит беда, лучше сначала действовать, а уже потом чувствовать и думать. Проблема в том, что мозг не привык чувствовать себя защищенным и поэтому часто переходит в неинтегрированное состояние, даже когда интегрированное состояние было бы намного полезнее.

Иногда мы чувствуем боль, беспокойство, страх или беспомощность и переключаемся на неинтегрированное состояние, хотя на самом деле ситуация не такая уж опасная. Она может быть болезненной и тяжелой, но в целом нормальной. Наша жизнь и отношения значительно улучшатся, если в подобных ситуациях мы научимся переключаться на интегрированное сознание. Как этого добиться?

Прояснение границ поможет вам достичь цели. Когда вы живете с ощущением внутренней опоры, поскольку верите в то, что во многих ситуациях сможете защитить себя и при этом выстроить эмоциональную близость с другими людьми, вы будете чаще находиться в интегрированном состоянии<sup>1</sup>.

Мы ведем себя реактивно, когда не хватает внутренней защиты, – другими словами, у нас нет прочного внутреннего ориентира относительно того, как воспринимать свои потребности и как сообщать о них окружающим. Большинство из нас никогда этому не учились, но это очень важный навык. Такой ориентир защитит нас в процессе взаимодействия с миром. Когда мы знаем, как сообщить о своих потребностях, наше взаимодействие с другими людьми меняется к лучшему.

Способность наблюдать за работой своего сознания поможет вам перейти от реактивности к респонсивности<sup>2</sup>. Ваше сознание постоянно обрабатывает информацию через ощущения, движения, мысли, чувства и образы. Обратите внимание на то, что происходит в вашей голове. Если вы практикуете медитацию, то понимаете, о чем я говорю. Если же нет, то существует масса способов наблюдать за своим сознанием, и упражнения по внутреннему исследованию, предложенные в каждой главе, помогут развить этот навык.

Каждое сознание индивидуально. Если вы замечаете, что сознание общается с вами через мысли лучше, чем через чувства, то научитесь наблюдать за своими мыслями. Если вы воспринимаете мир через эмоции, то сначала осознаете свои эмоции. Если органы чувств играют для вас первостепенную роль, или вам важно движение, или вы мыслите метафорами и образами, следуйте тому, что для вас естественно.

---

<sup>1</sup> Siegel D. J. The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are, 3<sup>rd</sup> ed. New York: Guilford Press, 2020.

<sup>2</sup> Респонсивность – способность проявлять гибкость, корректировать свои действия в соответствии с поступающей информацией. *Прим. ред.*

Я предлагаю построить свою практику наблюдения, замечая все способы, которыми сознание общается с вами, – все они имеют право быть. Можно вести дневник, танцевать, рисовать или делать коллажи, отвечая на перечисленные ниже вопросы. В темах для размышления я предлагаю записывать мысли, но если вы хотите рисовать или двигаться вместо дневника – или в дополнение к нему, – доверьтесь себе и делайте то, что кажется правильным.

**Тема для размышления:** откройте дневник и запишите мысли о своем личном опыте, связанном с реактивностью (неинтегрированным состоянием мозга) и респонсивностью (интегрированным состоянием мозга), используя следующие подсказки:

Ситуация, когда я проявил интегрированность и респонсивность...

- *Когда я думаю об этой ситуации, я чувствую...*
- *Мысли, которые приходят мне в голову...*
- *На физическом уровне я замечаю...*
- *Воспоминания, впечатления или образы, которые приходят мне в голову...*

Ситуация, когда я вел себя реактивно, но не хотел этого...

- *Когда я думаю об этой ситуации, я чувствую...*
- *Мысли, которые приходят мне в голову...*
- *На физическом уровне я замечаю...*
- *Воспоминания, впечатления или образы, которые приходят мне в голову...*

Ситуация, когда я вел себя реактивно, и это помогло мне...

- *Когда я думаю об этой ситуации, я чувствую...*
- *Мысли, которые приходят мне в голову...*
- *На физическом уровне я замечаю...*
- *Воспоминания, впечатления или образы, которые приходят мне в голову...*

Ситуация, когда я установил границы, но они не сработали...

- *Когда я думаю об этой ситуации, я чувствую...*
- *Мысли, которые приходят мне в голову...*
- *На физическом уровне я замечаю...*
- *Воспоминания, впечатления или образы, которые приходят мне в голову...*

Ситуация, когда я установил границы, которые сработали...

- *Когда я думаю об этой ситуации, я чувствую...*
- *Мысли, которые приходят мне в голову...*
- *На физическом уровне я замечаю...*
- *Воспоминания, впечатления или образы, которые приходят мне в голову...*

Отлично! Так вы научитесь анализировать работу своего сознания.

## ВАШ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФУНДАМЕНТ

Если вы установите границы и научитесь четко сообщать о них людям, а также разберетесь со своим мышлением, эмоциями и моделями поведения, то сможете переключаться на интегрированное состояние мозга даже в сложных и конфликтных ситуациях. Для этого необходимо наблюдать за своим мышлением и понимать свой психологический фундамент.

*Психологический фундамент* – это концепция, к которой мы будем обращаться на протяжении всей книги. Что это такое? Мы живем, неосознанно испытывая на себе влияние всего, чему научились. То, чему мы научились, кажется нам таким же реальным (и находящимся вне

нашего осознанного внимания), как фундамент дома, по которому мы ходим. Вся эта информация обрабатывается в подкорковых структурах – области мозга в середине и основании черепа, с обширным скоплением нейронных сетей<sup>3</sup>. Эта система мозга работает быстрее, чем слова, передавая информацию и чувства.

