

*С благодарностью моим учителям:*

*Белопольской Наталии Львовне,  
Красило Александру Ивановичу.*

# Предисловие

*...временное проявление счастья и несчастья и их исчезновение в должный срок подобны приходу зимы и лета. Они рождаются из чувственного восприятия... и человеку должно научиться выносить их, так, чтобы они не тревожили.*

*Бхагавад-Гита (Гл.2, текст 14)*

Нескончаемое число сложных и трагических судеб взрослых начинается в детстве. В процессе взросления, воспитания маленький человек сталкивается с потерями и разлуками, с несправедливым обращением по отношению к себе со стороны близких с момента рождения до воздействия на него сложностей подросткового периода – различные сообщества, друзья, общество как носитель культуры. Ребёнок становится заложником окружающей среды, казалось бы, совсем не значащие события для его близких.

Не понимая причин своих страданий, человек идёт по жизни с тяжёлыми душевными переживаниями. Он испытывает страхи, тревогу, разочарования, беспомощность, ощущает себя жертвой и утрачивает способность «простой радости», чувствует себя ненужным. Иногда ему удается передохнуть на время, забыться, но затем всё начинается сначала, негативный опыт раннего детства преследует и не отпускает.

Почему бы не изменить такой ход жизни? Каждый человек имеет право на счастье, на внутреннее спокойствие, на счастливую жизнь полную радости и счастья. К сожалению, самым большим препятствием на пути достижения целостной и радостной жизни стоит сам человек. Чтобы разорвать мучительный круг требуется много мужества и настрой на работу, не все к этому готовы.

Кто всё же решается на психологическую коррекцию, на изменение некоторых паттернов своей личности: мышления, поведения, эмоционального реагирования, их душевные муки

---

---

снижаются, сглаживаются и прекращают своё разрушительное воздействие. Человек становится более продуктивным и удовлетворённым своей жизнью.

Эта книга о людях, которые нашли в себе мужество встать на путь изменения. Она построена таким образом, что вы сможете познакомиться с их личными историями, посмотреть на эту историю глазами психолога и ознакомиться как можно справиться с данной проблемой, как психологическая коррекция помогает человеку изменить ход своей жизни в более лучшую сторону.

Так как я схематерапевт, мне удобнее будет объяснить всю трагедию личных историй, переживаний с позиции данного терапевтического подхода психологии.

Во введении я описываю основные принципы схема-терапии, знакомя читателя с основами данного психотерапевтического метода, который зарекомендовал себя как эффективный и продуктивный метод современной психотерапии и психологической коррекции.

Надеюсь, что книга даст возможность читателям приблизиться к пониманию собственной личности и станет маленьким путеводителем по загадочной, многогранной стране под названием «личность по имени Я». Эта книга будет интересна родителям, она даёт возможность посмотреть со стороны на процесс взросления и воспитания ребёнка.

Во всех клиентских случаях имена, географические названия, профессии изменены. В книге также присутствуют изменённые диалоги по мотивам реальных событий пациентов.

*Елена Пикалова*

# Введение

*Я знаю всё, но только не себя...*

*Ф. Вийон*

Для того чтобы дорогой читатель смог более целостно понять повествования героев книги, я хочу немного коснуться самого метода схема-терапии (СТ), описать его основные принципы. Так как книга рассчитана на широкого читателя, постараюсь рассказать о психологических сложностях жизни при помощи психотерапевтического метода схема-терапии простыми словами.

---

6

---

Схема-терапия была основа профессором Джеффри Янгом, доктором, психотерапевтом, работающим с проблемами людей с пограничным расстройством личности. Основным терапевтическим подходом Янга был когнитивно-поведенческий А. Бека (Beck et al., 1990), но в определённый момент он столкнулся с проблемой, что данный популярный и зарекомендованный вид психотерапии не даёт должных результатов с пациентами страдающими пограничным расстройством личности (ПРЛ), стойкого исцеления не происходит. Тогда Янг задумался о том, как бы улучшить данный метод, с этого и началась работа над схема-терапией. В итоге получился новый вид психотерапии, который работает не только с лицами страдающими различными расстройствами личности, но и с людьми здоровыми, которые испытывают временные психологические проблемы в повседневной жизни.

Сам метод является интегративным и включает в себя несколько теорий объединённых в единое целое: когнитивно-поведенческий подход, психодинамический подход (теория объектных отношений, детской привязанности, теория сепарации, виды нарциссизма), конструктивистский подход (развитие познавательной деятельности ребёнка), гештальт терапия.

