

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	9
1. Личные границы: что это такое?	15
<i>Что является личными границами?</i>	17
<i>Что не является личными границами?</i>	24
2. Отношения, здоровье и счастье	27
<i>Удивительное исследование</i>	29
<i>Произведение искусства</i>	31
3. Качественные отношения	37
<i>Качественные продукты против</i> <i>качественных отношений</i>	39
<i>Рекламная индустрия</i>	41
<i>Что такое качественные отношения?</i>	42
4. Три кита: культура, убеждения и воспитание	47
<i>Модель мира</i>	49
<i>Культура</i>	50
<i>Убеждения</i>	52
<i>Воспитание</i>	55

5. Разрушение убеждений	61
<i>Реальный случай</i>	63
<i>Терапия</i>	64
<i>Личная самореализация</i>	67
6. Что делать с чувством вины?	71
<i>Чувство вины как манипулятивный механизм</i>	73
<i>Разум и сердце</i>	77
<i>Наш давний друг: разочарование</i>	78
7. Дозированный яд	81
<i>Лимитизм</i>	83
<i>Наивная психология</i>	88
<i>Когнитивные искажения</i>	93
8. Где установить личные границы?	95
<i>Что можно и что нельзя обсуждать</i>	97
<i>Жесткие границы</i>	99
<i>Гибкие границы</i>	99
<i>«Потери»</i>	101
9. Ассертивность и стили общения	105
<i>Что такое ассертивность?</i>	107
<i>Как стать ассертивным человеком?</i>	108
<i>Стили общения</i>	109
<i>Основы ассертивности</i>	115

10. Когнитивно-поведенческие стратегии	
для эффективного разговора о границах.....	121
<i>Три золотых правила эффективного общения</i>	124
<i>Стратегия «Как будто»</i>	128
<i>Стратегия «Ментальная карта»</i>	131
<i>Анализ намерений другого человека</i>	133
11. Эффективные коммуникационные стратегии	
для установления и обсуждения границ.....	137
<i>Больше чем ассертивность</i>	139
<i>Невербальное общение</i>	141
<i>Использование пассивного залога</i>	154
<i>«А что я получу?»</i>	154
12. Стратегии отказа	159
<i>Отказывать без объяснения причин</i>	163
<i>Благодарность + отказ (+ извинение) + вежливость</i>	165
<i>Благодарность + отказ + альтернатива</i>	166
<i>Попросить дать время</i>	167
<i>Техника заезженной пластинки</i>	168
13. Как реагировать на критику. Ассертивные стратегии ...	173
<i>Базовая уверенность в себе</i>	177
<i>Негативное уточнение</i>	178
<i>Туманный ответ</i>	179
<i>Техника «Сэндвич»</i>	180
<i>Как отвечать на насмешки и критику,</i> <i>замаскированные под юмор</i>	182

14. Как установить границы, если вами манипулируют....	185
<i>«Посмотри, до чего ты меня довел(а)».....</i>	187
<i>Свести общение к минимуму.....</i>	190
<i>Использовать императив</i>	192
<i>Разоблачить поведение собеседника</i>	193
<i>Молчать</i>	194
<i>Ответить вопросом на вопрос</i>	195
<i>«Спасибо, но я не буду отвечать»</i>	195
<i>Ответы моралистам или догматикам</i>	196
<i>Ответ на непрошеное мнение</i>	197
<i>Ответы сплетникам.....</i>	199
<i>Ответы обвинителям.....</i>	200
 15. Способы послать к черту вежливо.....	203
<i>Вода и масло.....</i>	205
<i>«Идите вы к черту! К черту!»</i>	207
<i>Очень (и не очень) вежливые способы послать к черту</i>	209

ВСТУПЛЕНИЕ

Несколько лет назад я жила в небольшой боливийской деревне, где работала волонтером-психологом в детском доме. Помимо основных обязанностей я должна была закупать в городе продукты на всю неделю. Однажды по пути на рынок я обнаружила, что моя привычная дорога перекрыта из-за наводнения, вызванного проливными дождями, и мне пришлось ехать другим маршрутом, которого я не знала. У меня не было ни бумажной карты, ни сигнала GPS, поэтому я могла добраться до города, только ориентируясь по дорожным знакам.

