



Лассен Морин
Как получить то,
что я хочу

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Чем эта книга может помочь Вам?

ГЛАВА 1. ПОЧЕМУ МЫ ДЕЛАЕМ ТО, ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ: СХЕМЫ КАК КЛЮЧ К ПОЗНАНИЮ СЕБЯ

Схемы: прорыв, совершенный когнитивной терапией

Типы схем

Положительная сторона схем

Отрицательная сторона схем

Поразительная власть Я-схем

Видите ли вы то же, что и я?

Заключение

ГЛАВА 2. ПОЧЕМУ МЫ ПОЛУЧАЕМ НЕ ТО, ЧТО ХОТЕЛИ, А ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ:

Парадокс и хаос с точки зрения схем

Противоположность: основа человеческой природы и восприятия

Схемы и нелинейность

Перескакивание от схемы к схеме: наши "множественные личности"

Заключение

ГЛАВА 3. САМООЦЕНКА В СФЕРЕ САМОУВАЖЕНИЯ

Что означают ваши итоги

Перескакивание от схемы к схеме

Портреты

Анализ выгод и издержек: сколько стоят наши схемы?

Заключение

ГЛАВА 4. САМООЦЕНКА В СФЕРЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ

Перескакивание от схемы к схеме

Портреты

Анализ выгод и издержек в сфере компетентности

А что вы узнали о себе?

Заключение

ГЛАВА 5. САМООЦЕНКА В СФЕРЕ ОТНОШЕНИЙ

Перескакивание от схемы к схеме

Портреты

Взаимосвязи

Схемы - вот настоящая причина конфликтов в отношениях

Заключение

ГЛАВА 6. КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ: ПРОИСХОЖДЕНИЕ СХЕМ

Каналы, по которым приходит информация для схем

Источники информации для схем

Взаимовлияние: формирование схем - это улица с двусторонним движением

Заключение

ГЛАВА 7. ШАГ, КОТОРЫЙ ЧАСТО ПРОПУСКАЮТ: ПОДГОТОВКА К ИЗМЕНЕНИЮ

Вспомните о ваших сильных сторонах

Первый шаг: ключевые свойства адекватных схем

Второй шаг: уравновесить принятие себя с желанием измениться

Третий шаг: путь и процесс изменения

Четвертый шаг: как сопротивляется неадекватная схема

Пятый шаг: события, "включающие" схему

Заключение

ГЛАВА 8. АДЕКВАТНЫЕ СХЕМЫ В СФЕРЕ САМОУВАЖЕНИЯ

Как составить план формирования новой схемы

Создаем новую схему

Работая над самоуважением: портреты

Ваш план изменения схемы

ГЛАВА 9. АДЕКВАТНЫЕ СХЕМЫ В СФЕРЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ

Но ведь я уже делал это раньше!

Действия, соответствующие новой схеме

Работая над компетентностью: портреты

Ваш план изменения схемы

ГЛАВА 10. АДЕКВАТНЫЕ СХЕМЫ В СФЕРЕ ОТНОШЕНИЙ

Работая над отношениями: портреты

Когда схемы дублируют друг друга

Ваш план изменения схемы

ГЛАВА 11. ИЗБАВЛЯЯСЬ ОТ НЕАДЕКВАТНЫХ СХЕМ

Стратегии изменения схем

Развитие способности сочувствовать

Заключение

ГЛАВА 12. РАССМОТРИМ НАШИ МЫСЛИ И СХЕМЫ ВНИМАТЕЛЬНО

Связь между мыслями и схемами

Техники работы с мыслями и схемами, которые их вызывают

Заключение

ГЛАВА 13. ПОДВЕДЕМ ИТОГИ: КУДА ВЫ НАПРАВИТЕСЬ ТЕПЕРЬ?

Полярность схем

Процесс изменения схемы

Портреты: завершающие детали

Ваш портрет

ПРИЛОЖЕНИЕ А. ОПРЕДЕЛЕНИЯ СХЕМ

ПРИЛОЖЕНИЕ Б. ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ

ПРИЛОЖЕНИЕ В. ПЛАН ФОРМИРОВАНИЯ НОВОЙ АДЕКВАТНОЙ СХЕМЫ

ПРЕДИСЛОВИЕ

"Революция. Прорыв. Квантовый скачок!" - гласят обложки многих книг, в которых рассказывается, как работать над собой. И читатели (включая авторов этой книги) часто сталкиваются с разочарованием, перевернув последнюю страницу. Мы же надеемся, что наша книга не разочарует вас, если вы хотите лучше понимать себя, других людей, научиться разбираться в отношениях и решать проблемы. Мы уверены, что вам откроются новые перспективы уже в двух первых главах. А сейчас позвольте вкратце изложить историю нашего открытия.

На протяжении десятилетий когнитивная модель психотерапии (как и ее двоюродная сестра, когнитивно-бихевиораль-ная) была самой востребованной терапевтической моделью. Д-р Аарон Бек заложил основы развития этой отрасли психологии, и его начинания были подхвачены другими исследователями. Неполный список пионеров разных областей когнитивной терапии включает Альберта Бандуру, Альберта Эллиса, Майкла Махони, Дональда Мейхенбаума, Брайана Шоу, Стивена Хол-лона, Кейт Добсон, Артура Фримена, Дэвида Бернса и Джеффри Янга. Базовая предпосылка когнитивной терапии - это предположение о том, что эмоции и реакции человека на какое-либо событие определяются тем, как он его интерпретирует. Часто люди настолько искажают реальное значение событий, что их эмоциональная реакция становится неоправданно интенсивной. Приверженцы когнитивной терапии считают, что коррекция искаженного восприятия влечет за собой улучшение и в эмоциональной сфере пациента. Изначально эта терапевтическая модель была разработана для лечения депрессии, но со временем область ее применения расширилась и включила в себя как коррекцию тревожных состояний, так и выработку навыков уверенного поведения; с помощью этого метода терапевты помогали людям решить проблему гнева, справиться с сексуальными расстройствами, избавиться от вредных привычек. С его помощью люди становились более общительными и приобретали способность самостоятельно решать свои проблемы.

В 1981 году д-р Дэвид Берне представил методы когнитивной терапии широкой публике в своей книге "Как почувствовать себя лучше" (Feeling Good). В ней он говорил исключительно о применении этого метода для лечения депрессии. Книга вызвала широкий резонанс. Feeling Good Handbook, вышедшая в 1989 году, осветила более широкий круг вопросов, включающий проблемы тревожности, трудностей в общении и неуверенности в себе, и вызвала интерес не меньший, чем ее предшественница.

В течение нескольких десятилетий когнитивисты изучали один из аспектов познавательного процесса у человека, который помог нам прояснить суть неспецифичных, "хронических" жизненных трудностей. Это явление известно в когнитивной психологии под названием схема. Схемы - это программы обработки информации мозгом, выполняющие интерпретацию и организацию жизненного опыта примерно так, как это делают компьютерные программы. Если бы не было схем, любая информация при каждом новом предъявлении воспринималась бы нами как новая, мир стал бы хаотичным и непредсказуемым и с ним бы стало невозможно взаимодействовать. К сожалению, многие схемы действуют на эмоциональную сферу разрушительно. Поэтому знание о том, как они действуют, и возможность клинического приложения этого знания вызвали больше интереса у практикующих психологов, чем любое другое открытие.

К тому же, начиная с середины 70-х годов, теория хаоса и ее основополагающий принцип нелинейности привели к неожиданным открытиям в самых разных областях знания. Погодные явления, электрическая регуляция работы мозга и сердца, форма облаков и поток машин на перегруженной автострате - все эти явления стали понятнее благодаря принципу нелинейности. Теория хаоса помогает объяснить события, происходящие почти в любой среде (в воде, в воздухе, в масле, в потоке дыма или электричества, в экономике и т. д.). Возможно, эти открытия так долго ждали своего часа, потому что большинство из нас предпочитает пользоваться линейной логикой. Например, линейная логика гласит, что можно испечь пирог вдвое быстрее, удвоив температуру в духовке. Однако, как вам известно, удвоение температуры в духовке на деле приводит совсем к другим результатам.

Четыре года назад мы открыли, что теория хаоса и принцип нелинейности приложимы к функционированию схем, и на базе этих принципов разработали модель самопознания, или полярную модель схемы. Мы покажем вам, как с ее помощью можно лучше понять себя, свои отношения и свои проблемы. Сочетая когнитивные техники со стратегиями, заимствованными у других терапевтических подходов, и

с нашей моделью, мы научим вас преодолевать жизненные трудности. Наша модель оптимистична. Мы верим, что люди в состоянии мобилизовать себя и изменить свою жизнь в лучшую сторону.

Мы условно разделяем процесс изменения на пять этапов. Первый этап - осознание. Оно может наступить уже во время чтения главы 1, когда вы узнаете о роли, которую схемы играют в вашей жизни. Описание того, как действуют схемы, углубит его. Следующие три главы содержат более подробное описание Я-схем. Вторая (раза изменения - понимание того, почему у вас именно такие схемы, а не другие. Мы надеемся, что шестая глава поможет вам это понять. Подготовка к изменению представляет третий этап и описана в главе 7. Четвертый этап включает создание адекватных схем (главы 8,9 и 10). Финальный этап - избавление от неадекватных схем (главы 11 и 12). Мы надеемся, что в конце этого путешествия вы найдете новую жизнь, которая понравится вам больше, чем прежняя. Такое заявление обязывает, но мы считаем поставленную цель достижимой (в случае, если вы потратите силы и время на ее достижение).

ЧЕМ ЭТА КНИГА МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВАМ?

Самоуважение

- * Вы обычно вините себя в своих неудачах?
- * Вам трудно примириться со своими ошибками?
- * Чувствуете ли вы иногда, что вы непривлекательны?
- * Вы уделяете больше внимания нуждам других людей, чем вашим собственным?
- * Часто ли вы предпочитаете довольствоваться малым?
- * Чувствуете ли вы, что вам приходится бороться, чтобы быть не хуже других?
- * Вы работаете больше, чем многие ваши знакомые?

Компетентность

- * Вам трудно ответить "нет" другому человеку?
- * Вы склонны уступать?
- * Вы всегда стремитесь контролировать ситуацию?
- * Трудно ли вам принять решение самостоятельно?
- * Вы чувствуете, что можете справиться с чем угодно?
- * Вы чувствуете, что не в состоянии повлиять на свою жизнь?
- * Вы можете почти любую ситуацию обратить в свою пользу?
- * Вы часто беспокоитесь?
- * Опасность возбуждает вас?

Отношения

- * Ваши близкие отношения не нравились вам, но вскоре вы снова попадали в точно такие же?

Чем эта книга может помочь вам?

- * Вы готовы сделать все, чтобы окружающие остались довольны?
- * Вы никогда не беспокоитесь о том, что о вас думают другие?
- * Самое страшное для вас - закончить свою жизнь в одиночестве?
- * Вы избегаете эмоциональных обязательств?
- * Ваши ценности и интересы зависят от того, кто находится рядом с вами в данный момент?
- * Ваши знакомые хотят быть такими, как вы?
- * Вы согласны с поговоркой "Каждый сам за себя"?
- * Вы редко задаетесь вопросом, почему люди поступают так, а не иначе?

Общие вопросы

- * Вы откладываете свои дела чаще, чем вам хотелось бы?
- * Вы часто смущаетесь?
- * Часто ли вам говорят, что вы "не чувствуете, что вы чувствуете"?
- * Вам иногда кажется, что пытаться изменить свою жизнь - безнадежное дело?
- * Вы когда-нибудь думали о самоубийстве?
- * Вы страдаете от головных болей и других расстройств чаще, чем большинство людей?

Если вы ответили положительно хотя бы на один из вопросов, то вы нашли свою проблемную зону, в работе над которой эта книга может быть вам полезна. Вы возразите, что один положительный ответ - не обязательно признак проблемы. Да, пожалуй, но, прочитав нашу книгу, вы узнаете, почему согласие даже с внешне позитивным утверждением может быть признаком внутреннего неблагополучия. Конечно, если вы ответили "да" только на половину из предложенных вопросов, вы в меньшей степени, чем

большинство людей, нуждается в помощи. Если же вы ответили на все вопросы "нет", то вы - один из немногих абсолютно благополучных людей на нашей планете. Однако если хотя бы часть названных утверждений приложима и к вашей жизни, то, что вы прочтете в нашей книге, может помочь вам, а возможно, и удивить. У вас будет шанс по-новому увидеть себя, свою жизнь и окружающий мир.

Как вы, наверное, заметили, вопросы объединены под тремя разными заголовками. Эти три слова - названия жизненных сфер. В наших исследованиях мы обнаружили, что события, относящиеся к этим трем областям, порождают у людей больше проблем, чем события из любой другой области. Нерешенные проблемы в одной из трех сфер рано или поздно приводят к появлению сложностей и в двух остальных. К тому же мы заметили, что у большинства людей - да, у нормальных, успешных людей - есть проблемы, причем они возвращаются снова и снова, а люди не понимают, почему. Так что, если вы устали бороться с трудностями в личной и профессиональной жизни и просто с самими собой, присоединяйтесь к нам, и мы покажем вам способ изменить вашу жизнь к лучшему. У нас была еще одна категория вопросов: мы назвали их "общими". По мере чтения вы поймете, зачем она нужна и почему она так называется. Итак, если хотя бы три утверждения под любым из заголовков относятся к вам, вы уже определили для себя проблемную область.

Эта книга помогает найти решения многих вечных проблем. Некоторые из наших идей не новы. Вам станут понятнее многие человеческие поступки, которые до сих пор казались необъяснимыми. Наконец, если вас не устраивает ваш жизненный путь, вы обязательно найдете способ свернуть на другой, который подойдет вам больше.

А теперь мы должны вас предупредить: чем ответственнее вы отнесетесь к нашим предложениям по работе над собой, тем больше получите от чтения нашей книги. Не пропускайте письменные задания - они задуманы специально, чтобы преобразовать пока новые для вас мысли в конкретный план изменений. Еще никто не научился водить машину, ездить на велосипеде или играть в бейсбол, просто прочитав книгу, где говорится, как это делать. Нужна практика. Когда вы прочтете нашу книгу до конца, перед вами должен лежать готовый план изменений.

ГЛАВА 1

ПОЧЕМУ МЫ ДЕЛАЕМ ТО, ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ: СХЕМЫ КАК КЛЮЧ К ПОЗНАНИЮ СЕБЯ

Человек смотрит на мир, как бы накладывая на него прозрачную бумагу, на которой нарисована его модель этого мира, и пытается подогнать под нее контуры реальности. Это получается не всегда, по человек устроен так, что предпочитает даже негодную модель ее отсутствию.

Джордж Келли. Психология личностных конструктов:

Теория личности (т. 1)

- * Почему вы никогда не получали то, что хотели? " Приходилось ли вам оказываться в отношениях, которые вам не нравились, снова и снова?
- * Почему ваш супруг (супруга) предъявляет к вам необоснованные претензии?
- * Почему вы теряете самообладание, вовсе не желая этого?
- * Почему вы низко цените себя, несмотря на восхищение других людей?
- * Бывает ли так, что своими действиями вы вредите себе, знаете об этом, но не можете остановиться?
- * Почему вам трудно принять комплимент?
- * Почему вы откладываете важные дела до последнего?

Возможно, иногда эти вопросы мучают и вас... вас и еще огромное количество людей. Нет человека, который бы ни разу не попал в шторм, странствуя по жизни. Неважно, в какую сторону вы плывете: рано или поздно вы окажетесь среди бурных волн.

В нашей работе мы обнаружили, что большинство трудностей, с которыми сталкиваются люди, относятся к одной из трех категорий, которые мы называем основными жизненными сферами. Сфера самоуважения связана с тем, как высоко вы себя цените. Сфера компетентности объединяет все случаи, в которых вам приходится решать проблемы, поставленные жизнью. Третья зона - зона отношений, в которых порой разобраться труднее, чем собрать кубик Рубика. Если хотя бы в одной из сфер своей жизни вы порой чувствуете себя, как если бы вас засасывало болото, эта книга для вас.

Обратите внимание, что мы не считаем человека, у которого есть проблемы, больным. Ведь все люди перерабатывают информацию, и наверняка у всех людей есть проблемы. Поэтому наш метод приложим к любой личности.

Схемы: прорыв, совершенный когнитивной терапией

Психолог Фредерик Бартлетт впервые употребил термин "схема" в 30-е годы, но никто этого не заметил; клинические психологи лишь недавно вплотную подошли к изучению схем, которые быстро продемонстрировали свой терапевтический потенциал. Это было похоже на то, как если бы психологи неожиданно нашли клад. Среди специалистов в экспериментальной когнитивной психологии произошел настоящий взрыв энтузиазма, когда они узнали, что схемы влияют на восприятие, ожидания и память больше, чем что-либо другое. Например, было установлено, что именно схемы приводят к значительному искажению при даче свидетельских показаний, даже когда свидетель абсолютно уверен в своей правоте. Последующие исследования подтвердили, что свидетели не могли не ошибаться ввиду влияния схем на их ожидания и образы памяти.

Что такое схемы и как они воздействуют на познавательные процессы человека? Схемы - это программы переработки информации мозгом, которые интерпретируют и организуют жизненный опыт человека примерно так же, как компьютерные программы организуют информацию, поступающую на вход. Они также формируют ожидания, в результате чего мы часто видим именно то, что ожидали увидеть (и здесь лежит причина неверных свидетельских показаний). Схемы возникают автоматически. С момента рождения каждого человека его мозг стремится придать смысл происходящим событиям, организуя информацию, относящуюся к разным темам, в блоки или схемы. Эти схемы не только организуют наш опыт, но и заставляют нас определенным, вполне предсказуемым, образом интерпретировать события и реагировать на них. Другими словами, они действуют наподобие шаблона или линз, через которые мы видим мир.

Узнав об этом, мы с головой окунулись в книги, статьи и материалы семинаров, посвященные этому феномену, и скоро все сложные клинические случаи, о которых мы говорили выше, вкупе с нашим собственным опытом и наблюдениями, организовались в ясную картину. Мы неожиданно поняли, почему некоторые люди тонут в проблемах и не могут получить то, что хотят. Все дело было в способе мышления.

Типы схем

У нас есть схемы других людей (ролевые и личностные схемы), схемы жизненных ситуаций (сценарии) и нас самих (Я-схемы). У нас есть схемы буквально всего.

Рольевые схемы содержат информацию о том, как человек должен себя вести в соответствующей социальной роли. Существуют рольевые схемы мужские и женские, роли матери и роли отца, бабушки и деда, жертвы и преступника, врача и пациента. Благодаря рольевой схеме, вы знаете, что нужно позвать полицию или оказать сопротивление, если незнакомец предложит вам раздеться, но, услышав то же требование от врача, следует его выполнить.

Схемы людей называются личностными схемами. Чем лучше вы знаете кого-нибудь, тем больше у вас схем этого человека - и тем они подробнее. Естественно, у вас больше схем вашей родной сестры, чем служащего в вашем банке. Ваши схемы могут описывать сестру как эгоцентричную, сильную и властную. Схемы других людей включают как результаты вашего прошлого опыта общения с ними, так и текущие впечатления. Как и любая схема, личностная включает, наряду с обобщениями, и специфические детали.

Сценарии организуют информацию о последовательности событий. Например, в западном мире схема брачной церемонии предполагает присутствие невесты, жениха и официального лица, которое должно объявить их мужем и женой. Если бы не было сценариев, упаковщик в вашей бакалейной лавке был бы вынужден подумать перед тем, как принять решение не класть консервные банки на виноград.

Рольевые схемы и сценарии различны в разных странах, поэтому дипломаты стараются узнать как можно больше об особенностях принимающей страны.

Наиболее подробны те схемы, которые описывают нас самих, или Я-схемы. Именно эти схемы важно понять прежде всего. Я-схемы служат организованным хранилищем подробной информации о наших особенностях, сильных и слабых сторонах, поведении и предпочтениях, и о том, как мы взаимодействуем с другими людьми. Рассмотрим примеры Сильвии, Стивена и Лины.

Сильвия

Тридцатипятилетняя Сильвия с самого раннего детства привыкла задумываться о своем телесном облике. Она описывает себя следующим образом: "5 круглых футов и 3 круглых дюйма. У меня круглое туловище, круглые ноги и круглые руки. Я чувствую себя мячом. Я представляю себя огромным пляж-

ным мячом, который катится по жизни. Я унаследовала фигуру от отца. Он и все его родственники похожи на пляжные мячи. Мой лечащий врач говорит, что у меня отличное здоровье. Он сказал, что для моего роста у меня нормальный вес, просто я нахожусь на верхней границе нормы. Я думаю, эти нормы не учитывают, что мне с моим весом хочется еще и хорошо выглядеть. Мой муж Джек называет меня хорошенькой. А я никогда не считала себя хорошенькой. Я всегда хотела быть высокой и стройной, как моя мать и старшая сестра. Когда я закончила школу, я поняла, что этого никогда не случится. Я никогда не считала себя хорошенькой или сексуальной. Я пришла сюда, потому что Джек сказал, что больше не может слушать мои жалобы. Он хочет, чтобы я была счастливой. Но я не думаю, что стану ею, если только вы не сделаете мне пластическую операцию". У Сильвии прекрасное чувство юмора, но и им она пользуется, чтобы обесценить свою внешность.

Стивен

На первом сеансе психотерапии Стивен заметил: "Я долго избегал психотерапевтической помощи. Я надеялся, что успех изменит мое самочувствие, но этого не случилось". В свои сорок два года Стивен - преуспевающий врач с солидной практикой, весьма уважаемый коллегами. Несмотря на все свои достижения, Стивен постоянно страдает от чувства приниженности.

Это чувство восходит к самому раннему возрасту, в каком он только может себя вспомнить. Его отец был алкоголиком и не удерживался ни на одной работе дольше нескольких месяцев. Мама работала прислугой, чтобы хоть как-то содержать семью. Им с трудом хватало на то, чтобы платить за жилье и далеко не всегда - на приличное платье. Семья Стивена жила в бедном квартале, и он был одет едва ли не хуже всех в школе. У него было мало друзей: стыдясь своей семьи, он держался от других детей на расстоянии. У Стивена не было ни одного по-настоящему близкого друга. Только своей жене он позволял подойти ближе, чем другим, хотя какую-то часть себя он держит в секрете и от нее.

Его жена часто жалуется, что у них нет друзей, потому что Стивен ненавидит общество. Он объясняет это так: "Нельзя сказать, что я не люблю людей. Но в ситуациях общения я нервничаю. До некоторой степени я до сих пор чувствую себя ниже других - как будто другие люди чем-то лучше меня, и они знают это или узнают, как только спросят меня о моем прошлом. Я чувствую себя безопасно, только когда надеваю белый халат. В роли доктора люди меня уважают. Но снимите с меня белый халат, и я тут же превращусь в маленького мальчика из бедной семьи, у которого отец - известный на весь город пьяница".

Линн

Линн тридцать два года, и она работает маркетологом в одной из крупных национальных компаний. Ее направил на психотерапию лечащий врач, когда она пожаловалась ему на частые головные боли, проблемы со сном, чувство стеснения в груди, несварение и чередующиеся с поносами запоры. Проведя ряд анализов, врач сказал, что симптомы Линн - результат хронического напряжения. Он предпочел не выписывать ей лекарства, пока она не попробует решить свои проблемы с помощью психотерапии. На первом сеансе Линн вела себя замкнуто и отвечала на вопросы уклончиво. Она призналась, что, будучи по натуре деятельным человеком, скептически относится к терапии, но согласилась посетить четыре сеанса, прежде чем принять окончательное решение.

Хотя тревога сопровождала Линн с раннего детства, она с гордостью сообщила, что коллеги восхищаются ее самообладанием в сложных ситуациях. Линн начала работать в маркетинге, получив степень магистра. В своей компании она получила ряд повышений по службе. По мере того как росла степень ответственности, росло и внутреннее напряжение Линн, но она решила во что бы то ни стало стать вице-президентом своего подразделения.

Личная жизнь Линн была не так успешна, как профессиональная. Она неоднократно вовлекалась в длительные отношения, но все они закончились неудачей. У Линн сформировалась определенная модель отношений: она влюбляется в мужчину, а затем следует разочарование, и она понимает, насколько эгоистичен ее партнер. Он становится невнимательным и равнодушным. Когда Линн требует объяснений, он обещает исправиться, но ничего не делает. Некоторые из них изменяли ей, но отрицали это. Сначала Линн злится, потом просит мужчину вернуться, чтобы все начать сначала. Некоторые просто отказываются, другие объясняют, что не могут соответствовать ее требованиям. Линн признается, что ее мучают гнев и ревность, когда она не получает внимания, которого ей так не хватает.

Но сильнее всего Линн расстраивает то, что все эти мужчины далеко не так успешны, как она сама. Часто они жили за ее счет, при этом не считая нужным считаться с ней. Затем покидали ее. Если они этого не делали, Линн разрывала отношения сама - ради новой связи. Этот регулярно повторяющийся

опыт всегда оставлял Линн злой, опустошенной и мучимой тревогой. Она безуспешно пытается построить длительные близкие отношения и мечтает встретить человека, который бы заботился о ней. Ее никогда не оставляет страх быть покинутой.

Я-схему Сильвии можно назвать Я непривлекательна, Стивена - Я недостойн уважения. Я-схема Линн построена вокруг Страх быть брошенной. У них есть и другие Я-схемы, но о них мы расскажем позже.

Эти схемы, несомненно, причиняют страдания Сильвии, Стивену и Линн. К сожалению, они не знают об их существовании. Заметьте, что все трое - самые обыкновенные люди. Они не больны, не страдают нервными расстройствами, у них нет странностей. Большую часть времени они довольны своей жизнью, но иногда, время от времени, каждый из них чувствует себя ужасно и не может справиться со своим страхом, гневом или печалью. Они пытаются прогнать неприятные чувства, те возвращаются вновь и вновь. Те же принижающие чувства. Те же пугающие мысли. Снова и снова.

Возможно, у вас создалось впечатление, что схемы причиняют людям вред, но это далеко не всегда так.

Положительная сторона схем

Если бы схем не было, любая информация при каждом предъявлении казалась бы нам новой. Схемы помогают нам перерабатывать и организовывать информацию, поступающую извне. Благодаря им мы узнаем знакомые предметы и понимаем, что происходит. Иными словами, схемы обеспечивают процессы узнавания, понимания и предвидения. Без них нам бы пришлось каждый раз "с нуля" пытаться понять, что такое футбольный матч, свадебная церемония или что за человек ваша супруга (или супруг). Мы не смогли бы извлекать опыт из прошлого. Мы просто не выжили бы. Невозможно даже одного дня прожить без схем.

Организирующая функция схем является основной их функцией. Прочтите следующий абзац, и вы узнаете, что бывает, когда нет организующей схемы.

"Это довольно просто. Сначала вам надо классифицировать объекты в зависимости от того, как вы собираетесь с ними поступить. Может оказаться достаточно даже одной группы, но это зависит от количества объектов и от того, как именно вы решили выполнить задачу. Вы, конечно, можете поискать альтернативное решение в другом месте, но только в том случае, если у вас самих нет требуемых возможностей. Главное - не переусердствовать ни на одном этапе процесса, поэтому вам лучше делать это понемногу за один раз. Это кажется нелогичным, но если вы затынете одну из операций, неблагоприятные последствия не замедлят сказаться на состоянии объектов. Вам не обязательно знать, как работают механизмы, которые вы будете использовать, так как принципы регулирования их работы очевидны. Конечно, если вы делаете это впервые, задача может показаться сложной. Весь процесс не занимает много времени, важно только воспринимать его как естественную часть жизни. Вряд ли настанет время, когда вам больше не придется это делать, хотя место для слабой надежды остается".

Закройте книгу и попробуйте воспроизвести этот текст. Перечитайте. Попробуйте еще раз. Мы думаем, что ваша память сработала бы лучше, если бы вы с самого начала знали, что речь идет о стирке. Психологи обнаружили, что люди, которые знали, о чем идет речь, когда читали внешне неосмысленный текст или набор цифр, впоследствии воспроизводили на 73 % информации больше, чем те, которые не знали. Следовательно, схемы, а в частности сценарии, улучшают понимание и эффективность взаимодействия с информацией. Как и любая схема, сценарии делают события и людей предсказуемыми. Но у них есть и оборотная сторона.

Отрицательная сторона схем

К сожалению, ожидания, основанные на схеме, могут оказаться неверными. Как видно из следующего примера, иногда они приводят к трагическим последствиям.

Однажды днем пятеро мужчин собрались поохотиться на оленей. Был сильный туман. Они ехали по сыпучему заснеженному полю, когда машина застряла. Когда они попытались вытащить ее, сломалась передача и машина засела в грязи окончательно. Двое охотников отправились за помощью на ферму, замеченную ими по дороге. Один из них решил, что другой справится без него, и решил пройти по лесу в надежде подстрелить оленя. Их товарищи, которые остались у машины, понятия не имели, что он не пошел на ферму, и, увидев его на холме, взяли на прицел. Один из них заметил, как что-то движется,

и спросил приятеля: "Смотри, это не олень?" Тот согласился, и первый выстрелил. "Олень" закричал от боли и рванулся вперед. Так как он побежал, один из охотников крикнул:

"Держи его!", и прозвучал другой выстрел. "Олень" не остановился и только после третьего выстрела упал замертво. Лишь когда охотники подошли к оленю вплотную, они увидели, что это был их друг.

Трагедию ускорил контекст охоты. То, что мы ожидаем увидеть или услышать, влияет на то, что мы видим и слышим. На основе прошлого опыта мы создаем схемы и уже с их помощью интерпретируем новый опыт. Иногда интерпретация неверна, но именно ее мы и считаем реальностью. Схемы искажают не только наше видение событий, но и то, как мы воспринимаем других людей и самих себя, что зачастую имеет разрушительные последствия. Но значит ли это, что наши схемы ошибочны? Можно ли сказать, что схема Сильвии Я непривлекательна -возможный симптом психического расстройства? Учитывая ее опыт, нет.

Сильвия с раннего детства жила под обстрелом насмешек, а целью этих насмешек была ее внешность. Она привыкла к своей схеме и не могла просто так избавиться от нее. Допустим, там, где вы выросли, говорили по-испански. Тогда испанский - ваш родной язык. Вы можете выучить любой другой язык, и не один, но родной вы никогда не забудете. То же верно и для схем. Все уверения мужа Сильвии и ее врача в том, что она привлекательная, не смогли изменить ее мнение.

В следующих главах вы узнаете, как Сильвия изменила свою схему, вместо того чтобы менять внешность. Мы расскажем вам, как Стивен нашел новые основания для самоуважения, а Линн пересилила свой страх одиночества. Вы узнаете, какие схемы есть у вас, и сможете разобраться, какие из них полезны, а какие вам только вредят. Возможно, вы будете удивлены.

Я-схемы Сильвии, Стивена и Линн отчасти напоминают ограничивающие убеждения, о которых вы, возможно, читали в других книгах по психологической самопомощи. У них действительно есть ряд общих свойств, но убеждения, в отличие от схем, представляются нам пассивным явлением. Именно поэтому убеждение изменить легче, чем схему.

Схемы собирают информацию об объекте (объектом можете оказаться и вы сами) и затем преобразуют ее в нечто качественно новое. Кроме того, когда вы на них полагаетесь, схемы защищают себя, навязывая вам тревогу.

Поразительная власть Я-схем

Вот пример влияния схем на восприятие. В ряде опытов кошки проводили первые месяцы своей жизни в цилиндрической клетке, на стенах которой были изображены вертикальные линии, что со временем сформировало у них неспособность различать линии горизонтальные. Их мозг настроил органы восприятия на "важные раздражители", то есть на то, к чему они привыкли.

Как ни странно, человеческий мозг в аналогичной ситуации реагирует аналогичным образом. Как известно, выбирая более длинную из двух линий одинаковой длины, одна из которых горизонтальная, а другая - вертикальная, большинство американцев остановятся на горизонтальной. В отличие от них заирские аборигены из племени суку вертикальную линию считают длиннее. Почему? Племя суку живет в прерии, где линия горизонта всегда видна. В таких условиях выживание зависит от точной оценки "вертикальной информации", поэтому данная способность у жителей прерии усилена. Думаете, что вы, в отличие от наших героев, всегда объективны? Мы постараемся вас переубедить.

Ниже вы найдете несколько примеров Я-схем. Заметьте, насколько различны реакции на одно и то же событие в зависимости от Я-схемы. Возможно, тогда слово реальность зазвучит для вас по-новому.

Видите ли вы то же, что и я?

Легче всего понять принцип действия схем, представив их в виде линз, через которые мы видим мир.

Мы всё видим через эти линзы. К сожалению, порой они искажают реальную картину сильнее, чем неудачно подобранные очки.

Активизирующее событие - это объективный факт, который включает одну из схем человека. Определенное восприятие ситуации, в свою очередь, запускает определенную реакцию на нее. (Реакция включает ответные мысли, чувства и действия.) Давайте посмотрим, как это происходит.

Активизирующее событие 1

Героиня первого события - женщина, чей муж рассердился из-за ошибки в счетах и выразил свой гнев словесно. Обратите внимание, как восприятие, обусловленное той или иной линзой, напрямую ведет к той или иной реакции.

Первая Я-схема - Я некомпетентна. Мы определяем ее следующим образом: "Я чувствую, что хуже других справляюсь с учебными заданиями, работой и домашними делами. Мне кажется, мне не хватает

ума, способностей или упорства, чтобы быть не хуже других". Заметьте, что эта схема автоматически влечет за собой мысль: "Я все делаю не так. Почему я такая глупая? Что со мной?"

Активизирующее событие 1	Линза	Реакция
Муж сердится из-за ошибки, которую жена допустила в счетах	Я некомпетентна	«Я все делаю не так. Почему я такая глупая? Что со мной?»

Возьмем то же событие, но в качестве линзы послужит другая схема. Теперь схема называется Альтруистка: "Для меня главное - заботиться о других, пусть даже в ущерб себе. Мне проще принять чужую точку зрения, чем отстаивать свою. Когда другой человек чем-то недоволен, я считаю, что именно я должна исправить дело".

Активизирующее событие 1	Линза	Реакция
Муж сердится из-за ошибки, которую жена допустила в счетах	Альтруистка	«Честно говоря, я не знаю, как это случилось. Но я должна исправить положение. Например, я могу пойти на бухгалтерские курсы, а чтобы исправить мужу настроение, приготовлю на ужин его любимое блюдо»

Глава 1

В третьем примере событие то же, а схема называется Принимающая. "Я человек и время от времени совершаю ошибки. Я беру на себя ответственность за эти ошибки и, если надо, могу извиниться. Я готова исправить последствия своего про-! маха, но я не мучаю себя чувством вины".

Активизирующее событие 1	Линза	Реакция
Муж сердится из-за ошибки, которую жена допустила в счетах	Принимающая	«Возможно, я виновата в беспорядке с нашими счетами. Я сожалею, если это действительно так, но знаю, что я не заслужила упреков в подобном тоне»

Одно и то же событие ведет к совершенно разным реакциям в зависимости от того, какая схема действует. Реакции разнятся так сильно, как если бы люди реагировали на разные события. Как вы видели, каждая схема диктует свою интерпретацию, а мы обычно даже не ставим свою интерпретацию под вопрос, потому что не знаем о присутствии схемы. Вас когда-нибудь удивляло, что другой человек неправильно понял ваши слова? Вас озадачила его реакция? В следующий раз, когда это случится, спросите себя, через какую линзу этот человек по-, смотрел на вас. Чем чаще вы будете это делать, тем яснее увидите, как схемы меняют восприятие ситуации.

Активизирующее событие 2

Как вы увидите, другие ситуации тоже вызывают неожиданно разные реакции в зависимости от того, какая схема активна. Например, вы выступили с докладом перед пятьюдесятью коллегами по работе. Аплодисменты, которые вы услышали по окончании доклада, показались вам более чем прохладными. Первая линза, которую мы рассмотрим, - Я некомпетентен. Это значит: "Я чувствую, что я хуже других

справляюсь с учебными заданиями, с работой и т. д. Я часто думаю, что мне не хватает ума, способностей или упорства, чтобы стать не хуже их".

Активизирующее событие 2	Линза	Реакция
Вялые аплодисменты	Я некомпетентен	«Я знаю, что плохо выступил. Мне никогда не давались публичные выступления»

Вторая линза, через которую мы посмотрим на то же событие, - Особенный. Она соответствует следующему мнению: "Я должен всегда получать то, что хочу. Я не думаю о том, оправданны ли мои притязания и чего мои желания будут стоить другим. Я согласен только на лучшее. Иногда люди думают, что я готов идти по трупам".

Активизирующее событие 2	Линза	Реакция
Вялые аплодисменты	Особенный	«Они что, не могли хлопать громче? Я считаю, что заслуживаю аплодисментов. Мои коллеги слишком глупы, чтобы оценить меня по достоинству»

Вы чувствуете, как схемы направляют ваше внимание на ту или иную сторону события? Проблема лишь в том, что каждый считает свое восприятие единственно верным. Мы полагаем, что реальность однажды уже подтвердила верность наших ожиданий, и потому больше не сомневаемся. Вы будете потрясены, когда узнаете, как сильно воздействуют схемы на душевную жизнь. Помните, осознание - первый шаг к изменению.

Активизирующее событие 3

Предлагаем вам еще два события. Ваш(а) супруг(а) однажды вечером идет за покупками и возвращается на полтора часа позже, чем обещал (а). Спросите себя, как можно было бы отреагировать на них, исходя из предложенной схемы. Первая схема: Страх быть брошенной (брошенным). "Я часто боюсь потерять тех, кто мне близок. Я боюсь, что они уйдут от меня или с ними что-то случится. Мне постоянно нужно подтверждение обратного, чтобы чувствовать себя безопасно. Я часто проверяю чувства моих близких, причем не всегда веду себя конструктивно. Я очень чувствителен (чувствительна) к отвержению".

Теперь вообразите, что у вас есть схема Избегающий(ая): "Я не хочу эмоционально вовлекаться в отношения. Как правило, я держу других людей на расстоянии".

