

# Прочь из замкнутого круга! Как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою жизнь счастье

**Автор:**

[Джеффри Клоско](#)

Прочь из замкнутого круга! Как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою жизнь счастье

Джеффри Е. Янг

Джанет Клоско

Практическая психотерапия

Если вас годами преследуют одни и те же проблемы – в семье, на работе и в отношениях с окружающими, – причины стоит искать в себе, а точнее, в своем детстве, и неважно, счастливым оно было или травматичным. Ведущие американские психотерапевты Джеффри Янг и Джанет Клоско, создатели схематерапии, уверены: еще ребенком каждый из нас усваивает определенные паттерны поведения, которые затем воспроизводит с завидным упрямством, даже если они мешают быть успешным и счастливым. Но выход есть! В этой книге вы узнаете, почему мы совершаем одни и те же ошибки и какие действия помогут разорвать порочный круг и изменить жизнь к лучшему.

Джеффри Янг, Джанет Клоско

Прочь из замкнутого круга! Как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою жизнь счастье

Janet Klosko and Jeffrey E. Young

Reinventing Your Life: The breakthrough program to end negative behavior...

And feel great again

© Jeffrey E. Young and Janet S. Klosko, 1993

All rights reserved

© Елена Кваша, перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

\* \* \*

Из этой книги вы узнаете:

- как определить, в каком паттерне вы застряли
- как детские переживания влияют на формирование моделей поведения
- как помочь близким справиться с негативным поведением
- как вырваться из цикла саморазрушения
- как стать счастливым, оставаясь собой

Посвящаю Мэнни, Этель и Ханнесу, которые бесконечно любили и поддерживали меня.

Джеффри Янг

Моим маме, папе, Майклу и Молли, которые подарили мне возможность работать над этой книгой.

Джанет Клоско

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ

Возвращение в кафе. Как избавиться от груза проблем и поймать волну удачи

Если суета повседневной жизни угнетает, если вы не знаете, как освободиться от груза проблем, если тяжело на душе, пора все поменять! Это новый роман от Джона Стрелеки, автора бестселлера «Кафе на краю земли», о том, как найти свой путь и следовать за своими желаниями. Чудесная атмосфера добра и искренности, увлекательные истории о нашей роли в этом мире и ответы на самые главные вопросы о цели жизни навсегда изменят ваше отношение к реальности и откроют путь к переменам.

Теория невероятности. Как мечтать, чтобы сбывалось, как планировать, чтобы достигалось

Никакой магии. Только здравый смысл, психология и чуть-чуть веры в чудеса. Книга Татьяны Мужижкой – известного психолога, тренера и телеведущей – раскрывает механизмы исполнения желаний. Она предлагает до изыщного простую технологию превращения «хочу» в «имею». Без аффирмаций, визуализаций и танцев с бубном. Зато почти со стопроцентной гарантией, что задуманное сбудется. Главное – быть последовательным и оперативно реагировать на счастливые возможности, которые подкидывает судьба.

Нежное искусство посылать. Открой для себя волшебную силу трех букв

Сложно передать словами, какую эйфорию может испытать человек, просто поспав в задницу то, что его достало. «Так почему бы не делать это регулярно?» – спрашивает немецкая писательница Александра Райнварт. Склочные коллеги, родительские чаты, офисные посиделки во внерабочее время, заморочки по поводу объема талии – все это заслуживает быть посланным всерьез и надолго. Главное – подойти к делу с умом. Расставить приоритеты, взвесить «за» и «против» и технично посылать куда подальше все, что отравляет жизнь, и при этом не испытывать угрызений совести.

Как стать легендой. Жить полнее, любить всем сердцем и оставить след на земле

Он был лучшим из лучших. Но в одночасье потерял все из-за серьезной травмы. Он был вынужден поменять футбольное поле на кушетку в гостиной своей сестры, а сияние прожекторов – на мерцание монитора. Именно в этой точке произошло перерождение Льюиса Хауса. Именно отсюда он начал свой путь к величию. Проанализировав опыт самых успешных людей, Хаус выявил 8 принципов, благодаря которым каждый может реализовать свой потенциал и добиться величия. Используя эти принципы, он стал одним из самых востребованных медиа-консультантов и бизнес-тренеров, а его состояние насчитывает несколько миллионов долларов.

Предисловие

Аарон Бек, доктор медицины

Я счастлив, что Джеффри Янг и Джанет Клоско взялись за решение сложных личностных проблем, основываясь на техниках и принципах когнитивной терапии. Авторы провели новаторскую работу, создали сильный инструментарий и сделали его доступным для широких масс. Они открыли людям возможность кардинально изменить свою личную и профессиональную жизнь.

Расстройства личности – это устойчивые разрушительные закономерности в поведении, которые делают пациентов очень несчастными. Люди с такими расстройствами долгие годы страдают от многочисленных проблем, к которым добавляются такие симптомы, как депрессия и тревожность. Они часто

несчастливы в отношениях или не могут реализовать себя в карьере. Их качество жизни в целом хуже, чем им хотелось бы.

Когнитивная терапия росла и развивалась, чтобы справиться с этими сложными хроническими закономерностями поведения. Работая с личностными проблемами, мы лечим не только симптомы – депрессию, тревогу, панику, зависимости, пищевые расстройства, сексуальные проблемы и бессонницу, – но и глубинные схемы или убеждения, которые управляют нашей жизнью (авторы называют эти схемы ловушками). Большинство пациентов приходят на терапию с определенными, глубоко заложенными схемами, проявляющимися во множестве симптомов. Работа с этими глубинными схемами дает положительный эффект, который отражается на жизни пациента.

Когнитивные терапевты обнаружили, что у глубинных схем есть определенные признаки. Во-первых, пациент, описывая свое состояние, говорит: «Я всегда был таким» – иными словами, проблема кажется пациенту «естественной». Во-вторых, пациент как будто не в силах выполнять домашние задания, о которых они с терапевтом договариваются во время сессий. Он чувствует, что «застрял». Он и хочет перемен, и противится им. В-третьих, пациент не осознает, какое влияние он оказывает на окружающих и насколько разрушительно его поведение.

Схемы сложно менять. Их поддерживают когнитивные, поведенческие и эмоциональные факторы, и терапия должна работать с ними со всеми. Если изменить только один или два элемента, лечение не поможет.

«Прочь из замкнутого круга!» рассматривает одиннадцать таких хронических разрушительных закономерностей, называемых здесь ловушками. Эта книга берется за очень сложный материал и делает его доступным для понимания. Читатели легко уловят идею ловушек и научатся находить их у себя. Многочисленные примеры, основанные на реальном клиническом опыте, сделают их еще более наглядными. Более того, техники, представленные авторами, действительно способны помочь измениться. В них используется интегрированный подход, составленный из когнитивной, поведенческой, психоаналитической и эмпирической психотерапии, и при этом сохраняется принцип когнитивной терапии: ориентироваться на практическое решение проблем.

«Прочь из замкнутого круга!» содержит практические техники по преодолению самых болезненных проблем, которые терзают нас всю жизнь. В книге отражены клинические познания авторов, их невероятная чуткость и умение сопереживать.

## Вступление

Зачем писать еще одну книгу по самопомощи?

Мы уверены, что «Прочь из замкнутого круга!» заполняет важный пробел среди руководств по самосовершенствованию. Есть много прекрасных книг и прекрасных терапевтических подходов. Однако большинство из них ограничены. Одни освещают лишь определенную проблему: со-зависимость, депрессию, неуверенность в себе, неудачный выбор партнеров. Другие описывают много проблем, но задействуют лишь один метод изменения поведения: работу с «внутренним ребенком», упражнения для пар, когнитивно-поведенческие методики. Некоторые книги прекрасно вдохновляют или объясняют такие универсальные проблемы, как утрата, но написаны настолько расплывчато, что мы преисполняемся воодушевления, но не понимаем, что делать.

В книге «Прочь из замкнутого круга!» мы с Джанет Клоско делимся с вами новой терапией, которая помогает изменить базовые закономерности поведения. Терапия ловушек направлена на одиннадцать самых разрушительных проблем, с которыми мы сталкиваемся в нашей практике каждый день. Для того чтобы помочь вам изменить их, мы комбинируем приемы нескольких различных терапий. Мы надеемся, что в итоге эта книга глубже и понятнее других продемонстрирует вам работу с различными жизненными проблемами.

Поскольку это книга о личностном росте и изменении, мне хотелось бы рассказать, как я пришел к разработке терапии ловушек. Мое становление как терапевта во многом совпадает с тем «путем к себе», который мы предлагаем читателю.

