

# Содержание

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <i>Предисловие</i> ..... | 7 |
| <b>1. Введение</b> ..... | 9 |

## **Часть I**

### **Знакомьтесь: ваши режимы!**

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

## **Часть II**

### **Меняем режимы**

|                                                                                         |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>6. Помогаем Уязвимому Ребенку</b> .....                                              | 119 |
| <b>7. Контролируем режимы «Рассерженный Ребенок»<br/>и «Импульсивный Ребенок»</b> ..... | 129 |
| <b>8. Поддерживаем режим «Счастливый Ребенок»</b> .....                                 | 143 |
| <b>9. Ограничиваем дисфункциональные родительские режимы</b> .....                      | 149 |
| <b>10. Меняем режимы преодоления</b> .....                                              | 163 |
| <b>11. Запускаем режим «Здоровый Взрослый»</b> .....                                    | 179 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| <i>Глоссарий</i> ..... | 189 |
|------------------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <i>Литература</i> ..... | 193 |
|-------------------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <i>Об авторах</i> ..... | 195 |
|-------------------------|-----|



# Предисловие

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

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

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

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

*Гитта Джейкоб, Ханни ван Гендерен, Лаура Зиббауэр*

Гамбург, Маастрихт, Фрайбург, осень 2014 г.

# Введение

## Типичный пример. Отвержение

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

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

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

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

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

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

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

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

## 1.1. Что такое схема-терапия?

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

## Для справки

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

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

Глубинная психология нацелена на выяснение причин возникновения психологических проблем вследствие опыта, полученного в детстве и юности.

Психодрама и гештальттерапия — техники для изменения проблемных эмоций.

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

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

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

## 1.2. Как формируются паттерны?

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

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

---

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

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

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

### 1.2.1. Знакомьтесь: ваши режимы!

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

### 1.2.2. Изменение режимов

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

изменения режимов опираются на три уровня психической деятельности.

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

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

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

Часть I

**Знакомьтесь:  
ваши режимы!**



## Детские режимы

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

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

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

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

## Для справки

### 2.1. Базовые эмоциональные потребности

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Рис. 2.1. Детские режимы

Таблица 2.1. Придумайте собственные названия детских режимов

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

## 2.1. Режим «Уязвимый Ребенок»

Режим «Уязвимый Ребенок» сопровождается всеми видами грусти или тревоги. Большинство людей могут легко назвать чувство, которое беспокоит их больше всего; распространены и смешанные чувства. Представленные ниже примеры показывают, на что следует обращать внимание в первую очередь, если вы хотите выявить свой режим «Уязвимый Ребенок», а также помогают понять, в каких ситуациях этот режим обычно активируется. Следует иметь в виду, что наши примеры не претендуют на полноту. Ваш детский режим может быть связан с другими эмоциями.

**Ощущение своей ненужности и нестабильности.** Если вы страдаете от сильного ощущения своей ненужности, вам часто будет казаться, что вас все бросили или вот-вот бросят. Вы можете чувствовать себя одиноким даже в окружении близких и друзей. Люди, страдающие от сильного чувства одиночества или ощущения, что их все бросили, в детстве или юности нередко пережили чей-то уход. Может быть, отец или мать ушли из семьи, или умер человек, к которому человек был привязан, или ребенок жил в нескольких приемных семьях, которые от него отказались.

### Типичный пример. Ощущение своей ненужности

Софии 34 года, она учительница в средней школе. Эта женщина страдает от приступов тревоги и ощущения диссоциации и отчуждения от своего тела. Проблема возникает, когда ей приходится возвращаться домой после того, как она провела время со своей семьей там, где выросла. В таких ситуациях София чувствует себя одинокой и брошенной, хотя там, где она сейчас живет, у нее есть друзья. Она говорит психотерапевту, что не ощущает близости с другими людьми и что все отношения представляются ей поверхностными. При обсуждении этих вопросов на Софию внезапно нападает грусть, ей кажется, что никто никогда не останется с ней надолго. Как полагает психотерапевт, это связано с тем, что в детстве София пережила две потери: родная мать умерла, когда девочке было два года, а любимая ею мачеха внезапно скончалась от инсульта, когда Софии было 16 лет.

