



Предисловие

Люди часто приходят к психотерапевтам потому, что страдают от чувства собственной неполноценности, одиночества, часто в сочетании с привычкой, усложняющей жизнь. Это может быть деструктивная модель поведения, от которой они не могут избавиться. «Я просто не могу перестать это делать, не знаю почему», — самая распространенная жалоба.

Возможно, вы чувствуете себя чужим в собственном теле и не можете поделиться переживаниями с другими. Вероятно, когда вы пытаетесь отстоять свои границы, у вас не получается справиться с приступами гнева — как бы то ни было, все люди сталкиваются в повседневной жизни с трудностями в силу закоренелых привычек.

Эти не подвергаемые сомнению «истины» о том, кто мы есть и как устроен мир, могут стать препятствием на пути к изменениям, не позволяя сойти с наезженной колеи.





Р. Бруйетт. Ваши навыки преодоления трудностей не работают

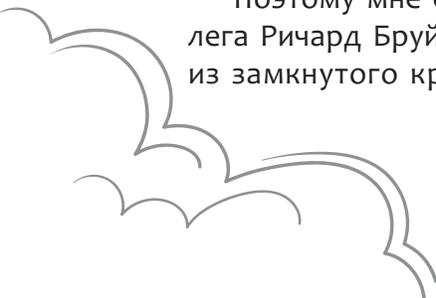


Устоявшиеся методы борьбы со стрессом, полезные, когда мы были маленькими, не так-то легко изменить во взрослой жизни. Со временем они могут стать причиной самосаботажа, обеспечивая те последствия, которых мы стремимся избежать. Другими словами, привычные способы преодоления стресса создают проблему, приводя к знакомым и досадным результатам. Терапевт помогает клиенту научиться замечать неосознанно усвоенные поведенческие реакции, переосмыслить их и создать новый эмоциональный опыт. Это очень трудная задача — стараться избегать привычных способов преодоления стресса и отказываться следовать глубоко укоренившимся убеждениям. Но эта работа дает возможность развивать здоровые отношения с миром и эффективно взаимодействовать с другими людьми.

В 1993 году Джеффри Янг и Джанет Клоско написали книгу «Прочь из замкнутого круга!», в которой широкой аудитории была представлена модель схема-терапии, разработанная Янгом. Авторы ввели в употребление термин «жизненная ловушка», описывающий укоренившиеся и искаженные эмоциональные убеждения, которые усугубляют страдания и неудовлетворенность жизнью.

Будучи специалистом по схема-терапии, основателем и директором Центра когнитивной терапии, я не одно десятилетие наблюдала, какое облегчение испытывают люди с неадекватными реакциями на стресс, проходя курс схема-терапии. Я специализируюсь на работе с нарциссами, а также с теми, кому приходится иметь с ними дело, и у меня есть бесценная возможность быть свидетелем смелости этих клиентов.

Поэтому мне столь приятно видеть, как мой коллега Ричард Бруйетт, вдохновившись книгой «Прочь из замкнутого круга!», решил написать пособие по



самопомощи с новейшими достижениями в области схема-терапии. Я встретила с Ричардом, когда он приезжал в Нью-Джерси, чтобы принять участие в моей обучающей программе, и чувствую в тексте его книги те же теплоту, юмор и ясность, что отличали его во время занятий. Как преподаватель, я учу медиков видеть в клиентах таких же людей, говорить с ними «по-человечески». Помню, что Ричарда особенно вдохновил этот принцип. Как автор, он проявляет искренность и стремление установить контакт с читателем. Если это ваш первый опыт знакомства со схема-терапией, то его книга — удачный выбор: она будет очень полезна не только обычному читателю, нуждающемуся в самопомощи, но и терапевту, желающему подробнее разобраться в этом удивительном подходе к лечению.

Схема-терапия подразумевает использование системы понятий, опросников, ярлыков и техник, которые в сочетании могут пугать новичка своей сложностью. В своей книге Ричард искусно представляет основные темы самопознания, внутреннего диалога, устойчивых изменений в поведении и сострадания к себе в виде доступных и удобных методов практической работы.

Эта книга помогает освоить основные понятия схема-терапии, а также показывает, как можно самостоятельно применять этот вид терапии. Вы узнаете, как связаны болезненные переживания в ранние годы жизни с сильными негативными эмоциями, такими как чувства неадекватности, стыда, гнева, чрезмерной самокритичности или покинутости; о том, как эти эмоциональные связи сформировали конкретные реакции выживания — отстранение, гиперкомпенсацию и послушное смирение — и как это приводит к фрустрации в настоящем. В схема-терапии эти явления описываются как «схемы» и «режимы»,



Р. Бруйетт. Ваши навыки преодоления трудностей не работают



и Ричард помогает читателю осмыслить свое поведение в связке с вашей «историей происхождения».