Я ехала под проливным дождем около двадцати минут, не встретив ни одного указателя: ни населенных пунктов, ни знаков ограничения скорости, ни перекрестков, ни остановок, ни отметок расстояния до города — ничего. Не было даже дорожной разметки. Дорога напоминала бесконечную взлетно-посадочную полосу.

Внезапно я заметила впереди машину, которая неслась прямо на меня. Меня охватила паника, все тело напряглось, и я, вцепившись в руль, крутанула его вправо, чтобы избежать столкновения.

Не знаю, каким образом, но машины разъехались, не столкнувшись.

Я остановилась у придорожной канавы, чтобы успокоиться. В голове теснились тысячи вопросов. Я ехала по встречке?

Или же другая машина мчалась не по своей полосе? Куда мне ехать теперь? Сколько километров до города? С какой скоростью можно ехать? Я была совершенно сбита с толку.

Дорога без указателей все равно что отношения без личных границ: никто не знает, что можно, а что нельзя; чего ожидать от других людей и чего другие ожидают от тебя. Нет простых правил, объясняющих, что хорошо, что плохо, а также неясно, уважают ли другие ваше личное пространство и уважаете ли свое личное пространство вы сами. Непонятно, где начинается и заканчивается ответственность каждого человека... при таких обстоятельствах возрастает вероятность несчастного случая.

Подобно тому, как дорожные знаки помогают нам безопасно ехать, чтобы благополучно добраться до пункта назначения, границы выполняют ту же функцию, гарантируя, что отношения с окружающими здоровы, безопасны и сохраняют целостность их участников.

Однако нас учили воспринимать границы иначе. Нас воспитывали, что устанавливать личные границы означает быть эгоистом, а если человек по-настоящему любит, он поймет все без слов. Мысли, которые нам внушали с самого детства, во взрослом возрасте стали частью нашей личности, поведения и принципов построения и понимания отношений. Теперь мы испытываем чувство вины, когда обозначаем свои границы, и думаем, что к нам плохо относятся, если границы обозначают другие люди. Это ошибочное толкование приводит к тому, что мы поддерживаем токсичные, зависимые или абьюзивные отношения, говорим «да», когда хотим сказать «нет», и не чувствуем себя достаточно свободными, чтобы выражать свои

потребности и эмоции даже при общении людьми, которых любим больше всего.

К неправильным представлениям о границах приводит отсутствие эмоционального воспитания и ассертивного общения*. Сегодня в некоторых школах уже внедряют эмоциональное воспитание детей с раннего возраста, но большинство из нас, рожденных до 2000 года, не получили никаких рекомендаций по развитию навыков, которые позволили бы нам распознавать и называть эмоции, ценить их и чутко, но настойчиво доносить их до окружающих. Поэтому нам даже во взрослом возрасте трудно говорить «нет», выражать несогласие или говорить о своих чувствах — мы просто не можем найти подходящих слов. Нас не научили честно, но уважительно общаться с другими людьми: выражать гнев без агрессии в адрес окружающих или описывать свои потребности понятным языком.

Следовательно, мы часто замалчиваем то, что хотим сказать, потому что не знаем подходящего способа это сделать. Мы говорим себе: «Это не так уж и важно», «Не хочется ссориться» или «Не хочу злить его/ее», то есть подавляем самих себя. Но при этом мы не только снижаем интенсивность проявления эмоций во внешнем мире, но и усиливаем их проявление внутри нас. Они накапливаются до тех пор, пока мы не взрываемся, показывая себя с худшей стороны. Подобное деструктивное поведение причиняет вред отношениям с окружающими.

* Ассертивностью называют проявление вежливой настойчивости. Под ассертивным общением понимают позитивный настрой человека, демонстрирующего уважение к себе и другим. — *Здесь и далее прим. пер.*

Мы имеем право устанавливать границы, но не любым способом. Умение учитывать свои эмоции и эмоции других людей и в нужное время использовать точные слова является ключом к тому, чтобы границы были здоровыми и помогали нам строить, а не разрушать отношения как с окружающими, так и с самими собой. Необходимо не только проявлять настойчивость, но и знать эффективные коммуникативные стратегии и невербальные коммуникативные приемы, которые помогают справиться с этой задачей легко и без ущерба отношениям.

Однако начнем с самого начала.

1

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Мы все преобразились бы, достань у нас мужества быть тем, что мы есть.*

МАРГЕРИТ ЮРСЕНАР

Что является личными границами?

