

A minimalist line drawing of a person's profile, facing right. Their hands are clasped together near their mouth, with fingers interlaced. The drawing is composed of simple black outlines on a light pink background.

**МИШЕЛЬ
СКИН**

психотерапевт

ТЫ МЕНЯ ЕЩЕ ЛЮБИШЬ?

**как побороть неуверенность
и зависимость от партнера,
чтобы построить прочные
теплые отношения**

Мишель Скин

**Ты меня еще любишь? Как
побороть неуверенность и
зависимость от партнера,
чтобы построить прочные
теплые отношения**

**Серия «Навстречу любви.
Секреты успешных свиданий
и счастливых отношений»**

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64856287

*Ты меня еще любишь? Как побороть неуверенность и зависимость
от партнера, чтобы построить прочные теплые отношения: Эксмо;*

Москва; 2021

ISBN 978-5-04-118181-9

Аннотация

Хотите обрести семейное счастье? Вас мучают вопросы: А ты меня ещё любишь? А ты меня не оставишь? А ты будешь со мной? Тогда Вы наткнулись на ту самую книгу, которая мастерски

рассматривает часто игнорируемую трудность в отношениях: страх оказаться брошенным.

Мишель Скин – психотерапевт, эксперт по отношениям, автор нескольких бестселлеров. Это не просто книга по психологии для женщин – это гид по самопомощи! Автор делится с читателем сильными идеями. В ней есть опросники, техники и методики, случаи из терапевтической практики автора, реальные истории исцеления, рекомендации для создания теплых, спокойных и удовлетворительных отношений! Книга для девушек, женщин, девочек и не только!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Предисловие	6
Вступление	11
Об этой книге	14
1	18
Подготовка почвы для страха остаться одному	21
Темперамент	24
Понимание основных убеждений	26
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Мишель Скин

**Ты меня еще любишь? Как
побороть неуверенность и
зависимость от партнера,
чтобы построить прочные
теплые отношения**

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

*** * ***

*Человеку, чья безусловная любовь и поддержка
изменили курс моей жизни.*

М. С.

Предисловие



За годы работы я выяснила, что некоторые из самых душераздирающих моментов, возникающих в кабинете врача, связаны с клиентом, терзаемым муками реальной или предвкушаемой потери романтического партнера. Очень болезненный эмоциональный дистресс, связанный с таким серьезным разрывом, может вызывать у некоторых людей нестерпимое ощущение брошенности, предательства, манипуляции и эмоциональной депривации. Эти чувства иногда трансформируются в проблематичные и саморазрушительные виды копинг-поведения, такие как непрерывные самообвинения, упрямое пренебрежение своими потребностями и правами, ригидное избегание, гипербдительное «прилипание» к партнеру, неустанная подозрительность, навязчивые мысли о примирении или возмездии и, в самом худшем случае, состояния сильной депрессии, тревожности или, возможно, даже членовредительство.

Особенно трудно это дается тем, кто перенес детскую травму с переживаниями утраты, воспитательной запущенности или насилия, а также ощущал себя нелюбимым, нежеланным или просто недостаточно хорошим. Копинг-стили – часто складывающиеся на ранних стадиях развития, когда не удовлетворяются критически важные эмоциональные потребности, – накладываясь на наши биологические особенности, могут укорениться в системе выживания нашего мозга, действуя как автоматические навигаторы при столкнове-

нии с воспринимаемой угрозой. При определенных условиях – например, когда человека бросает партнер, – эти некогда нестерпимые чувства одиночества, стыда, неадекватности, отверженности или недоверия снова всплывают. Это может вести к быстрой активации копинг-стилей, которые хоть и были до некоторой степени полезны в начале жизни, теперь, как ни странно, становятся саморазрушительными и даже укрепляют чувство болезненного отчаяния. Все это, как вы сами убедитесь, вдумчиво отражено в прекрасной книге, написанной Мишель Скин.