Все началось в 1975 году, когда я заканчивал учиться в Университете Пенсильвании. Еще будучи интерном, я начал заниматься терапией в

Общественном центре психического здоровья в Филадельфии. Я изучал терапию Роджерса – недирективный подход – и находился в тупике. Люди приходили ко мне с серьезными проблемами и сильными эмоциями; меня учили слушать их, перефразировать и объяснять, а они должны были прийти к своему решению. Конечно, им часто это не удавалось. Иногда пациенты находили решение, но на это тратилось столько времени, что к концу терапии я уже был вне себя. Роджерсианская система не соответствовала моему темпераменту, моим естественным склонностям. Наверное, я просто нетерпелив, но мне нравится видеть быстрый прогресс. Я легко раздражаюсь, когда нужно сидеть и беспомощно наблюдать за серьезной проблемой, не в силах ничего исправить.

Затем я начал читать о поведенческой терапии – подходе, который характеризуется резкой, заметной переменой в поведении пациента. Я испытал невероятное облегчение. Можно не сидеть сложа руки, а проявлять инициативу и давать советы. У поведенческой терапии была твердая база, которая объясняла, почему возникли проблемы и какие именно техники нужно использовать в лечении. Это было похоже на книгу рецептов или на инструкцию к электроприбору. По сравнению с тем неопределенным методом, который я изучал изначально, поведенческая модель казалась мне очень эффективной. Я стремился к быстрым переменам.

Через пару лет я разочаровался и в этой терапии. Я обнаружил, что, концентрируясь на действиях, она игнорирует мысли и чувства. Мне не хватало богатого внутреннего мира пациентов. В это время я прочитал книгу доктора Аарона Бека «Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства» и снова пришел в восторг. Бек включал в практичную и прямолинейную поведенческую терапию всю палитру мыслей и убеждений пациентов.

Окончив университет в 1979 году, я начал учиться когнитивной терапии у доктора Бека. Я любил показывать пациентам, почему они мыслят неправильно, и подсказывать им разумные альтернативы. Мне также нравилось выявлять проблемное поведение и пробовать новые способы решения повседневных трудностей. Люди менялись на глазах: их депрессия улетучивалась, тревожные симптомы исчезали. Техники когнитивной терапии работали и в моей личной жизни. Я начал обсуждать их с другими профессионалами на лекциях и семинарах в США и Европе.

Спустя несколько лет я открыл частную практику в Филадельфии. Моя работа приносила впечатляющие результаты, особенно с теми, кто страдал от

симптомов депрессии и тревоги. К сожалению, постепенно у меня появлялось все больше пациентов, слабо или вовсе не реагирующих на лечение. Я решил разобраться, что у них общего. Я также попросил коллег, когнитивных терапевтов, описать своих неподатливых пациентов, чтобы понять, что связывает наши профессиональные неудачи.

Пытаясь отделить сложных пациентов от тех, кто быстро реагирует на терапию, я пережил откровение. Самыми трудными оказались пациенты с менее серьезными симптомами; их депрессия и тревожность протекали сравнительно легко. Их беспокоили проблемы в личной жизни и неудачные отношения. Более того, большинство этих неподатливых пациентов страдали от своих проблем почти всю жизнь. На терапию их привел не единичный случай, будь то развод или смерть одного из родителей. Их поведение было разрушительным в течение долгого времени.

Затем я решил составить список самых распространенных тем и закономерностей в поведении этих трудных пациентов. Так появилось первое перечисление схем, или ловушек. В нем было лишь несколько из одиннадцати типов поведения, описанных в этой книге: глубокое чувство ущербности, ощущение сильной изоляции и одиночества, склонность ставить чужие потребности выше своих и нездоровая зависимость от окружающих. Эти ловушки оказались бесценными при работе с пациентами, которые прежде не реагировали на лечение. Я обнаружил, что со списком ловушек могу разбивать проблемы пациентов на фрагменты, с которыми легче справиться. Я также разрабатывал различные стратегии для решения каждой проблемы или преодоления закономерности.

Оглядываясь назад, я вижу, что поиск общих тем и закономерностей был продиктован моей натурой. Я всегда стремился понять, как различные аспекты моей жизни складываются в единое целое, до некоторой степени упорядоченное и предсказуемое. Я чувствовал, что смогу контролировать свою жизнь, вычленив эти общие темы или закономерности. В студенчестве я классифицировал соседей по комнате, исходя из возможности им доверять.

Другой путеводной нитью на пути моего личного развития как терапевта было растущее желание совмещать и объединять, вместо того чтобы отвергать или критиковать. Многие терапевты думают, что нужно найти один подход в терапии и упорно следовать ему. Поэтому у нас есть гештальт-терапевты, семейные терапевты, фрейдистские терапевты и поведенческие терапевты. Я



склонен считать, что сочетание лучших компонентов нескольких терапий намного эффективнее, чем любая из них по отдельности. Психоаналитический, эмоционально-фокусированный, фармакологический и поведенческий подходы по-своему ценны, но у каждого из них есть жесткие ограничения.

С другой стороны, я против того, чтобы бессистемно комбинировать много различных техник без общей основы. Я уверен, что одиннадцать ловушек и есть эта объединяющая основа. Для борьбы с ними можно брать на вооружение техники из разных терапевтических подходов. Более того, в следующих главах вы увидите, что ловушки сохраняются на протяжении всей жизни человека и заставляют его воспринимать прошлое и настоящее как единую последовательность. Каждая ловушка порождена определенным источником в детстве и кажется нам интуитивно правильным поведением. Вспомнив, что наши родители были строгими и жестокими, мы тут же поймем, чем нас привлекают язвительные партнеры и почему мы корим себя за любую ошибку.

Надеюсь, что книга «Прочь из замкнутого круга!» наиболее полно очерчивает широкий спектр глубинных проблем в жизни каждого из нас. Я также верю, что она поможет понять, как развиваются подобные закономерности, и предложит для каждой ловушки эффективные решения, заимствованные из различных психотерапевтических подходов.

Джеффри Янг

Сентябрь 1992 г.

1

Ловушки

- Вы постоянно вступаете в отношения с людьми, которые относятся к вам равнодушно? Вам кажется, что даже близкие не заботятся о вас и не понимают вас?

- Вам кажется, что у вас есть какой-то внутренний дефект, из-за которого никто узнавший вас достаточно близко не сможет вас полюбить и принять?
- Вы ставите чужие потребности выше собственных, так что ваши нужды никогда не удовлетворяются – и вы даже толком не знаете, что вам на самом деле нужно?
- Вы боитесь, что с вами случится что-то плохое, и даже банальная простуда пугает вас тяжелыми последствиями?
- Вы чувствуете себя несчастным, недовольным и недостойным, несмотря на похвалы и одобрение общества?

Подобные паттерны поведения мы называем ловушками. В этой книге описаны одиннадцать самых распространенных ловушек и показано, как распознать их, как обнаружить их источники и как их изменить.

Ловушка – это закономерность в поведении, которая возникает в детстве и закрепляется на всю жизнь. Ловушки появляются из-за того, что с нами сделали родственники или другие дети. Кто-то нас бросал, критиковал, чрезмерно опекал, жестоко обошелся с нами, отверг или проигнорировал нас – то есть каким-то образом причинил нам вред. Иногда ловушка становится частью нас самих. Даже покинув дом своего детства, мы продолжаем воспроизводить ситуации, в которых с нами дурно обращаются, игнорируют, отчитывают или помыкают нами; из-за этого нам не удается добиться самых желанных целей.

Ловушки управляют нашими мыслями, чувствами, действиями и отношениями с окружающими людьми. Из-за них мы испытываем гнев, грусть и тревогу. Даже когда кажется, что у нас есть все: высокий социальный статус, идеальный брак, уважение близких, успех, – нам часто не удается насладиться жизнью или поверить в свои достижения.

Джед: Тридцать девять лет, чрезвычайно успешный брокер. Он завоевывает женщин, но никогда не привязывается к ним. Джед попал в ловушку, которая называется Эмоциональная депривация.

Когда мы только разрабатывали наш подход, к нам пришел интересный пациент по имени Джед. Его история прекрасно иллюстрирует разрушительную натуру ловушек.

Джед меняет женщин одну за другой и настаивает, что ни одна из них не может его удовлетворить. Во всех он в конце концов разочаровался. Самые близкие отношения Джед строит с женщинами, которые его сексуально привлекают. Но такие связи никогда не длятся долго.

