

# Содержание

Предисловие.....	7
1. Введение.....	9

## Часть I Знакомьтесь: ваши режимы!

2. Детские режимы.....	17
3. Дисфункциональные родительские режимы.....	47
4. Режимы преодоления, или копинг-режимы .....	75
5. Режим «Здоровый Взрослый».....	107

## Часть II Меняем режимы

6. Помогаем Уязвимому Ребенку .....	119
7. Контролируем режимы «Рассерженный Ребенок» и «Импульсивный Ребенок».....	129
8. Поддерживаем режим «Счастливый Ребенок» .....	143
9. Ограничиваем дисфункциональные родительские режимы .....	149
10. Меняем режимы преодоления.....	163
11. Запускаем режим «Здоровый Взрослый» .....	179
Глоссарий.....	189
Литература.....	193
Об авторах.....	195



# Предисловие

Знакома ли вам привычка мыслить негативно, мешающая достижению поставленных целей? Мы написали эту книгу, чтобы помочь вам лучше понимать себя, свои чувства и привычные когнитивные и поведенческие паттерны. Эти паттерны, или привычные шаблоны мышления, — своего рода проторенные пути, которыми вы проходили много раз. Если хотите открыть новые маршруты, следует понять, где начинается знакомая дорога, и причины, по которым вы ступаете на нее снова и снова. Часть I книги посвящена описанию негативных когнитивных паттернов и обусловливаемых ими эмоций и поведения. В части II мы подробно расскажем о том, как изменить эти паттерны, если, разумеется, вы считаете изменения желательными или необходимыми для себя.

Мы опираемся на особый психотерапевтический подход, основанный на понятии привычных режимов поведения (схема-режимов). Это новейшая техника схема-терапии, разработанная в 2006 г. в Нью-Йорке Джейфри Янгом и его коллегами и быстро распространяющаяся по всему миру. Многие психотерапевты с энтузиазмом относятся к схема-терапии, поскольку она эффективно объединяет опыт и методы различных психотерапевтических подходов. Схема-терапия направлена не только на мышление, но и на эмоции; она нацелена на решение сегодняшних проблем и поиск причин их возникновения в детстве. Поэтому у клиентов обычно складывается впечатление, что психотерапевт работает с самой сутью их проблемы, причем делает это в доступной форме. На сеансе схема-терапии клиент и психотерапевт располагаются так, чтобы можно было установить визуальный контакт. И вместе ищут оптимальные способы удовлетворения потребностей клиента.

Прощай, негатив!

Мы попытаемся рассказать о схема-терапевтическом подходе таким образом, чтобы он стал понятен всем, кто в нем нуждается. Мы хотим побудить вас изменить привычные схемы мышления, чтобы ослабить отрицательные эмоции и освободить пространство для положительных. Для этого придется отказаться от неэффективных стратегий преодоления отрицательных эмоций. Вы можете использовать книгу и как пособие по самопомощи, и как дополнение к курсу схема-терапии. Все термины выделены в тексте жирным шрифтом, а их объяснение дается в глоссарии. Дополнительную информацию можно почерпнуть из литературы, список которой представлен в конце.

Наша книга — проект, выполненный в рамках долговременной программы сотрудничества и обмена Фрайбургского университета (Германия), Маастрихтского регионального центра амбулаторной психиатрической помощи (Regionale Instelling voor Ambulante Geestelijke Gezondheidszorg, RIAGG) и Маастрихтского университета (Нидерланды). Это сотрудничество, благодаря которому у нас родилось много интересных идей и общих проектов, было приятным и полезным на всем его протяжении. Мы благодарим Дарена Рида и его коллег из издательства Wiley Blackwell за эффективную профессиональную поддержку. Клаудия Стырьски (Мюнхен) сделала замечательные иллюстрации к этой книге, — увы, мы не смогли использовать их все. И последнее по счету, но не по значению: мы благодарим наших мужей и всех членов семей за проявленное ими (в который раз) редкое терпение — они дали нам возможность посвятить проекту много выходных и драгоценного свободного времени.

*Гитта Джейкоб, Ханни ван Гендерен, Лаура Зибауэр*

Гамбург, Маастрихт, Фрайбург, осень 2014 г.