В своей работе, связанной с лечением людей нарциссического склада, я часто встречаюсь с их партнерами – жертвами, которые помимо вынужденного чувства неполноценности и нелюбви постоянно живут под угрозой потерять властного (хотя порой и очаровательного) и обесценивающего их обидчика. Если партнерше (в одном конкретном случае) при этом не повезло с детскими переживаниями – с ней плохо обращались или бросали, – предчувствие потери такого масштаба во взрослой жизни может вызывать чрезмерно сильный страх, связанный с упадническими чувствами и убеждениями: «Это конец... Это лишь подтверждает правоту моей матери-придиры, которая всю жизнь твердила, что всё, что я делаю, недостаточно хорошо... Может быть, я это заслужила – все издевательства и агрессию, которые терпела от братьев и сестер (или сверстников), потому что была заторможенной, или... потому что я была умной, или... потому что

носила очки... Может быть, просто такова истинная история моей жизни». Она произносит эти слова с залитым слезами лицом и разбитым сердцем.

Я очень рада, что моя дорогая подруга и коллега Мишель Скин написала этот выдающийся по своей важности труд. Мишель – проницательный и полный энтузиазма практик схема-терапии, активный просветитель. И теперь в характерном для себя элегантном стиле, дополняя текст четкими, доступными упражнениями, она проливает свет на эту тему для многих людей, которые познали горький опыт быть брошенным.

Скин отдала много лет опыту клинической работы с проблемами в отношениях. Используя подход схема-терапии (эта модель лечения опирается на научные доказательства), она предлагает читателю вдумчивое, откровенно практическое руководство для применения эффективных целительных стратегий, которое может привести к изменению автоматических и деструктивно искаженных жизненных шаблонов.

Автор мастерски демонстрирует, как надо применять навык вдумчивой осознанности для выявления шаблонов, и предлагает практические методы действенного сострадания к уязвимым составляющим «я», столкнувшимся с трудностями. Скин углубляется в когнитивные и поведенческие стратегии снятия груза с души и корректировки искажений мыслей, эмоций и поступков. У вас наверняка вызовут жи-

вой отклик примеры из жизни и вставленные в текст истории, затрагивающие уникальные и общие темы трудностей, вызванных внутренними идеями стыда, недоверия, неадекватности и в особенности брошенности.

Я с удовольствием рекомендую эту книгу не только любому человеку, который боится быть брошенным или пытается преодолеть последствия утраты, но и тем из вас, кто отставил в сторону (или пока еще не вознаградил по достоинству) своего самого сильного союзника и несравненного «правдору-ба» – здоровый внутренний голос!

Венди Т. Бехари, LCSW (лицензированный клинический социальный работник), президент Международного общества схема-терапии (ISST), писатель, автор книги «Обезоружить нарцисса. Как выжить и стать счастливым рядом с эгоцентриком» (2013).

Вступление

Бойтесь, что вас бросят? Возможно, вы глубоко осознаете этот страх или не можете избавиться от ощущения, что он оказывает влияние на ваши отношения и жизнь. Давайте выясним, каким образом страх остаться одному может создавать препятствия для долговечных и полных любви отношений...

Вам кажется, что необходимо быть идеальным, иначе тебя отвергнут? Вы терпите критику или иное эмоциональное насилие, только бы избежать одиночества? Вы прячете свое истинное «я», потому что считаете, что вас сочтут недостаточно хорошим? Вы паникуете, не получая немедленно ответа на СМС, письмо или голосовое сообщение? Становитесь приставучим или требовательным, когда чувствуете, что другой человек отстраняется? Или уходите сами, прежде чем он успеет бросить вас? Пытаетесь избежать своего глубинного страха брошенности, фокусируясь на работе, или притупляете его едой, алкоголем или наркотиками? Цепляетесь за нездоровые отношения, потому что даже они кажутся лучшей альтернативой горькому одиночеству? Или избегаете отношений, потому что боитесь их конечного исхода – оказаться брошенным?