Джед не может сблизиться с женщинами. Он их завоевывает. В момент «триумфа» он теряет к ним интерес. Все заканчивается, когда женщина в него влюбляется.

ДЖЕД: Я очень не люблю прилипчивых женщин. Если она начинает на меня вешаться, особенно на людях, мне тут же хочется свалить.

Джед страдает от одиночества, скуки и опустошения. У него как будто дыра внутри – и он, не зная покоя, разыскивает женщину, которая могла бы ее заполнить. Джед уверен, что никогда не отыщет ее, что он всегда был и будет одинок.

В детстве Джед пережил такое же болезненное одиночество. Он не знал своего отца, а мать была равнодушной и бесстрастной. Родители не смогли удовлетворить его эмоциональные потребности. В детстве его лишили любви, и во взрослом возрасте он продолжает воспроизводить состояние одиночества.

Долгие годы Джед, сам не понимая, повторял эту закономерность и в отношениях с терапевтами – он менял их одного за другим. Он надеялся на каждого нового, но потом его постигало разочарование. Ему так и не удалось наладить контакт ни с одним из них; всегда находился какой-то непростительный изъян, который оправдывал прекращение сеансов. Лечение каждый раз подтверждало, что жизнь не изменить, и чувство одиночества Джеда все крепло.

Многие терапевты относились к нему с теплотой и пониманием. Проблема была не в них, а в том, что Джед всегда находил повод избежать близости, которая была ему незнакома и некомфортна. Он нуждался в эмоциональной поддержке, но ее одной было мало. Терапевты недостаточно боролись с его разрушительным поведением. Чтобы вырваться из ловушки Эмоциональной депривации, Джеду нужно было перестать искать изъяны в женщинах, постараться побороть дискомфорт, который он испытывал, сближаясь с людьми, и принять их заботу.

Когда Джед наконец пришел к нам на лечение, мы вновь и вновь давали ему задание по кусочку разрушать свою ловушку каждый раз, когда она возникала. Нам было важно показать, что мы искренне сочувствуем ему, когда он испытывает в близких отношениях дискомфорт, который возник из-за его равнодушных родителей. Тем не менее, когда он утверждал, что Венди недостаточно красива, Изабель не слишком умна, а Мелисса ему просто не подходит, мы подводили его к пониманию: он снова попадает в ловушку своего сознания, обвиняя других, чтобы не чувствовать их теплоту. Спустя год этой эмпатической борьбы, уравновешенной эмоциональной поддержкой, мы наконец-то увидели серьезное улучшение. Теперь он обручен с Николь, заботливой и любящей женщиной.

**ДЖЕД:** Мои прежние терапевты относились ко мне с пониманием и много говорили о моем мрачном детстве, но никто из них не подтолкнул меня к изменению. Мне было слишком легко идти проторенным путем. Этот подход оказался другим.

Я наконец-то взял на себя часть ответственности в отношениях. Я не хотел, чтобы отношения с Николь окончились очередной неудачей, – я устал от этого. Хотя Николь и не идеальна, я наконец решил, что либо я подпущу к себе кого-то, либо навсегда останусь один.

Метод ловушек подразумевает постоянную борьбу с собой. Мы учимся замечать срабатывающие ловушки и противостоять им, пока они не перестанут на вас действовать.

Хизер: Женщина сорока двух лет с невероятным потенциалом, ставшая затворницей в стенах собственного дома – так ее сковали различные страхи. Хотя она принимает транквилизатор лоразепам, чтобы избавиться от тревожности, ей не удается вырваться из ловушки Уязвимости.

В каком-то смысле у Хизер нет жизни: она боится всего на свете, а жизнь полна опасностей. Хизер предпочитает сидеть дома, где ей «безопасно».

ХИЗЕР: Я знаю, что в городе можно отлично провести время. Я люблю театр и хорошие рестораны, люблю встречаться с друзьями. Но я просто не могу. Мне невесело. Я все время переживаю, что случится что-то ужасное.

Хизер боится автокатастроф, обрушения мостов, уличных грабителей, болезней типа СПИДа и чрезмерных денежных трат. Неудивительно, что ей невесело бывать в городе.

Муж Хизер, Уолт, очень на нее злится. Ему хочется развлекаться. Уолт говорит – и вполне справедливо, – что сидеть в четырех стенах нечестно по отношению к нему. Он все чаще ходит заниматься своими делами без жены.

Родители Хизер очень сильно заботились о ней. Они пережили Холокост и немалую часть своего детства провели в концентрационных лагерях. Хизер рассказывает, что они обращались с ней как с фарфоровой статуэткой и постоянно предупреждали ее о возможных (но маловероятных) угрозах ее благополучию: она может подхватить воспаление легких, застрять в метро, утонуть или попасть в пожар. Можно понять, почему она вечно тревожится и не верит, что мир вокруг безопасен. А тем временем все, что может приносить удовольствие, утекает из ее жизни.

До прихода к нам Хизер за три года перепробовала несколько препаратов (тревожное расстройство чаще всего лечат медикаментозно). Совсем недавно она пошла к психиатру, который прописал ей лоразепам. Она принимала лекарство каждый день, и ей стало легче. Она чувствовала себя лучше и немного спокойнее. Жизнь стала приятнее. Ей было легче от сознания, что у нее есть лекарство. И все же она избегала выходить из дома. Муж жаловался, что теперь ей просто веселее сидеть в четырех стенах.

Другой серьезной проблемой стала зависимость Хизер от лоразепама.

ХИЗЕР: Мне кажется, что я буду принимать его до конца моих дней. Мне страшно думать о том, что придется от него отказаться. Я не хочу снова бояться всего на свете.

Даже справляясь со стрессом, Хизер списывала свой успех на действие лекарства. Она не чувствовала, что сама может справиться со своими проблемами (из-за этого пациенты склонны к рецидиву после отмены лекарств, особенно при лечении тревоги).

Прогресс Хизер при терапии ловушек был сравнительно быстрым. В течение года ее жизнь заметно улучшилась. Она постепенно стала спокойнее переносить тревожные ситуации. Она начала путешествовать, встречаться с друзьями, ходить в кино и в конце концов решила найти подработку вне дома.

В ходе терапии мы научили Хизер адекватнее оценивать вероятность несчастного случая. Мы постоянно подчеркивали, что она преувеличивает риск катастрофы в безобидных ситуациях и переоценивает собственную уязвимость и бессилие. Она научилась разумной осторожности и перестала просить мужа и друзей успокоить ее. Ее отношения в браке улучшились, и она получает больше удовольствия от жизни.

Ирония повторения

Джед и Хизер – примеры двух из одиннадцати ловушек: Эмоциональной депривации и Уязвимости. Далее вы узнаете о других ловушках: Покорности, Недоверии и жестоком обращении, Отверженности, Неполноценности, Избранности, Зависимости, Несостоятельности, Завышенных стандартах и Изгнании из общества. Возможно, в ком-то из описанных нами пациентов вы узнаете себя.

Постоянное воспроизведение боли, испытанной в детстве, – один из постулатов психоаналитической психотерапии. Фрейд называл его навязчивым повторением. Ребенок алкоголика вырастает и вступает в брак с алкоголиком. Ребенок, ставший жертвой насилия, создает семью с насильником или сам становится таким. Ребенок, которого сексуально домогались, начинает заниматься проституцией. Ребенок, которого постоянно контролировали, продолжает беспрекословно подчиняться другим.

Это поразительный феномен. Почему мы так поступаем? Почему мы продолжаем испытывать боль и продлеваем наши страдания? Почему не разрываем закономерность ради лучшей жизни? Почти все люди воспроизводят негативное поведение, разрушая самих себя. Это странная правда, с которой борются психотерапевты. Каким-то образом мы умудряемся даже во взрослой жизни создать условия, удивительно похожие на те, что навредили нам в детстве. Ловушка – это любые способы воспроизведения такого поведения.

Техническое название ловушки – схема. Концепция схемы взята из когнитивной психологии. Схемы – это глубоко закрепившиеся убеждения о нас самих и о мире, усвоенные в раннем возрасте. Они лежат в центре нашего самоощущения. Чтобы избавиться от убеждения или схемы, нужно изменить восприятие себя и мира; но все дело в том, что это восприятие успокаивает нас, даже если причиняет нам вред. Ранние убеждения дарят нам чувство предсказуемости и уверенности; они удобны и знакомы. В некотором странном смысле мы с ними сроднились. Поэтому когнитивные психологи уверены, что схемы, или ловушки, очень сложно изменить.

Давайте теперь посмотрим, как ловушки влияют на влечение, которое мы испытываем к нашим романтическим партнерам.

