



Ричард
Бруйетт

**ВАШИ НАВЫКИ
ПРЕОДОЛЕНИЯ
ТРУДНОСТЕЙ
НЕ РАБОТАЮТ:**

**КАК ОСВОБОДИТЬСЯ
ОТ ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ
КОГДА-ТО ПОМОГАЛИ
ВАМ, НО ТЕПЕРЬ
СДЕРЖИВАЮТ ВАС**



Ричард Бруйетт

**Ваши навыки преодоления
трудностей не работают. Как
освободиться от привычек,
которые когда-то помогли
вам, но теперь сдерживают вас**

ИГ "Весь"

2023

УДК 159.9

ББК 88.6

Бруйетт Р.

Ваши навыки преодоления трудностей не работают. Как освободиться от привычек, которые когда-то помогали вам, но теперь сдерживают вас / Р. Бруйетт — ИГ "Весь", 2023

ISBN 978-5-9573-6029-2

Как часто в моменты сильного стресса вы замечали, что рука так и тянется к сладкому или чипсам? Или, например, поссорившись с другом или пережив неприятный инцидент на работе, вы часами смотрите короткие видео в социальных сетях, чтобы забыть и не думать о произошедшем? А может быть, вы из тех, кто при появлении проблемы в отношениях старается избегать прямого разговора и игнорирует партнера? Как считает схема-терапевт Ричард Бруйетт, все эти деструктивные навыки самопомощи мы освоили еще в глубоком детстве. Когда-то они действительно помогали нам справляться с болью, избегать ее, однако сейчас, во взрослом возрасте, они лишь усугубляют наши проблемы. Книга «Ваши навыки преодоления трудностей не работают» поможет вам осознать, как вырваться из порочного круга устоявшихся привычек, признать, что у вас есть проблемы, которые нужно решить здесь и сейчас. Автор предлагает большое количество техник, которые помогут вам исцелить внутреннего ребенка, а также справиться со стрессами современной жизни. Вы научитесь проживать свои чувства, используя письменные практики, дыхательные упражнения, а также рескриптинг — т.е. проигрывание болезненной ситуации в своем воображении таким образом, чтобы она потеряла свои краски и стала нейтральной. «Устоявшиеся методы борьбы со стрессом, полезные, когда мы были маленькими, не так-то легко изменить во взрослой жизни. Со временем они могут стать причиной самосаботажа. Другими словами, привычные способы преодоления стресса создают проблему, приводя к досадным результатам. Эта книга поможет вам замечать неосознанно усвоенные поведенческие реакции, переосмыслить их и создать новый эмоциональный опыт. Это очень трудная задача — отказаться от привычных