Схема-терапия, не является эклектической, как может показаться на первый взгляд, она имеет чётко структурированную ос-

---

---

нову: свои понятия, формы и явления в процессе работы, которые присуще только ей.

Одним из важнейших факторов счастливой и психически здоровой жизни человека, является умение адаптивным образом удовлетворять свои базовые эмоциональные потребности. Основопологающим, в данном умении, является взаимодействие врождённого темперамента человека и окружающей среды. В тех случаях, когда нарушаются эмоциональные потребности, тогда наступает психическое состояние переживания неудачи – фрустрация. Человек находящийся в данном состоянии испытывает психологический стресс. Данный феномен заметил ещё З. Фрейд в 1921 году, когда описывал ранний опыт взаимодействия ребёнка и матери в лекциях по введению в психоанализ: если ребёнок не удовлетворяет свои желания и эмоциональные потребности, то наступает стрессовое состояние.

Во взрослом возрасте человек страдающий переживает свои ситуации таким образом, как обычно он это делал в детстве, происходит вторичное переживание психологического стресса. Он переживает всё сначала, терпит муки и не осознаёт своё неадекватное реагирование. Часто отсутствует понимание, что можно реагировать на переживание другим способом.

Трудно осознать своё детское реагирование, так как все переживания, поведение, умение выйти из трудной ситуации являются для него обычным и нормальным. Он так живёт всю жизнь, но до момента если у него не возникает потребность в самонаблюдении. Анна Фрейд в своей работе «Психология Я и защитные механизмы» раскрывает данный феномен, что даёт возможность приблизиться к пониманию процесса изменения человека, когда он готов изменить свою личность для более продуктивной и удовлетворённой жизни.

Изначально анализ личности (слона можно съесть по кусочкам), а затем синтез личности (объединение уже более продуктивных реакций и стратегий поведения, всё что не надо выбросили, а всё хорошее собрали в единое) приводит к формированию новой личности, уже более продуктивной и эмоционально удовлетворённой. В итоге проведения данного метода психотерапии личность становится более устойчивой, более

---

---

адаптивной к внешнему воздействию и более самоудовлетворённой [21].

Схема – это комплекс сформированных в детстве или подростковом возрасте дисфункциональных паттернов, устойчивых структур личности (напр., неуспешность, дефективность, зависимость, подавление эмоций, придирчивость). Таких схем на сегодняшний день восемнадцать, они «активируются жизненными событиями» и переживаются человеком неосознанно. Чем больше накапливается токсичного детского опыта, тем сильнее проявляется схема. Если во взрослом возрасте человек испытывает чувство собственной дефективности, неполноценности, чувство стыда, то с большой вероятностью в его детстве присутствовала сильная критика со стороны родителей, близких, того кто являлся для маленького ребёнка самым главным авторитетом. Подобные аналогии прослеживаются в различных, с первого взгляда совсем несопоставимых случаях, когда детство сильно влияет на взрослую жизнь [20].

Разные комплексы устойчивых структур или схем отражаются на нескольких уровнях человека [2]:

- ✓ **Уровень эмоциональный.** Дисфункциональное эмоциональное реагирование. Сильные переживания: тревога, страх, отчаяние, покинутость, обида, стыд, раздражение, гнев, чувство оставленности и т.д.
- ✓ **Уровень мыслительный.** Дисфункциональные когнитивные (мыслительные) установки: «Ты не достоин», «У меня никогда не получится», «Я всегда какой-то особенный», «Я никому не нужен», «Вы все человеческий мусор», «Никто не достоин меня» и т.д.
- ✓ **Уровень поведенческий.** Дисфункциональное поведение: избегание, капитуляция, гиперкомпенсация.
- ✓ **Уровень физического реагирования** (телесные отклики). Физические проявления: замирание, остановка дыхания, боль в груди, шее, сильная усталость, ноги ватные, различного рода ощущения пустоты в груди, голове и т.п.

---

---

Все эти уровни очень важны в работе над изменениями неадаптивных форм реагирования. Терапия помогает снизить или совсем нивелировать психологический стресс.

Чаще всего активация схемы проходит неосознанно. Личность, согласно психоаналитической теории, защищается от проявления аффекта и выбирает один из способов защиты, что делает её менее адаптивной [21].