Ниже мы приводим возможные реакции на событие 3. Не забывайте, что наш вариант - не единственно возможный.

Активизирующее событие 3	Линза	Реакция
Ваш(а) супруг(а) однажды вечером идет за покупками и возвращается на полтора часа позже, чем обещал(а)	Страх быть брошенным(ой)	«Я думаю, он(а) завел(а) любовника(цу). Наверное, он(а) скоро потребует развода»
Активизирующее событие 3	Линза	Реакция
Ваш(а) супруг(а) однажды вечером идет за покупками и возвращается на полтора часа позже, чем обещал(а)	Избегающий(ая)	«Отлично! Наконец-то я отдохну! Терпеть не могу, когда он(а) торчит дома и пристает ко мне с разговорами»

Активизирующее событие 4

А теперь представьте, что ваше сердце вдруг забилося как-то странно. Первая схема, которую мы вам предлагаем, - Уязвимый: "Я часто думаю о несчастьях, которые могут случиться со мной или с моими близкими. Я очень боюсь финансовых проблем, болезней, стать жертвой преступления или природных катаклизмов".

Возможно также, что ваша схема называется Неуязвимый: "Я сильнее болезней и неприятностей. Я не беспокоюсь о том, что мне есть, как себя вести и как лечиться. Мне это не нужно. То, что другие люди считают рискованным (полеты на дельтапланах, прыжки с парашютом и т. д.), для меня просто увлекательно".

Вот примеры возможных реакций.

Заключение

Схемы влияют на вашу душевную жизнь больше, чем вы можете себе представить. Мало кто осознает, что смотрит на мир через линзы своих схем. Большинство людей уверены, что они "видят то же, что и все", то есть "единственно верную" картину мира. Так что в следующий раз, когда вы будете спорить с другом, постарайтесь понять, через какую линзу он видит ситуацию, и тогда вам легче будет понять его позицию.

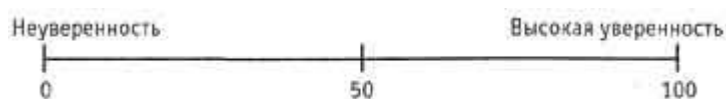
ГЛАВА 2

ПОЧЕМУ МЫ ПОЛУЧАЕМ НЕ ТО, ЧТО ХОТЕЛИ, А ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ: ПАРАДОКС И ХАОС С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СХЕМ

Человек может достичь своей цели, только пройдя через ее противоположность.

Серен Кьеркегор. Дневники Серена Кьеркегора: Избранное

Возможно, вам довелось заполнить психологический тест. Если это так, то психолог, возможно, сообщил вам кое-что интересное о вас. Большинство тестов прекрасно оценивают такие человеческие качества, как уверенность, общительность, зависимость, подавленность, тревогу, подозрительность и т. д. Иными словами, они описывают вашу личность через ее черты, как это называют психологи. Обычно черта соответствует определенной точке на однонаправленном прямолинейном континууме. Например, заполнив тест на уверенность, после обработки результатов вы получите некое число, принадлежащее некоему множеству:



И это все. Если ваша уверенность в себе оценивается в 78 баллов, это значит, что вы увереннее в себе, чем средний представитель выборки. Всегда. В любой ситуации. Вот кто вы такой. Но дело в том, что это не совсем вы. Поведение людей не так последовательно, как хотелось бы приверженцам теории черт.

Джулия, сорокатрехлетний юрист, обратилась к нам, чтобы решить свои проблемы в отношениях. На одну из встреч она

пришла в полном смятении. Она сказала: "Не понимаю, что со мной происходит. Иногда я чувствую себя с Брентом так спокойно и безопасно. Он добрый и заботливый, просто чудо. Я ему доверяю и считаю, что он мне прекрасно подходит. Но малейший инцидент выбивает меня из колеи. Например, у него был тяжелый день на работе, он устал и ведет себя несколько раздраженно. Или, допустим, он упоминает, что обедал с другой женщиной. В такой ситуации я моментально превращаюсь в буйнопомешанную. Я обвиняю его в том, что он хочет меня бросить, или объявляю, что на самом деле он меня никогда не любил. Я думаю, что мне не стоило даже знакомиться с ним. Все его промахи вдруг кажутся мне чудовищными. Правда, постепенно я успокаиваюсь, и все приходит в норму. Наверно, в такие моменты я схожу сума. Я веду себя как сумасшедшая. Что со мной?"

Сумасшедшая? А почему бы психологам не принять идею непоследовательности, существования внутри нас противоположных полюсов одного континуума? Возможно, они не принимают ее, так не осознают, что в одно и то же время мы можем обладать разными чертами в рамках одного континуума. Какая из черт проявляется, зависит от обстоятельств. Личность человека неоднозначна.

Противоположность: основа человеческой природы и восприятия

Мы все ведем себя непоследовательно, часто противоречиво, будучи одновременно пассивными и агрессивными, замкнутыми и общительными, тревожными и расслабленными и т. д. Традиционные тесты и теории личности не признают, что иногда мы мечемся между крайностями. Вместо этого психологи выбирают для описания личности только одно из крайних проявлений, как если бы оно могло существовать без своей противоположности.

Пары противоположностей - это основа восприятия жизни, природы и поведения людей. Рыба не поймет, что такое влажность, потому что ей не с чем сравнить. В тесте словесных ассоциаций самая частая реакция на слово горячий - это слово холодный. То есть понятия смысл имеют смысл только в сравнении со своей противоположностью.

Этот принцип верен и для некоторых аспектов физиологии человека. Иммунная система поддерживает тонкое равновесие между активирующими и дезактивирующими силами. Центральная нервная система состоит из симпатического отдела, который отвечает за возбуждение, и парасимпатического, который отвечает за торможение. То же в физике: всякое действие равно противодействию, у каждого атома есть положительный и отрицательный заряды, а вещество уравнивается антивеществом.

Понятие полярности относится к противоположным свойствам, характеристикам или качествам. Следующий список иллюстрирует роль полярности как в мире объективных, так и в мире субъективных явлений.

- * Любовь и ненависть
- * Инь и Ян
- * Вещество и антивещество
- * Симпатическая и парасимпатическая нервная система
- * Тезис и антитезис
- * Либеральный и консервативный
- * Свет и тьма
- * Интроверсия и экстраверсия
- * Боль и наслаждение
- * Сужение и расширение
- * Созидание и разрушение
- * Жизнь и смерть

Следовательно:

Для постижения - а возможно, и для существования - всех вещей необходимо, чтобы у каждой была своя противоположность.

Почему личность должна быть исключением из этого правила? Полярность и двойственность необходимы для понимания себя и других. Для начала покажем, как они действуют.

Противоположны ли противоположности?

Противоположный. Полностью отличный. Антагоничный и непримиримый. Большинство людей предпочитают думать о противоположностях в терминах линейности, как о двух точках, ограничивающих отрезок АВ. Возможно, так проще, и именно поэтому мы с готовностью верим в то, что двойное

количество хорошего приносит двойное удовольствие, даже убедившись на собственном опыте, что это не так. А теперь подумайте о любви и ненависти, зависимости и независимости, уязвимости и неуязвимости, удовольствии и боли. Скорее всего вы привыкли воспринимать эти понятия как полностью противоположные, но мы надеемся изменить ваш взгляд.

Двойственность является основой восточной философии. На протяжении столетий она строится вокруг понятий Инь и Ян. Инь - интуитивное, принимающее, сложное, женское начало, а Ян - рациональное, прямолинейное, мужское. Отсутствие равновесия между ними на уровне организма может вызвать болезнь, а на уровне государства - политическую нестабильность.



Известный рисунок демонстрирует отношения Инь и Ян и показывает, как одно проникает в другое. Как только нечто достигает крайнего проявления, в нем появляются семена противоположности (представленные точками).

Нелинейное мышление, дополненное новой физической теорией хаоса, поможет нам понять истинную природу противоположностей. Большинство явлений, которые мы встречаем в жизни, подчиняются нелинейным закономерностям. В начале линейная логика хорошо описывает происходящее, но по мере развития процесса она оказывается все менее и менее применимой. Представьте себе прямую линию, концы которой изгибаются по мере того, как она становится длиннее. В некоторых случаях они даже сходятся вместе - например, у линии, нарисованной на поверхности Земли. Тот же принцип применим и к человеческим чувствам. Например, глагол "контролировать" противоположен по значению глаголу с частицей "не контролировать", и в определенных случаях так оно и есть. Стремясь контролировать абсолютно все стороны своей жизни, вы рано или поздно почувствуете, что не в состоянии ничего проконтролировать. Не усвоив этот нелинейный принцип, вы рискуете вечно гнаться за недостижимым, получая противоположное тому, что хотели, и, в конце концов, оказавшись под контролем тех самых сил, которые вы стремились себе подчинить. Как Сизифу из греческого мифа, вам придется вечно толкать перед собой камень вверх по склону, и всякий раз, как вы будете почти достигать вершины, он будет скатываться обратно.

Парадокс противоположностей: ловушка

Помните Лини из первой главы? Она делает все, чтобы не остаться одной, но раз за разом получает противоположное. И она остается в неведении относительно того, что же она сделала не так. Лини раз за разом попадает в ловушку линейной логики. Эта логика порождает многие из существующих парадоксов - явлений, которые на первый взгляд противоречат здравому смыслу. Мы предлагаем вам подумать над несколькими известными парадоксами:

- * Чем больше вы имеете, тем меньше у вас счастья.
- * То, что вы сейчас ненавидите, в долгосрочной перспективе обогатит вашу жизнь.
- * Свобода часто бывает следствием соблюдения правил и ограничений.
- * Чем активнее вы боретесь с властью, тем сильнее она вас контролирует.
- * Чем темпераментнее вы доказываете свою точку зрения, тем меньше вас слушают.
- * Чем сильнее вы стремитесь быть с кем-то, тем меньше он этого хочет.
- * Как правило, лучше всего вкладывать деньги в акции, когда все советуют вам обратное.
- * Чем больше вы знаете о своих слабостях, тем вы сильнее.
- * Чем больше вы заботитесь о нуждах других людей, тем хуже у вас это получается.
- * Улучшенные лекарства провоцируют неизлечимые заболевания (как в случае с антибиотиками, которые провоцируют возникновение новых штаммов, устойчивых ко всем известным препаратам).

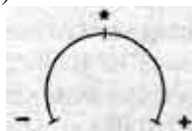
Как и многие другие парадоксы, они могут показаться откровенно нелогичными. До недавнего времени мы тоже так считали. Теперь мы понимаем, что в основе всех парадоксов лежит один базовый принцип:

Чем противоположнее кажутся два явления, тем они ближе.

Схемы и нелинейность

Итак, схемы необходимо описывать в терминах противоположностей, причем, как вы видели, противоположности не так далеки друг от друга, как кажется на первый взгляд. В нашей модели каждый кон-

тинуум включает негативную неадекватную схему на одном полюсе (*), позитивную неадекватную на другом (*) и адекватную схему между ними (*):



Мы изобразили континуум в виде окружности, чтобы приблизить друг к другу "неадекватные" крайности и отдалить их от адекватной середины, таким образом отразив их нелинейные взаимоотношения.

Рассмотрим пример континуума для одной из Я-схем:



Вот более подробное описание каждой из этих схем.

Виноватый*: "Я часто чувствую, что заслуживаю наказания или строгой критики. Когда я совершаю ошибки, я склонен быть очень строгим по отношению к себе".

Принимающий*: "Как и любой человек, я не могу не совершать ошибок. Я принимаю ответственность за свои действия и, если нужно, могу исправить содеянное. Я готов работать над собой, но обычно не вгоняю себя в чувство вины".

Безупречный*: "Я всегда должен быть правым. Мне трудно признать свою неправоту или признать, что я совершил ошибку. Мне сложно извиниться".

Негативная неадекватная схема (*) соответствует строгому, критическому взгляду на себя и на мир и порождает негативные ожидания. Мышление при данном типе схемы чрезмерно обобщено и негибко. Люди с негативной неадекватной схемой чувствуют себя Несоответствующими', Недостойными', Неуверенными', Зависимыми', Непривлекательными', Уступчивыми' и Уязвимыми'. Когда такие схемы активны, они вызывают у людей непреодолимые чувства напряжения, безнадежности, беспомощности и тревоги, которые имеют тенденцию усиливаться.

Позитивная неадекватная схема (*) на первый взгляд полностью отлична от негативной, и в некотором отношении это соответствует истине. Такая схема отражает жесткий, исключительно позитивный взгляд на себя самого во всех сферах жизни и соответствует нереалистично положительным ожиданиям. Да, слишком положительным. Несмотря на все, что вы слышали и читали о "силе позитивного мышления", с ним легко перестараться. Когда у человека есть позитивная неадекватная схема, он ведет себя, как Безупречный*, Особенный*, Неуязвимый*, что делает его Эгоцентричным*, приводит к Расширению границ и Доминированию*. Крайние проявления позитивных неадекватных схем заставляют человека принижать других людей, заботиться только о себе, что отрицательно влияет на их отношения. Люди с позитивными неадекватными схемами напрягаются, ощущают тревогу или даже приходят в бешенство, когда кто-то покушается на их раздутое самомнение. Кроме того, поддержание положительно неадекватного образа Я требует много сил.

Возможно, из-за того, что раньше мало кто обращал внимание на значение противоположностей в организации душевной жизни, психологи не включали в сферу своего внимания людей с преобладающими позитивными неадекватными схемами. Во-первых, такие люди не часто обращаются к психотерапевту, так как не считают, что у них есть слабости или проблемы. Поэтому для них не придумано подходящих диагнозов, а психологические тесты не в состоянии верно оценить их личность. Однако такое невнимание к тем, кто переоценивает себя, несправедливо, поскольку их Я-схема причиняет им вред. Кроме того, люди с негативными неадекватными схемами должны узнать о существовании другой крайности, так как им свойственно вовлекаться в разрушительные для них отношения с людьми, демонстрирующими неадекватно позитивное мнение о себе.

Почему мы утверждаем, что позитивные и негативные схемы похожи? Несомненно, они кажутся очень разными, но именно это подтолкнуло нас применить к ним принцип полярностей, который помог нам найти у них много общего. Во-первых, в отличие от адекватной середины крайним состояниям присущи интенсивные эмоциональные реакции и негибкость мышления. В обоих крайних случаях люди значительно искажают поступающую извне информацию о них самих и о других. Они "непроницаемы" для фактов, которые могут поколебать их представления.

Второе и, пожалуй, наиболее важное сходство обеих форм неадекватности состоит в том, что и та и другая разновидность ведет к негативным для своего носителя последствиям, которые часто оказываются схожими. Например, наносится вред физическому состоянию человека. Ряд исследований показал,

что враждебность, агрессивность и доминирование (частые у лиц с позитивными неадекватными схемами) увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Одна из недавних работ на эту тему сообщает, что люди с высоким самомнением (что соответствует позитивной неадекватности) отличаются повышенной реактивностью сердечно-сосудистой системы на стресс. Другие исследования показали, что одиночество, депрессия и пессимизм (более характерные для лиц с негативными неадекватными схемами) ведут к нарушениям иммунной системы.

Хотя противоположные черты личности не связаны с идентичными расстройствами здоровья, в отношениях они ведут к поразительно схожим последствиям. Например, человек, который буквально душил своего партнера, ненасытно требуя от него любви, в конце концов останется один, как и другой человек, избегающий близости и поддерживающий дистанцию между собой и партнером любой ценой.

Адекватные схемы* качественно отличаются от обоих типов неадекватных схем. Интегрируя позитивные и негативные данные о человеке и о мире, адекватные схемы обрабатывают их, формируя более умеренные представления. Такие схемы позволяют человеку верить в то, что нет полностью "плохих" или "хороших", "черных" или "белых" событий или людей. Люди, обладающие адекватными схемами себя самих и окружающего мира, чувствуют двойственность мира и лучше переносят неопределенность.

Когда вы воспринимаете мир адекватно, вам нужно больше времени, чтобы составить мнение о чем-либо, и вы более склонны изменять свое мнение в связи с поступлением новой информации. Так как адекватная схема содержит как позитивные, так и негативные данные, с ней вам легче интегрировать разнородную информацию о себе, а стрессовые ситуации вызывают у вас более умеренную эмоциональную реакцию, от чего, в конечном счете, выигрывает ваше здоровье.

Положительные стороны адекватности проявляются и в других сферах жизни: например, многолетние исследования подтвердили, что оптимальный стиль воспитания детей соответствует "золотой середине" между снисходительностью и дисциплиной. Детям нужно внимание, но не с избытком. Отклонения от середины ведут у детей к нарушениям во всех трех жизненных сферах. Слишком много внимания - ребенок становится эгоцентричным, слишком мало - и он усваивает, что недостоин уважения.

Различия во влиянии адекватных и неадекватных схем на разные аспекты жизни человека представлены в таблице:

Адекватные схемы	Неадекватные схемы
Сложны	Упрощают действительность
Уравновешены	Односторонни
Учитывают обстоятельства	Не принимают во внимание обстоятельства
Гибки	Жестки
Порождают умеренные взгляды	Порождают крайние точки зрения
Способны интегрировать новую информацию	Не в состоянии интегрировать новую информацию
Порождают реалистичные ожидания по отношению к другим и к себе	Порождают нереалистичные ожидания по отношению к себе и другим людям
Конструктивно влияют на отношения	Вредят отношениям
Вызывают умеренные эмоциональные реакции	Вызывают крайние эмоциональные проявления
Рассматривают изменения как возможные и полезные	Рассматривают изменения как безнадежные или ненужные
Укрепляют здоровье	Вредят здоровью

Характеристики схем

Выработка адекватных схем - основная цель психотерапевтического воздействия. Когда у вас будут адекватные схемы во всех жизненных сферах и жизнь поставит перед вами препятствие, - зона обязательно его поставит рано или поздно, - вы ощутите значительно меньшее потрясение, чем испытали бы раньше. Вы станете спокойнее. Сможете стать таким человеком, каким вам нравится быть. Возможно, ваше здоровье улучшится... Если вы будете работать над собой, постоянно подпитывая свои адекватные схемы, - а они у нас уже есть, пусть не во всех сферах, но есть, - это случится.

Добавим, что очень важно ценить то полезное, что у вас уже есть. В результатах психологических тестов и в книгах по психологической самопомощи речь обычно идет только о слабостях и о проблемах людей. Мы считаем, что очень важно знать, что вы делаете правильно.

В каждой из трех жизненных сфер мы выделили четыре наиболее важных континуума. В каждом континууме содержатся три схемы - одна негативная неадекватная, обозначенная минусом ("-"); одна адекватная, обозначенная звездочкой (*), и одна позитивная неадекватная (*).

Сфера самоуважения			
Континуум принятия	Виноватый	Принимающий	Безупречный
Континуум привлекательности	Непривлекательный	Привлекательный	Неотразимый
Континуум ценности	Недостойный	Достойный	Особенный
Континуум соответствия	Несоответствующий	Соответствующий	Совершенство
Сфера компетентности			
Континуум уверенности	Уступчивый	Уверенный	Доминирующий
Континуум способности	Зависимый	Способный справиться	Абсолютно независимый
Континуум силы	Бессильный	Сильный	Всесильный
Континуум сопротивляемости	Уязвимый	Способный сопротивляться	Неуязвимый
Сфера отношений			
Континуум центрированности	Альтруист	Центрированный	Эгоцентричный
Континуум близости	Страх быть брошенным	Близость	Избегающий
Континуум самоопределения	Отсутствие границ	Ясные границы	Расширенные границы
Континуум доверия	Недоверчивый	Доверяющий	Наивный

Перескакивание от схемы к схеме: наши "множественные личности"

Элен, тридцатичетырехлетний преподаватель драматического искусства в высшей школе, неоднократно сталкивалась в своей жизни как с позитивными, так и с негативными неадекватными схемами. Иногда она колеблется между двумя схемами в пределах одного и того же континуума, как маятник часов. Она была красивым ребенком и потому слышала бесчисленные комплименты от всех родных и друзей семьи. Отец, чьего внимания ей не хватало, был занят добыванием денег для семьи. Пока Элен училась, семья едва сводила концы с концами. Со временем отцовские усилия дали свои плоды, и в семье наконец появился достаток, а у Элен образовалась схема Я недостойна вследствие ее отношений с отцом и длительного периода бедности, который пришлось пережить ее семье. Но так как она всегда обладала привлекательной внешностью, то быстро поверила, что она неотразима.

Эта две схемы заставляли Элен флиртовать со всеми мужчинами подряд, чтобы удовлетворить жажду внимания, которое помогало ей заглушить чувство недостойное. Элен сначала чувствовала себя Недостойной, потом это чувство сменилось ощущением Сверхценности после того, как ее семья зажила в достатке и у нее появились толпы поклонников. Однако Элен не оставалась ни с одним мужчиной надолго, уходя к другому всякий раз, как оказываемое ей внимание начинало меркнуть в сравнении с восхищением нового поклонника. Если нового поклонника не было, она терпела прежние отношения, полагая, что недостаточное внимание лучше, чем никакого.

Элен вращалась в этом циклическом процессе год за годом, пока очередной поклонник, Ларри, не бросил ее первый. Ей исполнился тридцать один год. Она была в шоке. Никто никогда не бросал ее. Негативные схемы, противоположные Сверхценности* и Неотразимости*, внезапно активизировались: она почувствовала себя Недостойной- и Непривлекательной¹. Депрессия, вызванная активизацией этих двух схем, стала толчком для обращения к терапии. После года психологической работы, нацеленной на проблемы, вызванные неадекватностью схем, Элен смогла построить близкие отношения, которые благополучно перешли в замужество. Она больше не нуждалась ни в повышенном внимании к ней, ни в бесконечной смене партнеров. Терапия помогла ей сформировать стабильные адекватные схемы в обоих упоминавшихся континуумах.

Удивительно, что активизация одной из неадекватных схем приводит к мгновенному вытеснению ее противоположности.

Иногда малейшее событие заставляет человека перескочить от одной схемы к другой. Теория хаоса гласит, что иногда минимального воздействия достаточно для сильнейшего эффекта. То же верно для схем. Слегка поднятая бровь или быстрый взгляд искоса могут спровоцировать скачок от одной точки континуума (Соответствующий*) к другой (Несоответствующий¹). Когда человека охватывает чувство неуверенности, он тут же забывает обо всех своих удачах и достижениях, как если бы их никогда не было. словно его мозг считывал информацию о неудачах с одного диска, а о победах - с другого, и тот диск был бы в данный момент недоступен. Аналогично, когда активизируется схема Совершенство, вам может показаться, что вы никогда не ошибались. Психологом Генри Эллисом в ряде опытов было показано, что люди легче вспоминают информацию, которая соответствует их настроению. Иными словами, когда мы счастливы, нам вспоминаются хорошие времена, а когда несчастливы - плохие.

Мысли влияют на чувства, а чувства - на мысли. Когда что-то вызвало сильные эмоции, думать труднее, чем в спокойном состоянии. Поэтому мыслительный процесс у людей, охваченных сильными чувствами, протекает так, как если бы их выбор был ограничен.

Таким образом, в нашей полярной модели схем сосуществуют последовательность и непоследовательность. Человек обладает несколькими схемами в рамках одного континуума, но активизируется всегда только одна схема за раз. В течение всего времени, когда она остается активной, человек ведет себя последовательно. Однако скачкообразная смена одной схемы другой - частое явление, что видно из примеров, приведенных выше. Следовательно, в каждый момент у нас есть выбор из нескольких возможностей, и феномен множественных личностей вполне объясним исходя из принципов функционирования нормальной психики.

Люди подчас способны к внезапному драматичному переключению программ. Один, тихий, пассивный человек, внезапно совершает ряд убийств. Другой в одних обстоятельствах демонстрирует крайний альтруизм, а в других - полное равнодушие к судьбе других людей. Третий обычно страдает от нехватки эмоциональных контактов и чувства недостойное™, но в мгновение ока превращается в самодовольного эгоцентрика, стоит ему получить отказ.

Да, люди не то, чем кажутся. В простом, линейном, однозначном мире просто сориентироваться и выбрать свой путь. Но считать, что люди последовательны, значит сделать ошибку. Помня о том, что у каждого есть широкий выбор возможных действий, вы уберетесь от разочарований.

Джером открыл эту истину, пережив не одно крушение иллюзий. Он легко влюблялся. Все, что женщине нужно было для этого сделать, - продемонстрировать симпатию и восхититься им. Женщины часто бросали Джерома, променяв его на другого. Последняя его любовная история хорошо иллюстрирует эту закономерность. Трисия бросилась Джерому на шею: такое поведение всегда привлекало его, и он влюбился. Он не придавал значения тому, что она рассказала ему о себе, а именно - что она привыкла рвать отношения через несколько месяцев после их начала. Но, добавила она, ты не такой, как все, с тобой у меня все будет по-другому. Ее сильная привязанность к нему и обожание рассеяли последние сомнения Джерома. Трисия была совершенной партнершей.

Думаем, вы не удивитесь, когда узнаете, что девушка поступила с нашим героем точно так же, как с другими мужчинами. Через четыре месяца после того, как они стали жить вместе, она закрутила роман с его лучшим другом. Но, возможно, вы не знаете, что в начале отношений Трисия была искренна. Она действительно хотела остаться с Джеромом навсегда. Но ее схема толкала ее на постоянные поиски чувства собственной ценности: она меняла партнера на нового всякий раз, как его обожание начинало слабеть. Джером еще раз испытал разочарование, так как слишком полагался на поверхностную инфор-

мацию о личности своих друзей. Таким образом, ни он сам, ни Трисия не осознавали своих "множественных возможностей".

Заключение

Итак, мы вкратце рассказали вам о полярной модели схем. Мы объяснили, что такое схема и как она действует. Мы показали, какую роль в функционировании схем играют противоположности и почему полярности не так далеки друг от друга, как кажется. Возможно, когда вы узнали, что у каждого человека есть несколько схем в рамках одного и того же континуума, ваша точка зрения на себя и других изменилась. Это хорошо. Постепенно мы объясним вам, что с этим делать.

Мы считаем, что теория схем требует нелинейного подхода, основанного на понятии полярностей. Понимание этого сделало наше представление о личности человека, о природе психологических проблем, о себе и о наших пациентах более полным и точным.

Наша модель помогла нашим пациентам лучше понять себя, стать более открытыми к переменам и легче принимать и даже ценить свои слабости и неудачи. Именно схемы мешали им наслаждаться жизнью, надеяться, ощущать себя в безопасности, получать от жизни то, что они хотят, и реализовать себя.

Как нам кажется, теперь вы готовы открыть свои схемы - как адекватные, так и неадекватные - и причины их возникновения. Обычно самостоятельной работы над собой бывает недостаточно, чтобы достичь значительных изменений, но она помогает подготовить почву для него. В последующих трех главах вы откроете свои "множественные возможности" и выясните, какие из ваших схем помогают вам жить, а какие мешают.

ГЛАВА 3 САМООЦЕНКА В СФЕРЕ САМОУВАЖЕНИЯ

Не понимаешь самого себя - не поймешь и никого другого.

Никки Джованни. Диалог

Сфера самоуважения - ключевая для понимания личности. Уважение к себе связано как с внутренним ощущением компетентности, так и с отношениями человека. Не уважая себя, трудно почувствовать себя компетентным, даже будучи компетентным объективно. Аналогично сфера отношений человека тоже страдает от его низкой самооценки. Все жизненные сферы взаимосвязаны между собой.



Мы советуем вам начать с решения своих проблем в сфере самоуважения. Восстановив уважение к себе, вы легче справитесь со сложностями в двух остальных зонах.

Для начала надо узнать, в каком континууме сферы лежат ваши проблемы. Цель этой главы - помочь вам их найти.

Определить свои схемы бывает непросто. Некоторые из них сформировались, когда вы еще не умели говорить и, следовательно, не могли назвать события словами. Эти ранние впечатления называются "схемами с преобладанием чувств" и выражаются в эмоциональной реакции, возникающей в ответ на раздражитель. Чтобы выявить такую схему, не бегите от дискомфортных чувств, когда они у вас возникнут. Побудьте с ними, и, возможно, вы сумеете уловить, что именно их вызвало, а возможно, и какие-то образы из вашего детства, связанные с ними.

Например, вы заметили у себя неприятные ощущения в животе и стеснение в груди, которые появляются всякий раз, как вы оказываетесь перед группой людей. Возможно, через некоторое время у вас проявится воспоминание о том, что в детстве вы чувствовали себя точно так же, когда другие дети высмеивали вашу одежду, которая отличалась от их собственной. Установив эту связь, вы поймете, откуда у вас взялась схема Непривлекательность, и будете знать, куда направить усилия по изменению себя. Вашей задачей станет научиться ценить свою привлекательность вне зависимости от того, отличается ваш костюм от костюмов большинства или нет.

Следует вникнуть в содержание каждой схемы, чтобы действительно понять, приложима ли она к вам. Ваши чувства и телесные ощущения скажут вам правду. Например, вы считаете, что у вас нет схемы Особенный*, но прислушайтесь к ощущениям, которые у вас возникают, когда ваши желания игнорируют. Не начинаете ли вы сердиться? Возможно, вы ощущаете сжатие в груди и стискиваете зубы?

Если да, то вам стоит "побывать" с этими телесными сигналами. Тело реагирует на значимые сигналы независимо от того, разделяете вы его мнение или нет. Игнорируя эту информацию, вы затрудняете для себя работу по изменению.

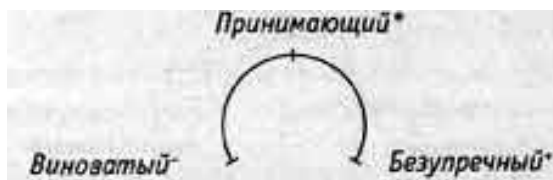
В каждой из трех сфер содержится четыре континуума. Каждый континуум отражен тремя схемами: неадекватной негативной (-), адекватной (*) и неадекватной позитивной (*). Мы приводим определение каждой схемы и примеры типичных для ее носителя высказываний. Однако одно только высказывание вне общего контекста схемы не может служить показателем ее наличия у кого бы то ни было. Согласитесь, когда вы ждете результатов важного медицинского обследования, мысль: "Я не перестану беспокоиться, все ли в порядке с моим сердцем" - значит одно, а когда вы ждете автобус на остановке - совсем другое.

Читайте по очереди описания каждой схемы из сферы самоуважения. Под каждым описанием вы найдете числа от 0 до 4. Отметьте то число, которое соответствует частоте проявления у вас данной схемы. Прежде чем вы примете решение, вспомните, как вы обычно себя чувствуете и как ведете себя в ситуациях, соответствующих схеме. Если определение схемы подходит к вам в редких случаях, ставьте 0. "Четыре" значит, что оно подходит к вам почти всегда.

В случае, если итог равен 3 или 4, опишите, как наличие данной схемы повлияло на вашу жизнь. Возможно, у вас окажется много неадекватных схем и лишь несколько адекватных. Может случиться и так, что вам подойдут все три описания схем континуума (негативной, позитивной и адекватной). Так бывает у многих.

Когда вы выявите свои неадекватные схемы, возможно, вам покажется, что нельзя вести себя по-другому, когда мир так обращается с вами. Не спешите с выводами.

Континуум принятия



(-) Виноватый. Я часто чувствую, что заслуживаю наказания или суровой критики. Когда я совершаю ошибки, я бываю очень недоволен собой.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	
Ваши примеры _____					

(*) Принимающий. Я человек и время от времени делаю ошибки. Я принимаю на себя ответственность за них и, если это нужно и возможно, могу попробовать их исправить. Несмотря на это, я не мучаю себя ощущением вины.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	

Ваши примеры _____

(*) **Безупречный.** Я должен всегда быть правым. Мне бывает трудно признать, что я ошибся. И я не в состоянии сказать, что я сожалею о сделанном.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	

Ваши примеры _____



(-) **Непривлекательный.** Я чувствую, что чем-то неприятен окружающим. Может быть, я несимпатичный, не умею общаться, скучный или у меня есть другие недостатки, которые видны другим людям.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	

Ваши примеры _____

(*) **Привлекательный.** Я доволен своей внешностью, навыками общения и другими внешними проявлениями. В этом отношении я чувствую себя комфортно.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	
Ваши примеры _____					
(*) Неотразимый. Я считаю, что моя внешность, манера общения и другие внешние характеристики идеальны.					
почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	
Ваши примеры _____					

Континуум ценности



(-) Недостойный. Я не заслуживаю ни внимания, ни заботы, ни уважения со стороны других людей. Иногда у меня появляется слабая вера в то, что я этого достоин, но и тогда к моим нуждам не прислушиваются. Я думаю, во мне или в моем прошлом есть что-то, что делает меня неполноценным.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	
Ваши примеры _____					

(*) Достойный. Я думаю, что имею такое же право получить то, что мне нужно, как и любой другой человек... но, естественно, не в ущерб другим людям.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	
Ваши примеры _____					

(*) Особенный. Я имею право получить от жизни все, что захочу. Не важно, чего это будет стоить другим людям. Иногда про меня говорят, что я готов идти по трупам. Я имею право на лучшее, потому что я особенный.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	
Ваши примеры _____					

Континуум соответствие



(-) Несоответствующий. Я чувствую, что справляюсь с работой, учебными заданиями, домашними делами и т. д. хуже, чем мои сверстники. Наверное, у меня меньше ума, таланта или терпения, чем у них.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	
0	1	2	3	4	ваш выбор
Ваши примеры _____					

(*) Соответствующий. Я хорош независимо от того, чего мне удалось достичь.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	
0	1	2	3	4	ваш выбор
Ваши примеры _____					

(о) Совершенство. О чем бы ни шла речь, я должен быть впереди всех: самые высокие профессиональные достижения, больше всех денег, самый высокий статус. Я готов добиваться этого даже ценой потерянного здоровья и разрушенных отношений.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	
0	1	2	3	4	ваш выбор
Ваши примеры _____					

Сфера самоуважения: итоги

Негативные неадекватные схемы (')	Адекватные схемы (*)	Позитивные неадекватные схемы (')
___ Виноватый	___ Принимающий	___ Безупречный
___ Непривлекательный	___ Привлекательный	___ Неотразимый
___ Недостойный	___ Достойный	___ Особенный
___ Несоответствующий	___ Соответствующий	___ Совершенство

Что означают ваши итоги

Для вашего удобства мы приводили схемы каждого континуума один за другим, линейно, но не стоит забывать, что ближе к реальности лежит изображение континуума в виде окружности. При таком изображении заметнее, что крайности ближе друг к другу, чем к середине, и по своим проявлениям, и по последствиям.

Мы считаем, что можно представить сферу самоуважения в виде воздушного шара: если в нем совсем нет воздуха, это уже не воздушный шар; когда воздуха слишком много, шар легко лопается. Если же воздуха достаточно, то шар красив и в то же время может сопротивляться давлению.



Отметьте кружком те неадекватные схемы, которые получили 3 или 4 балла: это ваши проблемные зоны. Поставьте звездочку рядом с адекватными схемами, по которым вы набрали 3 или 4 балла: очень важно, чтобы вы знали о своих сильных сторонах. Значения до 2 включительно мы рассматривать не будем; сосредоточимся только на выраженных схемах.

Не расстраивайтесь, если у вас окажется много неадекватных схем. Если вы совсем не найдете у себя таковых, попробуйте заполнить опросник еще раз, не спеша и внимательно прислушиваясь к своим чувствам и телесным ощущениям. Возможно, у вас действительно нет выраженных проблем в сфере самоуважения, но мы думаем, что вам все равно стоит дочитать эту главу, так как есть вероятность, что и вы можете найти в ней нечто полезное для себя.

Перескакивание от схемы к схеме

Высокие оценки по двум или более схемам в пределах одного континуума означают, что в зависимости от ситуации вы перепрыгиваете от одной схемы к другой. Приведем пример. Салли двадцать шесть лет, она часто чувствует себя недостойной - и не верит в то, что ее желания когда-нибудь исполнятся. Бухгалтер по профессии, она упорно работала на свою фирму в течение нескольких лет. Когда не так давно один из ее коллег получил престижное предложение от одной нефтяной компании, Салли вышла из себя. Она не могла поверить, что предложение было сделано не ей. Она же заслужила его. Таким образом, Салли перескочила от схемы Я недостойна - к схеме Я особенная*, то есть к противоположному полюсу континуума ценности. Позже она узнала, что коллегу предпочли ей, так как он имел опыт работы в нефтяной и газовой промышленности. А еще через некоторое время она и сама получила повышение по службе. В последующих главах мы изложим наиболее частые причины перескакивания от схемы к схеме.

Портреты

Один из наших пациентов, писатель, как-то сказал, что знание схем помогает ему более точно выписывать характеры своих героев. Мы же надеемся, что описание человека поможет вам понять его схемы. Вернемся к Сильвии, Стивену и Линн, с которыми мы познакомились в главе 1.

Сильвия

Как вы помните, Сильвия постоянно страдала от своей внешности. Взглянем на ее схемы в области самоуважения.

Итоги Сильвии: сфера самоуважения

Негативные неадекватные схемы (')	Адекватные схемы (*)	Позитивные неадекватные схемы (')
2 Винаватая	4* Принимающая	0 Безупречная
④ Непривлекательная	0 Привлекательная	0 Неотразимая
1 Недостойная	3* Достойная	1 Особенная
1 Несоответствующая	3* Соответствующая	0 Совершенство

Что результаты Сильвии говорят о ней? Во-первых, у нее определенно есть ряд сильных сторон. У нее сильная схема Принимающая: это значит, что, когда Сильвия делает ошибки, она обычно прощает себе их. Может показаться странным, что человек с сильной схемой Непривлекательности' принимает себя, но это не странно. По определению континуум принятия относится ко всем случаям, когда вы совершаете ошибки, то есть к вашей способности простить себя, когда ваши результаты не оправдывают ваших ожиданий. Конечно, Сильвия ругает себя, когда отступает от диеты или забывает об упражнениях, но почти во всех других случаях она к себе терпима.

