

Гитта Джейкоб  
Ханни ван Гендерен  
Лора Сибауэр

# РАЗРУШЕНИЕ ПАТТЕРНОВ НЕГАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

Самопомощь и поддержка в схема-терапии



СЕРИЯ  
СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ



# **BREAKING NEGATIVE THINKING PATTERNS**

**A Schema Therapy Self-Help  
and Support Book**

**Gitta Jacob, Hannie van Genderen  
and Laura Seebauer**

# **РАЗРУШЕНИЕ ПАТТЕРНОВ НЕГАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ**

**Самопомощь и поддержка в схема-терапии**

**Гитта Джейкоб, Ханни ван Гендерен  
и Лора Сибауэр**

*Перевод с английского*  
**А. В. Меннер**

*Научное редактирование*  
**Е. В. Пановой**



**Издательство «Научный мир»  
Москва, 2019**

УДК 615.851

ББК 53.57

Д 40

Д 40 **ДЖЕЙКОБ, Г., ВАН ГЕНДЕРЕН, Х., СИБАУЭР, Л.**  
**РАЗРУШЕНИЕ ПАТТЕРНОВ НЕГАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ**  
*Самопомощь и поддержка в схема-терапии* / Перевод с англ.  
А. В. Меннер, научное ред. Е. В. Пановой. – М.: «Научный мир»,  
2019. – с. 208. (Иллюстрации: Клаудиа Стирски, Мюнхен).

**ISBN 978-5-91522-477-2**

Данная книга – это практическое руководство по изучению множественной природы человеческой психики, она может быть интересна как широкому кругу читателей, которые просто интересуются психологией, схема-терапией и хотят лучше разобраться в себе, так и психологам, психиатрам, психотерапевтам, студентам психологических факультетов и медицинских вузов. Ключевая цель данной книги – стать для читателя руководством по самопомощи, которое научит его справляться с эмоционально трудными ситуациями наилучшим способом. Также эта книга прекрасно подойдет для совместной работы с терапевтом в рамках схема-терапии.

All Rights Reserved.

© 2011, 2017 Programm PVU Psychologie Verlags Union in the publishing group  
Beltz • Weinheim Basel

Все права защищены. Никакая часть настоящей книги не может быть воспроизведена или передана в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, а также размещение в Интернете, если на то нет письменного разрешения правообладателя.

**ISBN 978-5-91522-477-2**

© Перевод с английского, Меннер А.В., 2019

© Предисловие к русскому изданию, Панова Е.В., 2019

© Издание на русском языке, оформление, «Научный мир», 2019

Книга иллюстрирована художником

**КЛАУДИА СТИРСКИ**  
**Мюнхен**

(

# Содержание

Предисловие .....	8
Предисловие к русскому изданию .....	10
1. Введение .....	13
1.1. Что такое схема-терапия .....	14
1.2. Основы для работы со своими схемами поведения ..	15
<b>Часть I. Знакомство со своими режимами.....</b>	<b>19</b>
2. Детские режимы.....	20
2.1. Режим Уязвимого Ребенка .....	23
2.2. Режимы Рассерженного и Импульсивного Ребенка .....	32
2.3. Режим Счастливого Ребенка.....	44
2.4. Заключение .....	48
3. Дисфункциональные родительские режимы .....	50
3.1. Режим Требовательного Родителя .....	56
3.2. Режимы Внушающего Вину Родителя .....	63
3.3. Режим Карающего Родителя .....	69
3.4. Заключение .....	76
4. Копинговые режимы.....	78
4.1. Режим Покорной Капитуляции .....	86
4.2. Копинговый режим Избегания .....	95
4.3. Копинговый режим Гиперкомпенсации .....	101
4.4. Заключение .....	108
5. Режим Здорового Взрослого .....	110
5.1. Определяем у себя режим Здорового Взрослого .....	112
5.2. Определяем режим Здорового Взрослого в окружающих.....	115
5.3. Как отличить режим Здорового Взрослого от других режимов.....	115

5.4. Заключение .....	118
<b>Часть II. Изменение своих режимов.....</b>	<b>119</b>
6. Режим Уязвимого Ребенка: исцеление.....	120
6.1. Налаживаем связь со своим режимом Уязвимого Ребенка .....	120
6.2. Учимся заботиться о своей уязвимой детской части.....	124
7. Режимы Рассерженного и Импульсивного Ребенка: обретаем контроль .....	131
7.1. Налаживаем связь со своим режимом Рассерженного или Импульсивного Ребенка .....	133
7.2. Устанавливаем ограничения для режимов Рассерженного или Импульсивного Ребенка .....	136
8. Режим Счастливого Ребенка: укрепление и развитие .....	146
8.1. Налаживаем связь со своим режимом Счастливого Ребенка .....	146
8.2. Упражнения для укрепления режима Счастливого Ребенка .....	148
9. Дисфункциональные родительские режимы: противостояние и ограничение.....	153
9.1. Осмысливаем свои дисфункциональные родительские режимы .....	153
9.2. Противостоим дисфункциональным родительским режимам .....	162
10. Копинговые режимы: осознание и ослабление .....	168
10.1. Осознаем свои копинговые режимы .....	168
10.2. Снижаем активность копинговых режимов .....	171
11. Режим Здорового Взрослого: возвращение.....	183
Словарь терминов.....	195
Библиография.....	199
Предметный указатель.....	200



---

---

## Предисловие

Знакомо ли вам состояние, когда привычные негативные схемы мышления встают на пути и не дают достигать своих целей в жизни? Эта книга поможет вам лучше понять себя, свои чувства и поведение. Привычные схемы, по которым движутся ваши мысли, – это заезженные колеи, на которые вы постоянно возвращаетесь. Если вы хотите проложить для себя новые пути, то сначала нужно понять, как сложился ваш привычный способ мышления и что заставляет вас неизменно выбирать именно его. Первая часть этой книги посвящена пониманию этих укоренившихся мыслительных паттернов и связанных с ними эмоций и поведения. Во второй части мы подробно расскажем о том, как изменить эти схемы, если вы сочтете это необходимым или целесообразным.

В этой книге использован подход, который называется схема-терапия. В него вошли последние разработки этого направления, предложенного Джеффри Янгом и его коллегами в Нью-Йорке (2006), и сейчас быстро завоевывающего популярность во всем мире. Этот подход высоко оценили многие психотерапевты, так как в нем эффективно сочетаются представления и техники различных терапевтических направлений. Акцент делается и на мысли, и на чувства, внимание уделяется как актуальным жизненным проблемам, так и их корням, уходящим в детство. У клиента появляется доступный и понятный путь для работы с сутью своих проблем, причем терапевт и клиент действуют как одна команда в поиске наилучшего способа, который позволит клиенту восполнить свои потребности.

В этой книге мы постарались сделать подход схема-терапии максимально доступным для всех, кому он может быть полезен.

Наша задача – побудить вас изменить свое мышление так, чтобы нездоровые паттерны поведения постепенно сдавали свои позиции, уступая место положительно заряженным чувствам. Если вы хотите достичь таких изменений, то вам нужно будет поработать с неадаптивными копинговыми стратегиями, стоящими за дисфункциональным мышлением. Эта книга может послужить в качестве пособия для самостоятельной работы, а также быть руководством для работы с психотерапевтом данного направления. Часть психологических терминов, которые могут вызвать сложности, разъяснена в словаре в конце книги. Также в книге приводятся рабочие листы заданий.

Эта книга – один из плодов многолетнего сотрудничества и научного обмена между Фрайбургским университетом (Германия), Региональным Институтом Психического здоровья (RIAGG, Маастрихт) и Маастрихтским университетом (Нидерланды). Такое сотрудничество, повлекшее за собой множество интересных открытий и создание совместных проектов, всегда было для нас большой радостью.

Мы благодарны Даррену Риду и его коллегам из издательства Willey Blackwell за плодотворную помощь и поддержку.

Спасибо Клаудиа Стирски, которая нарисовала замечательные иллюстрации – мы от них в восторге!

И наконец, мы должны поблагодарить своих мужей и родных, проявивших немалое терпение, помогая нам выделять столь драгоценное время для работы над проектом!

**Гитта Джейкоб, Ханни ван Гендерен, Лора Сибауэр**  
(Гамбург, Маастрихт и Фрайбург),  
осень 2014 г.

---

---

## Предисловие к русскому изданию

Прежде всего, хотела бы выразить огромную благодарность издательству «Научный мир» за уникальную возможность дать российским читателям замечательное практическое руководство по изучению множественной природы человеческой психики. Данная книга может быть интересна как широкому кругу читателей, которые просто интересуются психологией, схематерапией и хотят лучше разобраться в себе, так и психологам, психиатрам, психотерапевтам, студентам психологических факультетов и медицинских вузов.

Бывает, что в начале психологической работы некоторые мои клиенты очень настороженно реагируют, когда я начинаю говорить им о том, что психика человека на самом деле множественна. У них это ассоциируется с каким-то заболеванием, они не привыкли думать о себе таким образом. Но бывало ли с вами такое, что в пылу ссоры или сильной обиды вы говорили что-то своему близкому человеку, а потом не могли понять, как вы могли такое произнести, ведь вам совсем не свойственно так себя вести? Такое ощущение, что это и не вы были вовсе в тот момент. Или, может быть, вы помните момент, когда вам нужно было принять важное решение, и одна часть вас говорила вам: «Ну давай, попробуй, используй этот шанс», а другая ужасно сопротивлялась этому и ворчала: «Да с чего ты решил(а), что у тебя получится? Посмотри, у тебя нет шансов, даже пытаться глупо».

На сегодняшний день существует много направлений, которые отталкиваются от идеи, что все мы являемся собранием различных состояний, которые проявляются в нас в разные моменты времени. В разных терапиях эти внутренние процессы могут называться по-разному: часть, режим, состояние, субличность.

Данная книга написана в рамках направления схема-терапии. В нём мы называем эти внутренние процессы режимами (от английского слова *modes*).

Схема-терапия – это интегративный метод психотерапии, который объединил в себе теорию и методы таких направлений, как когнитивно-поведенческая психотерапия, теория объектных отношений, гештальт-терапия, теория привязанности. Задача данного направления – помочь клиентам удовлетворить свои основные эмоциональные потребности, изменить неадаптивные паттерны поведения на более адаптивные, осознать ошибки мышления, которые приводят к неверным выводам и интерпретациям и выработать более реалистичные, объективные когнитивные модели. Арсенал терапевта, работающего в рамках схема-терапии, включает в себя ограниченное родительство (когда терапевт становится для клиента той стабильной основой, из которой потом клиент сможет формировать другие устойчивые связи), эмпатическую конфронтацию, техники на воображение и работу со стульями. Большую часть в работе с клиентами занимает знание когнитивно-поведенческой терапии и ее подходов.

Работа с режимами имеет в схема-терапии особое место. В данной работе речь пойдет как раз об этом. Первая часть книги познакомит читателя с основными режимами, которые используются в рамках схема-терапии, поможет ему научиться распознавать эти режимы у себя и у других. Для лучшего понимания читателю будут предоставлены упражнения после описания каждого режима, чтобы он мог с большей точностью определить наличие или отсутствие у себя той или иной части личности. Вторая часть книги направлена на изменение дисфункциональных режимов и связанных с ними неадаптивных паттернов поведения и стилей мышления. В этой части будут пошагово прописаны инструкции, как лучше это сделать с большим количеством методик и упражнений. Ключевая цель данной книги – стать для читателя руководством по самопомощи, которое научит его справляться с эмоционально трудными ситуациями наилучшим способом. Также эта книга прекрасно подойдет для совместной работы с терапевтом в рамках схема-терапии.

В заключение хотела бы сказать несколько слов поддержки в пользу теории «монолитности» нашей психики. Внутри каждого из нас есть режим, у кого-то более явный, у кого-то едва заметный, который бы очень хотел о нас заботиться, который бы с радостью нашел способы, как помочь. Однако часто, из-за нанесенных в детстве или в процессе жизни травм, из-за отсутствия должного примера для подражания перед глазами, у нас нет с этой частью стабильной связи, мы не чувствуем ее, или нам становится сложно оставаться в этом режиме долго. В схема-терапии мы называем этот режим «здоровый взрослый», хотя я больше люблю говорить «мудрый взрослый». Мне кажется, что такой термин точнее отражает сущность этой части. Находясь в этом режиме, человек испытывает ощущение осознанности своей жизни, присутствия в ней, принятия себя, бодрящее чувство связи со Вселенной. Так вот, говоря терминами режимов, задача терапии, – и я бы сказала – не только схема-терапии, а терапии в принципе, – обрести этот режим, наладить с ним стабильную, устойчивую связь. И когда такая связь есть, мы большую часть времени находимся именно в этом режиме и обретаем то чувство «монолитности», к которому так стремимся.

**Екатерина Панова**

*научный редактор,  
медицинский психолог, когнитивно-поведенческий терапевт  
и схема-терапевт, сертифицированный психотерапевт  
американской ассоциации UP и ISST*

---

---

# 1. Введение

## ► Пример из практики: изолированность

Кэрол тридцать четыре года. Она замужем, и у нее четырехлетний сын. Она работает в банке на полставки. Все было бы хорошо, если бы время от времени – по незначительным поводам – она так остро не ощущала свою отверженность и изолированность. Например, когда ее коллеги – работающие полный день – обмениваются шутками «для своих», которые Кэрол не понимает. Чаще всего она просто замыкается в себе, но бывает, что ведет себя как вредный ребенок, особенно если день не задался с самого утра. Потом она чувствует не только досаду на сослуживцев, но и стыд за свое поведение.

Ситуации такого рода преследуют Кэрол всю жизнь: скорее всего они связаны с детством. Отец часто менял работу, из-за чего семье приходилось несколько раз переезжать и начинать все с нуля. Каждый раз, входя в новый класс, Кэрол ощущала себя лишней. Ее не принимали в свой круг, и даже был случай, когда в двенадцать лет она стала объектом травли со стороны одноклассников.

Знакомая картина? Устойчивые схемы поведения, от которых вы не в состоянии избавиться. Одни и те же эмоции, которые постоянно вносят смятение в вашу жизнь. Если вы хотите изменить эти закономерности, то сначала нужно понять, какие нездоровые реакции мешают вам сейчас в вашей повседневной жизни. Нужно выяснить, как эти схемы поведения развивались в тече-

ние всей жизни и почему они так устойчивы. В первой части этой книги мы расскажем, как выявить источники вашего нездорового поведения и как определить свои истинные **потребности**, чтобы лучше о них заботиться.

Во второй части книги мы предложим вам методы, которые помогут вам постепенно изменить негативные паттерны так, как вы хотите. Вы можете работать над этим сами, следуя советам книги, или, если вам будет слишком трудно, обратиться за помощью к психотерапевту.

Терапия, нацеленная на изменение нездоровых схем поведения, называется «схема-терапия». Ключевая концепция в схема-терапии – концепция Режима. Режим – это устойчивый паттерн поведения и переживаемых чувств, который всегда ведет к одним и тем же проблемам. По сути, это состояние сознания, напрямую связанное с эмоционально тяжелым опытом, имевшим место в детстве или юности.

В этой книге мы расскажем о тех режимах, которые используются в схема-терапии, и о том, как их изменить. Книгу можно использовать как руководство для самопомощи или как дополнение к психотерапии. Если вы хотите действовать самостоятельно, то мы советуем вам заручиться поддержкой надежного человека, с которым вы сможете обсуждать работу со своими режимами. Также мы рекомендуем читать книгу поэтапно, делая остановки после прочтения каждой главы, чтобы осмыслить материал. Такой подход будет способствовать ослаблению тяжелых чувств и поможет более полно заботиться о своих потребностях. Так вы научитесь лучше справляться с трудными ситуациями.

## 1.1. Что такое схема-терапия

Схема-терапия представляет собой одну из последних разработок в психотерапии: дальнейшее развитие когнитивно-поведенческой терапии в сочетании с идеями других психотерапевтических направлений.

Наибольшее значение в схема-терапии имеют эмоции. Положительные и отрицательные переживания детства формируют эмоциональные реакции взрослого человека. Представьте себе,

### **Блок 1.1. Перечень психотерапевтических подходов, внесших свой вклад в схема-терапию**

**Когнитивно-поведенческая терапия:** фокус на изменение мыслей и поведения в конкретных повседневных ситуациях.

**Глубинная психология:** большинство психологических проблем уходит корнями в детские и юношеские годы.

**Психодрама и гештальт-терапия:** техники для изменения трудных эмоций.

**Гуманистическая/клиент-ориентированная терапия:** фокус на потребностях человека и их значении для душевного здоровья.

что в детстве вас презирали, например, из-за плохой одежды или слишком большого носа. Если ребенком вы нередко чувствовали себя отверженным и униженным, то, вероятнее всего, и во взрослом возрасте вы будете часто испытывать эти чувства, даже в тех случаях, когда никто и не намеревается вас обидеть. Подобные устойчивые эмоции, как правило, влекут за собой немало проблем: например, вам трудно дается общение с людьми, и в результате у вас не складываются здоровые и близкие взаимоотношения; или вы боитесь возможного унижения и ведете себя агрессивно, даже если ваша реакция совершенно неуместна. В связи с этим самый первый шаг в схема-терапии всегда нацелен на то, чтобы человек осознал свои отрицательные эмоции и понял их причины.

## **1.2. Основы для работы со своими схемами поведения**

Основной принцип концепции Режима состоит в том, что человек в разное время ощущает себя по-разному. Сейчас вы мо-



жете чувствовать себя здоровым и отдохнувшим, в другое время – уязвимым и печальным. А в иных случаях вы можете быть эмоционально холодны и вообще ничего не ощущать. Разные эмоциональные состояния человека называются «режимами». В схема-терапии выделяют следующие режимы:

• **Режимы Уязвимого и Рассерженного Ребенка**

Большинству из нас знакомы чувства уязвимости, ущербности и печали или приступы ярости, неповиновения и злости, когда вся наша взрослость куда-то исчезает. В схема-терапии такие состояния определяются как «детские режимы»: мы считаем, что если базовые потребности человека в детстве не были удовлетворены, то в его личности остаются эмоционально неповзрослевшие части.

• **Режимы Дисфункционального Родителя**

Люди, у которых сильны детские режимы, часто склонны плохо думать о себе или нагружать чрезмерными требованиями. Название режима отражает тот факт, что в его формировании принимали участие жестокие и обесценивающие своих детей родители или среда, в которой ребенок подвергался **травле**. Понятие *родитель* в этих режимах относится не только к собственным родителям, но и любой другой фигуре, к которой у ребенка развивается дисфункциональная привязанность.

• **Копинговые режимы**

Когда люди переживают негативные эмоции, они вырабатывают одну или несколько стратегий, чтобы снизить тяжесть своих чувств или скрыть их от окружающих. Такие психологические «стратегии выживания» называются «копинговыми режимами», или режимами приспособления. Это может быть разного рода избегание: например, уход от общения с людьми или употребление наркотиков с целью заглушить тяжелые чувства. Может быть агрессивное или излишне самоуверенное поведение, когда на самом деле человек ощущает себя слабым или ущербным.

• **Режим Здорового Взрослого**

Конечно же, у нас имеются не только дисфункциональные или незрелые режимы. В нашем арсенале есть и эмоциональ-

но здоровые части личности, отвечающие за полноценное функционирование, близкие отношения с другими людьми и положительные эмоции. Та часть личности, которая способна организовывать жизнь, решать проблемы и строить добрые взаимоотношения, называется «режим *Здорового Взрослого*».

#### • **Режим Счастливого Ребенка**

У всех людей – и детей и взрослых – есть потребность в спонтанности, ощущении счастья и безмятежности. Именно «режим *Счастливого Ребенка*» отвечает за эти состояния.

### **1.2.1. Распознавание своих режимов**

Вся первая часть книги нацелена на то, чтобы помочь читателю определить и понять свои режимы. Здесь вы найдете их описание и объяснение причин формирования; множество примеров подскажет, как распознать тот или иной режим у себя и у других людей. Вы сможете понять, насколько активны у вас различные режимы, как они развивались в течение вашей жизни и почему некоторые из них сильнее других. Вы сможете осознать, какие чувства вызывают у вас ваши режимы и какие ситуации их запускают.

### **1.2.2. Изменение режимов**

Во второй части книги мы предложим вам методики и упражнения, которые помогут вам изменить дисфункциональные режимы. Основная задача – научить вас справляться с эмоционально трудными для вас ситуациями наилучшим для вас образом. Вы сможете лучше понять, какие потребности стоят за вашими режимами, и узнаете, как их восполнить. Предлагаемые упражнения и ожидаемые изменения затрагивают три уровня человеческого бытия:

• **Мысли (когнитивный уровень).** Ваши действия на когнитивном уровне состоят в том, что вы узнаете все, что можно о своих режимах, и анализируете, насколько целесообразны связанные с ними убеждения. На том же этом уровне проис-

ходит выработка реалистичных планов для изменений. Специальные задания помогут вам справиться с этой задачей.

- **Чувства (эмоциональный уровень).** Вы найдете много рекомендаций, которые помогут вам трансформировать разрушительные эмоции. Мощной техникой для таких изменений являются упражнения на воображение. С их помощью вы можете представить себя в той или иной ситуации, осознать, в чем вы в этих условиях нуждаетесь и что вы хотите изменить. Затем вы воображаете, что вы ведете себя по-новому, тем самым меняя ситуацию. Воздействие такого упражнения на эмоциональную сферу будет намного сильнее, чем если бы вы просто обдумали свое поведение.

- **Поведение (поведенческий уровень).** После работы с убеждениями и эмоциями, как правило, следуют изменения в поведении. Вы встретите много примеров и рекомендаций по трансформации устойчивых схем поведения.

Не стоит забывать, что каждый человек уникален и ваши режимы могут отличаться от режимов других читателей. Прочитав эту книгу, вы возьмете одно, другие люди другое. Возможно, вы лишь хотите получить информацию о том, что такое схема-терапия или примерить на себя концепцию режимов. А может быть, вам мешают жить психологические проблемы, или вы хотите изменить свое поведение в определенных ситуациях. В книге вы найдете задания с вопросами, которые помогут вам глубже проработать свои режимы. Но имейте в виду, что если вы страдаете от серьезного душевного расстройства, то чтение книги не заменит вам психотерапии!

Мы надеемся, что книга поможет вам больше узнать о себе и своем внутреннем мире. Пусть это путешествие внутрь себя будет интересным и радостным!

# **ЧАСТЬ I**

## **ЗНАКОМСТВО СО СВОИМИ РЕЖИМАМИ**

---

---

## 2. Детские режимы

Каждый из нас время от времени ведет себя по-детски или ощущает себя как ребенок. Однако большинство людей способно сдерживать эти проявления ребячества в тех случаях, когда они неуместны. Детские режимы – это способ восприятия мира и других людей, сходный с тем, который свойствен ребенку. Охваченный сильными чувствами ребенок практически неспособен ни оценить, ни принять мнение других людей. Взрослый человек, находясь в детском режиме, испытывает нечто подобное. Более того, его реакция по отношению к другим людям может напоминать детские выходки. Ему трудно держать себя в руках: кто-то может расплакаться, разговаривая с начальником, кто-то хлопнуть дверью во время перебранки с партнером.

Режим *Ребенка* находится в действии, когда вас охватывают сильные, несоответствующие данной ситуации эмоции. В таком состоянии чувства – печаль, гнев, стыд или одиночество – чрезмерны, так что человеку трудно успокоиться.

Детские режимы обычно включаются, когда человек чувствует себя отвергнутым, ненужным или испытывает сильное давление. В таких случаях возникает ощущение, что базовые потребности (см. Блок 2.1) – в близких отношениях, в безопасности или независимости – под угрозой, даже если объективно это не так. Представьте себе, что вы решили пойти с приятелем в кино, а он отменил встречу. В режиме *Ребенка* вы испытаете горькое разоча-

рование, почувствуете себя нелюбимой и брошенной или ужасно разозлитесь. С позиции взрослого человека вы, скорее всего, подумаете о причинах, по которым ваш друг не может пойти, и не будете сомневаться в его чувствах к вам. А так, эмоции полностью берут верх, вы, скорее всего, расплачетесь или спрячетесь под одеяло.

### **Блок 2.1. Базовые эмоциональные потребности**

Базовые эмоциональные потребности важны для всех человеческих существ. Однако они могут различаться по степени значимости. В схема-терапии выделяется пять категорий таких потребностей (Янг, Клоско и Вейшаар, 2006):

- 1. В привязанности и безопасности:** человеку необходимо ощущать близость с другими людьми. Потребность в привязанности включает в себя безопасность, стабильность, внимание, любовь и принятие со стороны других.
- 2. В независимости, компетентности и идентичности:** человеку нужно представлять себе, что определяет его как личность и в чем он силен.
- 3. В свободе выражать важные для себя нужды и чувства.**
- 4. В спонтанности, веселье, игре.**
- 5. В разумных границах:** для детей очень важно осознавать свои границы и уметь считаться с рамками, установленными окружающими.

Психологически неблагополучным людям часто бывает трудно удовлетворить свои базовые потребности.

Детские режимы особенно интенсивно проявляются у людей с эмоциональными проблемами. Незначительные триггеры могут спровоцировать целую цепочку сильных негативных эмоций, даже если объективно ситуация и яйца выеденного не

стоит. Например: вы пришли на работу с новой стрижкой, а ваш коллега не сделал вам ни единого комплимента. Скорее всего, он просто занят и ему не до вас. Но если у вас силен режим *Уязвимого Ребенка*, то вас тут же может захлестнуть чувство оставленности, и вы решите, что вас никто не любит. О том, почему у ряда людей режимы *Ребенка* запускаются в таких пустяковых случаях, и пойдет речь в этой главе.

**Три типа детских режимов.** В схема-терапии выделяется три типа детских режимов. Первый – режим *Уязвимого Ребенка*. Он связан с чувствами подавленности и беспокойства, такими как стыд, одиночество, тревога, печаль или страх. Ко второму типу относится режим *Рассерженного* или *Импульсивного Ребенка*. В этом режиме человек обычно испытывает ярость, гнев, ведет себя импульсивно или упрямится. Импульсивным поведение будет тогда, когда человек поступает исходя из сиюминутного порыва, не думая о возможных нежелательных последствиях. Например: вас раскритиковал начальник. Вы вне себя от обиды и гнева. Вы садитесь в машину и по дороге домой гоните, не заботясь о безопасности. Это – импульсивная реакция. Последний из этой серии – режим *Счастливого Ребенка*. Это здоровый режим. Находясь в нем человек проявляет любознательность, радуется жизни, открыт для игры и увлечений.

Если какие-то из этих режимов показались вам «родными», дайте им имя: например «маленькая Лиза» для *Уязвимого Ребенка* или «упрямец Том» для *Рассерженного Ребенка*. Эти имена помогут вам подружиться с вашим детским режимом, когда он будет проявляться.

**Сильные чувства, например ярость или печаль, время от времени испытывают все люди. Как понять, «нормальное» ли это чувство или включившийся режим Ребенка?**

Существенное различие между «нормальными» эмоциями и режимами состоит в том, что последние включаются при самых незначительных событиях, и интенсивность негативных чувств при этом не соответствует происходящему. Более того, человеку в режиме *Ребенка* трудно контролировать свои эмоции и реакции.

Таблица 2.1. Особенности детских режимов

<b>Режим Уязвимого Ребенка</b>	<b>Режим Рассерженного или Импульсивного Ребенка</b>	<b>Режим Счастливого Ребенка</b>
Ваше имя для режима:	Ваше имя для режима:	Ваше имя для режима:
<b>Чувства и состояния, связанные с режимами</b>		
Тревога	Раздражение	Шутливость
Печаль	Ярость	Непринужденность
Одиночество	Гнев	Любознательность
Отчаяние	Импульсивность	Беззаботность
Беспомощность	Упрямство	Способность радоваться жизни
Стыд	Упрямство	Безопасность
Оставленность Зависимость Ощущение себя жертвой Униженность	Недисциплинированность Избалованность	Уверенность

## 2.1. Режим Уязвимого Ребенка

Режимы *Уязвимого Ребенка* сопряжены с печальными и тревожными эмоциями. Часто превалирует одно чувство, но бывают и смешанные переживания. Ниже приведены примеры, которые помогут вам понять, на что обратить внимание, если вы хотите найти общий язык со своим «уязвимым ребенком». Вы сможете





Рис. 2.1. Детские режимы

увидеть ситуации, в которых этот режим проявляется чаще всего. Конечно, приведенные истории не претендуют на полноту картины, и ваш собственный режим может проявляться и другим образом. Но определенное понимание вы получите.

**Оставленность или нестабильность.** Если вам свойственна схема покинутости, то, скорее всего, вам постоянно кажется, что вас отвергают, или вы боитесь, что вас вот-вот бросят. Даже в компании близких друзей или среди родных вы можете страдать от чувства одиночества. Часто люди, для которых характерно сильное ощущение одиночества или оставленности, в детстве или юности пережили период, когда для этих переживаний была веская причина. Возможно, один из родителей ушел из семьи или умер человек, бывший объектом сильной привязанности. Быть может, ребенку пришлось сменить несколько приемных семей, которые раз за разом отказывались от него.

► **Пример из практики: оставленность**

Софье тридцать четыре года. Она работает учительницей в средней школе. Софья страдает от панических атак, ощу-

щения расщепления личности и отчуждения от собственного тела. Все эти симптомы проявляются тогда, когда она возвращается домой, проведя некоторое время с родными в доме, где она выросла. На нее наваливается чувство одиночества и покинутости, несмотря на то что по соседству с ней живут ее друзья. Она рассказала своему психотерапевту, что не ощущает близости с другими людьми, а ее взаимоотношения сплошь поверхностны. Говоря об этом, Софья неожиданно почувствовала глубокую печаль: ей пришло в голову, что, скорее всего, никто никогда не захочет жить с ней. Терапевт предположила, что эти чувства и мысли связаны с пережитой Софьей двойной потерей материнской фигуры: родная мать умерла, когда девочке было два года, а в возрасте 16 лет она потеряла любимую мачеху – та неожиданно скончалась от инсульта.

**Социальная изоляция.** Некоторые люди не чувствуют своей связи с окружающими. Они ощущают собственную изолированность, как будто отрезаны от остального мира. Источником подобных чувств чаще всего становится пережитый в детстве опыт отчуждения, например, когда ребенком человек часто менял место жительства или принадлежал к закрытой религиозной секте. Также достаточно травмирующим может быть раннее отделение от семьи, братьев и сестер. Во взрослой жизни вроде бы совсем пустяковые причины, например, порядок рассаживания гостей во время званого обеда, может послужить толчком для включения режима *Изолированного Ребенка*.

### ► Пример из практики: социальная изоляция

В детстве Меган часто приходилось переезжать вместе с семьей. Она всегда была «новенькой» и никогда толком не принадлежала ни к какой группе сверстников. Ей хорошо было знакомо чувство изолированности. Сейчас Меган учится в университете и у нее появились хорошие друзья. Однако, когда ее однокурсники строят какие-то планы, не уточняя, что

она тоже участвует, Меган тут же ощущает себя исключенной из жизни группы, хотя об этом и речи нет.

**Недоверие и жестокое обращение.** Недоверие идет рука об руку с ощущением постоянной угрозы. Человек всегда начеку, считывая сигналы об опасности; он с подозрением относится к окружающим. Люди, в которых сильно недоверие, всегда держатся настороже, чтобы вовремя укрыться от зла, которое им могут причинить другие люди. Как и в случае эмоций, описанных выше, источником недоверия чаще всего бывает травматический детский опыт. Изнасилованная в детстве женщина может впадать в панику только от одного звука поворачивающегося в замке ключа. Или представьте себе ребенка, подвергавшегося издевательствам по дороге в школу. Уже во взрослом возрасте такой человек, идя по тротуару, с трудом переносит, если кто-то слишком приближается к нему сзади.

► **Пример из практики: недоверие и жесткое обращение**

Астрид очень боится темноты. Она спит только с зажженным светом. Когда муж уезжает по делам, она всегда ночует у подруги. Услышав незнакомый шум на улице, Астрид впадает в панику, ее тело каменеет. Любая тень на улице вызывает у нее тревогу и чувство беспомощности. В детстве девочка сильно страдала от буйного характера отца. Если ему что-то было не по нраву, то он избивал ее и остальных детей. Мать не могла за них вступить, потому что тогда доставалось и ей.

**Дефективность и стыд.** Стыд – это еще одно чувство, которое может стать доминирующим в режиме *Уязвимого Ребенка*. Часто несколько чувств – ощущение собственного несовершенства, неполноценности, негодности, или нежеланности – связываются воедино. Человек ощущает себя недостойным любви, внимания и уважения окружающих. Он испытывает жгучий стыд за то, каков он есть. Люди, которым свойственны подобные чувства, в

детстве или юности часто становились объектами презрительных замечаний или подвергались унижительному обращению.

► **Пример из практики: дефективность и стыд**

Когда Даниэль учился в старшей школе, у его учителя было несколько любимчиков, но сам Дан не входил в их число. Мальчику было трудно в переходном возрасте: он рос стремительно, оттого был нескладным и неловким. Учитель не упускал случая поднять Дана на смех, когда тот спотыкался или проявлял неуклюжесть. Особенно унижительным для мальчика был ответный гогот одноклассников.

Прошло двадцать лет, Даниэль стал успешным ИТ-консультантом. Однажды во время деловой встречи он случайно зацепил флипчарт, и коллеги засмеялись. В Даниэле тут же поднялась волна стыда и беспомощности. Ему пришлось убежать в туалет, чтобы там приводить себя в чувство.

**Эмоциональная депривация.** Страдающие от эмоциональной депривации люди обычно уверены, что в детстве у них «в целом все было в порядке». Но почему-то они все же не чувствуют себя любимыми и достойными заботы. Таким людям недостает ощущения безопасности, близости и привязанности. Во взрослом возрасте они далеко не всегда жалуются на психологическое неблагополучие. Вроде бы им всего хватает. И тем не менее, они часто ощущают свою незначимость для других людей, что приносит им боль.

► **Пример из практики: эмоциональная депривация**

Стивену тридцать семь лет. Он работает менеджером по продажам. Стивен любит свою работу, да и начальник весьма доволен его результатами. У Стивена счастливый брак, есть несколько друзей. И все же он не может избавиться от ощущения, что он никогда не был близок с людьми и что его по-настоящему никто не любит. И на работе, и в семье он изо всех

сил пытается получить доказательства любви к себе. Но хотя вокруг него много людей, которые ему симпатизируют, Стивен остается в своих сомнениях. О своем детстве он говорит, что у них в семье «все было нормально». Вот только родители всегда были заняты и редко бывали дома. Стивен часто думает, что его родителям было не до детей: «им и так забот хватало».

### **Зависимость или неспособность (некомпетентность).**

Когда вы чувствуете себя неспособным сделать что-то самостоятельно или не отваживаетесь сами принять решение, вы ведете себя как ребенок – существо зависимое. Это нормально, когда ребенок подчиняется родителям в важных вопросах, например выборе школы. Однако, если взрослые не побуждают ребенка принимать решения и самому делать выбор, даже когда это не согласуется с их желаниями, то их отпрыск, вырастая, остается несамостоятельным. Он может даже не знать своих собственных желаний и предпочтений. Такой взрослый по-прежнему считает, что за его жизнь отвечают родители или партнеры.

#### **► Пример из практики: зависимость и неспособность**

Маргарет жила со своими родителями до двадцати четырех лет, когда она вышла замуж за Боба. Сейчас муж работает, а она ведет хозяйство. До замужества Маргарет работала в магазине, который держали ее родители, и никогда даже не задумывалась о каком-то другом месте. Сейчас она живет неподалеку от своих родных и ежедневно их навещает. По всем вопросам она обращается за советами к матери или мужу. Мама консультирует Маргарет, что ей носить, как создать уют в доме. Все остальные решения принимает Боб.

#### **2.1.1. Определяем в себе режим Уязвимого Ребенка**

Из приведенных примеров вы уже могли составить представление о том, как проявляется этот режим. Ниже приведены вы-

сказывания, которые помогут вам понять, характерен ли он для вас. Если в утверждении вы сразу узнаете себя, то это может быть верный признак присутствия у вас этого режима. Если вы соглашаетесь лишь в общем, то, скорее всего, эти чувства, если и знакомы, не вызывают особых проблем.

- Я часто ощущаю себя очень одиноким.
- Я чувствую себя слабым и беспомощным.
- Мне кажется, что меня никто не любит.

Согласны ли вы с одним или несколькими из этих утверждений? Если вы часто испытываете печаль, тревогу или ощущаете одиночество без особых на то причин, то, скорее всего, это проявляется режим *Уязвимого Ребенка*. Зачастую существует непосредственная связь между этим режимом и вашей историей. Лучше познакомиться со своим режимом вам помогут следующие вопросы:

- Что является обычными триггерами для моего режима *Уязвимого Ребенка*? В каких ситуациях он включается?
- Какие чувства я испытываю в этом режиме?
- Какие мысли приходят мне на ум?
- Какие воспоминания или мысленные образы связаны у меня с режимом *Уязвимого Ребенка*?
- Как мое тело реагирует на этот режим?
- Как я веду себя в этом режиме? Как я действую по отношению к другим людям?

Задание на Листе № 2 «Мой режим *Уязвимого Ребенка*» поможет вам лучше понять себя и свой режим.

Если в повседневной жизни вы будете внимательны тому, как и когда вы оказываетесь в режиме *Уязвимого Ребенка*, то вскоре станете понимать его намного лучше. Вы узнаете, что заставляет его включаться снова и снова.

Основные сведения занесите в Лист заданий № 1 «Обзор моих режимов». В нем вы постепенно соберете данные обо всех собственных вам режимах.

<b>Лист № 1: «Обзор моих режимов»</b>
Мои детские режим(ы):
Мои родительские режим(ы):
Мои копинговый(е) режим(ы):
Мой режим <i>Здорового Взрослого</i> :

<b>Лист № 2: «Мой режим Уязвимого Ребенка»</b>
Имя для моего режима (например: <i>маленькая Лиза</i> ):
1. Как я могу понять, что нахожусь в этом режиме?
а) Что является <b>триггерами</b> этого режима?
б) Какие <b>чувства</b> возникают?