# Введение

## Типичный пример. Отвержение

Кэрол 34 года, у нее четырехлетний сын и прочные отношения с партнером. Она работает ассистентом в банке на условиях неполной занятости. Эта женщина могла бы быть вполне довольна жизнью, но, случается, из-за малейшей неприятности начинает чувствовать себя отверженной, чужой. Такое происходит, например, когда ее коллеги, работающие на условиях полной занятости, шутят о чем-то, понятном только им. Чаще всего Кэрол просто дистанцируется от них, но иногда отвечает как капризный ребенок, особенно в те дни, когда у нее и без того хватает неприятностей. В подобных случаях она не только раздражается на шутников, но и испытывает стыд за свою реакцию.

Эта проблема преследует Кэрол всю жизнь — возможно, возникла еще в детстве. Дело в том, что ее отец часто менял места работы и девочке несколько раз пришлось переезжать вместе с семьей и начинать в школе новую жизнь с нуля. В таких условиях Кэрол часто чувствовала себя отверженной. В 12 лет она даже стала жертвой жестоких издевательств со стороны одноклассников.

Знакомая ситуация? Узнали навязчивые паттерны, от которых никак не удается избавиться? Испытываемые Кэрол чувства отравляют жизнь и вам?

Если хотите изменить эти паттерны, нужно прежде всего понять и осознать, какие из них досаждают вам в повседневной жизни в настоящее

время. Затем следует выяснить их происхождение, узнать, как они формировались на протяжении жизни и почему так устойчивы. В части I книги мы попытаемся объяснить, как выявить причины формирования ваших привычных паттернов. Кроме того, поможем понять ваши истинные потребности и найти оптимальные способы их удовлетворения.

В части II книги вы познакомитесь с методами пошагового изменения паттернов в желаемом направлении. Вы сможете использовать эти методы самостоятельно, следя советам авторов книги; а если действовать самим окажется трудно, подумаете о том, не обратиться ли за помощью к психотерапевту.

Психотерапия, нацеленная на изменение паттернов, или привычных шаблонов мышления, называется схема-терапией. Этот подход строится вокруг концепции так называемых схема-режимов, или просто режимов. Режим — это устойчивая схема поведения и эмоциональных ощущений, всегда вызывающая одни и те же проблемы. Все дело в состоянии сознания, связанного с переживанием неприятного опыта в детстве или юности.

В этой книге мы расскажем об изученных нами схема-режимах и о том, как их изменить. Книгу можно использовать и как пособие по самопомощи при прохождении курса схема-терапии. Если вы решите самостоятельно изменить ваши режимы, рекомендуем выбрать надежного человека и обсудить с ним свои паттерны. Советуем читать книгу не торопясь, последовательно, обдумывая одну прочитанную главу за другой и лишь после этого продолжая чтение. Это поможет лучше справляться с трудными ситуациями, вы будете реже испытывать отрицательные эмоции и сможете удовлетворять свои потребности без вреда для себя и окружающих.

## 1.1. Что такое схема-терапия?

Схема-терапия — одно из последних достижений в области психотерапии. По сути, это новое направление в области когнитивной поведенческой терапии (КПТ), опирающееся на концепции различных психотерапевтических подходов, представленных далее.

## Для справки

### **Психотерапевтические подходы, на которые опирается схема-терапия**

Когнитивная поведенческая терапия нацелена на изменение мышления и поведения при столкновении с конкретными текущими жизненными проблемами.

Глубинная психология нацелена на выяснение причин возникновения психологических проблем вследствие опыта, полученного в детстве и юности. Психодрама и гештальттерапия — техники для изменения проблемных эмоций.

Гуманистическая/клиентоцентрическая терапия — подход, в рамках которого основное внимание уделяется потребностям человека и их значению для психического здоровья.

Важнейшую роль в схема-терапии играют эмоции. Детские переживания (положительные и отрицательные) формируют эмоциональные реакции взрослого человека. Представьте, что в детстве над вами издевались из-за того, что вы одеты не так, как другие, или у вас очень большой нос. Если в детстве вы часто ощущали себя отверженным и униженным — вполне возможно, что, повзрослев, по-прежнему будете чувствовать себя таким, даже если для этого нет никаких оснований. Подобные эмоции обычно создают множество проблем. Например, вам будет трудно контактировать с людьми, и, следовательно, вы не сможете строить с ними здоровые, доверительные отношения или, чтобы предотвратить новые издевательства, станете проявлять агрессию, вести себя неадекватно.