способов преодоления стресса. Но решив ее, вы получите возможность развивать здоровые отношения с миром и эффективно взаимодействовать с другими людьми». Ричард Бруйетт Эта книга поможет вам освоить основные понятия схема-терапии. После прочтения вы научитесь самостоятельно применять практики из этого метода. Вы узнаете, как связаны болезненные переживания в ранние годы жизни с чувствами вины, стыда, гнева, чрезмерной самокритичности или покинутости, которые возникают у вас уже в зрелом возрасте. Помимо этого, вы обнаружите свои наработанные «схемы», которые когда-то позволяли вам пережить кризисные моменты, а теперь лишь усугубляют их. Это могут быть отстранение, гиперкомпенсация и послушное смирение. В каждой главе предлагаются упражнения, позволяющие освоить понятия схема-терапии: выявить свои базовые потребности, а также активизировать режим здорового заботливого взрослого. В книге вы найдете классические для схема-терапии практики, в том числе ведение дневника, использование карточек и образов (например, диалог с внутренним ребенком), работу со стульями, адаптированные Ричардом Бруйеттом для широкого круга читателей. Эту книгу стоит прочитать потому что: — автор раскрывает новый для российского читателя метод схема-терапии; — она будет полезна как для самостоятельной работы, так и для сеансов с психотерапевтом; — она поможет вам справиться с деструктивными паттернами поведения, такими как избегание, прокрастинация, переедание или зависимости; — после прочтения вы научитесь новым техникам отслеживания своих негативных установок и научитесь заменять их на те, что помогают вам двигаться дальше. Эта книга будет полезна тем, кто: — в моменты стресса ведет себя деструктивно, например, может начать переедать, злоупотреблять алкоголем и т.д.; — обладает черно-белым мышлением; — старается показывать себя только с сильной стороны, боится показать свои слабости; — практикующим психотерапевтам и психологам; Почему решили издать В моменты сильного стресса мы склонны неосознанно прибегать к способам поведения, которые когда-то в детстве помогали нам пережить его здесь и сейчас. Это могут быть компульсивные переедания, прокрастинация, бесконечное обновление ленты в социальных сетях, злоупотребление алкоголем и многое другое. К сожалению, такие меры дают лишь краткосрочный эффект, а вот последствия от них порой могут привести к катастрофе. Книга Ричарда Бруйетта поможет вам отследить эти разрушительные способы избегания реальности. Вы научитесь справляться со стрессом, смотреть страху в глаза и принимать реальность такой, какая она есть, не уходя в мучительные срывы, за которые порой бывает стыдно. Информация об авторе Ричард Бруйетт — схема-терапевт, который работает с предпринимателями, творческими людьми, помогая им преодолевать тревогу, получать удовлетворение от жизни и улучшать отношения. Статьи Ричарда Бруйетта публиковались в The New York Times

и PsychCentral, а также он выступает как эксперт в Psychology Today. Бруйетт является бывшим секретарем исполнительного совета Международного общества схема-терапии. Автор предисловия Венди Т. Бехари является основательницей и клиническим директором Центра когнитивной терапии в Нью-Джерси, соосновательницей Академии когнитивной терапии и автором книги «Обезоружить нарцисса. Как выжить и стать счастливым рядом с эгоцентриком». В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.9

ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-6029-2

© Бруйетт Р., 2023

© ИГ "Весь", 2023

Содержание

Предисловие	11
Введение. Как уговорить себя меняться	13
На чем основана эта книга: схема-терапия	15
Встреча с уязвимостью	17
Как эта книга поможет вам измениться?	18
Инструменты, которые вы освоите с помощью этой книги	20
Вы не одиноки	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Ричард Бруйетт
Ваши навыки преодоления
трудностей не работают
Как освободиться от привычек,
которые когда-то помогли
вам, но теперь сдерживают вас

Richard Brouillette

Your Coping Skills Aren't Working: How to Break Free from the Habits that Once Helped
You But Now Hold You Back

© 2023 by Richard Brouillette

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. АО «Издательская
группа «Весь», 2023

Дизайн обложки и внутреннее оформление Ирины Новиковой



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Основатель Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский

Существует множество книг по схема-терапии для врачей, но очень мало – для обычных людей, пытающихся понять роль схем в повседневной

жизни. Ричард Бруйетт создал замечательное пособие для вдумчивой самостоятельной работы, идеально подходящее как тем, кто встал на путь самопознания, так и тем, кто работает с психотерапевтом.

Перегрин М. Карвос, председатель Комитета по этике и разрешению конфликтов Международного общества схема-терапевтов (ISST), директор Института схема-терапии Юго-Востока, опытный схема-терапевт, наставник и преподаватель

В 1993 году Джеффри Янг и Джанет Клоско в своей книге «Прочь из замкнутого круга!» совершили прорыв, рассказав о том, как влияние схем искажает повседневную жизнь. Теперь Ричард Бруйетт предлагает вашему вниманию захватывающее продолжение темы, описывая новые открытия в этой области. Эта блестящая и чрезвычайно полезная книга поможет вам превратиться из простого зрителя в режиссера «театра своей жизни»!