в) Какие <b>мысли</b> появляются?
г) Какие <b>воспоминания</b> ассоциируются с режимом или всплывают, когда я в нем?
д) Какие возникают <b>телесные ощущения</b> ?
е) Как я <b>веду</b> себя, когда нахожусь в этом режиме?
2. Перехожу ли я из одного режима в другой (например, из режима <i>Уязвимого Ребенка</i> в режим <i>Рассерженного Ребенка</i> или в копинговый режим)? Если да, то в какой именно?
3. Каковы мои настоящие <b>потребности</b> в режиме <i>Уязвимого Ребенка</i> ?
4. Помогает ли мое поведение удовлетворить эти нужды (например, потребность в близких отношениях)?

### 2.1.2. Определяем режим *Уязвимого Ребенка* в других людях

Если вы замечаете, что другой человек пуглив, боится угроз, неуравновешен или чуть что готов заплакать, возможно, это проявления его режима *Уязвимого Ребенка*. Другим признаком может стать навязчивая потребность в ободрении, например, задающие вопросы: «Ты и в самом деле не против, чтобы я вечером присоединился к твоей компании?». Еще один явный индикатор режима *Уязвимого ребенка* – это черно-белое мышление,



когда для человека существует либо «хорошо», либо «плохо», без промежуточных вариантов. Например, ваш приятель обижается на вас: он считает, что вы заняли сторону его подруги в их ссоре. Основанием служит тот факт, что вы обронили критическое замечание в его адрес.

Можете ли вы вспомнить ситуацию, в которой кто-то из ваших друзей, родных или сослуживцев находился, судя по всему, в режиме *Уязвимого Ребенка*? Понимаете ли вы, что послужило триггером? Как именно он или она вели себя в этом режиме? Догадываетесь ли вы, о каких их потребностях свидетельствовало их поведение? Что вы почувствовали по отношению к этому человеку и как отреагировали? Не исключено, что вы отнеслись к этому человеку с сочувствием. С другой стороны, вы могли почувствовать сильное напряжение, беспомощность или раздражение, когда увидели, что все разумные доводы и желание помочь не работают. Если вы вспомните ваши чувства и реакцию по отношению к тому человеку, то вам легче будет понять, что переживают другие люди, когда у вас включается режим *Уязвимого Ребенка*.

## 2.2. Режимы Рассерженного и Импульсивного Ребенка

Режимы *Рассерженного* и *Импульсивного Ребенка* похожи на режим *Уязвимого Ребенка* в том, что тоже не дают человеку почувствовать себя взрослым. Они часто включаются в тех случаях, когда человек ощущает, что его потребностями пренебрегают. Однако, в отличие от режима *Уязвимого Ребенка*, они связаны с так называемыми **горячими** чувствами – гневом и яростью. В этом режиме человек может негодовать или быть в бешенстве, проявлять упрямство или недисциплинированность, вести себя распушенно.

Что стоит за подобными проявлениями? Самое главное, что все они заявляют о потребностях человека гипертрофированным или неуместным образом. Либо его реакция крайне эмоциональна – со вспышкой гнева или ярости, либо он ведет себя

непомерно избалованно, упрямо или импульсивно. Здесь важно понимать, что нужды, стоящие за этими проявлениями, вполне законны; совершенно естественно испытывать гнев, когда ваши потребности не удовлетворяются! Однако чаще всего в этом режиме человек ведет себя неподобающе. Для удобства мы будем использовать термин «режим *Рассерженного Ребенка*» для всех описанных выше особенностей поведения, но позже мы подробнее остановимся на различных его оттенках.

Очень часто режим *Рассерженного Ребенка* сосуществует с режимом *Уязвимого Ребенка*, с которым вы познакомились в предыдущем разделе. Допустим, вы страшно разозлились, когда ваш приятель не смог пойти с вами в кино. Но потом на вас накатила грусть, пришло чувство одиночества или оставленности. В таком случае сначала сработал режим *Рассерженного Ребенка*, а затем *Уязвимого*. Но может быть и наоборот: сначала приходят чувства одиночества и покинутости, из которых потом рождаются гнев и ярость. У многих людей возникают смешанные чувства, когда они оказываются лицом к лицу с другим человеком. Представьте себе, что вы хотите начистоту поговорить с другом – вы полны гнева. Но вот вы произнесли несколько слов, и слезы брызнули из глаз. Здесь вышеупомянутые режимы действуют одновременно.

В группе режимов *Рассерженного Ребенка* может присутствовать множество различных чувств. И здесь важно понимать, какое чувство доминирует. Может быть, вас всегда душит «слепая ярость», а может, вы становитесь упрямым как осел. Вам кажется, что с вами поступают несправедливо, и внутри вы кипите от злости. Или вы слишком избалованны, чтобы следовать действующим для всех правилам. Ниже приведен перечень эмоций, свойственных людям в режиме *Рассерженного Ребенка*. Конечно, эти чувства могут накладываться друг на друга.

**Гнев.** Если доминирует гнев, то человек испытывает сильное раздражение или нестерпимое разочарование, когда не удовлетворяются его эмоциональные потребности (например, в принятии или внимании). Такой гнев может прорваться наружу достаточно разрушительным образом – в оскорбительных нападках или злобной критике. Бывает, что человек пытается «проглотить» это чувство, но со стороны оно все равно ощущается, даже если не проявляется явно.

**► Пример из практики: режим *Рассерженного Ребенка***

Мэтью сорок один год. Он работает инженером программного обеспечения. Он изо всех сил старается угодить всем вокруг. Ему важно всегда производить хорошее впечатление. В то же время он легко обижается, чуть что – чувствует себя отвергнутым и часто думает, что к нему несправедливы. В детстве его немилосердно критиковали, а вот любви и внимания ему не доставало. Должно быть поэтому критика – его болезненное место. Стоит кому-то указать Мэтью на какие-то недочеты, как он тут же впадает в гнев. Независимо, что ему пытаются помочь или просто предлагают другое решение проблемы, он так и сыплет язвительными замечаниями или строчит оскорбительные электронные письма.

**Ярость.** Когда доминирует ярость, то накал чувств очень силен. В режиме *Разъяренного Ребенка* человек может полностью потерять контроль над собой. Он способен крушить все вокруг и набрасываться на окружающих. Когда ребенок в ярости, он не владеет собой, колотит все, что попадает под руку, орет и отчаянно защищается от (воображаемого) нападения. Гнев и ярость схожие чувства, они отличаются только силой проявления. Ярость интенсивнее гнева и труднее поддается контролю.

**► Пример из практики: режим *Разъяренного Ребенка***

Чтобы прокормить себя и троих детей, Флоренс проходит работать санитаркой в ночную смену. Работа и заботы о семье совершенно изматывают ее. Часто, придя домой, она чувствует себя полностью измученной. Но стоит ей увидеть разбросанные где попало детские куртки и портфели, как в ней тут же закипает ярость. Флоренс со всей силы хлопает дверьми и с руганью обрушивается на домочадцев. Муж часто замечает, что ее гнев чрезмерен и убеждает относиться ко всему спокойнее, но слова мало помогают. В доме всегда найдется повод, чтобы Флоренс вышла из себя.

В детстве Флоренс часто оставалась одна. Мать работала, а отец был запойным алкоголиком, которому ни до чего не было дела. У него часто случались страшные приступы бешенства. Флоренс была смышленной девочкой и очень рано научилась ни от кого не зависеть. Однако с тех давних пор она легко впадает в ярость, если на нее наваливается слишком много забот.

**Упрямство.** За упрямством стоит все тот же гнев, но только он не выражается напрямую. Тем не менее, окружающие обычно хорошо ощущают скрытый гнев, поскольку человек либо демонстративно умывает руки, либо ведет себя в пассивно-агрессивной манере. У людей, которые в детстве и юношестве учились самостоятельности, которая не была подкреплена уважением, часто развивается режим упрямого сопротивления. Доминирующая эмоция здесь – чувство несправедливости.

**Импульсивность.** Человек действует импульсивно, когда пытается удовлетворить свои сиюминутные потребности, не учитывая негативные последствия своих действий для самого себя или других людей. Типичными примерами будут бездумные траты денег, чрезмерное увлечение алкоголем, употребление наркотиков, сексуальная неразборчивость или приступы переедания. Общая черта одна – стремление любым способом удовлетворить свои желания. Со стороны достаточно очевидно, что такое поведение неразумно. Часто люди с режимом *Импульсивного Ребенка* впоследствии соглашаются с такой точкой зрения и сожалеют о том, что наделали глупостей. Однако в минуты активности режима *Импульсивного Ребенка*, сиюминутные желания затмевают все остальное.

### ► Пример из практики: режим *Импульсивного Ребенка*

Сюзан двадцать один год; она недавно переехала в другой город и начала учиться в университете. Ей очень нравится студенческая жизнь: каждый вечер тусовки в барах, выпивка и ночь – часто в постели очередного нового знакомого. В трезвом виде Сюзан приходит в ужас от своего поведения:

она даже не всегда предохраняется, рискуя забеременеть или подцепить какое-то венерическое заболевание. Но когда начинается следующая вечеринка, девушка отмечает все свои тревоги и ведет себя по-прежнему. Проходит время и у Сюзан начинаются проблемы: она слишком редко посещает занятия и тратит больше денег, чем может себе позволить.

Сюзан выросла в семье, где не было никакого порядка. Родители считали, что детям нужно позволять все, и не устанавливали для Сюзан никаких ограничений. Кроме того, поскольку родителей часто не бывало дома, ее воспитанием отчасти занималась старшая сестра, усвоившая тот же стиль жизни.

**Избалованность.** Импульсивность и избалованность часто перекрываются. Однако если люди с режимом *Импульсивного Ребенка* часто сокрушаются о своем неконтролируемом поведении, то люди с режимом *Избалованного Ребенка* считают его нормальным и абсолютно приемлемым. Они убеждены, что ответственность – это не для них. Часто оказывается, что в детстве им во всем потакали. Обычно такие люди оскорбляются, когда окружающие не соглашались с их запросами и устанавливали для них границы. Однако они редко проявляют сильные эмоции.

### ► Пример из практики: режим *Избалованного Ребенка*

Этан живет со своей девушкой Люси. Люси понимающий человек и поддерживает Этана в его стремлениях. В ответ она ожидает, что он будет выполнять свою часть работы по дому. Однако он частенько отлынивает от своих ежедневных обязанностей, например, забывает купить продукты. Иногда Люси страшно раздражается из-за этого. Но стоит ей выказать свое недовольство, как Этан демонстративно утыкается в компьютер и не разговаривает с ней по нескольку часов. В его реакции всегда чувствуется упрямство, но Люси так и не удается поговорить с ним, ни о его обязанностях, ни о его отношении.

Когда Люси познакомилась с мамой Этана, ей стало яснее, почему он так себя ведет. Мама баловала его с раннего детства

и до сих пор продолжала исполнять его малейшие прихоти. Она не старалась привить ему хоть какую-то ответственность или научить заботиться о других. С другой стороны, она не уважала его личное пространство и без спроса вмешивалась в его дела. Теперь Люси видела, откуда у Этана такое упрямое и капризное поведение.

**Нехватка дисциплины.** Людям с режимом *Недисциплинированного Ребенка* тяжело даются скучные или неприятные задания, им трудно справляться с рядовыми, повседневными обязанностями. Они пренебрегают теми задачами, которые необходимы для достижения определенных жизненных целей. Таким людям не хватает собранности. Они не всегда избалованы: они не ожидают, что кто-то еще сделает за них их работу, хотя такое тоже случается. Чаще всего они постоянно откладывают важные дела. Они так и не научились справляться с сопровождающим скучные обязанности разочарованием. В самых худших вариантах этот режим способен привести к серьезным хроническим проблемам. Иногда для описания подобного поведения используется термин «прокрастинация».

► **Пример из практики:**  
**режим *Недисциплинированного Ребенка***

Этан (смотрите пример режима *Избалованный Ребенок*) учится на юриста. Ему очень трудно выполнять скучные задания, которых так много в его учебе. Ему неважно заниматься регулярно, и работе над дипломом не видно конца. Даже если Этан все-таки садится за нее, хватает его ненадолго: ему быстро наскучивает, и он отвлекается на компьютерные игры, интернет или телевизор. В школе Этан все схватывал на лету и, по мнению его девушки Люси, это не пошло ему на пользу: он не привык к дисциплине, не научился выполнять скучные задания и быть ответственным.

### **2.2.1. Определяем в себе режим *Рассерженного* или *Импульсивного Ребенка***

Несомненно, что не стоит любую вспышку гнева или импульсивное действие расценивать как проявление этого крайне дисфункционального режима. Гнев – это нормальное чувство, говорящее о том, что ваши права или границы нарушены, так что разозлиться может каждый. Следует обеспокоиться, если вы вообще не злитесь. Есть множество причин для справедливого гнева; да и откладывая до последнего неприятные дела склонны почти все из нас. И конечно, большинство людей начинают раздражаться, когда они голодны или устали. Все эти реакции не относятся к режиму *Рассерженного Ребенка*.

Мы говорим об активном режиме *Рассерженного Ребенка*, если человек часто ведет себя свойственным режиму образом и если это поведение вызывает серьезные проблемы в его жизни. Например, окружающие боятся его вспышек или постоянно обижаются на его упрямство. Тогда у человека под угрозой могут оказаться взаимоотношения или работа. Следующие утверждения помогут вам определить, относится ли это к вам. Пожалуйста, имейте в виду, что такие тесты – это только повод для размышления. Ваша собственная оценка значит намного больше.

- Если я злюсь, то теряю над собой контроль и выхожу из себя.
- Я делаю, что хочу, и мне все равно, что чувствуют или думают по этому поводу окружающие.
- Я нарушаю правила, о чем впоследствии сожалею.
- Я считаю, что общие правила не для меня.

В разделе 2.1 (режим *Уязвимого Ребенка*) речь шла главным образом о чувствах печали, беспомощности, одиночества или неполноценности. Эмоции этого режима могут причинять немало боли. А вот если человек находится в режиме *Рассерженного* или *Импульсивного Ребенка*, то он часто чувствует себя сильным и властным. Ведь так приятно поставить других на место! Однако впоследствии может появиться чувство стыда. Или вслед за вспышкой гнева могут придти горечь и ощущение покинутости.

В режимах *Избалованного* или *Импульсивного Ребенка* чувства зачастую не особенно интенсивны. Здесь все сводится к тому, чтобы получить желанное или уйти от нежелательного. Как распущенные дети могут ощущать себя на высоте, так и взрослые люди в этих режимах чувствуют себя вполне неплохо. Однако в конечном итоге их поведение неизбежно приводит к серьезным проблемам: это долги, разлад в отношениях, неуспеваемость в учебе. (Подробнее о таком «нездоровом поведении» смотрите в Блоке 2.2.)

Режимы *Рассерженного/Импульсивного Ребенка* могут доставлять больше расстройств окружающим, нежели самому человеку. Возможно, вам кто-то уже говорил, что вы ведете себя неподобающим образом, что вы невыносимы или что ваше упрямство – головная боль для других. Если нечто подобное вы слышали уже не раз, то это может свидетельствовать о том, что в этих словах есть доля истины.

### **Блок 2.2. «Нездоровое» поведение**

Психологи говорят о «нездоровом поведении», когда определенные действия, удобные и приятные сами по себе, в долговременной перспективе вызывают серьезные проблемы. В противовес им «здоровое поведение» часто связано с неприятными или скучными действиями, впоследствии приносящими добрые плоды.

Вот некоторые примеры «нездорового поведения»:

**Курение:** человек получает сиюминутное удовольствие, но впоследствии эта привычка может привести к болезни или даже смерти. Противоположным «здоровым» действием будет отказ от курения: в первое время это достаточно трудная задача, но зато потом новая привычка сохранит вам здоровье.

**Переедание:** вкусно и хорошо поесть очень приятно, но такая привычка ведет к избыточному весу и проблемам со здоровьем. Альтернативным поведением будет умеренное питание и физические упражнения. Перейти на такой режим нелегко, но зато результаты послужат вам долгие годы.



Режимы *Импульсивного, Избалованного или Недисциплинированного Ребенка* часто включают в себя типичное «нездоровое поведение». Вначале человеку кажется, что все в порядке, однако постепенно на горизонте начинают сгущаться тучи.

Попробуйте посмотреть, как работает эта схема поведения, представив себе, что будет, если вы задержите подачу налоговой декларации или будете увиливать от визита к зубному врачу. Людям, которым свойственны режимы *Рассерженного/ Импульсивного Ребенка*, очень важно понимать, как эти режимы активируются, какие чувства вызывают и как они появились в вашей жизни. Следующие вопросы помогут вам лучше понять ваш режим *Рассерженного Ребенка*:

- Какие триггеры обычно включают ваш режим *Рассерженного/ Импульсивного Ребенка*? В каких ситуациях он активируется?
- Какие чувства преобладают в этом режиме? Чего в них больше: разочарования, гнева, ярости или упрямства? Чувствуете ли вы себя сильнее или слабее в этом режиме?
- Как происходит смена режимов: за режимом *Рассерженного Ребенка* следует режим *Уязвимого Ребенка*, или наоборот?
- Какие мысли появляются у вас в этом режиме? Если вы чувствуете, что с вами несправедливо обходятся, то в чем состоит несправедливость?
- Какие воспоминания или мысленные образы связаны с этим режимом? Чтобы ответить на этот вопрос, вам, возможно, придется окунуться в собственные фантазии.
- Как вы обычно ведете себя в этом режиме? Как вы реагируете на окружающих и как они отвечают вам? Напоминают ли вам эти сцены что-то из детства?

Выполните задание на Листе № 3 «*Мой режим Рассерженного/ Импульсивного Ребенка*» и вы сможете лучше понять его проявления и возникновение в вашей жизни.

**Лист № 3: «Мой режим Рассерженного/  
Импульсивного Ребенка»**

Имя для моего режима (например: *невыносимый Джон*):

1. Как я могу понять, что нахожусь в этом режиме?

а) Что является **триггерами** режима?

б) Какие **чувства** возникают?

в) Какие **мысли** появляются?

г) Какие **воспоминания** ассоциируются с этим режимом или всплывают, когда я в нем?

д) Какие возникают **телесные ощущения**?

е) Как я обычно **веду** себя, находясь в этом режиме?

2. Перехожу ли я из одного режима в другой (например, из режима *Рассерженного Ребенка* в режим *Уязвимого Ребенка* или копинговый режим)? Если да, то в какой именно?

3. Каковы мои настоящие **потребности** в режиме *Рассерженного Ребенка*?

4. Помогает ли мое поведение удовлетворить свои потребности (например, в уважении)?

**Лист № 4: «Преимущества и недостатки моего режима  
Рассерженного/Импульсивного Ребенка»**

	<i>Преимущества</i>	<i>Недостатки</i>
Краткосрочные		
Долгосрочные		

**2.2.2. Определяем режим Рассерженного  
или Импульсивного Ребенка в других людях**

Очевидно, что самый явный признак присутствия режима *Рассерженного Ребенка* – это проявление гнева или ярости. Обратите внимание, что только неадекватный или чрезмерный гнев может считаться проявлением режима. К примеру, вы видите, что другой человек сильно расстроен, но при этом ощущаете, что его реакция и чувства не соответствуют ситуации. Человек может находиться в режиме *Рассерженного Ребенка*, если он чересчур раздражается по мелочам или если он не может успокоиться и раз за разом с негодованием прокручивает одну и ту же ситуацию. У вас может возникнуть мысль «Да сколько же можно повторять одно и то же! Какой смысл заново растревать себе душу?». Но стоит вам заикнуться об этом, как его негодование обрушивается на вас или сменяется потоком слез.

Есть определенные схемы поведения, которые указывают на присутствие режимов *Импульсивного*, *Избалованного*, *Упрямого* или *Недисциплинированного Ребенка* в людях, с которыми вы общаетесь. Например, ваш приятель привык принимать от вас поддержку или помощь как должное. Или он ведет себя пассивно-агрессив-

но всякий раз, когда вы хотите спокойно обсудить имеющиеся проблемы. Если в общении с кем-то у вас возникает мысль: «Ну что за ребячество!» или «Когда же она повзрослеет?!», то, скорее всего, вы имеете дело с детскими режимами. Проявления режима *Уязвимого Ребенка* чаще всего пробуждают в окружающих страдание и жалость. Люди в режимах *Рассерженного* или *Импульсивного* ребенка вызывают совсем другие чувства. Как же не досадовать и не раздражаться, когда пытаешься взаимодействовать с человеком разумно и обоснованно, а он в ответ только ёрничает! Полезно задаться некоторыми вопросами, чтобы понимать проявление этого режима в других людях.

- Ясно ли вам, из-за чего запускается этот режим?
- Как вы думаете, какие потребности на самом деле испытывает этот человек? Очень часто за вспышками гнева стоят чувства отвержения или обособленности, и, по-настоящему, в этот момент человек нуждается в близости и общении.
- Как вы реагируете на проявления режима? Какие мысли у вас возникают, какие чувства? Что вы делаете?
- В какой степени человеку в режиме *Рассерженного Ребенка* удастся выразить свои подлинные потребности? Способствует ли реакция окружающих их удовлетворению? Удастся ли таким образом человеку получить то, что ему необходимо?
- Если проявляется избалованность и импульсивность, то ясно ли вам, откуда взялись эти схемы поведения у данного человека? Ведут ли себя подобным образом его родители или другие значимые в его жизни люди? Не избаловали ли его в детстве?
- В случае проявления гнева и ярости, догадываетесь ли вы, как появились эти режимы? Не были ли значимые в жизни этого человека люди гневливыми или агрессивными? Или не страдал ли он в детстве от несправедливого или жестокого обращения?

Когда рядом с вами кто-то пребывает в режиме *Рассерженного/Импульсивного Ребенка*, вы тоже можете испытать гнев или раздражение и вести себя соответственно. С другой стороны, в ответ на вспышку злости или обвинения у вас может возникнуть чувство беспомощности или бессилия. Естественно, что лучше всего обсудить ситуацию с этим человеком, особенно если вы с ним в

близких отношениях. Но разговор этот уместен тогда, когда он находится в режиме *Здорового Взрослого* (смотрите главу 5).

## 2.3. Режим Счастливого Ребенка

Можете считать, что вам повезло, если у вас достаточно сильный режим *Счастливого Ребенка*. Он привносит в жизнь радость, шутливость, беззаботность и интерес к окружающему миру. В этом режиме мы делаем то, что весело и приятно – играем, катаемся на аттракционах, ходим в кино. Мы наряжаемся для карнавала или зовем друзей поиграть в карты. Этот режим дает нам ощущение «своего» среди окружающих, в отношениях возникает близость.

Сильный режим *Счастливого Ребенка* стоит на страже душевного здоровья, чего нельзя сказать о режимах *Рассерженного* и *Уязвимого Ребенка*, которые часто главенствуют в страдающих от психологических проблем людях. Если у человека преобладает режим *Уязвимого Ребенка*, то *Счастливый Ребенок* у него обычно слаб. И наоборот.

Мы полагаем, что многие читатели могут задаться важной целью: усилить и укрепить свой режим *Счастливого Ребенка*, поскольку он способен серьезно потеснить дисфункциональные детские режимы. Но как и во всем здесь следует стремиться к разумному равновесию – вряд ли уместно всегда пребывать в режиме ребенка. На самом деле, вашим «режимом по умолчанию» призван стать режим *Здорового Взрослого* (смотри главу 5).

Тем не менее, очень важно отмечать те минуты, когда вы ощущаете потребность в развлечении и отдыхе от повседневных дел. Хорошо бы иметь в репертуаре те занятия, которые ответят на запросы *Счастливого Ребенка*. Таким образом, вы сможете найти противовес стрессам и огорчениям вашей жизни.

### ► Примеры из практики: режим *Счастливого Ребенка*

1. Анна занимается наукой, и ей приходится много трудиться. Вместе с мужем они воспитывают троих детей. У Анны

очень плотный график работы, она часто засиживается до поздна. К счастью, у нее есть занятия, которые легко включают ее режим *Счастливого Ребенка*. По пятницам она играет в бридж с близкими друзьями. Это тот круг людей, с которыми Анна может от души повеселиться и подшутиться, что они и делают. На выходных она вместе с детьми отправляется в парк аттракционов, где они с азартом катаются на американских горках. В такие минуты Анна скидывает с себя весь груз забот. Без своего режима *Счастливого Ребенка* ей пришлось бы туго: при такой нагрузке у нее могли бы возникнуть серьезные психологические проблемы – выгорание или депрессия. Если бы у нее был сильно развит режим *Карающего Взрослого* (см. главу 3), она бы не позволила себе развлекаться. Возник бы перекос и Анна оказалась под угрозой хронического стресса и изнеможения.

2. По специальности Михаил – социальный работник в службе заботы о детях. Он решил получить дополнительную подготовку в сфере образования. Помимо учебы он работает с молодежью в различных цирковых проектах, где учится сам и учит других акробатическим трюкам и водевильным номерам. Михаил сделал режим *Счастливого Ребенка* своей работой: с помощью друзей он устраивает публичные выступления. Больше всего ему по душе театр уличных импровизаций. К счастью, его жена работает на стабильной работе с постоянным доходом, что позволяет семье не зависеть от нерегулярных заработков Михаила. В будущем он планирует найти себе более надежную работу, но пока он наслаждается жизнью с тем, что имеет.

3. Эмма – учительница. Ей шестьдесят лет, и она бездетна. Тем не менее, она любит детей и очень привязана к своим племянникам и племянницам, а также к детям своих подруг. Вся ребятня обожает проводить каникулы и праздники у тети Эммы. Она с удовольствием делает набеги на магазины игрушек и берет детвору с собой. Летом наступает время, когда ничто не мешает им всласть поиграть с новыми приобретениями и сделать множество увлекательных открытий во время «путешествий» в зоопарк.

### 2.3.1. Определяем в себе режим *Счастливого Ребенка*

Обычно распознать свой режим *Счастливого Ребенка* достаточно легко. Он активен, когда вы чувствуете себя беззаботным и счастливым, когда вам весело и смешно. Он включен, когда вам кажется, что в целом в жизни все в порядке, а также когда в ваших отношениях с людьми нет зависти или ревности. Тогда окружающий мир и ваша жизнь расцвечены яркими красками. Вот какие утверждения свойственны *Счастливому Ребенку*:

- Я чувствую себя любимым и принятым.
- Я чувствую удовлетворение и расслабленность.
- Я доверяю большинству окружающих людей.
- Я ощущаю себя непринужденно, готов шутить и веселиться.

Многие люди приходят к выводу, что их режим *Счастливого Ребенка* проявляется нечасто или он недостаточно силен. В таких случаях очень важно задать себе следующие вопросы:

- Какие действия, ситуации и люди включают ваш режим *Счастливого Ребенка*?
- Когда вы ощущали этот режим последний раз? Вспомните прошедшую неделю: когда вы ощущали себя счастливым и беззаботным?
- Что свойственно вашему режиму *Счастливого Ребенка*? Что для него важно? Может быть, это определенные люди, особые занятия или какие-то обстоятельства (выходные дни или солнечная погода)?
- Есть ли что-то, что помогает вам войти в режим *Счастливого Ребенка*? Некоторым людям проще вести себя непринужденно и весело после того, как они сбросят напряжение во время физических упражнений.

Выполните задание на Листе № 5, чтобы лучше познакомиться со своим режимом *Счастливого Ребенка*. Однако не забывайте о том, что жизнь несовершенна! Возможно, вам покажется, что у вас никогда не бывает счастливых минут. Но может быть, вы уви-

дите ситуации, позволяющие хоть немного проявиться *Счастли-  
вому Ребенку* в вас. Все дело в том, чтобы увидеть эти возможности  
и затем постепенно реализовывать их. Не забудьте перенести ин-  
формацию об этом режиме в Лист № 1 «Обзор моих режимов».

<b>Лист № 5: «Мой режим Счастливого Ребенка»</b>
Имя для этого режима (например: счастливая Сара):
Как я могу понять, что нахожусь в этом режиме?
Что является <b>триггерами</b> режима?
Какие <b>чувства</b> у меня возникают?
Какие <b>мысли</b> появляются?
Какие <b>воспоминания</b> ассоциируются с этим режимом или всплыва- ют, когда я в нем?
Какие <b>телесные ощущения</b> возникают?
Как я <b>веду</b> себя, находясь в этом режиме?



### **2.3.2. Определяем режим *Счастливого Ребенка* в окружающих**

Сделать это достаточно просто. Если кто-то увлекает вас своим хорошим настроением и заражает весельем, то, вероятнее всего, у этого человека сильный режим *Счастливого Ребенка*. Если режимы *Уязвимо* и *Рассерженного Ребенка* часто пугают и отталкивают людей и тогда создается порочный круг, когда окружающие все больше отдаляются, то с режимом *Счастливого Ребенка* все ровно наоборот. Люди с этим режимом создают вокруг себя атмосферу радости и свободы. Окружающие их любят, им нравится быть рядом. Так возникает другой цикл – благополучия: режим *Счастливого Ребенка* притягивает к себе людей, круг общения увеличивается, усиливается чувство принадлежности. У человека появляется ощущение стабильности и благополучия, что, в свою очередь, позволяет в еще большей степени задействовать режим *Счастливого Ребенка*.

#### **► Пример из практики: режим *Счастливого Ребенка***

Джессике хорошо удается возвращать свой режим *Счастливого Ребенка*. По специальности она тренер навыков управления и групповой психотерапевт. Работа у нее спорится. Джессика много времени посвящает семейным занятиям: спортивным мероприятиям, играм, детскому театру. Молодая женщина просто излучает волны радости и счастья, которые притягивают к ней окружающих. А ее искренний и заразительный смех! Когда Джессика встречается с друзьями, те сразу улавливают разницу: с ней все идет намного веселее и непринужденнее. Наверно поэтому у нее отбоя нет от приглашений на вечеринки и встречи. Коллеги Джессики тоже любят ее и стараются чаще бывать в ее присутствии: рядом с ней всегда хорошо.

## **2.4. Заключение**

В этой главе мы рассмотрели три типа детских режимов. С режимом *Уязвимо* Ребенка связаны чувства подавленности или

беспокойства: стыд, одиночество, тревога, печаль или ощущение угрозы. Когда включаются режимы *Рассерженного* или *Импульсивного Ребенка*, человек испытывает ярость, гнев, проявляет несдержанность или упрямство. Режим *Счастливого Ребенка* несет с собой любознательность, ощущение беззаботности, легкости и радости. Он приглашает поиграть или заняться какими-то увлекательными делами. Это здоровый режим.

Если человек страдает от устойчивых и разрушительных негативных схем поведения, а также отравляющих жизнь чувств, у него, как минимум, присутствует режим *Уязвимого Ребенка*. Кроме того, ему могут быть свойственны и режимы *Рассерженного/Импульсивного Ребенка*, хотя и не всегда. Обычно в таких случаях режим *Счастливого Ребенка* развит плохо и включается редко.

Следующая глава поможет вам разобраться в том, как действуют дисфункциональные родительские режимы: какое оказывают давление или как заставляют вас чувствовать себя нежеланными или отвергнутыми. Потом вы познакомитесь с тем, как по-разному можно реагировать на эмоционально тяжелый опыт. Механизмы выживания, помогающие справляться с трудными или несущими угрозу обстоятельствами, мы будем называть «копинговыми стратегиями».

---

---

### 3. Дисфункциональные родительские режимы

В этой главе вы узнаете о режимах-деспотах, которые заставляют человека чувствовать себя нежеланным и отверженным. Они проявляются как внутренний голос, который без конца твердит, что вы недостаточно сообразительны или привлекательны, что вы не сможете ничего достичь в жизни или, что вас никто не полюбит. Человек не проникается неприязнью к себе с самого рождения – эти внутренние голоса обычно берут начало в детстве или подростковом возрасте. В большинстве случаев кто-то из ближайшего окружения ребенка заставляет его ощущать себя нежеланным или «недостаточно хорошим». Само название подразумевает, что дисфункциональные родительские режимы содержат послания от других людей, полученные в ранние годы жизни. «Дисфункциональность» в этом контексте означает «разрушительность» или «неоказание помощи». К сожалению, это название может вводить людей в заблуждение: получается, что если человек неспособен принять себя, то всегда виноваты родители. Для многих людей это так – родители действительно играют значительную роль в развитии этого режима. Тем не менее, другие люди тоже способны нанести ребенку серьезные раны, так что позже у него сформируется сильный режим *Карающего Родителя*. Часто бывает, что дети подвергаются издевательствам или травле со стороны одноклассников или сверстников. Такое отношение может на всю жизнь оставить сильное чувство отверженности. Внутри семьи помимо родителей на ребенка влияют дедушки и бабушки, братья и сестры и другие родственники. Критикой, пренебрежением или жестоким обращением

они способны заставить ребенка чувствовать себя плохим или ни на что не способным. Бывает, что родительское отношение деструктивно только лишь отчасти. Допустим, родители любят ребенка и способны проявлять свою любовь, но если в каких-то областях они страдают перфекционизмом, то у ребенка вполне может сформироваться режим *Требовательного Родителя*.

Несмотря на неоднозначность термина, мы все равно предпочитаем работать с ним, учитывая, что именно он используется в схема-терапии по всему миру. К тому же в большинстве случаев именно родители в той или иной степени способствовали возникновению у ребенка психологических проблем. Даже если они просто были не в состоянии защитить его. Например, не препятствовали вашим братьям или сестрам изводить вас, когда вы были маленьким.

Ниже описаны три случая проявления дисфункциональных родительских режимов. Вы встретитесь с *Требовательным*, *Внушающим Вину* и *Карающим Родителем*. Возможно, вы уже догадываетесь, в чем разница между этими тремя режимами.

### ► Примеры из практики: дисфункциональные родительские режимы

1. Когда у Алисы возникают разногласия с ее подружкой Еленой, та может целый день с ней не разговаривать и вести себя так, словно Алисы вообще не существует. Алиса отчаянно страдает, чувствуя себя нелюбимой и отвергнутой (включается режим *Уязвимого Ребенка*). В то же время она обвиняет себя в эгоизме и всеми силами старается угодить подружке, даже когда сознает, что ее позиция в споре была оправдана. Здесь работает режим *Внушающего Вину Родителя*. Поведение Елены сильно напоминает Алисе ее мать, в качестве наказания лишившую дочь любви. У Алисы всегда возникало сильное чувство вины, когда она не могла полностью исполнить желания матери.

2. Аннабель росла в приюте Св. Магдалины. Там она подвергалась жестоким наказаниям. Когда девочка в чем-то не соглашалась с сестрами-воспитательницами, ее часто оставляли без ужина. Прошло много лет, но и теперь Аннабель все

еще неспособна возразить тому, кто неправ: ее тут же захлестывает чувство стыда и ненависть к себе. Более того, с тех пор Аннабель не в состоянии наслаждаться вкусной едой. Когда ее приглашают на изысканный обед, она изнемогает от презрения к себе, считая себя недостойной таких блюд. Внутренний голос, внушающий Аннабель, что она не заслуживает вкусной еды, – это сильный режим *Карающего Взрослого*. Чувство стыда принадлежит режиму *Уязвимого Ребенка*, который сформировался в детстве из-за постоянных унижений в приюте.

3. Фредди всегда был среди лучших – в школе, в университете и на работе. Поначалу учителя и родители превозносили его достижения, но потом стали воспринимать их как должное. Сейчас Фредди двадцать восемь лет, и он бы хотел больше времени проводить со своей девушкой. Однако ему очень трудно вовремя уйти с работы, если что-то осталось невыполненным. Он старается всегда все делать вовремя и никогда не откладывать срочные дела. Даже уйдя из офиса, Фредди не в состоянии забыть о работе; он не умеет отдыхать и наслаждаться свободным временем. В его голове постоянно звучит голос: «Ты все должен делать идеально!». Так проявляется сфокусированный на достижениях режим *Требовательного Родителя*.

Родительские режимы и режим *Уязвимого* (а иногда и *Рассерженного*) *Ребенка* часто сопутствуют друг другу. Опасными оказываются неприятные ситуации, когда человека отвергают или критикуют. В таких случаях часто включаются режимы *Дисфункционального Родителя*, даже если «критики» – это друзья, которые о вас высокого мнения. Примером может служить история Алисы: отвержение со стороны подруги становится триггером режима *Внушающего Вину Родителя*.

Наверно вы бывали в ситуации, когда начальник указывал вам на допущенную ошибку. Вы чувствовали себя ужасно, хотя умом и понимали, что ошибки случаются сплошь и рядом. Если у человека силен режим *Требовательного Родителя*, то он тут же включается на полную мощь: человеку кажется, что его раскритиковали в пух и прах, и что он на самом деле ни на что не спо-

собен. Могут даже возникнуть мысли о возможном увольнении, несмотря на то, что начальник говорит конструктивно и только по существу. Такие мысли, скорее всего, связаны с чувством беспомощности или стыда, в зависимости от того, с чем вы сталкивались в детстве или юности. Эти чувства относятся к режиму *Уязвимого Ребенка*, а сама ситуация служит примером того, как одновременно запускаются режимы *Требовательного Родителя* и *Уязвимого Ребенка*. Однако мы считаем, что детскими и родительскими режимами следует заниматься отдельно. В более поздних главах этой книги будет показано, что подходы в схема-терапии этих двух типов режимов сильно разнятся. Режим *Уязвимого Ребенка* взывает об утешении и защите: значит, вам нужно будет научиться заботиться о своем внутреннем ребенке. Режимам *Дисфункционального Родителя*, напротив, нужно противостоять, особенно когда они сильно угнетают человека. Поэтому, несмотря на то, что эти режимы часто проявляются вместе, рассматриваются они порознь.

Режимы *Дисфункционального Родителя* заставляют человека налагать на себя излишнее бремя, пренебрегать собственными потребностями, отрицать свои чувства и неоправданно обесценивают себя. Критика или требования со стороны этих режимов могут быть направлены в разные места. Вам важно иметь представление обо всех сторонах своего дисфункционального родительского режима. Как мы уже упоминали, можно научиться распознавать, когда вы имеете дело с режимом *Требовательного Родителя*, когда с режимом *Внушающего Вину*, а когда *Карающего Родителя*. Конечно, бывает, что человек сталкивается с некоей смешанной версией режима, где-то между завышенными требованиями и суровым осуждением. Так часто бывает, когда на ребенка в детстве давили с разных сторон (например, родители, учителя и одноклассники).

**Режим *Требовательного Родителя*, связанный с ощущением провала и неудачи.** Этот режим всегда проявляется в беспощадных требованиях к самому себе. Главный акцент может быть сделан на достижения: в школе, в университете, на работе. Режимы *Требовательного Родителя* часто включаются, когда речь идет о фигуре и лишнем весе, особенно среди женщин. Когда человек видит, что не справляется с чрезмерными требованиями режима, он ощущает себя неудачником.