Эти страхи могут вызывать мощные и болезненные эмоции – стыд, печаль, одиночество, жажду контакта, гнев и тре-

возможность. Порой они кажутся нестерпимыми, и желание избавиться от них или минимизировать их воздействие способно подталкивать вас к тем формам поведения, которые могли помогать вам в прошлом. Теперь, оценивая отношения в своей жизни, вы, возможно, осознаете, что прежние способы поведения больше не работают. Это очевидно, потому что желанных отношений так и не удалось построить. В то же время эта цель – иметь здоровые, долговечные и теплые отношения – может казаться недостижимой или требующей слишком большого количества труда, а у вас нет для этого времени или энергии. Я понимаю! Это нормально, когда вам кажется, что легче снизить планку ожиданий и надежд, чем усилить энергию и решимость, особенно в сердечных делах, связанных для нас с постоянным страхом оказаться обиженными или разочарованными. Вы можете задаваться вопросом, стоит ли рисковать и подставляться – возможно – под новый эмоциональный удар, когда и без того кажется, что пережитой боли с лихвой хватило бы на целую жизнь. Всем нам знакомы чувства печали, одиночества, отсутствия понимания, нелюбви, незащищенности и жажды чего-то большего (но при этом мы не обязательно верим, что заслуживаем большего). Многие из нас не знают, каково это – быть в здоровых отношениях, которые дают нам понять, что мы любимы и достойны, что нас понимают, ценят, уважают и принимают такими, каковы мы есть – со всеми нашими недостатками и прочим багажом.

Что, если бы вы смогли вставить свои страхи в новый контекст, который помог бы вам дистанцироваться от прошлого и позволил строить долговечные и теплые отношения? Хотели бы вы узнать новые способы справляться с болезненными эмоциями и негативными мыслями? Научиться принимать поведенческие решения, которые приближали бы вас к тем здоровым отношениям, которых вы жаждете (но боитесь, что никогда не получите)?

Об этой книге

Задача этой книги – помочь вам понять и принять одну мысль: вы не виноваты. Ваши опасения, убеждения, касающиеся вас и окружающих, – результат детских и отроческих переживаний. И все эти переживания, включая болезненные события и те идеи, которые они вам «подарили», – часть вашей истории. Вы можете ощущать тревогу или страх при мысли о том, что придется сосредоточиться на болезненных событиях прошлого. Хотя наше прошлое в той или иной форме всегда с нами – скрывается в тени или бесцеремонно является на солнечный свет, – важно, чтобы мы смотрели на него с верной точки зрения. Одна из целей этой книги – помочь вам создать новые отношения с вашей историей и всем, что ее сопровождает: мыслями, эмоциями и поведенческими реакциями. Конечная цель этой книги – подвести вас к такому этапу развития, на котором вы сможете строить отношения, не поддаваясь своим страхам. Позвольте объяснить, как это путешествие приведет вас в указанный пункт назначения. В главе 1 мы подробно рассмотрим страх брошенности. Вы, вероятно, уже знаете, что он у вас есть, но эта глава прольет свет на все аспекты этого биологически запрограммированного ощущения. Я также представлю и объясню четыре дополнительных глубоких убеждения (они называются основными), которые часто тесно связаны со страхом

брошенности: это убеждения в недоверии и насилии, эмоциональной депривации, дефективности и несостоятельности. Эти факторы рождаются в результате историй, примеры которых приведены в этой главе и остальной части книги.

В главе 2 вы пройдете пять кратких оценочных тестов, чтобы выявить и пристальнее рассмотреть распространенные убеждения, связанные с каждым из пяти ключевых. В главе 3 вас ждет объяснение и рассмотрение часто встречающихся ловушек (интеллектуальных, поведенческих и отношенческих), которые могут причинять вам дополнительную боль. Первые три главы помогут вам осознать собственную историю, включая ваши воззрения и поведенческие реакции на ситуации, которые активируют ключевые убеждения.