Представьте себе следующую ситуацию. Допустим, вы увидели, что ваша подруга поставила чашку с чаем на край стола так, что она вот-вот упадет. Вы не станете сидеть и размышлять: «На этой планете существует гравитация, поэтому чай упадет и прольется (поскольку Джоан, видимо, не заметила, что она так неудачно поставила чашку), если я не обращу внимания на эту проблему и не постараюсь предотвратить падение». Конечно нет. Вместо этого вы без колебаний скажете что-нибудь или молча схватите чашку. Возможно, вы даже не будете осознавать свои эмоции и мысли, когда поймаете ее, хотя эмоции и мысли возникнут одновременно с вашей реакцией.

Знание о гравитации – это своего рода эмоциональное знание, хранящееся в вашем психологическом фундаменте. Но это не единственное эмоциональное знание в данной ситуации: у вас также есть эмоциональное знание о том, что означает пролить что-то. Возможно, над вами смеялись, и вы чувствовали стыд, когда проливали что-то. Возможно, окружающие реагировали страхом или паникой. Возможно, наказывали. Возможно, вы росли в семье, где пролить чай не считалось проблемой, а возможно, ваша семья даже считала это забавным.

Ваши знания из прошлого обрабатываются в подкорковой области мозга и определяют, как вы реагируете на данную ситуацию. Например, вы можете в панике крикнуть: «Джоан, чашка!» Или можете проигнорировать ситуацию и надеяться, что кто-то другой обратит на нее внимание, если ваш опыт научил вас тому, что привлекать к себе внимание опасно. Возможно, вы закатите глаза и улыбнетесь, наклонившись, чтобы отодвинуть чашку подальше от края стола. Модель взаимодействия с миром во многом зависит от вашего прошлого опыта.

Как вы строите отношения, как люди воспринимают вас, ваше представление о себе, о границах и о том, насколько безопасно проводить границы в отношениях с окружающими, – все это актуальные вопросы. По сути, все ваши знания упорядочены в нейронных сетях подкорковой области мозга, где формируется видение мира, которое ощущается как истинное<sup>4</sup>.

Когда я говорю о нейронных сетях мозга, то имею в виду, что миллионы нейронов одновременно возбуждаются в определенных паттернах активации. Возможно, вы слышали фразу «что возбуждается, то соединяется». Это означает, что чем чаще вы реагируете определенным образом, тем выше вероятность, что вы будете реагировать так же в будущем. Поэтому, если вы считаете, что высказывать свое мнение бессмысленно и это ни к чему не приведет, и привыкли не высказываться, – каждый раз, когда вы повторяете эту модель поведения, вероятность, что вы не будете высказываться в будущем, возрастает. Модели поведения довольно трудно изменить, но это возможно. Поэтому, если у вас есть негативный опыт относительно границ, все представленные здесь практики помогут изменить паттерны работы вашей нейронной сети.

Эти модели содержат многомерную информацию – динамичное сочетание эмоций, ощущений, мыслей, образов, опыта прошлых поколений и прогнозов на будущее. Из этого тесного переплетения различных видов восприятия нейронные сети дают нам некий вывод. В нейробиологических исследованиях нет четкого термина для обозначения этого вывода, потому что мы только начинаем разбираться в том, как работает мозг. Я называю его *эмоциональным знанием*, потому что это не столько мысли, сколько знания, и они кажутся нам правдивыми и

---

<sup>3</sup> Imms P., Domínguez J. F., Burmester D. A., Seguin C., Clemente A., Dhollander T., Wilson P. H., Poudel G., Caeyenberghs K. Navigating the Link Between Processing Speed and Network Communication in the Human Brain // Brain Structure and Function 2021, 226 (4): 1281–1302.

<sup>4</sup> Барретт Л. Ф. [Как рождаются эмоции. Революция в понимании мозга и управлении эмоциями](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018; Ecker B., Ticic R., Hulley L. Unlocking the Emotional Brain: Eliminating Symptoms at Their Roots Using Memory Reconsolidation. New York: Routledge, 2012.

реальными. В переплетении этих знаний и рождается ваша индивидуальность, ваш уникальный способ восприятия мира.

Это возвращает нас к психологическому фундаменту. Рассмотрим подробнее эту метафору. Представьте, что каждый момент каждого дня вы ходите по фундаменту, составленному из плиток разных эмоциональных знаний, поверх которых лежат ковры, которые также сотканы из эмоциональных знаний (да, все сложно), – и поскольку вы ходите по этому фундаменту всю свою жизнь, в большинстве случаев вы даже не замечаете его. Именно этот фундамент хранит все ваши знания о том, стоит ли принимать вещи близко к сердцу или нет, как устанавливать границы и что с вами произойдет, если вы это сделаете; как постоять за себя, как использовать свой голос и свою силу, что означает сила и что такое доброта. Психологический фундамент нельзя назвать плохим или хорошим. Он сформировался благодаря реальным переживаниям, которые вы испытали в жизни. Желание изменить его говорит о том, что вы хотите расти и развиваться, и вовсе не означает, что с вами что-то не так.

## **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.