Поэтому в качестве первого шага в схема-терапии необходимо разобраться в своих отрицательных эмоциях и выяснить, что изначально послужило причиной их возникновения. Затем надо рассмотреть все сегодняшние негативные последствия этих эмоций. Далее, следует изучить опыт, полученный в детстве. Второй шаг — поддержка клиента, пытающегося изменить свои эмоции и проблемное поведение. Таким образом, клиент будет доволен, и ему станет легче удовлетворять свои потребности здоровым и адекватным образом.

## 1.2. Как формируются паттерны?

Главный принцип концепции режимов заключается в том, что каждый человек в разные моменты испытывает разные чувства. Вот сейчас вы бодры и спокойны, спустя мгновение несчастны или грустны, а в какой-то ситуации можете быть эмоционально холодны и ничего не чувствовать. Такие разные состояния называются режимами. В схема-терапии выделяют следующие режимы.

- **Режимы «Уязвимый Ребенок» и «Рассерженный Ребенок».** Большинству людей знакомы ощущение своей слабости или неполноценности, грусть, ярость, нежелание повиноваться и гнев. В соответствующем режиме люди не чувствуют себя взрослыми. В схема-терапии такие состояния называются детскими режимами, поскольку принято считать, что, если в детстве важные потребности человека не были удовлетворены, отдельные его эмоции так и остаются детскими, незрелыми.
- **Дисфункциональные родительские режимы.** Люди, страдающие от ярко выраженных детских режимов, часто склонны обесценивать себя или предъявлять к себе завышенные требования. Такие режимы называются дисфункциональными родительскими режимами, поскольку часто формируются вследствие того, что родители обесценивали или оскорбляли ребенка или он страдал от **буллинга** — издевательств одноклассников, братьев или сестер. Термин «родительский» относится не только к родителям, но и к любым другим людям, от которых так или иначе зависит жертва дисфункционального родительского режима.
- **Режимы преодоления, или копинг-режимы\***. Люди, страдающие от отрицательных эмоций, для их ослабления или сокрытия от окружающих, как правило, предпочитают использовать одну или несколько стратегий. Такие «стратегии выживания» называются в психотерапии **режимами преодоления (копинг-режимами)**. Это, например, режим избегания (в частности, отказ от общения или

---

\* От англ. coping — «преодоление», «адаптация». — Прим. пер.

употребление алкоголя с целью ослабления отрицательных эмоций). Еще один способ, помогающий справиться с отрицательными эмоциями, — агрессивное поведение или излишнее проявление самоуверенности, в то время как на самом деле человек чувствует себя слабым или неполноценным.

- **Режим «Здоровый Взрослый».** Разумеется, существуют не только дисфункциональные родительские и детские режимы. Есть также здоровые, высокофункциональные режимы, в рамках которых формируются прочные отношения, а человек испытывает положительные эмоции. Режим, помогающий организовывать жизнь, решать проблемы и поддерживать хорошие отношения с окружающими, называется режимом «Здоровый Взрослый».
- **Режим «Счастливый Ребенок».** Все люди — и дети и взрослые — нуждаются в радости, счастье и ощущении беззаботности. В режиме «Счастливый Ребенок» человек испытывает именно эти чувства.

### 1.2.1. Знакомьтесь: ваши режимы!

Часть I посвящена знакомству с вашими режимами, которые будут подробно описаны и объяснены. Текст включает множество примеров, показывающих, как выявить тот или иной режим у себя или у другого человека. Читатель узнает, насколько ярко проявляются различные режимы в его жизни, как они развивались на протяжении времени и почему некоторые из них играют более важную роль, чем другие. Особое внимание мы уделим тому, какие чувства вы испытываете в том или ином режиме и в каких ситуациях эти режимы включаются.