**Режим Внушающего Вину Родителя.** Название режима говорит само за себя. Он вызывает в человеке чувство вины за то, что тот не оправдал родительских ожиданий. У многих людей возникают проблемы в установлении границ в близких отношениях, им трудно заявлять о своих нуждах, поскольку они ощущают, что потребности других людей намного важнее их собственных. Наиболее разрушительные транслируемые этим режимом послания: «Ты отвечаешь за счастье других людей» и «Ты должен всем угождать и обо всех заботиться». Когда человек не в состоянии претворить в жизнь ожидания такого рода, он ощущает вину и подавленность. Поэтому мы говорим о смешанном режиме *Внушающего Вину* и *Карающего Родителя*.

**Режим Карающего Родителя.** Этот режим не столько налагает требования, сколько звучит как осуждающий и обесценивающий человека голос. Часто его послания достаточно общи и глобальны: «Ты никогда не...» или «Ты абсолютно ...». За такими обобщениями следуют уничижительные определения, например «тупой», «плохой» или «уродливый».

### **Блок 3.1. Типичные послания в режимах Дисфункционального Родителя**

Режим *Требовательного Родителя* (ориентирован на достижения и успехи):

- Ты всегда должен быть лучшим!
- Ценится только совершенство.
- Не похудеешь – не найдешь себе парня!

Режим *Внушающего Вину Родителя* (заставляет человека чувствовать себя виноватым):

- Твое дело – заботиться обо всех вокруг!
- Эгоистично ставить свои нужды на первое место!
- Ты должна быть идеальной матерью!

Режим *Карающего Родителя*:

- Ты несносный человек, от тебя одни проблемы!
- Если бы люди знали, какой ты на самом деле, они бы отвернулись от тебя!
- Лучше бы ты вообще не родился!

Есть люди, которые страдают от «генерализованных» родительских режимов, которые затрагивают практически все ситуации и сферы жизни. У других людей эти режимы активируются лишь при определенных обстоятельствах. Ниже приведены примеры обоих случаев.

► **Пример из практики: генерализованный режим  
*Карающего Родителя***

Вы уже встречались с Аннабель, которая воспитывалась в сиротском приюте. Когда она осмеливалась высказать свое мнение, в наказание ее лишали пищи или выставляли перед всеми на посмешище. За самые малые прегрешения девочку заставляли делать черную работу. В ее жизни не было телесных радостей: все проявления сексуальности, дружеские объятия, длительный горячий душ и т.п. считались вредными и были запрещены под страхом наказания.

Сейчас Аннабель очень трудно всерьез воспринимать свои потребности и позволять себе хоть какие-то удовольствия. Помимо вкусной еды, все физические наслаждения, включая секс, массаж и солнечные ванны, по-прежнему для нее под запретом. Когда Аннабель кажется, что она сделала что-то неправильно, – а у нее всегда есть такое ощущение – ее охватывает чувство ужаса и ожидание заслуженного наказания. У Аннабель серьезные психологические проблемы: хроническая депрессия и постоянные перепады настроения. Ей потребуется длительное психотерапевтическое лечение, чтобы она смогла преодолеть свой режим *Карающего Родителя*, научиться заботиться о себе и проявлять любовь.

► **Пример из практики: проявление режимов  
*Требовательного и Внушающего Вину Родителя*  
в особых обстоятельствах**

Лия работает социальным работником. Это та сфера, в которой многие люди отдают себя без остатка. Как правило, Лие



удается сохранять свои границы. Однако, когда дело касается молодых мужчин, ситуация меняется. Лия чувствует себя безмерно ответственной за них: стремится защитить всеми силами, берет на себя их обязанности или решает те проблемы, с которыми обычно ее подопечные справляются сами.

Посетив семинар по профилактике душевного здоровья, Лия стала задумываться о своем поведении. Она смогла проследить его истоки до самого детства. Ее младший брат был инвалидом, и она – старшая сестра – помогала заботиться о нем с самого его рождения. Лия внимательно посмотрела на свои чувства по отношению к своим молодым подопечным. Она поняла, что ощущает ту же ответственность, что старшая сестра за младшего брата.

### 3.1. Режим Требовательного Родителя

Этот режим с его нацеленностью на достижения и успех побуждает человека во всем быть лучшим. Но, например, стоит студенту с ярко выраженным режимом *Требовательного Родителя* один раз получить не лучший балл, как он уже считает себя полным неудачником и даже может подумать о смене факультета. Такое отношение к успехам может привести к истощению и даже выгоранию, поскольку человек не позволяет себе никакой передышки, но, наоборот, подстегивает себя в стремлении к совершенству и заоблачным целям. У людей, которым присущ режим *Требовательного Родителя*, на первом месте всегда достижения, работа и дисциплина. Для радости, развлечений и удовольствий остается очень скромное второе место.

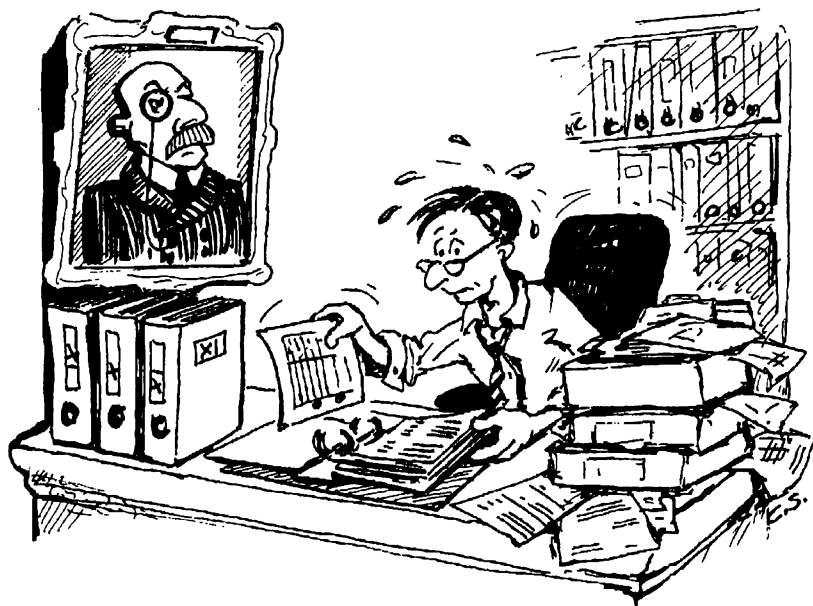
Режим *Требовательного Родителя* часто проявляется, когда речь заходит о фигуре и лишнем весе. Человек проявляет жесткую дисциплину и контроль в отношении питания и режима тренировок. Лишняя съеденная сладость может повлечь за собой наказание в виде чрезмерной физической нагрузки. Но самая большая психологическая проблема, связанная с этим режимом, – это ощущение себя неудачником.

**► Пример из практики: режим *Требовательного Родителя***

Лизе тридцать два года. У нее двое маленьких детей. В юности и позже в студенческие годы она много занималась фитнесом и была очень стройной. После родов она прибавила несколько лишних килограммов. Поскольку забота о малышах не оставляет Лизе времени на тренировки, то эти килограммы так и остаются при ней. Окружающие считают, что она и так хороша собой и подтянута, но сама Лиза критически оценивает свою фигуру и вес. Периодически она решает сесть на диету и разрабатывает для себя режим физических упражнений, но семейные заботы и хлопоты не дают ей реализовать эти планы. Она взвешивается каждое утро, и если накануне был хороший ужин, то весы показывают лишнее полкило. Лиза злится, приходит в отчаяние и страшно разочаровывается в самой себе. Она решает отказаться от ужина и вместо этого сделать хорошую пробежку.

Из историй, которые рассказывают люди с ярко выраженным режимом *Требовательного Родителя*, часто достаточно легко понять, у кого из родителей или родительских фигур были высокие стандарты. Например: «Для папы хорошей оценкой была пятерка. Четверка – терпимо, а четыре с минусом было уже неприемлемо». Как правило, недостаток своевременной и искренней похвалы вкупе с высокими стандартами заставляет детей и подростков вступать в непрерывную гонку за все большими достижениями. Они надеются достичь той точки, которая покажет, что они достаточно хороши, и их родители, наконец, будут довольны. Ребенок не в состоянии понять, что это «достаточно хорошо» никогда не наступит.

Многие из тех, у кого сильно развит режим *Требовательного Родителя*, в детстве или юности занимались соревновательными видами спорта или музыкой. Когда в терапии мы начинаем искать тех, кто стоит у истоков это режима, часто этими людьми оказываются тренеры по гимнастике, дзюдо или легкой атлетике, а также учителя музыки. Вот что часто вспоминают бывшие



**Рис. 3.1.** Режим Требовательного Родителя

воспитанники: «Мой тренер никогда не был доволен. Мы всегда полностью выкладывались на тренировке, но ему все равно этого было мало». Как только ребенок достигает одного рубежа, перед ним тут же ставится следующая, более высокая цель – и так до бесконечности. Такая динамика подпитывается самой соревновательной системой, главенствующей в спорте или музыкальном образовании. Ребенок или подросток вынужден карабкаться по лестнице, которая уходит все дальше и становится круче по мере продвижения вверх. Если он вышел где-то на первое место, то следующим шагом будет соревнование на более высоком уровне. Эта гонка за результатом продолжается до тех пор, пока человек не достигает той планки, которая ему уже не по зубам.

**► Пример из практики: режим *Требовательного Родителя* в спорте**

В подростковом возрасте Себастьян занимался плаванием и регулярно участвовал в соревнованиях. Когда он стал

чемпионом в своем регионе, то начал принимать участие в соревнованиях на уровне страны. Здесь, несмотря на суровые тренировки, он никак не мог подняться выше седьмого или шестого места. Что Себастьян вынес из этого опыта? Он усвоил, что он неудачник, а все его усилия и хорошие результаты ничего не стоят. Его самые яркие воспоминания от своих занятий плаванием – не золотые медали на местных чемпионатах, а разочарование тренера во время национальных соревнований. Сейчас Себастьян учится в университете. В период экзаменов он испытывает крайнее напряжение, и если не получает отличных оценок, то опять чувствует себя неудачником. Эти переживания сильно напоминают ему его прошлый опыт с занятиями плаванием

### **Блок 3.2. Режим *Требовательного Родителя* или здоровые амбиции?**

Мы живем в мире, где от нас постоянно ожидают успехов: в работе ли, спорте ли. Даже внешний вид становится полем для достижений. Для многих людей эти ожидания сопровождаются еще и внутренним подстегиванием, заставляющим карабкаться все выше и выше. В чем же разница между здоровым честолюбием, побуждающим двигаться вперед, и режимом *Требовательного Родителя*? Различие здесь, во-первых, в чувствах и мыслях относительно своих амбиций, и, во-вторых, в отношении к своим потребностям в полноценном отдыхе, удовольствиях, общении и привязанности и т.д. Вот что может свидетельствовать о присутствии режима *Требовательного Родителя*: нарушение сна, закликивание на одних и тех же мыслях, приступы компульсивной еды или периоды истощения, вызванные стрессом и завышенными требованиями. Еще один признак активности этого режима: неспособность порадовать себя приятными занятиями, которые помогают снять напряжение и развлечься (танцы, встречи с друзьями, походы в кино и т.п.). Если человек «всегда должен работать» то, скорее всего, он живет в режиме *Требовательного Родителя*. Однако

если вы чувствуете себя хорошо, не страдаете от связанных со стрессом симптомов, и способны сочетать работу и отдых, значит, в вас действует нормальное здоровое честолюбие, подталкивающее вас к достижениям.

Из того, что вы уже прочитали, становится ясно, что люди, ставшие причиной формирования у ребенка режима *Требовательного Родителя*, скорее всего действовали из лучших побуждений. Однако их требования не были уравновешены одобрением. Часто бывает, что родители выражают свою любовь и принятие только в виде похвалы за достижения. Несмотря на их благие намерения, ребенок часто чувствует себя любимым лишь тогда, когда он в чем-то преуспел. Случается, что детей лишают проявлений любви, если они не показывают хорошие результаты. Например, мать всем видом выражает свое недовольство и не обращает внимание на сына, когда он приносит из школы тройку. Подобное отношение очень болезненно для детей и часто оставляет в душе шрамы. Такой ребенок будет лезть из кожи вон, только бы получить хороший результат, но никакого удовольствия от своих успехов не получит. А вот разочарование и ощущение себя нелюбимым в случае неудачи – пожалуйста. Может статься, что родители, учителя или другие значимые люди в явном виде не требовали успехов от ребенка или подростка. Но своим поведением – отказом от развлечений и отдыха ради достижений – они демонстрировали, что «дело» важнее всего. Тогда, даже если они уверяли ребенка, что хорошие оценки не главное в жизни, своим примером они свидетельствовали об обратном. Психологи называют такое явление «**викарным или имитационным научением**».

### **Блок 3.3. Схема развития режима *Требовательного Родителя***

- Родители или учителя постоянно подчеркивают важность хороших оценок и успехов в учебе или спорте.

- Родители лишают ребенка любви за неудачи.
- Ребенок получает награду только за достижения.
- Ребенок входит в жесткую соревновательную систему, например, занимается спортом или музыкой.

### 3.1.1. Определяем у себя режим *Требовательного Родителя*

Следующие утверждения помогут вам понять, есть ли у вас выраженный режим *Требовательного Родителя*.

- Я не позволяю себе расслабиться или отвлечься, пока не закончу все дела.
- Я нахожусь в постоянном напряжении, стараясь выполнить все задания или чего-то достичь.
- Я стараюсь никогда не допускать ошибок. Если такое случается, я наказываю себя.
- Я знаю, что бывает либо «правильный», либо «неправильный» способ действий. Я изо всех сил стараюсь все делать правильно. Если у меня не получается, то я отношусь к себе очень строго.

Лучше понять свой режим вам поможет выполнение задания на Листе № 6 «Мой режим *Требовательного Родителя*». Затем основные сведения занесите в Лист №1 «Обзор моих режимов».

#### Лист № 6: «Мой режим *Требовательного Родителя*»

Имя для моего режима (например: *Белка в колесе*).

Послания режима:

1. Как я могу понять, что нахожусь в этом режиме?

а) Что является <b>триггерами</b> этого режима?
б) Какие <b>чувства</b> возникают?
в) Какие <b>мысли</b> появляются?
г) Какие <b>воспоминания</b> ассоциируются с режимом или всплывают, когда я в нем?
д) Какие возникают <b>телесные ощущения</b> ?
е) Как я <b>веду</b> себя, когда нахожусь в этом режиме?
2. Был ли мой режим <i>Требовательного Родителя</i> активирован другим режимом? Если да, то, каким именно?
3. Каковы мои настоящие <b>потребности</b> в режиме <i>Требовательного Родителя</i> ?
4. Каким образом этот режим влияет на мое чувство безопасности?

### 3.1.2. Как определить режим *Требовательного Родителя* в других людях

У человека в вашем окружении может быть сильный режим *Требовательного Родителя*, если у вас создается впечатление, что

его стремление к совершенству явно выходит за разумные пределы. Или вы замечаете, что он всегда работает на износ и постоянно взваливает на себя непомерную ответственность. Возможно, вы видите, что прикладываемые им усилия часто не соответствуют сложности задач. У вас могут появиться мысли: «Почему он один должен все это делать? В этом нет никакой необходимости! Он может попросить помощи – никто не ожидает, что он сам справится!» или «Если он будет продолжать в таком духе, его ждет выгорание. Такая нагрузка чрезмерна, нужно же когда-то и отдыхать!» Однако если вы вздумаете высказать такому человеку свое мнение, то вряд ли он прислушается или поймет вас, а может, он просто не сможет позволить себе передышку. Скорее всего, вам знакомы люди, которые постоянно загоняют себя до смерти. Пусть они уже и так измучены, но, тем не менее, берут на себя еще одно задание, от которого отказались другие. Почему они тоже не могут оставить это дело? Вероятнее всего, тут работает режим *Требовательного Родителя*. Чтобы удостовериться, попробуйте противостоять этому режиму и внимательно послушайте, что такой человек скажет в ответ. Если он обрадуется вашему предложению распределить дополнительную работу между всеми и сделает это, то, скорее всего, режим тут ни при чем. Просто этот человек не мог сообразить, как позаботиться о себе. Но если он станет объяснять вам, почему ему следует делать больше, чем всем вокруг, то, вероятнее всего, вы столкнулись с режимом *Требовательного Родителя*.

### 3.2. Режимы *Внушающего Вину Родителя*

В этих режимах люди также ставят перед собой высокие планки, только здесь их требования к себе связаны с чувствами или поведением других людей. Часто они убеждены, что обязаны все сделать для других, но при этом не должны никого критиковать. Они считают, что им следует всегда хорошо и дружелюбно относиться к другим людям, что они ответственны за благополучие окружающих. А когда им не удастся соответствовать этим идеалам, они испытывают чувство вины. Люди помогающих профессий – врачи, психотерапевты, социальные работники или няни





Рис. 3.2. Режим Внушающего Вину Родителя

– часто отличаются присутствием этого родительского режима, хотя и в разной степени.

► **Пример из практики:**

**режим *Внушающего Вину Родителя***

Виолетта – психотерапевт. Среди клиентов она пользуется большой популярностью. Она полна эмпатии к другим людям, хорошо понимает их проблемы и как никто способна поддерживать, ободрять и вдохновлять своих подопечных. Однако временами ей трудно устанавливать границы как в профессиональной, так и в личной жизни. Виолетта пытается заботить-

ся обо всех и вся, даже если сама изнемогает от нагрузки. И когда ей не удастся кому-то помочь, она чувствует себя виноватой и недостойной любви.

Мать Виолетты страдала от депрессии. В такие периоды она сильно отдалялась от детей и не обращала на них внимания. Виолетта всегда старалась как-то подбодрить маму и вызвать ее улыбку. С тех пор она считает себя обязанной поднимать настроение всем вокруг. Виолетте кажется, что ее нельзя любить, если она не принесла счастья и удовлетворения человеку, с которым имеет дело.

**Парентификация** – ситуация, когда ребенок берет на себя роль родителя. Случай с Виолеттой типичен для возникновения режима *Внушающего Вину Родителя*. Он часто развивается у детей, родители которых страдают душевными расстройствами, такими как депрессия. Дети чувствуют себя лично ответственными за настроение и состояние родителей. Бывает, что другие взрослые члены семьи не в состоянии взять на себя бремя болезни кого-то из близких и самоустраиваются. В таком случае чувство ответственности в заботливой дочери только возрастает, потому что она действительно остается одна, кто печется о больной матери. Происходит смена ролей. Психотерапевты называют такую схему «**парентификацией**»: ребенок слишком рано вынужден брать на себя роль взрослого, особенно в эмоциональной и социальной сфере. Ребенок становится родителем родителя.

Похожая ситуация возникает после развода родителей, когда один из них использует сына или дочь в качестве «сливной ямы» – выплескивая туда все негативные мысли и чувства, связанные с браком или со своей бывшей половиной. Ребенок охотно берет на себя роль советника или посредника, но эта миссия разрушительна для него. Например, если ему не удастся утешить родителей или спасти их отношения, то он чувствует себя виноватым и удваивает усилия. Ребенок не в состоянии понять, что это не его дело и, более того, что оно ему не по зубам. Напротив, он может воспринять эту роль как само собой разумеющееся и усвоить ее в виде режима *Требовательного Родителя* на всю оставшуюся жизнь.

**Викарное (имитационное) научение.** Это научение через прямое наблюдение за поведением других людей, когда человек сразу принимает и усваивает наблюдаемые ролевые модели. Именно так может происходить формирование режима *Эмоционально-требовательного Родителя*. Часто люди с сильным режимом этого типа в детстве оказывались в ситуации, когда все члены семьи были вынуждены подстраивать свою жизнь под запросы кого-то одного – физически или умственно больного ребенка или взрослого. Или всем домочадцам приходилось притворяться, что они счастливы и всей душой любят отца (или дедушку/бабушку), хотя на самом деле это было не так. Ребенку приходилось играть определенную роль. В подобных случаях каждый в семейном кругу был обязан проявлять те эмоции, то внимание, ту любовь или радость, которые на самом деле не испытывал. Уже во взрослом возрасте люди с таким прошлым могут чувствовать вину, если осмеливаются открыто выказать свое неодобрение.

► **Пример из практики:**

**режим *Эмоционально-требовательного Родителя***

Анна работает сиделкой, и на нее большой спрос. Она всегда спокойна и приветлива. Тем не менее, ей нелегко дается обслуживание придирчивых или своенравных пациентов. Работая с ними, она всегда начинает излишне суетиться и расстраивается, если они чем-то недовольны.

Такие больные напоминают Анне ее отца. Когда его не было дома, все были счастливы. Но когда он приходил с работы, домочадцы сбивались с ног, стараясь ему угодить. Если что-то было не так, у отца портилось настроение, и он начинал всех «строить». Никто напрямую не объяснял Анне, как нужно себя вести, но она вынесла уроки из детства, следуя примеру матери.

В крайних случаях *не играть* определенную роль может быть даже опасно. Дочери алкоголиков, например, хорошо знают, каким раздражительным, непредсказуемым и буйным может быть отец, когда напьется. Если мать продолжает жить с таким мужем,

Внезапно насилие с его стороны, то она вырабатывает свою стратегию. Часто, стараясь не гневить пьяницу, она ведет себя тише воды, ниже травы, а дети на ее примере учатся быть незаметными. Впоследствии выходцам из таких семей трудно заявлять о своих потребностях или высказывать недовольство в адрес партнера. Они по-прежнему испытывают тревогу или ощущают угрозу, даже если повода для беспокойства нет.

### **Блок 3.4. Типичные случаи возникновения режима *Эмоционально-требовательного* или *Внушающего Вину Родителя***

**Парентификация:** Родители эмоционально нестабильны, и ребенок на всю жизнь приучается брать на себя ответственность за благополучие окружающих.

**Имитационное научение:** на примере других членов семьи ребенок учится играть определенную роль, чтобы кому-то угодить.

**Сосуществование с эмоционально или физически несдержанным членом семьи:** домочадцы всеми силами пытаются угодить ему, невзирая на собственные потребности.

#### **3.2.1. Определяем у себя режим *Внушающего Вину Родителя***

Следующие утверждения помогут вам определить, присутствует ли у вас режим *Внушающего Вину Родителя*:

- Я изо всех сил стараюсь, чтобы всем было хорошо.
- Я хочу избежать конфликтов, споров или неприязни со стороны окружающих.
- Я считаю себя нехорошим человеком, если я злюсь на других.
- Я считаю, что я должен брать на себя больше обязанностей, чем другие люди.

Выполните задание на Листе № 7, чтобы лучше понять свой режим *Внушающего Вину Родителя*. Полученную информацию добавьте в Лист № 1 «Обзор моих режимов».

**Лист № 7: «Мой режим *Внушающего Вину Родителя*»**

Имя для моего режима (например: *Мать Тереза*).

Послания режима:

1. Как я могу понять, что нахожусь в этом режиме?

Что является **триггерами** этого режима?

Какие **чувства** возникают?

Какие **мысли** появляются?

Какие **воспоминания** ассоциируются с режимом или всплывают, когда я в нем?

Какие возникают **телесные ощущения**?

Как я **веду** себя, когда нахожусь в этом режиме?

2. Был ли мой режим *Внушающего Вину Родителя* активирован другим режимом? Если да, то, каким именно?

3. Каковы мои настоящие **потребности** в режиме *Внушающего Вину Родителя*?

4. Каким образом этот режим влияет на мое чувство безопасности?

В обыденной жизни вы можете распознать пробуждение этого режима по чувству вины и долга, которые не дают вам проявить заботу о себе, даже когда это полностью оправданно.

Как распознать присутствие этого режима в других людях? Вы можете заподозрить его в человеке, если тот чересчур заботится о том, чтобы всем было хорошо. У вас может возникнуть ощущение, что ему лучше было бы позаботиться о себе. Предложите ему это. Если в ответ он лишь покивает головой, но ничего не будет менять, вы можете смело предполагать, что здесь работает режим *Внушающего Вину Родителя*.

### 3.3. Режим *Карающего Родителя*

Режим *Карающего Родителя* заставляет людей обесценивать себя, унижать и даже ненавидеть. В детстве такие люди сталкивались с плохим обращением, издевательствам или насилием. Вот девочка, которую одноклассники жестоко высмеивали из-за большого размера груди. Вполне вероятно, что всю оставшуюся жизнь такая женщина будет стыдиться своего бюста, а может быть и всего тела. Или представьте себе мальчика, которого безжалостно наказывали за малейшую провинность. Во взрослом возрасте он, скорее всего, при каждой оплошности будет ощущать себя достойным наказания. Пережитое насилие может



Рис. 3.3. Режим Карающего Родителя

быть разным и бывает, что дети одновременно подвергаются нескольким видам притеснения.

**Сексуальное насилие.** В отдельных случаях насильником становится отец или отчим. Однако в этой роли могут оказаться и другие люди: соседи или облеченные доверием люди – лидеры молодежных организаций, священники или тренеры. Сексуальное насилие ведет к развитию режима *Карающего Родителя* по нескольким причинам. Пережившие надругательство дети часто переживают острое чувство стыда из-за того, что случилось, несмотря на отсутствие их вины. А насильники часто заставляют своих жертв чувствовать себя виновными. Дети ощущают, что не заслуживают иного обращения: в какой-то степени сам акт насилия укрепляет их в мысли, что они плохие.

**Физическое насилие.** В этом случае ребенка избивают или наносят ему физический ущерб другими способами. Бывает,

что насильник – это плохо владеющий собой человек с дурным нравом. В других случаях присутствует элемент садизма, когда взрослый получает определенное удовольствие, мучая ребенка. Такие случаи ведут к серьезным психологическим травмам и формированию сильного режима *Карающего Родителя*. Физическое насилие встречается и среди одноклассников или сверстников и наносит жертве тяжелый психический урон.

**Эмоциональное насилие.** Оно подразумевает, что родители или другие люди наносят вред психике детей. Они обвиняют детей во всех бедах, взваливают на них свою ответственность, уверяют, что лучше бы они вообще не родились, грозят самоубийством. Эмоциональное насилие может проявляться достаточно ярко, как в упомянутых случаях, но оно также может быть неявным и завуалированным.

**Пренебрежение.** Когда дети ощущают, что они недостойны нормальной заботы, их переживания могут вылиться в развитие сильного режима *Карающего Родителя*. Пренебрежение может состоять в неспособности удовлетворить базовые физические потребности ребенка: в еде, одежде, жилье и т.д. Эмоциональные запросы детей ребенка тоже могут остаться без ответа, например, когда родитель равнодушен к ребенку, не интересуется его делами, не оказывает поддержки, уходит из дома, не сообщая, когда вернется и т.д.

**Суровые наказания.** Некоторые люди в детстве подвергались жестоким наказаниям. Например, их голыми выгоняли на улицу и не пускали домой, лишали еды, запирали в темный чулан. Такое отношение оставляет уродливые шрамы в душе человека, справиться с которыми можно лишь с помощью психотерапии

**Травля.** Травля со стороны одноклассников или сверстников может быть крайне мучительным видом насилия. Люди часто рассказывают о том, что издевательства над ними тянулись годами. Травля со стороны одноклассников – очень тяжелое испытание для ребенка, поскольку в течение многих лет он вынужден проводить с этими людьми большую часть времени. Разоблачение насилия может только ухудшить положение жертвы: в отместку мучители могут ужесточить притеснения. В таких ситу-



ациях ребенок или подросток остро ощущает собственное бессилие и гнет со стороны.

► **Примеры из практики: режим *Карающего Родителя***

1. Джулии двадцать восемь лет. Она проходит курс психотерапии, так как страдает пограничным расстройством личности. Она не в состоянии вести нормальный образ жизни и задаваться целями, как делают другие люди. Когда перед ней встает незначительная проблема или назревает конфликт в отношениях, Джулия наносит себе телесные повреждения и полностью уходит в изоляцию. В детстве в течение многих лет ее жестоко наказывал дед. Родители догадывались, что происходит, но никто из них не вступился за дочь, и Джулия продолжала гостить в доме бабушки и дедушки. Сейчас молодая женщина полна ненависти к себе, особенно к своему телу. Джулии кажется, что она заслуживает жестокого обращения. Она полностью игнорирует собственные потребности и никогда о них не говорит. Когда ненависть к себе переполняет ее, Джулия наказывает себя, нанося себе раны.

2. Патриция себя терпеть не может. Она практически ничего не ест – еда вызывает глубокое отвращение. Патриция выросла в приемной семье с жестокой мачехой, издерганной всеми приемными детьми. Та постоянно обвиняла Патрицию в краже еды. В наказание девочку оставляли без ужина и запирали в ее комнате. Обвинения по большей части были ложными, но жестокое наказание оставалось в силе.

3. У Дэна антиобщественное расстройство личности. В детстве отец постоянно избивал мальчика. Даже если Дэн не делал ничего плохого, его ждали побои. Его часто оставляли без еды и питья и запирали в комнате. Отец постоянно твердил, что Дэн дрянь и ничего путного из него не выйдет. Мальчик пропадавал на улицах, потом связался с бандой подростков, начал принимать кокаин, пристрастился к спиртному и амфетаминам. Он думал так: «Они говорят, что я дрянь. Хорошо, я докажу это на деле». Иногда он пытался с помощью наркотиков покончить с собой. Дэн живет с убеждением, что лучше ему не жить.

Режимы *Карающего Родителя* могут нести разные «послания». Практически всегда они сообщают человеку, что тот не достоин любви. Помимо этого, они пробуждают стыд и отвращение к самому себе, например, когда речь идет о потребностях, за которые человека наказывали в детстве. Люди с сильно развитым режимом *Карающего Родителя* редко уважают свои права и нужды.

### 3.3.1. Определяем у себя режим *Карающего Родителя*

Следующие утверждения помогут вам понять, развит ли у вас этот режим:

- Я плохой, поэтому мне непозволительно наслаждаться жизнью, как другим людям.
- Я заслуживаю наказания.
- У меня постоянно возникает желание наказать себя и причинить себе боль (например, ранить себя).
- Я не могу простить себя.

Если большую часть времени вы испытываете ненависть к себе, стыдитесь себя, своих чувств или потребностей, если вы не смеете ожидать внимания и заботы со стороны других людей, то у вас присутствует режим *Карающего Родителя*. Скорее всего, вам трудно поверить, что вы кому-то приятны или для кого-то важны. На Листе № 8 вы найдете вопросы, которые помогут вам лучше понять свой режим. Выполнив задание, внесите необходимую информацию в обзор своих режимов (Лист № 1).

<b>Лист № 8: «Мой режим <i>Карающего Родителя</i>»</b>
Имя для моего режима (например: <i>Палач</i> ).
Послания режима:

1. Как я могу понять, что нахожусь в этом режиме?
а) Что является <b>триггерами</b> этого режима?
б) Какие <b>чувства</b> возникают?
в) Какие <b>мысли</b> появляются?
г) Какие <b>воспоминания</b> ассоциируются с режимом или всплывают, когда я в нем?
д) Какие возникают <b>телесные ощущения</b> ?
е) Как я <b>веду</b> себя, когда нахожусь в этом режиме?
2. Был ли мой режим <i>Карающего Родителя</i> активирован другим режимом? Если да, то, каким именно?
3. Каковы мои настоящие <b>потребности</b> в режиме <i>Карающего Родителя</i> ?
4. Каким образом этот режим влияет на мое чувство безопасности?

### **3.3.2. Определяем режим *Карающего Родителя* в окружающих**

Один из важных признаков присутствия этого режима в других людях – это отказ принимать добрые слова в свой адрес. Вы можете изо всех сил убеждать человека, что он дорог вам или что его ошибка не влияет на ваше к нему отношение, а он будет все равно считать себя ничтожеством. Такой человек может донимать вас вопросами, не надоел ли он вам, не скучно ли с ним. Или может раз за разом подчеркивать, насколько он глуп и надоедлив. Тут впору прийти в отчаяние, ведь вы думаете о нем совсем иначе! Или разозлиться, когда становится ясно, что все ваши усилия проявить симпатию и интерес к нему идут насмарку. Режим *Карающего Родителя* стоит как стена между вами!

#### **► Пример из практики: режим *Карающего Родителя***

У Шарлотты сильно развит режим *Карающего Родителя*. В детстве с ней плохо обращались и всегда подчеркивали, что она ничего не стоит. Сейчас это привлекательная женщина, у которой есть добрые и верные друзья. У ее подруги Кристины есть похожие эмоциональные проблемы, только не столь серьезные. Время от времени Кристина пытается противостоять разрушительной самооценке подруги. Она уговаривает Шарлотту посмотреть на саму себя по-иному и увидеть, как она хороша. Но Шарлотта как будто не слышит этих слов: вернее, слова-то она слышит, но их содержание отторгается. Устав от своих попыток, Кристина приходит в раздражение и решает оставить Шарлотту в том мире, в котором та живет.

Вы наверняка обратили внимание, что режим *Карающего Родителя*, так же как и режим *Уязвимого Ребенка*, запускает порочный цикл. Люди с сильным режимом *Карающего Родителя* живут с ощущением, что у них нет тех прав, что есть у других. Близкие люди, скорее всего, будут совсем иного мнения. Они будут заботиться о потребностях своего друга или подруги и побуждать их

отстаивать свои права. Однако люди с сильным режимом *Карающего Родителя* остаются глухи к таким увещаниям. Ненависть к самим себе у них такова, что заставляет отталкивать даже тех, кто желает им добра. Потребность наказывать себя может привести к тому, что человек начнет осуждать проявляющих к нему интерес людей!

### 3.4. Заключение

Дисфункциональные родительские режимы сродни осуждающему внутреннему голосу, который твердит человеку, что он плохой, никчемный, что его никогда не примут и не полюбят. Название режимов не означает, что именно родители плохо к вам относились или от них вы получили эти негативные послания. Родительское поведение может быть разрушительным лишь в чем-то одном, а вовсе не целиком и полностью. Возможно, другие члены семьи – дедушки и бабушки, братья и сестры – «постарались», чтобы вы ощущали себя плохим или незначимым. Свой вклад могли внести и одноклассники, устроив травлю, которая на всю жизнь оставила у вас ощущение отверженности.

Выделяется три разных родительских режима. Режим *Требовательного Родителя* развивается в тех случаях, когда родители или педагоги все внимание уделяют достижениям и успехам ребенка. Проявления любви и признания сводятся к похвале за отличные результаты, но планка сразу же поднимается выше. Режим *Внушающего Вину Родителя* формируется в тех случаях, когда у родителей имеются психологические проблемы, и ребенок становится ответственным за их благополучие или за сохранность семьи. В таких случаях ребенок вынужден слишком рано брать на себя роль взрослого, особенно в эмоциональной и общественной сферах. Появление режима *Карающего Родителя* связано с эмоциональным, физическим или сексуальным насилием со стороны родителей или других опекающих фигур.

Обнаружить свои родительские режимы может быть не просто, особенно если вам свойствен режим *Избалованного* или *Недисциплинированного Ребенка*. Возможно, у вас вообще нет крити-

кующего внутреннего голоса, поскольку родители мало ограничивали вас или не научили здоровым границам. А если ваши родители были больны или у них было полно других забот, то вы, скорее всего, жалеете их и не допускаете мысли, что они были в чем-то неправы.

Из следующих глав вы сможете понять, каким образом вы приспособились к звучащим в ваш адрес негативным посланиям и какие выработали стратегии, чтобы справиться с тяжелыми переживаниями.

---

---

## 4. Копинговые режимы

В предыдущих главах, где речь шла о дисфункциональных детских и родительских режимах, мы рассказали о том, как формируются нездоровые эмоциональные части личности, если в детстве или юности люди пережили отвержение или плохое обращение. С проявлениями подобных режимов, пусть и в незначительной степени, знаком каждый. Кто-то, несмотря на присутствие дисфункциональных режимов, способен существовать достаточно благополучно – возможно, они не так ярко выражены или запускаются лишь изредка. Однако те люди, у кого эти режимы сильны, раз за разом сталкиваются с серьезными психологическими проблемами.

Неважно, как часто у вас проявляются эти режимы, важно понимать, что разные люди по-разному способны ответить на эмоционально тяжелые ситуации. Те внутренние процессы, которые позволяют человеку приспосабливаться к трудностям, психологи называют «копинговыми механизмами». Копинговый механизм – это психологическая стратегия выживания, помогающая справляться с разрушительными эмоциями и переживаниями. У каждого человека вырабатывается своя стратегия: так же как и эмоции, копинговые механизмы зависят от конкретных обстоятельств, в которых растет ребенок. Интенсивность копинговых режимов чаще всего зависит от силы соответствующих дисфункциональных детских и родительских режимов.

**Три копинговых режима.** В целом, психотерапевты выделяют три разных режима, хотя они часто перекрываются.

- **Капитуляция.** В этом режиме человек полностью соглашается с посланиями *Карающего*, *Требовательного* или *Внушающего Вину Родителя*, привыкает плохо думать о себе и эмоционально страдает.
- **Избегание.** В этом режиме человек уходит от тех чувств и проблем, с которыми не хочет встречаться.
- **Гиперкомпенсация.** В этом режиме человек действует вопреки чувствам и посланиям дисфункциональных родительских режимов. Чтобы справиться с ощущением уязвимости или беспомощности, он проявляет излишнюю самоуверенность или пытается контролировать окружающих.

В этой главе мы подробно расскажем об этих трех стратегиях. Для начала нужно научиться их различать.

**Капитуляция.** Мы говорим о капитуляции в тех случаях, когда человек ведет себя так, словно послания дисфункциональных родительских и детских режимов – это абсолютные истины. В таких случаях люди не осознают, как можно «выбраться» из эмоционально трудной ситуации здоровым образом. У них возникают тяжелые чувства: они погружаются в печаль, ощущают себя жалкими и несчастными, во всем виноватыми или негодуют на себя. Если спросить о том, что им нужно или что они хотят, скорее всего, эти люди смутятся и постараются уйти от разговора.

#### ► Примеры из практики: режим *Капитуляции*

1. В детстве Холли подвергалась сексуальному насилию со стороны деда. Бабушка знала об этом, но не смела поднять голос против мужа. Во взрослом возрасте Холли привыкла исполнять сексуальные желания любого мужчины, который проявлял к ней плотский интерес. Но если мужчина пытался узнать, чего хочет сама Холли, девушка терялась и ничего не могла ответить.