Экхард Рёдигер, директор Института схема-терапии во Франкфурте, бывший президент Международного общества схема-терапевтов (ISST) и соавтор книги «Контекстуальная схема-терапия. Интегративный подход к расстройствам личности, межличностных отношений и эмоциональной регуляции»

Ричард Бруйетт написал прогрессивную книгу по схема-терапии. Подчеркивая особую значимость внутреннего разговора с самим собой, он учит применять такие методы, как работа со стульями, образный рескриптинг[1], а также письма для проработки и эффективного исцеления внутренней боли. Эта книга – подарок для тех, кто хочет изменить свою жизнь. Она также будет весьма полезна для медиков, которые находятся в поиске новых методов лечения.

Скотт Келлогг, директор проекта по трансформационной психотерапии, автор книги «Техника „пустого стула“ как механизм изменений. Психотерапевтические диалоги в клинической практике»

Как часто вы задумывались о том, почему мы прибегаем к одним и тем же способам справиться со стрессом? Даже будучи решительно настроенными на изменения, мы часто оказываемся в привычной колее. Эта книга поможет выявить то, что происходит в вашей внутренней жизни, при помощи эффективных техник, направленных на искоренение застарелых привычек. Автор книги – одна из звезд в области схема-терапии; читайте и вдохновляйтесь!

Сьюзан Симпсон, клинический психолог, директор Центра схема-терапии в Шотландии, соавтор и редактор книги «Схема-терапия в лечении расстройств пищевого поведения. Теория и практика»

Невозможно недооценить достоинства этой книги: автор доступно пишет о том, как изменить нездоровые паттерны, и при всей глубине его познаний в психологии излагает мысли ясно, кратко и понятно для простого читателя. Эта книга – как верный друг, который помогает двигаться к более здоровой и счастливой жизни.

Джефф Конвей, президент и один из основателей Международного общества схема-терапевтов (ISST), а также один из основателей Центра эмоционально-ориентированной терапии в Нью-Йорке

Взрослым часто свойственно игнорировать внутреннего ребенка. Научившись принимать эту часть себя, мы обеспечиваем себе глубокие озарения. Развитие позитивной связи между взрослым «Я» и его более юной версией – основная цель этой чудесной книги, в которой эффективные терапевтические стратегии преподнесены в увлекательной и доступной форме. Эта книга глубоко отозвалась во мне, пробудив внутреннего ребенка, – пусть это случится и с вами.

Кэтрин Рудлин, профессиональный схема-терапевт, наставник, преподаватель и директор обучающей программы по схема-терапии в Калифорнии, автор книги *Ghost Mothers* (на русский язык не переводилась)

Это практическое пособие поможет читателям выявить нездоровые привычки в борьбе со стрессом и освоить эффективные способы удовлетворения своих эмоциональных нужд. Стратегии из книги легко освоить в повседневной жизни. Думаю, это издание заинтересует всех, кто хочет улучшить душевное здоровье. Очень рекомендую к прочтению.

Тина Дэвис, клинический психолог и профессиональный схема-терапевт

Рескриптинг – техника когнитивно-поведенческой терапии, направленная на трансформацию неприятных воспоминаний из прошлого, если они влияют на ваши эмоции и поведение в настоящем.

Моей жене Кэти.

«Если музыка наполняет любовью, продолжай играть!»

Предисловие

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Венди Бехари, лицензированный клинический и социальный работник

Введение. Как уговорить себя меняться

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

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

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

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

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

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

Как это выглядит в повседневной жизни? Возможно, вы постоянно подгоняете себя требовательным тоном, но от этого только злитесь и раздражаетесь. Может быть, избегаете конфликтов, вместо того чтобы отстаивать свои права. Возможно, по вечерам и в выходные вы делаете все, чтобы забыть, и в понедельник утром чувствуете себя плохо. Или просто уверены, что некомпетентны, но пока это просто удается скрывать. Вам может казаться, что те, кто стоит выше, всегда обращаются с вами несправедливо, и вы рано или поздно срываетесь, зарабатывая себе проблемы. Возможно, вы думаете, что нет смысла что-то менять, и просто заставляете себя двигаться дальше без мотивации. Быть может, вы совсем не понимаете, чего на самом деле хотите, и кажется, что жизнь проходит зря, или думаете, что на самом деле не нравитесь людям, поэтому избегаете их. Вы можете считать, что вам нужно прилагать больше усилий, чем всем остальным, иначе вас не оценят.