Вся сложность заключается в том, что человек вырос, но пользуется своими детскими стратегиями защиты личности. Детские стратегии не могут удовлетворять его во взрослом возрасте. Поэтому СТ определяет такие защиты личности как ранние детские дезадаптивные схемы.

Для того чтобы человек был свободен от искажённого восприятия мира через свои дезадаптивные схемы, СТ предлагает разобраться с моментами, когда они зародились, провести психологическую коррекцию, а затем, помочь сформировать новые, здоровые защиты.

Понять, когда и как зарождаются искажения можно при помощи личной истории человека и теории возрастной периодизации, которая помогает определить истинные потребности ребёнка в моменте травматизации. Хотя СТ использует в теоретическом обосновании метода возрастную периодизацию швейцарского психолога и философа Жана Пиаже, я предлагаю использовать отечественную теорию возрастной периодизации Даниила Борисовича Эльконина. Так как обе эти теории придерживаются примерно одного временного периода зарождения закономерностей развития ребёнка, давайте учитывать период с момента рождения или 0 лет до 18 лет. После восемнадцати лет интеграция сформированных структур личности кристаллизуется и становится устойчивой. Дальше происходит укрепление личности, её обогащение. Также после этого возраста, при необходимости, возможна психотерапевтическая работа по коррекции предыдущего опыта.

Согласно теории Д.Б. Эльконина [25], в процессе взросления и социализации, каждому возрастному периоду свойственны:

- ✓ **своя ведущая деятельность** – деятельность в которой ребёнок может максимально реализовать свои возможности как потенциальные, так и реальные;
- ✓ **новообразование** – психические и социальные изменения которые определяют сознание на определённой возрастной ступени, отражают его внутреннюю жизнь, ход развития его будущей жизни [1].
- ✓ **социальная ситуация развития** – специфическое отношение ребёнка и окружающей его социальной действительностью. Если социальная ситуация развития не благоприятна, то она тормозит формирование новообразований [15]. Ребёнок не может в полной мере использовать свой потенциал развития, что приводит его к психологическим проблемам в детском и взрослом возрасте.

Далее вы можете ознакомиться с детскими периодами, в соответствии с которыми личность ребёнка развивается в нормальном русле своего развития, а возможные проблемы во взрослом возрасте, в связи с отсутствием психологических новообразований, я опишу в главах книги.

**Таблица 1.** Периодизация развития личности по Д.Б. Эльконину

Период	Возраст (в годах)	Ведущая деятельность	Социальная ситуация развития	Новообразование
Младенчество	0–1	Эмоциональное общение ребёнка со взрослым	Освоение норм в отношениях с людьми	Эмоциональные отношения, потребность в общении, первое слово
Ранний возраст	1–3	Предметная деятельность	Усвоение способа деятельности с предметами	Наглядно-действенное мышление, предметная деятельность, формирование «Я сам» и восприятие внешнего мира

Период	Возраст (в годах)	Ведущая деятельность	Социальная ситуация развития	Новообразование
<b>Дошкольный возраст</b>	3–7	Ролевая игра	Освоение социальных норм, взаимоотношения между людьми	Произвольность поведения, потребность в общественно значимой оцениваемой деятельности
<b>Младший школьный возраст</b>	7–11	Учебная деятельность	Освоение знаний. Развитие интеллектуально-познавательной деятельности	Произвольность всех психических процессов, кроме интеллекта, внутренний план действий, самоконтроль, рефлексия
<b>Подростничество</b>	11–15	Интимно-личностное общение	Освоение норм и отношений между людьми	Чувство взрослости, «самооценка», подчинение нормам коллективной жизни
<b>Ранняя юность</b>	15–18	Учебно-профессиональная деятельность	Освоение профессиональных знаний и умений	Профессиональное и личностное самоопределение, профессиональные интересы, мировоззрение

Психологические новообразования, по мере взросления ребёнка, настолько важны, что их отсутствие имеет прямую связь со снижением адаптации человека во взрослом возрасте.

Как пример приведу мнение доктора психологических наук, автора термина психологическое здоровье И.В. Дубровиной которая писала, что сензитивным периодом или периодом возникновения чувства психологического благополучия и его направленности является период дошкольного и школьного детства, а основную характеристику условий этого «возникновения» составляют переживания ребенком среды своего обитания и себя в этой среде – то есть «социальная ситуация развития» [7].

---

---

Действительно весь наш жизненный опыт от момента рождения и до окончания подросткового периода – основа нашей успешности и благополучия.