У Сильвии есть сильное (3 балла) чувство достоинства (*). Она верит, что так же заслуживает уважения, как и любой другой человек. Только когда она отступает от диеты, у нее возникает чувство Недостойности. Аналогично в те периоды жизни Сильвии, когда она строго следует режиму, она даже иногда ощущает, что она лучше других (*).

Также у нее сильная схема Соответствия *. Сильвия считает себя хорошей женой и матерью, активным членом прихода. Она хороший лидер и хороший исполнитель. Правда, иногда Сильвия перескакивает на схему Я не соответствую': время от времени ей кажется, что другие женщины смотрят на нее с неодобрением, так как она не работает. До рождения первого из ее трех детей Сильвия успешно работала секретарем в суде. Она и ее муж всегда планировали, что, пока это будет возможно, Сильвия будет дома, с детьми. Сильвия рада тому, что может полностью посвятить себя мужу, детям, дому и тем делам, которые кажутся ей интересными. Она знает, что когда-нибудь, возможно, снова будет ходить на работу, но на данном жизненном этапе она делает именно то, что ей нравится. Конечно, Сильвия не участвует в пополнении банковского счета семьи, и им приходится отказывать себе в некоторых слишком дорогих вещах, но ни она, ни ее муж не воспринимают это как убыток по сравнению с тем, что Сильвия дает семье.

Когда Сильвия вышла замуж и у нее родились дети, она лишилась возможности тратить столько времени на поддержание физической формы, сколько раньше. Она бежит по часу три-четыре раза в неделю, но ее вес остается тем же самым. Врач считает это нормальным, но не сама Сильвия. Она никогда не задумывалась, чего ей стоит ее одержимость собственным весом, поэтому она согласилась сделать анализ психологических выгод и издержек от е-? схемы Я непривлекательна'.

Итак, Сильвия перечисляет прошлые и настоящие выгоды и убытки от чувства собственной непривлекательности. Да, неадекватные схемы тоже приносят выгоду: иногда она бывает поверхностной, иногда - весьма ощутимой. Цель этого анализа - выяснить, не перевешивают ли достоинства неадекватной схемы ее недостатки. В этом последнем случае, если только недостатки не окажутся сильнее содержательно, у вас просто не будет веских причин для изменения, и вы потратите усилия впустую.

Сильвия. Схема Я непривлекательна

Анализ выгод и издержек

Выгоды

Физические упражнения и диета сэкономили мне здоровье. Я редко болею. Уровень холестерина у меня никогда не поднимается выше 200. Я научилась правильно накладывать макияж и одеваться со вкусом, чтобы компенсировать мой недостаток. Мне часто говорят комплименты о моей внешности. Мне нравятся комплименты, но я редко верю в их правдивость.

Издержки

В прошлом я истратила уйму денег на программы снижения веса и посещение тренажерных залов. Даже если я теряла вес, он вскоре возвращался... а вот мои деньги - никогда...

Я постоянно думаю о том, что мне можно есть, а что - нельзя. Когда я покупаю что-нибудь сладкое для моих близких, мне тяжело удержаться от соблазна попробовать одно печенье или пирожное. Когда я позволяю себе съесть десерт, весь следующий день я ругаю себя за это. Мои родные любят сходить в ресторан, но не любят возвращаться со мной домой, потому что я всю дорогу жалуюсь, что слишком много съела.

Мое настроение управляется моим весом. Если утром я вешу на один фунт меньше, чем вчера, я бодра и весела. Если столько же - я печальна. Если на один фунт больше - раздражительна. Мой муж грозился выбросить весы. С тех пор как он настоял, чтобы я лечилась у психотерапевта, я заметила, что становлюсь подавленной, когда думаю о своей внешности.

Моей старшей дочке восемь лет, и у нее нормальный вес, но я чувствую, что она уже им озабочена. Я никогда не критиковала ее, как моя мать критиковала меня. Но я знаю, что моя одержимость проблемой веса может разрушительно повлиять на характер моих детей. Я не хочу, чтобы кто-нибудь из них заболел анорексией или булимией. Я должна остановить это.

Так как я страдаю из-за своего телесного облика, я не ощущаю себя сексуальной. Это отрицательно влияет на мои отношения с мужем. Джек говорит, что я привлекательная, а я думаю, что он говорит это, чтобы меня утешить. Еще он говорит, что его задевает, что я его не слушаю. Я слушаю, но не верю. Джек говорит, что боится дотронуться до меня с сексуальными намерениями, потому что я тут же начну жаловаться на свое "уродство".

Я боюсь, что Джек рано или поздно разочаруется во мне. Мои проблемы с весом очень портят наши отношения. Он так предан мне, а я этого не замечала, потому что была поглощена своими проблемами.

Сильвия поразились тому, что сумела найти всего два положительных момента в своей непривлекательности, но еще больше ее поразило, как дорого ее одержимость стоила ее семье и ей самой. Она даже рассердилась на себя за то, что раньше не хотела меняться. Она сказала, что больше не хочет быть источником страдания для мужа и детей. Она не хочет, чтобы ее близкие ходили на цыпочках только потому, что она набрала лишний фунт. Она не хочет портить совместные походы в ресторан жалобами на свою толщину и недовольным видом в течение всего вечера. Сильвия осознала, что ее одержимость собственным весом лишает ее саму и ее близких радости жизни.

Стивен

Перейдем к результатам Стивена. Итоги Стивена: сфера самоуважения

Негативные неадекватные схемы (-)	Адекватные схемы (*)	Позитивные неадекватные схемы (')
1 Виноватый	2 Принимающий	③ Безупречный
2 Непривлекательный	2 Привлекательный	0 Неотразимый
③ Недостойный	1 Достойный	0 Особенный
2 Несоответствующий	2 Соответствующий	④ Совершенство

Сфера самоуважения Стивена содержит большие трудности. У него сильные Я-схемы Совершенство*, Недостойный' и Безупречный'. Так как в области адекватных схем нет ни одной

оценки выше 2 баллов, то понятно, что, хотя он и верит в собственную ценность, его неадекватные схемы, как позитивные, так и негативные, легко заслоняют эту веру.

Стивен говорит, что его схема Я недостоин' была еще сильнее, когда он был моложе, и несколько ослабла, когда он стал работать врачом. Когда он не в своей профессиональной роли, ему трудно общаться с людьми. С помощью профессиональной "маски" он убеждает других людей в своей значимости, но самого себя убедить не может. Стивен замечает, что его схема Непривлекательный' (2 балла) была выражена ярче, пока он не мог позволить себе покупать дорогую одежду и водить шикарную машину, но даже сейчас, при его высоком жизненном стандарте, он то и дело сомневается, достаточно ли хорошо он выглядит.

Стивен считает своей самой сильной схемой ту, которая требует от него Совершенства* во всем (4 балла). Еще в школе он знал, что должен учиться только на "отлично", чтобы поступить в колледж, а

затем - на медицинский факультет университета. Академическая карьера была для него спасением от бедности и стыда. Будучи студентом, а затем интерном, он потратил бесчисленные часы на совершенствование необходимых навыков. Для него нет ничего важнее работы, и он знает, что, стоит ему допустить ошибку, на него подадут в суд. Любой ущерб его профессиональному имиджу уничтожит его эмоционально, так как его чувство собственной ценности тесно связано с ролью врача. Когда, крайне редко, Стивен допускает ошибку, он тут же теряет уверенность в своей профессиональной компетентности. Перфекционизм Стивена распространяется и на его семейную жизнь. Он раздражается, когда его дети не достигают отличных результатов в учебе или любой другой деятельности. И жена Стивена, и его дети неоднократно жаловались на его жестокую критику по малейшему поводу. Они не раз говорили, что не могут быть так же совершенны, как он.

Схема Стивена Безупречный* тоже является источником напряжения для него самого и других людей. Ему крайне трудно принять тот факт, что он может совершить ошибку, поэтому он буквально помешан на том, чтобы не ошибиться. Чтобы его не обвинили, он первым начинает критиковать. Одно только его присутствие держит в напряжении как семью, так и коллег, и он знает, что дело в его привычке жестоко критиковать всякого, кто ошибется.

Несмотря на достижения Стивена, его внутреннее чувство . собственной ценности остается очень слабым. Говоря о своем прошлом, он срывается на крик. Он чувствует, что всю жизнь боролся с отчаянием. Он вымотался, пытаясь быть совершенным. Он больше не может.

Стивен проанализировал издержки и выгоды от своей схемы Совершенство'.

Стивен. Схема Совершенство* Анализ выгод и издержек

Выгоды

Я делаю очень мало ошибок.

Мной восхищаются.

Моя семья живет в достатке. Мои дети никогда не узнают бедность и презрение, которые знал я.

Я получил широкое признание в медицинском мире.

Издержки

Я почти не отдыхал, пока учился на врача, до такой степени я был одержим учебой. Я никогда не расслабляюсь. Выходные для меня невыносимы, большую часть времени я просто сплю. Я не умею делать ничего, кроме своей работы.

У меня нет близких друзей: они бы отнимали мое рабочее время. Из-за этого я часто чувствую себя одиноким. Но в то же время я боюсь, что, узнав меня поближе, люди поймут, что я несовершенен, и перестанут меня уважать.

Я не могу думать ни о чем, кроме работы. Когда я не работаю, я пью, чтобы расслабиться.

Я ощущаю сильнейшее напряжение. От этого я стал раздражительным и вспыльчивым. В гневе я говорю такое, о чем потом жалею. Я плохо сплю. Я по ночам скриплю зубами. Я безжалостно ругаю себя, когда ошибаюсь, пусть даже по мелочи.

Мои жена и дети не доверяют мне: они боятся, что я в них разочаруюсь. Иногда мне кажется, что они с ужасом ждут моего возвращения с работы. И я их не обвиняю. Так мне и надо! Я никудышный отец и муж.

Стивена потрясло, насколько дорого стоит его перфекционизм ему самому и его семье: напряжение, истощенность, страдание, взаимное отчуждение. При этом Стивену пришлось поставить под вопрос перечисленные им плюсы. Оказалось, что перфекционизм далеко не всегда оберегает его от ошибок, так как вызывает напряжение, которое отражается на качестве работы, иногда приводя к ошибкам при постановке диагноза. Хотя многие люди действительно восхищаются его мастерством, некоторых безупречность Стивена, наоборот, раздражает: любой его промах в работе - для этих людей настоящий праздник. К тому же, как признался Стивен, удовольствие от совершенного выполнения своей работы длится недолго. Это как наркотик - дозу надо все время увеличивать. Что касается высоких доходов, у Стивена нет времени насладиться своим прекрасным домом, а на шикарной новой машине он ездит только на работу и обратно. Он боится взять лишней выходной из опасения, что без него что-то случится. Ему приходится постоянно контролировать своих коллег, чтобы быть уверенным, что они все делают правильно.

Издержки оказались для Стивена чрезмерными, хотя некоторые выгоды от высокого профессионализма бесспорны: он принес Стивену достаток и высокое положение в обществе. С другой стороны, бо-

гатство и высокий статус достались Стивену слишком дорогой ценой. Когда Стивен осознал это, то почувствовал, что готов к изменению. Когда он чувствует, что его желание измениться слабеет, он перечитывает свой список моральных издержек. Он держит список в бумажнике, чтобы тот напоминал ему о жертвах, принесенных им во имя совершенства.

Линн

А теперь перейдем к результатам Линн.

У Линн слабо развиты адекватные схемы в сфере самоуважения. К сожалению, у нее очень сильные позитивные неадекватные схемы во всех четырех континуумах. Хотя иногда она бывает в состоянии простить себе свои ошибки, чаще всего она просто не признает, что может ошибаться. Она никогда не говорит: "Я прошу прощения" или: "Это я виновата". Линн гордится своей внешностью до такой степени, что считает себя неотразимой, причем многие мужчины разделяют ее мнение хотя бы в течение некоторого времени. Линн осознает свой перфекционизм в отношении работы и внешности и гордится им. Она считает себя "женщиной с высокими требованиями" и наслаждается чужим восхищением. Так как Линн пока не осознала, как подобная установка влияет на ее отношения, мы попросили ее сделать анализ выгод и издержек для ее схемы Особенная*.

Итоги Линн: сфера самоуважения		
Негативные неадекватные схемы (–)	Адекватные схемы (+)	Позитивные неадекватные схемы (–)
0 Виноватая	2 Принимающая	③ Безупречная
0 Непривлекательная	2 Привлекательная	③ Неотразимая
0 Недостойная	1 Достойная	④ Особенная
1 Несоответствующая	1 Соответствующая	③ Совершенство

Линн. Схема Особенная* Анализ выгод и издержек

Выгоды

Если ты согласен только на лучшее, рано или поздно ты его получишь. Жизнь слишком коротка, чтобы довольствоваться меньшим, и этим все сказано.

Издержки

Другие люди часто завидуют мне. Женщины завидуют моей красоте. Они исключают меня из своего круга. Некоторые из моих коллег считают, что я получила повышение, потому что флиртовала с начальством. Это абсурд! Я получала повышения, потому что работала лучше других. Я их заслужила. Но когда обо мне говорят такое, это меня задевает у меня нет настоящих друзей. У меня не складываются отношения с женщинами. Я думаю, они чувствуют, что блекнут по сравнению со мной, так как я умнее и красивее.

Некоторые из моих приятелей говорили, что я предъявляю им слишком высокие требования. Я не понимаю, почему они так считают. Мне кажется, мои требования оправданны. Другое дело, что для них они оказались слишком высокими. Тем хуже для них.

Похоже, никто не удовлетворяет моим требованиям.

Прежде чем Линн захочет предпринять действия по изменению себя, ей предстоит понять, что ее чрезмерно позитивный Я-образ приносит ей вред. В данный момент ей и в голову не приходит, что проблема в ней самой. Все издержки, которые перечисляет Линн, не перевешивают единственного, зато весомого выигрыша. Линн все еще верит, что проблема - в поведении других людей. Это им надо измениться, а не ей. Разрушительная схема Линн прочно защищена, и, чтобы на нее повлиять, недостаточно простого анализа выгод и издержек.

Анализ выгод и издержек: сколько стоят наши схемы?

Такой анализ помогает осознать вред, который вам причиняют неадекватные схемы. Это осознание может стать сильным стимулом к изменению. Изменения не произойдет, если не принять на себя обязательства измениться.

До того как принять на себя это обязательство, необходимо совершить два важных шага. Первый из них - это осознание, то есть идентификация своих схем. Вы отчасти выполнили действия первого шага, определив в начале этой главы свои сильные схемы. Вам было бы полезно показать список схем одному или двум близким друзьям, чтобы узнать, как они вас воспринимают. Если их список окажется непохожим на ваш, это не будет значить, что они правы, а вы - нет, хотя, возможно, в нем будет что-то важное, что вы бы не заметили сами. Но осторожно: если вы не готовы к такому опыту, если вам трудно слышать мнение о себе, которое не совпадает с вашим, а также если у вас нет близких друзей, которым вы могли бы довериться, не рискуйте.

Второй важный шаг - анализ выгод и издержек. Вы видели анализ, проведенный нашими героями, и, наверное, заметили, что у каждой неадекватной схемы есть как положительные, так и отрицательные стороны. Тщательный анализ тех и других покажет вам, нужно ли менять схему. Вы вряд ли захотите вкладывать время и силы в изменение схемы, которая досаждала вам лишь иногда и не сильно. И в этом есть смысл. У каждого из нас есть Я-схемы, похожие на неудобный внутренний шов рубашки, которую вы надеваете лишь изредка. Раздражает, но терпеть можно. Другое дело, когда в вашей любимой рубашке здесь и там застряли острые шипы и всякий раз, как вы ее надеваете, они ранят вас до крови и причиняют невыносимую боль. Трудно не захотеть их вынуть. Так и схема, которая причиняет сильные страдания, вызывает сильное желание ее изменить.

Заключение

Мы надеемся, что теперь вы немного лучше понимаете, что такое сфера самоуважения и какие именно схемы в этой сфере мешают вам радоваться жизни, если, конечно, у вас есть такие. Возможно, вы заметили, что положение дел в сфере самоуважения оказывает сильное влияние на остальные сферы: и у Сильвии, и у Линн, и у Стивена отношения значительно пострадали от неадекватности их Я-схем. Их тщетные попытки сохранить хрупкое чувство собственной ценности повредили их отношениям с родными и с коллегами.

Если вы обнаружили у себя нечто подобное, прежде всего точно оцените, чего больше вам приносят ваши неадекватные схемы - вреда или пользы. Если неадекватные схемы берут у вас больше, чем отдают, это поможет вам сформировать сильную мотивацию к изменению. Возможно, вам, как и Стивену, понадобится часто напоминать себе о результатах анализа, чтобы оставаться на верном пути. Тогда вы начнете получать от жизни действительно то, что хотите, а не противоположное. Для начала сделайте несколько упражнений, которые помогут вам подготовиться к работе по изменению.

Ваши схемы в сфере самоуважения

1. Оцените свои сильные стороны

Вы уже оценили все свои схемы в сфере самоуважения. Теперь составьте список ваших адекватных схем и напишите, как каждая из них помогает вам в жизни. Вам поможет пример из списка Сильвии:

Итоги Линн: сфера самоуважения		
Негативные неадекватные схемы ()	Адекватные схемы (*)	Позитивные неадекватные схемы (")
0 Виноватая	2 Принимающая	③ Безупречная
0 Непривлекательная	2 Привлекательная	③ Неотразимая
0 Недостойная	1 Достойная	④ Особенная
1 Несоответствующая	1 Соответствующая	③ Совершенство

Возможно, в сфере самоуважения у вас нет ни одной адекватной схемы. Тогда вам важно понять, для чего они нужны. Подумайте над каждой схемой из сферы самоуважения, которой вы присвоили 0 бал-

лов или 1 балл. Напишите, чем они могли бы вам помочь, если бы они были у вас. Ориентируйтесь на пример Линн:

Итоги Линн: сфера самоуважения		
Негативные неадекватные схемы (")	Адекватные схемы (*)	Позитивные неадекватные схемы (")
0 Виноватая	2 Принимающая	③ Безупречная
0 Непривлекательная	2 Привлекательная	③ Неотразимая
0 Недостойная	1 Достойная	④ Особенная
1 Несоответствующая	1 Соответствующая	③ Совершенство

2. Анализ издержек и выгод

Пришло время и вам провести свой анализ издержек и выгод от неадекватных схем. Разберите все неадекватные схемы из сферы самоуважения, которые вы оценили 3 или 4 баллами. Укажите положительные и отрицательные стороны каждой схемы. Вам поможет обращение к анализу, который выполнили Сильвия, Линн и Стивен.

Итоги Линн: сфера самоуважения		
Негативные неадекватные схемы (")	Адекватные схемы (*)	Позитивные неадекватные схемы (")
0 Виноватая	2 Принимающая	③ Безупречная
0 Непривлекательная	2 Привлекательная	③ Неотразимая
0 Недостойная	1 Достойная	④ Особенная
1 Несоответствующая	1 Соответствующая	③ Совершенство

3. Дневник проявлений ваших схем

Перед тем как начать менять схемы, вам необходимо понаблюдать за собой в течение нескольких дней и записать, как именно и в каких обстоятельствах они проявляются. Начните свой дневник прямо сейчас, так как эта информация понадобится вам, когда вы будете читать главы, посвященные изменению схем. Фиксируя свои наблюдения каждый день в одно и то же время, вы скоро наберете необходимое количество примеров. Для вашего удобства мы вынесли дневник в приложение Б. Пожалуйста, обратитесь к нему прямо сейчас и запишите хотя бы один пример того, как действует одна из ваших неадекватных схем. Если вы не сделаете этого заранее, вам придется это делать непосредственно перед разработкой плана изменения.

ГЛАВА 4 САМООЦЕНКА В СФЕРЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ

Странно стремиться к власти, теряя свободу; искать власть над другими, теряя власть над собой.

Фрэнсис Бэкон (О великом месте). Эссе

Сфера компетентности - вторая из сфер, в которых вам предстоит достичь равновесия, чтобы получить от жизни то, что вы хотите. Как и в сфере самоуважения, слишком мало или слишком много компетентности может отразиться на вашей жизни негативно: проблемы в этой сфере могут привести к проблемам в других сферах. Например, человеку, который чувствует, что не может контролировать события своей жизни, трудно уважать себя. Более того, его настрой провоцирует других людей, включая самых близких, пользоваться им, что, естественно, портит отношения. С другой стороны, стремление контролировать всех и вся тоже их не улучшает.

Перейдем к процедуре оценки. Мы включили в опросник четыре континуума сферы компетентности; каждый из них представлен негативной неадекватной схемой ("), адекватной схемой (*) и позитивной

неадекватной схемой ('). Как и раньше, мы даем определение схемы. Оценивая, насколько часто данная схема проявляется у вас, старайтесь ориентироваться на это определение.

Помните, что вы должны внимательно прислушиваться к своим чувствам и телесным ощущениям, когда решаете, подходит ли к вам определение той или иной схемы. Например, вы привыкли думать, что понятие "доминирующее поведение" к вам не относится и, следовательно, у вас нет сильной схемы Доминирующий*. Возможно, вам трудно отнести эту схему к себе, так как вы осуждаете своевольных людей. Но обратите внимание, как вы чувствуете себя и как реагируете, когда другие пытаются навязать вам свою волю. Вы отвечаете спокойной уверенностью и готовностью к разумному компромиссу? Или раздражаетесь и отстаиваете свою точку зрения на повышенных тонах, ощущая, что компромисс для вас равнозначен поражению? Если верно последнее, то схема Доминирующий' все-таки управляет вашим поведением.

Перейдем к оценке. Последовательно читайте описание каждой схемы. Под ним вы найдете числа от 0 до 4. Отметьте то число, которое лучше всего отражает ваше самоощущение. Прежде чем вы его отметите, вспомните, как вы обычно себя чувствуете и как себя ведете в ситуациях, соответствующих схеме. Если вы редко чувствуете себя так, как сказано в определении, ставьте 0. Выбор числа 4 означает, что чаще всего в соответствующей ситуации вы чувствуете себя именно так.

Если схема получила 3 или 4 балла, опишите, как она влияла и влияет на вашу жизнь. Не забывайте, что вам могут подойти все три описания схем в континууме.

Континуум уверенности



(") Уступающий. Я, как правило, уступаю другим и оставляю им право принимать решения.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	
Ваши примеры					

(*) Уверенный. Мои решения и предпочтения важны, и я легко выражаю их, но для меня важно и мнение других людей. Я считаю, что, если мнения разошлись, надо выработать компромисс. Я не позволю оставить без внимания свою точку зрения, но и сам не оставлю без внимания чужую.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	
Ваши примеры					

(*) Доминирующий. Я привык решать за других, что им делать. Я критически отношусь к их мнению и привык ни с кем не считаться. Я хочу, чтобы все было по-моему.

(о) Зависимый. Я не могу справиться с повседневными проблемами сам. Обычно я прошу других помочь мне в этом.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	
Ваши примеры					

Континуум способности

Способный справиться*

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	

Ваши примеры _____

(*) Способный справиться. Я могу самостоятельно решить большую часть своих проблем. Однако, если мне нужна помощь, я не стесняюсь попросить о ней.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	

Ваши примеры _____

(*) Абсолютно независимый. Я могу справиться с любой трудностью. И я не умею просить других о помощи. Я отказываюсь от нее, даже когда она мне действительно необходима.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	

Ваши примеры _____

Континуум силы



(*) Бессильный. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в своей жизни. Ситуации, в которые я попадаю, сильнее меня, и мне с ними не справиться.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	

Ваши примеры _____

(*) Сильный. Я считаю, что в той или иной степени могу повлиять на исход многих событий. Иногда случается и так, что я не могу изменить ситуацию, но я могу это принять.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	

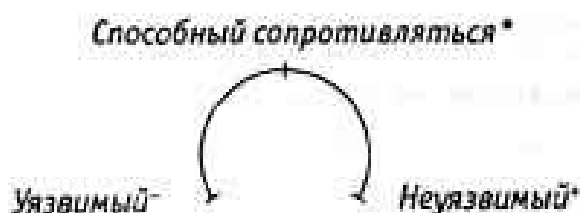
Ваши примеры _____

(*) Всесильный. Я уверен, что могу повернуть любую ситуацию так, как захочу.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	

Ваши примеры _____

Континуум сопротивляемости



(-) Уязвимый. Я часто со страхом думаю о несчастьях, которые могут случиться со мной или с моими близкими.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	

Ваши примеры _____

(*) Способный сопротивляться. Я не отрицаю, что могу пострадать от болезни или травмы, и потому принимаю меры предосторожности. Но я верю, что, если это все-таки случится, я смогу справиться с последствиями несчастья.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	

Ваши примеры _____

(¹) Неуязвимый. У меня достаточно сил, чтобы победить болезнь или справиться с несчастным случаем. Я не задумываюсь ни о том, что я ем, ни о своей физической форме, ни о безопасности. Виды спорта, которые другие люди считают рискованными (дельтапланеризм, прыжки с парашютом), мне кажутся увлекательными.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	
Ваши примеры _____					

Сфера компетентности: итоги

Негативные неадекватные схемы (°)	Адекватные схемы (*)	Позитивные неадекватные схемы (°)
<input type="checkbox"/> Уступающий	<input type="checkbox"/> Уверенный	<input type="checkbox"/> Доминирующий
<input type="checkbox"/> Зависимый	<input type="checkbox"/> Способный справиться	<input type="checkbox"/> Абсолютно независимый
<input type="checkbox"/> Бессильный	<input type="checkbox"/> Сильный	<input type="checkbox"/> Всесильный
<input type="checkbox"/> Уязвимый	<input type="checkbox"/> Способный сопротивляться	<input type="checkbox"/> Неуязвимый

Для вашего удобства мы приводили схемы каждого континуума один за другим, линейно, но не стоит забывать, что, согласно нашей модели, континуум представляет собой неполную окружность: так заметнее, что крайности ближе друг к другу, чем к середине, и по своим проявлениям, и по последствиям.

Отметьте кружком позитивные и негативные неадекватные схемы, которые вы оценили 3 или 4 баллами. Возможно, вы захотите их изменить. Поставьте звездочку рядом с адекватными схемами, по которым вы набрали 3 или 4 балла: важно, чтобы вы знали свои сильные стороны.

Перескакивание от схемы к схеме

Высокие оценки по двум схемам или более в пределах одного континуума означают, что в зависимости от ситуации вы перепрыгиваете от одной схемы к другой. Например, Трейси сначала выбрала оценку 4 для схемы Уступающая и 0 для двух других схем континуума уверенности. Такие результаты должны убедить вас в том, что обычно Трейси предпочитает уходить от конфликта, и она сама заметила, что, как правило, так и делает. Мы попросили Трейси вспомнить, бывало ли когда-нибудь, чтобы она поступила иначе, и она рассказала нам о том, что у нее бывают приступы неконтролируемого гнева, когда ее родители возражают против каких-нибудь из ее трат. В такие моменты она кричит, обвиняет их, грозит уйти из семьи и хлопает входной дверью. Затем, как правило, она возвращается и уступает своим близким, что не мешает этому сценарию повторяться снова и снова. Вспомнив об этом, Трейси изменила свою оценку схемы Доминирующая* с 0 на 2 балла, так как "иногда" она действует именно в соответствии с этой схемой.

Трейси очень не скоро поняла, что такие случаи тесно связаны с ее схемой Уступающая': до тех пор пока она будет уступать всем подряд, она будет взрываться, достигнув критической точки. Только когда Трейси научится вести себя уверенно, она перестанет перескакивать от одной крайности к другой.

Портреты

Джейк

Пятидесятидвухлетний Джейк тоже перескакивает от одной противоположности к другой.

Итоги Джейка: сфера компетентности

Негативные неадекватные схемы (')	Адекватные схемы (*)	Позитивные неадекватные схемы (')
1 Уступающий	4* Уверенный	0 Доминирующий
0 Зависимый	2 Способный справиться	④ Абсолютно независимый
2 Бессильный	3* Сильный	③ Всесильный
④ Уязвимый	1 Способный сопротивляться	③ Неуязвимый

Джейк поставил 3 балла после схем Сильный * и Всесильный*, 4 - после схемы Абсолютно независимый* и 3 балла - после схемы Уязвимый'. На протяжении большей части своей жизни Джейк считал себя сильным, независимым и здоровым. Он гордился своими физическими данными и высокими спортивными достижениями. Он всегда говорил, что может сделать больше, чем два любых других водопроводчика в его компании, вместе взятые. Похоже, начальник Джейка разделял это мнение и передавал ему все самые сложные заказы. Джейк редко ощущает потребность доминировать над кем бы то ни было (0 баллов по схеме Доминирующий*). Почему же он чувствует себя таким Уязвимым-? Трудно представить, что у такого человека, как Джейк, может быть сильна подобная схема.

Джейк считал себя достаточно сильным, чтобы противостоять трудностям, - до того самого дня, когда он повредил позвоночник, пытаясь поднять тяжелый кусок трубы. Естественно, считая себя Неуязвимым*, Джейк, как всегда, пренебрег требованиями техники безопасности, а его Абсолютная независимость* помешала ему вовремя обратиться за помощью. После травмы Джейк почувствовал, что его неуязвимость пошатнулась. Он боролся как лев за то, чтобы поверить, что он исцелится и станет неуязвимым, как раньше, но всякий раз, как его беспокоили боли, он с ужасом ощущал, что никогда не станет прежним. Джейк - сторонник принципа "все или ничего": или он работает за двоих, или он никому не нужен.

В период восстановления специалисты по трудотерапии удивлялись, на их взгляд, чрезмерным жалобам Джейка. Они не знали, что малейший дискомфорт активизировал новую сильную схему Джейка Уязвимость. В душевном состоянии Джейка не наблюдалось улучшения, пока мы не помогли ему идентифицировать схемы, причиняющие ему столько страданий, и спланировать их изменение. В дальнейшем Джейку пришлось отказаться от работы водопроводчика, но он смог начать новую жизнь и устроился работать инспектором по технике безопасности.

Сильвия

Что происходит в сфере компетентности у Сильвии, домохозяйки, с которой мы уже знакомы? Итоги Сильвии: сфера компетентности

Негативные неадекватные схемы (-)	Адекватные схемы (*)	Позитивные неадекватные схемы (-)
③ Уступающая	2 Уверенная	0 Доминирующая
2 Зависимая	3* Способная справиться	0 Абсолютно независимая
2 Бессильная	3* Сильная	0 Всесильная
0 Уязвимая	4* Способная сопротивляться	0 Неуязвимая

Большинство схем Сильвии в этой сфере адекватны. Она ощущает, что способна справиться с большинством проблемных ситуаций в своей жизни. Однако она обратила наше внимание на то, что ее умеренная схема Зависимости развилась после того, как она оставила работу в связи с замужеством и воспитанием детей. Хотя Сильвия и ее муж вместе принимают решения относительно трат и считают весь доход общим, Сильвия все равно чувствует, что в финансовом отношении она зависит от мужа. В большинстве ситуаций она чувствует себя достаточно сильной, кроме тех случаев, когда речь идет о снижении ее веса. Именно этим случаям обязана своим существованием ее схема Бессилие (2 балла).

Пожалуй, единственная сильная неадекватная схема Сильвии в сфере компетентности - Уступающая'. Эта схема лишь немного сильнее адекватной схемы того же континуума Уверенная, но Сильвия говорит, что в прошлом тенденция уступать у нее была значительно сильнее. Сильвия научилась вести себя более уверенно, когда работала секретарем в суде. Вначале ее шокировала невоспитанность и бестактность других сотрудников и некоторых клиентов, но начальник заметил, что она испытывает трудности в работе, и помог ей научиться вести себя уверенно. Теперь, как говорит Сильвия, она скатилась в свое первоначальное уступающее состояние. Так как схема Уступающая - самая сильная схема Сильвии в этой сфере, то она согласилась провести анализ выгод и издержек.

Сильвия. Схема Уступающая - Анализ выгод и издержек

Выгоды

Я нравлюсь всем, потому что стремлюсь быть приятной в общении. Люди редко сердятся на меня, так как я не люблю конфликтов и в случае разногласий уступаю.

Издержки

Я перегружена обязанностями, потому что никому не могу отказать. Я отвожу детей в школу, готовлю угощение для скаутов, организую прогулки на природу и исполняю обязанности помощника учителя, когда другие матери отказываются. Я даже бесплатно присматриваю за соседскими детьми. Мне приятно, когда меня благодарят, но я так устаю! Джека расстраивает моя "безотказность". Мне бывает особенно трудно, когда моя мама приезжает в гости. Она критикует меня за то, что я пеку сладкие пирожки для Джека и детей. Она пытается заставить детей отказаться их есть. Джеку это так же неприятно, как и мне, но он ничего не может сказать, так как это моя мать, а я молчу. Она критикует то, как я одеваю своих детей, и, конечно, то, как я одеваюсь сама. Я с ужасом жду ее очередного визита. Мы с Джеком не случайно поселились в двух тысячах километров от моих родителей, когда поженились.

Из этого анализа Сильвии стало ясно, что ее склонность уступать дорого стоит как ей самой, так и ее семье. Она хочет работать над тем, чтобы усилить свою уверенность, и думает, что у нее получится стать более уверенной, как уже получилось раньше, когда она работала.

Стивен

А как себя чувствует в сфере компетентности Стивен, сорокадвухлетний врач, с которым мы тоже уже знакомы?

Итоги Стивена: сфера компетентности

Негативные неадекватные схемы (')	Адекватные схемы (*)	Позитивные неадекватные схемы (')
1 Уступающий	2 Уверенный	③ Доминирующий
1 Зависимый	3* Способный справиться	2 Абсолютно независимый
1 Бессильный	3* Сильный	2 Всесильный
③ Уязвимый	1 Способный сопротивляться	0 Неуязвимый

Здесь Стивен демонстрирует наличие ряда сильных адаптивных схем. Он чувствует, что может справиться с большинством ситуаций, которые ему встречаются (Способный справиться*, 3 балла), хотя периодически ему бывает трудно попросить о помощи (Абсолютно независимый*, 2 балла). Он твердо верит, что может повлиять на исход большинства ситуаций (Сильный*, 3 балла), особенно в области медицины. В частности, он знает, что не может заставить своих пациентов следовать его предписаниям, но знает, что многие из них готовы сотрудничать с ним. Иногда он чувствует, что профессия дает ему возможность влиять на людей и вызывает их уважение (Всесильный*, 2 балла). В редких случаях, когда, несмотря на все его старания, состояние здоровья пациента ухудшается, он чувствует себя бессильным. Это же чувство вызывают у него безуспешные попытки справиться с ощущением собственной малоценности.

У Стивена сильная схема Доминирующий* (3 балла). Это объясняется тем, что на работе он несет ответственность за подчиненных и пациентов, но, как ощущает Стивен, это желание контролировать распространяется и на другие ситуации в его жизни. Однако на собраниях в больнице, когда обсуждается рабочее расписание, Стивен склонен уступать мнению большинства, так как не любит вступать в конфликт. Вследствие этого у него возникают сложности дома: его семье приходится либо менять свои планы, либо идти куда-либо без Стивена.

Также у Стивена есть сильная схема Уязвимый-. Он богат, но не чувствует себя богатым. Он с детства привык беспокоиться из-за денег, уже тогда он работал, чтобы хоть немного облегчить положение своей семьи. Их неоднократно выселяли из дома за неуплату. Когда у отца развился цирроз, семья быстро попала в зависимость от кредиторов. Стивену приходилось возить отца в клинику, где некоторые сотрудники обращались с отцом неуважительно. Хотя отец Стивена был алкоголиком, он был добр и к Стивену, и к его матери, и Стивену было обидно видеть, как презрительно ведут себя некоторые люди по отношению к нему.

Так как Стивену пришлось взять большой кредит, чтобы завершить медицинское образование и начать частную практику, первые три года после окончания медицинского факультета они с женой жили очень скромно. Любая непредвиденная трата могла подтолкнуть их на край финансовой пропасти. Он до сих пор чувствует, что врачебная ошибка может разорить его, хотя давно застраховался на подобный случай.

Стивен согласился провести анализ выгод и издержек для этой, несомненно, сильно укоренившейся схемы.

Стивен. Схема Уязвимый Анализ выгод и издержек

Выгоды

Я экономно обращаюсь с деньгами и сберегаю большую их часть.

Я знаю, что болезни делают с людьми, поэтому я слежую диете и занимаюсь физическими упражнениями.

Я осторожен, потому что видел, как любителей риска привозят на "скорой" в больницу. Я знаю, что более дорогая страховка означает лучшее лечение, поэтому не скуплюсь, оформляя страховой полис.

Издержки

Я ощущаю вину, когда трачу деньги на безделушки. Это лишает меня удовольствия получать и принимать подарки.

Я настолько боюсь возможных несчастий, что не могу наслаждаться жизнью здесь и сейчас.

Мне не заснуть, пока я не услышу, что дети пришли домой. Они жалуются, что я чрезмерно опекаю их. Так оно и есть, но я ничего не могу с собой поделать. Из-за этого между нами случаются размолвки. Они думают, что я таким образом хочу им досадить.

Я так боюсь того, что кто-то из моих родных заболеет, что не могу радоваться общению с ними.

Я ругаю себя, если хоть чуть-чуть отклонюсь от диеты или забуду о тренировках. Я не могу наслаждаться жизнью.

Как и у любой сильной схемы, у этой есть заметные преимущества, иначе она бы давно исчезла. Эта схема сделала Стивена осторожным и ответственным, хотя и очень тревожным. Почти все, что у него есть: семью, здоровье, работу - Стивен боится потерять. Его жена часто ссорится с ним из-за его скупости. И она, и дети жалуются на то, что папа не умеет веселиться. Стивен осознает, что, не попытавшись изменить свою схему, он проживет остаток жизни, сменяемый страхом, так как у него никогда не будет достаточно денег и здоровья, чтобы защититься от любого возможного несчастья или болезни, потому что нельзя застраховаться от всего. Стивен знает, что нужно измениться, хочет измениться, но в то же время он напуган перспективой изменения. Однако со временем он обнаружил, что может справиться со страхом, напоминая себе об издержках своей схемы.