Граница — это реальная или символическая линия, которая обозначает конец чего-либо, материального или нематериального, или же разделяет объекты. Черта, которую нельзя пересекать. В области психологии мы говорим о межличностных границах — своде правил, установленных в отношениях (в том числе и с самими собой), чтобы они были здоровыми. Существует несколько видов границ, которые мы сейчас рассмотрим.

С одной стороны, есть физические границы, которые относятся к личному пространству и физическому контакту. Для некоторых людей физический контакт приятен и способствует сближению (касание руки или плеча собеседника, объятия при встрече). Таким людям нравится выражать или получать знаки привязанности в виде физического контакта.

* Цитата из романа «Алексис, или Рассуждение о тщетной борьбе», перевод с французского Юлианы Яхниной.

Другие же предпочитают держаться на расстоянии (обычно такие люди здороваются рукопожатием), и они чувствуют себя некомфортно, если кто-то подходит слишком близко или проявляет свое расположение к ним при помощи поцелуев или прикосновений. В физических границах, помимо индивидуальных предпочтений, важную роль играет культура каждой страны. Например, у народов Северной Европы принято держать при общении более дальнюю дистанцию, чем у народов Южной Европы.

С другой стороны, есть границы личного пространства, которые относятся к частному пространству, например к нашей комнате, рюкзаку или карманам брюк. Физические границы нарушаются не только серьезно, когда происходит физическое насилие, но и в более легкой форме, если чьи-то прикосновения причиняют неудобство, если кто-то вторгается в наше личное пространство или без спросу роется в наших вещах.

Существуют также эмоциональные границы, показывающие, как, в какое время, с кем и при каких обстоятельствах мы хотим выражать свои эмоции. Эти границы нарушаются, если нами манипулируют, если нас осуждают за проявление эмоций или обесценивают их. Также эмоциональные границы оказываются под угрозой, когда кто-то вмешивается в сферу личного общения (например, подслушивает, читает СМС или электронные письма, которыми мы обмениваемся с другими людьми) или без разрешения вторгается туда, где мы выражаем свои мысли и эмоции (например, читает наш личный дневник).

Существуют и сексуальные границы. Они связаны с эмоциональными, коммуникативными и физическими аспектами сексуальных отношений. Нарушение этих границ

подразумевает не только физический или сексуальный контакт без согласия, но также непристойные комментарии и жесты, а вместе с ними оказание любого давления или манипулирование с целью вовлечения в сексуальный контакт.

Временные границы отвечают за то, как мы распоряжаемся временем, распределяя его между различными видами деятельности и людьми из своего окружения. Когда кто-то требует, чтобы мы проводили с ним / с ней больше времени, чем нам бы того хотелось, или мы вынуждены уделять какому-либо занятию больше времени, чем было условлено (например, происходит удлинение оговоренного заранее рабочего дня), — это нарушает временные границы.

Наконец, материальные границы относятся к частному владению вещами и предметами. Они отвечают за то, как мы используем наше имущество, хотим ли мы им делиться и с кем именно. Если кто-то крадет у нас вещи, берет их на время без разрешения, наносит им невосполнимый ущерб или заставляет нас против воли ими пользоваться, — это нарушение материальных границ.

Некоторые типы межличностных границ определить и установить сложнее, некоторые проще. Легче определить те границы, которые можно увидеть, например материальные и физические, и труднее обозначить невидимые, например эмоциональные. Очевидно, что никто не имеет права без спроса забрать наши ключи от машины и уехать на ней, но не очевидно, что никто также не имеет права манипулировать нашими чувствами, заставляя нас быть удобными.

Аналогично нам проще определить измеримые границы, например временные, чем границы, которые измерить нельзя, например сексуальные. Мы чувствуем себя

вправе высказывать недовольство, если кто-то приходит на час позже, чем было условлено, но не считаем столь же законным выражать свой гнев, если на нас бросают неприличный взгляд.

Убеждения, привитые нам образованием и культурой, также по-разному влияют на все разновидности личных границ. Скажем, если на нас напали физически, у нас не возникает сомнений в том, что мы должны себя защитить, и мы не чувствуем себя виноватыми. Однако, если кто-то задевает наши чувства и наносит ущерб нашей психологической целостности, мы испытываем чувство вины, когда говорим обидчику вести себя иначе.