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

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

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

Если вы слышите в своей голове *«Почему я все время так ленив? Я хуже всех!»*, это проблемный голос, или схема, убеждающая вас: *«Мне надо предъявлять к себе высокие требования, чтобы по-настоящему измениться»*. Если вы слышите нечто вроде *«Я не должен говорить то, что думаю – не хочу потерять эти отношения»*, то схема, создающая проблемы, – это убеждение *«Мои потребности непомерны для людей, и, если я их выскажу, меня бросят те, кого я люблю»*. Мысль *«Я всегда последним ухожу из офиса. Однако, если я не буду работать больше моих коллег, меня уволят»* отражает схему в виде убеждения *«Мне нужно усерднее трудиться, иначе со мной произойдет что-нибудь плохое»*. А мысль *«Я не получаю нужного мне внимания от партнера, но мне не стоит об этом говорить»*, которая мешает вам вести общение таким образом, чтобы удовлетворить свои потребности, отражает схему, то есть убеждение: *«Люди всегда меня обижают, так что я должна защитить себя, не допуская разочарования»*. И так далее. Эти примеры демонстрируют то, как *кажется*, будто негативные мысли помогают справиться с проблемой, и мы продолжаем прибегать к ним.

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

На чем основана эта книга: схема-терапия

В этой книге упомянутые выше проблемные голоса называются «схемами». Речь пойдет о том, как мы пользуемся группами схем, «режимами», как это усугубляет проблемы и как найти более эффективные способы их решения.

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

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

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

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

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

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

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

Зачастую во взрослом возрасте становится очевидно, что *некоторые* из устаревших способов справляться со стрессом больше не нужны, поскольку мы уже можем сами о себе позаботиться. Мы видим, что приобретенные когда-то навыки не приносят пользы, поскольку, будучи взрослыми, мы *должны* ни от кого не зависеть. Однако мы все равно прибегаем к привычным способам поведения. Почему?

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

Встреча с уязвимостью

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

Закройте глаза, выпрямите спину и поставьте ступни на пол. Сделайте один-два глубоких вдоха. Теперь постарайтесь ни о чем не думать и сохранять спокойствие. Когда будете готовы, попробуйте представить, как, гуляя по окрестностям, видите на другой стороне улицы одинокого пятилетнего ребенка. Дополните картину желаемыми подробностями. Вы понимаете, что этот ребенок здесь один, он потерялся, не знает, куда идти, и никто ему не помогает. И вот он устремляет свой взгляд на вас. Теперь мысленно зафиксируйте эту картинку и наблюдайте за эмоциями, которые испытываете. Наверняка вы ощущаете сочувствие к этому ребенку и хотите ему помочь (но иные реакции тоже нормальны!). А теперь сосредоточьтесь на том, что чувствует сам ребенок. Что он может испытывать?

Когда будете готовы, позвольте этому образу раствориться в сознании, и пусть оно вернется в спокойное, умиротворенное состояние без образов. Сделайте один-два глубоких вдоха и откройте глаза.

Что чувствовал тот ребенок? Какие эмоции он у вас вызвал? Что, по вашему мнению, переживал ребенок? Наверняка он чувствовал много всего сразу, правда? Панику, страх, одиночество, беспомощность, пугающую уязвимость и отчаяние. Полную незащищенность.