В главах с 4 по 8 вы познакомитесь с концепциями и выполните упражнения, которые помогут развить навыки, необходимые, чтобы дистанцироваться от вашей истории. В их число входят осознанность; умение отпускать то, что невозможно изменить; выявление ценностей, которые обогатят вашу жизнь, и принятие обязательств перед ними; обретение более глубокого понимания своих мыслей, эмоций и поступков, включая разработку новых способов их изучения и взаимодействия с ними. Глава 9 знакомит с коммуникативными навыками, которые являются важнейшими компонентами развития и поддержания здоровых и долговечных отношений. Задача заключительной главы научить вас ориентироваться в трудных аспектах периода знакомства и уха-

живания, в том числе и в предупреждающих знаках, на которые следует обращать внимание в общении с потенциальным партнером.

Я тщательно и осознанно старалась сделать это путешествие интересным и наполнить его состраданием и любовью. Я понимаю вашу боль. Многие из моих собственных переживаний вплетены в истории из этой книги. Я сама прошла это путешествие и могу уверить вас, что эмоциональный дискомфорт и напряжение, которые вы периодически испытываете, выполняя эти трудные упражнения, непременно окупятся – здоровыми, продолжительными и сердечными отношениями. Все мы ощущаем боль – к сожалению, это часть человеческого бытия. Я же хочу помочь вам избавиться от страдания. Этот процесс связан с осознанностью и переменами. Я надеюсь, что это путешествие даст вам возможность развить теплые отношения с самим собой и сбросит покров стыда, не дающего расстаться с прошлым, контролирующим ваше настоящее.

Это путешествие требует работы. Временами оно будет казаться трудным, особенно когда я попрошу вас изучить свои нездоровые мысли, поступки и эмоции. Упражнения из этой книги разработаны с целью помочь вам приблизиться к здоровым отношениям, которых вы желаете. Вам нужно будет вести дневник, чтобы выполнять упражнения и отслеживать свой прогресс. Есть три доступных варианта действий: (1) купить бумажный дневник или

блокнот; (2) завести онлайн-дневник на моем сайте (<http://www.michelleskeen.com>) или любом другом сайте, где есть такая возможность; или (3) загрузить PDF, которыми снабжается каждое упражнение (их можно найти на сайте <http://www.lovedontleaveme.com>), и сохранить их в блокноте или папке. Ведение такого дневника помогает подмечать поведенческие шаблоны, размышлять о своих ценностях и переживаниях и отмечать прогресс. Иногда будет возникать ощущение, что вы зашли в тупик или просто испытываете серьезные затруднения; в такие моменты особенно полезно держать под рукой хронику своего путешествия, чтобы просмотреть написанное и поздравить себя с уже пройденной частью пути.

Я ношу браслет с надписью: «Важна не дорога, которую ты выбрал. Важно, кем ты станешь в пути». Давайте же начнем этот путь...

1

Не покидай меня!

Понимание страха брошенности

Детские переживания создают нашу историю, и их отзвуки сказываются на всей последующей жизни. Вероятно, вы читаете эту книгу потому, что ваша история в какой-то своей части содержит опыт брошенности. Кто-то важный для вас – мать, отец, приемный родитель, опекун, брат, сестра, сверстник – часто пропадал из вашей жизни или подолгу отсутствовал, заботился о вас непоследовательно или непредсказуемо, любил вас безусловно, был отстраненным, оставлял вас в одиночестве, переехал или умер. Возможно, вы росли в приемных семьях или кто-то из ваших родителей страдал психическим расстройством, зависимостью от алкоголя и/или наркотиков, был непредсказуем или просто оказался неподготовлен к такой задаче как воспитание ребенка. Может быть, ваши родители развелись или окружали вас излишней опекой. Какими бы ни были ваш опыт или среда в детстве, любой из этих (и не только этих) сценариев мог оставить чувство разрыва связи, одиночества – брошенности.

В младенчестве и детстве наше выживание зависит от связей. Взрослые обеспечивают безопасность детей, дают им чувство защищенности. Страх потери этой связи – здоровая

человеческая реакция, рожденная инстинктом выживания.