Линн

Результаты Линн наверняка вас удивят. Итоги Линн: сфера компетентности

Негативные неадекватные схемы (')	Адекватные схемы (*)	Позитивные неадекватные схемы (')
1 Уступающая	2 Уверенная	③ Доминирующая
④ Зависимая	2 Способная справиться	0 Абсолютно независимая
③ Бессильная	2 Сильная	2 Всесильная
③ Уязвимая	2 Способная сопротивляться	0 Неуязвимая

Сильная схема Доминирование* при наличии не менее сильных схем Зависимости', Уязвимости' и Бессилия" кажется невозможной. Но прошлое Лини оправдывает такое странное сочетание. Ей было пять лет, когда отец ушел из семьи. Она никогда больше его не видела. Ее мать была подавлена, Линн тоже. Отец был очень веселым, и он обожал Линн. Она не помнит случая, чтобы родители поссорились. Но однажды он исчез, и вместе с ним исчезли любовь и внимание, в которых Линн так нуждалась. Ее матери было так трудно справиться с потерей и самостоятельно содержать себя и дочь, что она замкнулась в себе. Так Линн стала утешительницей матери. Через некоторое время им пришлось перебраться в квартиру над гаражом, где они и жили, пока через год мать не вышла замуж вторично. Отчим давал им значительную финансовую поддержку, но по характеру был суровым и своевольным. Когда Линн пыталась протестовать против его манеры обращения, мать ругала ее за то, что она не ценит то, что он для них сделал. Мать напоминала Линн, как ужасно было жить в бедности. Ее молитвой было: "Семья не может прожить без мужчины".

Линн не верит, что может жить самостоятельно, хотя восемь последних лет она содержит себя сама, а иногда ей приходится материально поддерживать очередного приятеля. Она убеждена, что ей нужен мужчина, который бы о ней заботился, но все ее отношения лопаются, как мыльный пузырь. Она чувствует, что бессильна построить близкие длительные отношения с мужчиной. Схема Линн Сильная* (2 балла) отражает успехи, которых достигла Линн в своей работе. Иногда она даже чувствует, что может все. Но ее более сильная схема Бессильная' связана с неудачами Линн в личной жизни. Несмотря на сильное ощущение собственной зависимости и бессилия в том, что связано с отношениями, Линн с готовностью признает существование у себя схемы Доминирующая*: "Я отвечала за себя сама с тех пор, как мой отец ушел. За мной никто никогда не присматривал. Я всегда была самой сильной, самой ответ-

ственной. Некоторые люди даже просят меня взять ответственность за какое-либо дело, а потом сами жалуются, что я хочу контролировать все". Линн осознает, что чувствует себя более безопасно, когда ситуация у нее под контролем, так как считает мир опасным и непредсказуемым - таким, каким он стал для маленькой девочки в тот день, когда ее папа вдруг исчез. Ясно, что сильные негативные неадекватные схемы Линн есть прямая причина ее сильной позитивной неадекватной схемы.

Мы предложили Линн проанализировать выгоды и издержки самой сильной ее схемы.

Линн. Схема Зависимая" Анализ выгод и издержек

Выгоды

Если я могу на кого-то положиться, значит, я не одна. Другие люди помогают мне сделать то, с чем я сама не могу справиться, когда веду себя беспомощно.

Когда у меня что-то не получается и другой человек может мне помочь, я не так страдаю.

Жизнь не так страшна, когда кто-то есть рядом. Жить легче, когда кто-то другой решает твои проблемы. И если у него что-то не получается - это его вина, а не моя.

Издержки

Когда я полагаюсь на других, их это раздражает. Меня часто обвиняют в том, что я веду себя как маленькая.

Некоторые из моих сотрудников считают, что меня повысили, потому что они помогали мне выполнять мои обязанности. Некоторые люди сердятся, когда я веду себя беспомощно и таким образом заставляю их делать мою работу. Люди говорят, что теряют со мной время, пытаюсь мне помочь, потому что я не следую их советам.

Иногда, положившись на другого, я обнаруживала, что сама могла решить проблему гораздо лучше.

Если я хочу получить очередное повышение, я должна что-то сделать с моей привычкой. В последней характеристике меня критиковали за зависимость и недостаточную уверенность в себе. Я начинаю новые отношения, надеясь, что новый друг будет меня опекать, а кончается всегда его полной зависимостью от меня.

Линн осознает тот вред, который ей нанесла ее зависимость. Другие люди потеряли к ней уважение из-за того, что она их использовала. Она сама перестает себя уважать, когда ведет себя беспомощно. Кроме того, ее будущий статус вице-президента оказался под угрозой: "Даже когда я хорошо справляюсь со своими обязанностями, мне все равно кажется, что все дело в чужой помощи. Я сомневаюсь, что смогу справиться сама. В непривычных обстоятельствах я часто паникую, хотя и скрываю это. Я спрашиваю мнение коллег, потому что их идеи мне кажутся лучше. Правда, на деле обычно оказывается наоборот, и я только раздражаю других людей тем, что не принимаю совет, о котором сама попросила".

Эта особенность Линн повредила и ее отношениям. Она всегда разделяла убеждение своей матери: "Семья не может прожить без мужчины". Когда в своих последних отношениях она попыталась сыграть роль зависимой, это привело к неприятным последствиям, неожиданным для нее самой. Линн объединила свой счет со счетом своего друга и полностью доверила ему ведение бюджета, что едва не привело ее к банкротству и заставило снова разделить деньги. Умом Линн понимает, что ее стремление к зависимости в отношениях с мужчиной приводит к обратным последствиям, но сердцем она по-прежнему верит, что ей необходимо зависеть от других.

Схемы в сфере компетентности могут приносить как пользу, так и вред своим хозяевам. И Сильвия, и Стивен, и Линн одинаково страдают от своих неадекватных позитивных или негативных схем. Для того чтобы что-то изменить в своей жизни, им нужно предварительно понять, что именно.

Анализ выгод и издержек в сфере компетентности

Такой анализ непросто. Когда речь идет о негативных неадекватных схемах, наши клиенты часто возражают: "Но эта схема не приносит мне никакой выгоды. Я хочу избавиться от нее. Что в ней может быть полезного?" Поверьте, у нее обязательно есть полезные стороны, иначе бы вы давно от нее отказались. Сильвия признает, что ее схема Уступающая' помогает ей быть более приятной в общении, чем ее более уверенные подруги. Так что спросите себя: от каких негативных последствий ваши схемы вас берегут?

Не менее сложно бывает убедить наших пациентов в том, что позитивные неадекватные схемы имеют свои отрицательные стороны. Абсолютная независимость, доминирование, всеисие и неуязвимость соблазнительны. Кажется, что они дают власть и защищают от вреда, но иллюзия рушится, стоит рассмотреть их повнимательнее.

Чтобы проиллюстрировать эту мысль, мы выбрали анализ, проведенный Джейком для его схемы Абсолютно независимый*. Ему было легко перечислить преимущества схемы. Поиск недостатков занял у него несколько больше времени, но стоило ему задуматься всерьез, и они стали приходить ему на ум один за другим.

Джейк. Схема Абсолютно независимый Анализ выгод и издержек

Выгоды

Независимость помогает мне чувствовать себя мужчиной.

Начальник считает, что я ценный работник.

Я могу сделать работу лучше, чем любой человек, к которому бы я мог обратиться за помощью.

Мне не приходится выглядеть глупо, прося мне помочь.

Только слабаки нуждаются в помощи других, а я - не слабак.

Издержки

Моя жизнь стала бы проще, если бы я научился просить о помощи так же легко, как предлагаю ее другим.

Я получил травму, пытаясь сделать работу за двоих, а мог бы совсем потерять здоровье.

Я трачу много времени, пытаюсь справиться самостоятельно, хотя мог бы попросить, чтобы мне помогли.

Иногда, не обращаясь за помощью, я выгляжу глупее, чем если бы обратился за ней.

Моя жена просто выходит из себя, когда мне нужен совет, а я молчу.

Моя жена думает, что я не прошу у нее совета, потому что со мной что-то не в порядке, и, может быть, она права.

Стоило Джейку однажды побороть свой предрассудок, как он обнаружил, что список недостатков схемы начал быстро расти. Он был поражен тем, сколько их оказалось. Перечитав список, он заметил, что достоинства абсолютной независимости меркнут в сравнении с ее недостатками. Джейк увидел недоработки в своем понятии "мужественность" и начал понимать, что быть мужчиной не значит абсолютно все делать самому.

А что вы узнали о себе?

Мы закончили рассматривать две жизненные сферы из трех. Что вы узнали о себе за это время? Вы чувствуете, что неадекватные схемы буквально подавили вас? Или безнадежно пытаетесь найти у себя хоть одну?

Если вам кажется, что у вас слишком много неадекватных схем, вспомните, что наша модель не включает в себя понятий болезни или душевного расстройства. Речь идет лишь о способе обработки информации. Мы создаем схемы, чтобы придать смысл нашему жизненному опыту. Первая функция мозга - воспринимать, интерпретировать и организовывать информацию, поступающую на вход. Нормально функционирующий мозг автоматически перерабатывает опыт в схемы. Неадекватные схемы - это лишь нормальная реакция на ненормальные жизненные обстоятельства. Все зависит от того, что нам довелось пережить. Неадекватные схемы Сильвии, Стивена и Линн образовались вследствие пережитого ими опыта. Ни один из них не болен.

Так что же значит тот факт, что вы обнаружили у себя "слишком много", на ваш взгляд, неадекватных схем или не обнаружили ни одной? Увидев, сколько у нее проблемных зон в трех жизненных сферах, Карла расстроилась. "У меня почти все схемы негативные неадекватные, а те, что остались, - позитивные и тоже неадекватные. Что со мной? Меня можно вылечить?" Если вы чувствуете себя так же плохо, как Карла, не ругайте себя. Иметь не одну неадекватную схему, а несколько - это нормально, так как жизненные сферы взаимосвязаны и одна проблема порождает другую. По этой же причине, когда вы начнете решать первые проблемы, вы увидите, что оставшиеся исчезнут сами.

Рон - полная противоположность Карлы. Он не смог найти у себя ни одной неадекватной схемы в сферах самоуважения

и компетентности. (Большинство людей находят хотя бы одну или две.) Некоторые люди с преобладанием позитивных неадекватных схем с большим трудом признают, что у них что-то не идеально. Они все время стремятся быть лучшими. Рон не хотел признавать, что у него есть неадекватные схемы. Он согласился на терапию, потому что жена поставила ему ультиматум: "Или ты идешь со мной на семейную терапию, или я с тобой развожусь! Я уже говорила со своим адвокатом: если терапия не поможет

нашему браку, придется оставить его в прошлом!" Рон был уверен, что сможет убедить психолога, что с ним все в порядке, а вот его жене надо лечиться.

Стремление Рона поддерживать безупречный имидж очевидно. Когда он работал над опросником, он был не в состоянии признать, что у него есть разрушительные для него самого схемы. Нам пришлось заставить его задуматься с помощью наводящих вопросов. Например, мы спросили, как он реагирует, когда его жена не соглашается с ним по важному для него вопросу: спокоен ли он или словесно нападает на нее, чтобы вынудить согласиться с ним (признак схемы Доминирующий*)? После размолвки с женой говорил ли он хоть раз, что он не прав, стремился ли извиниться (Безупречный*)? Рону не нужно было много вопросов, чтобы осознать и быть потрясенным тем, что у него есть позитивные неадекватные схемы. Его супруга тоже была потрясена: за всю их супружескую жизнь Рон еще ни разу не признался в какой-то своей слабости или неудаче.

Однажды начав, Рон уже с большей легкостью признал и другие свои проблемы: он несчастлив, напряжен и у него бессонница. Его высокое артериальное давление тоже, судя по всему, связано с его неадекватными схемами. Семейная терапия Рона завершилась блистательно. Его жена поддерживает его как никогда, и он оставляет забрало открытым.

Если вы завершили анализ выгод и издержек для ваших схем в сфере компетентности, вы проделали уже две трети работы по оценке своих схем. Возможно, вы обнаружили, что ваши неадекватные схемы стоят вам слишком дорого. Мы уверены, что они никому не обходятся даром. Вы скорее дождетесь выигрыша в лотерею в миллион долларов, чем положительной отдачи от своих неадекватных схем. Их преимущества только выглядят реальными, но на деле - это сплошные иллюзии.

Заключение

Теперь вы определили свои слабые и сильные стороны в сфере компетентности и вновь увидели, как положение дел в одной сфере оказывает влияние на другие. Если у вас есть чрезмерные сложности в сфере компетентности, трудно представить себе, что они никак не повлияли на ваши самооценку и отношения. Вы можете разомкнуть этот порочный круг и первым шагом в этом направлении должен стать анализ выгод и издержек. Выявив, что ваши неадекватные схемы берут у вас больше, чем отдают, вы заложите у себя основу мотивации к изменению. А теперь перейдем к упражнениям, которые помогут вам подготовиться к изменению ваших схем.

Ваши схемы в сфере компетентности

1. Оцените свои сильные стороны

Вы уже определили свои схемы в сфере компетентности. Теперь составьте список ваших адекватных схем и напишите, как каждая из них помогает вам в жизни. Вам поможет пример Стивена:

2. Чем вам могут быть полезны новые адаптивные схемы

Возможно, в сфере компетентности у вас не оказалось ни одной адекватной схемы. Это упражнение поможет вам узнать, чем именно адекватные схемы могли бы вам пригодиться. Подумайте над каждой схемой в сфере компетентности, которой вы присвоили 0 баллов или 1 балл. Напишите, чем они могли бы вам помочь, если бы они у вас были. Вам поможет пример Джейка:

Новая адекватная схема	Как она может мне помочь
<i>Способный сопротивляться*</i>	Я перестану беспокоиться о том, что я не супермен. Я стану заботиться о своем здоровье, но не буду пугаться всякий раз, как у меня что-то заболит
Новая адекватная схема	Как она может мне помочь
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3. Анализ издержек и выгод

Неадекватная схема	Издержки	Выгоды
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Пришло время и вам провести свой анализ издержек и выгод от неадекватных схем в сфере компетентности, которые вы оценили 3 или 4 баллами. Перечислите их. Укажите, чем каждая схема помогает вам, а чем - мешает. Вы можете ориентироваться на анализ, который выполнили Сильвия, Линн, Джейки Стивен.

4. Дневник проявления ваших схем

Перед тем как начать менять схемы, вам необходимо узнать, как они влияют на вашу жизнь. Простейший путь это узнать - о начать вести дневник. Начните его прямо сейчас, потому что информация понадобится вам, когда вы начнете менять свои схемы. Для вашего удобства мы включили дневник в приложение Б.

ГЛАВА 5 САМООЦЕНКА В СФЕРЕ ОТНОШЕНИЙ

Когда уходит желание быть с другим человеком во что бы то ни стало, приходит время истинных отношений.

Энтони Сторр. Целостная личность

Сколько книг по психологической самопомощи посвящено проблеме отношений? Море! Отношения могут быть источником радости для человека, а могут - настоящей каторгой. Война полов. Супружеские конфликты. Развод. Эти темы обсуждаются в журналах, газетах и беседах без конца - и без видимого эффекта. Так как уровень разводов достиг 50 %, значит, мы что-то делаем не так? Некоторые люди озабочены тем, как построить отношения, больше всего на свете, но и они часто остаются в одиночестве. Одни за другими разрушаются отношения, и мы остаемся в неведении относительно причин.

Невозможно переоценить значение сферы отношений. Исследование за исследованием приводит нас к выводу, что для счастья важно не то, сколько денег мы зарабатываем, в каком доме живем и какую марку машины водим, а качество личных отношений. Хотя верно то, что человек должен научиться быть счастливым в одиночестве, чтобы быть счастливым рядом с кем-то, большинство людей говорят, что их отношение к жизни определяется в первую очередь отношениями с друзьями, любимыми и семьей.

Наверное, вы уже догадываетесь, что корень всех проблем во взаимоотношениях - наши схемы, и вы совершенно правы. Конфликт в отношениях - это, как правило, внешнее проявление скрытой "войны схем". Неадекватная схема - это "красная кнопка", ваша или вашего партнера, и каждый человек то и

дело случайно нажимает ее в процессе общения. Далее мы расскажем вам подробнее, как это происходит, а теперь перейдем к оценке ваших схем в сфере отношений.

Как мы уже неоднократно писали, осознание - первый шаг к изменению. Чтобы измениться, вам надо знать, куда направить свои усилия. Как и в предыдущий раз, мы включили в опросник четыре континуума сферы отношений, где каждый из них представлен негативной неадекватной схемой (*), адекватной схемой (*) и позитивной неадекватной схемой (*). Как и раньше, мы даем определение схемы, которое сопровождают несколько цитат из речи людей, у которых она сильна. Оценивая, насколько часто данная схема проявляется у вас, старайтесь ориентироваться на определение.

Помните, что вы должны внимательно прислушиваться к своим чувствам и телесным ощущениям, когда решаете, подходит ли к вам определение той или иной схемы. Например, вы думаете, что в определении схемы "Эгоцентричный" речь идет не о вас. Вы не такой, вы заботитесь о других. Но обратите внимание, как вы чувствуете себя и реагируете, когда другой человек обращается к вам за помощью. Вы негодуете, так как он посягнул на ваше свободное время, которого у вас и так мало? Вы выйдете из себя? Или согласитесь, но только потому, что в случае отказа вас будут считать эгоистом? Если да, то схема "Эгоцентричный" все-таки управляет вашим поведением.

Перейдем к оценке.

Континуум центрированности



(*) Альтруист. Потребности других людей для меня важнее моих собственных. Иногда я даже раздражаюсь на людей, которым делаю добро. Мне легче принять точку зрения собеседника, чем отстаивать свою. Когда кто-то чем-то недоволен, я думаю, что именно я должен уладить проблему.



(-) Страх быть брошенным. Я боюсь потерять людей, которые мне дороги. Иногда меня пугает, что они уйдут, иногда - что с ними что-то случится. Чтобы я был спокоен, мне нужна сильная эмоциональная поддержка. Мне ее все время не хватает. Я часто проверяю чувства своего партнера, что не всегда положительно отражается на наших отношениях. Я очень чувствителен к отвержению.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	

Ваши примеры _____

(*) *Близость.* Мне приятна эмоциональная близость с некоторыми людьми, и я наслаждаюсь ею. Я понимаю, что расставание будет болезненно, но я не думаю об этом все время. Мне кажется, что я смогу справиться с потерей.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	

Ваши примеры _____

(*) *Избегание.* У меня нет потребности в эмоционально близких отношениях. Как правило, я держу других людей на расстоянии.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	

Ваши примеры _____

Континуум самоопределения



(о) Отсутствие границ. Я не очень хорошо знаю, кто я. Это зависит от того, кто рядом со мной (мой партнер, мои дети и т. д.).

Я склонен перенимать их мнение, убеждения и склонности. Когда рядом со мной никого нет, я ощущаю внутреннюю пустоту.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	

Ваши примеры _____

(*) *Ясные границы.* Я знаю, кто я. У меня есть свои цели, свое отношение к людям и событиям, свои убеждения и ценности. Однако я не требую от своих родных и друзей соглашаться с моим мнением. Они имеют право на свою точку зрения.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	

Ваши примеры _____

(*) *Расширенные границы.* Я знаю, кто я. Моя личность так сильна, что другие люди часто принимают мои убеждения и ценности. Мои родные и друзья смотрят на меня с обожанием.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	

Ваши примеры _____

Континуум доверия



(-) *Недоверчивый.* Я не доверяю другим людям. Я думаю, что они сознательно стремятся задеть меня, унижить или использовать.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	

Ваши примеры _____

(*) **Доверяющий.** Как правило, я доверяю людям, пока они не дали повода для обратного. Однако я принимаю меры, чтобы моим доверием не злоупотребили.

почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	

Ваши примеры _____

(*) **Наивный.** Я считаю, что любой человек достоин доверия. Я не задумываюсь о честности намерений других людей. Иногда я пренебрегаю разумными мерами предосторожности в отношениях.

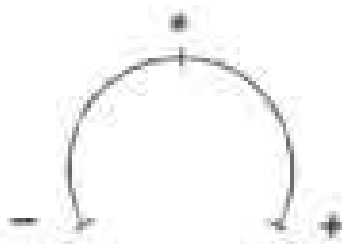
почти никогда	редко	иногда	обычно	почти всегда	ваш выбор
0	1	2	3	4	

Ваши примеры _____

Сфера отношений: итоги

Негативные неадекватные схемы (')	Адекватные схемы (*)	Позитивные неадекватные схемы (')
___ Альтруист	___ Центрированный	___ Эгоцентричный
___ Страх быть брошенным	___ Близость	___ Избегающий
___ Отсутствие границ	___ Ясные границы	___ Расширенные границы
___ Недоверчивый	___ Доверяющий	___ Наивный

Отметьте кружком позитивные и негативные неадекватные схемы, ваш итог для которых равен 3 или 4 баллам. Возможно, вы захотите их изменить. Поставьте звездочку рядом с адекватными схемами, по которым вы набрали 3 или 4 балла: важно, чтобы вы знали о своих сильных сторонах. Не стоит забывать, что континуум нелинеен: позитивные и негативные неадекватные схемы ближе друг к другу, чем к адекватным схемам:



Возможно, вам не верится, что 'Страх быть брошенным' ближе к 'Избеганию*', чем к 'Близости*'. Мы расскажем вам о двух разных людях с противоположными схемами, отношения которых раз за разом

заканчивались совершенно одинаково. У Кэти был сильный страх того, что ее бросят. Она отчаянно желала сохранить свои отношения с мужчиной и держалась за него так крепко, как только могла. Она следила за каждой своей новообретенной любовью, чтобы убедиться, что мужчина не собирается от нее уходить. Вскоре он уставал от ее внимания и действительно уходил.

Райан вел себя противоположным образом. Ему было сорок четыре года, он работал инженером-электриком и жаловался на одиночество, при этом тщательно избегая любых эмоциональных обязательств. Его главной проблемой была схема Избегание*. Еще ребенком он привык держаться на расстоянии от матери, которая постоянно его критиковала. Будучи взрослым, он убедился, что остальных женщин тоже лучше держать на расстоянии. Он признавал, что женщины хороши для вечеринок и секса, но для отношений они слишком утомительны.

У Райана и Кэти были полностью противоположные схемы, но в отношениях они получали идентичный результат: отчуждение и одиночество, а сила их неадекватных схем нанесла им изрядный вред.

Так что, если в ваших результатах преобладают адекватные схемы, наши поздравления! Значит, у вас хорошие отношения с вашим партнером, семьей и друзьями. Если у вас больше неадекватных схем, пора выбирать: усиливать адекватные схемы или оставить все как есть.

Перескакивание от схемы к схеме

Высокие оценки по двум или более схемам в пределах одного континуума означают, что в зависимости от ситуации вы перепрыгиваете от одной схемы к другой. Вот пример Терезы, двадцатидевятилетней служащей телефонной компании, которой часто доводилось сменять одну крайность в поведении на другую.

Итоги Терезы. Сфера отношений

Негативные неадекватные схемы (")	Адекватные схемы (*)	Позитивные неадекватные схемы (')
④ Альтруистка	1 Центрированная	③ Эгоцентричная
④ Страх быть брошенной	2 Близость	③ Избегающая
④ Отсутствие границ	1 Ясные границы	0 Расширенные границы
③ Недоверчивая	2 Доверяющая	1 Наивная

Результаты Терезы говорят о ней слишком много. Из этих рядов цифр было невозможно выделить основную проблему, не побеседовав с Терезой лично. Во время разговора нам стало ясно, что вся жизнь Терезы определялась ее схемой Отсутствие границ. Тереза не имела никакого понятия о том, что она представляет собой как человек. Ее дополнительные негативные неадекватные схемы Страх быть брошенной' и Альтруистка поддерживали Отсутствие границ, подталкивая Терезу заниматься чужими проблемами вместо своих. В каждом новом отношении Тереза готова была сделать абсолютно все, лишь бы партнеру было приятно. Когда он спрашивал ее, в какой ресторан она хочет пойти поужинать, следовал неизменный ответ: "Туда же, куда тебе, дорогой". Таким же образом Тереза отвечала на все вопросы - относительно кинофильмов, спортивных состязаний, политики, чего угодно. Что бы ни сказал мужчина, Тереза с ним соглашалась. Поначалу приятелям Терезы это нравилось. Им льстило ее внимание и ее обожание. Когда она говорила, как много она думает о нем, он чувствовал себя особенным. Он верил ей, когда она говорила, как он красив и как она его уважает.

Постепенно ее другом овладевало недовольство. Ему надоедало, что Тереза постоянно соглашается, и он начинал тосковать по кому-нибудь, с кем можно было бы действительно поговорить. Он начинал хотеть настоящих отношений вместо отражения в зеркале. Скоро Тереза оставалась одна, ломая голову над тем, что же она опять сделала неправильно. Она же дала мужчине все, чего только он мог захотеть! Все, кроме себя самой, потому что Тереза не знала, кто она.

Она всегда редко выражала свое мнение, и даже сейчас у нее не очень много предпочтений, которые она могла бы назвать своими. Однако терапия помогла ей постепенно выстроить себя. Вне терапии она постоянно работает над тем, чтобы определить свои интересы, мнения, вкусы и мысли. Вы подумаете, что невозможно до такой степени не знать себя. Как не знать, что ты любишь, а что - нет? Как ни стран-

но, многие наши пациенты предпочли поиску себя поиск партнера, неоправданно считая, что смогут принять жизнь другого человека как свою и что отношения, какими бы они ни были, избавят их от страданий.

Начав узнавать себя, через два месяца терапии Тереза стала перескакивать от полного отсутствия границ к противоположному полюсу, требуя исключительного внимания к своим предпочтениям, убеждениям и т. д., что совершенно понятно - ведь она столько лет игнорировала свои потребности. Естественно, что, встретившись с этими подавленными потребностями, Тереза ощутила гнев, который и толкал ее выражать свои желания, невзирая на других людей. К счастью, в дальнейшем Тереза сформировала у себя адекватную схему Ясные границы, отчасти благодаря которой ей удалось построить стабильные, близкие взаимоотношения с мужчиной.

Портреты

Сильвия

А что скажут о Сильвии ее результаты в сфере отношений? Итоги Сильвии. Сфера отношений

Негативные неадекватные схемы (')	Адекватные схемы (*)	Позитивные неадекватные схемы (')
③ Альтруистка	1 Центрированная	2 Эгоцентричная
1 Страх быть брошенной	3* Близость	0 Избегающая
1 Отсутствие границ	3* Ясные границы	0 Расширенные границы
0 Недоверчивая	4* Доверяющая	0 Наивная

У Сильвии есть сильные адекватные схемы. Ей нравится быть эмоционально близкой с людьми (схема Близость* - 3 балла). Она осознает, что чувствительна к отвержению, но чувствует, что для нее это не очень большая проблема (Страх быть брошенной', 1 балл). Сильвия точно знает, кто она такая и чего хочет от жизни, но иногда роли жены и матери настолько ее поглощают, что она может об этом забыть (Отсутствие границ, 1 балл). У нее также сильна схема Доверяющая* (4 балла), а это означает, что Сильвия, как правило, верит людям, при этом не забывая о мерах предосторожности. Результаты Сильвии показывают, что наибольшей проблемой на сегодняшний день для нее является схема Альтруистка', которая, когда Сильвия от нее устает, чередуется со схемой Эгоцентричная'. Сильвия признает, что некоторые сложности в ее жизни связаны с действием этой схемы, но она не совсем убеждена в этом. Поэтому Сильвия решила узнать точно, чем эта схема ей полезна, а чем - вредна.

Сильвия. Схема Альтруистка-Анализ выгод и издержек Выгоды

Моя семья нуждается во мне. Я так хорошо забочусь о них, что они говорят, что не могут без меня жить.

Моя семья и друзья приходят ко мне за советом. Они уважают меня. Так как я лично несу ответственность за все, то могу контролировать все: что мы едим, что мы делаем, куда мы идем. Другие люди называют меня образцовой мамой, и, похоже, это правда.

Издержки

Когда приходится заботиться обо всех и вся, в конце концов это утомляет.

Когда мне нужна помощь, Джек и дети ничего не могут для меня сделать, потому что я их этому не научила.

У меня слишком мало времени на себя. Когда я пытаюсь заняться собой, мои родные жалуются, что я их бросаю. Иногда я чувствую, что моя забота принимается как должное, и это выводит меня из себя. Я говорю Джеку и детям, что больше никогда ничего не буду делать для таких лентяев, и устраиваю одностороннюю забастовку. Я так часто это делаю, что моя семья уже привыкла и не обращает внимания. Раньше это делало их внимательнее... Я знаю, я сама приучила их принимать как должное все, что я делаю. Я устала от того, что все друзья приходят ко мне плакаться в жилетку. Они редко следуют моим советам, и через две недели я слышу ту же самую слезную историю. Они после этого чувствуют себя гораздо лучше, а у меня от их жалоб настроение портится. И они никогда не интересуются моими проблемами. Они говорят, что мы идеальная семья и что у нас не может быть проблем. Когда я увольнялась с работы, мой начальник сказал, что сможет предложить мне повышение, когда я опять выйду на рабо-

ту, если я пройду курсы усовершенствования. Я начала посещать занятия. Они проходили два раза в неделю, по вечерам, но скоро Джек стал жаловаться на то, что ему приходится заниматься нашими детьми после тяжелого рабочего дня, а дети стали говорить, что скучают. Спустя три недели я бросила курсы.

До анализа Сильвия даже не представляла себе, что ее схема является источником стольких проблем для нее. После анализа она изменила свое мнение. Она ждала от других, что в ответ на ее постоянную заботу они тоже позаботятся о ней, но осталась без взаимности. Кроме того, ей хотелось бы иметь больше времени для себя, и она осознает, что сама научила свою семью полагаться на нее во всем. Если Сильвия хочет, чтобы ситуация изменилась, ей придется самой сделать первый шаг.

Стивен

Что происходит у Стивена в сфере отношений? Итоги Стивена: сфера отношений

Негативные неадекватные схемы (')	Адекватные схемы (*)	Позитивные неадекватные схемы (')
2 Альтруист	1 Центрирован- ный	③ Эгоцентричный
2 Страх быть брошенным	1 Близость	③ Избегающий
2 Отсутствие границ	3* Ясные границы	0 Расширенные границы
2 Недоверчивый	2 Доверяющий	0 Наивный

Стивен признает, что он чрезмерно эгоцентричен со своей семьей. Он полагает, что, когда он дома, его потребности должны удовлетворяться в первую очередь, так как он много работает. Его жена старается относиться к этому с пониманием, но дети считают, что папа ведет себя как эгоист. На работе Стивен перескакивает к другой противоположности континуума, ориентируясь исключительно на нужды других. Он принимает практически все требования пациентов и коллег, таким образом избегая неодобрения любой ценой, но его тактика приводит к тому, что он часто раздражается и на тех, и на других.

Кроме этого, Стивен часто перескакивает между страхом быть брошенным и избежанием эмоционального контакта. Он часто беспокоится, как бы с его женой и детьми чего-нибудь не случилось. Он часто требует от жены подтверждения того, что она его любит и счастлива в браке с ним. Однако он держит своих родных на расстоянии, чтобы не делить с ними своего чувства недостойности, так как они могут перестать его уважать. Других людей он тоже держит на расстоянии, предпочитая поверхностные отношения. Никто из его коллег не знает его как человека.

У Стивена есть сильная схема Ясные границы* (3 балла). Он твердо знает, что он представляет собой в профессиональном отношении, но дома предпочитает принимать интересы и цели своей жены (более слабая схема Отсутствие границ', 2 балла). Его схема Расширенные границы* (2 балла) время от времени заставляет тех, кто с ним общается, принимать его ценности и убеждения, потому что он верит, что он всегда прав, и придерживается строгого тона.

Его схема Доверяющий* уравновешена схемой Недоверчивый, равной ей по силе (2 балла). Стивен стремится доверять людям, но опасается того, что они могут причинить ему боль или вред. Стивен считает, что люди уважают не его, а его статус врача: будь он приказчиком в бакалее, они бы относились к нему иначе. Стивен иногда задается вопросом о намерениях некоторых своих коллег. Он часто видел, как они строят друг другу козни, и потому не склонен им доверять.

Стивен согласился провести анализ выгод и издержек от своей схемы Избегающий*.

Стивен. Схема Избегающий* Анализ выгод и издержек

Выгоды

Я не имею отношения к больничным интригам.

Люди не отнимают у меня время жалобами на свои проблемы.

Я чувствую себя спокойнее, так как другие не знают меня достаточно для того, чтобы критиковать.

Я реагирую довольно спокойно, когда кто-то из пациентов умирает.

Издержки

Меня называют холодным и бесчувственным.

Иногда мне кажется, что меня игнорируют, потому что ни семья, ни коллеги не доверяют мне.

Когда кто-то из пациентов умирает, я чувствую вину за то, что не поговорил с ними и с их родными, чтобы подготовить их.

У меня мало друзей. Я одинок.

Меня редко приглашают на вечеринки. Меня не любят.

Жена и дети чувствуют, что я их отталкиваю, что они меня не знают. Я один даже в семье.

Некоторые преимущества, которые называет Стивен, реально существуют. Эмоциональная невовлеченность в отношения действительно бережёт время и энергию. К сожалению, у нее есть и обратная сторона - чувство одиночества. Стивен настолько боится показать свои слабые стороны, что не может полностью довериться даже своей жене. Из-за этого ей иногда кажется, что Стивен не привязан к ней и легко может променять ее на другую. В тех редких случаях, когда Стивен делится с ней своими чувствами, она ощущает себя ближе к нему. Он тоже, но он не может быть таким открытым все время! Стивен понимает, что из-за его отстраненности пациенты считают его холодным и безразличным. Боясь их недовольства, он привык общаться с ними в объективном, отстраненном тоне. Иногда после такого разговора Стивен чувствует вину. Ему хочется сформировать более доверительные и расслабленные отношения.

Стивен ощущает сильное желание изменить эту схему. Его жена больше не хочет жить с человеком, который почти никогда не бывает с ней душевно близок, она уже подумывает о разводе. Но Стивен и сам не хочет больше быть отрезанным от остального мира, а особенно - от своих родных. Он хочет иметь друзей. Но он знает и то, что изменение потребует от него риска.

Линн

Итоги Линн. Сфера отношений

Негативные неадекватные схемы (")	Адекватные схемы (*)	Позитивные неадекватные схемы (")
1. Альтруистка	1. Центрирован- ная	③ Эгоцентричная
③ Страх быть брошенной	1. Близость	③ Избегающая
2. Отсутствие границ	3* Ясные границы	2. Расширенные границы
2. Недоверчивая	2. Доверяющая	2. Наивная

У Линн одинаково сильны как адекватные, так и неадекватные схемы. Линн чувствует, что у нее есть ясные границы, она знает, кто она такая и куда направляется. Но иногда ей случается колебаться между отсутствием границ и чрезмерно расширенными границами. Иногда она ощущает потребность в мужчине, который бы сделал ее жизнь полной. В другое время Линн радуется тому, что другие люди восхищаются ею и завидуют ее профессионализму и красоте. В области доверия у Линн тоже нет одной определенной схемы: в начале отношений она ведет себя наивно, затем наступает период разумного доверия, а после того как отношения закончены, - разочарования и недоверия. Линн признает, что у нее сильная схема Эгоцентризм', но считает это нормальным: она заботится о себе сама, так почему бы другим не сделать то же самое.

Линн чувствует, что ее сложности связаны со схемами континуума близости. Она перескакивает между схемами Избегание* и Страх быть брошенной' так же легко, как другие переключают телевизионные каналы. Поэтому она выбрала схему Страх быть брошенной' для анализа выгод и издержек.

Линн. Схема Страх быть брошен ной' Анализ выгод и издержек

Выгоды

Я чувствую себя лучше, когда уверена в том, что мой партнер меня любит. Но это чувство не бывает долгим.

Я действительно получаю больше внимания. Издержки

Со временем мои приятели устают оттого, что я требую подтверждений любви. Некоторые из них обижаются на то, что я им не верю.

Прятели говорили мне, что я их душу, что я собственница. Они правы. Я еще и адски ревнива. Из-за этого я не раз ссорилась с ними. Они говорили, что своими обвинениями в неверности я подталкиваю их к настоящей измене. Как правило, все кончалось тем, что я их выгоняла - хотя я очень хотела быть уверенной, что меня любят.

Я настолько чувствительна к отвержению, что однажды разорвала отношения, не дождавшись даже повода для этого. Потом я узнала, что больно задела моего друга, но было уже поздно. Он даже не успел поговорить со мной. Я боялась, что он меня оттолкнет. Но я действительно заботилась о нем. Возможно, разрыва бы не было, если бы я поговорила с ним о своих чувствах.

Некоторых из моих друзей я обидела попыткой заставить их ревновать, чтобы увидеть, как они меня ценят. Я знаю, что взрослые люди так не делают. Иногда они реагировали на это тем, что уходили.

Схема Линн оказала разрушительное действие на ее жизнь. Вместо близких отношений Линн каждый раз получала одиночество. Похоже, она начала понимать, почему не может получить то, что хочет.