2. У Джона сильно развит режим *Внушающего Вину Родителя*. Он сформировался в то время, когда его мать страдала от депрессии и часто обращалась к мальчику за утешением и поддержкой. Джон вырос и стал социальным работником. Он



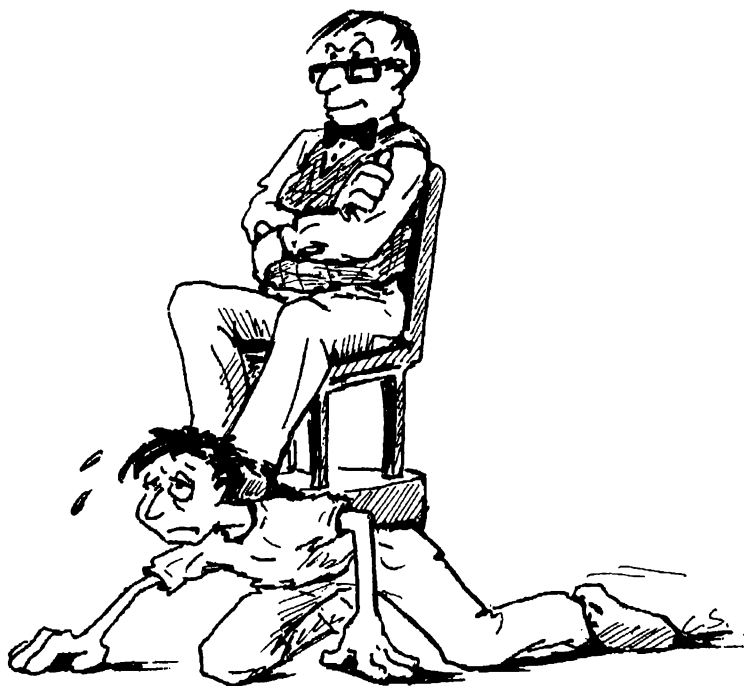


Рис. 4.1. Капитуляция

всем жертвует ради своих подопечных и часто перегружает себя. Джон всегда готов помочь с решением проблем, даже когда его рабочий день уже закончился. Начальник уже не раз просил его ужесточить границы в отношениях с клиентами. В личной жизни Джон старается изо всех сил, чтобы его подруга была счастлива, напрочь забывая о собственных потребностях. Когда девушка хочет его чем-то порадовать, он с трудом может осознать свои внутренние желания.

3. У Норы выработалась привычка все делать безупречно. Девушка работает с утра до вечера. Стоит ей лишь немного расслабиться, как внутренний голос требует, чтобы она занялась чем-нибудь полезным. Ее снедает страх оказаться неудачницей. Нора полностью подчинилась своему ориентированному на успех режиму *Требовательного Родителя*.

**Избегание.** Люди часто стараются уйти от тягостных чувств, связанных с дисфункциональными детскими или родительскими режимами. Они либо избегают определенных ситуаций, либо заглушают эти чувства с помощью транквилизаторов – алкоголя или производных бензодиазепина. Мы говорим, что человек использует режим *Избегания*, если он ведет себя таким образом, чтобы дистанцироваться от трудных эмоциональных переживаний. Обратите внимание, что речь будет идти о копинговом режиме только в том случае, если это поведение дисфункционально, т.е. ведет к тому, что человек оказывается не в состоянии заботиться о своих потребностях или выполнять свои обязанности. Схемы избегания могут проявляться в самом разном поведении, включая уход от трудных ситуаций в прямом смысле слова (т.е. изоляция себя от общества или отказ ходить на работу), употребление притупляющих чувства веществ (алкоголя, каннабиса, транквилизаторов) и другие отвлекающие действия (например, «заедание» неприятных эмоций, злоупотребление просмотром телевизора или компьютерными играми). Ряд симптомов у людей с тяжелыми психическими расстройствами тоже может быть связан с режимом *Избегания*. Например, анорексические симптомы: человек морит себя голодом, чтобы снизить накал тяжелых эмоций. Пациенты с пограничным расстройством личности, чтобы уйти от мучительных чувств, нередко наносят себе телесные повреждения.

#### ► Примеры из практики: режим *Избегания*

1. У Изабеллы сильно развит режим *Карающего Родителя*, убеждающий ее в том, что она уродина, и никто ее не любит. С самого детства ее дразнили за прыщи и ноги «иксом». Дома ей постоянно ставили в пример ее хорошенькую сестру. В результате Изабелла привыкла стыдиться себя в обществе других людей. Сейчас она уходит от этих чувств, стараясь как можно меньше бывать на людях (режим *Избегания*). А когда она все же выбирается в «свет», то напивается. Скорее всего, в пьяном виде Изабелле не так страшно и стыдно за себя.



Рис. 4.2. Избегание

2. Джек блестяще учился в старших классах. В его семье большое значение придавали достижениям, и у Джека сформировался сильный режим *Требовательного Родителя*. Поступив в университет, Джек неожиданно оказался лишь одним из множества способных студентов. Он столкнулся с теми же трудностями, что и другие. Он больше не был лучшим, а значит, не мог удовлетворить свой режим *Требовательного Родителя*. Постепенно он совсем забросил учебу и проводил все время, играя в компьютерные игры, зависая в интернете или перед телевизором. Такое поведение можно рассматривать как стратегию избегания, чтобы не ощущать себя неудачником.

3. У Екатерины сильный режим *Внушающего Вину Родителя*. Она постоянно слышит его голос, внушающий ей, что она за всех в ответе и должна оказывать помощь всем вокруг. Она часто заботится о своей соседке, одинокой пожилой женщине. Екатерине нравится помогать ей, но соседка не склонна отпускать ее: она готова часами говорить о своем. Екатерина страдает, но установить разумные границы не может. Вместо этого она старается избегать соседки: прежде чем выйти из

квартиры тщательно проверяет окрестности – не видно ли той близости. Катерина понимает, что ей нужно противостоять чрезмерным запросам пожилой женщины. Однако давление со стороны режима *Внушающего Вину Родителя* столь велико, что она предпочитает просто прятаться.

**Гиперкомпенсация.** Эта стратегия заключается в том, что человек своим поведением с лихвой компенсирует некий внутренний дефицит. Мы говорим о копинговом режиме *Гиперкомпенсации*, когда человек ведет себя так, как если бы реальность была полностью противоположна режимам *Уязвимого Ребенка* и *Дисфункционального Родителя*. Например, человек считает себя хуже окружающих, а ведет себя чрезвычайно самоуверенно или даже надменно. Или мужчина робеет в присутствии женщин, а внешне изображает «мачо». Или человек прикрывает свое ощущение беспомощности чрезмерным контролем над окружающими. Как и избегание, гиперкомпенсация может принимать различные формы. Однако всех их роднит то, что человек в этом режиме старается навязать другим людям свое мнение или полностью контролировать ситуацию. А окружающие приходят к выводу, что спорить с таким человеком совершенно бесполезно.

#### ► Примеры из практики: режим *Гиперкомпенсации*

1. В детстве Руби подвергалась физическому и сексуальному насилию. Сейчас, стоит кому-то не согласиться с ее мнением, как девушке кажется, что ей угрожают. Она чувствует себя совершенно беспомощной. Тогда, чтобы компенсировать это чувство, Руби нападает: она повышает голос или кричит на «обидчика», стараясь запугать его. Эта схема поведения проявляется даже тогда, когда она совершенно неуместна. Руби кажется, что только с помощью агрессии можно отстоять свои интересы.

2. Карл – полный и малопривлекательный мужчина невысокого роста. Он вырос в достаточно состоятельной семье предпринимателей. Однако недавно семейное предприятие обанкротилось и он лишился своего благосостояния. Из-за



Рис. 4.3. Гиперкомпенсация

своей внешности Карл всегда ощущал себя хуже других. Теперь из-за потери денег это чувство неполноценности только усилилось. Чтобы справиться с ним, Карл выработал стратегию от противного: он ведет себя крайне самоуверенно и изображает «крутого парня». Однако со стороны сразу видно, что он неуверенный в себе человек, скрывающийся за маской мачо.

3. В детстве отец заставлял Бена делать уроки, часами не выпуская его из комнаты. Став постарше, Бен начал сопротивляться, и у них с отцом нередко случались ссоры. В конце

концов мальчик совсем перестал делать домашние задания, стал прогуливать уроки, пристрастился к наркотикам – каннабису и кокаину, а позже и героину. Его выгнали из школы. Отец был сильно расстроен и глубоко разочарован в сыне. Бен не получил никакого образования и стал наркоманом. Он использовал наркотики не только для того, чтобы получить удовольствие, но фактически для того, чтобы противостоять требованиям отца. Бену казалось, что делая все наперекор отцу, он получает над ним власть. У него развилось нарциссическое расстройство личности.

Нужно заметить, что каждому человеку важно уметь справляться с переполняющими его негативными эмоциями. Копинговые стратегии помогают нам пережить трудные ситуации и совладать с тяжелыми чувствами, поэтому психологи называют их «защитными механизмами» и считают, что они нужны каждому. Бывают ситуации, когда психологическое избегание может быть полезным, например, в тех конфликтах, где невозможно прийти к доброму соглашению. Представьте, что у вас над головой постоянно прыгают и громяют соседские дети. Поменять жилье – не вариант, потому что неудобные соседи могут встретиться повсюду. В таком случае лучше всего постараться избежать раздражения и злости – ведь изменить вы ничего не можете, да и сам вопрос не так уж критичен. Вы можете предпринять какие-то шаги и дальше просто не обращать внимания на соседей.

Копинговые стратегии становятся дисфункциональными режимами, когда они встают у вас на пути, препятствуя удовлетворению ваших подлинных потребностей. Например, если вы старательно избегаете всякого рода конфликтов – не только с досаждающими соседями, но и с друзьями и близкими – то вы не сможете позаботиться о своих нуждах во взаимодействии с этими людьми. Тогда вряд ли важные для вас отношения будут развиваться так, как вы бы хотели.

Наверно вы уже поняли, какую стратегию обычно выбираете сами. Вполне естественно, что в разных ситуациях один и тот же человек может использовать разные защитные механизмы. До-

пустим, у вас сильно развит режим *Внушающего Вину Родителя*. Длительное время вашей защитной схемой могла быть *Капитуляция*, когда вы честно старались угодить всем вокруг. Однако в какой-то момент бремя стало невыносимым. Тогда вы могли переключиться на *Избегание* и стали уходить от всякого общения. Или, наоборот, заработал режим *Гиперкомпенсации*: вы стали давать жесткий отпор всякому, кто осмеливался о чем-то вас попросить.

Копинговые стратегии по-разному развиваются в детстве и в юности. Обычно их формирование происходит неосознанно, когда человеку нужно «выжить» в трудной ситуации. Определенный копинговый механизм, выработанный в детстве или юности, служит наилучшим способом защиты от проблем, отвержения или агрессии. Лишь позже, когда человек вырастает, эти защиты превращаются в дисфункциональные режимы. Часто копинговые режимы усваиваются в процессе наблюдения за ролевыми моделями: мы видим, как другой человек реагирует на трудную ситуацию или справляется с тяжелыми чувствами. Представьте себе семью, где отец груб и несдержан на язык, а мать не умеет устанавливать границы и защищать своих детей, а вместо этого полностью подчиняется мужу. Скорее всего, дети из такой семьи усвоят режим *Капитуляции*, как естественный ответ на агрессию.

Однако бывает, что ребенок вырабатывает свой собственный способ справляться с трудностями. Допустим, он чувствует угрозу со стороны отца и видит, что мать не способна защитить его. Он наблюдает за работой ролевой модели капитуляции. Но ощущение собственной незащищенности может стать настолько сильным, что он найдет свой путь защиты – свой копинговый режим.

## 4.1. Режим Покорной Капитуляции

Когда люди находятся в копинговом режиме *Капитуляции*, они заботятся о нуждах окружающих, забывая о себе. Они позволяют плохо с собой обращаться. Они делают то, что совсем не хо-

тят, и вовсе не обязаны делать лишь потому, что кто-то требует или хочет этого от них. Такие люди уступают желаниям других в личных, сексуальных и других отношениях, несмотря на то, что сами хотят совсем иного.

Часто люди в режиме *Капитуляции* не ощущают ни счастья, ни удовлетворения от своего поведения. Иногда они могут использовать другие стратегии, например, *Избегание*, чтобы режим *Капитуляции* не давал сбоев. Вот женщина, которая всегда уступает сексуальным домогательствам. Она может использовать алкоголь, чтобы ни о чем не думать. Это легче, чем устанавливать здоровые границы и говорить «нет».

А теперь подумайте о тех ситуациях, когда вы уступали требованиям других людей, даже если это шло в противовес вашим желаниям или нуждам. Бывает ли, что вы делаете то, что не хотите и не обязаны делать? Какие чувства толкают вас на такое поведение? Чего вы так боитесь, что не в состоянии установить границы? Догадываетесь ли вы, откуда берет начало ваша покорность? Когда и почему у вас сформировался этот режим?

Выполните задание на Листе № 9 «Мой копинговый режим *Капитуляции*». Это поможет вам увидеть плюсы и минусы вашего поведения и выработать альтернативные стратегии. Далее дан пример такой работы.

Иногда с копинговым механизмом *Покорной Капитуляции* связаны так называемые зависимые схемы отношений. Люди с сильной межличностной зависимостью не привыкли брать на себя ответственность за свою жизнь, им всегда нужен кто-то, кто бы о них заботился и принимал за них решения. Только тогда они чувствуют себя надежно. Такая зависимость связана с копинговым механизмом *Капитуляции*, поскольку зависимые люди готовы отдать все что угодно, лишь бы кто-то взял за них ответственность.

#### **4.1.1. Определяем у себя режим *Покорной Капитуляции***

Следующие утверждения помогут вам понять, насколько силен у вас режим *Капитуляции*:

- В трудной ситуации или беде я думаю: «Со мной должно было так случиться».



Лист № 9: «Мой копинговый режим Капитуляции»				
	Причины появления моего режима капитуляции	Плюсы и минусы моего копингового поведения	Как другие люди поступают в сходных случаях	
Пример 1.				
Пример 2.				
Пример 3.				

Лист № 9а: пример заполнения Листа «Капитуляция»				
Ситуация, мой ответ на нее	Причины появления моего режима капитуляции	Плюсы и минусы моей копинговой стратегии	Как в сходных случаях поступают другие люди	
<p><b>Пример 1.</b> Начальник сказал, что мне нужно переделать мой текст. Включился режим <i>Требовающего Родителя</i>. Копинговая стратегия: допоздна сидеть над текстом, пока не сделаю его идеально.</p>	<p>Когда моего отца критиковали, он всегда старался всем угодить. Если ко мне были несправедливы в школе, то отец советовал еще больше трудиться. Он никогда не становился на мою сторону.</p>	<p><b>Плюс:</b> Начальник очень доволен мною.</p> <p><b>Минусы:</b> 1) У меня возникают конфликты с женой из-за того, что я поздно прихожу домой. 2) Начальник ужесточает требования к моей работе.</p>	<p>Другой человек выслушал бы замечания и оценил, насколько они оправданы. Затем он бы прикинул, сколько времени ему потребуется на эту работу и решил, сможет ли он сделать ее сегодня.</p>	
<p><b>Пример 2.</b> Мой парень не хочет помогать мне по хозяйству. Копинговая стратегия: делаю все сама и убеждаю себя в том, что он слишком занят на работе. Принижаю значение собственной работы.</p>	<p>Моя мать не работала и все по дому делала сама. Отцу даже не приходилось учиться каким-то хозяйственным навыкам.</p>	<p><b>Плюсы:</b> 1) Нет конфликтов с моим парнем. 2) Домашняя работа делается по-моему.</p> <p><b>Минусы:</b> 1) У меня не хватает времени на удовольствия и радости. 2) Я сильно устаю. 3) Я чувствую себя использованной.</p>	<p>У моей подруги были такие же проблемы с мужем. Она честно и твердо поговорила с ним, и они смогли разделить домашние обязанности.</p>	

### **Блок 4.1. Созависимость**

Межличностная зависимость, или созависимость означает, что человек психологически полностью зависим от других людей – он изо всех сил цепляется за них в убеждении, что прожить без них не сможет (даже если объективно это не так). В таких нездоровых отношениях один человек полностью подчиняется другому. Он редко сам принимает какие-либо решения, ему кажется, что он неспособен быть самостоятельным. Такие люди мирятся с любым обращением, не желая портить отношения со значимым для них человеком.

Созависимость часто проявляется в близких взаимоотношениях. Зависимые люди постоянно ищут «спасателей», которые бы направляли и поддерживали их (врачей, психотерапевтов, священников и других людей помогающих профессий). То же самое происходит и в отношениях с родными или друзьями. Согласно данным Американской Ассоциации Психиатров (2000 г.), для созависимого поведения характерны следующие особенности:

- Созависимые люди не могут принять самые простые решения без совета и ободрения со стороны.
- Они полностью полагаются на других людей в организации важных житейских вопросов, например, в финансовых делах, образовании детей или планировании повседневных обязанностей.
- Зависимому человеку трудно возражать кому-то, даже если тот неправ.
- Им трудно самим осваивать новые навыки, если нет помощи со стороны.
- Созависимые люди часто берут на себя неприятные обязанности, чтобы добиться поддержки или любви других людей или сохранить ее.
- Такие люди чувствуют себя неуютно, когда остаются одни.

- Созависимые люди не могут жить без близких отношений: если вдруг одни отношения прекращаются, они сразу ищут им замену.
- Они боятся, что их бросят и они останутся в одиночестве.

Такие схемы поведения в долговременной перспективе наносят серьезный ущерб отношениям и дорого обходятся самому человеку. Однако в них есть и определенные выгоды, хотя, главным образом, временные. Легко уходить от ответственности, если все решения принимаете не вы. И тогда последствия неудачного решения – не ваша вина. Можно легко избежать критики: ведь если вы ни за что не отвечаете, тогда вас и ругать не за что. В близких отношениях зависимые схемы поведения помогают «привязать» к себе других людей. Если вы преданы другому человеку и охотно подчиняетесь ему, то он может считать себя не вправе разорвать отношения. Таким образом созависимый человек удовлетворяет свою самую насущную потребность: в принадлежности и привязанности. Правда, другие, не менее важные эмоциональные нужды остаются без внимания.

Все же не слишком предусмотрительно связывать себя с близкими людьми созависимыми отношениями. Да, на какое-то время уступчивость дает возможность нейтрализовать проблемы во взаимодействии, но со временем возникает серьезный перекос, когда вся власть оказывается сосредоточенной в руках одного партнера, а открытое обсуждение потребностей и границ в отношениях отсутствует.

Если вы подозреваете в себе наличие созависимости, то вам, скорее всего, будет трудно признать этот факт и честно оценить свое поведение. Однако без ясного и реалистичного взгляда на свои схемы вряд ли вы сможете их изменить. Помните, что в перспективе такие изменения сыграют вам на руку – у вас появится возможность жить *своей* жизнью! Тем не менее, всегда трудно менять схемы поведения, которые дают пусть сиюминутное, но мощное подспорье. Поэтому вам нужно точно определиться с тем, что вы хотите, а что нет.

- Я всегда пасую перед лицом трудностей.
- Я всегда ставлю чужие интересы выше собственных.

Легко понять, свойственна ли вам покорность и капитуляция, если спросить себя, как часто вы делаете то, что *не хотите*, или то, что *не должны* делать. Никто не любит платить налоги, но заполнение налоговой декларации – вовсе не капитуляция, потому что пусть вы не хотите этого делать, но вы обязаны. Но вам стоит задуматься о режиме *Капитуляции*, если вы добровольно взваливаете на себя неприятные обязанности везде, где можно: в отношениях с близкими или на работе, в детском саду или школе, где учатся дети. Постарайтесь быть объективными: обычно люди склонны переоценивать свой вклад в общие дела (см. **сбалансированные отношения**). Однако если вы всегда уступаете неприятным для вас сексуальным желаниям партнера, если вы каждую неделю ходите с бойфрендом в кино, хотя мечтаете погулять в парке, то не исключено, что у вас работает режим *Капитуляции*.

Остановитесь на минуту и подумайте, как вы себя почувствуете, если откажетесь от очередного сверхурочного задания или воспротивитесь желаниям партнера и настаите на своем. Если мысль о меньшей сговорчивости вызывает сильную тревогу (режим *Уязвимого Ребенка*) или чувство вины (режим *Дисфункционального Родителя*), то, скорее всего, у вас присутствует режим *Покорной Капитуляции*.

Разобраться со своим поведением легче, если представить себе отношения со своим другом. Понравилось бы вам, если бы ваш друг во всем вам угождал? Обычно легче выявить нездоровые схемы поведения в других, нежели в себе.

Если человек в конце концов становится менее покладистым, то окружающие встречают эти новшества раздражением. То есть опасения, что вас будут критиковать или отвергать, вполне оправданы. Во всяком случае в первое время. Если вы склонны к покорности и капитуляции, вам нужно понять, что вы оказались в порочном кругу: подчинение ведет к большим требованиям со стороны окружающих, что ведет к еще большему подчинению. Вам нужно разрушить этот круг, чтобы уменьшить действие режима *Покорной Капитуляции*.

► **Примеры из практики:**  
**режим *Покорной Капитуляции* или нет?**

1. У Анны трое детей. Сама она подрабатывает на поставки, а ее муж работает полный день и занят даже вечерами и по выходным. Анне часто кажется, что она отвечает за все дела в семье. Если дети не болеют, то им постоянно нужна помощь с уроками, с физкультурой, с занятиями музыкой... Анна уже наняла домработницу, которая убирает дом, но домашние дела все равно не кончаются.

Как вы думаете, страдает ли Анна от режима *Покорной Капитуляции*? Скорее всего – нет! Обратите внимание, что Анна смогла нанять себе помощницу – явно она способна просить о помощи. Ей не кажется, что она сама должна справляться со всеми обязанностями по дому. К тому же, трое детей и работа – достаточная нагрузка, чтобы вымотать любого. К сожалению, бесконечный список домашних дел – это обычное дело. Взгляните на других работающих матерей.

2. У Эли одиннадцатилетний сын. Сама она работает на полставки. Как и все работающие матери, она постоянно занята. Недавно Эли отметила, что она как магнит притягивает к себе дополнительные дела, которые не хотят делать другие. Когда ее сын ходил в детский сад, она была в родительском комитете. Такая же история повторилась в начальной школе. Она твердо решила освободиться от этой нагрузки в средней школе – но ее снова записали в актив класса. Чувство долга и вины было так велико, что она не смогла отказаться, когда никто другой не вызвался. Помимо этого, Эли часто помогает своей пожилой матери: убирает квартиру и ходит за покупками, при том, что ее бездетная сестра живет от матери всего в двух шагах. Эли злится на сестру, но ничего ей не говорит.

Страдает ли Эли от режима *Покорной Капитуляции*? Скорее всего – да. Она берет на себя больше, нежели окружающие, причем вопреки своему желанию. Эли не может оставаться в стороне, иначе ее будет мучить чувство долга и вины. Судя по всему, другие люди не страдают от подобных эмоций в этих случаях.

3. Отец Самер был алкоголиком. Он часто буянил и избивал девочку. Сейчас она замужем тоже за алкоголиком, у которого крутой нрав. Ее муж даже сидел в тюрьме за нападение. Если он что-то требует, Самер бежит исполнять любые его прихоти. Несмотря на отвращение к его сексуальным домогательствам, молодая женщина всегда уступает мужу, опасаясь его гнева.

Присутствует ли у Самер режим *Покорной Капитуляции*? Несомненно! Более того, женщина находится в опасной ситуации. Мы не рекомендуем ей менять свое поведение и говорить мужу о своих потребностях, если единственной реакцией будет усиление агрессии. Самер нуждается в защите, и, возможно, ей следует обратиться в центр по оказанию помощи жертвам домашнего насилия.

#### **4.1.2. Определяем режим *Покорной Капитуляции* в окружающих**

Явный признак капитуляции – когда один человек привык предупреждать каждое желание другого. В первое время такое поведение может быть очень приятно для избалованного партнера, но в дальнейшем такая безответность может уже раздражать, а постоянная покорность приесться. В конце концов захочется понять, что нравится или интересно другой стороне.

Наблюдая за отношениями окружающих людей, вы можете заметить, когда кто-то все время «пляшет под чужую дудку». Со стороны такое поведение может вызвать досаду и недоумение: «Почему она позволяет делать с собой все что угодно? Почему не может постоять за себя!». Если вы узнаете об этом человеке больше, то, скорее всего, станет ясно, откуда у него взялась такая схема поведения.

Если люди склонны к покорности, то они часто оказываются в отношениях с теми, кому удобно такое поведение. В общественной жизни также нередко явление, когда один человек взваливает на себя всё неприятное и неудобное для других.

## 4.2. Копинговый режим Избегания

Ключевая особенность этого режима состоит в том, что человек уклоняются от того, что ему трудно. «Трудности» могут быть самые разные: должностные требования, конфликты, отношения с людьми (с людьми вообще или конкретными личностями), негативные эмоции, мысли о себе или о своих проблемах. Есть целый арсенал занятий, которые позволяют уходить от трудно-го и неприятного. В узком смысле избегание происходит, когда человек просто не делает того или иного: не посещает определенные мероприятия, уклоняется от трудных тем в разговоре и т.д. Однако избеганием будет и чрезмерное отвлечение внимания, например, когда человек просиживает все свободное время у телевизора, без устали играет в компьютерные игры или погружается в мир интернета вместо того, чтобы заниматься вопросами реальной жизни. Эти занятия, к примеру, просмотр порнографических фильмов или ролевые компьютерные игры, могут служить сильными стимуляторами. Потребление наркотических веществ – алкоголя, каннабиса, транквилизаторов (часто бензодиазепинов) – тоже служит задаче уйти от нежелательных чувств или ситуаций. Есть люди, которые постоянно ворчат и сетуют на жизнь, однако создается впечатление, что в режиме *Жалобщика* их все устраивает. Попробуйте помочь им, и вы увидите, что они будут уходить от всех возможных решений проблем, упорно держась за свое недовольство и брюзжание. Иногда такое поведение тоже можно расценить как избегание. Некоторые примеры поведения, вызванного копинговым режимом *Избегания*, перечислены ниже.

### Блок 4.2. Типичные схемы поведения при режиме *Избегания*

**Избегание в узком смысле:** уход от трудных ситуаций, уклонение от определенных дел и обязанностей.

**Отвлечение внимания:** чрезмерное увлечение компьютерными играми, злоупотребление интернетом, про-



смотром фильмов, громкой музыкой, спортом, трудоголизмом.

**Стимуляция чувств:** переедание, порнография, азартные игры, экстремальные виды спорта.

**Ослабление восприятия:** уход от неприятных переживаний с помощью алкоголя или наркотиков.

**Хроническое недовольство:** постоянное сетование или ворчание, прокручивание одних и тех же жалоб, обвинение всех и вся. Как правило, такие люди на самом деле не сильно страдают или негодуют. Их брюзжание – лишь привычка постоянно искать виноватых.

**Заниженные ожидания:** отказ ставить перед собой значимые цели. Тогда человек может быть уверен, что его не постигнет разочарование от сложностей на пути.

### ► Примеры из практики: копинговый режим *Избегания*

1. Гарри учится на экономическом факультете. Он страдает от сильной социофобии. В школе все над ним издевались из-за того, что он был низеньким и толстым. Университет тоже оказался нелегким испытанием, поскольку во многом напоминал ему учебу в старших классах. Хотя Гарри сумел сбросить лишний вес и достиг среднего роста, он по-прежнему не мог отделаться от чувства собственной неполноценности.

Гарри склонен избегать трудных ситуаций. Он никак не может записаться на сдачу экзамена, потому что боится его завалить. Он старается не контактировать с однокурсниками: в аудитории всегда садится поближе к двери, чтобы сразу уйти после лекции. Если его приглашают на вечеринки, он соглашается, но никогда не приходит. Обычно он проводит вечера у телевизора или за компьютерными играми.

2. Екатерина боится людей. Ее отец был алкоголиком и часто избивал мать, что не могло не сказаться на мироощущении Екатерины: она часто ощущает угрозу со стороны других людей, даже если для этого нет причин. Сейчас она работает

продавцом в магазине игрушек. Бывает, что попадают очень придирчивые покупатели, и тогда Екатерина чувствует сильное напряжение и ощущает себя неумехой. Несколько лет назад она обнаружила, что алкоголь прекрасно снимает все ее страхи. Теперь у нее всегда под рукой бутылка вина. Бокал вина утром помогает ей заглушить неприятные чувства. Екатерина подозревает, что у нее, как у ее отца, может быть зависимость от алкоголя, но почти всегда ей удается подавить эту неприятную мысль.

3. Лидии четырнадцать лет. Когда на нее нападает грусть, ей обязательно нужно что-нибудь съесть. «Любовные» переживания или школьные неурядицы она заедает шоколадом или конфетами. Лидия понимает, что не стоит так делать, но ее непроизвольно тянет на сладкое, от которого ей становится лучше, во всяком случае, не так грустно и одиноко.

#### **4.2.1. Определение у себя режима Избегания?**

Следующие утверждения помогут вам понять, свойственны ли вам схемы поведения, относящиеся к режиму *Избегания*, и насколько они сильны.

- Мне не хочется иметь близкие отношения с людьми.
- Я предпочитаю избегать конфронтации.
- Лучше всего закрываться от своих чувств.
- Я предпочитаю ко всему относиться поверхностно.

Чтобы лучше понять свое поведение, выполните задание на Листе № 10 «Мой копинговый режим *Избегания*». Пример приводится ниже.

Чтобы признать свою стратегию *Избегания*, вам потребуется критический взгляд на себя. Чаще всего вы сами осознаете, что ваше поведение – постоянное погружение в видеоигры, заедание неприятностей или уклонение от тех или иных ситуаций – не приносит пользы. Однако иногда бывает достаточно трудно определить свое «избегание», поскольку оно может быть много-

**Лист № 10: «Мой копинговый режим Избегания»**

[illegible]

Лист № 10а: пример заполнения Листа № 10

Способы избегания	Характерные ситуации	Почему я веду себя таким образом	Откуда взялось такое поведение	Что бы сделал мой Здоровый Взрослый
Я постоянно на все жалуясь и всем рассказываю, как со мной плохо обстоят дела. Так я спасаюсь от конфликтов и перемен.	1. На работе, когда мне кажется, что я не слишком хорошо справляюсь со своими обязанностями. 2. Когда я недоволен своим партнером.	Люди относятся ко мне с пониманием и поддерживают меня. Они проявляют внимание и симпатию.	Моя мама вечно жаловалась на свой несчастливый брак. Мне трудно было выслушивать ее, но ей так легче было смириться с судьбой и ничего не предпринимать.	Мой Здоровый Взрослый попробовал бы что-то изменить: поговорил бы с начальником и партнером о моих трудностях, постарался бы отстоять свои интересы.

ликим. Избеганием будет бездействие, когда полезно или необходимо что-то сделать, но избеганием будет и излишняя скрупулезность в делах или отвлечение на что-то другое, когда есть вполне реальная задача (в таких случаях говорят о «замещении»). Если у вас есть дурные привычки – чрезмерное употребление алкоголя или сладкого – проверьте, не связаны ли они с избеганием. Может быть, вы пьете, чтобы уйти от тревоги или чувства уязвимости? Или поглощаете пирожные, когда испытываете разочарование или опустошенность? Еда может принести утешение и облегчение, отвлечь от неприятных переживаний. В таком случае ваши действия могут указывать на присутствие режима *Избегания*.

Выполните задание на Листе № 10 и вам станет яснее ваше поведение. Вам нужно понять, что бы вы чувствовали, если бы не поддались дурной привычке.

#### **4.2.2. Определяем режим Избегания у окружающих**

Этот режим обычно легко распознается у других людей. Например, если человек постоянно уклоняется от ответственности. Или если он всегда принимает приглашение от друзей, но никогда не приходит на встречи. Этот режим можно заподозрить и у того, кто на рабочих собраниях продолжает переливать из пустого в порожнее, когда все обсуждения уже закончены и задания распределены. Или у студента, который раз за разом не является на экзамены. Все эти случаи могут говорить о стратегии *Избегания*.

Если вы поближе познакомитесь с таким человеком, то сможете увидеть, как работает его копинговый механизм. Вот приятель опять не пришел на вечеринку и как всегда сослался на то, что «забыл», хотя на самом деле он не мог оторваться от компьютера. Или вы вдруг поняли, почему ваша приятельница так быстро напивается на вечеринках. Оказывается, так она снимает мучительное чувство тревоги. Задумайтесь о тех схемах *Избегания*, с которыми вы столкнулись в окружающих вас людях за последние две недели.

Блок 4.2 может быть подсказкой. Вы удивитесь, обнаружив, насколько избегание вездесуще!

**Разрушительные циклы при стратегии Избегания.** Как и многие другие режимы, *Избегание* способствует развитию долговременных разрушительных циклов. С одной стороны, ваше поведение может сильно расстраивать окружающих, с другой – ваша стратегия может воспрепятствовать достижению целей в работе или личной жизни. Как правило, люди с сильно проявленным режимом *Избегания* не способны на здоровые, приносящие удовлетворение отношения.

Какие глубинные чувства стоят за *Избеганием*? Обычно отверженность, незащищенность, отсутствие привязанности. Люди могут годами эксплуатировать режим *Избегания*, тем самым обрекая себя на изоляцию от людей и испытывая ничтожно мало позитивных эмоций во взаимоотношениях. Важно подчеркнуть, что дисфункциональные стратегии ведут только к нарастанию тех негативных эмоций, которые инициировали сам режим.

Гарри (см. пример 1 на с. 96) учится в университете уже третий семестр. В самом начале учебы у него оказалось намного меньше знакомых, чем у его сокурсников, поскольку он избегал всяких студенческих сборищ и вечеринок. Сейчас Гарри остро ощущает свою изолированность: все вокруг друг друга знают, а он так и остается чужаком. Он сильно расстраивается от этих мыслей и еще больше замыкается в себе.

Похожие чувства одолевают его и в отношении учебы: сдачи экзаменов, выполнения заданий и тестов. Большинство сокурсников смогли войти в учебный ритм, а у Гарри уже полно «хвостов» – он чувствует себя безнадежно отставшим и хуже других, ему стыдно за себя. Эти чувства ведут только к дальнейшему усилению режима *Избегания*. Гарри постоянно думает о том, как у него все плохо, у него нарушился сон, т.е. появились первые признаки клинической депрессии.

### 4.3. Копинговый режим Гиперкомпенсации

Говоря о гиперкомпенсации, мы подразумеваем, что люди ведут себя так, словно реальность полностью противоположна посланиям его дисфункциональных родительских и детских режи-

мов. В таких случаях человек будет казаться очень уверенными, хотя на самом деле он чувствует себя уязвимым. Внешне такие люди будут проявлять свое превосходство или напор, иногда агрессию или контроль, они будут стараться произвести впечатление и нападать на других, и при этом чувствовать себя уязвимыми или беспомощными. Однако гиперкомпенсация не всегда связана с внутренним ощущением уязвимости или неполноценности. Бывает, что напористые, доминирующие и контролирующие люди на самом деле ощущают себя сильнее, умнее и лучше окружающих.

Иногда мы говорим о «контрофобном» поведении, когда люди создают себе ситуации или проходят через испытания, которые на самом деле их сильно пугают или оказываются разрушительными. Типичные модели *Гиперкомпенсации* перечислены в Блоке 4.3.

#### **Блок 4.3. Типичные поведенческие схемы *Гиперкомпенсации***

- **Самовозвеличивание.** Такие люди позиционируют себя как гениальных и выдающихся. Они свысока смотрят на окружающих, являя собой воплощение ума и успешности. Со стороны они выглядят высокомерными и претенциозными.
- **Подозрительность и контроль.** Такие люди с подозрением смотрят вокруг. Они убеждены, что другие только и думают, как бы поживиться за их счет, и прилагают все усилия, чтобы защитить себя. Их способ справиться с чувством тревоги: обвинять и контролировать всех вокруг. Таких людей легко убедить в том, что против них что-то замышляется.
- **Гиперконтроль.** Бывает, что люди, которые в глубине души чувствуют свою незащищенность, начинают навязывать другим свое мнение. Они берут ситуацию в свои руки, чтобы организовать все «правильно». Со стороны они воспринимаются как упрямые и негибкие.

- **Привлечение внимания.** Раньше подобный тип поведения называли «истерическим». Такие люди делают себя центром внимания, заставляя всех крутиться вокруг себя. Они имитируют проявления серьезных чувств и не выносят, если кто-то другой завладевает вниманием (так называемое **истерическое расстройство личности**).
- **Агрессия.** Агрессивная гиперкомпенсация типична для людей, в прошлом переживших серьезное насилие и запугивание. Такие люди обычно стараются с помощью физического давления или угроз подчинить себе людей или ситуацию. Они используют вербальное устрашение или силу, чтобы покончить с другими людьми или даже уничтожить их.
- **Лживость и изворотливость.** Такое поведение характерно для людей, росших в крайне нестабильной обстановке. Они привыкают лгать и манипулировать, чтобы отстаивать свои интересы. Такое поведение у взрослого человека является типичной гиперкомпенсацией.

### ► Примеры из практики: *Гиперкомпенсация*

**1. Самовозвеличивание.** Гленн заведует отделением в психиатрической больнице. Работать с ним нелегко: он любит прилюдно распекавать своих подчиненных. Гленн всегда убежден в своей исключительной правоте. Нередко он устраивает целое представление, вмешиваясь в лечение больного, которого впервые видит. Ему трудно противостоять, поскольку любое несогласие со стороны других врачей вызывает лишь новый поток уничижительных высказываний в адрес смельчаков. За глаза врачи его отделения с сарказмом величают его «господом богом».

**2. Гиперконтроль.** Оливия учится на третьем курсе. Ей приходится готовить совместные презентации с другими студентами. Девушке очень тяжело работать в команде, потому что она любит контролировать весь процесс. Часто она берет на себя львиную долю работы и занимает начальствующую по-



зицию: раздает задания своим товарищам и жестко требует их выполнения. Она не выносит, когда слайды выглядят не так, как видится ей. Когда группа обсуждает проект, она сразу же берет слово и перебить ее практически невозможно. Если кто-то осмеливается предложить ей немножко расслабиться, то Оливия становится только еще напористой и жестче. В конце концов она все задание полностью берет на себя, а ее товарищи даже не думают благодарить ее.

**3. Агрессия.** В детстве Каролин пережила тяжелое сексуальное и физическое насилие. В подростковом возрасте она пристрастилась к наркотикам, временами жила на улице и зарабатывала деньги проституцией. Став взрослой, Каролин превратилась в двужильную «бой-бабу», которая криком и напором всегда добивается своего. Стоит кому-то задать неосторожный вопрос или сделать критическое замечание, как она тут же бросается в атаку. В ее арсенале – брань, оскорбления и, бывает, даже угроза рукоприкладства.

