

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 удержать 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 отстоять 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



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