Патрик: Тридцатипятилетний строительный подрядчик. Чем больше у его жены Франсин романов с другими мужчинами, тем сильнее он желает ее. Патрик попал в ловушку Отверженности.

Патрик очень несчастен. Жена постоянно изменяет ему с другими мужчинами. Когда она заводит роман на стороне, он впадает в отчаяние.

ПАТРИК: Я готов на все, чтобы вернуть ее. Это невыносимо. Я знаю, что если потеряю ее, то пропаду. Я не понимаю, как вытерпеть это; когда она не со мной, я как будто люблю ее еще сильнее. Я начинаю думать: «Если бы я мог стать лучше, ей не пришлось бы так поступать. Если бы только я был лучше, она бы осталась со мной». Я не могу выносить этой неопределенности.

Франсин все время обещает хранить верность, и Патрик ей верит. И каждый раз его надежды втаптывают в грязь.

ПАТРИК: Не могу поверить, что она снова так поступает со мной и заставляет меня пройти через все это. В последний раз я поверил, что она остановится. Ведь она видела, что делает со мной. Я чуть не наложил на себя руки. Не могу поверить, что она может сделать это снова.

Брак Патрика – это американские горки. Его несет от исступленной надежды к отчаянию, он то взлетает, то падает и не может это контролировать.

ПАТРИК: Сложнее всего ждать. Знать, что она делает, и ждать ее возвращения. Иногда я несколько дней просто сидел и ждал, когда же она вернется домой.

Пока Патрик ждет, его бросает то в слезы, то в ярость. Когда Франсин наконец-то приходит домой, раздражается скандал. Несколько раз он поднял на нее руку и потом долго умолял о прощении. Он хочет слезть с этих американских горок и мечтает о стабильности и покое. Но в этом заключается вся ирония ловушки Отверженности: чем более непредсказуемо Франсин себя ведет, тем сильнее его эмоциональное влечение к ней. Когда она грозит уйти, его тянет к ней сильнее.

В детстве Патрика были потери и непредсказуемость. Его отец оставил семью, когда ему было всегда два года. Мать одна воспитывала его и двух его сестер. Она была алкоголичкой, которая, напившись, забывала о детях. Ему знакомы эти чувства, и он воспроизводит их, женившись на Франсин и мирясь с ее неверностью.



Патрик в течение трех лет проходил психоаналитическую терапию. Он встречался с психоаналитиком три раза в неделю по пятьдесят минут за внушительную плату.

ПАТРИК: Я приходил, ложился на кушетку и рассказывал все, что приходит на ум. Мне было очень одиноко. Мой психоаналитик очень мало говорил все эти три года. Даже если я плакал или кричал на него, он обычно молчал. Мне казалось порой, что его вообще там нет.

Патрик много рассказывал о своем детстве и о том, каково ему было лежать на той кушетке.

Психоанализ его разочаровал. Прогресс казался очень медленным. Он стал лучше понимать свои проблемы, но не мог от них избавиться (это частая жалоба на психоанализ: простого понимания недостаточно). Он хотел получить терапию, которая была бы быстрой и прямолинейной. Ему нужно было больше руководящего участия.

Наш метод ловушек обеспечил Патрику руководство, в котором он нуждался. Вместо того чтобы вести себя с ним отстраненно и нейтрально, мы сотрудничали с ним. Мы помогли ему увидеть закономерности в его поведении и подсказали, как их сломать. Мы научили его быть разборчивее с женщинами. Мы предупредили его об опасностях отношений с деструктивными партнерами, которые сильно его привлекают. Мы поставили его перед печальным фактом: он, как и многие из нас, влюбился в партнера, который усилил его ловушку.

Через полтора года нашей терапии Патрик решил развестись с Франсин. К тому времени он уже много раз давал ей шанс. Он пытался исправить ее поведение, разрушающее брак, – и тем самым невольно отталкивал ее. Теперь он перестал контролировать ее и дал ей свободу. Он больше заботился о себе, когда она обращалась с ним плохо. Но и после этого Франсин не изменилась. Наоборот, все стало еще хуже.

Когда мы впервые спросили, не хочет ли Патрик уйти от Франсин, он уверял нас, что не переживет этого. Но когда их брак наконец распался, Патрик стал спокойнее и увереннее в себе. Он увидел, что может жить и без Франсин. Мы

думаем, что он правильно поступил, освободившись от этих разрушительных отношений.

Вскоре Патрик начал встречаться с другими женщинами. Поначалу он находил женщин как две капли воды похожих на его жену – нестабильных и неспособных поддержать его. Он словно бегал в том же самом колесе, только быстрее. Постепенно мы помогли ему сделать здоровый выбор, хотя влечение не было сильным. Патрик шесть месяцев прожил с Сильвией, спокойной и надежной женщиной, которая верна ему. Она не так очаровательна, как Франсин, но с ней Патрик впервые начал получать удовлетворение от стабильности.

Метод ловушек показывает, какие отношения вам нужны, а каких следует избегать в вашем конкретном случае. Зачастую это непросто. Возможно, вам, как и Патрику, скоро придется сделать выбор, который кажется трудным в краткосрочной перспективе. Может быть, вам даже придется изменить своей интуиции, чтобы выбраться из своей наезженной колеи.

Карлтон: Тридцать лет, работает на отца в семейном текстильном бизнесе. Он не очень хорошо умеет руководить людьми и с радостью занимался бы чем-нибудь другим. Карлтон попал в ловушку Покорности.

Карлтону нравится быть услужливым. Он ставит нужды окружающих выше своих. Он всегда говорит: «Мне все равно, решай ты».

Карлтон пытается угодить своей жене, отвечая «да» на все ее просьбы и капризы. Он пытается угодить детям, никогда им не отказывая. Он пытается угодить отцу, занимаясь семейным бизнесом, хотя эта работа ему не нравится.

По иронии, Карлтон, несмотря на всю свою услужливость, часто раздражает других людей. Он излишне жертвенный. Жену сердит его бесхребетность. И хотя дети пользуются его податливостью, иногда они тоже злятся, что он не может их ни в чем ограничить. Отец вечно недоволен слабостью и беззубостью Карлтона на работе, особенно в отношениях с подчиненными.

И сам Карлтон тоже сердится, не сознавая этого. В глубине души он негодует на то, что так долго пренебрегает своими потребностями. Это поведение он усвоил

в раннем возрасте. Его отца считают тираном; тот процветает, доминируя и подчиняя других и никому не позволяя с собой спорить. В детстве отец шлепал или унижал Карлтона, если тот перечил ему. Мать Карлтона выбрала пассивную роль. Почти все время она пребывала в депрессии, и Карлтон опекал ее, стараясь помочь. Никто не заботился о том, что было нужно ему.

Перед тем как прийти к нам, Карлтон два года проходил эмоционально фокусированную гештальт-терапию. Терапевт советовал ему жить сегодняшним днем и осознавать свои чувства. К примеру, он давал Карлтону задание представить себе отца и постараться с ним поспорить. Этот метод помог. Карлтон начал понимать, как сильно он злится.

Проблема заключалась в том, что такой терапии не хватало направленности. У нее не было постоянной цели. Карлтон ходил на одну сессию за другой, изучая сильные чувства, которые он испытывал в данный момент. Его злость на близких выходила наружу, но он не мог действовать согласно своим чувствам и не понимал почему. Терапевт не собрал для него воедино все компоненты проблемы и не научил его специальным техникам, которые помогли бы избавиться от покорности в поведении.

Терапия ловушек дала Карлтону простую и понятную концепцию, продемонстрировав, что вся его жизнь пронизана покорностью. Только тогда он начал менять свое поведение. Его прогресс был стремительным. Мы часто обнаруживаем, что ловушку Покорности удается разрушить быстрее всего.

Карлтон научился хорошо понимать себя и лучше осознавать собственные желания и чувства, которые когда-то подавлял. У него появились мнения и предпочтения. Он также стал напористее в отношениях с отцом, подчиненными, женой и детьми. В частности, он поработал над проявлением гнева; научился говорить о своих нуждах в спокойной и сдержанной манере. Его жена и дети поначалу сопротивлялись, обнаружив, что теряют власть над ним, но вскоре привыкли к этой перемене. По правде говоря, он стал им нравиться гораздо больше. Они хотели, чтобы он был сильным.

С отцом борьба была труднее. Хотя отец пытался подавить бунт и вернуть себе позицию лидера, Карлтон обнаружил, что у него гораздо больше рычагов давления на отца, чем он думал. Когда он пригрозил, что оставит бизнес, если отец не будет вести себя с ним на равных, тот сдался. Карлтон теперь берет на себя немалую часть обязанностей отца, который готовится к уходу на пенсию.