Взаимосвязи

Возможно, вы спрашиваете себя, как схемы из сфер самоуважения и компетентности влияют на отношения? Например, у вас есть сильная схема Зависимый в сфере компетентности. Будучи под влиянием этой схемы, вы скорее всего будете постоянно требовать партнера вам помочь, даже когда в этом нет реальной нужды, что вряд ли ему понравится. Именно поэтому мы повторяем, что жизненные сферы пересекаются, взаимодействуя между собой, как показано на рисунке:



Схемы - вот настоящая причина конфликтов в отношениях

Скрытые от поверхностного взгляда неадекватные схемы - первая причина трудностей в отношениях. Вероятно, вы заметили это в случаях Терезы, Сильвии, Линн и Стивена: неадекватные схемы вызывают раздор, хаос и страдание. Именно поэтому мы называем конфликты такого рода войной схем. Если вас беспокоят бесконечно повторяющиеся конфликты с вашим партнером или с кем-то из друзей или сотрудников - подумайте, не задействованы ли в этом ваши или их неадекватные схемы. Вот пример Билла и Марты. Биллу тридцать два года, и он брокер. Марте тридцать четыре, и она агент по продаже недвижимости. Они шесть лет в браке и вместе зарабатывают 120 тысяч долларов в год. У них много общего: оба любят путешествовать и ходить в оперу. Билл и Марта очень привязаны друг к другу. Но два года спустя после свадьбы они обнаружили, что погрязли в бесконечных ссорах. Из-за чего? Из-за денег и секса.

Билл постоянно упрекает Марту в чрезмерных тратах. Он часто восклицает: "Господи, как ты можешь тратить наши деньги?! Ты совсем не думаешь о пенсии! И у нас нет никаких других сбережений. Ты должна прекратить бросать деньги на ветер! И почему ты говоришь, что больше не хочешь меня? Ты что, меня больше не любишь? Что с тобой происходит?"

Марта, как правило, отвечает: "Ты думаешь только о деньгах. Ты раскормил свой пенсионный вклад как призовую свинью для сельской ярмарки! Никто не вкладывает столько денег в пенсию! И почему я должна тебя хотеть, когда ты все время пилишь меня из-за денег?" И так изо дня в день. Им было необходимо срочно найти истинную причину конфликта, иначе их брак грозил развалиться не сегодня-завтра.

Как к последнему средству, им пришлось прибегнуть к семейной психотерапии, где они и узнали о настоящих корнях своей проблемы. Марта узнала, что ее сильная схема Недостойная, как только у нее появлялись деньги, превращалась в свою противоположность, схему Особенная*, и толкала ее на чрезмерные траты. Марта сказала, что таким образом она пыталась "заполнить пустоту", которую она ощущала внутри с раннего детства, так как в семье ее потребности игнорировались. Родители редко тратили на нее внимание, время или деньги. Теперь она хотела получить все, что ей недодали в детстве.

Постепенно, в ходе терапии, Марта научилась чувствовать себя хорошо независимо от того, тратила она деньги или нет. Оказалось, что ее отвращение к Биллу в сексуальном плане было связано с ее гневом на него. Марта сердилась на Билла за то, что он не мог дать ей все, что она хотела. Постепенно она поняла, что никто не может дать ей все, что пытаться получить недополученное в детстве бесполезно. Мы выяснили, что на самом деле Марта хотела душевной близости, но этому препятствовал ее гнев.

Но не следует думать, что неадекватные схемы Марты одни ответственны за происшедшее. В ходе терапии Билл увидел, что он вкладывал столько денег в свое пенсионное обеспечение из-за сильной схемы Уязвимый" в сфере компетентности. Эта схема образовалась, когда Биллу было двадцать лет. После смерти отца Билла его семья лишилась средств к существованию и Биллу пришлось срочно искать любую работу. Семья Билла в течение нескольких лет жила на пособие по безработице, и Билл с ужасом думал о том, что такое когда-либо может повториться. Поэтому, хотя его пенсионные накопления уже достигли внушительной шестизначной цифры, Билл не мог остановиться, продолжая откладывать все деньги, какие только мог. Психотерапия и обращение к консультанту по финансам убедили его, что уже можно "отпустить вожжи" в отношении сбережений. В связи с этим Билл стал немного меньше напрягаться на работе, что позволило ему больше времени проводить с Мартой. Неудивительно, что, когда они снова стали ближе, сексуальное желание Марты вернулось. Их брак был спасен.

Войну полов можно остановить. Первый шаг к этому - обнаружить ваши собственные неадекватные схемы, которые могут быть причиной сложностей в отношениях. Например, Марта обнаружила, что причина ее конфликта с Биллом -чрезмерные траты - сама по себе лишь результат действия ее схемы Особенная*. Второй шаг к примирению - признать, что ваш партнер так интенсивно реагирует не потому, что вы чем-то плохи, а просто потому, что включилась его "красная кнопка". Марта сказала, что терапия помогла ей понять: Билл сердится не лично на нее, а из-за того, что чувствует себя уязвимым и что это чувство преследует его с раннего детства. Билл тоже ощутил облегчение, узнав, что истинная причина расточительства Марты - ее чувство внутренней пустоты. Благодаря этому знанию была открыта дверь для компромисса. Помните об этом.

Вам будет легче достичь компромисса в отношениях, если вы научитесь находить, в чем прав ваш партнер. Иногда наши схемы так нас ослепляют, что мы не в состоянии поверить, что кто-то кроме нас может быть прав. Когда эмоции хлещут через край, не спешите выяснять отношения, сначала успокойтесь. Мы советуем вам придумать специальный знак, чтобы без слов сообщать партнеру, что вам нужен тайм-аут. Когда вы успокоитесь, вернитесь к разговору и постарайтесь понять, почему возник конфликт. Найдя причину, попробуйте найти и решение, которое бы устроило вас обоих. После семейной терапии Билл и Марта стали разрешать возникшие разногласия именно так, и Билл очень скоро понял, что Марта была права, говоря ему о его скупости. Марта, в свою очередь, признала, что сбережение некоторой части денег имеет смысл.

Конечно, далеко не в любом конфликте можно найти компромиссное решение. В некоторых случаях важно знать свои ограничения, чтобы не позволить своим неадекватным схемам управлять собой. При решении некоторых проблем вам может понадобиться профессиональная помощь.

Заключение

Теперь, когда вы познакомились со своими неадекватными схемами во всех жизненных сферах, мы попросили бы вас о терпении. Мы понимаем, что вы горите желанием избавиться от этих чудищ раз и навсегда. К сожалению, избавление от них требует времени. Помогая людям в этом процессе, мы узнали, что лучше всего делать за один раз один шаг. Вы уже завершили первый этап - осознания своих проблемных зон. Приведенные ниже упражнения помогут вам пристальнее взглянуть на свои схемы в сфере отношений.

Ваши схемы в сфере отношений 1. Оцените свои сильные стороны

Вы уже определили свои схемы в сфере отношений. Теперь составьте список ваших адекватных схем и напишите, как каждая из них помогает вам в жизни. Вам поможет пример Сильвии:

Адекватная схема	Как она мне помогает
Близость*	Я могу довериться своему мужу, не боясь, что он этим воспользуется Мне легко подружиться с человеком
Адекватная схема	Как она мне помогает

2. Чем вам могут быть полезны новые адаптивные схемы

Возможно, в сфере отношений у вас не оказалось ни одной адекватной схемы. Это упражнение поможет вам узнать, чем именно адекватные схемы могли бы вам пригодиться. Подумайте над каждой схемой в сфере отношений, которой вы присвоили 0 баллов или 1 балл. Напишите, чем они могли бы вам помочь, если бы были у вас. Вам поможет пример Линн:

Новая адекватная схема	Как она может мне помочь
Центрированная*	Я перестану требовать от своих приятелей постоянных подтверждений любви Когда я научусь больше интересоваться другими людьми, они станут лучше ко мне относиться
Новая адекватная схема	Как она может мне помочь

3. Анализ издержек и выгод

Пришло время и вам провести свой анализ издержек и выгод от неадекватных схем в сфере отношений, которые вы оценили 3 или 4 баллами. Перечислите их. Укажите, чем каждая схема помогает вам, а чем - мешает. Вы можете ориентироваться на анализ, который выполнили Сильвия, Линн и Стивен.

Неадекватная схема	Издержки	Выгоды

4. Дневник проявления ваших схем

Перед тем как начать менять схемы, вам необходимо узнать, как они влияют на вашу жизнь. Простейший путь это узнать - начать вести дневник. Образец дневника вы найдете в приложении Б.

5. Анализ отношений

Посмотрим на тенденции. Нет ли у вас привычки лететь как мотылек на свет навстречу одним и тем же проблемам в отношениях снова и снова? Тем из вас, у кого нет постоянных отношений, которые бы вас устраивали, это упражнение поможет изменить разрушительный стереотип, который снова и снова приводит вас не туда. Для начала перечислите пять важных для вас отношений, которые повернулись не так, как вам хотелось. Затем против каждого имени вашего партнера напишите, что было основной проблемой в ваших отношениях и какие схемы, как вы предполагаете, действовали с вашей стороны и со стороны вашего партнера. Вот таблица, которую составил Джеральд: Джеральд: анализ отношений

Имя партнерши	Основные проблемы	Ее схемы	Мои схемы
Сью	Она была замужем	Избегающая*	Страх быть брошенным*
		Особенная*	
	Она была слишком занята собой	Эгоцентричная*	Недостойный*
			Недоверчивый*
Терри	Она жила в другом штате	Избегающая*	Страх быть брошенным*
		Неотразимая*	
	Она редко звонила мне	Эгоцентричная*	Альтруист*
		Недоверчивая*	
		Недостойная*	
Кэрл	В прошлом она бывала неверна	Особенная*	Недостойный*
		Неотразимая*	Страх быть брошенным*
	Она абсолютно не умела слушать	Избегающая*	Недоверчивый*
		Абсолютно независимая*	
	Иногда она лгала мне	Эгоцентричная*	Альтруист*

Джеральд проанализировал еще три или четыре случая неудачной любви, но суть затруднений стала ему ясна уже после разбора первых трех. Джеральд поразился тому, что он бессознательно выбирал себе партнерш в соответствии со своими неадекватными схемами. Особенно его подвела схема "Страх быть брошенным", из-за нее Джеральд привык ждать от женщины, что она будет избегать близости и, возможно, бросит его. Джеральд был изумлен: "Господи, ну почему меня тянет к недоступным женщинам? Что мне делать?"

На вопрос Джеральда есть много вариантов ответа. Мы поговорим о них позже, а пока скажем, что посоветовали Джеральду для начала научиться не вступать в отношения с женщиной, если она замужем, живет в другом штате или привыкла изменять своим партнерам. Правда, вначале схемы Джеральда мешали ему следовать нашему совету.

А теперь попробуйте провести аналогичный анализ ваших отношений:

Имя партнерши	Основные проблемы	Ее схемы	Мои схемы
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

ГЛАВА 6 КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ: ПРОИСХОЖДЕНИЕ СХЕМ

Большинство людей - это коллекция начал.

Ральф Уолдо Эмерсон. Дневники

Итак, в последних трех главах вы встретились лицом к лицу со своими схемами - как адекватными, так и неадекватными. Мы обнаружили, что большинство людей принимают свои адекватные схемы как должное, но расстраиваются, обнаружив неадекватные. Иногда они даже начинают себя презирать из-за этого, как если бы они выбрали свои схемы сознательно. Эта глава поможет вам понять, что люди не выбирают свои схемы. Вы не принимали решения пользоваться той или иной схемой, потому что спе-

циально захотели стать жалким или злым. Но вы можете принять решение изменить ее, если она вам не подходит. Чуть позже мы объясним вам, как. А сейчас поговорим о том, что ваши схемы обусловлены вашей биографией и природными свойствами.

Каналы, по которым приходит информация для схем

Человек запрограммирован на создание схем. В первой главе мы писали, что с момента рождения мозг автоматически начинает обрабатывать информацию. Эта информация приходит к мозгу по четырем каналам, в зависимости от того:

- * как с нами обращаются;
- * как мы взаимодействуем с миром;
- * что мы слышим; что мы видим.

Первый канал: как с нами обращаются

Самое первое знание, которое мы кладем в основу своих схем, - то, как с нами обращаются в младенчестве. Считается, что схемы континуума компетентности развиваются первыми. Представьте себе троих детей. Когда плачет первый из них, его берут на руки, прижимают к себе, кормят или меняют ему пеленки. У него, скорее всего, разовьются начатки адекватной схемы **Сильный ***. Когда плачет другой ребенок, на это, как правило, не обращают внимания, равно как и на его нужды. У него с большей вероятностью в дальнейшем сформируется схема **Бессильный'**. Малейший звук, издаваемый третьим, вызывает мгновенный ответ со стороны взрослых, которые стремятся сделать все возможное для его удобства. Если это будет продолжаться, он привыкнет чувствовать себя **Всесильным***.

Ребенок кодирует ранние воспоминания в сенсомоторных схемах, которые связывают ощущения с двигательной активностью. Способность кодировать зрительную информацию развивается после двух лет, а словесную - еще позже. Следовательно, самая ранняя информация для схем - это кинестетическая, то есть прикосновения, которые ощущает ребенок. Это значит, что самые ранние схемы, как правило, не выражены в словах.

Второй канал: как мы взаимодействуем с миром

Мы многому учимся, взаимодействуя с окружением. Мы живем одновременно в физическом и социальном мире. Когда ребенок вырастает, научается говорить и ходить, ранние схемы усиливаются, в том случае если дальнейший опыт им соответствует. Заложенная - в более раннем возрасте схема **Сильный*** получает подкрепление, когда родители общаются с ребенком и отзываются на его нужды и запросы, спокойно относясь к одним его поступкам и корректируя другие. Но социальный мир ребенка - не единственный источник информации для схем. Ребенок с хорошей двигательной координацией активнее взаимодействует с физическим миром, что также подпитывает его схему **Сильный***.

Третий канал: что мы слышим

Когда ребенок слышит, что он красивый, ловкий или симпатичный, у него развиваются схемы **Привлекательный*** и **Соответствующий***. Когда же его хвалят сверх меры, формируются схемы **Неотразимый*** и **Совершенство'**. Если родители не переставая критикуют его и высмеивают, когда он пробует сделать что-то новое и, естественно, ошибается, у него образуются схемы **Несоответствующий'** и **Виноватый**. Аналогичный опыт может научить и тому, что делать ошибки нельзя, а новое дело не стоит начинать, если нет гарантии, что у тебя получится с первой попытки. Со временем эта информация формирует в дополнение к негативным неадекватным схемам противоположные им позитивные (**Совершенство'** и **Безупречный***).

Четвертый канал: что мы видим

Человек обладает поразительной способностью учиться, просто наблюдая, как другой человек выполняет новое для него действие. Большую часть нового опыта мы получаем именно таким путем. Если вам приходилось близко общаться с маленькими детьми, вы, возможно, заметили, что они охотнее следуют тому, что взрослые делают, чем тому, что они говорят. К тому же невозможно предсказать, чему именно станут подражать дети. Одна маленькая девочка упорно не желала ходить в туалет, зато, когда ее мама отправлялась туда, она аплодировала и говорила: "Умница! Хорошая девочка!"

Видя, как отец оскорбляет мать словом и действием, а потом говорит, что она вывела его из себя, ребенок учится тому, что "мир опасен" (**Уязвимый'**); что "если ты вышел из себя, в этом виноват другой" (**Безупречный***); что "женщины слабые, а мужчины сильные" (**Бессильная** - у девочек, **Всесильный*** - у мальчиков).

Кроме родителей, у детей есть и другие модели: братья и сестры, учителя, спортсмены, тренеры, родители друзей. На их примере дети узнают, кто может играть определенную социальную роль, а кто -

нет. Источники косвенного обучения многообразны: люди вокруг нас, кино, телевидение, печать и, наконец, быстро растущий компьютерный мир.

Источники информации для схем

Несмотря на то что каналы приема информации у всех одни и те же, нет двух людей с одинаковыми схемами. Содержание схем определяется, в первую очередь, личным опытом, а он уникален. Имеется ряд источников информации для схем:



Культура

Культура влияет на структуру и установки родительской семьи, она обуславливает религию, которую исповедует большинство, формирует систему образования и содержание теле- и радиопередач. Схемы, уместные в одной культуре, неуместны в другой. Американцы приветствуют открытость, общительность и активность у детей, а в Китае те же качества ассоциируются с непочтительностью и не поощряются. Таким образом, на Западе общительность ребенка вносит свой вклад в схему Привлекательный*, а на Востоке - в схему Непривлекательный.

Религиозная принадлежность. Вероисповедание человека также вносит свой вклад в формирование его схем. Религии, которые устанавливают строгие правила поведения, обещая наказание за грехи, работают на схему Виноватый'. Религии, которые подчеркивают роль Божьего всепрощения и любви, подкрепляют схему Достойный*. В случае когда религия разрешает занимать высокие посты только мужчинам, ее влияние на схемы континуума ценности и компетентности будет дифференцировано в зависимости от пола человека.

Образование. Успеваемость в школе и в высшем учебном заведении - главный источник информации для схем континуума соответствия. У "хорошистов" формируется схема Соответствующий*. Дети, которые, вследствие недостатка способностей, неумения сосредоточиться или трудностей в семье, хронически не успевают, скорее всего, привыкнут к чувству Несоответствия: вряд ли тринадцать лет негативной обратной связи могут подействовать на самооценку человека иначе. Схема Совершенство* развивается у детей, которые учатся только на "отлично": со временем они начинают верить, что малейшее отклонение от идеала - и другие люди станут думать о них плохо.

Эти схемы могут быть как усилены, так и ослаблены "внеклассным" опытом школьных лет. Например, родители ученика, который не очень хорошо успевает в школе, поддерживают и поощряют его усилия вне зависимости от результата, так как понимают, чего ему это стоит. Успешный опыт самовыражения в других областях (спорт, музыка, рисование, актерская игра) помогает формированию схемы Соответствующий*. К сожалению, этот позитивный опыт часто оказывается недостаточным для того, чтобы перевесить значимость низких оценок и сделать так, чтобы у школьника не сформировалась хотя бы умеренная схема Несоответствующий'.

Люди

Очевидно, что в формировании наших схем участвуют другие люди. Мы рассмотрим две категории людей: во-первых, семью, а во-вторых - сверстников и друзей.

Семья. Как правило, семья - первый источник информации для схем. Каждая семья уникальна. Число братьев и сестер, материальное положение семьи, состояние здоровья ее членов, их индивидуальные особенности, образование и профессиональный опыт, ценности и стиль преодоления трудностей - вот лишь некоторые параметры, по которым семьи отличаются друг от друга. Негативные неадекватные схемы Виноватый' и Недостойный' формируются у людей, которым в детстве довелось быть в своей семье "козлами отпущения". Серьезное хроническое заболевание одного из членов семьи способствует развитию у ребенка схемы Уязвимый'. Особенно поощряя одного из детей и отодвигая других на второй план, родители создают у "любимчика" схемы Особенный* и Эгоцентричный*, а у отвергаемых детей - Недостойный и Альтруист'.

Сверстники и друзья. Хотя отношение учителя оказывает большое влияние на формирование схем у ребенка, влияние сверстников на этот процесс является еще более сильным. Ребенку, который одет лучше своих сверстников, трудно избежать возникновения схемы Неотразимый*. Аналогично, когда

доход родителей меньше, чем у соседей, невозможность одеваться по крайней мере также хорошо, как сверстники, усиливает у ребенка схему Непривлекательный".

Друзья играют большую роль в образовании и изменении наших схем. У друзей мы заимствуем новые идеи и интересы, а иногда они подкрепляют интересы, которые у нас уже имеются.

Друзья также служат нам моделью для сравнения, которое может как подкрепить старую схему, так и подтолкнуть к созданию новой. У высокой девочки-подростка, которая до сих пор чувствовала себя Привлекательной *, может развиться схема Непривлекательная' только потому, что ее подруга из гадкого утенка неожиданно превратилась в лебедя, в результате чего ей стало доставаться больше внимания со стороны противоположного пола. То, насколько сильно это событие повлияет на девушку, о которой шла речь, зависит от того, насколько сильна была ее адекватная схема. Если ее чувство своей привлекательности уже хорошо сформировалось, она сможет принять тот факт, что ее подруга действительно стала очень хорошенькой, но он не повлияет на ее отношение к себе.

Биология

Люди отличаются друг от друга уже при рождении. Например, одни новорожденные любят, чтобы их обнимали, а другие - нет, предпочитая поцелуи и шутливую потасовку физическому контакту, который ограничивает их свободу действия. Это врожденное различие, бесспорно, вносит свой вклад в формирование схем сферы компетентности. Родители, которые следуют предрасположенности своего ребенка к тому или другому виду контакта, поддерживают его убежденность в том, что он может влиять на события своей жизни. Если родители игнорируют предпочтения ребенка, у того развивается схема Бессильный'. Дети, которые не любят обниматься, раньше начинают сидеть без поддержки, ползать и стоять; их двигательная активность, бесспорно, вносит свой вклад в формирование адекватных схем континуумов силы и способности.

Возрастные изменения физических характеристик ребенка играют значительную роль в формировании схем. Лучшая двигательная координация в детстве значит и большую популярность, потому что двигательные навыки имеют большое значение в детских играх. Поэтому она влечет за собой соответствующие изменения в схемах континуума привлекательности. Люди готовы на все, чтобы стать привлекательными. В ход идут тренировки, диета, покупка одежды, косметические операции.

Если вы наблюдали за маленькими детьми, котятками, щенятами или обезьянками, вы наверняка заметили, что каждое млекопитающее приходит в мир со своим темпераментом. Темперамент - это базовая, устойчивая врожденная предрасположенность индивидуума к определенному способу реагирования на внешнюю среду.

У малышей темперамент проявляется в первые недели после рождения и не связан с родительским стилем воспитания. Примерно 40 % детей активны и веселы и быстро привыкают к новым людям, обстановке и распорядку. Около 50 % детей менее активны, демонстрируют пониженный фон настроения и дольше привыкают к новому. Десять процентов детей большую часть времени плачут, у них плохой сон и аппетит, бывают сильнейшие вспышки раздражения, которые непросто прекратить. Примерно треть детей представляют собой смесь этих типов.

Есть и другие врожденные различия. Например, робость - свойство, которое проявляется сразу после рождения и остается с человеком на всю жизнь. Склонность к лидерству или подчинению также имеет биологические корни. Все перечисленные особенности повышают или понижают вероятность формирования различных схем.

Однако формирование схем нельзя объяснить исключительно воздействием темперамента и других биологических предпосылок или, наоборот, только воздействием среды. Схемы определяются взаимодействием врожденных предпосылок и окружающей среды, или взаимовлиянием.

Взаимовлияние: формирование схем - это улица с двусторонним движением

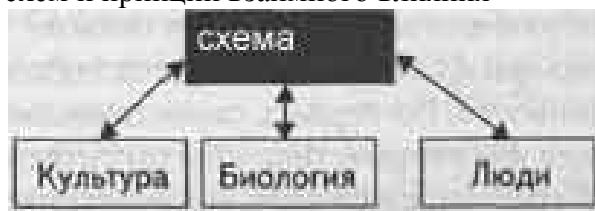
Взаимовлияние - основной принцип развития человека. С самого рождения мы активно воздействуем на социальную и физическую среду. От наших действий зависит то, как на нас реагируют другие. Ребенок, который не любит, когда его обнимают, своей реакцией на ласку вызывает разочарование у мамы, которая воспринимает его неудовольствие как личную неприязнь, что может сделать ее менее отзывчивой к запросам ребенка в дальнейшем. В такой ситуации у ребенка возможно формирование схемы Бессильный', а у матери - схемы Несоответствующая.

Дети, которые все время плачут и с трудом привыкают к переменам, часто становятся источником страдания для своих родителей, особенно если это - их первый ребенок. Родители объясняют его поведение отсутствием у себя родительских навыков, и у них развивается чувство вины и неадекватности.

Простое знание о различиях темперамента у детей могло бы предотвратить формирование порочного круга взаимного негативного влияния.

Принцип взаимовлияния объясняет, почему психологам так сложно найти полный и окончательный ответ на вопрос: "Почему я такой, какой я есть?". Каждая схема обязана своим существованием не одному фактору. Множество разных обстоятельств вносят свой вклад в ее формирование, а она, в свою очередь, вносит вклад в то, как человек воспринимает и объясняет события окружающего мира.

Источники информации для схем и принцип взаимного влияния



Разный опыт, одинаковые схемы

К возникновению одинаковых схем у разных людей приводят совершенно разные обстоятельства. Ребенок с хорошей координацией движений в семье, где поощряются занятия спортом, будет чувствовать себя Сильным * и Соответствующим *. Другой ребенок, у которого есть способности к игре на фортепиано, будет чувствовать себя Сильным * и Соответствующим * в семье, где любят слушать музыку и положительно оценивают наличие музыкальных способностей. Каждый из них может осознавать, что в других областях он далеко не так одарен, и включить эту информацию в свою схему Сильный* или Соответствующий*. Если родители не принижают его за отсутствие других способностей и достаточно высоко ценят ту область, где он силен, знание о своих слабых местах не подорвет у ребенка ощущения компетентности. Не забывайте, что адекватные схемы включают как позитивную информацию, так и негативную, только позитивной информации в ней больше, а негативная рассматривается с позиции принятия.

Один и тот же опыт, разные схемы

Одни и те же обстоятельства могут привести к формированию совершенно разных схем у двух разных людей, поскольку одну и ту же ситуацию каждый человек переживает по-своему. Например, дети, воспитанные в одной и той же семье, часто имеют разные схемы. Причина этого во взаимодействии их врожденных особенностей с физическим и социальным окружением.

Устойчивость к стрессу ярко иллюстрирует это положение. Многие дети переживают тяжелые ситуации: болезнь, несчастный случай, смерть или уход одного из членов семьи, трудные материальные обстоятельства. У некоторых детей след от подобных событий остается на всю жизнь, тогда как другие довольно быстро справляются со стрессом. Психологи называют этих последних стрессоустойчивыми. Чем же они отличаются от своих "стрессонеустойчивых" сверстников? Психологами было выделено три фактора, благоприятствующих развитию стрессоустойчивости. Во-первых, самостоятельность и отзывчивость ребенка. Во-вторых, теплый и поддерживающий климат в семье. В-третьих, поддержка от сверстников и взрослых вне семьи и наличие позитивных примеров поведения. Как вы видите, факторы, способствующие стрессоустойчивости, включают как врожденные особенности ребенка, так и конструктивное влияние со стороны среды. Следовательно, схемы стрессоустойчивого ребенка отличаются от схем других детей, выросших, например, в той же семье.

К сожалению, некоторые схемы, помогавшие человеку адаптироваться к его окружению в детстве, могут помешать ему в дальнейшем, в более "здоровой" обстановке. Одна из таких характеристик, увеличивающих сопротивляемость к стрессу, - готовность прийти на помощь, или схема Альтруист'. Ребенок, находящийся в трудной ситуации, своей отзывчивостью привлекает симпатию людей, от доброй воли которых он зависит, но в дальнейшем ему, возможно, придется выработать более сбалансированное отношение к своим и чужим потребностям, то есть научиться заботиться и о себе тоже.

Формирование схем

Итак, нам известно, из каких источников и по каким каналам поступает информация для схем. Теперь важно понять, каким образом она превращается в схемы. Существуют два пути: повторяющийся опыт и травматический опыт.

Повторяющийся опыт

Большинство схем формируются в результате переживания повторяющихся ситуаций, соответствующих данному континууму. Например, информацию о своей привлекательности мы получаем из того, как с нами обращаются другие, что мы видим, что мы слышим и т. д. Схема возникает в раннем дет-

стве: в этот период она легко может быть модифицирована, если будет получена информация, противоречащая ей. Например, девочку, у которой в семье начала формироваться схема Привлекательная*, в детском саду дразнят за ее рыжие волосы и веснушки. Естественно, она решает, что она непривлекательна, и ее первоначально адекватная схема превращается в негативную неадекватную.

Процесс восприятия у человека построен так, чтобы подкреплять имеющиеся гипотезы. Поэтому маленькая рыжая девочка станет особенно чувствительна ко всем случаям, когда ее дразнят "рыжей", и даже к ситуациям, которые могут быть истолкованы неоднозначно; все они будут подкреплять ее новую негативную схему. Заметив, что мальчики смеются в то время, когда она проходит мимо, она отнесет это на свой счет, даже если повод для смеха не относился к ее внешности и вообще не относился к ней лично.

Более того, схема автоматически обесценивает ту информацию, которая противоречит ее содержанию. Маленькая рыжая девочка думает, что родители называют ее рыжие волосы красивыми не потому, что цвет ее волос действительно красив, а потому, что они ее родители. Никто не сомневается в истинности своих схем - потому, что если бы мы ставили под сомнение каждое свое убеждение, то не смогли бы нормально функционировать...

Травматический опыт

Большинство людей воспринимают мир как относительно безопасный и считают, что могут в той или иной степени контролировать происходящее. Мы думаем, что с хорошими людьми происходит только хорошее, а с плохими - плохое; мы считаем, что каждый человек получает по заслугам. Такое отношение к миру как благожелательному, предсказуемому и контролируемому предполагает, что мы сами чувствуем себя Сильными*, Достойными*, Доверяющими* и Способными сопротивляться*.

Травматические события не подходят под эти схемы. Торнадо, которое стирает в порошок целое селение, калечит и оставляет без крова его обитателей, ни благожелательно, ни предсказуемо. Насилие или грабеж несовместимы со схемами Сильный* или Доверяющий*. Раковая опухоль не соответствует схеме Способный сопротивляться*. Одна из причин разрушительности травматического опыта - в этом трагическом несоответствии.

До некоторой степени травматичность событий зависит от существующих у человека схем. Одно исследование показало, что женщины, которые были склонны считать, что не могут стать жертвой преступления, тяжелее переносили травматический опыт, чем женщины, допускавшие, что это может случиться с ними, как и с любой другой.

Так как травматический опыт не соответствует имеющимся схемам, наш мозг либо модифицирует схемы или опыт, либо создает новую схему. Так как создать новую схему труднее, чем немного подправить детали события, процесс модификации задействуется значительно чаще, чем процесс построения новой схемы.

Например, молодой человек был ограблен, выйдя из бара поздно вечером в состоянии алкогольного опьянения. Он может решить, что причиной несчастья стало позднее время и его неосторожное поведение под воздействием выпитого. Таким образом происходит включение дополнительной информации в имеющиеся адекватные схемы Сильный* и Способный сопротивляться* (например: "Обычно я могу контролировать то, что со мной происходит, если только я не пьян"). Процесс модификации может коснуться как новой информации, так и схемы, но чаще схема остается той же самой.

Но модификации бывает недостаточно. После изнасилования некоторые женщины решают, что это было не насилие, потому что мужчине, видимо, показалось, что она хочет сексуальной близости. Изменяя историю таким образом, женщина отбрасывает и тот факт, что она неоднократно говорила "нет", и то, что она активно сопротивлялась, пока мужчина не справился с ней, применив силу. Такая интерпретация подходит под ее схемы Способная сопротивляться* и Сильная*, но реальные факты по-прежнему не совмещаются с ними. Когда противоречащая схемам информация интегрирована не полностью, любое событие, как-то напоминающее о происшедшем, включает воспоминание о нем и заставляет человека заново переживать те же чувства. Поэтому в будущем женщина неоднократно столкнется с навязчивыми воспоминаниями о насилии и ночными кошмарами, которые будут сигнализировать ей о том, что травматическое событие не было полностью интегрировано в существующие схемы.

Когда человек абсолютно не способен изменить травмирующую информацию так, чтобы подогнать ее под старые схемы, ему приходится создавать новые. Например, когда ребенка бьет взрослый, которому ребенок раньше доверял, этот опыт не совмещается со схемами, которые были у ребенка до травматического события. Если другие люди считают этого взрослого хорошим человеком, ребенок решает,

что он сам плохой и заслуживает плохого обращения, формируя таким образом схему Недостойный'. У детей, которые пережили насилие, также возникают следующие типичные негативные неадекватные схемы: Недоверчивый (людям нельзя доверять), Бессильный' (от насилия невозможно защититься), и Избегающий' (близость опасна).

Психологи обнаружили, что схемы континуумов сопротивляемости, доверия, силы, ценности и близости особенно чувствительны ко всем видам насилия. Когда жертвы не могут интегрировать травматический опыт в имеющиеся схемы, они создают новые. Эти новые схемы необязательно неадекватны. Допустим, мужчина пятидесяти лет со схемой Неуязвимый* заболел ангиной. В процессе выздоровления его неадекватная схема может измениться на адекватную (Способный сопротивляться*): он поймет, что может заболеть, если не примет мер предосторожности. К сожалению, чаще новые схемы бывают неадекватными. Обычно жертва насилия меняет свои адекватные схемы Способная сопротивляться* и Сильная* на негативные неадекватные Бессильная' и Уязвимая', резко ограничивает свою активность, меняет стиль жизни и в дальнейшем живет в постоянном страхе.

Новые схемы, порожденные травматическим опытом, мы поддерживаем точно так же, как схемы, сформированные повторяющимся опытом. Заново переживая пугающие чувства в своем воображении, мы еще глубже укореняем новую схему.

Заключение

Итак, информация для схем поступает из многочисленных источников по трем каналам. Механизм взаимного влияния обеспечивает взаимодействие источников со схемами и между собой. К возникновению новых схем приводит как повторяющийся, так и травматический опыт.

А теперь попробуйте понять, как возникли ваши схемы. Это важный шаг. Многие наши пациенты, поняв, что они не сами выбрали свои неадекватные схемы, избавлялись от чувства вины и презрения к самим себе. Прожив такую жизнь, которую прожили вы, невозможно иметь схемы, отличные от тех, которые у вас есть на данный момент. Зато в будущем вы сможете изменить их так, как захотите, если захотите.

Упражнения, приведенные ниже, помогут вам снять с себя чувство вины за неадекватность ваших схем. "Снять", а не "переложить". Некоторые из ваших схем вы позаимствовали у своих родителей, но и они не виноваты. Цель наших упражнений - углубить понимание себя, а не дать повод для возмездия.

Происхождение ваших схем Культура

Перечитайте определения схем в приложении А. Затем попытайтесь определить, какие из этих схем вам внушила ваша культура. Это могло быть сделано через средства массовой информации или организации, к которым вы принадлежали. Например, в некоторых вероисповеданиях поощряются схемы Альтруист' или Недостойный', а схема Эгоцентричный* осуждается. Какие схемы поддерживает или запрещает ваша религия? Некоторые школы требуют от учеников, чтобы они были Уступающими' и Способными справиться*, и стремятся искоренить в них Агрессивность*. Какие схемы сформировала в вас школа, в которой вы учились? Просто укажите названия схем.

Организация	Схема

Схемы, которые достались вам от других людей. Перечислите людей, которые сыграли самые важные роли в вашей жизни, неважно, позитивным или негативным было их влияние. Против каждого имени запишите адекватные и неадекватные схемы, которые, как вам кажется, были наиболее характерны для этого человека. Число схем не ограничено. Постарайтесь привести пример того, как проявлялась каждая из этих схем. В последней колонке опишите, как, по-вашему, схема повлияла на вас. Вот с чего начал выполнение этого задания Стивен:

Имя, в каком отношении ко мне находился	Схема и пример	Влияние схемы на меня
Дэд, отец	<i>Эгоцентричный</i> : Он пил, не думая о том, как это отражалось на маме и мне	Я чувствовал себя незначительным, недостойным, маленьким и слабым
Дэд, отец	<i>Недостойный</i> : Он всегда ставил себя ниже мамы и меня, говоря, что он нас недостойн	Я чувствовал себя недостойным, а еще мне было стыдно за него

Происхождение схем других людей. Когда вы поймете, откуда у другого человека взялись его схемы, вы перестанете на него злиться за то, что он наградил вас неадекватными схемами. Из предыдущего упражнения перепишите все имена людей, которых вы перечислили, и их неадекватные схемы. А теперь подумайте и напишите, чем они могли быть обусловлены. Мы снова приводим пример Стивена.

Повторяющийся и травматический опыт. Назовите пять или шесть самых сильных ваших схем, как адекватных, так и неадекватных. Во второй колонке пометьте, стал ли ее причиной повторяющийся опыт, душевная травма или, возможно, то и другое вместе. В третьей колонке опишите обстоятельства, которые привели к возникновению этой схемы. Ниже вы прочтете еще один пример Стивена.

Схема	Травматический опыт, повторяющийся опыт, то и другое вместе	Обстоятельства, которые подтолкнули к возникновению схемы (правая колонка)
Совершенства	Повторяющийся опыт	Я систематически получал поощрения за то, что в школе учился только на «отлично». Поэтому я привык считать, что другие оценки недопустимы. Отличные оценки дали мне возможность учиться на врача. Мама давала мне понять, что я должен быть идеален, чтобы заставить людей забыть то, что они знали о моем отце
Схема	Травматический опыт, повторяющийся опыт, то и другое вместе	Обстоятельства, которые подтолкнули к возникновению схемы

ГЛАВА 7

ШАГ, КОТОРЫЙ ЧАСТО ПРОПУСКАЮТ: ПОДГОТОВКА К ИЗМЕНЕНИЮ

Мы будем лучше готовы к будущему, если увидим, как ужасно настоящее.

Айрис Мэрдок в пересказе Дзеида Краймонда. Книга и братство

Эта глава подготовит вас к процессу изменения, который часто вызывает у людей страх. В данном случае речь идет об изменении ваших схем. Изменение требует, чтобы вы по порядку, в несколько этапов, осуществили ряд действий. Вы уже завершили первый этап, определив свои адекватные и неадекватные схемы. Исследовав, каково происхождение этих схем, вы осуществили второй этап. Третий этап, который мы начинаем сейчас, - это подготовка к изменению.

Возможно, вас удивило, что вы не можете начать менять свои схемы прямо сейчас. Во-первых, еще не время. Надо сначала проделать подготовительную работу. Если вы морально ; не готовы к изменению, вам будет так же трудно правильно провести его, как пробежать марафонскую дистанцию без тренировок.

Готовясь к изменению, нам предстоит вместе пройти пять шагов. Первый шаг - узнать, как строятся адекватные схемы. Второй - научиться соблюдать равновесие между принятием себя и желанием измениться. Многие люди забывали о принятии, полностью сосредоточиваясь на стремлении изменить свои схемы, что в конечном счете и не давало им измениться. Третий шаг - узнать, как происходит процесс изменения. Четвертый шаг - научиться поддерживать свою новую адекватную схему. На этом шаге вы поймете, почему так трудно меняться и откуда берется внутреннее сопротивление процессу. Наконец, на пятом шаге мы поможем вам найти пусковые механизмы для ваших новых схем. А для начала вам стоит вспомнить о ваших сильных сторонах.