Пережив что-то из перечисленного в детстве, вы, вероятно, чувствуете себя в ловушке своего страха и сопровождающих его мыслей и эмоций. Вы можете быть ограничены циклом поведенческих реакций – автоматических поступков, которые совершаете, когда имеете дело с негативными мыслями и эмоциями, триггером для которых является страх брошенности.

Возможно, вас тянет к той же динамике отношений и средовым условиям, которые окружали вас в детстве. Привлекают ли вас непоследовательные, постоянно критикующие, агрессивные, непредсказуемые, отстраненные, безразличные, хаотичные или противоречивые личности, несмотря на то что из-за них вы плохо относитесь к себе? Сталкиваясь со стрессовой ситуацией, вы становитесь назойливы или бесконечно ноете, впадаете в ярость, манипулируете, бросаетесь обвинениями, придираетесь, критикуете или пытаетесь контролировать? Или уходите в себя, изолируетесь, дуетесь, притупляете чувства (например, наркотиками, алкоголем, едой), отвлекаете себя (шопингом, сексом, рискованным поведением, азартными играми) или отключаетесь от реальности? Ваши основные убеждения держат вас в ловушке болезненных и вредоносных эмоций, мыслей и поступков, лишая счастья и здоровых, теплых отношений, которых вы желаете и заслуживаете.

Что, если бы вы могли совершить путешествие, кото-

рое поможет выйти из своей истории, забрать у нее силу и власть? Понять, откуда взялся у вас страх брошенности (и другие основные убеждения), осознать ситуации и отношения, являющиеся триггерами ваших основных убеждений? Научиться созерцать свои негативные мысли без осуждения или попыток контролировать их и развить способность ощущать негативные эмоции, не поддаваясь поведенческим импульсам? Что, если бы вы смогли выявить свои ценности и использовать их как мотивацию для нового полезного поведения, овладеть новыми коммуникативными навыками и инструментами и изменить свой взгляд на себя и других? Хотели бы вы создать более здоровые, долговечные и полные любви отношения?

Ваши основные убеждения держат вас в ловушке болезненных и вредоносных эмоций, мыслей и поступков, лишая счастья и здоровых, теплых отношений, которых вы желаете и заслуживаете.

Я предлагаю вам вместе совершить это путешествие самопознания и любви к себе. Клянусь мягко подталкивать вас при необходимости, а также дарить сострадание и понимание, которых вы заслуживаете.

Подготовка почвы для страха остаться одному

Условия для возникновения страха остаться одному созданы факторами, над которыми вы были не властны. Этот страх (и дополняющие его основные убеждения) родился под действием факторов двух типов: врожденных (темперамент) и средовых. Ни те ни другие условия вы в детстве не могли контролировать. Теперь же, вероятно, чувствуете, что убеждения, сформировавшиеся под воздействием этих факторов, контролируют вас. Скорее всего, вы ощущаете негативные эмоции, когда возникает угроза одиночества. В число этих эмоций могут входить следующие: гнев на недоступного человека; печаль, когда уходит человек, к которому вы равнодушны; стыд, когда вы чувствуете себя эмоционально зависимым; тревожность, когда сталкиваетесь с неопределенностью; и опасение, что в случае возникновения привязанности с вашей стороны вас в конечном счете бросят. Возможно, вы не понимаете, почему эти чувства возникают. Основные их источники – природа и воспитание. При рассмотрении развития страха брошенности полезно выяснить соотношение природы и воспитания в контексте привязанности. Под воспитанием понимаются ваши отношения с ответственным опекуном (главным взрослым в жизни ребенка), а под темпераментом – ваша природа, то есть врож-

денные качества. (Более подробное объяснение стилей привязанности ищите в приложении.)

