

# Ранние дезадаптивные схемы

Диагностик  
а

Джеффри Янг



# Схемная терапия Янга

Изучения «неуспеха» психотерапии привело к осознанию, что у многих клиентов были гораздо более негибкие когнитивные структуры; более хронические, часто пожизненные психологические проблемы; а также, более укоренившиеся, дисфункциональные системы убеждений. Было обнаружено, что эти «схемы» обычно произрастали из трудного и наполненного насилием детства — детства, в котором базовые потребности ребёнка не были удовлетворены, так что ребёнок усваивал дизадаптивные стили совладания или выживания. Вне домашней обстановки и в своей взрослой жизни, эти стили совладания и мироощущения доставляли ещё больше проблем для таких пациентов и окружающих их людей.

Схема и «девиз»	Описание схемы	Типичные способы справиться со схемой (копинги)		
		Капитуляция	Избегание	Сверхкомпенсация

**Потребность в надежной привязанности (включая безопасность, понимание, принятие, руководство)**

<p><b>1. Брошенность / Покинутость</b></p> <p>«Пожалуйста, не покидай меня!»</p>	<p>Люди со схемой Брошенности уверены, что отношения с другими ненадежны и нестабильны. В любой момент может что-то произойти и их покинут. По множеству</p>	<p>Выбирает недоступных или непредсказуемых партнеров и значимых других.</p>	<p>1. Избегает близких отношений из-за страха быть покинутым. 2. Покидает сам, чтобы избежать покидания. 3.</p>	<p>1. Постоянно контролирует близких. 2. Все время на связи с близкими. 3. Гнев и ревность в</p>
	<p>разных причин: от внезапной смерти близкого человека до встречи с кем-то другим, более достойным.</p>		<p>Отстраняется в ответ на минимальное отвержение/расставание.</p>	<p>ответ на минимальное отвержение/расставание.</p>

<p><b>2. Недоверие</b></p> <p>«Ты опасен для меня»</p>	<p>Убеждены, что любые (не только близкие) отношения опасны. Если людям позволить, они будут использовать, манипулировать, пренебрегать, унижать.</p>	<p>1.Выбирает ненадежных партнеров и значимых других.</p> <p>2. Постоянно чрезмерно насторожен и подозретелен по отношению к другим</p>	<p>1. Избегает тесного взаимодействия с другими в личной жизни и в бизнесе; 2. Никогда не раскрывается.</p>	<p>1.Плохо обращается или использует других.</p>

<p><b>3. Эмоциональная депривация</b> «Мне нужна любовь, но я не могу ее получить»</p>	<p>Люди со схемой Эмоциональной депривации чувствуют, что между ними и другими «стена», им трудно почувствовать контакт и близость. Объяснение «стены» может быть разным для разных людей. От «иначе не бывает, о чем вы вообще говорите», до «мне так много нужно, что другие не</p>	<p>Выбирает холодных, отстраненных партнеров и значимых других;</p> <p>2. Влюбляется «на расстоянии».</p>	<p>Избегает близких эмоциональных отношений</p>	<p>1. В отрыве от реальности требует, чтобы другие удовлетворяли все его/ее потребности, 2. влюбляется, быстро остывает, чувствуя, что ему недостаточно.</p>
	<p>могу понять, принять и разделить со мной мою потребность в тепле, заботе и поддержке».</p>			

<p><b>4. Социальная изоляция/отчуждение</b></p> <p>«Я отдельно».</p>	<p>Постоянно чувствуют себя изолированными, уверены, что совершенно не похожи на других. Нигде не чувствуют себя по-настоящему своими и часто уверены, что для них найти «свою</p>	<p>Становится членом группы, но держится особняком;</p>	<p>Избегает социализации; большую часть времени проводит один</p>	<p>Притворяется «своим», но чувствует свое отличие и отчужденность</p>
	<p>стаю» невозможно, что ее просто не существует.</p>			