**Социальная изоляция.** Некоторым людям не хватает ощущения принадлежности к сообществу. Они чувствуют себя изолированными, словно отрезанными от остального мира. Нередко источником такого чувства является опыт исключения из социальной группы — например, из-за частых переездов или принадлежности к нетрадиционной религиозной общине, практикующей множество ограничений. Травмой может послужить и то, что ребенка отвергают родители или братья и сестры. Во взрослой жизни режим «Уязвимый Ребенок» могут активировать самые незначительные социальные сигналы, такие как порядок раскладки на званом обеде.

### Типичный пример. Социальная изоляция

Когда Меган была маленькой, ее семья часто переезжала. В любом коллективе Меган была «новенькой», не ощущала принадлежности к вечно меняющимся группам сверстников и чувствовала себя отверженной. Сегодня она учится в университете, где обрела добрых друзей. Но когда сокурсники Меган строят планы без явного ее участия, она мгновенно начинает чувствовать себя чужой, хотя на самом деле это не так.

**Недоверчивость и ощущение, что с вами плохо обращаются.** Недоверчивость сопровождается постоянным ощущением угрозы. Вы всегда внимательны к признакам угрозы и подозрительно относитесь к окружающим. Люди, страдающие от недоверчивости, всегда настороже — они считают, что таким образом смогут избежать вреда со стороны окружающих. Как и в случае с вышеописанными эмоциями, причина недоверчивости чаще всего кроется в негативных детских переживаниях. Женщина, подвергшаяся в детском возрасте сексуальному насилию, может впасть в состояние паники от одного звука ключа, вставляемого в замочную скважину. Другой пример: человек, над которым сверстники издевались по дороге в школу, во взрослом возрасте терпеть не может, когда кто-то идет вслед за ним.

### **Типичный пример. Недоверчивость и ощущение, что с вами плохо обращаются**

Астрид очень боится темноты. Она всегда спит с включенным светом. Когда мужа нет дома, Астрид обычно ночует у подруги. Как только она слышит на улице шум, источник которого не может определить, ее тело каменеет, она начинает паниковать. Любая промелькнувшая за окном тень вызывает у нее волнение и ощущение беспомощности. В детстве Астрид страдала от отца, отличавшегося буйным нравом. Тот поколачивал девочку и ее братьев и сестер без всякого повода, лишь потому, что был чем-то расстроен. Мать не могла защитить детей — муж поднимал руку и на нее.

**Ощущение своей неполноценности и стыд.** Еще одной доминирующей эмоцией, испытываемой в режиме «Уязвимый Ребенок», может выступать стыд. Нередко чувство своей неполноценности и отношение к себе как к плохому, ни к чему не способному или никому не нужному взаимосвязаны. Человек считает, что недостойн любви, внимания, уважения окружающих, и стыдится себя. Люди, испытывающие такие чувства, в детском или подростковом возрасте нередко страдали от обесценивания или унижения.

### **Типичный пример. Ощущение своей неполноценности и стыд**

Когда Дэниел учился в старших классах, у учителя было несколько любимчиков. Дэниел не входил в их число. В период полового созревания он был очень не уверенным в себе, потому что рос очень быстро и часто чувствовал себя неловко и вел себя неуклюже. Учитель не раз насмехался над мальчиком, когда тот спотыкался или допускал другую оплошность. Одноклассники при этом смеялись, а Дэниел страдал от унижения. Прошло 20 лет, он стал успешным ИТ-консультантом. Однажды на деловой встрече он случайно налетел на флипчарт (доска для записей), и коллеги засмеялись. Дэниел тут же ощутил растущее чувство стыда и беспомощности и сбежал в туалет, где ему потребовалось несколько минут, чтобы успокоиться.