Он также обнаружил, что отец заужал его.

Этот случай демонстрирует, что мало просто осознать свои чувства. Многие виды эмоционально-фокусированной терапии, такие как работа с «внутренним ребенком», играют важную роль, помогая нам понять связи между нашими повседневными чувствами и детскими воспоминаниями. Но эти подходы редко заходят далеко. Участникам становится лучше после терапевтических сессий или семинаров, но они чаще всего быстро откатываются назад к своему старому поведению. Подход ловушек предлагает структурированные домашние задания для работы над своим поведением и постоянную конфронтацию, которая помогает поддерживать прогресс.

## Революция в когнитивной терапии

Терапия ловушек выросла из когнитивной терапии, разработанной доктором Аароном Бек в 1960-х годах. Мы включили многие аспекты этого лечения в наш метод.

Основная идея когнитивной терапии заключается в том, что наши мысли о событиях нашей жизни (познание) определяют и чувства по отношению к ним (эмоции). Люди с эмоциональными проблемами склонны искажать реальность. Например, мать научила Хизер считать опасными повседневные действия вроде поездки на метро. Ловушки заставляют нас неправильно воспринимать определенные ситуации и нажимают на наши когнитивные кнопки.

Когнитивные терапевты считают, что если научить пациентов точнее интерпретировать разные ситуации, им станет лучше. Если мы покажем Хизер, что она может путешествовать самостоятельно, она будет меньше бояться и сможет снова начать жить.

Доктор Бек предлагает логически изучать наши мысли. Когда мы расстроены, преувеличиваем ли мы случившееся, переходим ли на личности, делаем ли из чего-то катастрофу? Есть ли в этом смысл? Можно ли взглянуть на ситуацию иначе? Далее Бек говорит, что нужно проверять негативные мысли, проводя небольшие эксперименты. К примеру, мы попросили Хизер пройтись одной по зимнему кварталу, чтобы она увидела: ничего плохого не случилось, хотя она

считала, что обязательно заболеет или подвергнется нападению грабителей.

Когнитивная терапия заслужила широкое признание. Растущий объем исследований подтверждает ее эффективность при таких расстройствах, как тревога и депрессия. Это активный подход, который учит пациентов контролировать свое настроение, управляя мыслями.

Терапевты этого направления обычно комбинируют когнитивные методы с поведенческими техниками, обучая пациентов недостающим им практическим навыкам: умению расслабляться, уверенности в себе, работе с тревогой, решению проблем, распределению времени и навыкам общения.

Однако за годы практики мы обнаружили, что хотя когнитивные и поведенческие методы бесценны, их недостаточно, чтобы изменить сложившиеся паттерны. Поэтому мы разработали метод ловушек, совмещающий когнитивные и поведенческие техники с психоаналитическими и эмоционально-фокусированными. Мадлен, последняя пациентка, о которой мы расскажем в этой главе, наглядно демонстрирует и достоинства, и недостатки использования одних лишь когнитивно-поведенческих методик.

Мадлен: Двадцатидевятилетняя актриса и певица. Она подвергалась сексуальному насилию со стороны отчима и до сих пор страдает от последствий. Мадлен все еще в ловушке Недоверия и жестокого обращения.

У Мадлен никогда не было длительных отношений с мужчинами. Вместо этого она бросается из крайности в крайность: либо избегает мужчин вовсе, либо заводит бесконечные случайные связи.

До колледжа Мадлен никогда не ходила на свидания и у нее не было бойфренда.

МАДЛЕН: Я не подпускала к себе парней. Помню, как меня впервые поцеловал мальчик. Я убежала. Когда я чувствовала, что нравлюсь мальчику, я напускала на себя равнодушный вид, чтобы он ушел.

В первые два года в колледже Мадлен начала выпивать и принимать наркотики. В этот период у нее был секс с десятками мужчин. «Ни один из них ничего для меня не значил», – говорит она.

МАДЛЕН: В колледже я как с цепи сорвалась. Спала со всеми подряд. Переспала со всеми парнями из студенческого братства. Я была несчастна. Я чувствовала себя грязной дешевкой, как будто меня использовали. Я просто не могла сказать «нет». Я шла на свидание с парнем и ложилась с ним в постель, хотя обещала себе не делать этого. Я думала, что парням больше незачем со мной встречаться. На самом деле я не знаю, почему вела себя так. Я словно потеряла контроль над собой.

Сексуальность Мадлен и ее способность строить близкие отношения с мужчинами пострадала из-за пережитого насилия со стороны отчима. Секс и насилие для нее неразрывно связаны.

Сейчас Мадлен снова избегает мужчин. Она много лет ни с кем не встречалась и переживает, что никогда не выйдет замуж и не заведет детей.

Сначала Мадлен попробовала ходить на обычную когнитивную терапию. Ее терапевт сосредоточилась на проблемах настоящего – на том, что Мадлен избегает мужчин. Они редко обсуждали ее детство. Вместо этого Мадлен делала домашние задания: например, заводила разговоры с мужчинами или ходила на вечеринки. Терапевт помогала ей бороться с ошибочными мыслями, такими как: «Мужчины хотят только секса». Для этого она спрашивала, знает ли Мадлен мужчин, которые могут заботиться о ней и хотеть близких отношений.

Терапия продолжалась несколько месяцев. Мадлен снова начала ходить на свидания, но ее тянуло к людям, склонным к насилию. Она признавала, что существуют деликатные мужчины, но ей не доводилось встречаться с ними. Мадлен понимала, что для изменения глубинных закономерностей ее поведения нужно нечто большее.

МАДЛЕН: Мне кажется, терапевт просила меня измениться, но не понимала, почему я такая. Я знаю, что должна ее послушаться, начать доверять мужчинам

и перестать избегать отношений. Но ведь я не просто так избегаю мужчин. Мне нужно понять, в чем причина.

Мадлен начала злиться на всех мужчин, которые проявляли к ней интерес. Она понимала, что злость – результат ее искаженных мыслей, но не могла ничего с собой поделать. Ей нужно было направить свой гнев на его истинную причину – отчима. Ей следовало выразить свой гнев и убедиться, что она имеет на него право.

Первые полтора года терапии мы помогали Мадлен вспомнить о насилии с помощью визуализации. Мы побуждали ее обратить свой гнев на отчима и предъявить ему обвинения. Мы посоветовали ей вступить в группу поддержки для переживших инцест и убедили ее, что выбор жестоких партнеров подкрепляет ее ловушку Жестокое обращение.

Понемногу Мадлен снова начала ходить на свидания. И хотя ее по-прежнему привлекали жестокие мужчины, она следовала нашему совету и держалась от них подальше. Вместо этого она обращала внимание на мужчин, которые ей меньше нравились, но зато вели себя уважительно. Она училась требовать уважения к себе, вместо того чтобы ожидать, что мужчина проявит его. Она научилась говорить «нет».

Примерно через год она влюбилась в Бена, нежного и чувствительного мужчину. Даже с ним ей не удалось избавиться от утраты полового влечения, но он был готов помочь ей преодолеть эти проблемы. Сейчас она думает о браке.

В главе 16 мы опишем множество вариантов искоренения ловушки Недоверия и жестокого обращения. Но нужно подчеркнуть, что многие ловушки, особенно Недоверие и жестокое обращение, меняются очень долго и с ними следует работать с помощью терапевта или группы поддержки.

Лечение Мадлен показывает, как терапия ловушек сохраняет практический фокус когнитивной и поведенческой терапии: она развивает навыки и приводит к переменам. Но мы хотим добиться большего, чем кратковременное изменение поведения. Мы стремимся к решению долгосрочных проблем, особенно трудностей в отношениях, заниженной самооценки и карьерных затруднений. Мы стараемся работать с поведением, но обращаем внимание и на то, что люди чувствуют и как они строят отношения.

Следующая глава начинается с опроса, который поможет вам обнаружить, в какие ловушки вы попали.

2

Какие ловушки есть у вас?

В этой главе мы поможем вам определить, какие ловушки сильнее всего проявляются в вашей жизни.

Поставьте каждому из следующих двадцати двух утверждений оценку от 1 до 6 в зависимости от того, насколько оно правдиво для вас.

Критерии оценки

1 Совершенно не обо мне

2 В основном неверно

3 Скорее верно, чем неверно

4 Верно в небольшой степени

5 В основном верно

6 Идеально описывает меня

Вначале оцените, насколько точно это утверждение описывает вас, когда вы были ребенком. Если в разные моменты детства вы ответили бы по-разному, выберите значение, которое больше подходит для возраста до двенадцати лет.