Вспомните о ваших сильных сторонах

Научитесь ценить то, что у вас есть, и это облегчит вам изменение. Часто люди подходят к себе с одной меркой, а к окружающим - с другой. Они ругают себя за то, что недостаточно привлекательны, за то что не смогли добиться многого, не нашли для себя идеальной пары, не смогли за себя постоять, когда было нужно, и т. д. Однако, когда у людей спрашивают, что они ценят в других, они редко называют те критерии, по которым судят себя. Гораздо чаще они говорят, что в других им нравится:

надежность	отзывчивость
умение слушать других людей	доброта
честность	дружелюбие
чувство юмора	сострадание
общительность	щедрость
способность сочувствовать	теплота

Мы советуем своим пациентам применять одни и те же критерии к себе и другим. Вряд ли все ваши друзья занимают высокие посты в своей организации. Вряд ли все они обладают сногшибательной внешностью. Между тем вы только что высоко оценили их по критериям, перечисленным выше. Может быть, именно эти качества важны для человека? В мире полно богачей и знаменитостей, а добрых и сострадательных людей не так уж и много. Большинство наших пациентов, несмотря на низкую самооценку, оценили себя довольно высоко по качествам, которые их привлекают в других. Свою ценность надо определять по той же шкале, которую вы используете для оценки других людей.

Итак, запишите качества, которые вам нравятся в других людях, например, в ваших друзьях. Спросите себя: "Какие из этих качеств есть у меня?" Мы предполагаем, что большинство. Так что цените их! Когда вы закончите это упражнение, вы будете готовы к первому из пяти подготовительных шагов.

Первый шаг: ключевые свойства адекватных схем

На первом шаге речь не пойдет о неадекватных схемах как таковых. Пока нам нужно больше узнать о том, что мы собираемся создать на их месте, - об адекватных схемах. Адекватная схема - цель изменения, и начинать меняться, не зная, к чему вы придете, - все равно что путешествовать по незнакомой местности без карты. Ключевые свойства адекватных схем - это разнообразие, гибкость и терпимость.

Разнообразие

Адекватные схемы не одинаковы у разных людей. Нет единой точки на континууме, которая была бы идеальной для всех. Вам предстоит найти ту единственную адекватную схему, которая станет идеальной для вас.

Гибкость

Адекватные схемы допускают дополнение их новой информацией. Например, если у вас есть адекватная схема Соответствующий *, то вы, скорее всего, спокойно относитесь к своим способностям, в отличие от обладателей крайних схем Несоответствующий' и Совершенство*. При этом адекватная схема может включать информацию о том, что вы с чем-то справляетесь не так хорошо, как ваши коллеги. Вы можете даже думать, что не так одарены, как другие люди, не чувствуя при этом себя неудачником (что было бы признаком негативной неадекватной схемы). Человеке адекватной схемой открыт для новой информации о себе.

Предположим, на работе вы составили отчет, который поразил всех новизной идей. Адекватная схема в такой ситуации помогла бы вам принять эту новую информацию о вас и узнать, что вы несколько способнее, чем думали раньше. В то же время она не даст вам впасть в неоправданное самодовольство.

И наоборот, неадекватные схемы не дали бы вам воспринять новую информацию, противоречащую их содержанию. Например, у вас есть схема Непривлекательный', которая заставляет вас считать себя непривлекательным во всех отношениях. Жесткость этой схемы приведет к обесцениванию любой противоречащей ей информации. Например, симпатичный вам человек проявляет к вам интерес. Ваша неадекватная схема, скорее всего, обесценит этот факт, и вы решите, что с ним не все в порядке, раз он вами заинтересовался.

Адекватные схемы обладают гибкостью, которой не хватает неадекватным. Они интегрируют ваши сильные и слабые стороны, не акцентируя излишне те или другие, а смягчая их. Например, схема Винаватый' утверждает, что вы постоянно ошибаетесь и потому заслуживаете строгой критики или наказания. Противоположная ей схема Безупречный* означает, что вы должны абсолютно все делать правильно. Вследствие этого вам будет сложно принять тот факт, что вы в чем-то неправы или что-то сделали не так. Схема Принимающий* не значит, что половину времени вы чувствуете себя виноватым, а вторую половину - безупречным. Она качественно отличается от своих крайних собратьев. С ней вы знаете, что людям свойственно ошибаться, и потому ошибки неизбежны. Вы не обвиняете себя, можете спокойно признать, что ошиблись, и вас не затруднит извиниться без ущерба для себя. Адекватная схема действительно объединяет крайности, смятая их.

Терпимость

Терпимость к себе и другим - вот еще один признак человека, который руководствуется адекватными схемами. Недостаток терпимости в мире очевиден. В Боснии преследуют мусульман, в Германии - турок, в Швейцарии - итальянцев, в США - гаитян. Кажется очевидным, что мы должны развивать свою терпимость. Но вы никогда не станете по-настоящему терпимы к другим людям, не став терпимее к себе.

Адекватная схема и самонаказание - две вещи несовместные. Адекватные схемы примиряют разнородную информацию, создавая почву для объективности, принятию себя и терпимости к себе и другим.

Второй шаг: уравновесить принятие себя с желанием измениться

Как ни странно, чтобы измениться, нужно сначала принять себя таким, какой ты есть, иначе процесс изменения станет лишь безнадежным убегаем от самого себя, а безнадежность порождает стресс и импульсивное поведение. Изменение же схем требует более спокойного и обдуманного подхода.

Представьте себе двух учителей. Учитель А строг, категоричен и скор на расправу. Он бьет учеников линейкой по пальцам и ставит их в угол за каждую ошибку или нарушение дисциплины. В целом он равнодушен к чувствам учеников и концентрируется на их провинностях, а не на успехах. В противоположность ему учитель В отзывчив к их чувствам, он спокойно относится к ошибкам учеников и поощряет их усилия. Учитель В устанавливает ясные границы допустимого поведения, он требователен, но предпочитает не наказывать неправильные действия, а поощрять правильные. Как вы думаете, у какого учителя ученики будут стремиться учиться, изменяться и расти? А у кого они будут бояться учиться и избегать этого любой ценой? Мы думаем, что лучшие педагогические результаты будут у учителя В; его ученики будут уметь учиться на своих ошибках и не будут бояться пробовать новое.

А какой подход вы применяете к себе? Возможно, умом вы понимаете, что методы второго учителя эффективнее, но, когда речь идет о вас самих, вы ведете себя в точности как первый учитель, жестко и беспощадно.

У нас есть альтернативное предложение. В следующий раз, когда вы начнете себя ругать за то, что у вас что-то не получилось, спросите себя: что бы вы сказали своему лучшему другу, если бы с ним случилось то же самое? Вы были бы так же резки? Большинство наших пациентов полагают, что нет. Большинство людей в таком случае посоветовали бы своим друзьям подняться, отряхнуться, извлечь из ошибки урок и идти дальше. Зная, что людям свойственно ошибаться, они распространили бы эту закономерность на своих друзей. Мы рекомендуем вам поступать аналогичным образом. В следующий раз, когда вас постигнет неудача, спросите себя, что бы вы сказал и своему лучшему другу, если бы он оказался в таком положении? А затем скажите это себе.

Возможно, быть своим лучшим другом на деле окажется труднее, чем на словах. Для тренировки выберите один день и в течение целого дня ведите себя, как свой собственный лучший друг. А для напоминания напишите на карточке что-нибудь вроде этого:

Образец "карточки лучшего друга"

Я знаю, что буду ошибаться, учась вести себя более уверенно. Все люди ошибаются, когда пробуют сделать что-то новое. И если у меня не получится сразу вести себя так уверенно, как мне бы хотелось, я спрошу себя: "А что бы ты сказал своему лучшему другу в такой ситуации?" и отвечу: "Ну, я бы сказал своему другу примерно так: да, на этот раз у тебя не очень хорошо получилось. Было бы лучше, если бы ты повел себя увереннее. Но только не ругай себя. Извлеки опыт из неудачи и попробуй еще раз". Да это и для меня неплохой совет. Теперь я буду учиться на своих ошибках. А ругая себя, уверенности не обретешь.

Напишите на карточке такой текст, который подойдет лично вам, и носите ее с собой. В день, когда вы решите обращаться с собой, как со своим лучшим другом, вам не раз понадобится перечитать этот текст. Потом продлите "перемирие с собой" до двух дней. Вы удивитесь, насколько лучше вы себя почувствуете. Но мы не говорим, что вам не нужно будет обращать внимание на свои ошибки, и не обещаем, что вы станете безупречны. Когда вы избавитесь от "внутреннего надсмотрщика", вам просто станет легче анализировать свои ошибки и учиться на них.

В любом случае, оценивать себя - бесполезное занятие. Известный психолог Альберт Эллис, автор концепции рационально-эмотивной терапии, составил список причин, по которым оценивание себя действует на личность разрушительно:

1. Оценивание себя ведет к концентрации на себе вместо концентрации на проблеме.
2. Оценивание ведет к убеждению, что один человек лучше или хуже другого. Сравнение может вызывать ревность, зависть или чувство превосходства.

3. Оценивание себя, которое учитывает только отдельные поступки, не имеет смысла. Каждый поступок нужно рассматривать в контексте поведения в целом.

4. Если вы все время заняты оцениванием себя, вам трудно внимательно слушать собеседника. Полностью понять другого можно, только слушая его внимательно, не перебивая и не отвлекаясь. Кроме того, чтобы понять человека, надо поверить в правильность его взглядов, по крайней мере для него самого.

5. Как вообще можно оценить чью бы то ни было ценность?

Как можно взвесить все действия человека, совершенные им за всю его жизнь? Допустим, некто всю жизнь делал добрые дела, а потом залез к соседям и украл серебряный столовый прибор. Следует ли его считать хорошим или плохим? Порочным или достойным уважения? На наш взгляд, здесь нет однозначного ответа.

6. Время, потраченное на оценивание себя, могло бы быть потрачено с большей пользой.

Принятие себя также подразумевает, что процесс самосовершенствования длится всю жизнь. Как гласят известные наклейки на бампере, "Бог еще не махнул на меня рукой!". Если бы изменение не было бесконечным, можно было бы предположить, логически рассуждая, что настанет день, когда вы скажете: "Ну, все. Я достиг идеала!" Вы хотите этого? Вы уверены? Представьте себе картину или лучше пейзаж, идеальный во всех отношениях. Все листья зеленые, на коре деревьев ни одного нароста, каждая травинка свежа и зелена. Небо - чистейшее, ни единого облачка. Какие чувства вызвала бы у вас такая картина? Вы бы сочли ее красивой? Вдохновляющей? Или, возможно, она бы показалась вам скучной? Давайте будем считать, что маленькие несовершенства составляют часть интереса, красоты и привлекательности пейзажа.

Можете ли вы предположить, что наши несовершенства тоже делают нас интереснее и человечнее? Подумайте о людях, которые нравятся вам больше всего. Разве у них нет маленьких причуд, слабостей и недостатков? И вы их за это меньше любите? Наверное, нет. А если вы не преувеличиваете чужие слабости, зачем преувеличивать свои?

Когда вы научитесь принимать себя таким, какой вы есть, вы будете в большей степени готовы к изменениям. Заметьте, принятие себя - это не то же, что самолюбование. Речь идет об интеграции всех сведений о вашей личности - как о ее сильных сторонах, так и о слабых. Принятие себя связано с признанием того, что вы - тоже человек, а человеку свойственно ошибаться. Оно принесет в вашу жизнь равновесие.

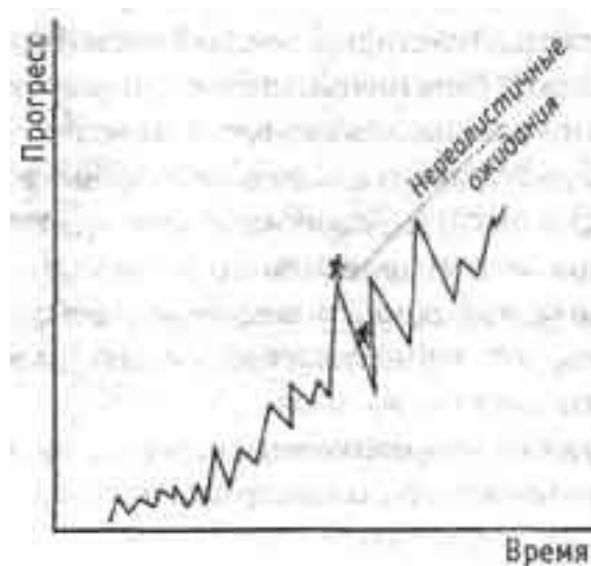
Третий шаг: путь и процесс изменения

Путь изменения

Как выглядит путь, который человек проходит, меняясь? Вам он кажется прямым, как стрела? Напрасно. В реальности он больше похож на ломаную линию, изображенную на рисунке: на нем есть и подъемы, и спады.

Во время спада, когда вы находитесь в одной из "низин" и не видите горизонта, вам даже может показаться, что вы никогда не опускались так низко. Такой период - не самое лучшее время для оценки пройденного пути, потому что вы видите его искаженно. Не забывайте, что в это время у вас есть прекрасная возможность поучиться: понять, какие проблемы толкают вас назад. В будущем это знание поможет вам, если вы окажетесь в сходной ситуации.

Когда процесс изменения идет хорошо, проще посмотреть назад, увидеть, как высоко вы поднялись, и заметить, что по пути наверх вам иногда приходилось ненадолго спускаться вниз.



Но будьте бдительны и постарайтесь не поддерживать у себя чрезмерных ожиданий относительно дальнейшего пути: они могут стать причиной разочарования. Главное, что в целом направление вашего пути правильно.

Процесс изменения

Ученые обнаружили, что в процессе изменения человек проходит шесть стадий.

Стадия до намерения измениться.

На этой стадии люди, как правило, даже не осознают, что у них есть проблема. Например, человек с алкогольной зависимостью, дважды арестованный за управление машиной в нетрезвом состоянии, продолжает считать, что у него нет алкогольной зависимости. Он явно находится на стадии до намерения измениться.

Стадия намерения.

На этой стадии люди уже знают, что у них есть проблема, но чувствуют, что они пока не могут ее решить. Мужчина, который желает близких отношений, но всякий раз, как знакомится с женщиной, ощущает панику, - вот пример человека на стадии намерения, - при условии, конечно, что он признает наличие у него проблемы.

Стадия подготовки.

Эта стадия предшествует действию. На этой стадии люди много думают о своей проблеме и планируют в скором времени предпринять активные действия. Женщина, которая восемь лет хотела развестись с мужем и наконец собралась проконсультироваться по этому вопросу с адвокатом, находится на стадии подготовки.

Стадия действия.

Эта стадия - самая очевидная для окружающих. Стадия действия начинается, когда вы приступаете к исполнению своих планов, неважно, связаны ли они с переходом на диету, избавлением от страхов или сменой приоритетов в вашей жизни. Эта стадия поглощает много энергии. Она важна, но чрезмерное акцентирование этой стадии может нарушить равновесие между принятием себя и стремлением измениться, если у вас что-то не получится сразу. Женщина, которая подала документы на развод и поступила на курсы юридических работников, проходит стадию действия.

Стадия продолжения.

К сожалению, многие люди не готовы к проблемам, с которыми они сталкиваются на этой стадии.

Они считают, что достаточно однажды предпринять какие-то действия, и их проблемы будут решены. Как правило, реальность опровергает такие ожидания. Попросив руки своей подруги, мужчина думает, что справился со своим страхом обязательств, но с удивлением обнаруживает, что это событие только усилило его тревогу. Это пример человека, который столкнулся с необходимостью следовать своему решению измениться на стадии продолжения.

Стадия завершения.

О ней мечтают все - о том дне, когда соблазн отступит и борьба будет окончена. К сожалению, решение многих проблем просто не может быть доведено до этой стадии. Часто люди продолжают прикладывать усилия к решению своих проблем в течение всей жизни: благодаря этим усилиям они достигают большого прогресса, качество их жизни значительно улучшается, а проблема остается не решенной до

конца только потому, что не имеет окончательного решения. Пример достигнутой стадии завершения - человек, который долгое время работал над принятием себя. Наконец он обнаруживает, что его собственные ошибки и ошибки других больше не притягивают его внимание с прежней силой. Он спокойно воспринимает критику и для него больше не составляет труда извиниться, если это нужно.

При этом важно знать, что перескакивание от более поздней стадии изменения к более ранней является нормальным. Люди, которым удалось измениться, в прошлом предприняли не одну попытку. Если вы скатились на предыдущую стадию, это не значит, что в будущем вам не удастся успешно пройти все стадии, необходимые для изменения. Неудавшаяся попытка помогает вам понять, как следует действовать в дальнейшем, вы лучше узнаете, чего от себя ожидать. Одна из наших пациенток назвала это временное отступление "отступлением вперед".

Четвертый шаг: как сопротивляется неадекватная схема

Почему схемы так трудно изменить? Даже перед лицом очевидных фактов нам порой бывает трудно признать, что наша гипотеза неверна. В первую очередь мы верим в свою схему, потому что автоматически считаем ее верной. Как, возможно, вы уже поняли, неадекватные схемы заставляют нас верить, что изменение существующего порядка вещей приведет к катастрофическим последствиям. Со схемой 'Несоответствующий' связана вера в то, что, попытавшись сделать нечто новое, мы обязательно провалимся. Вместо того чтобы избавиться от негативной веры, мы, как правило, боремся с ее последствиями. К сожалению, как вы увидите дальше, эти попытки борьбы с последствиями, действительно заранее обреченные на провал, могут только лишний раз подтвердить, что схема правильна.

Избегание

Сэм настолько верил, что он неспособный, что избегал любых действий, которые бы могли его выдать. В детстве он отказывался играть в спортивные игры. Став взрослым, он стал избегать людей и ситуаций, которые могли бы привлечь внимание к его вымышленным недостаткам. На самом деле он был квалифицированным механиком и умным человеком, но не верил в это. Он бежал от любой ситуации, которая бы могла открыть окружающим его некомпетентность. К сожалению, из-за этого ему приходилось отказываться от повышений... Сэм верил, что таким образом избежит стыда и насмешек, которые ему бы пришлось пережить в случае провала. Он не догадывался, что его схема была с дефектом. Он изо всех сил стремился справиться с последствиями ее действия.

Крайняя тревога, возникающая при попытке изменить схему, связана именно с этим феноменом: нам кажется, что следование схеме действительно предохраняет нас от катастрофических последствий. Психологи считают эту разновидность условной реакции наиболее трудной для изменения.

И хотя большинство схем никак не связаны с физической болью или угрозой для жизни, они часто связаны с угрозой душевной боли, а с точки зрения маленького ребенка - даже с угрозой смерти. Не надо забывать, что младенец, будучи покинут всеми, кто о нем заботился, действительно может умереть. Поэтому люди как вид чрезвычайно чувствительны к отвержению и угрозе одиночества. Джон начал бояться, что его бросят, в пять лет, когда его мать ушла из семьи, не сказав ни единого слова. Она собрала свои вещи, пока Джон с отцом были на рыбалке, и ушла, оставив только короткую записку. Ни отец Джона, ни он сам больше никогда ее не видели.

К сожалению, такие схемы, как у Джона, остаются активными даже после того, как условия изменились. Условия меняются, когда человек вырастает. Именно поэтому схемы, бывшие адекватными для ребенка, для взрослого, как правило, становятся разрушительными. Когда Джон стал взрослым, его больше никто не бросал, но он все равно верил, что значимый для него человек обязательно рано или поздно покинет его. Джон чувствовал, что, стоит ему расслабиться и забыть о своей схеме, жена тут же уйдет от него. Чтобы убедиться, что она не собирается уходить, Джон все время проверял ее. Мы полагаем, теперь вам стало понятнее, почему люди так просто не расстаются со своими схемами.

Мы бы хотели, чтобы вы усвоили, что избегание чаще всего используется схемами для своей защиты. Механик Сэм искренне верил, что, не беря на себя ответственность, он действительно избегает позора. Джон был уверен, что, следя за своей женой, он сможет удержать ее. В каждом из этих случаев избегание не только не является необходимым, оно усиливает схему, детищем которой является, так как создает иллюзию своей полезности. Когда человек решается рискнуть, ужасные последствия, как правило, не наступают, а цена избегающего поведения оказывается высокой.

Иногда схема бывает так сильна, что следование ей напрямую приводит к последствиям, которых индивид хотел избежать. Джон, в связи со своей схемой 'Страх быть брошенным', мучился сильнейшей ревностью. Он спрашивал свою жену, куда она идет, с кем и когда вернется. Когда она возвращалась

всего на несколько минут позже, чем обещала, Джон часами не отставал от нее, допрашивая, где она была и что делала. И он редко верил ее ответам. Жена Джона от такого поведения, естественно, не стала любить его сильнее. Она уходила все чаще и возвращалась все позже, от чего ревность Джона росла. Наконец жена ушла от него, тем самым подтвердив его схему и усилив его страх быть брошенным.

Откладывание на потом есть утонченная форма избегания. Не соблазнительно ли перенести на другой раз упражнение с "карточкой лучшего друга", потому что, взявшись за его выполнение, вы автоматически признаете, что у вас есть слабости. Мы знали многих студентов, которые год за годом откладывали защиту диплома по клинической психологии, так как необходимость работать самостоятельно в этой области заставила бы их столкнуться со своей схемой Несоответствующий-. Другие откладывали свою первую попытку проявить уверенность, так как боялись вызвать своим поведением гнев окружающих. Подчиненное поведение, конечно, мешало им достигать своих целей, но зато помогало избежать страха перед гневом других людей. Отнеситесь к своему затягиванию внимательно: оно не так безобидно, как кажется. Оно не дает вам достичь желаемого.

Отбрасывание и преобразование противоречащей схеме информации

Есть и другие способы поддержания старых схем. Так как перспектива изменения тревожит, мы стремимся доказать верность привычных взглядов, отбрасывая или своеобразно интерпретируя противоречащие им факты. Мы просто не верим информации, которая не согласуется с ними.

Сэму удавалось поддерживать свою схему Несоответствующий' даже несмотря на то, что коллеги часто приходили к нему за советом. Они выше (и точнее) оценивали профессионализм Сэма, чем он сам или его начальство. Сэм считал, что они приходили к нему, чтобы не беспокоить знающих людей глупым вопросом. На взгляд Сэма, они знали, что, обращаясь к нему с элементарной проблемой, ничем не рискуют. Естественно, что для Сэма все вопросы были простыми - ведь он отлично знал свое дело. Часто никто кроме него не знал, как разрешить трудность. Сэм умел обесценить и благодарность, считая ее незаслуженной. Он полагал, что его благодарят, чтобы доставить ему удовольствие. А когда, впрочем весьма редко, на долю Сэма доставалась критика, он многократно преувеличивал ее значение и не мог забыть о ней в течение нескольких дней. Его действия - пример того, как мы поддерживаем свои схемы, невзирая на противоречащую им информацию.

Нечувствительность

Люди, которые используют эту стратегию поддержания своих схем, часто говорят, что ничего не чувствуют, даже в таких ситуациях, где большинство людей испытывают сильные эмоции. Люди с такой стратегией избегают неприятных чувств, связанных с неадекватными схемами, отключаясь от реальности. Они чувствуют, что все происходит "как будто не с ними". Смущение - в чем-то похожая стратегия. Когда мы прямо указываем своим пациентам, что та или иная схема контролирует их поведение, они часто говорят о сильном смущении или о том, что внезапно перестали ощущать, что они чувствуют. Когда Сэма хвалили, он обычно смущался так сильно, что начинал совершать ошибки в элементарных действиях. Похвала создавала угрозу его схеме Несоответствующий', и ее надо было срочно спасти, совершив какую-нибудь ошибку.

Безнадежность

Это очень часто используемая людьми техника поддержания схемы. Тревоги, которая возникает при попытке изменить схему, можно избежать, просто убедив себя, что вы самый безнадежный и самый неспособный к изменению человек на свете. Большинство наших пациентов на определенном этапе терапии считали себя неспособными к изменению. Со временем они научились обходить это препятствие и благополучно достигли желаемых изменений.

Некоторые люди, у которых чувство безнадежности особенно сильно, неоднократно пытаются совершить самоубийство. Как правило, у таких людей много неадекватных схем, и эти схемы крайне сильны. Их боль настолько глубока, что им уже неважно, как именно заглушить ее. Они не осознают, что из их положения есть и другие выходы. К счастью, схемы большинства людей не так сильны и многочисленны.

Подкрепление схем со стороны других людей

Да, часто наши знакомые, друзья и родные неосознанно поддерживают наши неадекватные схемы. Человек со схемами Доминирующий" и Всесильный*, как правило, ищет себе партнера со схемами Уступающий- и Бессильный'. К сожалению, человек с негативными неадекватными схемами верит в то, что заслужил дурное обращение, и потому не может ни воспротивиться партнеру, ни выйти из разрушительных для него отношений. К счастью, со временем терапия или другие факторы все-таки помогают

ему оставить своего мучителя. В этом случае партнер с позитивными неадекватными схемами бывает потрясен и даже чувствует себя опустошенным, а его позитивные неадекватные схемы могут на время превратиться в негативные.

Пятый шаг: события, "включающие" схему

Чтобы досконально разобраться в том, как действуют ваши схемы, вам важно определить, какие именно события и/или люди активизируют их. Мы называем такое событие пусковым механизмом. Вы помните, что у вас может быть несколько схем на одном и том же континууме? Например, обычно вы чувствуете себя вполне Соответствующим*, но малейшей неудачи достаточно, чтобы вызвать у вас сильнейшее чувство Несоответствия'. Эта неудача и является пусковым механизмом схемы Несоответствующий. Зная, какие именно события включают ваши неадекватные схемы, вы можете подготовиться к их появлению и даже предотвратить активизацию схем.

Заключение

В этой главе мы объяснили, как готовиться к изменению. Мы постарались детально описать, чем адекватные схемы отличаются от неадекватных, с тем чтобы вы смогли поставить перед собой конкретную цель. Мы говорили о равновесии между принятием себя и стремлением измениться и просили вас не сердиться на себя, если изменения будет добиться труднее, чем вы думали. Мы говорили о пути, который вам предстоит преодолеть, и предупредили, что на нем будут не только подъемы, но и спуски. Мы рассказали вам о том, что лежит в основе неадекватного поведения. Мы перечислили способы, которыми схемы защищаются от изменения: они заставляют нас избегать делать определенные вещи, не замечать противоречащих им фактов, не чувствовать своих чувств и считать, что мы неспособны к изменению. Мы предупредили вас о том, что другие люди часто, намеренно или нет, поддерживают у нас саморазрушительное поведение. Когда вы начнете работать над собой, не забывайте об этих феноменах - рано или поздно они обязательно дадут о себе знать, поэтому вы должны быть бдительны.

Теперь вы готовы к тому, чтобы начать формировать у себя адекватные схемы. Мы считаем, что, когда адекватные схемы будут сформированы, вам легче будет обезвредить неадекватные. И не забывайте, что изменение происходит не сразу, а постепенно, шаг за шагом.

Упражнения для развития принятия себя

1. Пусковые механизмы ваших схем и их стратегии самосохранения

Перечислите две или три ваши самые сильные неадекватные схемы, назовите их пусковые механизмы и то, что вы делаете для поддержания этих схем. Мы пока не просим вас ничего менять. Речь идет лишь о том, чтобы вы отнеслись к вашим схемам с большим осознанием. Это поможет вам позже, когда вы начнете их менять. Знание ваших пусковых механизмов даст вам возможность заранее подготовиться к трудным для вас ситуациям, а понимание того, как именно вы укрепляете свои схемы, поможет вам справиться со своим сопротивлением переменам.

Шэрон - педагог, и ей сорок один год. Мы приводим фрагменты описания двух ее схем.

Сильные неадекватные схемы	Пусковые механизмы	Как я поддерживаю свои схемы
Уязвима; Я считаю, что у меня слабое здоровье. Я не люблю рисковать ни в чем	1. Любое сообщение в выпуске новостей на тему здоровья 2. Сильное дорожное движение 3. Боль или любое дискомфортное телесное ощущение	1. Избегание. Я избегаю маршрутов с интенсивным движением, даже если другая дорога на работу занимает у меня на двадцать минут больше 2. Игнорирование противоречащей информации. Даже если врач говорит, что со мной все в порядке, я думаю, что он, должно быть, упустил что-то важное

Имя _____	Имя _____
Недостатки _____	Недостатки _____
а _____	а _____
б _____	б _____
в _____	в _____
г _____	г _____
д _____	д _____

2. Принимая чужие несовершенства

Подумайте о двух людях, которых вы лично знаете и любите. Запишите имя каждого из них, а под именем - пять его недостатков или слабостей.

А теперь задайте себе вопрос: почему ваши недостатки мешают вам любить себя, вы же любите других, несмотря на их слабости?

3. Цените свои сильные стороны

А теперь перечислите свои достоинства. Не пропускайте это упражнение! Оно особенно нужно тем, кто имеет тенденцию фиксироваться на своих недостатках. Вам совершенно необходимо убедиться, что, хотя вы решили совершить некоторые перемены в своей жизни, вы уже сейчас являетесь достойной личностью. Вспомните человеческие качества, которые мы ценим в других людях: надежность, честность, отзывчивость, доброта, дружелюбие, сострадание, щедрость, умение прощать, умение любить, чувство юмора, сочувствие, умение слушать и трудолюбие. Включите в список как можно больше своих достоинств. Если вы сомневаетесь в некоторых из них по причине скромности, запишите скромность первой!

ГЛАВА 8

АДЕКВАТНЫЕ СХЕМЫ В СФЕРЕ САМОУВАЖЕНИЯ

Кратчайший ответ - это действие. Английские пословицы.

Джордж Герберт. Jacula Prudentum

Если вы прочли предыдущие семь глав и выполнили все упражнения, то вы уже на пути к изменению ваших неадекватных схем. Если вы пропустили часть текста или какие-то из упражнений, вы, по крайней мере, смотрите в нужную сторону. В любом случае сейчас у вас уже должно быть достаточно ясное представление о ваших схемах. Вы определили, какие из ваших схем адекватны, а какие - нет, и знаете, откуда они взялись. В последней главе вы еще немного узнали об адекватных схемах и о том, чем они полезны человеку. Вы также узнали о том, как люди находят информацию, которая подтверждает имеющиеся у них схемы, и поняли, что, однажды возникнув, схема имеет тенденцию сохраняться и даже усиливаться. Именно поэтому создание новой, адаптивной схемы - серьезная работа

Эта и последующие две главы содержат примеры адекватных схем, самостоятельно созданных людьми. Вы можете использовать эти примеры в качестве шаблона для создания вашей собственной адекватной схемы: хотя жизненные обстоятельства у каждого свои, по своей сути адекватные схемы у разных людей похожи. В этой главе мы приведем примеры создания четырех адекватных схем континуума самоуважения: Соответствующий*, Принимающей*, Достойный* и Привлекательный*. Каждая из этих схем прямо влияет на чувство самоуважения и связана с принятием своей личности. Естественно, они влияют на схемы сфер компетентности и отношений.

Как составить план формирования новой схемы

План формирования схемы состоит из двух частей. В первой вы анализируете неадекватную схему, которая имеется у вас в наличии, чтобы определить, какие обстоятельства и какие пусковые механизмы обычно "включают" ее, и узнать, какие мысли и действия ее подкрепляют. Во второй части вам понадобится эта информация, чтобы в том же континууме создать новую, на этот раз адекватную схему. В каждой части семь последовательных шагов. По мере того как вы будете работать над планом, вы, возможно, удивитесь тому, что большая часть требуемой информации у вас уже есть. В первую очередь мы покажем и объясним общий план формирования схемы, а затем приведем примеры для каждого континуума.

А пока просто прочтите эту главу. Чистый бланк для составления плана находится в конце главы. Возможно, вы предпочтете сначала прочесть две следующие главы, а потом перейти к упражнениям,

находящимся в конце глав 8,9 и 10. Может быть, вам будет легче сперва прочитать всю книгу до конца, а уже после этого вернуться к упражнениям. Нам не надо, чтобы вы застряли в упражнении, к которому еще не готовы. Упражнения станут вам понятнее по мере того, как вы будете читать дальше. Важно не то, когда вы сделаете упражнения, а то, что вы их сделаете, неважно, когда именно.

Часть 1. Анализ неадекватной схемы

Мы предполагаем, что вы уже выбрали схему, которая беспокоит вас сильнее всего, наблюдали за собой в течение нескольких дней и записали примеры того, как она проявляет себя, в приложении Б. Если у вас нет хотя бы полудюжины примеров, вы не можете разрабатывать план формирования схемы: без примеров вам придется действовать наугад. Чтобы не гадать, мы советуем вам сначала собрать фактические данные о вашей схеме, а уже потом начать ее анализ.

Первый шаг. Определите неадекватную схему своими словами. Вы уже делали это в приложении Б. Если вам это не удалось, вы можете использовать, частично или полностью, наше определение. Возможно, вы не уверены, правильно ли выбрали схему для анализа. Не волнуйтесь, здесь ошибиться невозможно. Если у вас несколько неадекватных схем, выберите ту, которая проявляется чаще всех. Если хотите, можете составить несколько планов для разных схем и уже потом решить, какой из них реализовать первым.

Второй шаг. Опишите мысли, которые вызывает у вас неадекватная схема, когда включается. Обратитесь к приложению Б: вы уже записали туда эту информацию. Если нет, то подумайте о ситуациях, в которых ваша схема активизируется. Запишите мысли, типичные для таких ситуаций.

Третий шаг. Опишите, как вы себя чувствуете, когда ваша схема активна. Эта информация тоже в приложении Б. Помните? Вам нужно было в каждом примере определить, что вы чувствовали, когда включилась схема. Если вы об этом еще не думали, подумайте сейчас.

Четвертый шаг. Опишите, что вы делаете, когда ваша схема активна. Перечитайте ваши примеры и определите, как вы чаще всего реагируете в описанных ситуациях. Двух-трех примеров будет достаточно.

Пятый шаг. Происхождение вашей схемы. Вы занимались этим в упражнении после главы 6. Вернитесь к своим ответам и найдите среди них то, что касается выбранной схемы. Часто люди или ситуации, которые породили схему, становятся ее пусковыми механизмами. Если в вашем случае это так, эта информация частично пригодится вам в следующем шаге.

Шестой шаг. Пусковые механизмы вашей схемы. Вы помните? Пусковые механизмы - это люди или ситуации, которые запускают вашу схему. Возможно, у вас уже есть ответ на этот вопрос. Если нет, перечитайте свои примеры проявления схемы. Не участвуют ли в них одни и те же люди? Нет ли в ситуациях чего-либо общего? Например, от вас требуют высоких результатов или вам приходится отчитываться перед вышестоящим лицом. А может быть, эта схема активизируется, когда вы устаете? Все это - пусковые механизмы. Вам может помочь кто-нибудь из ваших родных или друзей. Дайте ему прочесть описание ситуации и спросите, не видит ли он, что послужило пусковым механизмом для схемы. Не отвечали ли вы на этот вопрос раньше, в конце главы 7? Если да, воспользуйтесь этим.

Седьмой шаг. Опишите, что вы (и другие люди) делаете для поддержания схемы. Люди и ситуации, которые когда-то послужили причиной возникновения схемы, могут по-прежнему вызывать ее: потому что вам приходится с ними сталкиваться или из-за того, что ваши воспоминания о них слишком сильны. Вы лично тоже вносите вклад в поддержание вашей схемы. Вы можете использовать ответ на этот вопрос, который вы дали в седьмой главе.

Часть 2. Формирование адекватной схемы

Теперь мы опишем семь шагов формирования адекватной схемы. В вашем плане вы будете использовать информацию, полученную при анализе неадекватной схемы. Именно поэтому вторую часть работы надо выполнять после первой.

Первый шаг. Определите адекватную схему, которую вы хотите сформировать. Вы можете использовать, частично или полностью, наше определение или составить свое собственное. Важно, чтобы оно соответствовало вашему желанию.

Второй шаг. Опишите мысли, которые будет у вас вызывать адекватная схема. Перечитайте ваше определение и примеры проявления неадекватной схемы. А теперь представьте, что бы вы подумали в той же самой ситуации, если бы у вас уже была адекватная схема, которую вы формируете. Запишите эти мысли.

Третий шаг. Опишите, какие чувства будут сопровождать эти мысли. Прочтите мысли, которые, как вы предполагаете, будет вызывать у вас новая схема. Представьте, как вы будете себя чувствовать, имея такие мысли.

Четвертый шаг. Опишите действия, совместимые с вашими новыми мыслями. Это - самая сложная часть плана, но мы надеемся, что ответы на предыдущие вопросы подскажут вам возможные варианты новых действий.

Пятый шаг. Найдите, по крайней мере, одного человека, у которого есть схема, которую вы собираетесь формировать.

Найдите человека, который послужит вам примером. Это может быть кто-то, кого вы знаете, или вымышленное лицо, например герой фильма. Наблюдайте за тем, как он справляется с ситуациями, связанными с вашей схемой. Не стоит идти по пути подражания. Речь идет о том, что ваши наблюдения могут подсказать вам что-то полезное и поддержать вашу творческую активность. Не бойтесь изобрести велосипед, но и не ограничивайте себя им, вносите в него усовершенствования.

Шестой шаг. Найдите себе помощника. Естественно, вы будете проводить формирование новой схемы самостоятельно, но вам будет легче, если кто-то будет поддерживать вас, когда вы теряете боевой дух, думать вместе с вами, когда вы в замешательстве, и подбадривать вас, когда вы боитесь. С этим человеком вы можете разыгрывать трудные для себя ситуации и анализировать свое движение вперед. Этот человек должен быть надежным и доброжелательным - вы должны ему доверять. Многие люди используют для этой цели своего психолога, но может подойти и кто-нибудь из ваших родных или друзей.