Почему так, ведь в обоих случаях мы защищаемся?

Первостепенная задача при установлении личных границ — придавать им всем одинаковое значение.

Приведу пример. Нам бы никогда не пришло в голову убрать входную дверь в доме, чтобы каждый мог войти, когда захочет, не так ли? Это означало бы пойти на риск, что кто-нибудь ворвется в дом, ограбит нас или причинит нам вред, поставив под угрозу нашу целостность или целостность нашей семьи. Поэтому у дома есть дверь, которую могут открыть ключом только те, кто в нем живет. Остальные же должны позвонить, а мы решаем, хотим впускать их или нет. Точно так же в домах есть другие двери, которые отделяют комнаты и другие помещения. Никому не кажется оскорбительным, что каждый человек, живущий в доме, имеет свое личное пространство и держит дверь открытой или закрытой по своему усмотрению. Также никого не беспокоит, что кто-то закрывает дверь в ванную комнату, когда собирается ею воспользоваться, и мы не чувствуем себя виноватыми, когда это делаем. Эти ограничения кажутся

нормальными и даже необходимыми для гармоничного существования.

Как бы мы отреагировали, если бы наш друг обиделся на то, что мы не дали ему ключ от нашего дома? Как бы мы ответили на его заявление, что, если мы действительно хотим с ним общаться, он должен иметь возможность приходить и уходить, когда захочет? Что бы мы сделали, если бы он сказал, что, раз мы не даем ему ключ от дома, значит, мы не испытываем к нему доверия и привязанности?

Это, вероятно, прозвучало бы для нас дико, и, если бы такой человек сразу не признался, что у него случилось помутнение рассудка, мы бы прекратили с ним общение.

Когда границы не соблюдаются, когда ожидается, что любовь должна быть безусловной, когда кому-то не нравится, если мы говорим ему «нет» или раздражаем его, высказывая собственные эмоциональные потребности, мы имеем дело с тем же самым невежливым и наглым «другом», который требует ключи от нашего дома. Столкнувшись с подобным шантажом, нельзя уступать, как бы сильно мы ни любили этого человека.

Соблюдение границ, даже если нас учили иначе, — это акт любви по отношению к окружающим. Четко выражая, чего хотим и в чем нуждаемся в отношениях, мы помогаем другому человеку узнать, как себя вести, чтобы мы чувствовали себя комфортно и безопасно и, таким образом, могли поддерживать здоровые и длительные отношения. Это способ сказать: «Поскольку я тебя люблю и хочу выстроить долгие и гармоничные отношения, я дам тебе понять, что меня радует, чтобы тебе не пришлось гадать и чтобы ты случайно не совершил(а) поступок, который причинит мне боль и заставит нас разойтись». Точно так же

интересоваться личными границами другого человека — это признак стремления к наиболее здоровым отношениям и желания сделать так, чтобы человек чувствовал себя в них наиболее безопасно. Личные границы представляют собой и акт любви к самому себе — устанавливая их, мы прислушиваемся к своим потребностям, считаемся с ними и пытаемся закрыть их в отношениях.

Границы являются актом уважения, во-первых, к другому человеку, поскольку мы говорим ему: «Я рассказываю о своих границах и жду, что ты будешь их уважать, и точно так же готов(а) уважать твои границы», и, во-вторых, к самому себе, поскольку, уважая свои границы и настаивая, чтобы их уважали окружающие, мы начинаем уважать сами себя.

Границы подразумевают принятие другого человека, поскольку мы признаем, что его предел допустимого в отношениях отличается от нашего, но от этого отношения не становятся менее ценными, а также принятие самих себя, поскольку мы признаем законность своих потребностей и желаний, не осуждая себя и не испытывая чувство вины.

Говоря о границах, важно упомянуть неотъемлемые права личности. Они защищают наши потребности и потребности других людей, определяя, где начинается и заканчивается наша и чужая свобода. В соответствии с ними формируется уважение, а также этические и моральные кодексы. Ими же оправдываются межличностные ограничения, которые мы налагаем на себя и других. Основные права личности заключаются в следующем:

- право выражать свои чувства, эмоции, мысли и потребности;
- право на уважительное и достойное обращение;
- право свободно выражать несогласие;
- право говорить «нет»;
- право хотеть чего-то;
- право не хотеть чего-то;
- право менять свое мнение;
- право ошибаться;
- право распоряжаться собственной жизнью, телом и временем;
- право самостоятельно расставлять приоритеты.