Для того чтобы во взрослом возрасте не возникали психологические проблемы, давайте определим основные или базовые эмоциональные потребности ребёнка, которые должны быть оказаны ребёнку в полной мере:

- ✓ **потребность в любви и защите.** «Выражение любви в любой форме: если вы меня любите, вы не причините мне зла» (К. Хорни) – ребенок чувствует себя в безопасности, а это значит, что мир не враждебен и Я являюсь частью его;
- ✓ **потребность в безопасной привязанности к значимому взрослому** – при нарушении привязанности или эмоциональная депривация, постепенно формируется отстраняющаяся личность, которая «не любит людей», «чаще избегает от них» и как самая острая форма – самоизоляция от мира (А. Арнц), в эту группу также входят дети, которых с малых лет часто оставляли одних (брошенный ребенок);
- ✓ **потребность в пище** – у ребенка всегда должен быть доступ к еде, только тогда у него не будет возникать базальная тревога, связанная с угрозой смерти (К. Хорни, Ф. Перлз);
- ✓ **потребность в предсказуемости** – ребенок должен быть информированным и понимать, что происходит вокруг; двойные родительские послания, которые не может понять ребенок вызывают чувство тревоги, а в последствии она становится чертой характера;
- ✓ **потребность в принятии** – ребенок должен быть принятым, что познается в выслушивании ребенка, в здоровой заинтересованности в его социальной жизни, признании его достижений, принятии его ошибок;
- ✓ **потребность в сочувствии** – сочувствие не является базовой эмоцией, но она тесно связана с осталь-

---

---

ными потребностями, она должна развиваться, т.к. является социальной эмоцией;

- ✓ **потребность в валидации** – ребенок должен понимать и чувствовать, что ему могут сочувствовать другие люди, что он им не безразличен, они могут переживать похожие чувства.

(Список потребностей см. в приложении № 1.)

Также следуем упомянуть жизненные события, которые помогают сформировать проблемы во взрослом возрасте:

1. **Токсичная фрустрация (разочарование) потребностей.** Формируется, когда в жизни ребёнка очень мало положительного опыта или он отсутствует.
2. **Травматизация ребёнка.** Он становится жертвой жестокого обращения.
3. **Чрезмерный положительный опыт.** Ребенку предоставляется всё, но в очень больших количествах: чрезмерное внимание, потакание прихотям, сверхмерное баловство, чрезмерная защита, свобода без ограничений. Особенность типа заключается в том, что в процессе мало уделяется внимания эмоциональным потребностям и истинным потребностям.
4. **Избирательная идентификация со значимым другим.** Ребёнок выборочно идентифицирует себя со значимым родителем и перенимает его поведение, способ мыслить, умение проявлять/не проявлять чувства, способы восприятия событий. Бывает полная подстройка, обычно в жизни говорят: «...ну, ты совсем как отец/мать, даже смотришь как он...» делаешь как он... вот и отец твой, тоже надуется и молчит целыми днями...» и т.п.

Когда данные события отражаются в личности как негативный опыт, они наносят сильные удары по психике и личности в целом. Наиболее ярко можно проследить это проявление в копинговом-поведении или защищающемся поведении человека. Такое поведение дисфункционально так как является реактивным и направленно на то чтобы только успокоиться в моменте.

---

---

Для того чтобы снизить уровень напряжения, возникший как реакция на фрустрацию (разочарование) человек может использовать несколько видов поведенческих стратегий [24]:

1. **«Замри»** – поведение чаще проявляющееся у женщин, проявляется в моменте как пассивное отстранение, эмоциональный уход в себя, оцепенение («Замри и умри»), диссоциация (отделение себя от события, отрицание).
2. **«Беги»** – это поведение проявляется в нескольких вариантах:
  - а) избегание на когнитивном (мыслительном) уровне – я не хочу думать об этом, вычёркиваю из памяти,
  - б) избегание на эмоциональном уровне – подавляю свои эмоции,
  - в) избегание на физическом уровне – убегаю в прямом смысле слова.
3. **«Борись»** – поведение, когда я бью первым, тогда у меня есть шанс всех победить (превентивный удар). Основная цель сохранить уважение, а может его добиться, установить внешний контроль и проявить своё доминирование.
4. **«Следуй за противником»** – противник оказался сильнее, значит я могу оставаться в группе и быть принятым только если буду играть по его правилам. Часто является зависимым или созависимым поведением цель которого – достижение гармонии во взаимодействии с близкими и любимыми людьми.