**Эмоциональная депривация.** Люди, страдающие эмоциональной депривацией, обычно считают, что у них было «в целом нормальное» детство. Но почему-то все равно не возникло ощущение, что о них действительно заботились, что их любили. Им не хватало ощущения безопасности, близости и привязанности. Став взрослыми, эти люди не обязательно жалуются на постоянно одолевающие их отрицательные эмоции. Однако на самом деле они ничего не забыли и до сих пор испытывают болезненное ощущение, что безразличны всем окружающим.

### Типичный пример. Эмоциональная депривация

Стивену 38 лет, он продавец, любит свою работу, работает хорошо, и начальство им довольно. Он счастлив в браке, у него есть друзья. Тем не менее Стивен не может избавиться от ощущения, что рядом с ним никогда никого нет, что его никто не любит. Он изо всех сил старается получить доказательства чьей-то привязанности — и на работе, и в личной жизни. Хотя многие хорошо относятся к Стивену и говорят ему об этом, он вряд ли чувствует их привязанность. Стивен говорит, что его детство было «нормальным». Но родители всегда были очень заняты, их часто не было дома. Мальчик видел, что отцу и матери трудно уделять много времени детям, так как у них много других забот.

**Ощущение зависимости и неспособность принимать самостоятельные решения.** Когда человек чувствует себя неспособным что-либо делать самостоятельно и не смеет принимать решения, он ведет себя как зависимый ребенок. Для ребенка зависеть от родителей при принятии важных решений — таких, например, как выбор школы, — это нормально. Но если родители не научили ребенка выбирать самостоятельно — пусть даже его выбор отличается от родительского, — он может остаться зависимым от других людей. Человек может даже не знать, чего он хочет. Став взрослым, он продолжает считать, что ответственность за его жизнь несут родители или партнер.

### **Типичный пример. Ощущение зависимости и неспособность принимать самостоятельные решения**

До 24 лет Марджори жила с родителями, потом вышла замуж за Боба. Он работает на условиях полной занятости, а она занимается домом. Раньше девушка работала в магазине, принадлежащем ее родителям, и до сих пор не решается поискать другую работу. Она живет недалеко от родителей, навещает их каждый день и вечно просит у них или у Боба советов. Марджори спрашивает мать, что ей съесть, как украсить свой дом и даже как одеваться. Принятие всех прочих решений она предоставляет Бобу.

#### **2.1.1. Как выявить у себя режим «Уязвимый Ребенок»?**

Познакомившись с представленными выше типичными примерами, вы, наверное, уже получили представление о том, как проявляется режим «Уязвимый Ребенок». Чтобы понять, не характерен ли этот режим для вас, подумайте, согласны ли вы со следующими утверждениями. Если вы достаточно уверенно соглашаетесь хотя бы с одним из них, то, скорее всего, страдаете от данного режима. Если не уверены, что согласны, то перечисленные эмоции вам знакомы, но не особенно досаждают.

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

Согласны с одним или несколькими утверждениями? Если вы часто грустите, чувствуете себя всеми покинутыми или испытываете беспричинную тревогу, — возможно, причиной тому режим «Уязвимый Ребенок». Чаще всего он уходит корнями в детство. Узнать о нем больше помогут предлагаемые ниже вопросы. Вы также можете использовать рабочую таблицу 2 «Мой режим “Уязвимый Ребенок”».

- Какой триггер (провоцирующее событие, фактор) обычно запускает режим «Уязвимый Ребенок»?
- Какие чувства я обычно испытываю в этом режиме?
- Какие мысли мне приходят в голову в этом режиме?
- Какие воспоминания или ментальные образы ассоциируются с этим режимом?
- Какие телесные ощущения я испытываю в этом режиме?
- Как я обычно веду себя в этом режиме? Как отношусь к людям?