<p>5. Дефективность Я «бракованный».</p>	<p>Люди со схемой Дефектности чувствуют, что с ними что-то не так и это невозможно изменить, только спрятать. Они уверены, что если другие узнают, какие они «на самом деле», то обязательно отвергнут их. Часто застенчивы, очень уязвимы к критике и отвержению. Одна из наиболее отрицаемых схем.</p>	<p>1. Выбирает критикующих партнеров и значимых других, 2. Унижает сам себя.</p>	<p>1. Избегает делиться мыслями и чувствами. 2. Отказывается от спонтанности, тщательно контролирует свое поведение. 3. Не вступает в близкие отношения 4. Часто меняет партнеров, друзей, круги общения.</p>	<p>1. Осуждает или ведет себя свысока по отношению к другим; 2. Стремится выглядеть «идеальным», чрезвычайно озабочен своим внешним видом. 3. Стремиться действовать, чувствовать и думать «правильно».</p>
--	--	--	---	---

# Потребность в автономии, компетентности и чувстве идентичности

<p><b>6. Зависимость</b> «Я ничего не могу сам по себе»</p>	<p>Убеждены в своей неспособности самостоятельно справиться с обычной жизнью, чувствуют свою беспомощность перед лицом повседневных проблем.</p>	<p>1. Постоянно просит о помощи; 2. Проверяет решения с другими, нерешителен, 3. Выбирает гиперопекающих партнеров, которые все делают для него/ для нее</p>	<p>1. Откладывает решения. 2. Избегает действовать самостоятельно брать на себя обычные обязанности взрослого человека</p>	<p>Демонстрирует излишнюю уверенность в себе даже тогда, когда попросить помощи у других было бы нормально и разумно</p>



<p><b>7. Уязвимость к ущербу/болезням</b></p> <p>«Все может рухнуть в любую минуту»</p>	<p>Убеждены, что мир – это очень опасное место и в любую минуту может произойти что-то плохое, с чем невозможно справиться: катастрофа, болезнь, авария и т.п.</p>	<p>1. Постоянно переживает, что с ним/ с ней случится катастрофа; 2. Постоянно просит у других утешения</p>	<p>Избегает «опасных» ситуаций</p>	<p>1. Использует магическое мышление и ритуалы; 2. Совершает безрассудные опасные поступки</p>

<p>8. <b>Слияние/ неразвита я идентичность</b></p> <p>«Без тебя нет меня».</p>	<p>Чувствуют, что без другого человека их жизнь не имеет смысла или даже невозможна.</p> <p>Чрезмерно вовлечены в жизнь другого человека, вплоть до восприятия себя как «мы», а не как «я». Часто уверены,</p>	<p>1.Имитирует поведение значимого другого,</p> <p>2. Постоянно запрашивает мнение другого, предпочитает , чтобы действовал</p>	<p>Избегает отношений с теми, кто не готов к слиянию.</p>	<p>Создает чрезмерную автономию</p>
	<p>что это совершенно нормально и иначе не должно быть.</p>	<p>он.</p>		

<p><b>9. Негативизм/пессимизм</b></p> <p>«Все пойдет самым худшим образом»</p>	<p>Уверены, что мир – это очень мрачное место, что все в конце концов пойдет не так и все будет плохо.</p> <p>Сосредоточены на возможных негативных событиях и не думают о возможных</p>	<p>Ожидает и готовится к худшему.</p>	<p>Не надеется на слишком много; сохраняет низкие ожидания</p>	<p>Ведет себя нереалистично позитивно, с неувыдаемым оптимизмом</p>
	<p>ПОЗИТИВНЫХ.</p>			