Теперь представьте, что бы вы почувствовали, если бы отказались от всех своих навыков преодоления стресса. Наверняка многое из того, что ощущал воображаемый ребенок: беспомощность, покинутость, уязвимость и одиночество. То же можете испытывать и вы, оставшись без привычной защиты. Не так уж это просто, да?

На самом деле перспектива отказаться от привычных способов преодоления стресса – как бы мы ни были уверены в своем взрослом «Я» – очень пугает, и это не то, что можно сделать запросто. Мы должны доказать внутреннему ребенку, что это имеет смысл, что он может довериться взрослому «Я», которое о нем позаботится. Это требует времени и практики.

(Если вы еще не отпустили образ ребенка из упражнения, можете вернуться к нему и помочь найти путь домой сейчас!)

Как эта книга поможет вам измениться?

Поскольку мы будем работать с внутренним голосом и учиться отвечать самим себе, я хотел бы расширить ваши представления о внутреннем диалоге. Иногда, проводя сеанс терапии, я спрашиваю клиента: «Если бы ваш гнев мог говорить, что бы он сказал?» Говорить могут эмоции, телесные ощущения и неожиданные поступки и мысли. Вы будете расширять понимание этих разных диалектов, учась переводить их в осознанный и продуктивный внутренний диалог. Цель всего этого – установить связь с различными частями своей личности – через внутреннего ребенка.

Схема-терапия направлена на то, чтобы мы могли жить, поддерживая контакт с внутренним ребенком и всеми остальными частями себя. Для достижения этой цели мы будем одновременно работать с четырьмя аспектами человеческого существования: телом, сознанием, эмоциями и поведением. Вы узнаете, что глубокие и устойчивые изменения обеспечиваются работой в каждой из этих сфер и эти четыре аспекта бытия связаны между собой. Это танец – или диалог – тела, мыслей, эмоций и поведения, в котором их голоса переплетаются и поддерживают друг друга. Выглядеть это может так:

- ◆ ваше *тело* говорит о том, что вам неприятно, в то время как *сознание* может отстраняться;
- ◆ когда ваше *тело* чем-то взволновано, *мысли* и общий настрой могут вас успокаивать;
- ◆ сигналы, подаваемые *телом*, и *мысли* могут изменить поведение;
- ◆ изменения в *поведении* улучшают самооценку, так что вы можете *чувствовать* себя и *думать* о себе лучше;
- ◆ чем лучше вы *чувствуете* себя и *думаете* о себе, тем активнее изменения, и так далее по кругу.

Давайте рассмотрим четыре упомянутых аспекта более подробно. Подумайте о том, как каждый из них уникальным образом влияет на ваше самоощущение. В следующем разделе речь пойдет об инструментах схема-терапии для каждого аспекта.

Телесный опыт. У вас мало энергии и недостаток мотивации? Вы слишком устали и вымотаны? Проблемы со сном? Случается ощущать тяжесть в груди? Временами вы испытываете напряжение и нервозность, даже впадаете в панику? Это могут быть признаки схемы страха, проявляющиеся в теле.

В том, что касается будничных переживаний, схема-терапия помогает настроиться на телесный опыт. Например, когда вы думаете о конфликте, которого хотелось бы избежать, что вы ощущаете в теле? Чаще всего это тяжесть в груди.

Когнитивный опыт. Бывают ли у вас негативные или тревожные мысли, которые становятся навязчивыми? Случается ли чрезмерно осуждать других или себя? Есть ли у вас негативные убеждения по поводу отношений, например, сомнения в том, что вы нравитесь людям или им можно доверять? Такие мысли и убеждения порождаются вашими схемами, они вызывают симптомы, которые вы ощущаете, и ограничивают спектр возможных действий. Отслеживание мыслей и убеждений, а также эффектов, ими производимых, – основа когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), и оно поможет научиться их менять.