Конечно, осуществления прав не бывает без принятия ответственности. В данном случае десять пунктов списка влекут за собой только одно обязательство: считаться с этими правами у других людей.

За исключением последних двух, дети обоих полов обладают такими же правами (при условии, что их решения не нарушают их неприкосновенность или неприкосновенность других людей). Очень важно уважать эти права с самого детства, потому что именно тогда у человека формируется система убеждений о себе, других людях и мире в целом. Если в детстве окружающие заставляют ребенка чувствовать, что он не имеет какого-либо из этих прав, то, уже будучи взрослым, он с трудом поверит, что они у него есть, следовательно, ему будет сложнее их отстаивать. Лишая

ребенка неотъемлемых прав, мы обрекаем его на то, что в будущем он будет уязвим для манипуляций и злоупотреблений со стороны окружающих, не считая себя вправе выражать эмоции, говорить «нет», высказывать свое мнение и принимать решения. Поэтому особенно важно уважать права детей: если их будем уважать мы, они сами научатся их отстаивать и использовать.

Одним из основных способов обучения является подражание. Дети усваивают уроки и привычки, подражая старшим братьям и сестрам, своим одноклассникам, супергероям из мультфильмов и, прежде всего, родителям. Вот почему родители, уважая неотъемлемые права ребенка, должны быть также примером для своих детей, защищать собственные права и уважать права других людей. Бесполезно учить чему-то ребенка, если мы сами не исполняем то, что проповедуем.

Что не является личными границами?

Не является границами указание другим людям, что делать и чего не делать. Речь ни в коем случае не идет о том, чтобы выдвигать требования другому человеку или что-то ему запрещать, — скорее о том, чтобы донести до человека наши потребности в отношениях и рассказать о том, что нас радует. Право выражать потребности не означает, что мы можем делать это любым способом, не принимая во внимание чувства другого человека. Не стоит путать свободу выражения мнений с возможностью вываливать все, что нам вздумается и каким угодно образом: свобода одного заканчивается

там, где начинаются права другого. Например, слова «Хочу, чтобы каждый день, добравшись до дома, ты сообщал(а) мне об этом» не устанавливают границу. Они навязывают действия и демонстрируют отсутствие уважения, отбирая у человека право выбора. Однако мы можем выразить свое желание или потребность аргументированно: «Мне бы хотелось, чтобы ты сообщал(а) мне, когда возвращаешься домой, потому что иначе я беспокоюсь». В ответ человек должен честно ответить, приемлема ли для него подобная просьба.

Границы не поддаются оценке. Человек не выбирает, чего он хочет или что ему нужно (он просто так чувствует), поэтому мы не можем судить о собственных границах. По той же причине мы не можем оценивать чужие личные границы — только принимать и уважать их или, если они несовместимы с нашими, решать, хотим ли мы продолжать отношения или нет.

Это момент более спорный, чем может показаться на первый взгляд, поскольку существуют нездоровые желания и потребности. Они основаны на ограничивающих убеждениях или личной неуверенности и вредны для нас и для отношений с окружающими. Например, если мы чувствуем чрезмерную потребность в контроле, это, скорее всего, нанесет ущерб нам и нашим близким. В таком случае нужно не оценивать, а спросить себя: почему у меня возникла потребность в контроле? Она улучшает или ухудшает мою жизнь? Как она влияет на мои отношения с людьми и на моих близких? Связана ли она с моей личной неуверенностью? Размышляя об этом и не осуждая себя, мы можем работать над улучшением ситуации.

Наконец, границы — это не акт эгоизма. Речь идет не о том, чтобы поступать эгоистично, а о том, чтобы

отношения складывались лучшим образом, и это достигается только в том случае, если их участникам комфортно, — лишь тогда они смогут внести в отношения наибольший вклад.

Когда берем на себя ответственность за личные границы, мы начинаем видеть в них инструмент взаимодействия с другими людьми и самими собой, который позволяет сохранить собственное и чужое достоинство, необходимое для построения здоровых отношений.

2

ОТНОШЕНИЯ,
ЗДОРОВЬЕ
И СЧАСТЬЕ

Хорошая жизнь строится на хороших отношениях.