<p>10. <b>Несостоятельность/обращенность на неудачу.</b></p> <p>«Я вряд ли справлюсь».</p>	<p>Люди со схемой Несостоятельности уверены, что они менее умны и менее способны, чем большинство.</p> <p>Поэтому они считают, что не могут справиться с обычными жизненными достижениями, доступными всем остальным. Их</p>	<p>1. Работает ниже уровня своих возможностей;</p> <p>2. Уже почти достигнув цели, «срывает» рабочие достижения.</p> <p>3. Необъективно сравнивает свои достижения с достижениями других, выставляя их в</p>	<p>1. Прокрастинует.</p> <p>2. Избегает новых или сложных задач;</p> <p>3. Избегает ставить цели в</p>	<p>1. Очень, очень много работает, «трудоголик» ;</p> <p>2. Умалет достижения других</p>
	<p>единственный шанс сравняться – постоянно прилагать огромные усилия. Эти переживания не зависят от их реальных достижений.</p>	<p>невыгодном свете</p>	<p>карьере, соответствующие уровню возможностей</p>	

# Потребность свободно выражать свои чувства, переживания и нужды

<p><b>11. Подчинение</b></p> <p>«Я вынужден действовать»</p>	<p>Чувствуют, что вынуждены действовать так, как хотят другие или как этого требуют обстоятельства.</p> <p>Убеждены, что если будут делать то, что хотят или то, что им нужно произойдет что-нибудь плохое. Плохое может быть разным: от гнева других людей до сумасшествия.</p>	<p>1. Выбирает доминирующих, контролирующих партнеров и значимых других; подчиняется их желаниям.</p> <p>2. Не говорит о своих желаниях прямо, только подразумевает.</p>	<p>1. В целом избегает отношений;</p> <p>2. Избегает ситуаций, в которых его/ее желания отличаются от желаний других.</p> <p>3. Не проявляет симпатии.</p>	<p>1. Ведет себя пассивно-агрессивно или бунтарски.</p> <p>2. Неконтролируемые вспышки ярости.</p> <p>3. Опаздывает, прокрастинирует,</p> <p>4. Соглашается, но не делает, использует отговорки.</p>
--	--	--	--	--

<p>12. Самопожертвование</p> <p>«Ваши нужды важнее моих»</p>	<p>Уверены, что не имеют права заботиться о своих потребностях, не позаботившись о потребностях других. Чувствуют вину, если их жизнь доставляет неудобства другим людям. Считают себя эгоистами, если заботятся о своих</p>	<p>Занимается самоотрицанием; делает слишком много для других и недостаточно – для себя. Дает много больше чем получает.</p>	<p>Избегает близких отношений</p>	<p>Злится на значимых других за то, что те не отвечают взаимностью или не выражают благодарность; решает больше</p>
	<p>потребностях или даже просто говорят о них. Часто видят себя сильными среди нуждающихся и слабых.</p>			<p>ничего для других не делать</p>

<p><b>13. Поиск одобрения/признания</b></p> <p>«Я отношусь к себе так, как вы относитесь ко мне»</p>	<p>Самооценка людей с схемой Поиска Одобрения напрямую зависит от оценки других людей. Они нуждаются во внимании других людей, чтобы чувствовать себя хорошо и знать, как к себе относится. Они часто чувствуют пустоту, потому что не знают собственные потребности, особенности и желания. И часто выстраивают свою жизнь, опираясь не на свои потребности, а на мнение других людей или групп.</p>	<p>1.Привлекает внимание других к своим достижениям.</p> <p>2.Принимает важные жизненные решения в ущерб своим потребностям, чтобы получить признание.</p>	<p>Избегает отношений с теми, кого уважает, из страха не получит их одобрение</p>	<p>Ведет себя скандально, чтобы привлечь внимание.</p>
--	---	--	---	--

# Потребность в спонтанности и игре

<p><b>14. Подавление эмоций</b></p> <p>«Чувства должны быть спрятаны».</p>	<p>Уверены, что эмоции – нечто совершенно лишнее, что они только мешают или опасны. Считают недопустимым проявление чувств даже в пиковые переживания (рождение ребенка, похороны и т.п). Чувствуют пустоту и бессмысленность жизни, т.к. не в контакте со своими эмоциями и потребностями.</p>	<p>1. Действует очень обдуманно и рационально;</p> <p>2. Не показывает спонтанных эмоций как негативных, так и позитивных.</p>	<p>Избегает деятельности, требующей эмоционального самовыражения (таких как выражение любви или</p>	<p>Действует импульсивно и раскованно (иногда под действием расслабляющих веществ, таких как алкоголь)</p>
	<p>подавленными эмоциями не считываются другими людьми, поэтому у них часто возникают трудности в общении.</p>		<p>страха) или раскованности (например, танец)</p>	