Наиболее инновационные аспекты этой книги заключены в ее практической части. В каждой главе предлагаются упражнения, позволяющие освоить те или иные понятия схема-терапии: выявить свои базовые потребности, а также активизировать режим здорового заботливого взрослого. В книге вы найдете классические для схема-терапии практики, в том числе ведение дневника, использование карточек и образов, работу со стульями, адаптированные Ричардом для широкого читателя. Карта «театра режимов» будет особенно полезна для запоминания и визуализации различных частей вашего «Я».

Любой схема-терапевт стремится помочь клиенту. У автора этой книги такая же цель. Методы повседневной самопомощи, в том числе с использованием смартфона, помогут не сбиваться с курса на пути к исцелению. Один из основных элементов схема-терапии — сострадание и забота о себе. В последнем разделе этой книги Ричард предлагает читателю освоить техники осознанного внимания, помогающие вернуть радость жизни и желание заботиться о себе, а также стратегии повышения мотивации к работе.

Если вы сталкиваетесь с трудностями из-за поведения, мешающего вашему развитию, и вам необходимы эффективные инструменты для реальной трансформации, схема-терапия — то, что вам нужно. Автор этой книги поможет вам привить здоровые, адекватные навыки преодоления стресса, способствующие развитию и осознанным переменам в жизни.

**Венди Бехари, лицензированный клинический
и социальный работник**

Введение



Как уговорить себя меняться

«**Д**а что со мной не так?» Уверен, вы не раз говорили себе что-то осуждающее. Наверное, многие эти фразы могут быть вам знакомы:

- ◆ «Почему я все время ленюсь? Я хуже всех!»
- ◆ «Я не должен говорить то, что думаю; мне страшно повезет, если кто-то захочет со мной быть».
- ◆ «Я не получаю нужного мне внимания от партнера, но нет смысла это обсуждать — у меня всегда так».

Говоря себе нечто подобное, вы думаете, что абсолютно правы. Однако, если попробовать взять паузу и взглянуть на себя со стороны, может оказаться, что все не так плохо, как представлялось. Дурные мысли, с которыми вы в конечном итоге не так уж и согласны, возможно, вызваны определенными умонастроениями. Вряд ли вам нравится обзывать себя лентяем, подавлять свои потребности, оставаться на работе, которая не нравится, или просто ругать себя в попытке





Р. Бруйетт. Ваши навыки преодоления трудностей не работают

справиться с проблемами. «Я тогда просто был в плохом настроении».

Если бы люди слышали, что мы говорим себе, они были бы шокированы, не правда ли?

Часто убеждения, призванные помогать, на самом деле усугубляют проблемы. Если вы страдаете от самосаботажа, возможно, какие-то привычные навыки борьбы со стрессом уже не дают нужных результатов. Только представьте: у нас есть уникальные убеждения, которые придают уверенности, но мешают нам достигать целей.

Это знакомо каждому. Мы признаем, что сами ответственны за свою жизнь, но замечаем, что порой не следуем собственным планам. Мы будто не в ладу с самими собой, а то и находимся в состоянии войны, при этом одна сторона борется за то, чтобы двигаться к новому, а другая упирается, не желая двигаться с места. Возникает недопонимание с собственным «Я», которое не разрешается до тех пор, пока мы в гневе не скажем себе что-то гадкое. То, что мы говорим себе, очень важно, потому что из-за этих слов мы порой движемся в неверном направлении, сами того не ведая.

Как это выглядит в повседневной жизни? Возможно, вы постоянно подгоняете себя требовательным тоном, но от этого только злитесь и раздражаетесь. Может быть, избегаете конфликтов, вместо того чтобы отстаивать свои права. Возможно, по вечерам и в выходные вы делаете все, чтобы забыться, и в понедельник утром чувствуете себя плохо. Или просто уверены, что некомпетентны, но пока это просто удастся скрывать. Вам может казаться, что те, кто стоит выше, всегда обращаются с вами несправедливо, и вы рано или поздно срываетесь, зарабатывая себе проблемы.

Возможно, вы думаете, что нет смысла что-то менять, и просто заставляете себя двигаться дальше без мотивации. Быть может, вы совсем не понимаете, чего на самом деле хотите, и кажется, что жизнь проходит зря, или думаете, что на самом деле не нравитесь людям, поэтому избегаете их. Вы можете считать, что вам нужно прилагать больше усилий, чем всем остальным, иначе вас не оценят.

Итак, если вы переживаете нечто подобное, я покажу, как вы сами переходите себе дорогу из-за болезненного внутреннего диалога. Если скорректировать свое отношение к нему, вам будет легче двигаться к переменам. Можно начать *отвечать* самому себе.