РОБЕРТ УОЛДИНГЕР

Удивительное исследование

На протяжении всей истории, от Аристотеля до наших дней, великие мыслители, философы, психологи, антропологи, ученые и другие специалисты задавались вопросом, что такое счастье и благодаря чему мы его испытываем. Почему одни люди чувствуют себя счастливее других? Можно ли взрастить счастье? Какие факторы влияют на восприятие счастья? Рождаемся ли мы счастливыми или создаем свое счастье сами? Столетиями мы размышляли о счастье, но не находили однозначных ответов. До сегодняшнего дня. Гарвардский университет проводит одно из самых длительных и необычных исследований счастья в истории: на протяжении более 75 лет ученые следят за 724 людьми (столько участников было вначале), чтобы выяснить, что именно делает их счастливыми. В эксперименте участвуют люди из разных социально-экономических слоев, подростки и взрослые; из года в год записываются данные об их профессиональной, семейной и сексуальной жизни, их привычках, их здоровье, их финансах и т. д.

За эти годы исследователи изучили не только участников, с которых начиналась программа, но и их детей и супругов, поэтому собранные данные занимают тысячи страниц, а их анализ позволил сделать совершенно удивительный вывод. Нынешний руководитель исследования счастья Роберт Уолдингер объявил, что результат наблюдений заключается в следующем:

· *Счастье не имеет ничего общего с уровнем доходов,*
 · *полученным образованием, местом жительства*
 · *или тем, что мы едим. Наше счастье определяется*
 · *качеством отношений с близкими.*

Этот вывод вызвал удивление, потому что впервые научным методом было доказано, что ключ к счастью лежит в отношениях с другими людьми. Более того — было доказано, что они имеют решающее значение для нашего здоровья.

Джордж Вайян, психиатр, который руководил экспериментом в период с 1976 по 2004 год, опубликовал книгу о факторах, больше всего влияющих на здоровье по мере взросления человека. Он пишет, что значительную роль играют такие аспекты, как генетика, физические упражнения, питание, злоупотребление алкоголем и наркотиками. Его последний тезис весьма убедителен: «Ключом к здоровому старению являются отношения, отношения и еще раз отношения».

Одним из самых удивительных результатов исследований было то, что отношения оказывают решающее влияние на наше здоровье и продолжительность жизни. Оказалось, что люди в возрасте 50 лет, у которых были здоровые и качественные отношения, достигали 80-летнего возраста,

находясь в лучшей физической форме, чем люди, таких отношений не имевшие. Кроме того, у пожилых людей, обладавших надежными связями с окружающими, наблюдалось меньше когнитивных и физических нарушений, чем у людей без таких связей, и сохранялась хорошая долговременная память. Также было установлено, что полноценные отношения положительно влияют на контроль стресса и качество сна, что делает их чрезвычайно важным фактором профилактики серьезных заболеваний.

Многочисленные исследования, которые проводились позже в различных отраслях науки и изучали состояния «до» и «после» с целью решения проблем физического, психического и эмоционального здоровья, подтвердили эти выводы.

Произведение искусства

Есть чудесные произведения искусства, проникающие в душу, когда мы смотрим на них, снимающие стресс или с первых секунд волнующие до мурашек по коже. Но есть одно, чертовски необычное и возвышенное, которое позволяет существовать всем остальным произведениям искусства, придающим миру смысл: человеческий мозг.

Исследования того, как работает мозг, поразительны. Они доказывают, что каждая область, каждая структура, каждый нейрон, каждая частица, входящие в его состав, выполняют в мозгу определенную функцию. И в этом заключается удивительная сила природы.

Когда мы испытываем эмоции, слушая песню, когда запах переносит нас в детство, когда мы влюбляемся, когда читаем

роман, когда узнаем что-то новое, когда встаем с постели и готовим себе кофе... Каждое маленькое и большое действие, которое мы совершаем на протяжении жизни, все наши чувства и мысли возникают благодаря тому, что существуют нейроны, специализирующиеся на обработке определенного типа информации.

Приведу пример. Представим, что мы на семейном обеде и один из участников застолья, сидящий на другом конце стола, внезапно кричит: «А ну-ка лови!» — и бросает нам некий предмет. В течение нескольких секунд полета в нашем мозгу активируются миллиарды нейронов определенных областей, специализирующихся на восприятии, анализе ситуации и реагировании на нее, даже если мы этого не осознаём.