Чем больше вы будете знать о своем режиме «Уязвимый Ребенок» и о том, как он проявляется в повседневной жизни, тем лучше будете понимать, как он работает. Вы узнаете, какие триггеры активируют его снова и снова. Для этого можете использовать рабочую таблицу 1 «Мои режимы», заполнив соответствующие строки.

| Рабочая таблица 1     |                                                |
|-----------------------|------------------------------------------------|
|                       | <b>Мои режимы</b>                              |
| <input type="radio"/> | Мой (мои) детский (детские) режим(ы)           |
|                       | Мой (мои) родительский (родительские) режим(ы) |
| <input type="radio"/> | Мой (мои) режим(ы) преодоления                 |
|                       | Мой режим «Здоровый Взрослый»                  |

Рабочая таблица 2

| Мой режим «Уязвимый Ребенок» |                                                                                                                                                              |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | Мое собственное название режима (например, «Крошка Лиза»):                                                                                                   |
| ○                            | 1. Как понять, что активирован мой режим «Уязвимый Ребенок»?                                                                                                 |
|                              | Какой <b>триггер</b> запускает режим?                                                                                                                        |
|                              | Какие <b>чувства</b> я обычно испытываю в этом режиме?                                                                                                       |
|                              | Какие <b>мысли</b> приходят мне в голову в этом режиме?                                                                                                      |
|                              | Какие <b>воспоминания</b> связаны с этим режимом или всплывают в нем?                                                                                        |
|                              | Какие <b>телесные ощущения</b> я испытываю в этом режиме?                                                                                                    |
|                              | Как я обычно <b>веду себя</b> в этом режиме?                                                                                                                 |
|                              | 2. Способен ли я переключиться с режима «Уязвимый Ребенок» на другие режимы (например, режим «Рассерженный Ребенок» или режим преодоления)? На какие именно? |
| ○                            | 3. Каковы мои истинные <b>потребности</b> в режиме «Уязвимый Ребенок»?                                                                                       |
|                              | 4. Соответствует ли мое поведение моим потребностям (например, потребности в близости)?                                                                      |

### 2.1.2. Как выявить режим «Уязвимый Ребенок» у другого человека?

Если вы видите, что человека легко напугать, вызвать у него ощущение, что к нему плохо относятся, или ощущение нестабильности, что его легко довести до слез, — возможно, он функционирует в детском режиме. Об этом может говорить и постоянное желание получать подтверждение своей нужности вроде: «Вы действительно хотите, чтобы я присоединился к вам и вашим друзьям сегодня вечером?» Еще одно явное указание на режим «Уязвимый Ребенок» — черно-белое мышление, в рамках которого мир разделен на две части, хорошую и плохую. Например, ваша подруга может быть убеждена, что в ее конфликте с партнером вы полностью на его стороне, лишь потому, что вы слегка покритиковали ее поведение.

Можете ли вы припомнить ситуацию, в которой один из ваших друзей, член семьи или коллега, судя по всему, действовал в режиме «Уязвимый Ребенок»? Понимаете ли вы, что заставило его переключиться на этот режим? Как он или она вели себя в режиме «Уязвимый Ребенок»? Можете ли вы что-либо сказать о его/ее потребностях в этой ситуации? Что вы чувствовали по отношению к этому человеку и как реагировали?

Может быть, вы испытывали сострадание и сумели показать это. Возможно также, что вы ощущали усталость, бессилие или раздражение, потому что ваши аргументы и поддержка не помогали. Если вы вспомните свои чувства по отношению к этому человеку или то, как реагировали на его поведение, вам будет легче понять, что чувствуют окружающие, когда вы сами действуете в режиме «Уязвимый Ребенок».

## 2.2. Режимы «Рассерженный Ребенок» и «Импульсивный Ребенок»

Так называемые режимы «Рассерженный Ребенок» и «Импульсивный Ребенок» похожи на режим «Уязвимый Ребенок»: они тоже не позволяют человеку чувствовать себя взрослым. Эти режимы часто запускаются, когда вам кажется, что ваши потребности остаются неудовлетворенными.