**4. Подозрительность и контроль.** В подростковом возрасте Джон учился в школе-интернате, где часто подвергался сексуальному насилию. С тех пор он держит всех людей на расстоянии и никогда не проявляет своих истинных чувств. Когда Джон попал в клинику для наркоманов, он оказался под опекой стремящихся помочь ему людей. Однако он не доверяет никому, особенно врачам и социальным работникам, и бдительно следит за их поведением. Он тщательно «сканирует» своего психотерапевта и настораживается, если замечает какие-то перемены. Еще одна его забота – пунктуальность социальных работников. Он всегда отмечает, если кто-то из них опаздывает или пропускает встречу.

**5. Лживость и изворотливость.** Кевин вырос в трейлерном поселке. У него была беспорядочная юность. С одной стороны, мальчик испытывал эмоциональное отвержение, с другой – материально был избалован. Он рос живым и шаловливым ребенком, который нуждался в хорошей дисциплине, но его родителям было не до того. Мать была алкоголичкой, отец бросил семью, когда Кевину исполнилось два года. У матери было несколько сожителей, и о сыне она не заботилась. По

большей части его воспитывали бабушка с дедушкой. В четырнадцать лет Кевин приобрел собственный трейлер и стал вести самостоятельную жизнь. Чтобы получить необходимое, он шел на обман, уловки и мошенничество. Постепенно он все больше увязал в незаконных махинациях, вошел в наркобизнес и сам стал употреблять наркотики.

### **4.3.1. Определяем у себя режим Гиперкомпенсации**

Следующие утверждения помогут вам понять, свойственны ли вам поведение, характерное для режима *Гиперкомпенсации*.

- Я придирчиво отношусь к тому, что делают или не делают другие люди.
- Я воображаю себя богатым или знаменитым, важной особой, успешным предпринимателем.
- Если меня критикуют, я тут же начинаю защищаться.
- Я склонен к доминированию и излишнему контролю над окружающими.
- Я добиваюсь уважения угрозами.

Отследить у себя стратегию *Гиперкомпенсации* может быть не легко. В отличие от других режимов, о которых идет речь в этой книге (за исключением *Здорового Взрослого* и *Счастливого Ребенка*), в режиме *Гиперкомпенсации* человек чувствует себя вполне неплохо, а иногда даже и очень хорошо: «Я умнее других» или «У меня все под контролем». В этом и есть суть гиперкомпенсации! Человеку кажется, что его стратегия хорошо помогает в достижении целей. Однако если присмотреться, то окажется, что гиперкомпенсация – это не сплошные победы. Человек в этом режиме не ощущает себя в контакте с самим собой. Он не уверен, что ему на самом деле нужно или чего он хочет, он постоянно в напряжении. В глубине души таким людям вовсе не нравится такое состояние. Возможно, они ощущают, что слишком много говорят или рисуются перед другими, но не знают, как себя остановить. Как и другие копинговые режимы, *Гиперкомпенсация* часто включается в трудных ситуациях.

Если вы подозреваете у себя присутствие этой стратегии, попробуйте вспомнить какую-нибудь недавнюю стрессовую ситуацию. Что вы тогда чувствовали? Как вы действовали? Не увидели ли вы какие-то признаки данного режима? Лучше разобраться в этом вопросе вам поможет задание на Листе № 11 «Мой режим *Гиперкомпенсации*».

Если другие люди критикуют вас за типичное для гиперкомпенсации поведение, отнеситесь к их словам серьезно. Возможно, вам уже приходилось слышать о вашей эгоистичности или позерстве, о том, что вы склонны давить и контролировать, что вы быстро переходите на крик или слишком азартны. Проверьте, не связано ли такое ваше поведение с попытками компенсировать свои истинные чувства. Для этого попытайтесь мысленно представить себе ту или иную ситуацию. Не скрываются ли за маской высокомерия или агрессии чувства уязвимости и беспомощности? Если вы не сможете вспомнить ничего конкретного, тогда обратитесь к надежному близкому человеку – он наверняка найдет подходящий пример, если таковой имеется.

#### **4.3.2. Определяем режим *Гиперкомпенсации* в других людях**

Обычно намного проще отследить стратегию *Гиперкомпенсации* в окружающих, нежели в себе. В людях с этим режимом часто чувствуется внутреннее возбуждение и наигранность, они делают вид, что самые умные, или стараются контролировать других. В общении с ними появляется желание защититься, возникает чувство, что вами управляют. Если вы сталкиваетесь с проявлением нарциссизма, то у вас может возникнуть ощущение собственной неполноценности, поскольку ваш оппонент изображает из себя большую шишку. Обычно люди терпеть не могут такого отношения, но, опасаясь реакции «их величеств», отмалчиваются. Да и какой смысл протестовать, если в ответ на критику защитное поведение только усиливается: человек проявляет еще больше агрессии, надменности или давления. Кому же хочется получить еще больше негативных эмоций?

И здесь – как и в случае остальных дисфункциональных режимов – возникает очередной порочный круг. Обычно стратегия *Гиперкомпенсации* вырабатывается для того, чтобы справиться с

Лист № 11: «Мой копинговый режим Гиперкомпенсации»					
Типичные схемы поведения	Интенсивность проявления (0 – 100)	В каких случаях я веду себя подобным образом?	Какие подлинные нужды я пытаюсь в данной ситуации?	Восполняю ли я эти потребности за счет своего поведения?	
Проявление самовозвеличивания					
Подозрительность и контроль					
Привлечение внимания					
Гиперконтроль					
Агрессия					
Лживость, изворотливость					

сильным чувством одиночества, беспомощности, ущербности или страха. *Гиперкомпенсация* помогает человеку сопротивляться разрушительным событиям и устанавливать границы для других людей. Однако окружающие обычно не в восторге от защитного поведения: они либо отдаляются, либо начинают конфликтовать. Такая схема только усиливает первоначальные тяжелые эмоции и, соответственно, поддерживает режим *Гиперкомпенсации* на ходу. Люди с сильным режимом *Гиперкомпенсации* часто одиноки и нелюбимы.

### ► Пример из практики: *Гиперкомпенсация* в действии

Джулия встречается с Томом вот уже несколько месяцев. Оба молодых человека в детстве не видели родительской любви. Родители девушки были очень требовательными и никогда не проявляли к ней тепла. С Томом обходились жестоко и часто били. Сейчас холодное или просто равнодушное отношение может его ранить. Джульетта и Том часто разговаривают о своем прошлом и стараются поддерживать друг друга.

Как-то раз Джульетта вернулась домой в подавленном настроении. Том этого не заметил и радостно объявил, что идет с друзьями на футбольный матч. Девушка почувствовала себя непонятой, обиженной и покинутой (режим *Уязвимого Ребенка*). Но вместо того, чтобы сказать о своих чувствах, она холодно отрезала: «Ну и проваливай! Я все равно не хочу тебя сегодня видеть» (режим *Агрессии*). Эти слова ранили Тома: он не понял, почему подруга, зная о его уязвимости, так с ним груба. Если бы Том тоже включил режим *Агрессии*, то в результате вышла бы крупная ссора. Если бы он ушел в *Избегание* и хлопнул дверью, то Джульетта осталась бы в одиночестве с ощущением, что ее бросили.

## 4.4. Заключение

В разных случаях люди используют различные копинговые режимы. Может оказаться, что какая-то одна стратегия задей-

ствована у вас чаще других. Люди с сильным режимом *Внушающего Вину Родителя* могут долгое время справляться с тяжелыми чувствами с помощью *Капитуляции*. Однако, когда груз становится чрезмерным, они, чтобы уйти от негативных эмоций, могут переключиться на режим *Избегания*. Люди, избравшие режим *Гиперкомпенсации*, могут оставаться в неведении относительно своей дисфункциональной стратегии, поскольку она позволяет им чувствовать себя на высоте: ощущать, что они умнее остальных или все держат в своих руках. Лишь понаблюдав за реакцией окружающих, они могут увидеть, что отталкивают или жестко контролируют своих близких или сослуживцев. Если в их адрес звучат упреки в эгоизме, позерстве или чрезмерной опеке, скорее всего, это будет свидетельствовать о режиме *Гиперкомпенсации*.

Поразмыслите о том, что вы узнали о *Дисфункциональных Копинговых* режимах и как это касается вас лично, и тогда заполните третью графу в Листе № 1 «Обзор моих режимов». В следующей главе вы познакомитесь с режимом *Здорового Взрослого*: вы узнаете, как справляться с трудными ситуациями здоровым образом, не погружаясь в тяжелые эмоции и не давая волю разрушительным внутренним голосам.

---

---

## 5. Режим Здорового Взрослого

Этот режим – ваша внутренняя «высшая инстанция». Он характеризуется достаточно объективным и здравым отношением к вашим эмоциям и другим психическим процессам. В психодинамических терапевтических подходах ему соответствует «функция здорового эго». В этом режиме человек способен адекватно воспринимать себя и других людей. Он способен справляться с повседневными проблемами, не попадая в эмоциональные «ямы». Например, он не сильно расстраивается, столкнувшись с проявлениями неприятия, поскольку для него оно не затмевает весь мир; он не боится конфликтов и готов отстаивать свои интересы. В то же время он осознает, что иногда нужно уступать, отодвинув свои нужды и желания на задний план. В целом, человек в этом режиме способен поддерживать здоровое равновесие между своими потребностями и потребностями окружающих. Поскольку негативные эмоции не захватывают его полностью, ему не требуется стратегия избегания или гиперкомпенсации; обычно такой человек имеет представление о том, что он чувствует и почему. В этом режиме мы ощущаем себя на взрослом уровне: ставим перед собой реалистичные цели и задачи, берем необходимую ответственность и выбираем удовольствия. Конечно, это взгляд на картину в целом – в действительности же никто из нас не совершенен!

Возможно, вы уже отметили, что у режимов *Здорового Взрослого* и *Счастливого Ребенка* есть нечто общее. Главное – то, что и в том и в другом случае человеку хорошо, он чувствует себя непринужденно. В режиме *Счастливого Ребенка* основное состояние

– открытость, жизнерадостность и любознательность. В режиме *Здорового Взрослого* человеку доступно больше взрослых радостей, но к ним прибавляются еще ответственность и способность решать проблемы.

### **Блок 5.1. Особенности режима *Здорового Взрослого***

- «Функционирование здорового эго».
- Реалистичный взгляд на ситуации, конфликты, взаимоотношения, самого себя и окружающих.
- Малозначимые проблемы не запускают поток негативных эмоций.
- Человек способен воспринимать чувства и потребности как свои, так и других людей.
- Человек способен позаботиться как о себе, так и о других
- Человек способен брать на себя обязательства, нести ответственность и выполнять обязанности.
- Человек способен находить конструктивные решения.
- Человек способен получать удовольствие от взрослых радостей (спорта, культуры, искусства, секса и т.д.)

У людей с сильным режимом *Счастливого Ребенка* обычно хорошо развит режим *Здорового Взрослого*, и наоборот. Если же у человека сильны дисфункциональные детские и родительские режимы, то режим *Здорового Взрослого* обычно остается в зачаточном состоянии. Неудивительно, что люди с ярко проявленным режимом *Здорового Взрослого* меньше страдают от психологических трудностей, чем люди, у которых он развит слабо.

Важной предпосылкой для развития сильного режима *Здорового Взрослого* будет восполнение базовых потребностей ребенка в детстве и юности (о базовых потребностях уже упоминалось во второй главе). Когда ребенок ощущает любовь и привязанность, когда он имеет возможность открыто выражать свои нужды и чувства, когда уважается его самостоятельность, но при этом он постигает ограничения, тогда закладываются основы для раз-



вития сильного режима *Здорового Взрослого*. К сожалению, эта закономерность работает в двух направлениях: лишенным этих базовых предпосылок людям намного сложнее сформировать адекватный режим *Здорового Взрослого*.

### ► Примеры из практики:

1. Вы уже знакомы с Анной из раздела 2.3. Она и ее муж работают и воспитывают троих детей. У обоих хорошо проявлен режим *Счастливого Ребенка*, однако им нужен еще и сильный режим *Здорового Взрослого*, чтобы не забывать о своих потребностях и выполнять многочисленные обязанности. Супруги считают своим долгом постоянно расставлять приоритеты, чтобы не утонуть в повседневных заботах и мелких дрязгах. Они заботятся не только о своих детях, но и о себе, отводя время на отдых и восстановление сил. Благодаря режиму *Здорового Взрослого* они способны соблюдать режим и регулярно заниматься спортом – физические упражнения помогают сохранять психологическую устойчивость. Конечно же, супруги не идеальны, но в целом они хорошо справляются с жизненными трудностями.

2. С Эммой, которая без ума от детей, вы тоже уже встречались в разделе 2.3. Много лет она была предана своей работе и, пожалуй, отдавала ей слишком много времени и сил. После удаления межпозвоночной грыжи Эмма стала больше заботиться о себе, а не тратить все силы на запросы других людей. Восстановительные процедуры – обязательные прогулки и регулярные сауны – прочно вошли в ее распорядок. Более того, она научилась дистанцироваться от излишне требовательных друзей, которые привыкли обращаться к ней за помощью, не думая о ее потребностях.

## 5.1. Определяем у себя режим Здорового Взрослого

В этом режиме вы чувствуете себя хорошо и непринужденно (конечно, до определенной степени). Вас может что-то беспоко-

ить, но повседневные заботы не захватывают вас целиком. Вы находитесь в контакте с самим собой: вы способны распознать свои чувства и потребности, у вас есть доступ к своему внутреннему миру. В этом режиме вы не пребываете в напряжении, а когда вы сталкиваетесь с проблемами или конфликтами, вам не требуется стратегия избегания или подчинения.

Следующие утверждения характеризуют режим *Здорового Взрослого*:

- Я понимаю, когда мне стоит говорить о своих чувствах, а когда нет.
- Я способен здраво относиться к проблемам, не позволяя чувствам захватить меня.
- Моя жизнь достаточно стабильна и безопасна.
- Я способен постоять за себя, когда я чувствую, что меня несправедливо критикуют, обижают или используют.

Многие люди стремятся культивировать этот режим в себе. Подумайте о тех ситуациях, в которых вы легко переходите в него, – они могут стать хорошим началом для его дальнейшего развития. В этом вам также поможет выполнение задания на Листе № 12 «Мой Режим Здорового Взрослого». Постарайтесь осознать свое внутреннее стремление к состоянию в этом режиме. Но не забывайте, что никто не в состоянии постоянно пребывать в нем – не ставьте перед собой эту недостижимую задачу.

### Лист № 12: Мой Режим Здорового Взрослого

Имя для моего режима (например: *ответственный Петр*):

1. Как я могу понять, что нахожусь в этом режиме?

а) Что является **триггерами** этого режима?

б) Какие **чувства** возникают?

в) Какие **мысли** появляются?

г) Какие **воспоминания** ассоциируются с режимом или всплывают, когда я в нем?

д) Какие возникают **телесные ощущения**?

е) Как я **веду** себя, когда нахожусь в этом режиме?

2. Удовлетворяются ли мои базовые **потребности**, когда я нахожусь в режиме *Здорового Взрослого*?

3. Как этот режим влияет на ощущение безопасности?

а) Какая деятельность или какие ситуации связаны у меня с режимом *Здорового Взрослого*?

б) Есть ли в моем окружении люди, помогающие мне задействовать режим *Здорового Взрослого*?

в) Как я ощущаю себя в режиме *Здорового Взрослого*?

## 5.2. Определяем режим *Здорового Взрослого* в окружающих

Режим *Здорового Взрослого* активируется, если человек здраво подходит к решению своих проблем, если он реально смотрит на вещи и ему не мешает излишняя самокритичность (режим *Карающего Родителя*) или повышенная ранимость (режим *Уязвимого Ребенка*); он не старается уйти от своих эмоций или компенсировать их защитным поведением.

Если вы пытаетесь решить сложные или конфликтные вопросы с человеком в режиме *Здорового Взрослого*, он не будет переводить ваши слова или излишне горячиться. В отношениях этот режим напоминает действие режима *Счастливого Ребенка*. Если дисфункциональные родительские и детские режимы часто пробуждают в окружающих негативные чувства и вносят во взаимоотношения напряженность, режим *Здорового Взрослого* действует противоположным образом: он способствует добрым, жизнеутверждающим отношениям и помогает успешному взаимодействию с другими людьми. В этом режиме конфликты не приводят к полному разладу. У людей с сильным режимом *Здорового Взрослого*, как правило, немного психологических проблем. Они нравятся людям и способны на близкие отношения. Умение находить свой путь в социальной среде укрепляет их режим *Здорового Взрослого*, а позитивное отношение окружающих становится движущей силой для его дальнейшего развития.

## 5.3. Как отличить режим *Здорового Взрослого* от других режимов

Наверное, вы уже поняли, что четко разделить все режимы, о которых шла речь выше, может быть достаточно сложно. Да, режим *Здорового Взрослого* обеспечивает выполнение обязанностей и служит оплотом чувства ответственности. Но в чем его отличие от так же ориентированного на исполнительность режима *Внушающего Вину Родителя*? Режим *Здорового Взрослого* позволяет человеку выражать свои чувства, в том числе досаду и раздражение. А как же тогда режим *Рассерженного Ребенка* с его вспышками

гнева? Как понять, когда уход от трудных эмоций становится нездоровой стратегией, а когда может быть вполне обоснован? Все эти вопросы достаточно серьезны. Некоторые из них сведены в таблице 5.1, где дана сравнительная характеристика режима *Здорового Взрослого* и дисфункциональных режимов. Иногда бывает трудно определить, какая схема поведения выходит на первый план, если одновременно активируется несколько режимов. Например, я чувствую обиду и отвержение (режим *Уязвимого Ребенка*), в то время как разум убеждает меня, что эти люди меня любят и принимают (режим *Здорового Взрослого*).

Тем не менее, вам нужно научиться распознавать – скорее всего, методом проб и ошибок – какой режим находится в действии: здоровый или дисфункциональный. Ключ в этом вопросе – отношение к потребностям. Если в конкретной ситуации удовлетворяются как ваши потребности, так и нужды окружающих людей, значит, работает режим *Здорового Взрослого*. Заметьте, что для такого распознавания нужно уметь прислушиваться к своим чувствам и потребностям и понимать чувства и нужды других людей. Если же вы действуете, исходя, главным образом, из собственных потребностей и пренебрегая интересами окружающих, или если вы совсем не осознаете свои нужды, значит, в вас работает дисфункциональные режимы.

**Таблица 5.1. Обзор здоровых и дисфункциональных режимов**

Личные качества	Режим <i>Здорового Взрослого</i>	Дисфункциональный режим
Самодисциплина	Позволяет выполнять свои обязанности, быть исполнительным, и при этом заботиться о своих потребностях и границах. Пример: честолюбивый человек, который усердно трудится, но при этом способен делать перерывы и отдыхать.	Режим <i>Требовательного Родителя</i> : заставляет перенапрягаться и требует сверхдисциплины. Пример: честолюбивый человек, который работает сутки напролет. Кроме работы его ничего не интересует, у него велик риск выгорания.

<b>Самокритичность</b>	Позволяет критически оценивать себя, не проявляя к себе ненависти. Пример: человек видит свои слабости и старается их преодолеть. Самооценка при этом не падает.	<i>Режим Карающего Родителя:</i> заставляет осуждать и ненавидеть себя, устанавливает запреты, лишаящие радостей жизни. Пример: стоит человеку обнаружить в себе какой-то недостаток, как он считает себя ничего нестоящим.
<b>Удовольствия и злоупотребления</b>	Дает понимание, как важно получать удовольствие от жизни и не всегда ограничивать себя, но не позволяет злоупотреблений. Пример: человек время от времени балует себя роскошным обедом или покупает дорогую обувь, просто, чтобы сделать себе приятное. Однако его расходы не выходят за разумные пределы.	<i>Режим Недисциплинированного, Импульсивного, Избалованного Ребенка:</i> потворствует удовлетворению своих потребностей без учета интересов окружающих или негативных последствий. Пример: человек покупает новые вещи, не смотря на то, что уже в долгах.
<b>Выражение гнева</b>	Дает возможность выражать свой гнев общественно приемлемым способом. Пример: девушка наедине говорит своему приятелю, как ее расстраивает его поведение.	<i>Режим Рассерженного Ребенка:</i> провоцирует неконтролируемые вспышки гнева, которые влекут за собой негативные последствия. Пример: человек неожиданно взрывается на пустом месте, когда чаша гнева переполняется.

Избегание чувств	<p>Позволяет использовать стратегию избегания, но не дает впасть в крайности.</p> <p>Пример: человек осознает свои чувства, но способен «абстрагироваться», если начальник вымещает на нем свое плохое настроение.</p>	<p>Копинговый режим <i>Избегания</i>: заставляет закрываться от любых эмоций, так что человек не способен иметь серьезные отношения, значимый опыт и развиваться.</p> <p>Пример: человек боится неудовольствия со стороны других людей и поэтому держится на расстоянии в любых отношениях, даже с друзьями и близкими.</p>
Контроль	<p>Дает возможность не бояться брать все в свои руки, сохраняя при этом гибкость и учитывая интересы других сторон.</p> <p>Пример: человек берет на себя лидерство, когда видит, что нет порядка, и легко передает его другим, когда необходимость в нем отпадает.</p>	<p>Копинговый режим <i>Гиперкомпенсации</i>: Побуждает доминировать и контролировать других людей, порождает негибкость.</p> <p>Пример: человек всегда говорит приказным тоном, так что окружающих это раздражает.</p>

## 5.4. Заключение

В этой главе вы познакомились с тем, какие чувства, мысли и поведение свойственны режиму *Здорового Взрослого*. Этот режим вкуче с режимом *Счастливого Ребенка* позволяет человеку с пониманием относиться к самому себе и окружающим и достигать свои цели.

Занесите информацию о вашем *Здоровом Взрослом* в Лист № 1 «Обзор моих режимов».

# **ЧАСТЬ II**

## **ИЗМЕНЕНИЕ СВОИХ РЕЖИМОВ**



---

---

## **6. Режим Уязвимого Ребенка: исцеление**

Еще старина Фрейд говорил, что основная цель терапии состоит в том, чтобы научиться быть себе хорошим отцом и матерью. Мы полагаем, что здесь на первый план выступают две задачи: во-первых, человеку нужно наладить связь со своим режимом *Уязвимого Ребенка* и, во-вторых, научиться должным образом заботиться об этом «внутреннем ребенке». Познакомиться с ним может быть не так просто. Одни люди плохо помнят свое детство, а другим больно погружаться в свои ранние воспоминания. Есть и те, кто отвергает в себе режимы *Ребенка* и даже ненавидит их, поскольку те несут с собой тяжелые чувства. К сожалению, подобное отношение никак не способствует облегчению проблемных эмоций.

Научиться заботиться о своей детской части – тоже нелегкая задача. Необходимой предпосылкой для хорошей заботы будет принятие своего «внутреннего ребенка», даже если временами сделать это трудно. Постарайтесь понять, каковы истинные потребности этой детской и уязвимой части вашей личности. Со временем вы будете лучше понимать их.

### **6.1. Налаживаем связь со своим режимом Уязвимого Ребенка**

Установить контакт со своим «внутренним ребенком» можно разными путями. Самый эффективный способ – это упражнения

на воображение. В них человек облекает свои чувства в образы или представления. В этом ему помогает воображение. Наши чувства и воспоминания тесно связаны друг с другом. Когда вас охватывают принадлежащие ребенку тяжелые чувства – печаль или одиночество – внутреннее путешествие в прошлое – иначе говоря, упражнение на воображение – может помочь вам понять источник этих чувств.

### УПРАЖНЕНИЕ 6.1

#### Соприкосновение с режимом Уязвимого Ребенка

Закройте глаза и расслабьтесь. Глубоко вдохните. Ощутите, как воздух проходит внутрь на вдохе и выходит наружу на выдохе. Позвольте своему сознанию вернуться к недавней ситуации, когда у вас возникли негативные чувства, связанные, скорее всего, с режимом *Уязвимого Ребенка*. Внутренне войдите в эти события еще раз, максимально восстановив свои переживания. Когда вы сможете глубоко погрузиться в свои эмоции, сотрите эту картину с внутреннего экрана и позвольте сознанию переместиться в прошлое. Не торопитесь, наблюдайте за тем, какие появятся образы или всплывут воспоминания; ощутите те эмоции, которые вы испытывали, будучи ребенком. Как они соотносятся с вашими теперешними чувствами?

#### ► Пример из практики

Мэдисон работает учительницей в средней школе. У нее сильно развит режим *Уязвимого Ребенка*, который появился, когда одноклассники жестоко высмеивали ее в школьные годы. На работе этот режим активируется в тех случаях, когда возникают конфликты с учениками.

Сегодня у нее было три урока в дерзком и упрямом девятном классе. После обеда Мэдисон поняла, что совершенно измотана. Отверженность, одиночество и отчаяние переполняли ее. Она легла на кушетку, закрыла глаза, приняла все

свои чувства и еще раз пережила их. Затем она позволила сознанию переместиться назад – в детство. Через несколько секунд у нее возник мысленный образ – воспоминание, которое совершенно выпало из памяти. Вот она в походе со своими одноклассниками – падает и разбивает очки. Без очков ей приходится туго: дорогу обратно в школу и затем домой она проделывает держа учителя за руку. Одноклассники вовсю потешаются над ней, да и дома мама не выражает сочувствия, а только сокрушается: «Этого еще не хватало, теперь нужно будет новые очки покупать!». То, что переживала Мэдисон тогда, очень близко тому, что она почувствовала сегодня.

Возможно, вам будет страшно вновь переживать мучительную ситуацию, чтобы соприкоснуться со своим режимом *Ребенка*. Другое упражнение (6.2) позволяет сделать это иным способом: не спеша приблизиться к «себе маленькому» – и побыть вместе.

### УПРАЖНЕНИЕ 6.2

#### Воображаемая встреча с «собой маленьким»

Для этого упражнения выберите спокойное место, в котором вы сможете удобно сесть и расслабиться. Позаботьтесь о том, чтобы вас не беспокоили в течение пятнадцати минут. Сначала полностью прочитайте задание. Потом закройте глаза и расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по дорожке где-то за городом. По обеим сторонам тянутся зеленые лужайки. Сияет солнце, веет легкий ветерок. Тропа, по которой вы двигаетесь, вьется вокруг холма так, что вы не можете видеть далеко вперед. Прочувствуйте, как вы идете, ощутите на лице солнечное тепло и дуновение ветра. Задержитесь на этих ощущениях, пока полностью не успокоитесь и не расслабитесь.

Теперь представьте, что впереди на тропе вы видите ребенка лет шести-семи, который движется вам навстречу из-за холма. Вы медленно продолжаете путь, и ребенок приближается. Теперь вы

видите, что ребенок – это вы, «вы маленький». Он подходит все ближе и ближе. Хорошенько рассмотрите его, пока вы подходите друг к другу. Вот вы встретились – не спеша поприветствуйте его. Возможно, вам захочется его обнять или погладить по голове. Но быть может, сначала вы захотите держаться поодаль. Постарайтесь вообразить эту сцену во всех подробностях. Как выглядите «вы маленький»? Какие чувства вы испытали при встрече? Не хотите ли вы что-то сказать «себе маленькому»? Или вам просто хочется вместе посидеть на травке? Побудьте несколько минут вместе, а затем, когда почувствуете, что пора, попрощайтесь с вашим внутренним ребенком. Может быть, вы хотите что-то дать ему на прощанье? Теперь посмотрите, как этот ребенок – «вы маленький» – медленно уходит. Закончите упражнение в своем ритме, в конце ощутите свое тело: как оно соприкасается с креслом, почувствуйте, как ноги касаются пола. Медленно откройте глаза и вернитесь в состояние «здесь и сейчас».

После выполнения упражнения подумайте над следующими вопросами:

- Как для вас прошла встреча с «собой маленьким»? Запишите, какие у вас возникли чувства и мысли.
- Что ваш внутренний ребенок хотел, чтобы вы сделали? Что ему было нужно?
- Было ли что-то, что вы хотели дать вашему ребенку? Может быть, какую-то вещь, например одеяло, может быть, совет, утешение или ласку?

Содержание упражнения можно разнообразить по желанию. Можно сходить в гости к «себе маленькому»: в дом своего детства или в другое важное для вас место. Пройти по нему и, может быть, встретиться с людьми, которые много значили для вас в то время – родителями, братьями и сестрами, одноклассниками, учителями и т.д.

**Пересмотрите свои «реликвии».** Разные предметы из прошлого, например, старые игрушки, письма, фотографии могут помочь вам восстановить те чувства, которые вы переживали в детстве. Наши воспоминания и эмоции тесно связаны с чув-

ственными ощущениями. Запах определенных духов способен вызвать в памяти образ бабушки. Старая фотография может оживить сцену из детства. Попробуйте максимально полно восстановить свои чувства, связанные с памятными вещами. Осознав происхождение этих чувств, вы сможете ответить на вопрос, почему определенные ситуации в сегодняшней жизни вызывают у вас трудные эмоции.

### ► Пример из практики

После той злополучной встречи, когда Даниэль опрокинул флипчарт (см. раздел 2.1), по дороге домой он проанализировал свои чувства. У него уже были смутные подозрения, что существует связь между его мучительными переживаниями в школе и тем пронзительным чувством стыда и беспомощности, которое он иногда испытывал во взрослом возрасте. Дома он перевернул коробку, в которой хранились все его школьные реликвии, и нашел старую фотографию всего их класса вместе с учителем, который так жестоко над ним насмеялся. Мальчик Дан на этой фотографии выглядел достаточно несчастным. Когда Даниэль подумал о том, как несладко приходилось «маленькому Дану» в школе, его охватили печаль и гнев. В своем воображении Даниэль восстановил эти сцены из прошлого. Затем он представил себе, как входит в них уже взрослым, таким, каким он стал. Вот он находит мальчика Дана, утешает и обнимает его.

Хотя это путешествие в прошлое было печальным, оно принесло Даниэлю облегчение, дало ощущение любви и безопасности.

## 6.2. Учимся заботиться о своей уязвимой детской части

Вот, что вы можете сделать, чтобы ваш внутренний ребенок получил необходимую поддержку и исцеление:

**Принимать свои чувства и быть к ним терпимыми.** Вы сможете лучше заботиться о своем «внутреннем ребенке», если

позвольте своим чувствам быть и примете их. Постарайтесь понять потребности своего «уязвимого ребенка».

### УРАЖНЕНИЕ 6.3

#### **Что можно сделать, когда включается режим Уязвимого Ребенка?**

Если вы почувствовали, что у вас активировался режим *Уязвимого Ребенка*, просто закройте глаза и постарайтесь ощутить и понять, что вы по-настоящему сейчас хотите, в чем нуждаетесь. Какие ваши потребности сейчас остаются неудовлетворенными? Припоминаете ли вы нечто похожее из детства? Можете ли вы сейчас лучше позаботиться об этих своих нуждах, чем это было тогда?



**Рис. 6.1.** Здоровый Взрослый – Счастливый Ребенок

**Быть поддержкой и защитой для своего «уязвимого ребенка».** Пример Даниэля наверно уже дал вам некоторое представление о том, как можно утешить и исцелить раны вашего «внутреннего ребенка» с помощью мысленных образов и символов. Всякий раз, когда Даниэль чувствовал, что у него включается режим *Уязвимого Ребенка*, он представлял себе картину, как «взрослый Даниэль» обнимает и утешает «маленького Дана». Не только подобные образы, но и разные символы, жесты, девизы могут успокаивающе действовать на вашего внутреннего ребенка. Хорошо помогает, когда вы представляете, как «вы взрослый» стоите рядом с «собой маленьким», и утешаете его.

В упражнениях на воображение вы можете найти свои цельные образы того, как «вы взрослый» или другой заботливый и добрый человек с участием относится к «вам маленькому». Только не забывайте о главном: в этих воображаемых сценах должны восполняться потребности вашего ребенка.

Помочь вам проявлять заботу о своем «уязвимом ребенке» могут разные символы, образы, песни и т.д. Они будут напоминать вам о том, насколько это важно. Очевидно, что вам необходимо заботиться и о своих текущих потребностях в общении, утешении и радости. В конечном счете, ваш режим *Уязвимого Ребенка* может получить исцеление только тогда, когда вы будете ощущать, что вы любимы, и ваши потребности могут быть удовлетворены здесь и сейчас.

### ► Пример из практики

Кейра учится в университете. В субботу вечером ее сокурсники устраивают вечеринку. Всем, в том числе и Кейре, пришло приглашение по электронной почте. Но никто не пригласил девушку лично. И вот, в субботу вечером Кейра сидит дома одна, несчастная и недовольная собой.

Чтобы понять свои чувства, девушка решает сделать упражнение на воображение. Она начинает со своих актуальных эмоций, и затем память переносит ее в прошлое, туда, где ей примерно восемь лет. Она недавно переехала в другой город и еще не познакомилась с другими детьми в классе. После уроков другие девочки обычно прыгали на школьном дво-

ре через скакалку. Но Кейра не смела к ним подойти; она в слезах брела домой, чувствуя себя страшно одинокой. Сейчас Кейра представляет себе как она – взрослая Кейра – заходит на школьный двор и берет за руку малышку Ке. Она ободряет и успокаивает девочку. Вместе они подходят к играющим. Малышка Ке крепко держит взрослую Кейру за руку: так ей не страшно попроситься в игру. Девочки принимают ее, и теперь прыгают все вместе. Взрослая Кейра сидит в сторонке и смотрит, как девочки играют. Ее присутствие вселяет уверенность в малышку Ке.

Когда Кейра закончила упражнение, ее наполняло чувство уверенности и принадлежности. Она решила нарисовать эту сцену. В следующие недели, как только в ней просыпалось чувство одиночества или она теряла уверенность, она вспоминала свой рисунок. Как правило, это воспоминание заставляло ее улыбнуться и ощутить мужество, чтобы сделать шаг к другим людям. После проделанного упражнения на воображения Кейра приняла решение: пойти на следующую вечеринку вне зависимости, получит она личное приглашение или нет. Зовут всех, пусть и через рассылку, так почему же не пойти? Когда Кейра пошла на следующее собрание, она ощутила себя принятой!

Если вы уже лучше знаете своего внутреннего ребенка, то, может быть, вам стоит написать ему письмо. Попробуйте вспомнить, чего вам не хватало в том возрасте, и напишите то, что вы хотите сказать «себе маленькому». Подумайте, что вы могли бы сделать сейчас, чтобы проявить внимание и заботу к вашему внутреннему ребенку.

**► Пример из практики:**  
**письмо Мэдисон к «маленькой Мэдди»**

*Дорогая моя маленькая Мэдди,*

*я знаю, что тебе тяжело приходилось в школе. Как жаль, что я не могу отправиться в прошлое, чтобы защитить и*



*поддержать тебя. С другой стороны, я хорошо могу понять, почему ты не отстаивала себя. Я до сих пор не всегда способна поднять голос в свою защиту, когда случается несправедливость. Почему нам с тобой так тяжело постоять за себя?! Мэдди, я хочу сказать тебе, что ты дорога мне, и я научусь заботиться о тебе...*

**Быть к себе чутким.** Забота о своей уязвимой детской части тесно связана с милосердным и сострадательным отношением к себе. Когда вы страдаете себе, вы смотрите на себя с дружеским участием и стараетесь восполнить свои потребности. В восьмой и одиннадцатой главах вы найдете упражнения, которые помогут вам продвинуться вперед в этом отношении. Здесь мы предлагаем некоторые вопросы, которые стоит задать себе, чтобы проявить к себе чуткость и сострадание.

- Отчего мне сейчас больно или печально?
- В чем я сейчас нуждаюсь?
- В том случае, если режимы *Ребенка* активируются чаще обычного, спросите себя: что идет не так в моей жизни? Не переживаете ли вы сейчас проблемы во взаимоотношениях или другие факторы стресса, например, перегрузку на работе, переезд, утрату? Что может утешить вас и помочь вернуть равновесие в выполнении ваших потребностей?
- Режимы *Ребенка* сопряжены с определенными эмоциями – печалью или чувством одиночества. Что вам необходимо, чтобы ощутить нечто противоположное: радость вместо печали, единство вместо одиночества?

► **Пример из практики:**

**Мэдисон учится удовлетворять свои потребности**

После тяжелого дня работы с трудным классом Мэдисон поняла, что пренебрежение со стороны учеников напоминает ей о том, как ее высмеивали в школе. Тогда она чувствовала себя одинокой и непринятой. Мэдисон спросила себя, что она может сделать, чтобы снизить накал этих чувств. На ум пришла

возможность поговорить со своей коллегой-учительницей о том, как тяжело бывает работать с трудным классом. Мэдисон знала, что у этой женщины тоже было нелегкое детство. Итак, она позвонила ей этим же вечером, чтобы немного поболтать и условиться пойти на следующий день вместе пить кофе. На самом деле Мэдисон не так важно было поговорить о тяжелых уроках и развязных учениках. Все что ей было нужно – это ощутить спокойствие и дружеское плечо в общении с собратом по профессии, что стало бальзамом на ее душу.

**Научиться распознавать режимы Дисфункционального Родителя.** Возможно, вы заметили, что режимы *Уязвимого Ребенка* иногда идут рука об руку с режимами *Карающего* и *Внушающего Вину Родителя*. Вот вы чувствуете себя слабым, пристыженным или одиноким. И тут же начинаете винить себя за эмоциональную несостоятельность (*режим Карающего Родителя*). Будьте бдительны и не давайте излишней свободы дисфункциональным родительским режимам! В главе 9 вы узнаете о том, каким образом можно справляться с режимами *Внушающего Вину* и *Карающего Родителя*.

### ► Пример из практики

Речь пойдет о Даниэле. После того, как Даниэль зацепил флипчарт, он скрылся в туалете. Стыд и ощущение неполноценности понемногу уходили, но затем он заметил, что в голове появились старые знакомые мысли: «В этом весь Даниэль – выказать себя таким посмешищем .... Неужели нельзя хоть раз быть внимательным... А броситься вон из кабинета – как нелепо! Стало только хуже. И почему ты не можешь держать себя в руках? Да ты полное ничтожество!».