Затем оцените, насколько они верны для вас сейчас, во взрослом возрасте. Если в разные периоды вашей жизни ответ был бы разным, поставьте оценку в соответствии со своими чувствами в последние полгода.

## Опросник о ловушках

### Как пользоваться бланком ответов

Теперь вы можете перенести свой результат из опросника на бланк ответов. Пример анкеты и бланка ниже показывает, как это сделать.

Вопросы 1 и 2 относятся к ловушке Отверженности. Давайте посмотрим на первый вопрос. Возьмите свою оценку этого пункта в детстве и перенесите ее в поле справа от слова ОТВЕРЖЕННОСТЬ на бланке, рядом с номером 1 (в колонку «Ребенок»). Теперь возьмите свой результат сейчас (во взрослом возрасте) и перенесите его в соседнее поле 1 (в колонку «Сейчас»).

Затем посмотрите, какой ответ вы дали на вопрос 2 в детстве. Перенесите его в поле 2, в колонку «Детство». Возьмите свой результат сейчас и перенесите в соседнее поле 2 в колонку «Сейчас».

Посмотрите на четыре свои оценки ловушки Отверженности. Какая из них самая высокая? Перенесите самый высокий балл (1, 2, 3, 4, 5 или 6) в последнюю колонку в ряду «Отверженность». Если вы поставили 4, 5 или 6, поставьте галочку в первой колонке. Это означает, что Отверженность, вероятно, является одной из ваших схем. Если ваш высший балл – 1, 2 или 3, оставьте это поле пустым: Отверженность, скорее всего, не является одной из ваших схем.

Теперь заполните оставшиеся поля на листе по тому же принципу.

## Толкование результатов

Сейчас мы коротко рассмотрим все одиннадцать ловушек, чтобы познакомить вас с ними. Сверяйтесь со своим бланком ответов: каждая ловушка, отмеченная галочкой, скорее всего, применима к вам. Чем выше балл, который вы поставили ловушке, тем, вероятно, сильнее она влияет на вашу жизнь. Вы можете прочитать больше о каждой из важных для вас ловушек, после того как ознакомитесь с вводными главами.

Если вы не уверены, применима ли ловушка к вам или вашим близким, не пытайтесь выяснить это прямо сейчас. В главах, посвященных конкретным ловушкам, мы даем более подробный тест, который вы сможете пройти, чтобы проверить, что относится именно к вам.

## Коротко об одиннадцати ловушках

Две ловушки связаны с недостатком безопасности и спокойствия в семье, где вы росли, – Отверженность и Недоверие.

- Отверженность •

Ловушка Отверженности – это ощущение, что люди, которых вы любите, бросят вас и вы навсегда останетесь в эмоциональной изоляции. Близкие умрут, навсегда уйдут из дома или предпочтут кого-то другого, – вас так или иначе оставят одного. Из-за этого убеждения вы цепляетесь за близких людей, но таким образом только отталкиваете их от себя. Даже недолгая разлука сильно расстраивает или злит вас.

- Недоверие и жестокое обращение •

Ловушка Недоверия и жестокого обращения – это ожидание, что люди обидят вас или каким-то образом навредят вам; изменят, обманут, будут манипулировать, унижать, бить или каким-то образом использовать вас. Попав в нее, вы защищаетесь, спрятавшись за стеной недоверия. Вы никого не подпускаете близко. Вы подозрительно относитесь к намерениям людей и склонны предполагать худшее. Вы ждете, что люди, которых вы любите, предадут вас. Вы либо совсем избегаете отношений и не слишком открываетесь другим, либо вступаете в отношения с людьми, которые плохо к вам относятся, а потом злитесь на них и желаете им отомстить.

С вашей способностью существовать независимо от других связаны еще две ловушки: Зависимость и Уязвимость.

- Зависимость •

Попав в ловушку Зависимости, вы чувствуете, что неспособны справиться с повседневной жизнью без посторонней помощи. Вы полагаетесь на других, как на костыли, и вам нужна постоянная поддержка. В детстве вы пытались отстоять свою независимость, а вас заставили почувствовать себя беспомощным. Теперь вы ищете сильных людей, на которых можно положиться и отдать свою жизнь в их руки. На работе вы избегаете самостоятельных заданий. Нечего и

говорить, что из-за этого вы проигрываете.

- Уязвимость •

С Уязвимостью вы живете в страхе, что вот-вот случится катастрофа – природная, криминальная, медицинская или финансовая. Вы попали в эту ловушку, потому что в детстве вас научили, что мир – это опасное место. Вероятно, родители чрезмерно опекали вас из страха за ваше благополучие. Ваши страхи огромны и нереалистичны, но вы позволяете им контролировать вашу жизнь и очень много энергии тратите на безопасность. Вы можете бояться болезни, панической атаки, СПИДа или безумия. Вы переживаете, что обеднеете и будете просить подаяния на улицах. Ваша уязвимость может быть связана и с другими фобиями, например страхом полетов, уличных грабителей или землетрясений.

Две другие ловушки связаны с силой эмоциональной привязанности к другим: Эмоциональная депривация и Изгнание из общества.

- Эмоциональная депривация •

Эмоциональная депривация – это вера в то, что другие люди никогда не смогут удовлетворить вашу потребность в любви. Вам кажется, что никто о вас не заботится и вас не понимает. Вас тянет к холодным и равнодушным людям, или вы сами холодны и равнодушны, а это приводит к неудовлетворенности в отношениях. Вы чувствуете себя обманутым; то злитесь, то страдаете от боли и одиночества. По иронии судьбы, ваша злость только сильнее отталкивает людей, продлевая вашу депривацию.

Когда пациенты с эмоциональной депривацией приходят на терапевтические сессии, их тоска как будто остается с нами после их ухода. Это ощущение опустошенности и эмоциональной оторванности. Это люди, которые не знают, что такое любовь.

- Изгнание из общества •

Изгнание из общества – ловушка ваших отношений с друзьями и социальными группами. Вам кажется, что вы изолированы от остального мира, вы чувствуете себя иным. Если вы попали в эту ловушку, то в детстве вас, вероятно, отвергали сверстники. У вас не было друзей, или некая необычная черта заставляла вас чувствовать себя непохожим на других. Во взрослом возрасте вы, скорее всего, поддерживаете свою ловушку, избегая социальных контактов. Вы не общаетесь в компаниях и не заводите друзей.

Вы могли чувствовать себя отверженным, потому что другим детям в вас что-то не нравилось и вы чувствовали себя нежелательным элементом общества. Во взрослом возрасте вы можете ощущать, что вы уродливы, несексуальны, у вас низкий статус, вы обладаете слабыми навыками общения, скучны или как-то иначе неполноценны. Общаясь, вы воспроизводите свою детскую отверженность – чувствуете себя и поступаете так, будто вы хуже других.

Ловушка Изгнания из общества не всегда очевидна. Многие люди довольно комфортно чувствуют себя с ней и вполне успешны в общении. Их ловушка может не проявляться в личных отношениях. Иногда мы удивляемся, обнаружив, как тревожно и одиноко им на вечеринках, в классах, на встречах или на работе. Они испытывают беспокойство, ищут и не могут найти себе места.

Две ловушки, которые касаются вашей самооценки, – Неполноценность и Несостоятельность.

- Неполноценность •

С Неполноценностью вы чувствуете, что на глубинном уровне у вас есть изъяны и недостатки. Вы уверены, что если кто-то приблизится к вам, он уже не сможет вас полюбить – ваша уязвимость вылезет наружу. В детстве вы не чувствовали, что в семье вас уважают. Вместо этого вас критиковали. Вы винули себя – и чувствовали, что недостойны любви. Во взрослом возрасте вам сложно поверить, что близкие ценят вас; вы ждете, что они вас оттолкнут.

- Несостоятельность •

Несостоятельность – это уверенность в том, что вы ничего не достигли по сравнению со сверстниками: ни в школе, ни на работе, ни в спорте. В детстве ваши успехи принижали. Вам было сложно учиться или не хватало усидчивости, чтобы освоить такие важные навыки, как, например, чтение. Другие дети всегда были лучше вас. Вас называли «тупым», «бездарным» или «ленивым». Во взрослом возрасте вы поддерживаете свою ловушку, преувеличивая свои неудачи и ведя себя так, что они продолжают.

Две ловушки связаны с самовыражением – возможностью говорить о своих желаниях и добиваться удовлетворения своих насущных потребностей: Покорность и Завышенные стандарты.