<p><b>15. Жесткие стандарты</b></p> <p>«Никогда не бывает достаточно хорошо»</p>	<p>Убеждены, что если их поведение и достижения не соответствуют высоким стандартам, то они не могут быть любимы и приняты. Придерживаются нереалистичных и ригидных стандартов, но считают их нормальными или даже заниженными. Достижения не приносят удовольствия и никак не влияют на самооценку: «Можно было лучше». Чувствуют тревогу и страх, вплоть до паники, если возникает угроза неудачи в значимой области. Часто считают удовольствия напрасной тратой времени. Часто чувствуют напряжение и/или вину, если позволяют себе получать удовольствие или расслабляться.</p>	<p>1. Перфекционизм,</p> <p>2. Не позволяет себе развлечения, не ценит виды деятельности, не связанные с успехом.</p> <p>3. Озабочен рациональным использованием времени,</p>	<p>Прокрастинирует.</p>	<p>Полностью отбрасывает высокие стандарты и довольствуется результатами ниже среднего.</p>
		<p>«личным ростом»</p>		

<p><b>16.</b> <b>Пунитивность</b></p> <p>«Ошибки и слабости должны быть наказаны»</p>	<p>Уверены, что за несовершенства нужно наказывать себя и других.</p> <p>Чувствуют ненависть по отношению к себе, когда совершают ошибки. Чувствуют праведный гнев, когда другие делают то, что они считают</p>	<p>Ведет себя излишне сурово или грубо со значимыми другими, проявляет гнев, винит себя и других.</p>	<p>Избегает ситуаций, предполагающих оценку, из страха быть наказанным</p>	<p>Ведет себя излишне великодушно, а внутри злится и пунитивен</p>
	<p>ошибочным.</p>			

# Потребность в реалистичных границах и самоконтроле

## 17. Грандиозность

«Я должен получить то, что хочу».

Убеждены, что всегда должны получать то, что хотят, вне зависимости от реальности, потребностей и чувств других людей.

Испытывают гнев и разочарование, если не получают сразу то, что им нужно. Считают себя особенными и

чувствуют себя уязвимыми, если обнаруживается, что они такие же, как и все остальные.

1. Создает неравные и холодные отношения с партнерами и значимыми другими;

2. Ведет себя эгоистично; игнорирует потребности и чувства

других;  
3. Ведет себя высокомерно  
4. Постоянно конкурирует и стремится доминировать.

1. Избегает ситуаций, в которых не может превзойти других и выделиться.  
2. Вступает в отношения

только с теми, кого считает ниже себя.

Делает экстравагантные дорогие подарки или жертвует на благотворительность большие суммы, чем позволяет его бюджет,

<p><b>18.</b> <b>Недостаточность самоконтроля / самодисциплины</b></p> <p>«Невозможно удержаться»</p>	<p>Не хотят и/или не могут контролировать свои чувства и желания.</p> <p>Причины возникновения: 1) нормы семьи, 2) темперамент, с которым не могли справиться родители, 3) недостаток опеки в детстве.</p>	<p>1. Небрежно выполняет скучные или неприятные задачи;</p> <p>2. Постоянно теряет контроль над эмоциями; злоупотребляет едой, алкоголем.</p> <p>3. Играет в азартные игры или употребляет</p>	<p>1. Не работает или бросает учебное заведение;</p> <p>2. Не ставит долгосрочные цели в карьере</p>	<p>Предпринимает краткосрочные, значительные усилия, чтобы закончить проект или проявить самоконтроль</p>
		<p>наркотики ради получения удовольствия.</p>		