### 1.2.2. Изменение режимов

В части II речь идет о стратегиях, помогающих изменить режимы, и предлагаются соответствующие упражнения. Общая задача — помочь читателю справляться с трудными ситуациями наиболее подходящим для него способом. Вы лучше узнаете свои потребности и поймете, как наиболее эффективно их удовлетворять. Упражнения и методы

изменения режимов опираются на три уровня психической деятельности.

- **Уровень мышления (уровень сознания, когнитивный уровень).** Именно на этом уровне лучше всего знакомиться со своими режимами и с тем, как соотносятся с ними ваши установки. На этом уровне вы также сможете разработать реалистичные планы желаемых изменений. Вам помогут ваши записи и рабочие таблицы, представленные в книге.
- **Чувства (эмоциональный уровень).** Мы предложим множество способов изменения досаждающих вам отрицательных эмоций. Мощный инструмент воздействия на эмоции — упражнения, основанные на визуализации образов. Выполняя их, вы представляете себя в определенной ситуации и решаете, что в себе необходимо или желательно изменить. Далее вы представляете, как будете себя вести, чтобы этого добиться. Такие упражнения воздействуют на эмоции гораздо сильнее, чем обычные размышления на подобную тему.
- **Поведение (уровень поступков).** Изменение поведения обычно следует за работой с мышлением и эмоциями. В книге вы найдете множество примеров и советов, которые помогут на практике изменить устойчивые схемы поведения.

Разумеется, каждый человек — уникальная личность, и ваши режимы отличаются от режимов других людей. Одни читатели почерпнут из этой книги одно, другие — другое. Может быть, вам просто будет интересно побольше узнать о схема-терапии. Может быть, вы захотите попытаться выяснить, каким образом можно использовать концепцию режимов. А может быть, вы страдаете от эмоциональных проблем или захотите изменить свое поведение в определенных ситуациях. В книге вы найдете несколько рабочих таблиц, которые помогут проработать свои режимы. Помните, однако, что она не заменит курса психотерапии, который может понадобиться тем, кто страдает серьезным психическим расстройством.

Мы надеемся, что книга поможет вам узнать больше о себе и о своих режимах. Счастливого путешествия внутрь себя!

Часть I

# Знакомьтесь: ваши режимы!



## Детские режимы

Каждый человек иногда чувствует себя ребенком или ведет себя как ребенок. Однако большинству людей удается контролировать детское поведение в ситуациях, когда оно неуместно. Детские режимы — следствие восприятия мира и окружающих, которое похоже на их восприятие детьми. Когда ребенок испытывает сильные эмоции, ему бывает трудно оценить и принять точку зрения другого человека. Взрослые, страдающие от детского режима, испытывают подобные же трудности. Кроме того, в детском режиме ваши реакции напоминают поведение ребенка. Как и ему, вам бывает трудно контролировать импульсивные реакции — вы можете заплакать во время неприятного разговора с начальником или хлопнуть дверью, поссорившись с партнером.

Детские режимы активируются, когда человек испытывает сильные эмоции, не обусловленные полностью конкретной ситуацией. В детском режиме такие чувства, как грусть, гнев, стыд или ощущение одиночества, обострены. Избавиться от них бывает очень трудно.

Детские режимы обычно запускаются, когда мы чувствуем себя отвергнутыми и одинокими или подвергаемся давлению. При этом нам кажется, что удовлетворение наших базовых человеческих потребностей, таких как потребность в привязанности, безопасности или самостоятельности, оказывается под угрозой (см. Справку 2.1), даже если на самом деле это не так. Может быть, вашего друга не устроила дата, когда вы собирались вместе с ним посмотреть фильм, которого с нетерпением ждали. Реагируя в детском режиме, вы можете почувствовать сильное разочарование, ощутить

себя отвергнутым и нелюбимым или рассердиться. Если вы реагируете как взрослый человек, то сможете понять причину, по которой друг отменил просмотр, и вспомнить, что он всегда заботится о вас. Но в детском режиме вас переполняют эмоции, вы обливаетесь слезами или замыкаетесь в себе.