Такому внутреннему голосу совершенно необходимо противостоять! Он не помогает вам чувствовать себя увереннее. Чтобы вырасти и стать счастливым, вашему внутреннему ребенку

нужны поддержка и утешение. Сопротивление голосу *Карающего Родителя* поможет вам повернуться навстречу вашему ребенку. Если вы будете проявлять о нем заботу, особенно посредством упражнений на воображение, то вам станет лучше.

---

---

## 7. Режимы Рассерженного и Импульсивного Ребенка: обретаем контроль

Если вы хотите научиться справляться с вашими режимами *Рассерженного, Разъяренного, Упрямого, Импульсивного и Избалованного Ребенка*, то, во-первых, вам нужно определить, какие потребности стоят за этими режимами. А во-вторых, вам нужно найти способы выражать и удовлетворять эти потребности более здоровым образом.

Еще раз повторим, что эти режимы берут свое начало в детстве. Самые разные обстоятельства могли привести к их развитию. Быть может, к вам были несправедливы родные, учителя или сверстники. Если так, то сейчас ваш режим *Рассерженного Ребенка* может включаться всякий раз, когда вы чувствуете обиду или когда с вами плохо обращаются. В таких случаях гнев обычно сопровождается печалью, чувством одиночества и другими эмоциями *Уязвимого Ребенка*. Стоящие за этими чувствами потребности нуждаются в принятии, к ним следует отнестись серьезно. Одновременно нужно научиться выражать свои чувства более адекватно. Чем раньше вы научитесь осознавать свои потребности, тем больше вероятность того, что выражая их, вы не поддадитесь гневу и не взорветесь.

Имейте в виду, что если человеку в детстве во всем потакали и он не привык к дисциплине, то у него могли сформироваться режимы *Импульсивного и Избалованного Ребенка*. Возможно, родители или другие воспитатели мирились с тем, что чадо ведет себя вызывающе или строптиво. В некотором смысле такое отноше-

ние можно назвать пренебрежением: дети нуждаются в границах, и установка здоровых рамок входит в родительские обязанности. В таких случаях человеку придется самому учиться жить с определенными ограничениями и дисциплинировать себя. Не все потребности могут быть удовлетворены – это верно и для детей, и для взрослых.

### ► Примеры из практики

1. Режим *Импульсивного Ребенка*. Помните Сюзан из раздела 2.2, у которой сильно развит режим *Импульсивного Ребенка*? Ей двадцать один год, она учится в университете. Сюзан ведет себя безрассудно: много пьет, проводит время на вечеринках и подвергает себя опасности, не предохраняясь при сексуальных контактах. Из-за отсутствия дисциплины она очень плохо учится.

Виной всему бабушка по материнской линии: она баловала Сюзан, точно так же, как до этого баловала ее мать – свою дочь – когда та была ребенком. Мать Сюзан не смогла взять ответственность за свою дочь и все воспитание переложила на плечи бабушки. В результате Сюзан выросла, не имея представления ни о границах, ни о контроле над собой. Она привыкла потакать любым своим сиюминутным желаниям.

Когда в минуту просветления Сюзан поняла, что совсем запустила учебу, а вечеринки не приносят ей того счастья, которого бы ей хотелось, она обратилась к психотерапевту. Там она узнала, что, хотя человеку важно удовлетворять свои потребности и развлекаться, так же важно выполнять обязанности и нести ответственность. В конечном итоге важно найти золотую середину между дисциплиной и удовольствиями. Сюзан осознала, что ей придется учиться контролю над собой и ввести для себя определенные рамки. Ей придется сопротивляться своим сиюминутным порывам ради того, что важно для ее будущего. Конечно, этого результата сразу не достичь, и Сюзан придется испытать немало разочарований. Однако девушка признала, что выполнение этих задач принесет ей немалую пользу.

2. Режим *Рассерженного Ребенка*. С Мэтью, сорокаоднолетним инженером компьютерного обеспечения вы уже встречались в разделе 2.2. Он легко впадает в гнев – как только чувствует, что его критикуют или с ним несправедливо обходятся. А ведь он старается изо всех сил! За этим гневом стоит потребность в признании и принятии. Он очень напряженно работает – сверхурочно – стараясь все выполнить безупречно, чтобы эти нужды, наконец, получили удовлетворение. Мэтью нужно осознать, что для того, чтобы получить принятие, не нужно быть перфекционистом и что рядовую критику не стоит принимать слишком близко к сердцу. Когда он это уяснит, ему не придется реагировать на нарекания таким гневом. Ему также необходимо установить границы для окружающих. Только выполнив эти задачи, он сможет понять, что другие люди относятся к нему хорошо даже тогда, когда он не выкладывается на сто процентов ежеминутно и ежедневно.

## **7.1. Налаживаем связь со своим режимом Рассерженного или Импульсивного Ребенка**

Первым делом нужно научиться осознавать тот момент, когда включаются эти режимы, и видеть, что было причиной. Связана ли активация режима с чувством уязвимости? Если да, то это вторичный режим – он следует за режимом *Уязвимого Ребенка*. Если ощущение ранимости не играет большой роли, то, скорее всего, гнев и разочарование будет первичными эмоциями.

Разобраться в этом вопросе вам поможет рабочий Лист № 3. Хороший способ познакомиться со своим рассерженным или импульсивным ребенком – это выполнить упражнение на воображение, представив себе ситуацию, в которой он появляется.

### **УПРАЖНЕНИЕ 7.1**

Закройте глаза. Сконцентрируйтесь на дыхании и расслабьтесь. Вспомните случай, когда проявился ваш режим *Рассерженного* или *Импульсивного Ребенка*. Представьте себе, что вы вновь ока-

зались в этой ситуации. Исследуйте свои чувства. Ощущаете ли вы гнев или ярость? Или это просто несдержанность? А может быть, разочарование? Насколько сильны ваши чувства? Ощущаете ли вы печаль, одиночество или отверженность? Чувствуете ли вы, что к вам несправедливы или вас обижают? Если да, то кто? А если этот человек так же будет относиться к другим людям, сочтете ли вы это несправедливостью?

Если в вас просыпается печаль и появляется ощущение незащищенности, если вы чувствуете, что с вами плохо обходятся, это может служить указанием на то, что здесь работает режим *Уязвимого Ребенка*. Понять это вам поможет упражнение 6.2.

Если вы осознали, что в проблемных ситуациях важную роль играет ваш режим *Уязвимого ребенка*, значит, вам следует проявить заботу о детской части вашей личности. Люди с развитыми режимами как *Уязвимого*, так и *Рассерженного Ребенка* часто обнаруживают, что гнев и ярость пропадают, когда удовлетворяются потребности *Уязвимого ребенка*. Иногда даже не приходится отдельно разбираться с этими чувствами. Просто обратитесь к упражнениям, помогающим исцелить *Уязвимого ребенка* в вас (упражнение 6.2). Режим *Рассерженного Ребенка* может оказаться даже полезен, поскольку он обращает внимание на ваши потребности. Благодаря ему вы сможете понять, какие именно ситуации особенно тяжелы для вашего *Уязвимого Ребенка*.

Если же на первое место выходит режим *Рассерженного Ребенка* или ваш гнев достигает опасного уровня, то вам будет полезно проделать упражнения раздела 7.2. Однако не забывайте, что нужды *Рассерженного* или *Импульсивного Ребенка* вполне законны, хотя бы отчасти. Здесь самый важный вопрос – насколько они не восполнены, и как вы о них заявляете.

## УПРАЖНЕНИЯ 7.2

### Биографические предпосылки

Как вы уже поняли из предыдущих глав, всегда стоит выяснить, как случилось, что у вас развился режим *Избалованного*,

*Рассерженного или Импульсивного Ребенка.* Весьма распространены следующие причины:

- **Связь с режимом Уязвимого Ребенка.** Режим *Рассерженного или Импульсивного Ребенка* может проявляться как вторичный, когда человек чувствует отвержение или сильную обиду.
- **Недостаточная самостоятельность.** Многие из тех, у кого сильно проявлены режимы *Упрямого или Рассерженного Ребенка*, свидетельствовали о том, что наиболее близкие им люди, обычно родители, серьезно ограничивали их свободу. В качестве примера можно привести мать, которая настаивает на том, чтобы самой выбирать одежду для сына-подростка, или родителей, которые вмешиваются в отношения их ребенка с друзьями. Или тех, которые в присутствии родственников или знакомых делают унижительные замечания в адрес сына или дочери. Если в детстве вы испытывали чрезмерное родительское вмешательство в вашу жизнь или несправедливое обращение, то вы знаете, что такое отношение часто провоцирует упрямство и сопротивление, и бывает, что человек застревает в таких схемах поведения. Эти паттерны могут проявиться вновь позже, уже во взрослой жизни, даже если к тому времени уже никто не имеет реальной власти посягнуть на вашу самостоятельность или безнаказанно унижать вас.
- **Ролевые модели агрессивного или импульсивного поведения.** Научение нездоровому поведению в процессе наблюдения за другими людьми – это форма общественного обучения посредством ролевых моделей (имитационное научение). Например, если вы все детство наблюдали, как ваш отец чуть что прибегал к агрессии, или что он привык действовать импульсивно, или требовал удовлетворения своих потребностей в любом месте и в любое время, то вы неизбежно стали воспринимать такое поведение как норму. Неудивительно, что во взрослом возрасте вы действуете подобным образом – вы просто не знаете, как можно по-другому.



- **Недостаточные границы в детстве.** Бывает, что родители не способны установить необходимые границы для своих детей. Это может быть вызвано стремлением дать своим чадам все самое лучшее или желанием избежать конфликтов, когда родители выбирают путь наименьшего сопротивления. К сожалению, они не понимают, что дети нуждаются в рамках, что им нельзя во всем потакать. Для ребенка очень важно знать дисциплину и уметь временами и в разумной мере урезать свои желания. Здоровым взрослым людям важно уметь принимать свои ограничения. Если так случилось, что в детстве вас избаловали, то сейчас вам придется освоить мастерство самодисциплины.

## **7.2. Устанавливаем ограничения для режимов Рассерженного или Импульсивного Ребенка**

После того как вы прочитали последние несколько страниц, наверно вы уже можете сказать, свойственны ли вам паттерны *Избалованного, Импульсивного, Упрямого или Рассерженного Ребенка*. Если да, то вам нужно будет установить для них определенные границы, конечно в зависимости от их серьезности. И, пожалуйста, не забывайте, что желание удовольствия или спонтанное выражение своего неудовольствия – в целом абсолютно нормальное явление. Принимать меры нужно тогда, когда эти проявления выходят за рамки.

Если вы сами не можете понять, насколько приемлемо ваше поведение, посмотрите на реакцию окружающих. Например, не говорит ли ваш партнер, что устал от вашего строптивого нрава и несговорчивости? А ваши друзья или родные – не жалуются ли они на ваш эгоизм? Если это так, то вам следует поработать над своими схемами поведения. Постарайтесь быть честным с собой и учтите, что люди редко делают проблему из чьего-то эгоизма или упрямства. По большей части они просто отдаляются от эгоцентричного или избалованного человека; не желая рисковать и вступать с ним в конфронтацию. Как правило, люди

акцентируют внимание на этих качествах, только если человек по-настоящему им важен. Проверьте: если больше, чем два человека высказали вам свои претензии, значит, в их словах есть доля истины. Естественно, что не каждый негативный отзыв должен стать поводом для серьезных размышлений – дело всегда может быть лишь в стечении обстоятельств и не иметь никакого отношения к вашим личностным качествам. Тем не менее, когда к вам приходит информация такого рода, отнеситесь к ней серьезно.

### **7.2.1. Цели и потребности**

Задумайтесь о том, какие жизненные цели и задачи вы ставите перед собой и как режимы *Рассерженного* или *Импульсивного Ребенка* мешают вашему прогрессу. Составьте список плюсов и минусов этих режимов. Используйте для этой цели Лист № 4 (раздел 2.2). Так вам будет проще получить полную картину. Обратите внимание, что преимущества вашего режима – это те препятствия, с которыми вам придется иметь дело, когда вы начнете его менять.

#### **► Пример из практики:**

#### **преимущества и недостатки режима *Строптивого Ребенка***

С Этаном – избалованным в детстве и теперь эгоистичным, неусидчивым и равнодушным к просьбам других людей молодым человеком – мы встречались в разделе 2.2. Этан живет со своей девушкой Люси. Вот составленный им перечень плюсов и минусов его поведения:

#### **Плюсы моего упрямого и демонстративного поведения:**

- Мне не нужно делать то, что меня раздражает.
- Я чувствую себя правым, когда я упорствую в спорах с Люси. Меня не трогает ее гнев и раздражение. Мне удобно мое поведение.
- В целом, я научился отстраняться от того, что меня раздражает.

**Минусы** моего режима:

- Я не могу закончить важные дела, что осложняет мою жизнь. Из-за этого я злюсь на себя.
- Мое поведение не улучшает наших отношений с Люси. Она, такая любящая и понимающая, не заслуживает, чтобы с ней обращались так, как это делаю я.
- Я веду себя по-детски, что мне не нравится. Я взрослый человек и хочу вести себя соответственно.
- Я уже заметил, что этот режим мешает мне в работе. Я ничего не добьюсь, если и дальше буду продолжать в том же духе. Коллеги и руководитель не могут относиться ко мне серьезно и все больше досадуют на меня.

**7.2.2. Диалоги со стульями**

В психотерапии такой вид конфронтации доводов «за» и «против» своего поведения часто осуществляется в ходе упражнения «диалог со стульями». Мы используем два стула для двух разных точек зрения: с одного – *Рассерженный Ребенок* защищает свое поведение, с другого – ему возражает *Здоровый Взрослый*. Клиент садится на первый стул, высказывается, затем пересаживается на противоположное место и отвечает. Прodelав это упражнение, вы сможете лучше понять свои внутренние конфликты и увидеть, какие цели для вас по-настоящему важны. Только имейте в виду, что этот метод не работает, когда вы вне себя от злости. Сначала нужно остыть, и тогда вы сможете высказаться за своего *Рассерженного Ребенка*.

Есть люди, которые используют диалог со стульями самостоятельно, вне рамок психотерапии. Попробуйте и вы, даже если поначалу такой диалог может показаться несерьезным. Иногда провести его легче, если вместо стульев взять два символических предмета, куклы-бибабо или мягкие игрушки. Одна игрушка (например, обезьянка или крокодил) будет играть за *Недисциплинированного Ребенка* в вас, другая (может быть, плюшевый мишка?) – за *Здорового Взрослого*. Вам нужно проиграть такую кукольную пьесу и позволить обеим сторонам высказать свои доводы.

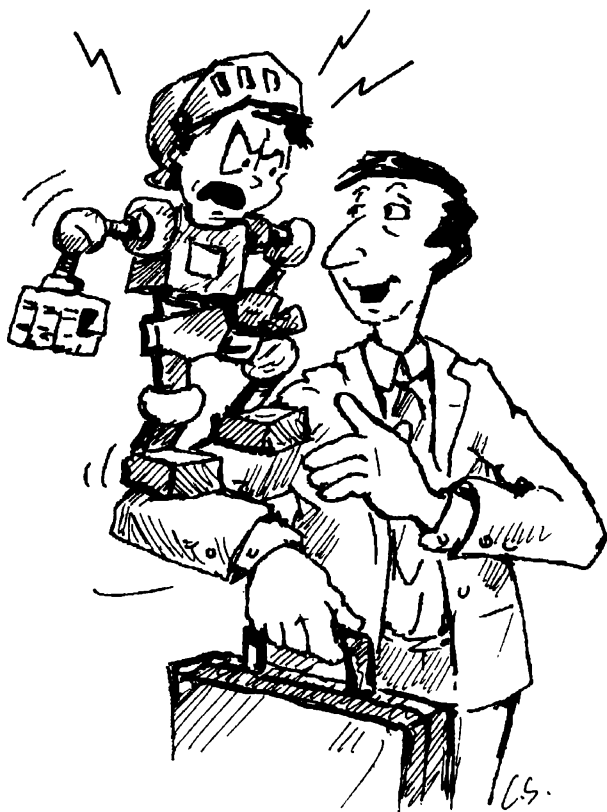


Рис. 7.1. Режим Рассерженного Ребенка

### 7.2.3. Учимся управлять своим поведением

**Режим Рассерженного или Разъяренного Ребенка.** Если вы хотите изменить этот режим, то самой важной задачей будет научиться контролировать свои чувства – гнев и ярость – в провоцирующих вас ситуациях. Трудно? Конечно! Но не невозможно! Действуя постепенно, шаг за шагом, вы сможете превратить реакции *Рассерженного Ребенка* в более уместное и здоровое поведение. Основа для такого изменения состоит в том, чтобы быть в контакте со своим *Рассерженным Ребенком* (см. Лист № 3 «Мой

режим *Сердитого/Импульсивного Ребенка*»). Ваша задача понять, когда включается этот режим и какие потребности – в независимости или в признании – оказываются затронуты в той или иной ситуации.

### ► Пример из практики

Вы уже знакомы с Флоренс из раздела 2.2. Ее режим *Рассерженного Ребенка* активируется, когда она чувствует, что ее используют или ею пренебрегают. Флоренс составила список ситуаций, которые служат триггерами для этого режима, и написала, какие ее потребности не находят удовлетворения.

<i>Ситуации, в которых активируется мой режим Рассерженного Ребенка</i>	<i>Какие мои потребности остаются без ответа</i>
<p>1. Я прихожу домой и вижу, что дети разбросали свои куртки в прихожей вместо того, чтобы повесить их на вешалку. Моя реакция: я с треском закрываю за собой дверь и в гневе развешиваю одежду на крючки.</p>	<p>1. Я чувствую себя использованной: мои дети не жалеют меня. Мне бы хотелось, чтобы они помогали мне и выполняли свои небольшие обязанности, тем самым разгружая меня.</p>
<p>2. Дети жалуются, что я слишком устаю, чтобы ходить с ними в бассейн. Моя реакция: начинаю орать, что только ради них я работаю всю ночь. Потом я плачу.</p>	<p>2. Я чувствую, что дети не ценят моего решения работать в ночную смену, чтобы быть с ними днем. С другой стороны, это не детская задача выражать признательность за мои усилия – это, скорее, дело мужа.</p>
<p>3. Когда у меня выдается тяжелый день, и мне необходимо внимание, муж, как ни в чем ни бывало, смотрит с друзьями футбол. Моя реакция: я обрушиваюсь на него с воплями и кричу, чтобы он убирался вон из дома.</p>	<p>3. Я нуждаюсь во внимании и поддержке. Мне бы хотелось рассказать о том, как у меня прошел день, и почувствовать, что муж меня понимает.</p>

Флоренс обнаружила нечто общее во всех ситуациях, в которых активируется ее режим *Рассерженного Ребенка*: все они связаны с семьей. Это открытие позволило ей провести небольшой эксперимент – попробовать изменить свое привычное поведение.

**Поведенческие эксперименты.** Это «опыты», в которых человек пробует по-иному среагировать в трудной для него обстановке. Нужно чтобы вы рассматривали эти эксперименты как трудную, но интересную игру, нацеленную на то, чтобы выйти из устоявшихся схем поведения. В поведенческом эксперименте вы выбираете одну из проблемных ситуаций, которую хотите изменить. Для Флоренс это были случаи, когда она в бешенстве взрывалась или хлопала дверьми.

Все начинается с заблаговременного планирования того, как вы будете себя вести, когда в следующий раз возникнет привычная ситуация. Новое «экспериментальное» поведение может быть конструктивной попыткой разрешить проблему более здоровым образом, но может быть и смешной или сильно преувеличенной реакцией.

### ► Пример из практики

Флоренс легко выбрать ситуацию для эксперимента. Она достаточно часто чувствует, что дети пренебрегают и пользуются ею. Вот она в очередной раз возвращается домой. Берясь за ручку двери, она уже представляет, какой беспорядок ждет ее внутри. Флоренс делает глубокий вдох и заходит в прихожую. Как она и предполагала, детские куртки валяются на полу. Флоренс делает еще один глубокий вдох, снимает свое пальто и бросает его сверху на кучу одежды. Младшая дочь несется из комнаты поздороваться с мамой и в изумлении застывает, видя эту сцену. В конце концов мать и дочь громко хохочут.

### 7.2.4. Как научиться контролировать свой гнев?

Конечно, для того чтобы по-новому вести себя в трудных ситуациях, необходима практика. Следующие подсказки помогут вам обрести контроль над своими реакциями и поведением.

- **Наблюдайте за предупредительными сигналами.** Вы знаете себя лучше всех. Какие признаки говорят вам о том, что режим *Рассерженного Ребенка* готов включиться? Такие предвестники достаточно индивидуальны: это могут быть телесные ощущения (например, напряжение в шейно-воротниковой зоне) или раздраженные мысли («Я сыт по горло всем этим!», «Всем на меня наплевать!»). Если вы быстро отреагируете на эти сигналы, то сможете сохранить трезвый ум, а не взорваться от злости. Тогда вам удастся более спокойно отнестись к источнику раздражения, что лучше и для вас, и для окружающих. Однако не стоит откладывать выражение гневных чувств надолго!
- **Выражайте свой гнев поэтапно.** Начните со спокойного выражения своих чувств. Если другой человек по-прежнему не слушает вас, «добавьте» еще немного гнева. Так вы научитесь не выплескивать свою злость одним залпом, а освобождаться от своего чувства постепенно.
- **Возьмите тайм-аут.** Иногда передышка будет самым лучшим выходом, когда вы чувствуете, что ваш режим *Рассерженного Ребенка* на подходе. Если вы находитесь среди людей, то можно встать, открыть окно и глубоко вдохнуть. Или можно сосредоточить внимание на чем-то постороннем, например, рассмотреть брови или уши сидящего напротив человека. Такой тайм-аут поможет вам осознать, чего вы на самом деле хотите достичь в этой ситуации – какие ваши нужды требуют внимания.
- **Придумайте себе успокаивающий талисман.** Многим людям помогает, когда у них под рукой есть символические вещицы (например, гладкий камушек в кармане) или умиротворяющая картина или фотография (например, на которых изображена гладь воды, в которой отражается небо). Для не-

которых людей таким действием обладает успокаивающая песня или мелодия. Всякий раз, когда ситуация становится критической, нащупайте в кармане свой талисман и держите его. Или представьте перед мысленным взором выбранный вами пейзаж. Или проиграйте в уме мелодию. Все эти действия помогут вам расслабиться.

- **Отрабатывайте свое новое поведение в уме.** Возможно, вы уже слышали о мысленной тренировке. Упражнения с помощью воображения работают похожим образом. Представьте себе ситуацию, в которой активизируется ваш режим *Рассерженного Ребенка*. И затем во всех подробностях вообразите, как бы вы хотели повести себя. В вышеприведенном примере с Флоренс она выбрала хорошую альтернативу своему обычному поведению.

### УПРАЖНЕНИЕ 7.3

#### Учимся мысленно контролировать гнев

Устройтесь удобно, так чтобы вам никто не мешал. Представьте себе ситуацию, в которой обычно вас захлестывает гнев. Постарайтесь ощутить свои привычные эмоции.

Подумайте о том, что могло бы вас успокоить, и затем отметьте, как эти мысли изменили воображаемую картину. Возможно, вам просто нужно получить ободрение со стороны, чтобы кто-то выразил вам свое принятие. Попробуйте представить себе, что ваш друг стоит рядом и обнимает вас за плечи. Представьте себе, как будет развиваться ситуация, если вы обойдетесь без гневной вспышки. Вообразите себе, что вы сохраняете спокойствие, говорите четко и взвешенно. Таким образом вы заявляете о своих потребностях и нарушенных в данных обстоятельствах границах.

#### Режим *Строптивого или Избалованного Ребенка*

Чтобы поставить перед собой четкие задачи для изменений, очень важно понимать все преимущества и недостатки этого режима. Поскольку он затрагивает многое в вашей жизни, важно



выбрать те области, в которых вы хотите обуздать его в первую очередь. Чтобы серьезно изменить этот режим потребуется время.

**Перечислите те проблемные ситуации, в которых вы хотите ограничить проявление режима *Строптивого* или *Избалованного Ребенка*.** Может быть, вы хотите стать более сговорчивым в отношениях со своей половиной. Или вы уже не первый год собираетесь начать регулярные занятия фитнесом, но ваш режим *Недисциплинированного Ребенка* отчаянно противится этому. Что вы хотите поменять в первую очередь?

**Постарайтесь быть честным с собой и реально смотреть на вещи.** Насколько тяжело будет претворить ваш план в жизнь? Отдельные шаги могут оказаться несложными – например, приучить себя убирать посуду после еды. Другие – изменение системы питания или физических нагрузок – могут оказаться намного серьезнее, если до сего дня все ваши прогулки ограничивались дорогой до гаража, а овощи вы терпеть не можете с детства. Составьте разумный план того, как вы сможете осуществить желаемые изменения. Очень важно вознаграждать себя за каждый успех: всякий раз, когда вам удастся уйти от дисфункциональной схемы поведения, вы заслуживаете награды. Поэтому придумайте, чем вы будете себя баловать после прохождения каждой важной вехи.

### ► Пример из практики

В последнее время у Этана были серьезные ссоры с Люси. Поэтому он решил наладить дисциплину и проявлять меньше упрямства. Однако такое решение само по себе ничего не меняет. Этану нужен был четкий план с конкретными задачами.

Он выбрал два дела в неделю, от которых раньше отлынивал до тех пор, пока Люси не брала их на себя. Сейчас ему удастся придерживаться этого плана, и Люси очень довольна этими переменами. Однако оба они осознают, что это лишь самое начало, и Этану предстоит еще расти и расти.

Не требуйте от себя слишком многого! Признать, что время от времени с вами невозможно договориться или, что вы ведете себя как избалованный ребенок, – это уже большое достижение. Такое признание достойно уважения. Не забывайте, что вы не сможете измениться в одночасье. К тому же, вы можете сохранить какие-то свои «детские» привычки – но только не те, что сильнее всего ранят или раздражают дорогих вам людей! И помните, что режимы обычно работают вместе: иногда вам придется в первую очередь уделять внимание другому режиму – *Уязвимого Ребенка* или дисфункциональному копинговому режиму. Чем больше вы наблюдаете за своими режимами и лучше понимаете их, тем проще вам будет расставить приоритеты.

---

---

## 8. Режим Счастливого Ребенка: укрепление и развитие

Если ваш режим *Счастливого Ребенка* был всегда подавлен или никогда не играл существенной роли в вашей жизни, то особенно важно не спешить, пытаясь его наладить. Терапевтическое прописывание развлечений – «начните играть в настольные игры, и вам будет лучше» – для большинства людей, скорее всего, не работает. Зачастую ощутить радость не так просто – многие из нас и понятия не имеют, как можно веселиться и с кем. К тому же, может возникнуть страх, что никакой радости все равно не получится, поскольку режим *Карающего Родителя* не позволит получать удовольствие от жизни. Но даже в таком случае можно многое сделать для укрепления своего режима *Счастливого Ребенка*, тем более, что таким людям он особенно нужен. Пусть это будет нелегко и не в одночасье.

### 8.1. Налаживаем связь со своим режимом Счастливого Ребенка

Упражнения на воображение – это отличный способ встретиться со своим «внутренним ребенком», неважно, с каким режимом вы имеете дело. Эти упражнения помогут вам наладить связь и со своим «счастливым ребенком».

## УПРАЖНЕНИЕ 8.1

### Соприкосновение со своим режимом Счастливого Ребенка

Расположитесь удобно и закройте глаза. Расслабьтесь и сосредоточьтесь на дыхании. Подумайте о том времени, когда вы были счастливы. Может быть, к вам придут воспоминания из детства – подарки под елкой в Новый год, каникулы у любимой бабушки или какое-то другое особенно счастливое переживание. Возможно, вы припомните недавние события, например, путешествие с семьей или друзьями, особое торжество, отдых на озере... Возникшие в уме образы пробудят связанные с этими воспоминаниями эмоции.

Постарайтесь заново пережить пришедшую на ум историю, задействуя все органы чувств. Если вам вспомнились новогодние праздники, то попробуйте вызвать в памяти запах пирогов, вкус сладостей, ощущение мороза на щеках. Если вы мысленно увидели себя на озере, ощутите солнечное тепло на лице, послушайте, как шумит ветер в кронах деревьев. Такие воспоминания-восприятия помогут вам прикоснуться к своим теплым и радостным чувствам, что, в свою очередь, облегчит вам задачу найти приятные занятия или идеи для того, чтобы порадоваться жизни здесь и сейчас.

После того, как вы побывали в памятном для вас времени из прошлого, позвольте вашему сознанию немного поблуждать. Не пришли ли вам на ум какие-то занятия, которые придется по вкусу вашему режиму *Счастливого Ребенка* сегодня?

Обратите внимание, насколько легче понять, что можно сейчас предложить вашему *Счастливому Ребенку*, после того, как вы погрузились в счастливые воспоминания с помощью упражнения на воображение. А теперь попробуйте представить, что кто-то спросит вас о том, что приносит вам настоящую радость, когда у вас будет мрачно на душе? Или поинтересуется в такой момент, как вы хотите развлечься? Скорее всего, вы даже не поймете вопроса и уж точно не сможете внятно ответить. А вот после того, как вы окунулись в счастливые воспоминания, ответ придет сам собой.

В психологии такое явление называется **«аффективный мост»**. Вот вы вызвали в памяти счастливое воспоминание. Теперь попробуйте перекинуть эмоциональный «мост» к тем ситуациям, в которых сегодня вы сможете испытать похожие чувства. Может быть, вы наблюдали, как другие люди строят такие «аффективные мосты», теперь попробуйте сами: вы ничем не хуже этих людей.

### ► Примеры из практики

1. Лизе часто бывает печально и одиноко. Родители воспитывали ее в строгом религиозном духе, приучая следовать жестким нормам. Девочка выросла дисциплинированной, с суровыми моральными устоями. Она не позволяет себя почти никаких удовольствий. Психотерапевт смог убедить Лизу в том, что режим *Счастливого Ребенка* должен занимать больше места в ее жизни. Тогда Лиза стала вспоминать счастливые минуты детства. Она подумала о походах, в которые она ходила вместе с церковной общиной. Ей было особенно радостно и легко, когда она вспоминала поездку на Озера. О том, как все собрались на лодочный круиз, а потом вместе ели мороженое. Лиза помнила до мелочей, что она взяла себе два стаканчика – лимонное и страчателлу. Кто-то может подумать, что эти два вкуса не очень сочетаются, но Лиза их обожает.

В один из дней Лиза проходила мимо кафе-мороженого и, повинуясь порыву, заказала себе две порции – страчателлу и лимонное. Она выбрала место на солнышке и с наслаждением стала есть свое мороженое. Хотя душу немного щемило от тоски, Лиза ощутила умиротворение, гармонию и удовлетворенность.

2. Джессика совсем недавно стала знакомиться со своим режимом *Счастливого Ребенка*. Она пыталась понять, что может помочь включить его, и обратила внимание на то, как ей хорошо рядом с веселыми и жизнерадостными женщинами. В упражнении на воображение она вспомнила свою тетю Руби, которая вызывала такие же теплые чувства. Связь между прошлым и настоящим заставила ее улыбнуться.

Джессика решила, что ей стоит поближе познакомиться с другими мамами в детском саду, в который ходили ее дети: она вызвалась участвовать в совместных мероприятиях (организовывать ярмарку и сладкий стол на летнем празднике). Не сказать, что ей очень нравились эти занятия, но общение с другими женщинами давало ощущение счастья и уюта.

## 8.2. Упражнения для укрепления режима Счастливого Ребенка

Следующим шагом будет ввести в свой обиход занятия, стимулирующие режим *Счастливого Ребенка*, и затем дать им больше места в жизни. Как и во всем, здесь тоже необходима мера. Бессмысленно задаваться целью все время пребывать в режиме *Счастливого Ребенка*: человеку необходимо выполнять взрослые обязанности и решать взрослые задачи. Наибольшее удовлетворение от жизни мы получаем тогда, когда находим равновесие между различными занятиями и потребностями.

Естественно, что у каждого будут свои занятия, связанные с режимом *Счастливого Ребенка*. Кто-то готов часами запускать паровозик по игрушечной железной дороге, для кого-то – это скучища. Найдите для себя что-то свое, что будет пробуждать в вас режим *Счастливого Ребенка*. Есть люди, совсем не представляющие себе, как можно активировать этот режим, особенно если до сих пор он не играл особой роли в их жизни. В таком случае вам помогут наши предложения, приведенные ниже. Важная черта занятий *Счастливого Ребенка* – они пробуждают любознательность и желание поиграть. Попробуйте что-то новенькое ради интереса!

### Удовольствия Счастливого Ребенка

- Вот как можно включить в себе режим *Счастливого Ребенка*:
- Прыгать или падать в кучу собранной опавшей листвы.
- Громко петь, не заботясь о том, как это звучит со стороны.

- Подставить живот под лучи солнца.
- Покувыркаться.
- Погулять под дождем.
- Слушать громкую музыку.
- Устроить бой подушками.
- Улыбаться окружающим.
- Играть с животными.
- Слушать звуки природы.
- Есть ложкой шоколадный крем.
- Играть на траве в теннис или бадминтон.
- Устроить себе пещеру из стульев и одеял.
- Принять ванну, сделав горы из пены.
- ...

Когда вы лучше познакомитесь со своим режимом *Счастливого Ребенка*, вам будет легче находить стимулирующие его занятия. Вы начнете понимать, что именно приносит вам ощущение радости и счастья. Тогда вам стоит подумать о том, как сделать эти чувства вашими постоянными спутниками. Вот на что нужно обратить внимание:

**Развитие режима *Счастливого Ребенка* требует времени!**

Если для укрепления своего режима вы собираетесь звонить время от времени любимой тетушке и болтать с ней минут десять, то вряд ли вы добьетесь успеха. Вы не можете гарантировать, что всякий раз она будет доступна, и к тому же для хорошего разговора десяти минут явно недостаточно – лучше планировать час.

**Следуйте принципу маленьких шагов!** Если всю вашу жизнь режим *Счастливого Ребенка* где-то прозябал, то не рассчитывайте, что он расцветет за одну ночь. Вам нужно заботиться о нем и быть бережным. Но вы можете быть уверены в одном: он вознаградит вас за каждое движение вперед, а множество маленьких шагов составят большой путь.

**Будьте реалистами!** Бывает, что у перегруженных делами и заботами людей совсем нет свободного времени, чтобы часто устраивать для себя «час *Счастливого Ребенка*». В таком случае нужно идти на компромиссы: лучше ходить в бассейн через неделю, чем совсем не ходить.



Рис. 8.1. Режим Счастливого Ребенка

**Вовлекайте других людей!** Если вы работаете и у вас есть семья, о которой нужно заботиться, то будет неразумно все свободное время отдавать своему *Счастливому Ребенку*. Иначе ваша семья поднимет крик. Лучше попробуйте приобщить своих близких к занятиям, доставляющим удовольствие вашему *Счастливому Ребенку*. Они будут в восторге от возможности поучаствовать в ваших забавах. А режим *Счастливого Ребенка* обычно на пике, когда радость и веселье можно разделить с другими.

**Учитывайте свое настроение!** Невозможно силой взрастить свой режим *Счастливого Ребенка*. Даже если вы запланировали для него место и время, может случиться, что обстоятельства вам помешают. Если вы вне себя оттого, что происходит у вас на работе, то в такое время лучше начать взаимодействие с режимом *Здорового Взрослого* (например, заняться решением конфликта; см.



раздел 5). Только потом, когда ваше настроение улучшится, обязательно позаботьтесь о своем *Счастливом Ребенке*.

Мы надеемся, что эта глава помогла вам лучше понять свой режим *Счастливого Ребенка*. Вам нужно проводить в нем достаточно времени и заботиться о нем, особенно тогда, когда вы ощущаете, что на вас давит дисфункциональный родительский режим (режим *Карающего Взрослого*).

---

---

## 9. Дисфункциональные родительские режимы: противостояние и ограничение

В третьей главе вы прочитали о дисфункциональных родительских режимах и узнали, каким образом они становятся тиранами: заставляют человека обесценивать себя, стыдиться или ненавидеть. В этой главе речь пойдет о том, как можно ограничить это негативное воздействие. Сначала вам нужно будет вспомнить – и записать – все исходящие от них осуждающие послания. Вы научитесь понимать, какие внутренние голоса угнетают вас больше всего, как они появились и что их активизирует.

Затем вы узнаете, как установить границы для этих деспотов. Чтобы выполнить эту задачу, нужно научиться отличать режим *Здорового Взрослого* от дисфункциональных родительских режимов. Режим *Здорового Взрослого* тоже побуждает человека к достижениям, но делает это как мудрый родитель. Родительский режим становится дисфункциональным тогда, когда действует в ущерб человеку – запрещает тому заботиться о своих потребностях или раз за разом заставляет напрягаться сверх сил. Здоровая и конструктивная самокритика – полезная вещь, а вот разрушительная самооценка или ненависть к себе требует пресечения.

### 9.1. Осмысливаем свой дисфункциональный родительский режим

В предыдущих главах мы рассказали вам о том, как можно использовать упражнения на воображение, чтобы придти в кон-

такт со своим «внутренним ребенком». Однако применять те же упражнения для того, чтобы встретиться со своими дисфункциональными родительскими режимами, нужно очень осторожно. Мысленное возвращение к ситуациям, где вы подвергались унижению, наказаниям и насилию может вызвать сильную подавленность. В самых тяжелых случаях, чтобы выйти из угнетенного душевного состояния, вам может понадобиться помощь психотерапевта. Поэтому будьте осторожны, выполняя упражнения этой главы, и вместо глубокого погружения в ментальные образы используйте рациональное мышление.

### УПРАЖНЕНИЕ 9.1

#### **Знакомство со своим дисфункциональным родительским режимом**

Устройтесь поудобнее и постарайтесь расслабиться. Попробуйте вспомнить ситуацию, когда вы испытывали сильный гнет, хотя объективно для него не было причин. Когда, в недавнее время, вы остро чувствовали себя отверженным, нелюбимым или вынужденным делать то, что, на самом деле, вам не по душе? Когда ваш родительский режим был особенно активен?

Теперь подумайте, о чем говорит вся эта ситуация? Что именно, как вам казалось, вы должны сделать? Почему возникло такое сильное чувство отвержения? Как бы вы себя почувствовали, если бы смогли сделать то, что хотели? Ощутили бы вы себя неудачником или предателем? Возникло бы у вас чувство вины? Или вы бы ощутили, что не имеете права отстаивать свои права? Ответы на эти вопросы помогут вам лучше понять свой дисфункциональный родительский режим.