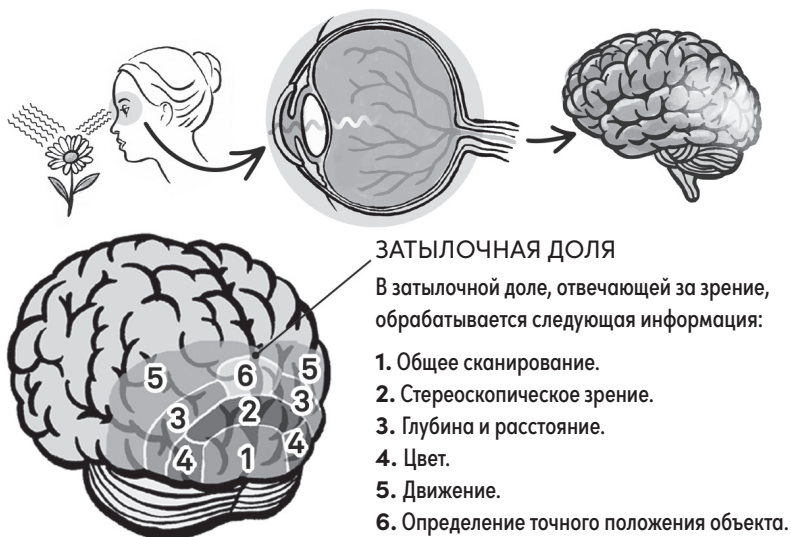
В мозгу есть нейроны, входящие в систему зрения, расположенные в затылочной доле (задней части головы). В этой системе одни нейроны выполняют функцию анализа внешнего вида объекта; другие отвечают за определение цвета, формы, размера, скорости полета, направления движения... и таким образом в считанные доли секунды эти специализированные группы нейронов отправляют свою информацию в другую область нейронов, которая ее усваивает. Тут же активируется наша семантическая память, то есть мысленная энциклопедия, где мы храним данные обо всех известных нам объектах, и она связывает информацию, поступившую из зрительной системы, с теми данными, которые ей лучше всего подходят. Таким образом, мы определяем, что объект, летящий в нашу сторону, — это именно апельсин, а не яблоко или теннисный мяч.

Электромагнитные волны от источника света достигают объекта. Некоторые из них будут поглощены, остальные — отражены и достигнут глаза.

Световые волны достигают сетчатки, где активируются фоторецепторы и излучают электрические сигналы.

Сигналы упрощаются и посылаются в мозг через зрительный нерв.

В конце концов они достигают задней части мозга: первичной зрительной коры, где обрабатывается информация.



Более того, пока мы обрабатываем всю эту информацию, наша префронтальная доля принимает решение сделать движение, которое позволит нам уклониться от объекта, поэтому она посылает нейронам, ответственным за движение верхней части тела, команду, чтобы мышцы туловища, рук и головы отодвинули нас в сторону и апельсин не угодил нам прямо в лицо. В свою очередь, другая область мозга, область рефлекторных действий, заставляет нас закрыть глаза, чтобы защитить их от возможного удара. И это еще не все: продолжают работать миллиарды других нейронов,

которые позволяют нам в это время дышать, качать кровь, поддерживать мышечный тонус, контролировать сфинктер, моргать, переваривать пищу... Кроме того, если бы, уклоняясь от апельсина, мы закричали: «Что ты делаешь?!» — была бы задействована сложная языковая система для обмена еще бóльшим количеством информации между нейронными областями, чтобы сделать восклицание возможным. Вот как увлекательна и сложна работа мозга.