- Покорность •

С Покорностью вы жертвуете собственными нуждами и желаниями ради удовлетворения потребностей других людей или их удовольствия. Вы позволяете кому-то контролировать вас. Вы делаете это либо из чувства вины за то, что раните других, когда выбираете себя, или из страха, что вас накажут или бросят, если вы не подчинитесь. В детстве близкий человек, вероятно родитель, подчинил вас себе. Во взрослом возрасте вы постоянно завязываете отношения с доминирующими, контролирующими людьми, которым подчиняетесь, или с несостоятельными людьми, неспособными дать вам ничего взамен.

- Завышенные стандарты •

С Завышенными стандартами вы очень высоко задираете планку и изо всех сил стараетесь не разочароваться в себе. Вы делаете особый акцент на статусе, деньгах, достижениях, внешности, порядке или признании. Для вас они важнее счастья, радости, удовольствия от выполненного дела и полноценных отношений. Вероятно, вы проецируете свои завышенные стандарты на других людей и осуждаете их. В детстве от вас ждали самых лучших результатов, учили, что все остальное – провал. Вы усвоили, что все ваши поступки недостаточно хороши.

- Избранность •

Последняя ловушка, Избранность, ассоциируется со способностью воспринимать адекватные жизненные ограничения. Люди с этой ловушкой чувствуют себя особенными. Они уверены, что имеют право делать, говорить или получать все, что захотят, причем без промедления. Они отвергают то, что требует времени и терпения, и цену, которую приходится платить за их прихоти другим людям. Им не хватает самодисциплины.

Многих таких людей баловали в детстве. Их не учили контролировать себя или придерживаться определенных рамок. Они выросли, но продолжают сердиться, если не получают желаемого.

Теперь вы примерно представляете, какие ловушки применимы к вам. Следующая глава расскажет о том, откуда берутся ловушки – как мы создаем их в детстве.

3

## Понимание ловушек

У ловушек есть три основные черты, которые позволяют их распознавать.

## Распознавание ловушек

1. Это пожизненные закономерности, или темы, в поведении.
2. Они разрушительны.
3. Они борются с вами за свое выживание.

Как мы уже говорили в первой главе, ловушка – это закономерность, или тема, зародившаяся в детстве и длящаяся всю жизнь. Темой может быть Отверженность, Недоверие, Эмоциональная депривация или любая другая из тех, что мы описали. В конечном итоге во взрослом возрасте мы воспроизводим те условия нашего детства, которые причиняют нам самый большой вред.

Ловушки направлены на саморазрушение. Это качество и делает их такими заметными для нас, терапевтов. Мы видим, что кого-нибудь вроде Патрика бросают снова и снова или обижают кого-то вроде Мадлен. Пациентов, как пламя – мотыльков, притягивают ситуации, приводящие в действие их ловушки. Ловушка вредит нашей личности, здоровью, отношениям с окружающими, нашей работе, счастью, настроению – она касается всех аспектов нашей жизни.

Ловушка упорно борется за выживание. Нас сильно тянет подпитывать ее. Это связано со стремлением человека к постоянству. Ловушку мы хорошо знаем, и, хотя она причиняет боль, она удобна и знакома. Поэтому ее очень трудно изменить. Более того, в детстве наши ловушки чаще всего помогали адаптироваться к семье, в которой мы жили. Это была насущная потребность; проблема в том, что мы продолжаем вести себя так же, когда это нам больше не нужно.

### Как вырабатываются ловушки

Развитию ловушек способствуют несколько факторов. Первый – темперамент, которым мы обладаем с рождения. Это наша эмоциональная структура, то, как мы запрограммированы реагировать на события.

Как и другие врожденные черты, темпераменты бывают разными и состоят из множества эмоций. Вот несколько примеров черт, которые, на наш взгляд, являются врожденными.

### Возможные грани темперамента

Стеснительный ? Общительный



Пассивный ? Агрессивный

Бесстрастный ? Эмоциональный

Тревожный ? Бесстрашный

Чувствительный ? Неуязвимый

Вы можете определить свой темперамент исходя из этих граней, а также других, которых мы еще не знаем или не понимаем.

Конечно, на поведение влияет и окружение. Спокойствие и забота могут даже стеснительного ребенка сделать более или менее общительным; а когда дела плохи, то и уверенный в себе ребенок чувствует себя не в своей тарелке.

Наследственность и окружающая среда создают нас и управляют нами. Это верно (хотя в меньшей степени) даже для чисто физических черт, таких как рост. Мы рождаемся с заложенным в нас потенциалом к определенному росту, и реализация этого потенциала частично зависит от условий – качества питания, экологии и т. д.

Сильнее всего нас формирует семья. Чаще всего семейная динамика составляет весь наш мир в раннем детстве. Воспроизводя ловушку, мы почти всегда заново разыгрываем драму семьи, в которой выросли. Например, Патрик воспроизводит уход матери, а Мадлен – пережитое насилие.

В большинстве случаев воздействие семьи сильнее всего проявляется сразу после рождения и постепенно уменьшается по мере взросления ребенка. Со временем становятся важнее другие источники влияния – сверстники, школа и так далее, но семья все же первична. Ловушки формируются, если среда вашего раннего детства была токсичной. Вот несколько примеров:

Примеры деструктивного раннего окружения

1. Один из ваших родителей был жестоким, а второй – пассивным и беспомощным.
2. Ваши родители были эмоционально отстраненными и ждали от вас высоких достижений.
3. Ваши родители все время ссорились, и вы находились в центре конфликта.
4. Один из родителей болел или пребывал в депрессии, а второй отсутствовал. Вам пришлось взять заботу о больном на себя.
5. Вы были очень близки с одним из родителей и фактически заменяли ему супруга.
6. У родителя была фобия, и вас чрезмерно опекали. Этот родитель боялся оставаться один и не отпускал вас от себя ни на шаг.
7. Родители вас критиковали. Вы все делали недостаточно хорошо.
8. Родители слишком сильно вам потакали. Они ни в чем не ограничивали вас.
9. Вас отвергали сверстники, или вы чувствовали себя не таким, как все.

Наследственность и окружающая среда взаимодействуют. Разрушительное влияние из детства создает ловушку с учетом вашего темперамента. Возможно, именно он повлиял на отношение родителей к вам. Иногда только один ребенок в семье становится мишенью для жестокого обращения. Темперамент частично определяет, как дети отвечают на насилие. В одном и том же окружении двое детей могут реагировать на одинаковую ситуацию совершенно по-разному. С обоими могут жестоко обращаться, но один становится пассивным, а другой дает сдачи.

Что нужно ребенку для процветания

Для того чтобы стать приспособленным к жизни взрослым, не обязательно иметь идеальное детство. Оно лишь должно быть, как говорил Д. У. Винникотт, «достаточно хорошим». У ребенка есть основные потребности: базовая безопасность, связь с другими, самостоятельность, самооценка, самовыражение и реалистичные ограничения. Если они удовлетворены, то обычно ребенок психологически преуспевает. Проблемы появляются, когда в удовлетворении этих нужд возникают серьезные недостатки – то, что мы и называем ловушками.

- Базовая безопасность (Ловушки: Отверженность и Недоверие и жестокое обращение) •

Некоторые ловушки залегают глубже других. В самой глубине скрываются те, что связаны с недостатком базовой безопасности. Они появляются рано и могут развиваться даже у младенцев. Безопасность играет для младенца важнейшую роль. Для него это вопрос жизни и смерти.

Ловушки, связанные с базовой безопасностью, строятся на том, как с ребенком обращается его семья. Угроза отторжения или насилия исходит от самых близких – тех, кто должен любить, заботиться и защищать.

Сильнее всего страдают люди, перенесшие в детстве насилие или отверженность. Они нигде не чувствуют себя в безопасности. Им кажется, что в любой момент может произойти что-то ужасное – тот, кого они любят, причинит им боль или бросит их. Они чувствуют себя уязвимыми. Их очень легко выбить из колеи. Перепады их настроения сильны и непредсказуемы; эти люди импульсивны и склонны к саморазрушению.

Ребенку нужно безопасное и стабильное семейное окружение. В безопасном доме родители предсказуемы и всегда рядом. Они заботятся о ребенке эмоционально и физически и ни с кем не обращаются плохо. Ссоры не выходят за пределы разумного. Никто не умирает и не бросает ребенка одного на долгое время.

Патрик, чья жена постоянно изменяла ему, в детстве был лишен стабильной семьи. Его мать страдала алкоголизмом.