Если основное чувство в этой ситуации – ощущение себя неудачником, то, скорее всего, на заднем плане стоит сильный режим *Требовательного Родителя*. Если доминирует чувство вины, то это будет проявлением режима *Внушающего Вину Родителя*. Если же возникшее чувство – стыд, ненависть к себе или сильный страх, то, вероятнее всего, так проявился режим *Карающего Родителя*.

Постарайтесь осознать, как звучал голос вашего родительского режима. Знаком ли вам его тон? Часто люди сразу же понимают, откуда идет этот голос. Они узнают стоящего за ним человека. Если вы осознаете истоки своего режима *Дисфункционального Родителя*, то вам будет легче делать дальнейшие упражнения, нацеленные на то, чтобы заставить умолкнуть этот осуждающий вас голос.

Если мы побуждали вас к контакту со своим внутренним ребенком, когда вы работали с режимом *Уязвимого Ребенка*, то сейчас мы не рекомендуем эмоционального взаимодействия с голосами режимов *Карающего*, *Внушающего Вину* и *Требовательного Родителя*. Делая упражнения в первый раз, оставайтесь на когнитивном и рациональном уровне. Другими словами, не пытайтесь в полной мере воспроизвести и заново пережить свои чувства из прошлого. Только после того, как вы получите некоторое представление о том, что происходит во время упражнения, вы можете углубить эти образы. Но будьте осторожны – не дайте пробуждаемым этими режимами чувствам захватить вас! Это предупреждение особенно важно в случае сильного режима *Карающего Родителя*: он легко может забрать эмоциональную власть и заставить вас пасть духом. Если вы чувствуете сильную подавленность, найдите доверенного человека, с которым вы могли бы поговорить о своих переживаниях. Такой разговор ободрит и успокоит вас.

Еще раз повторим, что в случае сильного режима *Карающего Родителя*, вам нужно осмысливать свой опыт на когнитивном уровне: просто думать о нем с позиции «здесь и сейчас». В этом вам поможет следующее упражнение.

## УПРАЖНЕНИЕ 9.2

### Послания моего родительского режима и его истоки

В детстве и юности мы обычно сталкиваемся с различными требованиями, которые касаются порядка, успехов, скромности и т.д. Бывает, что мы постоянно слышим одни и те же фразы, ко-

торые намертво въедаются в сознание: «без труда не вытащишь и рыбку из пруда», «делу время, потехе час» и т.д. Бывает, что кто-то из родных обращается к ребенку не иначе как с угрозой: «Неужели я снова должна выходить из себя?», «С тобой невозможно по-хорошему!». Люди с сильным режимом *Карающего Родителя* часто вспоминают унижительные прозвища, которыми их награждали. Например, один из пациентов рассказывал, что отец звал его «мистер Безнадега».

Помните ли вы подобные послания из детства или подросткового возраста: фразы, прозвища, обращения? Запишите все, что вы помните, в Лист № 13 «Определение родительских посланий». Какие из этих фраз сохраняют свою актуальность до сегодняшнего дня? Какие из них не так значимы? Что эти послания означают для вашей жизни? Какие эмоции они в вас пробуждают? Как вы реагируете на эти послания сегодня: что вы делаете в ответ и с какими чувствами?

**Различение.** Вам нужно понять, какие правила и убеждения, исходящие от вашего режима *Здорового Взрослого*, полезны в вашей сегодняшней жизни? Какие больше не годятся?

Обычно, всегда находятся послания – от родителей или других авторитетных людей – которые оказываются полезными в дальнейшее жизни. Например, большинство родителей старается приучить детей к порядку. И хотя в свое время это может вызывать досаду и раздражение, в конечном итоге такая наука идет во благо. Ребенок учится не сдаваться, столкнувшись с трудностями, и познает, что не всегда можно делать то, что хочется. Скорее всего, человек сам становится хорошим родителем, если он с детства усвоил, как важно заботиться о других.

Согласно концепции режимов такие «благие» послания – это часть режима *Здорового Взрослого*. Они помогают человеку строить свою жизнь и соблюдать общественные нормы (см. главу 5). Для большинства взрослых переданные родителями установки – как позитивные, так и негативные – оказываются полезными.

Тем не менее, у нас в голове звучат и другие послания из прошлого – которые гнетут нас, не принося пользы ни нам самим, ни

Лист № 13: Определение родительских посланий				
Послание дисфункционального родительского режима	Его источник	Степень значимости этого послания сегодня (от 0 до 100)	В каких случаях звучит это послание?	
Делать что-то для себя – эгоистично!	Моя мама всем жертвовала ради других	85	Как только я собираюсь то-то себе позволить.	

кому-то еще. Это относится в первую очередь к обесценивающим словам режима *Карающего Родителя*. Их влияние нужно ослабить, поскольку они лишь угнетают человека. Как и во всем, здесь нужно найти золотую середину, отделив здоровую дисциплину и самокритику от бесконечного самоосуждения или истязания себя за рядовые ошибки, что разрушительно и лишает человека радости.

Вам нужно разобраться, какие «родительские послания» относятся к режиму *Здорового Взрослого*, а какие к дисфункциональным режимам – *Карающего*, *Внушающего Вину* и *Требовательного Родителя*. В этом вам поможет заполнение Листа № 14 «Мои родительские послания». Для выполнения этого задания нужно, чтобы вы ознакомились с рассмотренными в первой части книги режимами (см. главы 3 и 5). Примеры такой работы вы найдете ниже.

Лист № 14: «Мои родительские послания»		
Родительские послания	Биографический источник	Режим
1)		
2)		
3)		
4)		
5)		



**Рис. 9.1.** Избавляемся от дисфункциональных режимов

Итак, вы отделили послания режима *Здорового Взрослого* от установок дисфункциональных режимов. Теперь вам нужно решить, какие сообщения вы хотите получать и дальше, а какие исключить из вашей жизни. Лучше всего, если вы будете прислу-



шиваться к наставлениям *Здорового Взрослого*, а те послания, которые вызывают у вас неприязнь к себе или гнетут вас, переведете в категорию «изменить!». Помимо этого, вам нужно научиться новому, более здоровому и целостному подходу к тем установкам, которые вы хотите пересмотреть (см. раздел 2.1.2).

### ► Примеры из практики

В начале третьей главы вы познакомились с Алисой, Аннабель и Фредди – все они страдали от разных родительских режимов. Каждый из них смог идентифицировать разрушительные послания.

#### 1. История Алисы

Родительские послания Алисы	Биографический источник	Режим
Если ты не заботаешься о других, значит ты плохая.	Мать	Внушающего Вину Родителя
Твои чувства и потребности ничего не значат	Мать	Карающего Родителя
Если постараться, то можно достичь того, чего хочешь.	Учитель, отец	Здорового Взрослого

Алиса задалась целью изменить первое из родительских посланий. Вместо него она решила ввести другое правило: «Хорошо заботиться о других, но и мои потребности важны. Я хочу найти разумную середину». Второе послание Алиса признала негодным – его нужно удалить, потому что оно никому не несет пользы. Третье послание, по ощущениям Алисы, не несло чрезмерной нагрузки, поэтому она отнесла его к режиму *Здорового Взрослого*. Она решила оставить его, чтобы оно и дальше помогало ей в жизни.

## 2. История Аннабель

Родительские послания Аннабель	Биографический источник	Режим
Ты не заслуживаешь вкусной еды	Сестры-монахини	Карающего Родителя
Ты не заслуживаешь удовольствий	Сестры-монахини	Карающего Родителя
Желание развлекаться – постыдно	Сестры-монахини	Карающего Родителя
Только неудачники делают ошибки!	Сестры-монахини	Карающего Родителя

Послания, которые получала Аннабель от сестер-воспитательниц в приюте, отрицали ее потребности и чувства, не давали права заботиться о себе. Они вынуждали Аннабель ненавидеть свое тело, отвергать его и свои нужды. Она поставила задачу избавиться от всех этих разрушительных посланий и заменить их другими, которые бы помогли ей стать милосердной к самой себе и позволили радоваться жизни.

## 3. История Фредди

Родительские послания Фредди	Биографический источник	Режим
Дела превыше удовольствий	Родители, как ролевые модели	Требовательного Родителя
Важно заботиться о себе	Высказывания родителей	Здорового Взрослого

Режим *Требовательного Родителя* заставлял Фредди много работать и стремиться к большим достижениям. Но в нем звучал и другой родительский голос, побуждающий его интересоваться чем-то помимо работы и заботиться о себе. Наряду

ду с сильным режимом *Требовательного Родителя* у Фредди оказался хорошо развит и режим *Здорового Взрослого*.

Он поставил себе задачу снизить степень давления со стороны режима *Требовательного Родителя*. Вот какую он дал себе установку: «Работа важна, и мне нравится достигать успеха. Но я хочу прийти к гармоничной жизни, в которой помимо работы будут и другие значимые для меня вещи».

## 9.2. Противостоим дисфункциональным родительским режимам

Сейчас мы расскажем вам, как можно ослабить воздействие дисфункциональных родительских режимов. Первым делом вам нужно пересмотреть разрушительные установки и выработать новые здоровые правила. Затем вам нужно научиться отвечать на послания этих режимов фразами, в которых эти нормы сформулированы. Постепенно ваши ответы будут звучать все громче и громче, и влияние разрушительных голосов уменьшится. Возможно, они совсем умолкнут.

**Определите новые принципы своей жизни.** Как можно заменить диктуемые дисфункциональными родительскими режимами правила более здоровыми установками? На Листе № 15 вы найдете два примера. Добавьте к ним свои собственные.

**Осознайте, насколько правдивы ваши родительские послания.** После того, как вы начнете анализировать установки посланий, у вас может закрасться вопрос, а может ли быть неправдой то, что они вам говорят. Такие сомнения совершенно естественны, ведь дисфункциональные родительские режимы долго были частью вашей жизни и определяли восприятие самого себя. У людей с сильным режимом *Карающего Родителя* вырабатывается привычка смотреть на себя и окружающих исходя из предпосылки, что их родительский режим абсолютно прав. Психологи называют такое явление **избирательным восприятием**: человек видит вокруг лишь подтверждение своим негативным мыслям о себе, а позитивные свидетельства отмечает. Ниже приведен пример такого восприятия.

**Лист № 15: Новые правила в противовес  
разрушительным родительским посланиям**

<b>Послания дисфункциональных родительских режимов</b>	<b>Личное убеждение, противоречащее этому посланию</b>
Если ты не заботаешься о других, значит, ты плохой человек.	Поддерживать других людей – большое дело. Для того, чтобы выполнять его, нужно должным образом заботиться о себе.
Дела всегда важнее отдыха и удовольствий.	Нужно ответственно относиться к своим делам. Однако, чтобы жизнь была гармоничной, нужно отводить время на отдых и развлечения.

**► Пример из практики**

Режим *Карающего Родителя* твердит Абилай: «Ты дурнушка, ты никогда не найдешь себе парня». Всякий раз, когда Абилай слышит этот внутренний голос, она воспринимает

события и замечания людей, исходя из этой «истины». Она смотрится в зеркало и видит только то, что «должна» видеть – свои недостатки, а именно большой нос. Она не замечает, что у нее красивые глаза и чудесные волосы. Она не верит тому, что ее друг, с которым она играет в теннис, уже давно влюблен в нее.

Найдите факты и доказательства, с помощью которых вы можете противостоять посланиям режимов *Внушающего Вину* и *Каляющего Родителя*. Поначалу эта задача может вызвать трудности, но не опускайте руки! Вам нужна хорошая практика, прежде чем вы сможете эффективно противодействовать разрушительным внутренним голосам. Здесь вам поможет работа с Листом № 15. Если вам будет тяжело выполнять эту работу в одиночку, попросите надежного человека помочь вам пересмотреть послания ваших родительских режимов. Когда вы поймете, чему вы хотите противостоять, перед вами встанет нелегкая задача воплотить это решение в жизнь. Но сначала нужно определить, с какой негативной установки стоит начать.

### **9.2.1. Упражнения на снижение влияния родительских посланий**

- **Используйте символические предметы.** Хорошо помогает, когда вы носите с собой небольшую вещь (маленькую игрушку, камешек, ракушку, значок со знаком «стоп») как символ, который напоминает вам о решении возражать разрушительному внутреннему голосу. Он будет говорить вам о намерении противостоять негативному влиянию. Например, маленький значок «стоп» на рабочем столе будет побуждать вас ставить границы, а не соглашаться со всеми дополнительными заданиями.
- **Напишите себе письмо или открытку.** Такое письмо укрепит ваше намерение сопротивляться конкретному родительскому посланию. Особый акцент сделайте на то, что вы имеете право изменить прежние установки.

«Привет, Изабелла,

*с тобой все в порядке, ты заботишься о себе и своих потребностях! По крайней мере, так считают Молли, Иосиф, Мия и Емма. А они должны это знать...:»).*

- **Заручитесь поддержкой других людей.** Попросите близких людей написать вам открытку, в которой бы они признавали, что у вас есть потребности, о которых нужно заботиться. Она станет для вас серьезной поддержкой. Можно поставить на компьютерный стол фотографии людей, способных возразить вашему родительскому режиму (супруга, родных, друзей). Эти снимки будут ободрять вас всякий раз, когда вы будете смотреть на экран.

Если у вас силен режим *Карающего Родителя* (как это было у Аннабель из главы 3), то вам может быть трудно выполнить эти задания. Не исключено, что внутренний голос будет высмеивать вас или вообще не позволит идти против него. У вас может возникнуть чувство вины или ощущение, что режим *Карающего Родителя* только окреп, а не ослаб. В таких случаях крайне важно заручиться поддержкой других людей. Лучше всего проговаривать сложные для вас темы с тем, кому вы можете доверять. Также может понадобиться помощь психотерапевта.

Просите поддержки у своих близких и используйте упражнения на воображение, чтобы усилить ее воздействие. Многие из нас неосознанно так и поступают: в минуту беспокойства или огорчения мы начинаем мысленно разговаривать с людьми, которые нас любят или поддерживают. Знакомо ли это вам? Чаше всего такая беседа начинается сама собой, однако можно специально создать себе «внутреннего помощника» или позаимствовать эту фигуру из прошлой или настоящей жизни. Попробуйте сразу обратиться к этому «помощнику», как только разрушительный голос начнет упрекать вас или обесценивать ваши чувства и желания. Даже если вам кажется непривычным опираться на руку воображаемого человека, не отказывайтесь от этой идеи, а попробуйте - вы можете обрести мощную поддержку!

## УПРАЖНЕНИЯ 9.3

## Работа с внутренним помощником

Вы уже хорошо знаете послания, исходящие от вашего режима *Карающего Родителя*. Теперь подумайте о знакомых вам людях, которые милосердны к себе и которые могут встать рядом с вами, чтобы подтвердить ваше право иметь чувства и потребности. О тех, кто видит вас совсем не так, как те, кто заложил основы для развития осуждающего внутреннего голоса. Это могут быть люди из вашего прошлого – дедушка или любящая тетя. Это может быть ваше теперешнее окружение – близкий друг или любимый человек. Не обязательно искать того, кто хорошо знал вас в детстве.

Когда вы подберете прообраз для своего «внутреннего помощника», вы будете готовы работать с конкретной ситуацией в настоящем, в которой активен режим *Карающего Родителя*. Быть может, вы вините себя за разлад в личных отношениях, хотя возникшие трудности – это не только ваша вина, и друзья советуют быть более снисходительным к себе. Или вы с ненавистью смотрите на себя за то, что за праздники набрали лишний килограмм? А может, вы ощущаете себя посмешищем, стоит вам открыть рот на публике?

Когда трудная для вас ситуация возникнет вновь, представьте себе, что вы говорите о ней своему внутреннему помощнику. Обязательно дождитесь от него ответа. Что он вам скажет? Чувствуете ли вы, что он с пониманием относится к вашим чувствам и потребностям? Ощущаете ли вы его заботливый взгляд? Если нет, то, скорее всего, вы слышите не помощника: это вновь вторгается режим *Карающего Родителя*. Если вам так и не удастся пробиться сквозь него, эти вопросы лучше обсудить с психотерапевтом. Но если вы сможете ощутить поддержку и заботу со стороны своего внутреннего помощника, то вы можете пойти дальше и проделать упражнение на воображение.

Представьте ситуацию, в которой активизируется режим *Карающего Родителя*. Теперь позвольте своему воображаемому помощнику войти в происходящее. Что вы при этом чувствуете? Что вам нужно сделать в воображаемой сцене, чтобы еще больше ослабить воздействие обвиняющего голоса?

Несомненно, вам потребуется время, чтобы уменьшить влияние дисфункциональных родительских режимов. Но усилия стоят того! После того, как вы решите, что не намерены больше терпеть диктат этих режимов, вы заметите, что у вас ушло напряжение и вам стало легче принимать свои потребности и заботиться о себе. Имейте в виду, что проблемы и кризисы в жизни человека (в семейной жизни или на работе), как правило, сопровождаются активизацией дисфункциональных родительских режимов. Но пусть это не обескураживает вас на пути изменений!



---

---

## 10. Копинговые режимы: осознание и ослабление

Как и в случае с другими режимами, первым делом нужно понять свои копинговые стратегии. Лучший способ – это тщательно проанализировать свои мысли, чувства и поступки, а также поговорить с людьми, которым вы доверяете, о том, как они видят ваши копинговые механизмы. Среди этих людей может быть и ваш психотерапевт, но помочь вам могут друзья, супруг или супруга, братья и сестры или близкие вам сослуживцы. Следует поразмыслить и о тех словах в ваш адрес, которые вы часто слышали. Не говорили ли вам о том, что на вас нельзя положиться, что вы всегда уваливаете от важных дел (режим *Избегания*)? Может быть, вас неоднократно спрашивали, почему вы позволяете другим людям плохо с вами обращаться или почему вы терпите невыносимые условия (режим *Покорной Капитуляции*). Приходилось ли вам слышать, что вы высокомерны или излишне давите на других (режим *Гиперкомпенсации*)? Замечания такого рода – это ценный источник информации о ваших копинговых режимах. Поскольку находясь в них, мы часто чувствуем себя в своей тарелке, со стороны легче заметить наши привычные реакции. Однако, как только мы поймем наши излюбленные стратегии, нам будет намного проще замечать их всякий раз, когда мы будем соскальзывать в эту привычную колею.

### 10.1. Осознаем свои копинговые режимы

Следующие вопросы помогут вам определить свои копинговые стратегии:

- Какие замечания вы часто слышите от своих друзей и сослуживцев?
- Не обращают ли внимание люди из разных сфер вашей жизни (работы, семьи, отдыха) на похожие схемы вашего поведения?
- Как вы обычно реагируете на эмоциональные неурядицы – конфликты в семье или на работе?
- Какие из копинговых стратегий, описанных в главе 4, вы узнаете в себе?
- Расспросите своих друзей, родных или коллег, с каким копинговым механизмом у них ассоциируется ваше поведение. Скорее всего, они смогут хорошо обосновать свое мнение, но, вероятно, ничего бы вам сказали, не задайте вы им вопросов.

Режимы *Капитуляции* и *Избегания* обнаружить достаточно легко. Люди с такими копинговыми стратегиями обычно чувствуют, что в определенных ситуациях у них возникают эмоциональные проблемы. Режим *Гиперкомпенсации* – совсем другое дело. Когда вы в этом режиме – рисуетесь перед другими или ведете себя агрессивно – вы можете чувствовать себя сильным и уверенным, а негативные чувства отодвигать в сторону. Бывает, что окружающие понимают, что происходит, но не осмеливаются противостоять вам. Из-за этого осознать свою стратегию гиперкомпенсации может быть трудно. Здесь может помочь упражнение на воображение 10.1.

### УПРАЖНЕНИЕ 10.1

Это упражнение хорошо работает, когда вы не можете понять, откуда у вас появился ваш копинговый режим – *Капитуляции*, *Гиперкомпенсации* или *Избегания*.

Закройте глаза и вспомните недавнюю ситуацию, когда ваш копинговый режим был в действии. Поместите себя в эту сцену и наблюдайте за собой. Что вы делаете? Как звучит ваш голос? Что вы говорите? Что вы чувствуете? Какие у вас ощущения в теле?

После того, как вы вживетесь в эту обстановку, создайте аффективный мост, который перенесет вас в прошлое. Позвольте сознанию поблуждать по воспоминаниям детства и юности. Возникают ли у вас какие-то мысленные образы? Какие люди, обстоятельства, чувства и потребности связаны с этими образами? Прочувствуйте ту или иную историю из вашей биографии.

Закончите упражнение размышлениями о том, как ваши сегодняшние чувства связаны с воспоминаниями из прошлого. Что вам удалось понять, проделав это упражнение? Какие вопросы остались неотвеченными?

### ► Примеры из практики

1. Карина не раз слышала от своего мужа и близких друзей: «Вечно ты идешь на попятную и, чуть что, выходишь из игры». Это замечание явно свидетельствует о том, что у Карины сильно развит режим *Избегания*, который проявляется в уходе от общения. Когда Карина стала размышлять о недавнем споре с соседкой, она заметила, что, действительно, вместо того, чтобы разобраться с конфликтом, она несколько недель избегала с ней встречи. Чтобы лучше понять, в каких случаях активируется ее режим *Избегания*, Карина попросила мужа и друзей говорить ей, когда она начинает уходить от решения вопросов.

2. Лора – медсестра. Она бескорытна и предана своему делу. Коллеги не раз говорили ей, что нельзя делать всю лишнюю работу, которая не по душе другим. Некоторые медсестры никогда не берут на себя дополнительные обязанности, зная, что есть Лора, которая точно не сможет отказаться. Все это похоже на режим *Покорной Капитуляции*. Скорее всего, когда распределяют нагрузку, Лора ощущает настолько сильное давление режима, что не может не уступить. Вместо того, чтобы заботиться о разумной трате своего времени и сил, Лора всегда соглашается на дополнительные часы и работает почти непрерывно. Из-за такого режима она растеряла всех своих друзей. Когда Лора все-таки взяла две недели отпуска – и то по настоянию начальства – она поняла, что у нее почти не осталось личной жизни.

3. Вы уже знакомы с самовлюбленным доктором Гленном из раздела 4.3. Его жена часто жалуется на то, что муж постоянно превозносит себя. Она прочитала о копинговых стратегиях и показала Гленну статью о гиперкомпенсации, попросив его хорошенько обдумать написанное.

Когда Гленн прочитал статью, он был в ярости: да как жена смеет ему указывать?! Однако вечером, устроившись на диване с баночкой пива, он стал размышлять о прочитанном. Он вынужден был признать, что жена попала в точку: например, он всегда чувствовал себя отвергательно, если сослуживцы получали больше признания, нежели он. В такие моменты он чувствовал себя отверженным и тут же начинал бахвалиться своими достижениями.

Спустя несколько дней жена опять указала ему на хвастовство и спросила о статье. Гленн притворился, что не понимает, о какой статье идет речь.

## **10.2. Снижаем активность копинговых режимов**

Главная цель в работе с копинговыми режимами – это видоизменить или ослабить их так, чтобы они не могли вставать у вас на пути, когда вы пытаетесь восполнить свои потребности. Здесь важно помнить, что каждая копинговая стратегия имеет свои задачи, и умение приспосабливаться в разумной степени весьма полезно каждому из нас. Например, в разгар безнадежного конфликта на работе будет хорошо, если человек сможет эмоционально дистанцироваться и включить – в умеренном режиме – стратегию избегания. Копинговые режимы становятся дисфункциональными, когда наносят ущерб вашей жизни, когда вы не в состоянии выйти из них, даже если хотите.

**Оцените все «за» и «против» вашей стратегии.** Запишите все плюсы и минусы вашего копингового поведения. Сначала постарайтесь понять, когда ваш режим вызывает проблемы, а когда действительно полезен. Сделайте себе табличку из двух колонок – плюсы и минусы. В левую запишите все положительные стороны вашего копингового режима. В правой перечислите

все его недостатки. Вы уже читали о Гарри – неуверенном в себе студенте экономического факультета (раздел 4.2.1 и 4.2.2). И совсем недавно вы опять столкнулись с доктором Гленном. Ниже вы познакомитесь с таблицей Гарри для его режима *Избегания* и с таблицей Гленна для его режима *Гиперкомпенсации* (см. 4.3). Посмотрите на эти примеры и затем заполните Лист № 16 «Плюсы и минусы моего копингового режима». Часто бывает так, что в колонке «плюсов» мы имеем сиюминутные выгоды, а в колонке минусов – долговременные проблемы, что говорит о **нездоровом поведении**.

### ГАРРИ: РЕЖИМ ИЗБЕГАНИЯ

Плюсы	Минусы
Я не боюсь разочароваться в себе: если я не приду на экзамен, то я точно его не завалю.	Я не даю возможности своим сокурсникам относиться ко мне лучше, чем раньше это делали одноклассники. Из-за этого я не могу ощутить себя принятым и своим.
У меня нет близких взаимоотношений, а значит, я защищен от обид и боли.	У меня по-прежнему нет девушки, хотя я бы очень хотел найти себе подругу.
Когда я утыкаюсь в телевизор, то мне легко забыть о чувстве неуверенности: в этот момент я ощущаю себя уверенно и независимо.	Я не способен достигнуть своей цели – получить высшее образование – потому что уваливаю от сдачи экзаменов.
Я стараюсь не сравнивать себя с другими.	Из-за того, что я ни на что не отваживаюсь, я ничего и не получаю: не завожу друзей, не достигаю успехов и т.д. Из-за этого у меня очень низкая самооценка.

**ГЛЕНН: РЕЖИМ ГИПЕРКОМПЕНСАЦИИ**

<b>Плюсы</b>	<b>Минусы</b>
<p>В этом режиме я чувствую себя уверенно и ощущаю превосходство над другими.</p> <p>Меня уважают, и никто не отваживается критиковать меня или оспаривать мое мнение.</p> <p>У меня вид «истинного пророка», и окружающие считают меня более компетентным, чем я есть на самом деле.</p>	<p>На работе меня не любят. Я уверен, что в трудной ситуации никто из коллег не поддержит меня.</p> <p>Жену сильно раздражает мое самолюбование.</p> <p>Я чувствую себя очень неуютно, когда сравниваю себя с другими врачами.</p>

**Лист № 16: Преимущества и недостатки  
моего копингового режима**

<b>Копинговый режим</b>	<b>Его плюсы</b>	<b>Его минусы</b>
Мой копинговый режим		
Мой копинговый режим		
Мой копинговый режим		
Мой копинговый режим		
Мой копинговый режим		

Эти два примера должны показать вам, какой ущерб в разных областях жизни могут нанести копинговые стратегии. В то же время рассмотрение плюсов и минусов позволяет увидеть возможности для изменений. Оказывается, что выгоды и недостатки копинговых механизмов часто тесно завязаны друг с другом, по крайней мере с точки зрения сиюминутного результата. Если в случае режима *Карающего Родителя* наша задача была максимально заглушить его голос, то здесь мы не задаемся целью полностью избавиться от копингового режима. Нужно снизить его активность, но он не должен исчезнуть совсем.

**Планирование изменений.** С чего вы хотите начать ослабление ваших копинговых стратегий? Что вам наиболее важно: взаимодействовать с людьми с позиции *Здорового Взрослого* или отважиться прямо говорить о своих чувствах? Может быть, вашей первой задачей будет научиться более четко заявлять о своих границах и потребностях? Чаще всего люди начинают с тех схем, которые мешают их отношениям в семье или на работе.

### ► Пример из практики

*План изменений составленный Гарри:*

- *Я собираюсь посещать все занятия и экзамены в университете.*
- *Я планирую встретиться с моим руководителем на следующей неделе, чтобы обсудить возможность поступления в аспирантуру.*
- *Я хочу завязать знакомство по крайней мере с двумя сокурсниками, чтобы чувствовать себя не так одиноко.*
- *Я хочу проводить два вечера в неделю вне дома.*

Если вы хотите ограничить свои копинговые режимы, то вам нужно знать, как активировать свой режим *Здорового Взрослого* (см. главу 5). Для многих людей он включается, когда они вместе с другими занимаются музыкой – поют хором. В это время они чувствуют себя в контакте с самим собой и своей взрослой ча-

стью. Они не уходят в избегание или гиперкомпенсацию. Другие люди ощущают себя хорошо и уверенно – а значит, им не нужно прибегать к копинговым стратегиям – когда занимаются с детьми или животными.

Когда вы поймете, в каких ситуациях вам не требуются никакие копинговые режимы, вы сможете опереться на них, чтобы лучше справляться в других случаях. Вы сможете использовать эти «безкопинговые» занятия как свое внутреннее «убежище».

Для следующего упражнения вам нужно представить себе две ситуации: одну «безкопинговую», а другую – трудную для вас, в которой вы обычно прибегаете к основному для вас режиму приспособления.

## УПРАЖНЕНИЕ 10.2

Сначала с помощью воображения войдите в безопасную для вас ситуацию: когда вы поете хором, играете с собакой или делаете что-то другое. Прислушайтесь к тому, что вы ощущаете. Постарайтесь во всей полноте прочувствовать спокойствие и безмятежность. Затем представьте трудную для вас ситуацию. Войдите в нее и постарайтесь внести в нее свое ощущение покоя. Можно пригласить в нее и кого-то из тех людей, кто был с вами в вашем «надежном месте».

Обратите внимание, изменились ли ваши ощущения в трудной ситуации, пусть даже чуть-чуть.

### 10.2.1. Ослабляем режим *Покорной Капитуляции*

После того как вы запланируете желаемые изменения, вам нужно будет выбрать какие-то конкретные обстоятельства. Может быть, у вас есть коллега по работе, которая страшно раздражает вас какой-то своей привычкой, и вы решили осмелиться и попросить ее прекратить эти действия. Или вы хотите привлечь своих домочадцев к тем домашним делам, которые вам надоело делать в одиночку. Помните, что изменения совершаются постепенно, когда вы идете маленькими шагами. Сделайте первый шаг, а затем двигайтесь дальше уже из этой точки.



### УПРАЖНЕНИЕ 10.3

#### Ослабление режима Покорной Капитуляции

Если вы хотите перемен, то нужно планировать конкретные, небольшие и реальные шаги. Более того, вам нужно представлять себе, как будет выглядеть ваше альтернативное поведение. Как бы вы хотели поступать в данной ситуации? Не ставьте цели просто прекратить свое копинговое поведение, идите дальше – разрабатывайте позитивное «видение» того, как вы будете вести себя. Эта задача намного важнее! Для начала представьте желаемую сцену в упражнении на воображение:

Устройтесь удобно и закройте глаза. Представьте себе сцену, когда вы ведете себя по-новому. Насладитесь своими ощущениями. Если ваша совесть начнет противиться новому, постарайтесь понять, не голос ли это режима *Внушающего Вину* или *Карающего Родителя*. Если так, то противостояйте этому режиму. Используйте простую и ясную формулировку, например: «Я больше не хочу, чтобы ты определял мою жизнь! Убирайся из этого упражнения!».

Следующей задачей будет воплотить ваше «видение» в жизнь в достаточно безопасной для вас обстановке. Не огорчайтесь, если с первого раза у вас не получится. По крайней мере, вы попытаетесь что-то изменить, а это уже достижение! Пусть это будет маленький, но шаг вперед!

Следующий этап – пробовать вести себя по-новому в разных ситуациях. Обязательно вознаграждайте себя за успехи. Вы можете просто похвалить себя или пожать себе руку. А можете побаловать себя мороженым, понежиться в ароматной ванне или купить небольшой подарок.

#### ► Пример из практики

Когда Джошуа (глава 4) решил уменьшить влияние своего режима *Покорной Капитуляции*, он уже представлял себе, с чего начать. Один из клиентов всегда ухитрялся навязать ему лишние задания, которые не входили в его обязанности. На следующей встрече Джошуа смог устоять против искушения

предложить свою помощь. Когда клиент обратился к нему, он спокойно и вежливо ему отказал. После встречи Джошуа почувствовал огромное облегчение. Ему захотелось чаще вести себя подобным образом.



**Рис. 10.1.** Ограничиваем режим Избегания

### **10.2.2. Ограничиваем режим Избегания**

Уменьшить свое избегание может быть нешуточной задачей. Избегание всегда приносит кратковременное облегчение, и человек при этом имеет определенную сиюминутную выгоду. Однако не забывайте, что такое поведение провоцирует возникновение серьезных проблем в будущем. Поэтому удержаться и не подчиниться в какой-то ситуации может принести колоссальное облегчение! К сожалению, с режимом *Избегания* этот подход не работает. Когда вы начинаете делать то, от чего длительное вре-

мя уходили, то, скорее всего, для вас это будет серьезным стрессом. Добрые плоды – награду – вы сможете получить лишь спустя какое-то время. Чтобы изменить свое поведение в режиме *Избегания*, вам потребуется терпение и настойчивость.

Здесь вам очень поможет ваш перечень плюсов и минусов своего режима, поскольку вам будет полезно постоянно помнить о долговременных проблемах, которые появляются из-за избегания. Это будет хорошей мотивацией для перемен. Ограничение и ослабление режима *Избегания* следует проводить по тем же правилам, что в случае режима *Капитуляции* (см. упражнение 10.2 и Лист заданий № 16 «Плюсы и минусы моего копингового режима»). Вы также можете проделать упражнение на воображение, подобное упражнению 10.3.

### ► Пример из практики

Гарри принял решение поближе сойтись со своими сокурсниками. Вот наметилась очередная вечеринка, и он, собрав все свое мужество, согласился придти. Однако появился он на пирушке лишь в одиннадцать вечера. Знакомых лиц почти не было, и большинство народа было уже изрядно навеселе. Гарри притулился на хозяйской кухне, чувствуя себя неуютно и одиноко. Ему удалось переброситься лишь парой слов с одним парнем, который тоже увлекался компьютерными играми. Но тот рано ушел с вечеринки, поскольку утром ему нужно было на работу. Гарри ощутил, как в нем поднимает голову режим *Карающего Родителя*, говорящий: «Тебе нет места среди них».

Гарри ушел с вечеринки измученным и полным разочарования. Однако на следующей неделе он столкнулся с тем парнем, с которым ему удалось познакомиться. Тот пригласил его придти поиграть вместе с ним и его друзьями. Гарри принял приглашение. Он отметил, что ему намного спокойнее знакомиться и общаться с малым кругом людей. Он с удовольствием разговаривал с другими студентами и играл с ними в свои любимые игры.

### 10.2.3. Ограничиваем режим Гиперкомпенсации

Ограничение активности режима *Гиперкомпенсации* происходит похоже на работу с остальными копинговыми режимами. Однако следует иметь в виду, что, как и в случае уменьшения стратегии *Избегания*, и, пожалуй, даже в большей степени, отдача от действий по ограничению гиперкомпенсации появится лишь спустя некоторое время. Поначалу без своих привычных схем поведения вам будет значительно хуже. Вот поэтому так непросто отважиться и серьезно потеснить *Гиперкомпенсацию*.

Допустим, вы привыкли справляться с тяжелыми чувствами неполноценности или тревоги с помощью напускной уверенности или агрессии. Однако вы все же смогли определить в себе этот копинговый режим и приняли решение ограничить его роль в своей жизни. Но вот вы не надели привычную маску «уверенного всезнайки» и, скорее всего, остро ощутили собственную незначительность. Вам стало даже хуже, чем раньше, поскольку вы больше не прячетесь за режимом *Гиперкомпенсации*. Ведь находясь в нем, вы чувствовали себя на высоте! Он позволял вам ощущать себя сильным, властным, давал чувство удовлетворения. Однако, если вы хотите изменить свою схему поведения, вам придется обходиться без этих «бонусов». Через некоторое время вы, скорее всего, сможете понять, как же ваша прежняя манера поведения раздражала окружающих.

Все эти открытия и перемены вы сможете оценить лишь в перспективе, а на первых порах вам придется туго. Но когда вам удастся ослабить свой режим *Гиперкомпенсации*, вы сможете по-настоящему гордиться собой. Вполне естественно, что люди решают что-то изменить в своем копинговом поведении, только если они пожинают его «плоды»: неприязнь и отчуждение окружающих, угрозы партнера разорвать отношения и т.д. Если вы уже встали на этот путь, то первое время вас может мучить подавленность и тревога. Следующие слова могут прозвучать жестко, но опыт показывает их истинность: неприятный опыт, связанный с вашей стратегией, увеличивает шансы ослабить этот режим. Неприятности – хороший стимул для изменений! Человек может оставаться в этом режиме до тех пор, пока не возникнет

серьезных, побуждающих его к переменам проблем. До тех пор пока окружающие будут плясать под вашу дудку, вряд ли вы задумаетесь о другом поведении.



Рис. 10.2. Ограничиваем режим Гиперкомпенсации

#### ► Пример из практики

На протяжении последних двадцати – тридцати лет Томас сражался с чувствами ущербности и стыда. Эти чувства укоренились в нем с юности, когда в школе над ним жестоко издевались из-за прыщавого лица. Чтобы справиться с этими чувствами, он развил в себе сильный режим *Гиперкомпенсации*. В

этом режиме он вел себя невозмутимо и уверенно, поражая окружающих суровой мужественной красотой и невероятной работоспособностью. Сейчас Томасу сорок семь, и у него уже не столько энергии, сколько было когда-то. Он понял, что его копинговая стратегия изнашивает его. К тому же, изменилось и положение на работе: его задачи сократились, а мужественная внешность больше не работает так, как бывало. Жизнь стала для него тяжелым грузом, и он не видел выхода. За последние годы у Томаса появились серьезные симптомы депрессии.

Психотерапевт указала Тому на его стратегию *Гиперкомпенсации*. Для него она оказалась крепким орешком. Тем не менее, он осознал, что именно над ней и нужно работать. На сессиях он перестал «умничать», а вместо этого начал говорить о своих тяжелых чувствах. На работе Том попробовал новую политику – более реалистично оценивать свои способности и возможности. Ему пришлось распрощаться со своим имиджем «вечного двигателя». Теперь, вместо того чтобы всю ночь просиживать над очередным проектом, как бывало, Том стал говорить начальнику о том, что ему нужно больше времени для выполнения задания.

Изменения дались Томасу тяжело: он чувствовал себя неуверенно и уязвимо, когда открывался и показывал свою слабость. Но он получил и «добрые плоды» – какое пришло облегчение, когда он узнал, что такое понимание и поддержка! И что важнее всего – он перестал чувствовать себя оторванным от других людей!