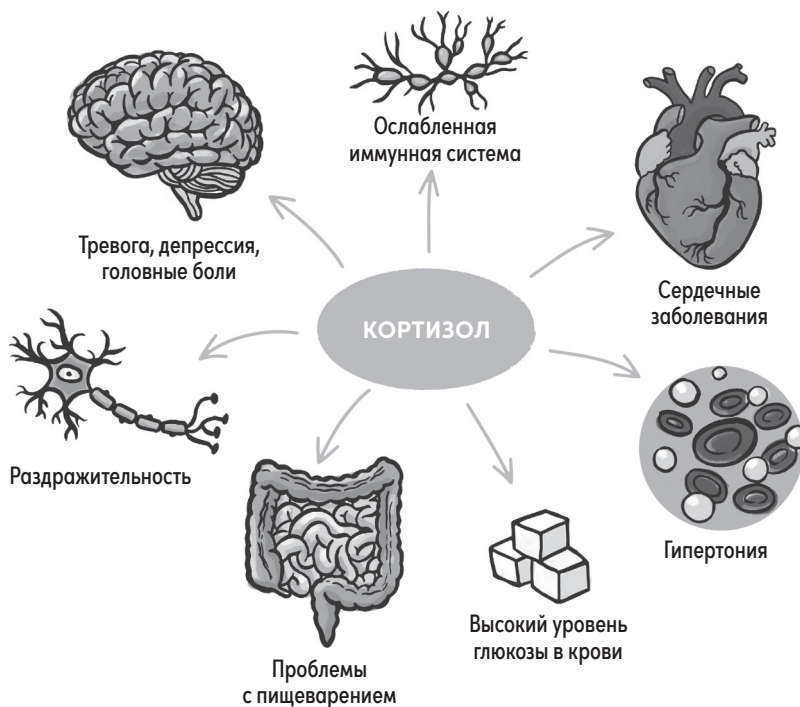
Как мы уже говорили, все это происходит автоматически за тысячные доли секунды и является одной из базовых функций нашего мозга. Можно представить себе замысловатый механизм, который активируется при более сложных действиях, когда мы пишем текст, играем на музыкальном инструменте, планируем отпуск или решаем математическую задачу.

Возвращаясь к нейропсихологическим исследованиям того, как отношения влияют на наше здоровье и субъективное восприятие счастья, нужно отметить, что некоторые нейробиологи пошли еще дальше. Их исследования позволили понять, как эти механизмы влияют на мозг.

Мы все чувствуем, что недружелюбное обращение вызывает неприятные ощущения, а доброе отношение, напротив, приятные. Мы называем эти ощущения эмоциями, и они генерируются лимбической системой нашего мозга (основной структурой, участвующей в эмоциональной обработке) в ответ на стимул (в данном случае на слова или поведение другого человека).

Эмоцию делает приятной или неприятной тип гормона или нейромедиатора, который выделяется в мозгу в ответ на раздражитель. Враждебное отношение провоцирует ряд

изменений уровней нейромедиаторов и гормонов, что вызывает у нас неприятные ощущения, а доброе отношение запускает другие химические изменения в мозгу, которые вызывают приятные эмоции.



Если кортизол присутствует в организме в течение длительного времени, он становится мощным фактором риска для здоровья, поскольку может вызывать сердечные заболевания, повышение артериального давления, инсульты, трудности с метаболизмом жиров, проблемы с пищеварением, ухудшение памяти, недостаток концентрации, беспокойство и депрессию. Следовательно, если у нас в окружении

есть люди, которые ведут себя недружелюбно, это является важным фактором риска для нашего здоровья.

Результаты исследований имеют немаловажное значение, поскольку мы годами пытаемся найти ключ к поддержанию здорового образа жизни (питание, физические упражнения, отказ от алкоголя и наркотиков...), но при этом не обращаем внимания на то, как на нас влияют отношения с людьми, которые плохо с нами обращаются, что является одним из решающих факторов.

Знание научных выводов о важной роли межличностных отношений позволяет нам переосмыслить их так глубоко, как они того заслуживают. Неизбежно возникают вопросы, которые переплетаются с другими, а те — со следующими, и в результате получается огромная паутина, содержащая главные вопросы:

Что же такое здоровые отношения? Могут ли отношения быть здоровыми и болезненными одновременно? Могут ли токсичные отношения делать нас счастливыми? Что делает отношения качественными? Как можно улучшить уже имеющиеся связи? Что делать с отношениями, которые нам вредят? Являются ли конфликты признаком плохих отношений? Можно ли «преобразовать» токсичные отношения в здоровые? Как найти баланс между установлением границ и проявлением гибкости для достижения здорового сосуществования? Как способ общения влияет на отношения? Как мы можем выразить недовольство, не причиняя вреда другому человеку? Сколько враждебности мы можем вынести, прежде чем заболеем?

Вопросов много, и они непростые, но в следующих главах мы на них ответим.

3

КАЧЕСТВЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