ПАТРИК: Иногда она даже не приходила домой ночевать. Просто не появлялась. И все мы знали, где она, хотя никто об этом не говорил. А если она и находилась дома, ничего не менялось. Она была либо пьяна, либо мучилась с похмелья, либо напивалась.

Если один из ваших родителей был тяжелым алкоголиком, по всей вероятности, ваша потребность в безопасности не была полностью удовлетворена.

Можно сказать, что у взрослого Патрика аддикция к нестабильности. Нестабильные ситуации манят его как магнит. Особенно сильно его притягивают непостоянные женщины. Он чувствует к ним сильное влечение. Именно в таких женщин он влюбляется.

Ребенок, который чувствует себя в безопасности, может расслабляться и доверять окружающим. Глубинное чувство безопасности лежит в основе всего. Без этого чувства почти ничего нельзя сделать. Невозможно сосредоточиться на развитии. На беспокойство о безопасности уходит почти вся энергия.

Воспроизведение небезопасных ситуаций из детства хуже всего. Вы очертя голову бросаетесь из одних деструктивных отношений в другие или вовсе избегаете отношений, как делала Мадлен после колледжа.

- Эмоциональная связь (Ловушки: Эмоциональная депривация и Изгнание из общества) •

Чтобы развить эмоциональную связь с другими людьми, нужны любовь, внимание, сопереживание, уважение, ласка, понимание и наставление. Все это нам необходимо получать как от семьи, так и от сверстников.

Существуют две формы связи с другими людьми. Первая касается близких отношений. Обычно они формируются с семьей, возлюбленными и очень хорошими друзьями. Это наши самые тесные эмоциональные связи. В близких

отношениях возникает привязанность, подобная той, какую люди обычно чувствуют к отцу или матери. Вторая форма – социальные связи, чувство причастности, ощущение того, что в огромном обществе для нас есть место. Это отношения в кругу друзей или в группах внутри сообщества.

Проблемы с эмоциональной связью бывают выражены не так уж ярко. Со стороны может казаться, что вы чувствуете себя в обществе как рыба в воде. У вас есть семья, возлюбленные, широкий круг знакомых. Но в глубине души вы ощущаете отчужденность. Вам одиноко, и вы жаждете отношений, которых у вас нет. Только пронцательный человек заметит вашу отстраненность. Вы держите людей на небольшом расстоянии и не позволяете никому слишком сильно сблизиться с вами. У вас могут быть проблемы и посерьезнее, например вы отшельник – человек, который всегда одинок.

Джед, мужчина из первой главы, который все время разочаровывается в женщинах, переживает серьезные проблемы с близкими отношениями. Он испытывает отвращение к близости. Даже с родными людьми он общается поверхностно. Когда он пришел на терапию, у него не было ни одного человека, которого он считал бы близким.

Джед вырос в эмоциональном вакууме. Он почти не знал отца, а его мать была равнодушной и отстраненной. Они не проявляли друг к другу никаких чувств или нежности. Детская депривация бывает трех типов: недостаток заботы, сочувствия и наставления. Джед был лишен всех трех.

Если у вас проблемы с эмоциональной связью, то вы страдаете от одиночества. Вам может казаться, что никто по-настоящему не знает вас и что никому до вас нет дела (ловушка Эмоциональной депривации). Или вам кажется, что вы изолированы от мира, что вам нигде нет места (ловушка Изгнания из общества). Это ощущение пустоты – эмоциональный голод.

- Самостоятельность: Независимое функционирование (Ловушки: Зависимость и Уязвимость) •

Самостоятельность – это способность расстаться с родителями и жить независимо, как и другие люди вашего возраста. Это готовность покинуть родительский дом, жить своей жизнью, выстраивать свои цели и собственный путь, который зависит не только от поддержки или мнения наших родителей.

Это умение действовать как личность – быть собой.

Если семья научила вас быть самостоятельным, значит, родители воспитали у вас самодостаточность, ответственность и умение поступать по справедливости. Они позволяли вам общаться со сверстниками и окружающим миром. Вместо того чтобы трястись над каждым вашим шагом, они показали вам, что мир не страшен, и подсказали, как обеспечить свою безопасность. Они хотели, чтобы вы выросли отдельной от них полноценной личностью.

Но могло сложиться и так, что ваше детство было менее здоровым и в вас культивировали зависимость и слияние. Родители не научили вас быть самостоятельным. Вместо этого они делали все за вас и подавили развитие вашей самодостаточности. Они внушили вам, что мир – опасное место, постоянно предупреждая о всевозможных бедах и болезнях. Они помешали вам пойти по пути ваших естественных склонностей и научили вас, что нельзя выжить, полагаясь на собственный ум и суждения.

Хизер, женщину с фобиями из первой главы, чрезмерно опекали в детстве. Ее родители постоянно жили в тревоге и все время предупреждали ее об опасностях. Они научили ее считать себя беззащитной.

Родители Хизер не хотели причинить ей вреда. Наоборот, они сами очень боялись и старались ее защитить. Так часто бывает. Родители чрезмерно опекают детей, потому что любят их. Хизер попала в ловушку Уязвимости. Она несамостоятельна, слишком боится выйти в мир и начать что-то делать сама.

Уверенность, что жить в мире безопасно, – один из аспектов самостоятельности. Другие ее аспекты – ощущение компетентности для решения повседневных задач и чувство отдельной собственной личности – больше связаны с ловушкой Зависимости.

Если вы зависимы, то не верите, что можете самостоятельно жить в мире. Возможно, тут тоже дело в чрезмерной опеке: родители принимали за вас решения и брали на себя всю ответственность. Может быть, они подорвали вашу самооценку, критикуя вас за любые самостоятельные поступки. Поэтому вы и во взрослой жизни не можете ничего сделать сами, не заручившись руководством, советом или финансовой поддержкой более сильных и мудрых людей. Даже если вы уйдете от родителей – а многие так и не уходят, – то просто найдете им

замену, партнера или начальника.

У зависимых людей часто бывает неразвитое или неадекватное отношение к себе. Их личность сливается с личностями родителей или супругов. Типичный случай – жена, которая так поглощена жизнью мужа, что забывает о себе. Она делает все, чего от нее хочет муж. У нее нет своих друзей, интересов или мнений. Она разговаривает только о его делах.

Самостоятельность состоит из чувства безопасности, компетентности и ощущения себя как отдельной личности.

- Самооценка (Ловушки: Неполноценность и Несостоятельность) •

Наша самооценка – это ощущение, что мы чего-то стоим в личной жизни, в обществе и на работе. Она вырастает из любви и уважения к ребенку в семье, в кругу друзей и в школе.

В идеале у всех должно быть детство, поддерживающее самооценку. Нам нужно, чтобы семья нас любила и ценила, чтобы сверстники нас уважали, а в школе мы делали успехи; чтобы нас хвалили и подбадривали, а не критиковали и отталкивали.

Но, вероятно, у вас сложилось иначе. Может быть, кто-то из родителей, сестра или брат постоянно критиковали вас, что бы вы ни делали. Вы чувствовали себя нелюбимым. Возможно, среди сверстников вы были отверженным и лишним или ощущали себя полным неудачником в учебе или спорте.

Став взрослым, вы продолжаете сомневаться в некоторых аспектах своей жизни. Вы уязвимы и не уверены в себе в близких отношениях, в обществе или на работе. В этих сферах вы чувствуете себя хуже других. Вы очень чувствительны к критике и отказам. Вы боитесь испытаний, поэтому либо избегаете их, либо с трудом переносите.

С самооценкой связаны две ловушки – Неполноценность и Несостоятельность в личной и профессиональной сферах. Ловушка Несостоятельности приносит ощущение провала в достижениях и работе. Вы как будто менее успешны, талантливы или умны, чем ваши сверстники.

Ловушка Неполноценности – это убежденность в своем неисправимом дефекте; чем лучше кто-то узнает вас, тем труднее ему будет вас полюбить. Она часто сопровождает другие ловушки. Из пяти пациентов, о которых мы говорили в первой главе, трое – Мадлен, Джед и Карлтон – страдали от ловушки Неполноценности вдобавок к основным ловушкам.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tellnovel.com/ru/klosko\\_dzheffri/proch-iz-zamknutogo-kruga-kak-ostavit-problemy-v-proshlom-i-vpustit-v-svoyu-zhizn-schast-e](https://tellnovel.com/ru/klosko_dzheffri/proch-iz-zamknutogo-kruga-kak-ostavit-problemy-v-proshlom-i-vpustit-v-svoyu-zhizn-schast-e)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)