Эмоциональный опыт. Случается ли вам переживать приливы грусти как будто без причины? Сложно справляться с негативом? Замечаете, что сильно злитесь, сами не зная почему? Или ощущаете отсутствие эмоций и оцепенение? Трудно находиться в одиночестве, вы не знаете, чем заняться наедине с собой? Эмоции (вероятно, забытые) чаще всего указывают на эпизоды из тех далеких времен, когда ваша личность формировалась.

Поведенческий опыт. Вы прокрастинируете до такой степени, что это мешает работать? Избегаете того, что должны делать? Много времени проводите за отупляющими занятиями, пытаясь забыться, например, смотря телевизор? Быть может, злоупотребляете веществами или едой либо чрезмерно озабочены диетами и тренировками – и делаете все это для того, чтобы отвлечься от чего-то, а не ради самих занятий? Вы склонны к изоляции? Проблемное поведение зачастую является тем знаком, который поможет определить, в чем ваша проблема и как внедрить в жизнь новые способы поведения, которые изменят мысли и эмоции.

С помощью такого холистического четырехмерного подхода вы научитесь строить *диалог* между всеми измерениями своего бытия – чтобы, осуществляя изменения в одном из них, влиять на остальные.

Инструменты, которые вы освоите с помощью этой книги

Книга обеспечит вас инструментами, необходимыми для схема-терапии: вы узнаете ряд терминов, чтобы понимать себя; освоите техники наблюдения за тем, что вы думаете и чувствуете; новые способы коммуникации с самим собой; обретете навыки изменения своего поведения и заново откроете для себя сочувствие, радость и доброту.

Вот те инструменты, применяемые в рамках четырехмерного подхода, которые нам предстоит освоить:

- ◆ письменные упражнения и ведение дневника;
- ◆ упражнения на создание «автопортрета» с использованием фото;
- ◆ работа с образами;
- ◆ диалоги в разных режимах;
- ◆ создание заметок и карточек;
- ◆ использование ежедневника и напоминаний;
- ◆ медитация в технике осознанного внимания.

Я рекомендую при работе с этой книгой иметь при себе записную книжку или дневник – удобно просматривать всю проделанную работу в одном месте, поскольку каждая глава основывается на предыдущей. Тетрадь для дневника лучше взять потолще, чтобы ее хватило на пару месяцев ежедневных записей. Одним людям нравится, чтобы дневник выглядел красиво и как-то особенно, это их мотивирует; другие же, наоборот, предпочитают простую тетрадь на спирали. Выберите по желанию.

Я научу вас тому, как строить диалог между четырьмя измерениями жизни таким образом, чтобы перемены в одном из них влияли на остальные. Ведь если мы сосредоточимся на изменениях только в одном измерении, например в когнитивном опыте, то остальные будут *противодействовать* любому продвижению вперед с помощью одних только мыслей. Часто именно это подрывает все усилия на пути к переменам, делая их слишком утомительными. В то время как некоторые инструменты особенно эффективны для того или иного аспекта бытия, все же предполагается, что техники будут использоваться вместе для развития во всех четырех измерениях. Прежде чем продолжить, я хочу предупредить, что в этой книге представлю *все* инструменты, и может показаться, что их слишком много – просто используйте то, что можете, в своем темпе, и у вас все получится!

Вы не одиноки

Схема-терапия как процесс – это обучение тому, как уделять внимание различным частям, составляющим единое целое, которым вы являетесь. Например, внутреннему ребенку и подростку, всем настроениям и эмоциям, которые создают сложное «Я» в настоящем, а также представлениям о себе в будущем. Когда Будущие Вы закончите эту книгу, я надеюсь, вы будете способны на искреннее сочувствие и заботу в отношении всех частей и образов себя – и когда это случится, вы больше никогда не будете чувствовать себя одиноко.

Одни из главных качеств схема-терапевта – это честность, готовность к общению, искренность во взаимодействии с клиентами, а также умение избегать «тона терапевта», то есть общения в духе «похоже, вам грустно», чрезмерно нейтрального и отчужденного. Автором этой книги и проводником на вашем пути являюсь самый настоящий я.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.