Между страхом брошенности и привязанностью на ранних этапах жизни существует сильная связь. Но даже у безопасно (или надежно) привязанного ребенка может развиться страх брошенности или любое из дополнительных основных убеждений (в недоверии и насилии, эмоциональной депривации, дефективности и несостоятельности), которые обсуждаются в этой книге. Это может объясняться темпераментом ребенка, семейными проблемами (например, ощущением своей непохожести на других членов семьи) или «травмой», имевшей место в более позднем детстве или отрочестве. В число проблем могут входить разрыв отношений с «главным взрослым» в результате таких событий, как смерть или развод, а также появление другого «главного взрослого», поведение которого привело к снижению или исчезновению ощущения безопасности в жизни ребенка.

Базовая безопасность – ключевой компонент развития привязанности каждого человека в любом возрасте. Вот поэтому страх брошенности так невероятно силен. Он зарождается как потребность, от которой зависят жизнь или смерть. Если человек окажется брошенным во младенчестве, он не выживет. Сама его жизнь зависит от другого человека. Когда первичные отношения ненадежны и тревожны, это не может не вызвать страха. Этот страх затмевает все остальное: если человек сосредоточен на выживании, у него

вряд ли хватит внимания, чтобы фокусироваться на других вещах, и уж точно он не может позволить себе роскошь реагировать на стрессовые ситуации, не теряя способности управлять своими импульсами и желаниями. Для небезопасно привязанного ребенка каждая стрессовая ситуация – это угрожающий жизни кризис. У него нет времени осознанно взвешивать варианты действий, регулируя свою реакцию. Мы биологически запрограммированы реагировать на угрозы одним из трех способов – «борись, беги или замри», – стараясь избежать смерти; я буду подробнее говорить об этом в третьей главе. А пока давайте рассмотрим темперамент как сопутствующий фактор.

Базовая безопасность – ключевой компонент развития привязанности каждого человека в любом возрасте.

Темперамент

Темперамент играет важную роль в том, как вы будете воспринимать остальных людей и окружающий мир. Ваш генетический склад может повысить риск генерализованного тревожного расстройства, депрессии, панических атак или социальной тревожности (в острой форме – социофобии). Он может увеличить вероятность того, что вы будете страдать пограничным расстройством личности (ПРЛ). Часто ПРЛ является результатом «идеального шторма» («Идеальный шторм» – ситуация, в которой суммарный эффект от стечения ряда неблагоприятных факторов существенно возрастает. – Прим. перев.) биологических и средовых факторов. Люди, страдающие ПРЛ, обычно острее воспринимают сенсорные стимулы в своем окружении. Несомненно, их средовая чувствительность вкупе с небезопасностью среды (например, опытом брошенности в детстве или отрочестве, неблагоприятной семейной жизнью, плохой коммуникацией в семье или сексуальным насилием), включая и ненадежную привязанность, могут приводить к ПРЛ (примерно каждый двадцатый – двадцать пятый человек подпадает под эту категорию; Duckworth and Freedman, 2012). Или, возможно, вам ближе определение, данное писательницей Элейн Эйрон – сверхчувствительная натура (HSP). Она утверждает, что приблизительно 15–20 % населения свойственно это от-

личительное качество (Эйрон, 1999–2013). Обладатель этой черты остро осознает мельчайшие детали своего окружения – что, конечно же, может быть и «активом». Но оборотной стороной этого «актива» является то, что сверхчувствительный человек быстрее испытывает эмоциональную перегрузку, в результате чего его легче спровоцировать на более яркую реакцию, чем людей не столь чувствительных. У вас может присутствовать биологическая предрасположенность или темперамент, которые делают вас эмоционально уязвимым. Возможно вы боретесь со страхом брошенности без дополнительного диагноза, несмотря на явные переживания чувств тревожности, депрессии и паники в те моменты, когда срабатывает триггер.

Теперь давайте взглянем на истоки и определения наших основных убеждений.