Ключ к преодолению препятствий — принять идею о том, что некая часть вас считает, что чинить себе препятствия — это эффективно. Иными словами, у вас есть привычный набор способов реагирования на трудности, однако он не только не помогает, но и даже усугубляет проблемы. И это наверняка происходит с вами давно — с самого детства.

Я научу вас замечать, как говорит эта часть вас, которая ошибается. Затем мы будем ее менять. Иначе говоря, ваши способы преодоления стресса больше не эффективны, и вам нужно убедить их делать то, что будет вам действительно на пользу, — *разговаривая* с ними.

Если вы слышите в своей голове «Почему я все время так ленив? Я хуже всех!», это проблемный голос, или схема, убеждающая вас: «Мне надо предъявлять к себе высокие требования, чтобы по-настоящему измениться». Если вы слышите нечто вроде «Я не должен говорить то, что думаю — не хочу потерять эти отношения», то схема, создающая проблемы, — это



Р. Бруйетт. Ваши навыки преодоления трудностей не работают



убеждение «Мои потребности непомерны для людей, и, если я их выскажу, меня бросят те, кого я люблю». Мысль «Я всегда последним ухожу из офиса. Однако, если я не буду работать больше моих коллег, меня уволят» отражает схему в виде убеждения «Мне нужно усерднее трудиться, иначе со мной произойдет что-нибудь плохое». А мысль «Я не получаю нужного мне внимания от партнера, но мне не стоит об этом говорить», которая мешает вам вести общение таким образом, чтобы удовлетворить свои потребности, отражает схему, то есть убеждение: «Люди всегда меня обижают, так что я должна защитить себя, не допуская разочарования». И так далее. Эти примеры демонстрируют то, как кажется, будто негативные мысли помогают справиться с проблемой, и мы продолжаем прибегать к ним.

В юном возрасте мы научились защищать себя способами, которые мешают во взрослой жизни. Однако мы все равно не расстаемся с ними. Вот что происходит на самом деле: когда вы слишком строги к себе, вы чувствуете себя несчастными. Если вы не говорите о своих потребностях другим людям, им сложно поддерживать с вами отношения. Уверенность в том, что нужно работать больше других, искажает восприятие и приводит к выгоранию. Не позволяя себе быть уязвимыми в отношениях, вы постоянно испытываете разочарование.

На чем основана эта книга: схема-терапия



В этой книге упомянутые выше проблемные голоса называются «схемами». Речь пойдет о том, как мы пользуемся группами схем, «режимами», как это

усугубляет проблемы и как найти более эффективные способы их решения.

Вы узнаете, что ваши схемы зачастую формируются в раннем возрасте. Может казаться, что чрезмерно критичный внутренний голос сослужит вам хорошую службу, потому что ребенком вы привыкли считать, что должны соответствовать высоким стандартам. А быть может, у вас внутри звучит голос «миротворца», который говорит, что лучше позволить другим вести себя так, как им хочется, потому что ребенком это помогало вам уживаться с деспотичными родителями. Если голос внутри говорит, что нужно радоваться тому, что есть, и не хотеть большего, возможно, вы с ранних лет сталкивались с эмоциональным пренебрежением и усвоили, что проще не питать надежд на внимание, чтобы они снова не рухнули.

По какой бы причине вы ни взяли в руки эту книгу, я покажу уникальный способ проработки внутреннего конфликта. Он заключается в следующем: проблемные голоса нужно принимать всерьез, признавая ту цель, которой они служили когда-то. Однако нужно принять во внимание и тот факт, что теперь они мешают жить, и учиться отвечать этим голосам как взрослый человек, который в силах сам решить проблему.

Подход к работе с внутренним диалогом в этой книге базируется на принципах психотерапевтической школы, называемой схема-терапией, и разработан психологом Джеффри Янгом. Этот подход подразумевает, что психология человека — это ряд схем и режимов, то есть определенных глубинных убеждений.

Мы все обладаем индивидуальной системой схем и режимов, которые и составляют нашу личность, — системой, основанной на темпераменте, раннем опыте



Р. Бруйетт. Ваши навыки преодоления трудностей не работают



общения, в котором так или иначе удовлетворялись наши эмоциональные потребности (иногда к нам относились с заботой, иногда — с пренебрежением). Схемы и режимы позволяют понять, какие части нас имеют голос, а какие молчат, затаив боль, а также откуда эти части взялись, как общаются друг с другом, как мы можем повлиять на то, как они говорят. Становится все интереснее, не правда ли? Когда вы освоитесь со схема-терапией, вас ждет непростой, интересный, невероятно информативный и полезный опыт — честно говоря, временами это весело. Мои клиенты, научившись работать с голосами различных частей своей личности, ощущают себя более свободными.