## Для справки

### 2.1. Базовые эмоциональные потребности

Базовые эмоциональные потребности играют важную роль в жизни людей. Однако они могут различаться по интенсивности. В схема-терапии мы рассматриваем пять базовых эмоциональных потребностей (Young, Klosko, & Weishaar, 2006):

1. Потребность в привязанности и безопасности. Человек нуждается в том, чтобы чувствовать, что рядом есть другие люди. Потребность в привязанности связана с потребностью в чувстве безопасности, ощущением стабильности, внимания к себе, любви и принятия окружающими.
2. Потребность в независимости, ощущении компетентности и чувство идентичности. Человек нуждается в том, чтобы понимать, что делает его тем, кем он является, и каковы его способности.
3. Потребность в свободном выражении своих важных потребностей и чувств.
4. Потребность в радости, удовольствиях и ощущении беззаботности.
5. Потребность в разумных ограничениях. Детям особенно важно знать свои ограничения и принимать разумные ограничения, установленные другими.

Людям, страдающим от психологических проблем, часто бывает трудно удовлетворять базовые эмоциональные потребности.

У людей, страдающих от эмоциональных проблем, детские режимы обычно проявляются особенно интенсивно. Самые незначительные вещи могут вызвать сильные отрицательные эмоции, даже если объективно ничего не произошло. Помните, как однажды коллега не похвалил вашу

новую стрижку? Скорее всего, он просто не заметил ее или ему было все равно, так как он был занят. Ярко выраженный режим «Уязвимый Ребенок» заставит вас почувствовать себя одиноким и нелюбимым. В данной главе мы объясним, почему у некоторых людей так легко активируются детские режимы.

**Три вида детских режимов.** В рамках концепции схема-терапии выделяются три вида детских режимов. Во-первых, это *режим «Уязвимый Ребенок»*, связанный с подавленными или тревожными чувствами, такими как стыд, ощущение одиночества, беспокойство, грусть или боязнь угрозы. Во-вторых, это *режим «Рассерженный Ребенок»*, или *«Импульсивный Ребенок»*. В этом режиме люди обычно впадают в ярость, гнев, начинают действовать импульсивно, становятся неуправляемыми. Импульсивное поведение проявляется в том, что человек совершает поступки без учета ситуации и возможных негативных последствий. Например, подчиненный, которого раскритиковал начальник, впадает в гнев и чувствует себя уязвленным. Импульсивная реакция может привести к неприятностям, когда этот человек после работы сядет за руль. Третья разновидность детских режимов — *режим «Счастливый Ребенок»*. Этот режим считается здоровым: человек полон любопытства, ему весело, он получает удовольствие от игр и других занятий.

Если вам знакомы один или несколько описанных режимов, вам, возможно, стоит придумать для них собственные названия — например, «Крошка Лиза» (режим «Уязвимый Ребенок») или «Поганец Том» (режим «Рассерженный Ребенок»).

### Все мы временами грустим или впадаем в ярость. Что это — детский режим или «нормальные» эмоции?

Разумеется, вам хорошо знакомы чувства, обычно испытываемые в детском режиме. Существенное различие между «нормальными» эмоциями и детскими режимами заключается в том, что последние активируются самыми незначительными событиями, а интенсивность отрицательных эмоций явно не соответствует вызвавшим их причинам. Более того, в детском режиме трудно контролировать эмоции и соответствующее поведение.



**Рис. 2.1.** Детские режимы

**Таблица 2.1.** Придумайте собственные названия детских режимов

Режим «Уязвимый Ребенок»	Режимы «Рассерженный Ребенок» и «Импульсивный Ребенок»	Режим «Счастливый Ребенок»
Ваше название режима:	Ваше название режима:	Ваше название режима:
Соответствующие эмоции	Соответствующие эмоции	Соответствующие эмоции
• Беспокойство	• Раздражение	• Готовность к игре
• Грусть	• Ярость	• Хорошее настроение
• Ощущение одиночества	• Гнев	• Любопытство
• Отчаяние	• Импульсивность	• Радость
• Ощущение беспомощности	• Нежелание повиноваться	• Беззаботность
• Стыд	• Упрямство	• Ощущение безопасности
• Ощущение брошенности	• Недисциплинированность	• Уверенность в себе
• Ощущение зависимости	• Избалованность	
• Ощущение, что к вам плохо относятся		
• Чувство унижения		

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