Если вы склонны к агрессивной форме гиперкомпенсации, то, скорее всего, вы используете ее как мощную защиту против чувства слабости и беспомощности. Если вы хотите ослабить свою стратегию, вам нужно понять, как вы можете защитить себя по-другому. Ведь любому человеку в трудной ситуации требуется ощущать себя в безопасности. Но не стоит ожидать от себя многого: простите себя за то, что вы еще не раз будете соскальзывать в привычный режим *Гиперкомпенсации*. Невозможно добиться успеха с первого раза. Вам потребуется упорство.

**► Пример из практики**

У Каролин (см. раздел 4.3) было немало конфликтов из-за ее агрессивного режима *Гиперкомпенсации*. Ей даже приходилось иметь дело с полицией. Поэтому у нее было достаточно оснований для изменений своего поведения. Однако, когда она попыталась вести себя менее агрессивно, чувства беспомощности и оставленности только усугубились. Она поняла, что ей не под силу остановить свои грубые выходы в одночасье.

Каролин стала учиться говорить с окружающими о своем защитном режиме. Для нее это оказалось выходом. В трудных ситуациях, когда она ощущала, как внутри начинает ворочаться агрессия, ей приходилось делать глубокий вдох. Через некоторое время в таких случаях Каролин уже могла говорить, иногда противнику, но чаще самой себе: «Постой, я чувствую, как во мне поднимается агрессия. Мне нужно минутку передохнуть». Естественно, что все окружение Каролин было только счастливо, видя такие изменения, и было готово предоставить ей время, чтобы она остыла. Со временем Каролин смогла научиться тому, как в напряженных ситуациях реагировать здоровым и доброжелательным образом.

Поработайте с заданием на Листе № 17 – это поможет вам постепенно, шаг за шагом ослаблять свои копинговые стратегии. Не откладывайте на завтра – начните сегодня!

**Лист № 17: «Изменение моих копинговых режимов»**

Я хочу ослабить свой копинговый режим в следующей ситуации:

Раньше я поступал(а) так (описать проявления копингового режима):

Я хочу изменить свое поведение, потому что (перечислить минусы своего режима):

Вместо этого мой режим *Здорового Взрослого* хочет вести себя так:

Вот как я собираюсь вознаградить себя за усилия:

Мы надеемся, что эта глава помогла вам понять, откуда берут начало ваши копинговые режимы, какие из них играют для вас наибольшую роль и какие шаги вы можете предпринять, чтобы уменьшить их действие в вашей жизни. Возможно, поначалу вам покажется страшно в ряде ситуаций оставаться в позиции *Здорового Взрослого*. Это абсолютно нормально: страх уйдет в свое время, если вы будете последовательны. Чем больше у вас будет тренировки, тем лучше вы сможете ощущать, как хорошо становится на душе, когда вы ясно и просто, не прячась за копинговые стратегии, говорите о своих эмоциях, потребностях и границах. Спросите близких людей, замечают ли они перемены и что они о них думают. Обратная связь крайне важна для того, чтобы понимать негативные схемы своего поведения и то, как они воздействуют на окружающих.



---

---

## II. Режим Здорового Взрослого: вращивание

Если читая эту главу, у вас появится ощущение, что она повторяет сказанное ранее в предыдущих разделах, то вы будете абсолютно правы! Здоровая и взрослая часть вашей личности необходима для изменения всех других режимов. *Уязвимый Ребенок* в нас нуждается в утешении и ободрении; режимы *Рассерженного Ребенка* требуют внимания – важно, чтобы мы получили возможность выражать свои эмоции и потребности более адекватно; в режимах *Импульсивного* или *Избалованного Ребенка* мы должны научиться уважать разумные границы. Перед нами стоит задача снизить активность копинговых режимов и нейтрализовать дисфункциональные родительские режимы. Все эти нововведения осуществляются благодаря присутствию в нас режима *Здорового Взрослого*. Именно эта здоровая часть личности утешает вашего уязвимого ребенка, устанавливает границы для испорченного ребенка, находит разумную середину в использовании копинговых стратегий и заставляет замолчать родительские голоса. Таким образом, ваш режим *Здорового Взрослого* оказывается жизненно необходимым для всех изменений, которые вы намереваетесь совершить.

Итак, первое задание для здорового взрослого – расставить приоритеты. Какие изменения для вас важнее всего? Сколько сил вы готовы на них потратить? Как вы вознаградите себя за первые шаги? Обдумывание этих вопросов – хорошее упражнение для этого режима. Не нужно требовать от себя слишком мно-

го, как это делает режим *Требовательного Родителя*. Смириться и с тем, что вы не сможете достичь всего в одночасье, как, возможно, захочется вашему режиму *Недисциплинированного Ребенка*. К сожалению, те части личности, что относятся к режиму *Уязвимого Ребенка*, могут не получить достаточной заботы, даже если вам удастся быть более внимательным к ним. И это тоже задача для *Здорового Взрослого* – признать свои ограничения и не паниковать. Ниже перечислены некоторые идеи, которые помогут вам выработать здоровый план изменений.

**Ролевые модели.** К счастью, у большинства из нас найдется близкий или знакомый человек, который сможет послужить хорошей ролевой моделью поведения *Здорового Взрослого*. Мы уже говорили об этом в третьей главе. Это человек, который сможет выслушать вас и понять вашу боль, когда вы горюете или расстроены. Это тот, кто смотрит на вас с участием и любовью. О таком человеке вы можете сказать, что он заботиться об интересах других людей, но при этом не забывает и о своих потребностях. Часто такими моделями будут реальные люди из нашего окружения – тетя, бабушка или близкий друг. Но если вы не знаете человека, который стал бы для вас объектом подражания, можно выбрать героя книги или кино. Очень важно иметь на своей стороне доброжелательного и в то же время здравомыслящего человека.

Если вам не по душе ориентироваться на кого-то, не пугайтесь, что у вас ничего не получится. Хорошим подспорьем для вашего режима *Здорового Взрослого* может оказаться работа с психотерапевтом.

**Будьте реалистом.** Жизнь далека от совершенства, и человеческие существа тоже. Не стоит из-за этого впадать в отчаяние – так устроен мир. Вам следует всегда помнить об этом. Не ожидайте, что вы дотянитесь до звезды, не планируйте за раз столько, что и шестидесятичасовой день не вместит. Быть здоровым – это значит принимать в расчет свои реальные возможности, будь то в отношениях с людьми, в работе или денежных вопросах. Вам нужно научиться всегда исходить из реального положения вещей и стремиться использовать эти условия наилучшим образом. Здравостью будет признать, что в жизни бывают времена

лучше и хуже и что вы не сможете всегда оставаться в гармонии с собой. Примите свою ограниченность, подъемы и спады в своей жизни и учитесь во всех обстоятельствах как можно лучше заботиться о себе. Быть реалистом – означает понимать, насколько вы властны над обстоятельствами и действовать в этих рамках. Предположим, вы устали от постоянных конфликтов с начальством и решили что-то изменить. Но поразмыслив, вы осознали, что начальник – не тот человек, который будет меняться. Или вы пришли к выводу, что уйти от конфликтов можно лишь смирившись с невыносимой обстановкой на работе. В таком случае здоровым подходом будет либо найти способ держаться от начальника подальше, либо поискать себе другую работу.

**Будьте честны с собой.** Часто бывает, что люди многое хотят изменить в своей жизни. Однако перемены требуют серьезных усилий. Например, потребуется не один год, чтобы мечта об университетском дипломе стала явью. Или вы признали, что для здоровья души и тела будет полезней, если вы перейдете к здоровому образу жизни – бросите курить, смените рацион, сбросите лишний вес и займетесь физкультурой. Но не забывайте, что этот замысел потребует строгой дисциплины и немалых усилий. Достичь подобных целей можно лишь в том случае, если у вас есть веские причины для изменений и вы готовы пожертвовать на это силы. Не один мыльный пузырь пустых мечтаний может лопнуть, если вы честно спросите себя, а действительно ли вы готовы начать. Быть честным перед самим собой исключительно важно: если вы будете пребывать в иллюзиях, то, скорее всего, вас ждет только разочарование и неудовлетворенность. И конечно же, вы ничего не добьетесь.

**Ищите золотую середину между своими потребностями и интересами других людей.** Все главы этой книги в той или иной степени затрагивают вопросы удовлетворения своих насущных потребностей. Но необходимо признать, что у окружающих тоже есть свои нужды. Граница нашей свободы проходит там, где начинается свобода другого человека. Как правило, можно найти некий компромисс, и мы всегда должны быть готовы встретиться с другими людьми на полпути.

Когда мы, наконец, начинаем заботиться о себе, наше поведение может вызвать раздражение и досаду со стороны окружающих. Наши близкие могут быть не готовы к такому повороту. Поэтому так важно принимать в расчет окружающих вас людей – дайте им возможность привыкнуть к новшествам. К примеру, если раньше вы никогда не озадачивали супруга самостоятельным досугом, то не стоит планировать себе слишком много новых занятий сразу! Позвольте ему привыкнуть к тому, что вы изменились и у вас появились собственные интересы. Если вам кажется, что в ответ на ваши изменения значимый для вас человек раздражается или злится, не спешите бежать дальше! Пройдет немного времени, и этот человек, скорее всего, свыкнется с переменами. Если нет, тогда, возможно, вам стоит обстоятельно поговорить с ним или с ней и объяснить, что происходит. Не исключено, что вам придется искать компромиссы, о чем мы говорили раньше.

**Будьте конкретны в своих формулировках.** Сколько людей годами мечтают о переменах в своей жизни, оперируя при этом весьма общими представлениями: «Мне бы хотелось быть более уверенным в себе», «Мне нужно как-то упорядочить свою жизнь» или «Мне надо больше заботиться о себе». Это достойные цели, но они звучат слишком общо и туманно. Наш терапевтический опыт показывает, что чем конкретнее поставлена задача и чем ближе она к реальной жизни, тем больше вероятность ее выполнения.

Следующие вопросы помогут вам конкретизировать свои желания. Например, возьмем первое: «Я хочу быть более уверенным в себе».

- Что значит быть уверенным в себе?
- Как я могу понять, что другой человек уверен в себе? Как он или она ведет себя? Какие особенности поведения помогают мне почувствовать эту уверенность?
- В каких ситуациях я хочу быть более уверенным в себе? Как я буду вести себя, если буду больше уверен в себе? На основании чего окружающие смогут заметить мое новое состояние? В чем

разница между моим привычным поведением и тем, которого я хочу достичь?

Заполните таблицу в Листе № 18 «Изменения». Это поможет вам расставить приоритеты и быть реалистичным в своих представлениях.

**Упражнения на воображение.** Мы уже предлагали вам разные упражнения на воображение. Это эффективный метод для возвращения своего режима *Здорового Взрослого*. Чтобы подготовиться к изменениям, вам нужно представить себе, как вы делаете то или иное, находясь в режиме *Здорового Взрослого* (см. упражнение 11.1)

## УПРАЖНЕНИЕ 11.1

Подумайте о той ситуации, в которой вы обычно пасуете, хотя на самом деле вам нужно позаботиться о своих интересах. Представьте себе желаемое развитие событий и свое поведение, каким вы хотите его видеть. Расслабьтесь, закройте глаза и прокрутите этот «фильм» перед своим мысленным взором. Вообразите, как бы все выглядело, если бы в этой ситуации вы находились в режиме *Здорового Взрослого*.

Многим людям кажется глупым фантазировать о своем поведении. Но вы попробуйте и убедитесь, что такая репетиция-фантазия оказывается великолепной подготовкой для реальных изменений.

### ► Пример из практики

Вы уж знакомы с Меган из раздела 2.1. Когда девочка училась в школе, ее семья много переезжала с места на место. Она всегда оказывалась «новенькой» и в классе и среди ребят по соседству. Такая обособленность послужила тому, что и сейчас Меган часто ощущает себя изгоем. Тогда ее охватывает печаль и чувство отверженности (проявление режима Уяз-

Лист № 18: «Изменения»			
	1)	2)	3)
Я хочу добиться следующих изменений:			
Насколько эти перемены важны для меня? (0–100)			
Насколько эти изменения зависят от меня? (0–100)			
Насколько сильны мои намерения? (0–100)			
Насколько я готов прилагать усилия для осуществления перемен? (0–100)			
Что мне требуется для достижения этой цели?			
Что мне требуется, чтобы цель стала более конкретной?			
Кого затронут предполагаемые изменения? Каковы могут быть последствия?			

вимога Ребенка). Ей кажется, что другие не хотят иметь с ней дела (режим *Карающего Родителя*).

В упражнении на воображение Меган представила себе достаточно трудную для себя ситуацию. Вот она и компания ее сокурсников заходят в кафетерий. Товарищи занимают столик, болтают и смеются. В реальности Меган села бы подальше от знакомых, одна, но в этом упражнении она сделала по-другому. Она подходит к столику и спрашивает, можно ли ей присоединиться. Все соглашаются, двигаются, чтобы поставить еще один стул и вовлекают Меган в свой разговор.

На следующей неделе Меган сталкивается с аналогичной ситуацией, но уже в реальной жизни. Поскольку она уже проиграла эту сцену в воображении, она точно знает, как поведет себя ее *Здоровый Взрослый*. Меган смогла сесть за один столик со своими сокурсниками в кафетерии. После ланча она ощущала себя счастливой и гордой.

**Особые занятия.** Чтобы укрепить свой режим *Здорового Взрослого*, вам нужно знать, что помогает его активировать. Это не всегда очевидно, особенно если ваша здоровая часть не очень сильна. В таком случае обязательно включайте в свой распорядок те занятия, которые помогут вам приблизиться к состоянию *Здорового Взрослого*. Чем чаще вы будете заниматься этими делами, тем крепче будет этот ваш режим. Ниже перечислены те занятия, которые пробуждают в вас здорового взрослого.

### Блок II.1

Вы можете войти в режим *Здорового Взрослого*, если вы...

- Учите что-то новое
- Обсуждаете с другом серьезные жизненные вопросы
- Берете на себя какую-то ответственность
- Занимаетесь физической активностью
- Что-то чините или ремонтируете

- Вечером записываете в дневник то хорошее, что с вами произошло за день
- Читаете газету или книгу
- Делаете что-то полезное для здоровья (занимаетесь йогой, едите фрукты, и т.д.)
- Готовите что-то по новому рецепту
- Посвящаете время любимому занятию
- Что-то объясняете другому человеку или кому-то помогаете
- Вычеркиваете сделанные дела из списка и хвалите себя
- Пишите себе дружеское послание

Составьте свой собственный список активирующих вашу взрослую часть занятий. Оформите этот список особым образом и повесьте на видном месте, чтобы время от времени на него на-тыкаться. Если вы знаете за собой привычку уваливать от при-сущих здоровому взрослому занятий, удостоверьтесь, что ваш список состоит из конкретных дел.

Если ваш режим *Здорового Взрослого* достаточно силен и часто бывает активен, то следующие упражнения могут быть для вас не столь актуальны.

**Поведенческие эксперименты.** Мы объясняли, что такое поведенческие эксперименты в разделе 7.2.3, где речь шла о ре-жиме *Рассерженного Ребенка*. Такие упражнения – хороший способ войти в контакт со своим режимом *Здорового Взрослого*. Иногда проще активировать этот режим, действуя в игровой форме. Вы-берите конкретную ситуацию, в которой вы хотите вести себя по-взрослому (ту, в которой вам нужно позаботиться о своих инте-ресах), даже если вы пока не готовы к такому прорыву. Допустим, вы чувствуете неуверенность и тревогу, но все равно хотите бли-же познакомиться со своим коллегой при ближайшей встрече. Попробуйте посмотреть на ваше общение, как на эксперимент.

Поставить такой эксперимент можно по-разному, в зависимо-сти от поведения, которое вы хотите изменить.

Задание на Листе № 19 и следующий пример из практики подскажут вам, как это сделать.



Лист № 19: «Поведенческий эксперимент»
В каких случаях я хочу, чтобы главенствовал мой режим <i>Здорового Взрослого</i> ?
Как именно я хочу себя вести?
Какие режимы обычно вклинивались в подобной ситуации раньше?
Что может помочь мне помнить о своем намерении вести себя по-новому (открытие, девиз, упражнение на воображение)?
Как бы меня поддержал человек, которому я дорог?
Как я вознагражу себя за успешный эксперимент?

► Пример из практики

Вы уже встречались с Сюзан – в разделе 2.2 и в начале главы 7. У нее сильно развит режим *Импульсивного Ребенка*: она не пропускает ни одной вечеринки, увлекается алкоголем и вступает в случайные сексуальные связи, даже не заботясь о

защите. Это поведение наносит ущерб учебе в университете и представляет угрозу для здоровья девушки. Сюзан осознала, что если она хочет закончить учебу, то ее *Здоровый Взрослый* должен взять под контроль «бесшабашную Сюзю». Чтобы избежать искушений, она никуда не ходила несколько недель. Однако Сюзан поняла, что ей очень не хватает общения с людьми, музыки и танцев. В своем поведенческом эксперименте она решила найти равновесие между ответственностью и развлечениями.

Первым делом она написала себе послание от своего *Здорового Взрослого*:

*«Милая Сюзю,*

*на вечеринке ты наверняка не сможешь удержаться, чтобы не выпить, а дальше все пойдет по привычной схеме. Пожалуйста, помни, что твой импульсивный ребенок тут как тут, стоит тебе выпить пива. Ты знаешь, как много для тебя значит учеба, и ты не можешь позволить себе постоянный праздник. И еще мне хочется напомнить тебе, что именно безудержность в развлечениях стала причиной того, как ты опустилась: ты заслуживаешь лучшего, нежели те парни, с которыми ты спала».*

В своем эксперименте Сюзан решила пойти на студенческое собрание. Это наиболее безопасный вариант, и ее здоровый взрослый сможет проследить, чтобы она не пила алкоголь и вернулась домой не позже часу ночи. Карточка с обращением к ней ее здорового взрослого будет у нее в кармане. Сюзан обдумала, что она будет отвечать, если кто-то будет предлагать ей выпить, и мысленно проиграла эту ситуацию в упражнении на воображение.

Все получилось! В тот вечер Сюзан обнаружила, что может наслаждаться музыкой и танцами и без алкоголя. Более того, она не наделала глупостей, которых она обычно стыдилась на следующее утро. Этим утром Сюзан, гордая собой, отправилась в любимую кофейню и побаловала себя чашкой капучино с куском шоколадного торта.

В этой главе мы рассказали о режиме *Здорового Взрослого* – о той части вашей личности, которая способна видеть картину в целом, расставлять приоритеты, сохранять здоровье, признавать собственные потребности и заботиться о них, не забывая о нуждах других людей. Эти задачи непросты, и никто из нас не способен пребывать в этом режиме постоянно. Однако если вам часто кажется, что эта часть личности у вас почти совсем не работает, то не нужно пугаться. Просто признайте этот факт. В таком случае схема-терапия может помочь вам укрепить и развить этот здоровый режим.

---

---

## Словарь терминов

**Аффект, аффективный.** Аффект – это синоним к слову «эмоция» или «чувство». Термин «аффективный» применяют к ощущениям и поведению, которые в значительной степени определяются чувствами, тесно с ними связаны или сопровождаются эмоциональным подъемом.

**Аффективный мост.** Аффективный мост – это ассоциация между текущей ситуацией и событиями из прошлого, в которых были задействованы соответствующие эмоции. Содержание событий не должно быть похожим – главное их эмоциональная связь. Например, мы говорим об аффективном мосте, когда холодный голос начальника на работе ввергает вас в панику, потому что таким тоном разговаривал ваш отец, когда на него накатывали приступы бешенства.

**Викарное (имитационное) научение.** Процесс научения, когда человек приобретает навыки посредством наблюдения за другими людьми. Такой процесс может быть сознательным, например, когда ребенок имитирует движения, которые показывает ему взрослый, или бессознательным, что ведет к формированию «нездоровых ролевых моделей».

**Горячие эмоции.** Эмоции называются «горячими», если они сопровождаются сильным возбуждением и (или) импульсивным поведением – вспышками гнева, ярости или неповиновением.

**Избирательное восприятие.** Это такое восприятие, когда человек замечает лишь то, что подтверждает его (негативные) предположения. В таких случаях можно сказать, что у человека на глазах шоры. В качестве примера можно привести ситу-

ацию, когда докладчик делает презентацию. Перед ним сидят пятьдесят внимательных слушателей, но он замечает лишь двух человек в заднем ряду, которые болтают. Если докладчик решит, что всем было скучно, то, скорее всего, он страдает избирательностью восприятия, поскольку не принял в расчет пятьдесят заинтересованных лиц.

**Истерический.** Истерический тип личности характеризуется особым противоречием: с одной стороны, такие люди боятся связывать себя обязательствами, с другой – они жаждут стабильности. Они всегда активны, находятся в поиске новых идей и хотят быть в центре внимания. В наши дни истерическому типу личности обычно ставится диагноз «истерическое расстройство личности с частично измененными диагностическими критериями».

**Истерическое расстройство личности.** Это расстройство характеризуется театральностью поведения и неиссякаемым стремлением к получению внимания. Страдающие от него люди часто ведут себя обольстительно или провоцирующее, излишне привлекают к себе внимание, характеризуются быстрой сменой эмоций и их преувеличенным выражением, легко поддаются влиянию со стороны.

**Копинг.** Копингом (от англ. to cope with – справляться с чем-либо, совладать) называется то, как мы приспосабливаемся к серьезным жизненным обстоятельствам или трудному периоду времени. Люди вырабатывают индивидуальные «копинговые стратегии», которые могут быть *функциональными* или *дисфункциональными*. В первом случае человек находит сбалансированное решение проблемы, ориентированное на долгосрочную перспективу. Во втором случае копинг часто дает лишь сиюминутное облегчение, оставляя долговременные проблемы нерешенными.

**Нездоровое поведение.** Поведение будет нездоровым, если оно доставляет сиюминутное удовольствие, но вызывает проблемы в долгосрочной перспективе. Типичные примеры нездорового поведения: курение и переедание. Удовольствие сейчас оборачивается серьезными проблемами в будущем.

**Парентификация.** Под парентификацией (от англ. parent – родитель) понимается смена ролей родителя и ребенка, из-за того что родители не способны выполнять свои обязанности. В таком случае ребенок несет чрезмерную нагрузку, поскольку вынужден играть роль «родителя» – заботиться о благополучии семьи, несмотря на то, что слишком мал для этого.

**Подкрепление.** Говорят, что поведение получает подкрепление, если в результате возникает положительный стимул. Это означает, что поведение вознаграждается и возрастает вероятность того, что человек его повторит. Например, если ребенок истерикой добивается шоколадки, то в будущем такие вспышки, скорее всего, будут чаще.

**Потребности.** Под потребностями понимают важные для человека импульсы или побуждения. Психологи считают, что восполнение базовых потребностей необходимо для того, чтобы человек мог вести эмоционально здоровую жизнь, приносящую ему удовлетворение.

**Прокрастинация.** Этот термин используется в тех случаях, когда человек откладывает – часто до бесконечности – необходимые, но неприятные для него дела.

**Сбалансированные отношения.** Социальные психологи исследуют вопросы взаимодействия людей в различных сферах, в частности, вклад каждого партнера во взаимоотношения (распределение домашних обязанностей между супругами). Эти исследования показали, что люди склонны систематически переоценивать собственный вклад в совместные дела – в среднем на 50 процентов! Так что, если вы привыкли думать, что две трети всех семейных обязанностей лежит на вас, то, скорее всего, вы находитесь в сбалансированных отношениях, где делите ответственность с вашим партнером пополам. Конечно, это правило не годится для всех случаев, однако оно достаточно справедливо и о нем хорошо бы помнить, если вы хотите иметь гармоничные взаимоотношения.

**Травля.** Травля подразумевает систематическое причинение человеку физических или эмоциональных мучений. Это может происходить в школе, на работе, в спортивной секции или в

интернете. Такое преследование несет тяжелые последствия для здоровья, работы и личной жизни жертвы.

**Эмоции, первичные.** Первичными эмоциями называют эмоции, возникающие непосредственно после воздействия раздражителя. Это могут быть радость, горе, тревога, гнев, удивление и отвращение. Еще в психотерапии эмоции называются первичными или базовыми, когда они составляют суть проблемы.

**Эмоции, вторичные.** Вторичные (или социальные) эмоции обычно возникают через некоторое время после воздействия раздражителя. Они являются «реактивными», так как на них влияют когнитивные процессы. Пример таких эмоций: замешательство, зависть, вина, стыд и т.д. В психотерапии, говоря о вторичных эмоциях, имеют в виду эмоции, возникающие помимо базовых. Например, клиент постоянно раздражается гневными упреками в адрес своего партнера, хотя когда гнев спадает, он чувствует печаль. В этом случае первичной эмоцией будет печаль, которая маскируется вторичной эмоцией – гневом.

---

---

## **Библиография**

- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders. DSM-IV-TR. 4th edition, Text Revision.* American Psychiatric Association: Washington, DC.
- Arntz, A., & van Genderen, H. (2009). *Schema Therapy for Borderline Personality Disorder.* John Wiley & Sons: Chichester.
- Arntz, A., Bernstein, D.P., & Jacob, G. (2013). *Schema Therapy in Practice. An Introductory Guide to the Schema Mode Approach.* John Wiley & Sons: Chichester.
- First, M.B., Gibbon, M., Spitzer, R.L., Williams, J.B.W., & Benjamin, L.S. (1997). *Structured Clinical Interview for DSM-IV Axis II Personality Disorders, (SCID-II).* American Psychiatric Press: Washington, DC.
- Young, J.E., & Klosko, J.S. (1993). *Reinventing Your Life: The Breakthrough Program to End Negative Behavior and Feel Great Again.* Penguin Books: Harmondsworth.
- Young, J.E., Klosko, J.S., & Weishaar, M.E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide.* Guilford Press: New York.



---

---

## Предметный указатель

Агрессия 103, 104, 182  
Аффективный мост 148, 195  
Базовые потребности 16, 21, 114  
Внутренний помощник 165, 166  
Гиперкомпенсация 79, 83, 84, 102, 103, 105, 108  
Гнев 20, 22, 23, 32-35, 38, 40, 42, 43, 49, 116, 117, 124, 131, 133, 134, 137, 139, 140, 142, 143, 195, 198  
Горячие эмоции 32, 195  
Детские режимы 16, 20-49, 115  
Диалог со стульями 138  
Дисциплина 56, 116  
Зависимость 23, 28, 87, 90  
Защитный механизм 85  
Злоупотребление 81, 95, 117  
Избалованность 23, 36, 43  
Избегание 16, 79, 81, 82, 83, 85-87, 95, 97, 100, 101, 108, 118, 175, 177  
Импульсивность 23, 35, 36, 45  
Истерический 103, 196  
Когнитивный 14, 15, 17, 155, 198  
Контрофобное поведение 102  
Копинговый режим 16, 30, 31, 78-108, 168-185  
Лживость 103, 104, 107  
Нарциссизм 85, 106  
Насилие в детстве 69, 70, 76, 104  
Недоверие 26  
Нездоровое поведение 39, 135, 172, 196  
Неудача 53, 56, 59, 60, 61, 161  
Оставленность 23, 24

- Принятие 21, 60, 120, 133, 143  
Привязанность 11, 16, 21, 24, 27, 91, 111  
Поведение 8, 18, 22, 31, 35, 37-39, 41, 82, 85, 92, 94, 95, 101, 103-106,  
135-139, 141-143, 176-178, 188, 195-197  
Поведенческий эксперимент 141, 191-193  
Пренебрежение 50, 71, 128, 132  
Радость 44, 66, 128, 146, 147, 150, 151, 198  
Развлечение 44, 45, 56, 59, 60, 132, 146, 147, 161, 163, 193  
Режимы 16  
Родительские послания 158, 160, 161  
Ролевые модели 66, 135, 161, 185  
Созависимость 90  
Схема-терапия 11, 14  
Счастье 17, 48, 54, 149, 150  
Травля 71, 197  
Упражнения на воображение 18, 146, 153, 188  
Установление границ 21, 36, 38, 54, 56, 64, 77, 80, 82, 86, 87, 108,  
132, 133, 136, 143, 153, 164, 184, 186  
Физическое насилие 70, 76, 104  
Функционирование Эго 51, 54, 106, 109, 110, 111  
Чувство вины 54, 63, 92, 154, 165  
Эмоциональная депривация 27  
Эмоциональное насилие 71, 104  
Ярость 22, 23, 32-35, 49, 134, 138

## **Серия переводных книг по психологии**

Издательство «Научный мир» с 2010 года занимается переводом и изданием профессиональной зарубежной литературы по психологии. Мы рады представить вам уже вышедшие в рамках проекта книги:

### **Психотерапевтическая работа с треугольниками отношений**

Филипп Дж., Герин-мл., Фогарти Ф.Т., Фэй Л.Ф., Каутто Д.Г., 2019

Эта книга многие годы была бестселлером и настольной книгой для многих специалистов. На данный момент похоже, что это единственная книга на русском языке, в которой столь подробно изложена теория треугольников Мюррея Боуэна. Теория, в которой знаменитый треугольник Карпмана – всего лишь частный случай. Книга наполнена клиническими иллюстрациями и несомненно будет полезна как опытным психотерапевтам, так и всем интересующимся проблемами семейных взаимоотношений. Она позволит получить свежий взгляд на многие тупики и конфликты в жизни семьи.

### **Схема-терапия супружеских пар**

Практическое руководство по исцелению отношений

К. Симеоне-Дифранческо, Редигер Э. Стивенс Б. 2017

Схема-терапия супружеских пар – это отличный учебник как по супружеской терапии, так и по набирающему все большую популярность методу схема-терапии. Авторы адаптируют идею режимов субличностей для анализа циклов супружеских взаимодействий. В книге разработана очень ясная концептуализация случая – карта супружеского конфликта. Благодаря этой карте становятся очевидными тупики и места застревания пары.

В книге также описана работа с супружескими изменами, насилием и разводами. Приводится классификация супружеских измен и показывается, как эта тема может быть связана с ранними детскими дезадаптивными схемами. Обсуждаются идеи относительно прощения и примирения в паре.

## **Практическое руководство по схема-терапии**

Методы работы с дисфункциональными режимами при личностных расстройствах. Арнуд Арнтц, Гитта Якоб, 2016

Практическое руководство по схема-терапии – это универсальное пособие для психотерапевтов, которые впервые знакомятся с данным подходом и хотели бы успешно применять его в своей клинической практике.

В книге представлена современная концепция схема-режимов, позволяющая с легкостью концептуализировать клинические случаи и эффективно применять эмоционально-фокусированные техники терапии; демонстрируется возможность применения схема-терапии при лечении не только пограничного расстройства личности, но и других личностных расстройств, а также расстройств Оси I, таких как ОКР, тревога и депрессия;

Ведущая роль авторов пособия в развитии схемного подхода и создании терапевтической модели схема-режимов признана во всем мире.

## **Практика эмоционально-фокусированной супружеской терапии. Создание связей. Сюзан М. Джонсон, 2013**

Перед вами книга Сюзан Джонсон – выдающегося ученого, исследователя и психотерапевта, основательницы эмоционально-фокусированной супружеской терапии (ЭФТ). Автор предлагает подробное описание техники и практики эмоционально-фокусированной супружеской терапии – современного интегративного подхода к терапии пар. ЭФТ – это творческий синтез идей и методов гуманистического и системного подходов и теории привязанности. Этот подход обращает особое внимание на эмоции и предлагает конкретные техники работы с ними. Начинающие специалисты найдут здесь подробное руководство по проведению супружеской терапии. Опытным супружеским и семейным терапевтам это издание поможет обогатить и углубить их клиническую практику. С. Джонсон говорит с читателем понятным языком и вместе с тем опирается на результаты научных и клинических исследований.

## **Как стать эмоционально-фокусированным терапевтом**

Сборник упражнений. Сюзан М. Джонсон, 2013

В этой книге группа практикующих супружеских психотерапевтов под руководством Сюзан Джонсон описывает один из самых эффективных методов разрешения супружеских конфликтов. В ней вы найдете и теоретический обзор, и перечень терапевтических техник, и основные стадии и шаги терапии. В книге приводится описание работы с несколькими супружескими парами от начала терапии и до последней встречи. Особое внимание уделено сложным случаям, травмам отношений и причинам «застревания» процесса терапии.

Книга представляет собой уникальный пошаговый учебник консультирования. Авторы поставили перед собой крайне сложную задачу: выявить узловые моменты взаимодействия психолога и пары и проработать их при помощи задач с ответами.

## **История психологии**

Течения, школы, пути развития. Хельмут Е. Люк, 2012

Книга немецкого профессора психологии Хельмута Люка представляет краткий обзор всех основных течений, школ, направлений, частных областей психологии от середины XIX до рубежа XX-XXI веков. Благодаря такому изложению создается представление о логике формирования научной психологии, ощущение динамики ее развития, чувство освоения все более расширяющегося пространства психологических проблем и идей. Она адресована профессиональным психологам, студентам, изучающим психологию, а также всем, кто интересуется психологией.

## **Нарративные решения в краткосрочной терапии**

Эрон Дж.Б., Лунд Т.У., 2011

В этой книге авторы удачно интегрировали наиболее значительные идеи классической семейной терапии и новации, пришедшие из области социального конструктивизма. Терапия нарративных решений является блестящей попыткой объединения стратегической и нарративной моделей семейной терапии. В каждой главе представлено исчерпывающее описание построения эффективной пси-

хотерапевтической работы, показаны элементы реального диалога между клиентом и терапевтом, варианты возможных бесед с людьми, имеющими проблемы, бесед, в которых рождаются решения. Эта книга – психологический бестселлер последнего десятилетия. Ее появление вызвало активные дискуссии в среде семейных психотерапевтов в разных странах.

## **Системная семейная терапия субличностей**

Ричард К. Шварц, 2011

В книге представлено особое направление в семейной терапии, и настоящая книга является введением в эту удивительную модель терапии. Разрабатываемая Ричардом Шварцем и его коллегами на протяжении 20 лет, она насчитывает многочисленных последователей. Автор раскрывает процесс создания своего метода, причины и логику его возникновения, щедро делится идеями о преодолении тупиков в психотерапии. Он демонстрирует в деталях, шаг за шагом, как терапевт может помочь людям, супружеским парам и семьям получить доступ к ресурсам, почувствовать себя более интегрированными, уверенными и живыми.

Еще одним несомненным достоинством книги является то, что она дает возможность познакомиться не только с передовым методом терапии, но и глубоко проникнуть в мир пищевых зависимостей и на примере булимии увидеть влияние на это расстройство социальных идей о человеческом теле и лучше понять законы функционирования семей этих клиентов.

Книга написана простым языком, в ней нет сложной терминологии, поэтому обещает легкое и увлекательное чтение и будет интересна как специалистам, так и широкому кругу читателей.



Новости серии на Facebook  
[facebook.com/groups/totbook.psych/](https://facebook.com/groups/totbook.psych/)

Научное издание

*Серия «Современная психотерапия»*

**РАЗРУШЕНИЕ ПАТТЕРНОВ  
НЕГАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ**  
Самопомощь и поддержка в схема-терапии

Гитта Джейкоб, Ханни ван Гендерен  
и Лора Смбауэр

*Перевод с английского*  
Анны Владимировны Меннер

*Научное редактирование*  
Екатерины Владимировны Пановой

127055, Москва, Тихвинский переулок, д. 10/12, корп. 4

ООО «Издательство «Научный мир»

Тел.: 8(499)973-25-13, 8(499)973-26-70

[www.naumir.ru](http://www.naumir.ru); e-mail: [naumir@naumir.ru](mailto:naumir@naumir.ru)

Подписано к печати: 01.04.2019

Формат 60×90/16

Гарнитура Vollkorn, PT Serif, PT Sans, PT Mono. Печать офсетная. Усл. Печ. л. 13,0

Тираж 1000 экз. Заказ 9009

Издание отпечатано в типографии

ООО «Галлея-Принт»

111024, Москва, 5-я Кабельная, 26

**Гитта Джейкоб, Ханни ван Гендерен, Лора Сибауэр**

## **РАЗРУШЕНИЕ ПАТТЕРНОВ НЕГАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ**

*Серия «Современная семейная психотерапия»*

«В этой книге поразительно четко представлена суть метода схема-терапии. Книга прекрасно подходит всем, кто хочет понять, как работают дисфункциональные паттерны в мышлении, эмоциональной сфере и поведении, и как их изменить. В Германии и Нидерландах эта книга уже стала бестселлером и руководством для множества людей. Какое счастье, что сейчас она появилась и на английском языке».

**Арно Арнтц**

*Профессор клинической психологии, Амстердамский университет, Нидерланды*

«Авторам удалось сделать выжимку из своего клинического опыта в терапии, супервизорской и тренерской деятельности, а также в исследовательской работе в области схема-терапии и создать ясное и вдохновляющее руководство для самостоятельной работы. Их способность прямо и в то же время бережно подходить к самым трудным вопросам позволяет надеяться, что эта книга станет неоценимой помощью для всех, кто страдает от «дисфункциональных схем мышления», и большим подспорьем для терапевтов, которые стремятся проводить идеи и концепции схема-терапии в жизнь. Важным дополнением к текстам служит руководство по работе с воображением. Яркие примеры из практики и живые образы служат отличной иллюстрацией идей схема-терапии на протяжении всей книги».

**Эмили Холмс**

*Профессор, Совет по медицинским исследованиям, Отделение когнитивной психологии и наук о мозге, Кембриджский университет, Великобритания*

Книга «Разрушение паттернов негативного мышления» – это первое, основанное на схема-терапевтическом подходе, руководство для пациентов и всех тех, кто хочет разобраться со своими нездоровыми схемами в мышлении и поведении и преодолеть их. Многочисленные примеры из практики помогают лучше понять ориентированные на работу со схемами техники когнитивной терапии, которые дают возможность выйти из саморазрушительных циклов и проложить дорогу к более полной и счастливой жизни.

**Гитта Джейкоб** – клинический психолог и схема-терапевт в GAIA, терапевтической и исследовательской компании в Гамбурге, Германия. Она является одним из учредителей Международного общества схема-терапии (ISST), а также соавтором книги «Практическая схема-терапия: введение в руководство» (2012).

**Ханни ван Гендерен** – клинический психолог и супервизор в Ассоциации когнитивной и поведенческой терапии Голландии, председатель Голландской ассоциации схема-терапии. Она также работает психотерапевтом в центре психиатрической помощи в Маастрихте, Нидерланды. Является соавтором книги «Схема-терапия пограничного расстройства личности» (2009).

**Лора Сибауэр** – психолог, психотерапевт и схема-терапевт в Отделении клинической психологии и психотерапии Медицинского центра Фрайбургского университета, Германия.