На этом описание теоретических основ, лежащих в схема-терапии я хочу закончить, если вы захотите более подробно ознакомиться с методом, то в настоящий момент издано множество переведённых книг Дж. Янга и его последователей Джоан М. Фаррел, Иды А. Шоу, Э. Рёдигера и т.д. Также множество статей на английском языке можно найти на различных профессиональных интернет ресурсах, на данный момент схема-терапия одни из наиболее эмпирически подтверждённых методов современной психотерапии.

Все ниже описанные мною примеры являются психологическими и основываются на опыте наших с вами соотечественни-

---

---

ков. Хочу заметить, что на мой взгляд это важный факт. Если в период младенчества и раннего детства потребности у ребёнка будут во всех странах и культурах примерно одинаковыми, то далее, начиная с дошкольного периода, влияние на формирование личности зависит от традиций воспитания в семье и системы образования страны проживания.

Теперь о людях, которые проходят психологическую коррекцию. Схема-терапия занимается не только с пациентами с психическими расстройствами, такими как пограничное расстройство личности, обсессивно-компульсивное, нарциссическое, ипохондрическое, депрессивное, но и пациентами, которые условно психически здоровы (медицинский термин). Главная задача, в ходе диагностики, определить почему они страдают и не могут быть успешными, что явилось причиной неудач, разочарований, фрустраций, а не имеют ли они какое-либо заболевание, поэтому метод является трансдиагностическим.

Моя задача заключается в описании психологической стороны жизненных проблем с которыми сталкиваются взрослые. Проблемы самореализации и видения своего будущего, уверенность в себе, понимания своих истинных потребностей, проблемы в межличностных отношениях, проблемы достижения поставленных целей, умения работать над собственными ошибками, всё что является последствием негативного детского и подросткового возраста.

# Глава 1.

## Нарушение связи, отвержение

Если в детстве ребёнка часто повторялся негативный опыт, то во взрослом возрасте это приводит к деструктивному стилю жизни. Негативный опыт ребёнка – это не только наказания и жестокое обращение по отношению к нему, но и совсем незначительные ситуации, на которые родитель не обращает внимание и считает это нормальным.

Родителю, который не обладает знаниями о том, как формируется личность, трудно понять ребёнка. Чаще всего родители воспитывают своё чадо точно также как воспитывали их свои родители, а может с точностью наоборот. Например, женщина или мужчина никогда не будут унижать или бить своих детей, по причине того, что они сами в детстве сильно от этого страдали.

Самое сложное в детско-родительских отношениях – добрые побуждения родителей. Воспитание производится с позиции удовлетворения потребностей взрослых, а не детей. Основные базовые потребности ребёнка – любовь, уважение, признание, эмоциональная теплота, забота о развитии уходят на второй план, а самыми главными становятся потребности и желания родителей.

Маленький человек растёт и вместе с ним формируется его личность. В ситуации неудовлетворения его базовых эмоциональных потребностей, формируется дезадаптивная личность, такая которая ломается под внешним воздействием. Взрослый человек не может быть успешным, удовлетворённым жизнью, не может быть счастливым. Он может вкладывать в свою деятельность громадные усилия, но в итоге у него не получается быть успешным. Это не то, чувство, когда немножко чего-то не хватает – это когда много усилий и ничего не получается, всё бесполезно, его жизнь течёт по кругу, чем бы он не занимался. Такой человек дезадаптивен.

---

---

Прежде всего нужно понимать, что дезадаптация в нашем повествовании, будет иметь два направления:

- а) дезадаптация связанная с внутренними состояниями личности;
- б) дезадаптация связанная с требованиями социума.

Оба направления взаимосвязаны между собой.

Дезадаптивная личность представляет из себя конструкт из эмоциональной, когнитивной, поведенческой сфер. Давайте рассмотрим, что из себя представляют эти сферы и каким образом мы можем понять, что есть «маячки» дезадаптации.

Когнитивный (мыслительный) стиль человека, в такой жизненной ситуации, формируется с искажениями: домысливание, сверхгенерализация, катастрофизация, персонализация или дихотомия (чёрно-белое мышление). Личность формируется особенной, невротической. Особенность заключается в том, что она менее адаптивна и плохо справляется с жизненными ситуациями (*Александровский*).

Повышенная тревожность, которая включает в себя страх, тревогу, навязчивости становится частью личности, индивидуальной особенностью. Постоянное внутреннее и внешнее давление определяет доминирующий компонент. Например, страх–гнев, страх–страдание или страх–вина–стыд (*Изард*). Бессознательная тревожность в виде беспокойства приводит к дезадаптивному поведению.