Понимание основных убеждений

Ваши младенческие, детские и подростковые переживания оставляют отпечатки и создают схемы. Схема, или основное убеждение (этот термин я буду использовать в книге), – это шаблон, который помогает нам организовывать и осмысливать информацию и окружающую среду. У всех нас есть свои основные убеждения. Мы несем их с собой во взрослую жизнь, и они руководят нашими представлениями о себе, других людях и мире в целом. Они экономят нам время, поскольку помогают оценивать ситуацию. К сожалению, всегда существует возможность «короткого замыкания» – как и у любой схемы.

Вот в каких случаях эти схемы могут давать сбой. Предназначение основных убеждений – защищать нас путем предсказания текущих и будущих переживаний, исходя из опыта прежних. Но если детские переживания были токсичными, то ваше восприятие настоящего и будущего будет это отражать. В таком случае ваши основные убеждения – это негативные по сути представления о себе и других людях, которые вы формируете, основываясь на том, как с вами обращались в детстве и какие идеи вы при этом усваивали. Эти негативные идеи болезненны и при каждом срабатывании образуют большой эмоциональный «ком».

Предназначение основных убеждений – защищать

нас путем предсказания текущих и будущих переживаний, исходя из опыта прежних.

Основные убеждения по самой своей природе дихотомичны¹: черное и белое, негатив и позитив. Благодаря этому нам легко классифицировать переживания: это было хорошим, а то плохим. Чем чаще повторяется переживание, тем меньше времени требуется на обработку, прежде чем включатся ваши автоматические мысли, эмоции и поступки (подробнее об этом в главе 3). Наши основные убеждения служат предиктором даже в том случае, когда у нас недостаточно информации. Это может означать, что вы делаете поспешные выводы о другом человеке или ситуации, потому что у вас есть определенные ожидания в отношении того, что произойдет в дальнейшем. Например, общаясь с человеком, который кажется скучающим или рассеянным, вы можете сделать вывод, что рано или поздно он от вас уйдет.

Джеффри Янг (2003) создал концепцию ранних неадаптивных схем (EMS). Это подмножество из 18 схем, которые формируются в результате неудовлетворения основных потребностей в детстве и отрочестве или токсичных детских переживаний. В книге «Схема-терапия. Практическое руководство» (Schema Therapy: A Practitioner's Guide) Янг определяет раннюю неадаптивную схему как «широкую, всепро-

¹ Дихотомия (от др. – греч. dikho – в два, врозь + tomia – сечение) – это разделение целой концепции на два взаимоисключающих подразделения, которые вместе образуют полный объем понятия.

никающую тему или шаблон; состоящую из воспоминаний, эмоций, когний и телесных ощущений; распространяющуюся на себя и свои отношения с другими; складывающуюся в детстве или юности; продолжающую развиваться на протяжении всей жизни; и существенно дисфункциональную». Еще один способ представить себе, как основные убеждения влияют на ваше поведение, – вообразить жизненные переживания как историю. Ваша история содержит монолог, который разыгрывается в сознании – интерпретируя переживания, составляя суждения о других людях и предсказывая результаты. Его задача – помогать вам защищаться от опасности. Проблема возникает, когда у вас есть негативное убеждение о себе и ваш монолог содержит критические высказывания в собственный адрес: ваше поведение будет это отражать. Так мы входим в порочный круг поведенческих реакций на свои основные убеждения (подробнее об этом в главе 3).

Основное убеждение, которое мы исследуем в этой книге, – это брошенность. Вдобавок к брошенности я выявила четыре дополнительных основных убеждения (все пять – ранние неадаптивные схемы по Янгу), которые считаю «соучастниками» брошенности. Эти «соучастники» особенно опасны, когда остаются скрытыми и не попадают в поле нашей осознанности. Четыре основных убеждения, которые могут служить триггером страха брошенности (или, наоборот, активироваться им) – это недоверие и насилие, эмоци-

ональная депривация, дефективность и несостоятельность. Следовательно, чтобы покончить со страхом брошенности, надо сделать первый шаг – выявить свои основные убеждения и включить их в поле осознанности. Вот их определения:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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