Седьмой шаг. Выберите одно или два действия, с которых вы начнете. Очень важно делать только один шаг за раз. Если вы не ограничите себя одним конкретным пунктом плана, есть риск, что вы станете перескакивать с одного на другое, ничего не доводя до конца. В этом случае не ругайте себя. Чаще всего в работе по самоизменению люди надают духом из-за того, что взяли на себя непосильную задачу и, естественно, не справились с ней. Начните с малого. Поверьте нам, вы не можете начать со слишком малого. Тщательно отмечайте, что происходит каждый раз, как вы совершаете выбранное действие. Если результат не удовлетворяет вас, подумайте, как вы хотели бы справиться с этой ситуацией в будущем, и продолжайте попытки каждый раз, когда возникает проблемная ситуация. Если ваше действие вызовет неожиданные нежелательные последствия, подумайте, как его можно изменить. Главное - сконцентрироваться на одной задаче. Только когда вы отработаете свое поведение в одной ситуации до автоматизма, можно будет переходить к другой.

Создаем новую схему

Давайте посмотрим на примере, как составляется план. Дана двадцать девять лет, она замужем, и ее двое детей ходят в начальную школу. Последние пять лет Дана не работала. Когда младший ребенок Даны пошел в первый класс, она устроилась на работу агентом по продаже косметики, чтобы обеспечить для семьи дополнительный доход. Эта работа привлекла Дану свободным расписанием и, следовательно, возможностью присматривать за детьми. За шесть месяцев работы, которая оказалась слишком трудной и не приносила много денег, Дана все больше и больше падала духом и все чаще ругала себя. В процессе терапии она определила свои адекватные и неадекватные схемы. Она чувствует, что наибольшее беспокойство в данный момент ей причиняет схема "Несоответствующая", поэтому она завела дневник, куда записывала все о проявлениях этой схемы. Всего за несколько дней у Даны набралось немало примеров действия ее схемы. Вот один из них.

Дана, схема Несоответствующая-

Пример (где, когда и как это произошло, чем кончилось, о чем вы думали и что чувствовали):

Сегодня утром я взяла список фамилий людей, которым я должна позвонить и предложить нашу продукцию. Я выбрала одну из них и сняла трубку, но, прежде чем набрать номер, задумалась. Я вдруг поняла, что не знаю, что сказать. Зато я отлично знала, что скажет женщина на том конце провода. Я знала, что она будет недовольна тем, что я отнимаю у нее время, и постарается закончить разговор как можно быстрее. Я занервничала. Я положила трубку, пошла на кухню и съела печенье. Мне стало лучше, и я съела еще три штуки. Я решила прибраться в кухне, прежде чем снова заняться звонками. После уборки я вернулась за свой стол, мельком поглядела на список и подумала, что могла бы выстирать белье, пока делаю звонки. Я собрала грязное белье, рассортировала его, загрузила в машину и снова вернулась за стол. Но было уже почти 10:30, а я записалась к зубному на 11:30, и пора было собираться. Мне стало легче, так как я избежала необходимости звонить, но после полудня, вспомнив об этом, я

снова ощутила тяжесть. Я подумала, что никогда не смогу это сделать. Мой товар никому не нужен. Я никуда не гоюсь как агент. Я никогда не заработаю денег. Мои родители меня предупреждали. Я ни на что не гоюсь. Я была очень расстроена, почти плакала. Я чувствовала себя беспомощной и знала, что дети могут вернуться домой в любой момент.

После того как Дана неделю собирала примеры действия своей схемы Несоответствующая', она провела на основе полученных данных анализ схемы. Заметьте, что большая часть информации для анализа была получена ею из примера, приведенного выше.

Все планы формирования новой схемы, которые вы найдете в этой главе, были составлены в сотрудничестве с психологами. Не требуйте от себя такого же полного и детально разработанного плана, но постарайтесь извлечь из наших примеров максимум идей.

Часть 1. Анализ неадекватной схемы

Первый шаг. Определение моей схемы Несоответствующая-.

Я чувствую себя некомпетентной по сравнению с другими. Я думаю, мне не хватает способностей, чтобы справляться с работой так же хорошо, как другие.

Второй шаг. Что я думаю, когда моя неадекватная схема активна? Я плохой агент. Я никогда не заработаю денег. Я никуда не гоюсь. Мой товар никому не нужен. Я только надоедаю другим людям. У меня ничего не получается.

Третий шаг. Что я чувствую, когда моя схема активна? Беспокойство, страх от того, что другие узнают, как я плохо справляюсь со своими обязанностями, смущение, неловкость, стыд, гнев.

Четвертый шаг. Что я делаю, когда моя схема активна? Чтобы избежать своих обязанностей, я придумываю себе другие дела. Я не хожу на собрания на работе. Я долго сплю. Я слишком много ем.

Пятый шаг. Происхождение моей схемы. Мой отец был преуспевающим бизнесменом. А еще он был очень раздражительным. У него никогда не было времени на отдых и развлечения. Он жестоко критиковал легкомыслие в окружающих, даже в нас с братом, когда мы были маленькими. Моя мать была образцовой женой и матерью. Они с отцом ожидали от меня соответствия их стандартам и жестоко критиковали, когда этого не происходило. Мне часто попадало, потому что, как я ни старалась, мне редко удавалось дотянуться до этой высокой отметки.

Шестой шаг. Пусковые механизмы моей схемы. Люди, которые достигли большего, чем я, в моей области; когда я ставлю себе нереальные цели и потом понимаю, что не смогу их достичь; когда мне нужно сделать нечто, что рискует закончиться неудачно, например, предлагать свой товар по телефону; когда другой человек критикует меня; когда мой брат со своей женой приходят в гости и рассказывают, как хорошо их детям в элитной школе и как много денег они потратили в отпуске.

Седьмой шаг. Что я (и другие люди) делаю, чтобы поддерживать мою схему? Я очень самокритична. Я сравниваю себя с людьми, которые достигли большего. Я считаю, что Энджи - лучшая мать, чем я, потому что она никогда не унывает и потому что она такая организованная. Я думаю, что никогда не смогу продавать столько же косметики, сколько Сара, которая начала одновременно со мной и сейчас у нее уже целая толпа постоянных клиентов. Я часто думаю, что должна доказать своим родителям и мужу, что могу успешно работать торговым агентом, но, когда я так думаю, я только начинаю нервничать и не могу сосредоточиться на деле. Я откладываю выполнение всех дел, которые могли бы мне помочь. Я избегаю любого дела, которое может не получиться, а потом ругаю себя. Родители критикуют то, как я занимаюсь хозяйством, моих якобы неуправляемых детей, мою внешность, мою работу. Мой муж тоже придирается ко мне. Он всегда замечает, что я чего-то не сделала. Каждый вечер он спрашивает меня, продала ли я сегодня хоть что-нибудь, а когда я говорю, что ничего не продала, он читает мне нотации. Он говорит, что я зря теряю время и что нам совершенно необходимо, чтобы я зарабатывала деньги.

Часть 2. Формирование адекватной схемы

Первый шаг. Определение схемы Соответствующая*, которую я хочу сформировать. Я хороша уже такой, какая я есть. Я компетентна, даже если мои достижения не так высоки, как у других.

Второй шаг. Какие мысли у меня будут вызывать новая схема? То, насколько я способна, не зависит от уровня развития конкретного навыка. Я способна ко многим вещам. Конечно, я умею делать далеко не все и к какой-то работе я неспособна. И это можно сказать о каждом. Если мне надо будет сделать то, что я не умею, я научусь. Я буду напоминать себе, что я делаю все, что могу в данный момент времени. Я больше не буду себя ругать. То, что я себя критикую, мне не помогает, а только портит мне настроение. Я буду напоминать себе, что выбрала то или иное занятие, потому что оно мне интересно или по-

лезно, а не для того, чтобы что-то доказать окружающим. Я должна расстаться со страхом неодобрения. Я хочу наслаждаться каждым днем моей жизни и не бояться рисковать, учась новому. Если кто-то думает, что я не соответствую стандартам, я ничего не могу с этим сделать. Я буду учиться спокойно относиться к таким людям.

Третий шаг. Какие чувства будут сопровождать эти мысли? Удовлетворенность, удовольствие, спокойствие, радость от познания нового.

Четвертый шаг. Какие действия, совместимые с новой схемой, мне надо предпринять?

Действие 1. Я хочу прекратить сравнивать себя с другими. У них другая жизнь и другие мотивы. Сравнить человека с человеком бессмысленно. Вместо этого, когда я вижу кого-то, у кого получается то, чему я хочу научиться, я попрошу у него совета или помощи. Я буду воспринимать людей вокруг себя как учителей. Я позвоню Саре, попрошу ее встретиться со мной и рассказать, как ей удается так успешно работать.

Действие 2. Я буду ставить себе цели, на достижение которых я могу повлиять. Когда утром я начну обзванивать клиентов, я поставлю своей целью число телефонных звонков, а не количество сделок. Я могу повлиять на число звонков, а на число сделок - нет. Если я буду делать достаточно звонков, то появятся и сделки.

Действие 3. Я буду ставить перед собой реалистичные цели. Я спрошу директора по продажам, какого дохода я могу ожидать на этой работе к концу года, двух лет, трех лет, и подумаю, достаточен ли он для меня. Если нет, то мне стоит уйти с этой работы. Если сумма достаточна, я посмотрю, сколько денег мне удастся заработать за следующие восемнадцать месяцев. Если мой заработок окажется ниже среднего возможного, я подумаю, стоит ли мне продолжать заниматься этим или лучше поискать другую работу. В любом случае я не буду принимать решение прямо сейчас.

Действие 4. Я скажу мужу, что он не помогает мне работать своими нотациями и критикой и что он сможет мне помочь, присматривая за детьми два вечера в неделю, пока я звоню клиентам, и не будет на это жаловаться. Он хороший организатор, и поэтому я могу попросить у него совета относительно моего режима работы. Я напому ему, что сначала он одобрил мое решение поступить на эту работу, и спрошу его, не изменил ли он свое мнение. Если да, то мы вместе подумаем, какая другая работа позволила бы мне большую часть времени проводить дома с детьми.

Действие 5. Я поговорю со своими родителями. Я скажу им, что их критика мне не помогает, даже если они критикуют меня с самыми лучшими намерениями. Я спрошу их, как иначе они могли бы мне помочь, и если у них найдется несколько способов, я скажу им, какой из них мне подходит. Я напому им, что я уже взрослая и не обязана жить по их правилам, точно также, как они не обязаны жить по моим. И еще я попрошу мужа не поддерживать моих родителей, когда они забудутся и опять станут меня критиковать. Я скажу ему, что нечестно втроем набрасываться на одного и что я хотела бы, чтобы он в таких ситуациях меня поддерживал. Я никогда ему не говорила об этом: может быть, он просто не знает, что я чувствую, когда он так себя ведет.

Действие 6. Мне нужно научиться радоваться успехам моего брата. Вряд ли он и его жена говорят об этом специально, чтобы досадить мне. Почему бы им не поделиться со мной своей радостью? Брат хочет, чтобы я гордилась им, вот и все. Он много работал, чтобы достичь этого, и я им горжусь. Может быть, я боюсь, что у него нет причин гордиться мной? Непохоже. Он никогда не говорил ничего, что позволило бы мне так думать. Я буду напоминать себе, что успехи моего брата не делают меня хуже. Больше никаких сравнений.

Действие 7. Я хочу перестать думать в терминах "все или ничего". Я больше не буду себе говорить: "Я нигде не гожусь". Я составлю список всего, что у меня хорошо получается. Потом я составлю список того, что я хочу научиться делать хорошо, и выберу из него один или два пункта, например: "Я хочу лучше выполнять свою работу по продаже косметики". Всякий раз, когда я буду чувствовать себя нигде не годной, я буду перечитывать эти два списка, чтобы напомнить себе, что я уже многое умею делать хорошо и работаю над тем, чтобы делать лучше то, что у меня пока не получается.

Действие 8. Когда я замечу, что откладываю какие-то действия на потом, я постараюсь понять, чего я боюсь. Я напому себе, что психологи объясняют затягивание не ленью, а страхом. Когда я пойму, чего боюсь, я разработаю план борьбы со своим страхом.

Действие 9. Я буду вести дневник и вечером записывать в него, что мне сегодня удалось. Раньше я записывала только то, что не удавалось.

Действие 10. Вечером в субботу я буду составлять список дел на новую неделю, и на каждое дело я буду отводить столько времени, сколько оно требует на самом деле. Я больше не буду составлять идеальные расписания, которые неизбежно заставляли меня разочаровываться в себе.

Действие 11. Я буду обращать внимание на свои чувства. Чувство тревоги сообщает мне о том, что я вернулась к старой схеме Несоответствующая¹. Я просмотрю свой список действий, чтобы решить, какие из них помогут мне справиться с чувством несоответствия. Пятый шаг. Кто послужит мне примером? Я буду брать пример с Сары и с директора по продажам.

Шестой шаг. Кто будет моим помощником? Я попрошу свою лучшую подругу, Мэри, встречаться со мной раз в неделю, чтобы она помогала мне.

Седьмой шаг. Выбор действия, с которого я начну. Я выбираю действия 1 и 9.

Дана подумала о том, как выглядела бы ее запись в дневнике, если бы у нее уже была адекватная схема Соответствующая*.

Дана, схема Соответствующая *

Проводив мужа и детей, я села бы за свой стол и обзванивала клиентов, по меньшей мере, в течение часа. Даже если бы мне не удалось назначить ни одной встречи, я бы гордилась тем, что проявила упорство. Я бы чувствовала себя хорошо еще и потому, что за этот час я стала больше доверять себе и меньше бояться звонить по телефону. Я была бы довольна тем, что вычеркнула из списка фамилии людей, которые не заинтересованы в моем товаре. Я думаю, что за час мне бы удалось назначить хотя бы одну встречу. Я бы знала, что не зря провела время, так как этот час помог мне усовершенствовать мое умение говорить с потенциальными клиентами. К тому же в следующий раз я буду уже меньше нервничать, снимая трубку. К концу этого часа, когда дети вернулись домой, я была бы в отличном настроении.

Цель процедуры по изменению схемы - помочь Дане сформировать адекватную схему, которую она описала в плане, и сделать эту запись в дневнике реальностью. Позднее Дана воспользовалась информацией, полученной ею при анализе неадекватной схемы, для формирования адекватной.

Список действий был составлен в сотрудничестве с психологом, но вам необязательно обращаться к психологу. Ориентируйтесь на примеры в нашей книге. Обратите внимание на то, что каждое действие конкретно и детализировано: ведь расплывчатые указания невозможно осуществить. Дана для начала запланировала выполнить два действия из своего списка, в том числе вести дневник, где она фиксировала бы все свои действия по изменению схемы. Некоторые действия из списка Даны можно осуществить с первой попытки, другие требуют повторных попыток. Допустим, Дана уже поговорила с мужем и родителями, но ей понадобится напоминать им о своих требованиях всякий раз, как они забудутся. Она зафиксирует в дневнике как первоначальный разговор, так и каждую ситуацию, в которой ей пришлось напоминать близким об их обещании. Аналогично Дана описывает в дневнике все ситуации, в которых ее старая схема продолжает проявляться. Всякий раз, как она обнаруживает, что действовала под влиянием старой схемы. Дана описывает в дневнике, как она могла бы справиться с этой ситуацией иначе, в соответствии с новой схемой. Теперь она рассматривает случаи проявления старой схемы не как неудачи, а как возможности расширить применение новой схемы.

Формирование новой схемы требует концентрации усилий. Именно поэтому мы напоминаем вам, что нужно работать только над одной схемой за раз. К тому же в результате вашей работы другие адекватные схемы тоже станут сильнее. Пока Дана работала над схемой Соответствующая*, ей пришлось научиться более прямо и открыто общаться со своими родными и с коллегами, что усилило ее схему Уверенная*. Над двумя схемами одновременно можно работать в том случае, если они взаимосвязаны, как схемы Соответствующая * и Уверенная * у Даны, но чаще приходится ограничиться одной. Не падайте духом, если процесс изменения схемы затянется. Подумайте о том, сколько десятилетий старые схемы оставались нетронутыми.

Схема Соответствующий*

Эта схема, когда она активна, вызывает у вас мысль о том, что вы делаете лучшее из того, что можете, в каждый момент времени. Она позволяет вам чувствовать себя хорошо независимо от уровня ваших достижений. Она допускает, что некоторые люди справляются с некоторыми задачами лучше, чем вы, а некоторые - хуже, что, однако, не имеет никакого отношения к вашему самоощущению. Эта схема, в отличие от схем Несоответствующий или Совершенство*, не вызывает постоянных искаженных сравнений ваших достижений с достижениями отдельных лиц.

Схема Соответствующий * учитывает, что вы более одарены в одной области, чем в другой, и что уровень ваших достижений в любой деятельности зависит от большого числа разнородных факторов. Имея эту схему, вы будете верить, что качество исполнения вами большинства заданий может быть улучшено с помощью тренировки, но в то же время вы будете помнить, что у каждого человека есть ограничения. Объективно существуют занятия, которые вы никогда не освоите в совершенстве. Несоответствие стандарту в какой-то из областей деятельности не умаляет значимости человека.

Работая над самоуважением: портреты

Теперь у вас есть пример плана формирования схемы соответствующий. Посмотрим, какие планы разработали Стивен, Сильвия и Лили для остальных трех континуумов сферы самоуважения.

Схема Принимающий*

Эта схема подразумевает, что вы, как и все люди, время от времени ошибаетесь, и что вы не ругаете себя после. В отличие от людей с сильной схемой Виноватый' или Безупречный*, человек со схемой Принимающий* не ощущает крайней нужды устанавливать чью-либо вину или выбивать из кого-то (включая себя самого) признание вины. Когда ошибка сделана, человек с адекватной схемой заботится о том, чтобы исправить ситуацию или удовлетворить пострадавшую сторону. Такой человек способен извиниться и взять на себя ответственность за происшедшее, не мучаясь, однако, при этом от избыточного чувства вины.

У Стивена в сфере самоуважения есть две позитивные неадекватные схемы, которые взаимно усиливают друг друга. У него есть схема Безупречный* в континууме принятия и более сильная позитивная неадекватная схема Совершенство*. Его потребность быть совершенным во всем усиливает его потребность быть безупречным. Когда Стивен станет ощущать себя более Соответствующим*, его схема Безупречный* станет включаться реже. Тем не менее Стивен составил план формирования новой схемы Принимающий*.

Стивен, схема Принимающий* Часть 1. Анализ неадекватной схемы

Первый шаг. Определение моей схемы Безупречный*. Я хочу быть правым всегда. Мне трудно признать, что я был неправ, или извиниться.

Второй шаг. Что я думаю, когда моя схема активна? Я прав. Я не могу быть неправым. Я не делаю ошибок. Я слишком скрупулезен и внимателен, чтобы ошибиться. Если я и сделал ошибку, в этом виноват кто-то другой (или что-то, не зависящее от меня).

Третий шаг. Что я чувствую, когда моя схема активна? Напряжение, превосходство, чувствую себя настороже.

Четвертый шаг. Что я делаю, когда моя схема активна? Спорю до тех пор, пока другой человек не признает, что он был неправ; критикую окружающих за малейшую ошибку или происшествие; когда что-то идет не так, ищу виноватых; объясняю, что я не имею отношения к совершенной ошибке.

Пятый шаг. Происхождение моей схемы. Родители моей мамы придирчиво относились к моим родителям. Моя мама тоже была несколько критична, но я думаю, что в основном моя потребность в безупречности объясняется страхом оказаться неправым.

Шестой шаг. Пусковые механизмы моей схемы. Когда что-то идет не по плану или неудачно; любая неточность или промах, который могут приписать мне; когда я проигрываю в спорте или в игре.

Седьмой шаг. Что я (и другие люди) делаю, чтобы поддерживать мою схему? Чаще всего моя схема Совершенство* убеждает меня в том, что я безупречен. Я стремлюсь к совершенству. У меня навязчивая потребность избегать ошибок. Я обвиняю других людей. Я нахожу себе оправдания, когда проигрываю.

Часть 2. Формирование адекватной схемы

Первый шаг. Определение схемы Принимающий*, которую я хочу сформировать. Как и любой человек, я не застрахован от ошибок. Ошибаться - нормально. Когда я задеваю другого человека или создаю ему неудобство, я извиняюсь. Я терпимо отношусь к чужим ошибкам.

Второй шаг. Какие мысли у меня будут вызывать новая схема?

Все люди ошибаются. Несчастные случаи происходят. Никто не стремится портить жизнь себе и другим намеренно. Обвинения и критика разрушают самоуважение. Просто постарайся разрешить возникающую проблему наилучшим образом... и сделай это спокойно, без гнева и презрения. Человеческие чувства важнее достижений.

Третий шаг. Какие чувства будут сопровождать эти мысли? Сочувствие, спокойствие, доброжелательность.

Четвертый шаг. Какие действия, совместимые с новой схемой, мне надо предпринять?

Действие 1. Научиться вести себя менее категорично и осуждающе по отношению к другим и себе. Я буду внимательно отслеживать такие мысли и противопоставлять им напоминание о том, что люди не ошибаются нарочно, что каждый стремится сделать все, на что он способен. Я буду напоминать себе, Как неприятно мне было, когда я был еще мальчиком и мою семью критиковали.

Действие 2. Когда что-то идет не так, как было задумано, я не буду искать виноватых, а вместо этого сосредоточусь на решении возникшей проблемы. Я ничего не исправлю тем, что найду виноватого. Я должен перестать добиваться признания вины от окружающих, особенно от моих детей.

Действие 3. Я буду брать на себя ответственность за совершенные ошибки. Я просто признаю, что неправ, извинюсь и подумаю, что можно сделать, чтобы исправить происшедшее. Я также постараюсь вести себя иначе, если мне случится задеть другого человека или создать ему сложности. В любом случае я больше не буду себя ругать за свои промахи.

Действие 4. Научиться получать удовольствие от игры и вести себя спортивно, когда проигрываю. Я буду напоминать себе, что другие тоже любят выигрывать.

Действие 5. Я должен научиться быть добрее, стать таким, как моя жена Энн.

Пятый шаг. Кто послужит мне примером? Я буду брать пример с Энн. Фред тоже будет для меня хорошим примером, потому что он обычно стремится решить проблему, а не найти виновного.

Шестой шаг. Кто будет моим помощником? Я попрошу Энн мне помочь. Я думаю, ей будет приятно узнать, что я хочу изменить свою привычку критиковать на привычку к терпимости.

Седьмой шаг. Выбор действия, с которого я начну. Я выбираю действие 3.



Схема Достойный *

Схема Достойный* соответствует чувству собственной ценности и убеждению в том, что ты равен другим людям независимо от твоей этнической или расовой принадлежности. Эта схема порождает убежденность в том, что все человеческие существа одинаково ценны от рождения. Потребности каждого человека важны, но не более и не менее, чем потребности остальных. Адекватная схема Достойный* в корне отлична от крайних схем Недостойный* и Особенный*, которые либо чрезмерно недооценивают важность потребностей конкретного индивида, либо чрезмерно их переоценивают.

Линн, тридцатидвухлетний аналитик по маркетингу, с которой вы уже знакомы, обнаружила у себя в сфере самоуважения сильную схему Особенная*. Постепенно Линн поняла, как разрушительна эта схема и для ее карьеры, и для личной жизни. При участии своего консультанта-психолога Линн разработала следующий план изменения.

Линн, схема Достойная*

Часть 1. Анализ неадекватной схемы

Первый шаг. Определение моей схемы Особенная*. Я ожидаю от жизни и людей только лучшего. Я незаурядная. Я лучше, чем другие люди. Я особенная. Я требую особенного обращения.

Второй шаг. Что я думаю, когда моя схема активна? Я должна получать то, что хочу. Я не должна ждать (тем более, ждать своей очереди). Мои потребности важнее, чем чьи бы то ни было. Немногие люди так же хороши, как я.

Третий шаг. Что я чувствую, когда моя схема активна? Самоуверенность, превосходство.

Четвертый шаг. Что я делаю, когда моя схема активна? Я веду себя, как если бы я была лучше других. Я обращаюсь к другим снисходительным тоном. Я возмущаюсь, когда мне не уступают. В сущности, я веду себя, как избалованный ребенок.

Пятый шаг. Происхождение моей схемы. За исключением короткого периода между двумя замужествами моей матери, я всегда получала то, что хотела. Мой отец транжирил деньги, пока не обанкротился и не ушел от нас. Мой отчим был богат и приучил меня к дорогостоящим каникулам и дорогим частным школам. У меня всегда было все самое лучшее. Я привыкла к тому, что материальные блага - источник счастья. У моей матери тоже была схема Особенная*, и она была оскорблена тем, что ей при-

шлось некоторое время работать, когда от нас ушел отец. Она не бывает ласкова с отчимом, если только ей от него что-нибудь не нужно. Она говорила мне, что вышла за него ради его денег, а не из-за любви.

Шестой шаг. Пусковые механизмы моей схемы. Когда я вижу что-то, что хочу получить; когда у другого есть что-то, чему я завидую; мои богатые друзья детства.

Седьмой шаг. Что я (и другие люди) делаю, чтобы поддерживать мою схему? Я говорю своим приятелям о том, что люблю дорогие подарки, и обижаюсь, если они не дарят мне то, что я хочу. Я использую сексуальную близость как средство заставить мужчину уступить. Я покупаю все, что захочу, поэтому большую часть времени моя кредитная карточка пуста. Я веду себя, как будто мне положено особенное обращение, как если бы правила, которые относятся ко всем, не относились ко мне. Большинство моих приятелей в начале наших отношений покупают мне дорогие подарки. У моей матери та же схема и она ведет себя так, как будто принадлежит к членам королевской семьи. Окружающие, как правило, уступают моим требованиям.

Часть 2. Формирование адекватной схемы

Первый шаг. Определение схемы Достойная*, которую я хочу сформировать. Я так же важна, как любой другой человек, но не более того. Каждый человек особенный, но никого нельзя поставить выше других. Богатство не делает человека лучше или особеннее других. Я достойная и особенная просто потому, что я хороший и порядочный человек.

Второй шаг. Какие мысли у меня будет вызывать новая схема?

Высокомерие ранит чувства других людей и отталкивает тех из них, кого бы я хотела видеть своими друзьями. Кладя в основу взаимоотношений только деньги, я быстро окажусь в таком же холодном браке по расчету, как моя мать.

Третий шаг. Какие чувства будут сопровождать эти мысли? Сочувствие, сострадание, доброжелательность.

Четвертый шаг. Какие действия, совместимые с новой схемой, мне надо предпринять?

Действие 1. Я должна стать внимательнее к другим людям. Я должна выйти из центра внимания. Я буду больше слушать, меньше говорить о себе и демонстрировать свой интерес к человеку, расспрашивая о его жизни и запоминая то, что он мне говорит.

Действие 2. Я должна встретиться с консультантом по финансам и вместе с ним составить реалистичный бюджет и план закрытия кредита.

Действие 3. Я попрошу мою мать не настаивать, чтобы я делала покупки вместе с ней в дорогих магазинах. Мы будем делать вместе что-нибудь другое.

Действие 4. Я перестану тратить деньги, чтобы улучшить свое самочувствие.

Действие 5. Я перестану требовать для себя специального обращения или исключений из правил.

Действие 6. Я хочу несколько часов в неделю работать волонтером в благотворительной организации, чтобы стать чувствительнее к потребностям других людей.

Пятый шаг. Кто послужит мне примером? Одна из моих коллег, Пэм, живет по средствам и у нее хорошие отношения с мужем и детьми. Я завидую ей, поэтому я буду брать с нее пример. Похоже, у нее есть сильная схема Достойная*, которая не зависит от ее финансового положения.

Шестой шаг. Кто будет моим помощником? Я попрошу начальницу поддержать меня. В прошлом она замечала, что у меня не очень хорошие отношения с коллегами, и подталкивала меня к осознанию необходимости измениться.

Седьмой шаг. Выбор действия, с которого я начну. Я начну с действия 1 уже на этой неделе.

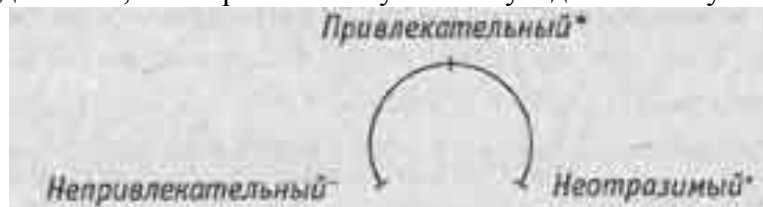


Схема Привлекательный*

Благодаря этой схеме человек принимает свою внешность и манеру общаться такими, какие они есть. Он не отрицает, что его навыки общения или внешность могут быть улучшены, но, он не одержим этим. Человек со схемой Привлекательный* не фиксируется на своих недостатках, как это делал бы человек, с негативной неадекватной схемой Непривлекательный". Схема Неотразимый* заставляет человека

превозносить свою внешность и обаяние и заботиться о них в ущерб таким человеческим качествам, как доброта, сострадание или вдумчивость. Схема Неотразимый* необязательно сильна у объективно привлекательных людей, у них может оказаться как адекватная, так и негативная неадекватная схема. Не забывайте, схемы -это не точное отображение действительности.

Вы, наверное, помните, что Сильвия большую часть своей жизни боролась с чувством Непривлекательности"! Постепенно она поняла, что, чтобы изменить свою жизнь, ей нужно изменить эту схему.

Сильвия, схема Привлекательная*

Часть 1. Анализ неадекватной схемы

Первый шаг. Определение моей схемы Непривлекательная-.

Я физически некрасива, возможно, некоторых людей моя внешность даже отталкивает.

Второй шаг. Что я думаю, когда моя схема активна? Я слишком толстая. Я плохо выгляжу. Люди в первую очередь видят мою полноту. Я никогда не буду такой привлекательной, как моя сестра. Моя семья недовольна моим излишним весом. Официанты думают, что я слишком много ем. Они будут в шоке, если я закажу десерт.

Третий шаг. Что я чувствую, когда моя схема активна? Печаль, подавленность, стыд, неловкость, злость.

Четвертый шаг. Что я делаю, когда моя схема активна? Я мрачная, унылая и раздражительная. Я порчу жизнь своей семье. Когда мы вместе идем куда-нибудь, я всем порчу настроение своими жалобами на то, как я уродлива.

Пятый шаг. Происхождение моей схемы. Моя мать и сестра были одержимы своей внешностью, особенно весом: это их первый критерий оценки женщины; они ругали меня за мой вес и не одобряли то, что я ела, с самого раннего детства; журналы и кинофильмы, пропагандирующие худобу.

Шестой шаг. Пусковые механизмы моей схемы. Присутствие моей матери и сестры; зрелище девушек с тонкой талией погромной грудью в фильмах и телепередачах; когда я измеряю свой вес и вижу, что пополнила, пусть даже чуть-чуть; когда мне приходится "выходить в свет".

Седьмой шаг. Что я (и другие люди) делаю, чтобы поддерживать мою схему? Я думаю о своем весе целыми днями. Пять лет меня преследовало желание сбросить десять фунтов. Я встаю на весы каждое утро, как только просыпаюсь. Я ругаю себя даже за одну унцию прибавки в весе. Я подшучиваю над своей полнотой. Я браню своего мужа, когда он проявляет ко мне сексуальный интерес. Моя мать и сестра все еще заняты проблемой моего веса и придумывают для меня диеты и упражнения, хотя я их об этом не просила. Телевидение, кино и журналы показывают только стройных женщин.

Часть 2. Формирование адекватной схемы

Первый шаг. Определение схемы Привлекательная*, которую я хочу сформировать. Я чувствую себя удобно такой, какая я есть. Я забочусь о своем здоровье, я одеваюсь прилично и красиво. Я выгляжу так же хорошо, как большинство людей. Я хорошо общаюсь. Людям приятно быть со мной рядом. У меня хорошее чувство юмора.

Второй шаг. Какие мысли у меня будет вызывать новая схема? Я достаточно хорошо выгляжу. Люди любят меня за то, как я с ними общаюсь, а не за то, как я выгляжу.

Третий шаг. Какие чувства будут сопровождать эти мысли? Удовлетворенность, удовольствие, принятие.

Четвертый шаг. Какие действия, совместимые с новой схемой, мне надо предпринять?

Действие 1. Я перестану подшучивать над своей внешностью. Я перестану критиковать свою внешность. Я буду напоминать себе, что мои дочери уже подражают мне.

Действие 2. Я буду принимать комплименты, говоря "Большое спасибо", а не обращать их в шутку.

Действие 3. Я буду напоминать себе, что жизнь моей сестры и матери, вращается вокруг их веса, и я совсем не хочу брать с них пример. Я не могу заставить их вести себя иначе, но я могу научиться не обращать на них внимания. Когда мы вместе, я могу сменить тему разговора. Я могу игнорировать их критику по отношению к моей внешности или; прямо сказать им, что не нахожу их выпады полезными для себя.

Действие 4. Я буду взвешиваться только по средам. Неважно, сколько я вешу. Я не должна позволять моему весу влиять на настроение. Перестать думать о нем целыми днями. Я буду напоминать себе, что изменение веса - недостаточный повод для того, чтобы сделать мою семью несчастной на весь день. Я хочу, чтобы моя семья была счастлива независимо оттого, сколько я вешу.

Действие 5. Я по-прежнему буду бегать трусцой четыре раза в неделю и умеренно есть. Я буду напоминать себе, что я действительно, хорошо забочусь о своем здоровье.

Действие 6. Я буду напоминать себе о том, что Джек считает меня привлекательной и ему приятна сексуальная близость со мной. Я не должна портить ему удовольствие жалобами на свое мнимое уродство. Если я не буду заикливаться на мыслях о своем весе, то смогу получить больше удовольствия от секса. Когда Джек проявляет ко мне сексуальный интерес, я не должна тут же начинать критиковать свою внешность. Вместо этого я могла бы приложить усилия к тому, чтобы сделать близость приятнее для нас обоих. Я тоже буду один раз в неделю проявлять к Джеку сексуальный интерес, чтобы он знал, что и я нахожу его физически привлекательным.

Пятый шаг. Кто послужит мне примером? Я составлю список женщин, моих знакомых и киноактрис, которые привлекательны несмотря на свою нестандартную фигуру. Я думаю, что в этом мне может помочь мой муж.

Шестой шаг. Кто будет моим помощником? Я расскажу Джеку о своем плане и попрошу его о том, чтобы раз в неделю обсуждать, как идет его исполнение. Я буду записывать в дневник примеры проявления моей старой схемы 'Непривлекательная' и новой схемы 'Привлекательная*', но я буду обсуждать их с Джеком только один раз в неделю, в то время, о котором мы договоримся. Это поможет мне не так навязчиво думать о своей внешности.

Седьмой шаг. Выбор действия, с которого я начну. Я начну с действий 1 и 5.

Ваш план изменения схемы

Теперь у вас есть модель плана изменения для каждого из четырех континуумов сферы самоуважения. Вы знаете, какие шаги должны быть пройдены, чтобы сделать полный анализ вашей неадекватной схемы и разработать план формирования новой, адекватной. Не забывайте, что все планы, которые вы видели в этой главе, были разработаны пациентами при нашем непосредственном участии. Ваш план не обязан быть таким подробным. А теперь выберите адекватную схему из сферы самоуважения, с которой вы хотели бы начать. Вопросы упражнения, которое вы найдете ниже, помогут вам проанализировать вашу неадекватную схему и разработать план ее изменения. Тем не менее вам необходимо будет прочесть оставшиеся главы до того, как вы приступите к исполнению вашего плана.

В следующих главах вы узнаете, как осуществить ваш план, как преодолеть препятствия, которые возникнут у вас на пути. Мы расскажем вам, как вести себя с наиболее распространенными пусковыми механизмами и с людьми, которые подпитывают ваши неадекватные схемы. Вы научитесь преобразовывать беспокоящие мысли и использовать непредусмотренные последствия действий как возможность научиться новому. Так что не пропускайте эти главы, даже если у вас нет проблем в оставшихся сферах. В противном случае преждевременные действия могут принести вам разочарование.

Формируем адекватную схему в зоне самоуважения

Часть 1. Анализ неадекватной схемы

Первый шаг. Определите неадекватную схему своими словами.

Второй шаг. Опишите мысли, которые вызывает у вас неадекватная схема, когда включается.

Третий шаг. Опишите, как вы себя чувствуете, когда ваша схема активна.

Четвертый шаг. Опишите, что вы делаете, когда ваша схема активна.

Пятый шаг. Происхождение вашей схемы.

Шестой шаг. Пусковые механизмы вашей схемы.

Седьмой шаг. Опишите, что вы (и другие люди) делаете, чтобы поддерживать схему.

Часть 2. Формирование адекватной схемы

Первый шаг. Определите адекватную схему, которую вы хотите сформировать.

Второй шаг. Опишите мысли, которые будет у вас вызывать адекватная схема.

Третий шаг. Опишите, какие чувства будут сопровождать эти мысли.

Четвертый шаг. Опишите действия, совместимые с вашими новыми мыслями.

Пятый шаг. Найдите, по крайней мере, одного человека, у которого есть схема, которую вы собираетесь формировать.

Шестой шаг. Найдите себе помощника.

Седьмой шаг. Выберите действия, с которых вы начнете.

ГЛАВА 9

АДЕКВАТНЫЕ СХЕМЫ В СФЕРЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ

Я надеюсь, что наша мудрость будет увеличиваться вместе с нашей силой и научит нас тому, что чем меньше мы применяем силу, тем больше она становится.

Томас Джефферсон. Из письма

В этой главе мы сосредоточимся на создании адекватных схем в сфере компетентности: таких, как Уверенность*, Способность справиться*, Сила* и Способность сопротивляться*. Все эти схемы отражают то, как вы взаимодействуете с миром вокруг вас и как вы ведете себя, когда вас настигают неожиданные, но неизбежные в жизни неудачи и разочарования. Люди с адекватными схемами в этой сфере умеют эффективно решать жизненные проблемы, какие бы сложности ни преподнесла им судьба. При этом у них нет склонности переоценивать или недооценивать возможности окружающих или действительности вообще. В этой главе мы покажем вам, как сформировать адекватные схемы в этой сфере.