Личность в основе которой находится подобный эмоциональный ригидный конструкт, не может быть успешной или удовлетворять свои потребности, а это означает, что наиболее распространёнными вторичными угрозами человека будут:

- а) психосоматические заболевания,
- б) психологические проблемы (напр. самооценка, коммуникативные трудности, неудовлетворённость собой),
- в) проблемы в социуме,
- г) материальные проблемы [22].

Для того чтобы понять, как дезадаптируется эмоциональная сфера индивида, предлагаю рассмотреть, что представляет из себя этот аппарат: эмоции, аффекты, темперамент.

**Эмоция** (от лат. *emovere* – возбуждать, волновать) – психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания смысла жизненных явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта [23].

Эмоции возникли в процессе эволюции как элемент, помогающий человеку определять собственные биологические состояния. Воздействие внешнего мира являлось стимулом для развития у человека эмоциональной системы координат, где побуждение человека к собственной сохранности или устранению нежелательного воздействия явились основополагающими в жизни. Постепенно сформировалась система биологического «тона ощущений», помогающего адаптироваться в окружающей среде. Наши далёкие предки стали различать съедобные и несъедобные растения, научились контролировать пространство и сохранять свою жизнь.

С продолжением эволюции, эмоции стали обогащаться и формировать чувства, которые более многомерны. Выраженность чувств, по мнению большинства психологов, занимающихся данным вопросом, зависит от темперамента индивида: от силы эмоциональных реакций, скорости протекания этих реакций; эмоциональной стабильности; общей психической активности.

Исследования особенностей темперамента в младенческом возрасте (*Kagan*) обнаружили феномен проявления темперамента в младенчестве и его сохранения по мере взросления ребёнка. Следовательно, темперамент будет являться своего рода фундаментом, на котором стоит биологическая и психическая структура человека. Одна и та же ситуация у людей с разным темпераментом будет отражаться совершенно разными способами реагирования, а значит и разным способом поведения [1]. Человек может пользоваться различными стилями поведения, в зависимости от ситуации.

Реакция организма в момент неожиданных ситуаций намного ярче эмоционально окрашена, чем в ситуациях, связанных с нормальным течением. Для того чтобы человек справлялся с экстремальными ситуациями воздействия, природа создала инструмент защиты – аффект.

---

---

Аффект выполняет защитную функцию для тех индивидов, кто не мог найти адекватный выход из сложившейся ситуации. Аффект стал «аварийным выходом» и нацелен на сохранность психики. В критической ситуации сохранность эмоционального состояния очень важна, ведь от неё зависит наше поведение (агрессия, бегство, замирание) об этом мы поговорим более подробно в следующей главе.

В аффективном состоянии у человека блокируется воля, сужается сознание. В следствии этого изменяется мышление, человек практически не может управлять своим поведением, теряется спонтанность. Беспорядочность действий или их скованность, заторможенная речь, также является результатом измененного состояния сознания, вызванного аффектом [18].

В более легком выраженности аффект принимает форму импульсивности, состояния раздражительности, свершения необдуманных действий под воздействием внешних обстоятельств. Такими обстоятельствами может являться острая необходимость в сиюминутном удовлетворение своих потребностей.

Аффект, помимо защитной функции, имеет регулятивную функцию. Данное состояние образует специфический опыт, называемый «аффективным комплексом». Переживания в процессе ситуативного проявления сильно окрашенных эмоциональных реакций благодаря аффективному накоплению формируют индивидуальный опыт, который предупреждает индивида о том, что данная ситуация может повториться [12]. Если в жизни человека, вне зависимости от его возраста, когда-то уже был похожий опыт в детстве, то «организм ему всегда напомнит», что это уже происходило, твои переживания в этот момент были определённо не совсем приятными, ты не справился с внешним давлением. Чем больше таких напоминаний, тем сильнее эмоциональное напряжение и внутреннее психологическое давление. Подобные психогенные состояния (*Мясищев*), большей частью связаны со значимыми для человека аспектами, такими как: удача, успешность, реноме, благосостояние, принятии, принадлежность к какой-либо группе, признании, крах, катастрофа, потеря значимого лица [13].

Алексей Николаевич Леонтьев писал «Повторяясь, аффектогенная ситуация увеличивает соответствующий аффект, однако

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)