В начале девяностых годов прошлого века разработчик метода схема-терапии Джеффри Янг вместе с Джанет Клоско написал книгу «Прочь из замкнутого круга!» (Young and Klosko, 1993) — это была первая книга по самопомощи посредством схема-терапии. Янг и Клоско объясняли простой принцип, помогающий разобраться в собственной жизни: то, как удовлетворялись наши детские нужды, многое говорит о том, как мы справляемся с жизненными трудностями, будучи взрослыми. Эти детские паттерны могут мешать нам в более зрелом возрасте. В этой книге я отдаю должное открытиям Янга и Клоско, расширяя горизонты и предлагая новые инструменты схема-терапии. Я ввожу понятие «режимы», а также даю дополнительные практические упражнения. Как и авторы книги «Прочь из замкнутого круга!», я хочу верить в то, что вы, вооружившись некоторыми полезными навыками, сможете пройти долгий путь преодоления своих блоков.

Мы развиваем навыки преодоления трудностей в детстве, пытаясь справиться с неудовлетворенными

эмоциональными потребностями в условиях естественной зависимости. Детям приходится полагаться на родителей в вопросах понимания добра и зла, совести, вины, стыда. Родители также влияют на формирование самооценки, сострадания к себе и другим, способности присваивать свои ощущения и опыт, а также твердой уверенности в том, что в мире есть любовь. Их ответственность очень велика.

Взрослые помогают ребенку справляться с трудностями, а также формировать свою личность. Если дети теряют внешнюю поддержку или ее недостаточно, у них развиваются искаженные способы поведения в трудных ситуациях. Дети привыкают слишком полагаться либо на себя, либо на других, и эти привычки сопровождают их во взрослой жизни. Например, вы можете прибегать к *гиперкомпенсации*, позиционируя себя независимыми от других. Возможно, вы считаете, что полагаться на других — это слабость или глупость. А может быть, стараетесь не просить слишком много у других, выполняя дела по списку, отчуждая свои эмоции даже наедине с собой, погружаясь в просмотр телевизора или заглушая боль с помощью еды и алкоголя. Или вы просто *смиряетесь* — без сомнений принимая то, что люди говорят о вас. Возможно, вы чувствуете, что иногда порой проще согласиться, чтобы сохранить отношения. При этом постоянно придерживаетесь от выражения своих чувств, пытаетесь просто подстроиться под чужое видение мира (Young and Klosko, 1993, 35–42).

Зачастую во взрослом возрасте становится очевидно, что некоторые из устаревших способов справляться со стрессом больше не нужны, поскольку мы уже можем сами о себе позаботиться. Мы видим, что



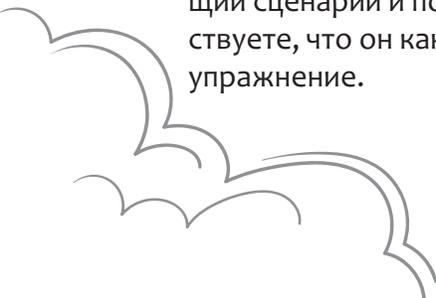
Р. Бруйетт. Ваши навыки преодоления трудностей не работают



приобретенные когда-то навыки не приносят пользы, поскольку, будучи взрослыми, мы должны ни от кого не зависеть. Однако мы все равно прибегаем к привычным способам поведения. Почему?

Ответ прост и парадоксален. Наши глубинные эмоции, такие как страх, радость, игривость, чувство покинутости, печаль, чувство вины и любовь, напрямую связаны с детским опытом. Можно сказать, что эти эмоции — прямая неврологическая связь с теми частями нашего мозга, что отвечают за воспоминания о раннем периоде нашей жизни. Способы поведения, которых мы придерживаемся сейчас, были сформированы в детстве. Поэтому, когда речь идет об избавлении от устаревших способов поведения, подразумевается, что нужно изменить отношения с базовыми эмоциями. Это пугает нас и заставляет отказаться от такой сложной задачи. Чтобы действительно понять свой страх, необходимо прочувствовать состояние, скажем, пятилетнего ребенка, который ощущает себя беззащитным. На самом деле этот пятилетний ребенок до сих пор живет внутри каждого.

Встреча с уязвимостью



Попробуем для разминки сделать одно упражнение с образами (Behary, 2019). Работать с ними мы будем много, а пока я предлагаю простое упражнение, в котором с помощью воображения вы создадите образ и сможете понаблюдать за эмоциями, которые он вызывает. Это займет минуту-две. Прочитайте следующий сценарий и попробуйте ему следовать. Если почувствуете, что он как-то вас задевает, можете пропустить упражнение.