Однако, в отличие от режима «Уязвимый Ребенок», эти режимы связаны с проявлением так называемых горячих эмоций, таких как гнев и ярость. В этих режимах вы можете проявлять гнев или ярость либо вести себя вызывающе и не соблюдать установленных требований и ограничений. В этих режимах вы также можете вести себя как избалованный ребенок.

Какова общая черта этих эмоций и такого поведения? Прежде всего, в описываемых режимах вы заявляете о своих потребностях с явными преувеличениями или неадекватным образом. Ваша реакция может быть крайне эмоциональной, включая проявление чрезмерного гнева или ярости. Вы можете проявлять неуместную капризность, вести себя вызывающе или необдуманно. Важно понимать, что лежащие в основе такого поведения потребности являются оправданными, ведь если они остаются неудовлетворенными, то сердиться абсолютно нормально. Однако поведение, связанное с рассматриваемым режимом, часто бывает неадекватным. Для удобства и ясности, чтобы не перечислять каждый раз все вышеназванные эмоции, проявляющиеся в этих режимах, мы будем называть их режимом «Рассерженный Ребенок». Позже вы больше узнаете о различных нюансах этого режима.

Режим «Рассерженный Ребенок» нередко сочетается с режимом «Уязвимый Ребенок», с которым вы познакомились в предыдущем разделе. Возможно, вы впадаете в сильный гнев, когда друг отменяет встречу для совместного просмотра фильмов. После этого вам может стать грустно, вы будете страдать от ощущения одиночества или покинутости. В этом случае режим «Рассерженный Ребенок» сочетается с режимом «Уязвимый Ребенок». Возможен и обратный порядок: сначала вы почувствуете себя одиноким и брошенным, а затем рассердитесь или придете в ярость. Многие испытывают смешанные чувства, когда имеют дело с другими людьми. Представьте, что в гневе вы хотите поссориться с другом, но, когда начинаете говорить, вас душат слезы. В таких случаях одновременно проявляются режимы «Рассерженный Ребенок» и «Уязвимый Ребенок».

В режиме «Рассерженный Ребенок» главную роль могут играть различные чувства. Важно понимать, какие из них доминируют. Что сильнее — нежелание повиноваться или упрямство? Вы сердитесь, потому

что чувствуете, что с вами поступают несправедливо? Или вы слишком избалованны, чтобы принять ограничения, установленные для всех? Ниже перечислены эмоции, которые испытывают люди в режиме «Рассерженный Ребенок». Разумеется, возможно и сочетание нескольких эмоций.

**Гнев.** Если доминирует гнев, вы испытываете сильное раздражение или разочарование, когда не удовлетворяются ваши эмоциональные потребности (например, потребность в принятии или внимании). Гнев может проявляться очень ярко, в том числе в виде высказывания обидных претензий или резкой критики. Вместе с тем вы можете и «проглотить» гнев. Однако другие все же заметят его, даже если внешне он не очень выражен.

### Типичный пример. Режим «Рассерженный Ребенок»

Мэтью 41 год, он программист и старается со всеми вести себя правильно. Он твердо намерен всегда производить хорошее впечатление. В то же время он знает, что его легко обидеть или заставить почувствовать себя отвергнутым. Нередко ему кажется, что с ним поступают несправедливо. В детстве он подвергался жесткой критике и редко ощущал любовь и внимание. Наверное, поэтому критика — его болезненное место. Когда Мэтью думает, что его критикуют, он злится и отвечает саркастическими замечаниями или оскорбительными электронными письмами, даже если кто-то просто пытался помочь ему советом или рекомендацией.

**Ярость.** Если доминирует ярость, ваши эмоции проявляются очень ярко. В режиме «Разъяренный Ребенок» вы можете полностью утратить самоконтроль, что-нибудь сломать или даже причинить вред окружающим. Разъяренный Ребенок выходит из-под контроля, крушит все на своем пути, орет и яростно защищается от (предполагаемых) нападок. Гнев и ярость — схожие чувства. Различаются они интенсивностью эмоций. Ярость сильнее, и ее труднее контролировать, чем гнев.