Но ведь я уже делал это раньше!

То, что вы узнаете в этой главе, не является для вас абсолютно новым. Когда Гретхен получила диплом, у нее была сильная схема Уступающая. Она решила поселиться отдельно от родителей и потому принялась искать работу, которая бы позволила ей содержать себя. Через несколько недель поисков она была принята в отдел контактов с потребителями в большом магазине бытовой техники. Сперва работа была для Гретхен тяжелой: ей приходилось принимать звонки недовольных покупателей, и часто она не могла ничем им помочь, потому что их требования были неоправданны. Много раз ей хотелось расплакаться - и много вечеров у себя дома она занималась именно этим. Ее желудок, казалось, навсегда завязался в узел. Она могла до бесконечности заново проигрывать некоторые разговоры и придумывать, как иначе она могла бы ответить.

Со временем Гретхен почувствовала, что работа уже меньше заставляет ее напрягаться. Ей стало проще отвечать на звонки, хотя разозленных покупателей меньше не стало. Они больше не пугали Гретхен. У нее стало получаться говорить с ними спокойно, уверенным тоном, прояснять суть проблемы и помогать им ее решить. Другая сторона не всегда была довольна решением, но Гретхен знала, что сделала все от нее зависящее. После шести месяцев такой работы друзья Гретхен заметили, что она стала вести себя увереннее. Она научилась выражать свое мнение и свои предпочтения. Она стала спокойнее воспринимать чужое несогласие. Она перестала бояться пробовать новое. Она даже решилась встать на лыжи, чего раньше не осмеливалась. Отработав год, Гретхен уже считала, что схема Уверенная* описывает ее поведение вернее, чем ее прежняя схема Уступающая'. Что же произошло?

Произошло то, что Гретхен оказалась в ситуации, которая, поощряла и даже требовала изменения старой схемы. На новой работе ее научили, как разговаривать с недовольными людьми и показали, как вести переговоры. Она узнала, что для решения проблемы звонящего недостаточно ему уступать. Гретхен приобрела новые коммуникативные навыки, и ее начальник поощрял ее за их использование. Гретхен была нужна работа, чтобы выжить, поэтому она не могла просто так бросить ее, хотя вначале ей много раз хотелось это сделать. На этой работе Гретхен узнала, как измениться, и у нее был сильный мотив к изменению. Поэтому ей удалось преобразовать свою схему Уступающая в схему Уверенная*. Гретхен сделала это самостоятельно, ничего не зная о том, как меняют схемы, и даже никогда не слышав этого слова.

Люди часто превращают свои неадекватные схемы в адекватные, не имея ни малейшего представления о теории схем. Как и Гретхен, вам, возможно, тоже уже приходилось делать это. Прочтите список схем в приложении А. Возможно, вы обнаружите в нем неадекватные схемы, которые были у вас в прошлом, но которые вы изменили на адекватные. Вспомните, как это происходило. Что помогло вам измениться? Представляете, насколько легче вам будет создать адекватную схему теперь, когда вы знаете, что это такое, и у вас даже есть образец плана?

Действия, соответствующие новой схеме

Описание новых действий - важная часть плана изменения схемы. Большинство людей вначале находят эту часть задания трудной, поэтому мы решили дать вам ряд советов по ее выполнению.

Называйте конкретные действия

Ваше описание действия должно быть достаточно точным, чтобы вы знали, что именно делать. Абстрактным, расплывчатым указаниям невозможно следовать. В нем должны быть и точные указания на то, что именно надо сделать, например: "Когда на работе возникает какая-то проблема, сперва попробовать разобраться в ней самому. Просить помощи только после того, как испробую несколько вариантов решения".

Утверждайте, а не отрицайте

В список действий вы можете включить и то, что хотите перестать делать, но только помните: обязательно нужно указать, что вы теперь будете делать вместо этого. Допустим, вы формируете новую схему Уверенная*, чтобы заменить ею старую схему Доминирующая*, и у вас в плане есть пункт "Перестать кричать на детей". В таком виде он мало чем вам поможет. Вы должны запланировать, что делать вместо этого и конкретизировать свои действия, например: "Научиться ставить детям ясные ограничения, вместо того чтобы кричать на них. Сначала привлечь их внимание, спокойно назвав по имени, и попросить их посмотреть на меня. Потом сказать, что они должны перестать делать и что я хочу видеть вместо этого. Я объясню детям, что учусь не кричать на них, потому что знаю, что им это неприятно. Всякий раз, как я забудусь, я буду отмечать это на карточке, прикрепленной к холодильнику. За каждые пять отметок я буду приносить детям на выходные новую кассету с мультфильмами". Человек может перестать делать что-либо, только если взамен ему предложат делать что-то другое. Вам предстоит подумать, чем именно вы хотите заменить свое старое поведение.

Примите на себя ответственность

Планируйте для себя такие действия, над которыми вы властны. Вы помните план Линн и ее действия, соответствующие новой схеме Достойная*? Она могла бы попросить свою мать не разрешать ей делать покупки, когда они вместе ходят по магазинам, но тогда за поведение Линн отвечала бы не она сама, а ее мать. Поэтому Линн решила отказаться от походов по магазинам со своей матерью, потому что в этом случае ей было бы трудно удержаться от покупок. В этом случае ответственность за свои действия несет сама Линн, а не ее мать. Аналогичным образом, Дана запланировала делать каждый день определенное число звонков, потому что это число зависит от нее, а число заключенных сделок - нет. Точно так же Сильвия не может запретить своей сестре и матери предлагать ей диеты и упражнения, но отказываться от их предложений вполне в ее силах. Поэтому, планируя каждое действие, спрашивайте себя, находится ли оно в пределах вашего контроля. Если нет, измените его так, чтобы за его осуществление отвечали лично вы и только вы.

Реагируйте по-новому

Припомните ваши пусковые механизмы: какие люди и ситуации подпитывают ваши неадекватные схемы? А как иначе вы могли бы теперь реагировать на них? Придумайте хотя бы одну новую реакцию для каждой ситуации. Это значит, что вы должны описать действия или мысли, которыми вы хотели бы отныне реагировать на бывшие пусковые механизмы ваших неадекватных схем. Эти мысли и действия должны соответствовать вашей новой адекватной схеме. Они должны быть описаны предельно ясно и точно: что вы собираетесь сделать, сказать вслух, сказать самому себе. Действия и мысли должны быть простыми: сложную реакцию в "пусковой" для вас ситуации вам будет труднее вспомнить. "Будь готов!" - зная свои пусковые механизмы, можно заранее подготовиться к встрече с ними.

Не бойтесь встретиться со своими страхами

Вернитесь к примерам проявления вашей схемы. Чего вы избегаете? Помните, как Дана боялась звонить своим потенциальным клиентам? Что страшного могло случиться? Дана боялась, что собеседник рассердится на нее и бросит трубку. Кроме того, она боялась отказов. И первое, и второе действительно случается. Некоторые люди действительно сердятся, когда их отрывают от дел, и бросают трубку. Многим людям действительно не нужна косметика. Такова природа торговли. Но эти реакции не относились лично к Данае, они относились лишь к ситуации. Кроме того, невозможно сразу найти покупателей на свой товар, избежав встречи с теми, кто не собирается ничего покупать.

Дана помогла ролевая игра. После того как ее начальница разыграла с ней несколько вариантов ситуации отказа, Дана поняла, что отказы не так уж и страшны. В ответ на отказ она больше не теряла голову, а просто говорила "спасибо" и вешала трубку. Ролевая игра и встреча со своими страхами в реальности помогли Данае преодолеть эти страхи и двигаться дальше. Теперь она постоянно использует проигрывание ситуации, когда замечает, что откладывает какое-то дело. Пока вы не встретитесь со своими страхами, ваша неадекватная схема будет душить вас. Но если вы тщательно разработаете план этой встречи, отрепетируете ее и приведете в исполнение, вы освободитесь.

Помните о поддерживающих мыслях

Найдите поддерживающие мысли для каждого из действий. Вспоминайте нужную мысль, когда приступаете к выполнению действия. Очень важно, чтобы и у вас были такие мысли, когда вы начнете превращать в жизнь свой план. Напоминайте себе, почему вы решили научиться выполнять данное действие. Заранее подумайте, какие препятствия вам могут встретиться и как подбодрить себя в такой ситуации. Поддерживающие мысли не должны быть неоправданно оптимистичными. Представьте, что бы вы сказали в такой ситуации лучшему другу, чтобы его поддержать.

Практикуйтесь

Ждете приближения трудной для вас ситуации? Подготовьтесь к ней заранее! Вспомните, что вы решили делать в таких обстоятельствах. Еще лучше будет, если вы заранее отрепетируете свои действия в ролевой игре. Вы можете проиграть ситуацию в одиночку. Некоторые люди записывают на пленку то, что они хотели бы сказать, и прослушивают запись до тех пор, пока не перестанут испытывать чувство неудобства от своей новой реакции. Наилучший вариант ролевой игры - когда вам помогает другой человек. Ваш партнер может попробовать разные варианты поведения, а вы - разные варианты реакций. Поменяйтесь ролями: возможно, пребывание "в шкуре" оппонента поможет вам увидеть, как другой человек воспринимает 1 ваше поведение. Необязательно учить наизусть заготовленный ответ, достаточно несколько раз проговорить его. Не забывай - 1 те, что он должен быть простым.

Мы надеемся, что эти советы сделают ваши действия эффективнее. Когда вы будете читать планы формирования новых схем в сфере компетентности, обращайтесь особое внимание на действия. Чем больше у вас будет чужих примеров, тем легче вам будет придумать свои.

Работая над компетентностью: портреты

Посмотрим, какие планы разработали Стивен, Сильвия и Линн для сферы компетентности. Мы обратим особенное внимание на пункт их планов, касающийся действий. Мы покажем, как они применили на практике правила, о которых мы вам рассказали.



Схема Уверенный *

Эта схема означает способность выражать свои мысли и чувства, не задевая при этом чувств других людей. Человек, который чувствует себя уверенно, не требует от каждого соглашаться с его мнением. Он умеет выслушать чужое мнение и ожидает от других, что они выслушают его. По сравнению с уступающими людьми, уверенные производят впечатление более интересных, потому что открыто выражают свои мысли. У человека, привыкшего уступать другим, возможно, тоже есть интересные мысли, но о них, к сожалению, никто не знает.

Схема Уверенный* допускает, что уверенное поведение иногда ведет к конфликту, но конфликт рассматривается данной схемой позитивно. Конфликты (пусть не всегда) ведут к компромиссу, терпимости и новым мыслям. Сильвия ненавидит конфликты, поэтому она всегда уступает требованиям других людей, неважно, разумны эти требования или нет.

С этой схемой вы принимаете то, что другим людям может не понравиться ваше мнение. В то же время вы осознаете, что игнорировать свои убеждения и чувства - значит предавать себя. Уверенных людей не всегда любят, но почти всегда уважают. Схемы Уступающий и Доминирующий не вызывают у людей ни уважения, ни истинной симпатии. Сильвия уступает людям, чтобы они на нее не сердились, но чувствует, что из-за этого некоторые из них относятся к ней без уважения. Страх Сильвии перед чужим гневом вызывает у нее самой сильную злость на себя и на других. Она понимает, что позволяет другим людям пользоваться собой, и поэтому ей трудно относиться к себе с уважением. Вот ее план изменения.

Сильвия, схема Уверенная*

Часть 1. Анализ неадекватной схемы

Первый шаг. Определение моей схемы Уступающая. Я уступаю другим людям, чтобы избежать конфликта. Я привыкла давать другим то, что они хотят. Я не хочу, чтобы на меня сердились.

Второй шаг. Что я думаю, когда моя схема активна? Не надо никого сердить. Уступи. Пусть они получат то, что хотят. Соглашайся.

Если ты откажешься, тебя перестанут любить. Главное - сохранить мир в отношениях любой ценой.

Третий шаг. Что я чувствую, когда моя схема активна? Напряжение, страх, вину, раздражение.

Четвертый шаг. Что я делаю, когда моя схема активна? Я соглашаюсь сделать то, что не хотела делать. Я не возражаю, даже когда требования других людей оборачиваются неудобством для меня и моей семьи. Я добровольно вызываюсь, когда все отказываются. Я не умею постоять за себя. Я извиняюсь за то, в чем не виновата. И когда я все-таки решаюсь отказать человеку, я привожу с десяток причин, чтобы оправдать свой отказ.

Пятый шаг. Происхождение моей схемы. Моя старшая сестра в детстве вела себя эгоистично. Она считала себя особенной. От нее у родителей были одни неприятности. Мне приходилось вести себя так, чтобы все были довольны. Моя мать поощряла мою уступчивость: она часто хвалила меня за это. Когда я пыталась постоять за себя перед своей сестрой, она могла прибегнуть к физической силе или оскорбить меня словесно. И моя мать, и моя сестра по натуре очень властные, поэтому мне было проще уступить им, когда они чего-то требовали.

Шестой шаг. Пусковые механизмы моей схемы. Присутствие властных, деспотичных людей; присутствие моих мамы и сестры; когда на собрании требуются добровольцы для какого-либо дела.

Седьмой шаг. Что я (и другие люди) делаю, чтобы поддерживать мою схему? Я уступаю другим людям, чтобы они не рассердились. Я не люблю быть в центре внимания, поэтому мне трудно выразить свое мнение публично. Я хочу нравиться всем, даже людям, которые не нравятся мне. Мои мать и сестра, и другие люди благодарят меня за то, что я для них делаю, и мне это нравится. Меня пугает гнев других людей.

Часть 2. Формирование адекватной схемы

Первый шаг. Определение схемы Уверенная*, которую я хочу сформировать. У меня есть право отстаивать свои взгляды и свои предпочтения. Я имею право постоять за себя. Мое мнение так же важно, как мнение любого другого человека. **Второй шаг.** Какие мысли у меня будет вызывать новая схема? Я не могу обвинять других людей в том, что они меня используют. Они делают это, потому что я сама им позволяю. Если человеку не нравится, что я не разрешаю себя использовать, значит, он в любом случае мне не друг. Ничего не изменится, если я не стану вести себя по-другому. Когда я не отстаиваю свое мнение, я учу других неуважению ко мне. Если кто-то будет недоволен моим отказом или несогласием - это его проблема, а не моя. Я буду напоминать себе, что: "У кого нет врагов, у того нет характера". Моя цель - найти свой характер.

Третий шаг. Какие чувства будут сопровождать эти мысли? Самоуважение, уверенность в себе, спокойствие.

Четвертый шаг. Какие действия, совместимые с новой схемой, мне надо предпринять?

Действие 1. Когда кто-то просит меня об услуге и я не хочу делать то, о чем меня просят, я отвечу "нет". Я не стану сопровождать свой отказ десяти минутным монологом, состоящим из оправданий. Я больше не намерена оправдываться. Если человек будет настаивать, я повторю отказ. Если он будет продолжать настаивать, я скажу: "Почему ты меня не слушаешь? Я сказала тебе, что не буду этого делать", - и подожду ответа. Я буду напоминать себе, что не нуждаюсь в оправданиях. Мое нежелание - достаточная причина. Естественно, я буду помогать людям, но только в том случае, если мне этого захочется, а не потому, что чувство вины заставило меня согласиться.

Действие 2. Я буду носить с собой еженедельник. Я отмечу в нем время, которое собираюсь провести с Джеком и детьми, и время только для себя. Когда от меня будут требовать выступить добровольцем, прежде чем дать ответ, я проконсультируюсь с еженедельником. Кроме того, я буду соглашаться на подобные мероприятия не чаще двух раз в неделю.

Действие 3. Я буду напоминать себе, что перемены в моем поведении могут прийти не по душе окружающим, потому что они привыкли к моей уступчивости. Я должна быть готова к тому, что они попытаются меня уговорить, так как в прошлом им это удавалось. Я не буду на них сердиться. Я просто буду отстаивать свою позицию. Я буду это делать, повторяя слова отказа, а не предлагая дополнительные оправдания.

Действие 4. Я дам другим мамам неделю на то, чтобы решить, как они теперь будут забирать из школы детей, потому что я больше не намерена это делать. Кроме того, я скажу им, что буду отвозить их детей в школу только в том случае, если они будут готовы к 8:00, и ждать их не буду. Чтобы подготовиться к разговору, я разыграю эту ситуацию с Джеком. Я буду напоминать себе, что в прошлом люди использовали гнев, чтобы вынудить меня сделать то, что они хотят. Моя уступчивость не заставит их

любить меня. Если они действительно хорошо ко мне относятся, то должны заботиться о моих чувствах и потребностях. Я буду напоминать себе, что люди не могут мной воспользоваться, пока я сама им не позволю.

Действие 5. Когда мои родители приедут погостить, я поговорю со своей матерью наедине о ее привычке критиковать мою внешность и внешность моих детей, и наше меню. Я скажу ей, что, хотя она делает это с добрыми побуждениями, мы не нуждаемся в такой помощи, и поэтому я прошу ее прекратить. Если она забудется, я напомню ей о нашем разговоре. Еще я скажу ей, что за воспитание наших с Джеком детей отвечаем мы с Джеком, а не она, и поэтому она не должна навязывать нашим детям свои требования. Я несколько раз проиграю этот разговор с Джеком до ее приезда.

Пятый шаг. Кто послужит мне примером? Я буду брать пример с Полы, другой помощницы учителя. Она умеет ставить границы и заботиться о себе, не будучи при этом грубой или резкой. Люди любят и уважают ее. Ну, некоторые люди, конечно, не любят ее, потому что она им не уступает, но зато они ее уважают.

Шестой шаг. Кто будет моим помощником? Я попрошу Полу и Джека помочь мне. Они будут поддерживать меня и научат меня вести себя в проблемных ситуациях. А научиться отстаивать свою позицию перед Джеком мне поможет Пола.

Седьмой шаг. Выбор действия, с которого я начну. Я начну с действий 1 и 3.

Вернитесь к главе 4 и перечитайте анализ издержек и выгод, который сделала Сильвия для своей схемы 'Уступающая': вы увидите, что некоторые действия, запланированные ею, прямо вытекают из него. Некоторые идеи возникли из примеров проявления неадекватной схемы.

Давайте посмотрим, какие действия запланировала Сильвия. Все они следуют правилам, изложенным в начале этой главы. Все они содержат утверждения, а не отрицания. Все они достаточно точно описаны, так что любому человеку понятно из описания, что нужно делать. Действия 1, 2 и 3 - это новые реакции на действие пусковых механизмов схемы, перечисленных Сильвией.

Сильвия запланировала репетицию действий 4 и 5, но она точно так же могла бы отрепетировать действия с 1 по 3.

Сильвия выбрала такие действия, которые она может выполнить самостоятельно. Для действий 1, 3 и 4 она нашла поддерживающие мысли.

Когда вы составите план действий, проверьте их на предмет соответствия перечисленным характеристикам.



Схема 'Способный справиться*'

Эта схема соответствует убеждению, что вы способны справиться с большинством ситуаций, которые встречаются вам в жизни, а когда вам не справиться самим, вы способны попросить помощи. Схема 'Способный справиться*' предполагает, что вы достаточно уверены в своих силах, чтобы попробовать решить проблему самостоятельно, прежде чем обратиться за помощью к другому человеку. В отличие от человека, который считает себя 'Абсолютно независимым*', человек, 'Способный справиться*', не рассматривает обращение за помощью или советом как признак слабости и не упорствует в безуспешных попытках, когда проблема явно ему не по зубам.

В отличие от схемы 'Зависимый', адекватная схема, о которой идет речь, не преувеличивает малейшую сложность до размеров несчастья. У Линн очень сильна схема 'Зависимая'. Ее так опекали в семье, что она была уверена в своих силах только в решении учебных, а позже профессиональных задач. У нее просто не было возможности убедиться в том, что она может справиться с большинством проблем и что, когда она не может справиться, положение не катастрофическое. Таким образом, малейшее нарушение привычного порядка вещей вызывает у Линн ужас, который не дает ей трезво взглянуть на ситуацию. Посмотрим на план изменения, который составила Линн.

Линн, схема 'Способная справиться*'

Часть 1. Анализ неадекватной схемы

Первый шаг. Определение моей схемы 'Зависимая'. Мне нужно, чтобы обо мне кто-то заботился. Я не могу самостоятельно решить большинство своих проблем. Я не могу сама позаботиться о себе. Мне нужен мужчина, который бы заботился обо мне.

Второй шаг. Что я думаю, когда моя неадекватная схема активна? Мне не справиться. Мне нужна помощь. Мне нужен кто-то, кто бы мне помог. Я не знаю, что делать. Если мне не помогут, случится что-то ужасное.

Третий шаг. Что я чувствую, когда моя схема активна? Испуг, отчаяние, смятение, нерешительность, стыд.

Четвертый шаг. Что я делаю, когда моя схема активна? Я веду себя беспомощно. Я плачу. Иногда задыхаюсь. Я паникую. Я прошу помощи у всех подряд. Я даже не пытаюсь ничего придумать до того, как обратиться за помощью. Я раздражаюсь и злюсь, когда мне не хотят помочь. Во многих отношениях я веду себя, как будто мне двенадцать лет. Даже мой голос меняется и становится тонким, как у девочки.

Пятый шаг. Происхождение моей схемы. Мой мир перевернулся, когда от нас ушел отец. Моя мать казалась мне такой беспомощной, что я решила, что женщина не может выжить самостоятельно, без мужчины. К тому же моя мать повторяла мне это в течение последних двадцати семи лет. Мой отчим был властным и чрезмерно опекал меня. Он решал все мои проблемы: большие и маленькие. Он вмешивался даже в мои личные отношения. В том, что не касалось учебы или профессии, у меня никогда не было уверенности, что я могу справиться с жизненными проблемами.

Шестой шаг. Пусковые механизмы моей схемы. Любая финансовая проблема; любая хозяйственная неполадка; любые неполадки в моей машине; всякий раз, когда я чувствую, что ситуация вышла из-под контроля.

Седьмой шаг. Что я (и другие люди) делаю, чтобы поддерживать мою схему? Я прошу помощи, как бы мало ни было затруднение. Я не пытаюсь подумать над решением самостоятельно. Я воображаю себе катастрофические последствия, из-за этого начинаю паниковать и впадаю в отчаяние. Каждый раз, когда я вижу свою мать, она говорит, что мне давно пора выйти замуж, чтобы обо мне кто-то заботился. Отчим помогает мне во всем.

Часть 2. Формирование адекватной схемы

Первый шаг. Определение схемы 'Способная справиться*', которую я хочу сформировать. Я могу справиться с большинством обыденных проблем. Если мне нужна помощь, я попрошу о ней, не впадая в отчаяние и не демонстрируя беспомощность. Однако я приму меры к тому, чтобы не создавать другим неудобства своей просьбой. Когда мне будут помогать, я постараюсь запомнить, что надо делать в такой ситуации, чтобы не просить помощи два раза по одному и тому же поводу.

Второй шаг. Какие мысли у меня будут вызывать новая схема? Я могу справиться с большинством проблем, если успокоюсь и постараюсь мыслить логически. У меня сильная логическая способность. Есть мало действительно серьезных ситуаций, поэтому у меня нет повода для паники. Даже если ситуация сложная, спокойствие поможет мне ясно мыслить. Время от времени в жизни случаются трудные ситуации. Это нормально. Научиться справляться с такими ситуациями будет полезно для меня: это разовьет мои способности. Я буду смотреть на трудности как на возможность научиться новому, а не как на несчастье.

Третий шаг. Какие чувства будут сопровождать эти мысли? Спокойствие, уверенность в своих силах.

Четвертый шаг. Какие действия, совместимые с новой схемой, мне надо предпринять?

Действие 1. Если что-то идет не так, как надо, я буду напоминать себе, что мне надо сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и спокойно поговорить с собой. Я буду напоминать себе, что мне уже удалось решить много проблем у себя на работе, значит, я смогу решить и остальные.

Действие 2. Когда что-то не так у меня дома, с машиной или с финансами, я в первую очередь подумаю, что бы сделал мой отчим в этой ситуации. Затем я попробую выполнить те действия, которые смогу. Я не буду просить других делать то, что могу сделать сама.

Действие 3. Если мне действительно не справиться самой, я постараюсь успокоиться, прежде чем обратиться за помощью. Мне пора перестать вести себя как маленькая девочка. Научиться даже в трудных ситуациях говорить нормальным тоном. Если мне откажут в помощи, я не стану сердиться, а спрошу, не могут ли они дать мне совет.

Действие 4. Когда мне будут помогать, я буду запоминать, какие действия надо выполнить, чтобы разрешить проблему. Таким образом, я буду знать, как справиться с этой ситуацией в будущем.

Действие 5. Если мне помогли, я буду искать способ отблагодарить этого человека. В частности, я могу тоже помочь ему в чем-нибудь.

Действие 6. Я должна стать более отзывчивой. Я буду думать о том, как мне помочь другому, даже если он меня не просил. Если я стану чаще помогать другим, они перестанут чувствовать, что я только требую помощи, а сама никогда не помогаю.

Действие 7. Я попрошу свою мать, чтобы она перестала повторять, что мне пора замуж. Я скажу ей, что, когда она так говорит, мне кажется, что она считает меня неспособной позаботиться о себе самостоятельно.

Действие 8. Я должна перестать просить мужчин делать за меня то, что могу сделать сама. Я буду напоминать себе, что мужчина не обязан брать на себя ответственность за двоих. В нормальных отношениях женщина заботится о себе сама, точно так же, как она это делала раньше, до встречи с мужчиной. Я буду напоминать себе, что моя зависимость - обуза для мужчины и что в прошлом она становилась причиной гнева моего партнера на меня.

Пятый шаг. Кто послужит мне примером? Я буду брать пример с Эбби. Она моя подруга еще со времен колледжа.

Шестой шаг. Кто будет моим помощником? Я думаю, что Эбби согласится помочь мне. Мы вместе обедаем по четвергам, и она всегда поощряла мои попытки стать более независимой.

Седьмой шаг. Выбор действия, с которого я начну. Я выбираю действия 1 и 2.

На этот раз вы проанализируете действия, которые запланировала Линн. Достаточно ли конкретно обрисованы ситуации? Описаны ли именно те действия, которые необходимо предпринять? Может ли Линн исполнить их самостоятельно или ей придется зависеть от другого человека в их выполнении? Придумала ли она, как теперь будет реагировать на "пусковые механизмы" своей схемы? Какие из действий призваны помочь ей преодолеть свой страх катастрофы? Описала ли Линн мысли, которые помогут ей при выполнении действий? Есть ли среди действий такие, которые она сможет отрепетировать заранее? Когда вы составите свой список действий, задайте себе те же вопросы.



Схема Сильный *

Эта схема создает у человека чувство того, что он властен над событиями своей жизни. Быть сильным также значит осознавать границы своей власти и принимать, что некоторые ситуации находятся вне этих границ. Это значит признавать, что процесс влияния взаимен: сегодня вы влияете на события, а завтра - они на вас.

В отличие от схемы Бессильный', схема Сильный* не рассматривает человека как жертву обстоятельств. Все случается, и вы можете стать жертвой, но за вами остается выбор - как справиться с последствиями и позволить ли воспоминаниям мучить вас в будущем. Адекватная схема Сильный* признает, что в какой-то ситуации вы можете оказаться беспомощным, но предполагает, что вы принимаете факт существования таких ситуаций. Все мы до некоторой степени беспомощны, но в то же время все мы способны, хотя бы отчасти, контролировать большинство событий нашей жизни.

Быть сильным - значит брать на себя ответственность за выбор, который вы делаете. Линн всегда влияла на ход своих отношений с мужчинами, хотя и была склонна придерживаться противоположного мнения. Сначала она боялась проявлять активность в отношениях, опасаясь, что из-за этого мужчина бросит ее. Линн могла бы сказать очередному приятелю, что он не будет у нее жить, если только не возьмет на себя половину суммы квартирной платы, расходов на питание и на хозяйственные нужды, но решила промолчать, потому что не хотела брать на себя ответственность за свое решение. Она предпочла считать себя беспомощной.

Выбор дает нам власть над ситуацией. Нет выбора - нет власти. К счастью, есть очень мало ситуаций, в которых совсем нет возможности выбора. Чаще сами люди не желают иметь дело с последствиями своего выбора. Многие пары не хотят расставаться, несмотря на трудности в отношениях, чтобы сохра-

нить видимость счастливого брака и уровень материальной обеспеченности, к которому они привыкли. Когда вы будете составлять план формирования схемы Сильный *, обращайте внимание на варианты поведения, которые у вас есть, как бы мало их ни было. Каждый из них может стать началом изменения.

В отличие от схемы Всесильный*, схема Сильный* не вызывает потребности контролировать действия других людей. Линн было трудно это принять. Она чувствовала себя бессильной именно потому, что ее приятели не позволяли ей контролировать их. Она считала мужчину не тем, кем он был на самом деле, а тем, кого, в ее представлении, она могла бы из него сделать; по мнению Линн, он должен измениться просто потому, что теперь рядом с ним она. Это убеждение - проявление ее схемы Всесильная*. Всякий раз, когда у Линн не получалось изменить своего избранника, запускалась противоположная схема (Бессильная). Сила предполагает равновесие между властью над собой и властью над другими. Контролируя других, мы делаем их беспомощными. Это не значит быть сильным. Сильный человек чувствует разницу между властью над другими и ослаблением их власти над ним. Давайте обратимся к плану Линн.

Линн, схема Сильная*

Часть 1. Анализ неадекватной схемы

Первый шаг. Определение моей схемы Бессильная-. Я бессильна построить такие отношения, какие хочу. Я встречаю либо неудачников, либо мужчин, которые используют меня.

Второй шаг. Что я думаю, когда моя неадекватная схема активна? Я ничего не могу сделать. Я беспомощна. Мне придется примириться с поведением моего друга. Мне не заставить его делать то, что я хочу.

Третий шаг. Что я чувствую, когда моя схема активна? Подавленность, отчаяние, разочарование, злость.

Четвертый шаг. Что я делаю, когда моя схема активна? Я упрямлю своего друга проявить ко мне чуть-чуть больше внимания. Когда он этого не делает, я выхожу из себя и пытаюсь ему угрожать. Я терплю то, что он меня использует. Я боюсь заявить прямо, что мне это не нравится, потому что боюсь, что он уйдет.

Пятый шаг. Происхождение моей схемы. Я не смогла сделать так, чтобы папа остался с нами. Я всегда проигрывала в спорах с отчимом. Моя мать уверена, что женщины беспомощны.

Шестой шаг. Пусковые механизмы моей схемы. Всякий раз, когда мой очередной приятель пренебрегает моим мнением или не соответствует моим ожиданиям; всякий раз, когда я конфликтую с мужчиной, который старше меня и выше по социальному положению.

Седьмой шаг. Что я (и другие люди) делаю, чтобы поддерживать мою схему? Я не решаюсь выразить свое мнение в конфликте с мужчиной, потому что боюсь, что он уйдет. Чем беспомощнее я себя веду, тем больше становится его власть надо мной.

Часть 2. Формирование адекватной схемы

Первый шаг. Определение схемы Сильная*, которую я хочу сформировать. Я могу влиять на течение многих событий, но только до некоторой степени. Я понимаю, что ряд ситуаций неподвластны моему контролю, и учусь это принимать. Я также осознаю, что могу потребовать от мужчины прекратить вести себя беспардонно, но для этого мне придется принять возможность разрыва. Я принимаю невозможность заставить человека быть таким, как я хочу.

Второй шаг. Какие мысли у меня будут вызывать новая схема?

В большинстве ситуаций я имею право выбора. Я могу терпеть то, что мой приятель живет за мой счет, или закончить наши отношения, если он не пожелает вносить свою долю. Что бы я ни выбрала, это будет моим решением. Я могу вступить в близкие отношения с человеком, у которого нет качеств, важных для меня, а могу не вступать, но я не стану обольщаться, веря в то, что смогу сформировать в нем эти качества.

Третий шаг. Какие чувства будут сопровождать эти мысли? Мир, спокойствие, уверенность в своих силах, иногда разочарование.

Четвертый шаг. Какие действия, совместимые с новой схемой, мне надо предпринять?

Действие 1. Когда я чувствую, что теряю контроль над ситуацией, я буду спрашивать себя, какие у меня есть возможности выбора, пусть даже самые маленькие. Когда таких возможностей наберется хотя бы несколько, я представлю себе возможные последствия каждого выбора и остановлюсь на одном из них. Я буду напоминать себе, что я сама приняла решение и готова справиться с его последствиями.

Действие 2. Мой нынешний приятель, Джеф, никогда не назначает мне встреч заранее. Из-за этого я жду его звонка все выходные, а если он так и не позвонил, я чувствую себя разочарованной и беспомощной. В среду вечером я буду планировать, как мне провести выходные, и буду проводить их согласно своему плану. Если звонок Джефа застанет меня дома, я подумаю, хочу ли я делать вместе с ним то, что он мне предлагает, или мне лучше следовать своему плану. В любом случае выбор остается за мной. Однако я не собираюсь жертвовать своими планами на отдых с друзьями ради Джефа, как я делала в прошлом.

Действие 3. Я больше не собираюсь давать Джефу деньги в долг, потому что он не вернул мне те, что я дала ему раньше, даже тогда, когда они были мне нужны. Теперь, когда он прямо попросит у меня денег или намекнет, что нуждается в них, я не стану ему помогать. Кроме того, я спрошу его, когда он планирует отдать мне прежние долги. Я спрошу его об этом не в критическом или обвиняющем тоне, а, скорее, в шутливом, потому что, когда я давала ему эти деньги, я не оговорила срок возврата.

Действие 4. Если Джеф предложит мне вместе посетить какое-то мероприятие, где нужно платить, я спрошу, намерен ли он сам заплатить за себя. Я скажу ему, что больше не буду ни платить за него, ни покупать ему выпивку.

Действие 5. Я больше не стану держать у себя в холодильнике запас пива, потому что я пью его редко, а Джеф в выходные приходит и выпивает все, а покупать пиво приходится мне. Я скажу Джефу, что, если он хочет пива, пусть купит сам.

Действие 6. Джеф спрашивал, нельзя ли ему будет переехать ко мне, потому что у него через шесть недель истекает срок найма. Я откажу ему. Я объясню ему, что решила жить одна, пока мне не удастся построить отношения, которые покажутся мне подходящими для брака. Я скажу Джефу, что в наших отношениях слишком много сложностей, чтобы я видела в них свое будущее.

Действие 7. Я понимаю, что мои отношения с Джефом никогда не станут такими, как я хочу, но, выполнив названные действия, я научусь быть более сильной. Когда я буду готова к этому, я закончу эти отношения. Если Джеф закончит их раньше, я смогу принять это.

Пятый шаг. Кто послужит мне примером? Я буду брать пример с Эбби. Она человек уверенный в своих силах и ответственный.

Шестой шаг. Кто будет моим помощником? Я думаю, что Эбби согласится помочь мне.

Седьмой шаг. Выбор действия, с которого я начну. Я начну с действий 4 и 5, как с самых легких.

Проверьте, все ли параметры действий соблюдены Линн. Каждое из них должно быть детализировано, чтобы Линн точно знала, что ей делать. Среди действий должны быть альтернативы ее прежней реакции на пусковые механизмы. В описание действий должны быть включены мысли, которые поддерживают -Линн, когда она будет учиться вести себя по-новому. Некоторые из действий должны помочь Линн справиться с ее страхами. В некоторых из инструкций должна быть предусмотрена "репетиция" в форме ролевой игры.



Схема Способный сопротивляться*

Эта схема порождает реалистичные ожидания относительно возможных опасностей, которые подстерегают нас в жизни. Она не отрицает их существование, как это делает неадекватная схема Неуязвимый*, но и не парализует своего носителя страхом, как схема Уязвимый. Адекватная схема Способный сопротивляться* напоминает вам о необходимости разумных предосторожностей, но не мешает наслаждаться жизнью. Если несчастье все-таки случается, эта схема не исключает чувств разочарования и горя, но предполагает убежденность в том, что вы справитесь с последствиями несчастья и сумеете начать жизнь сначала. Человек, который верит, что справится с бедой, не отрицает реальность, а принимает несчастье как естественную часть жизни. Он верит, что трудные времена можно выдержать и что после них жизнь будет продолжаться.

Актер Кристофер Рив, серьезно пострадавший в автомобильной аварии, демонстрирует силу адекватных схем. Травма шейных позвонков приковала некогда активного Рива (рост 6 футов 4 дюйма) к инвалидному креслу, снабженному дыхательным прибором. Несмотря на драматичную смену жизненных декораций, Рив сумел стать активнейшим вдохновителем исследований в области повреждений спинного мозга. Естественно, ему пришлось пройти через отчаяние и депрессию, прежде чем он нашел новые цели своей жизни. Он не отрицает своего положения. Он не патологический оптимист. Рив продолжает бороться за право жить осмысленной жизнью. Такое поведение предполагает не только сильную адекватную схему Способный сопротивляться *, но и другие сильные адекватные схемы в сфере компетентности.

Запомните: ни одна адекватная схема не избавляет от чувств печали, тревоги или гнева. От них можно избавиться, если никого не любить, не ставить перед собой никаких целей и никогда не пытаться делать ничего нового. Но нужна ли вам такая жизнь? Адекватные схемы помогают нам справляться с отказами, разочарованиями и несчастьями, с которыми рано или поздно, сталкиваются все. Одним словом, они помогают ; нам не застревать в своем несчастье.

У Стивена сильная схема Уязвимый'. Он никогда не рискует и не развлекается. Он ждет опасности отовсюду и поэтому все время напряжен и встревожен. Вот его план формирования j новой схемы Способный сопротивляться*.

Стивен, схема Способный сопротивляться*

Часть 1. Анализ неадекватной схемы

Первый шаг. Определение моей схемы Уязвимый-. Я всегда ожидаю худшего. Я постоянно беспокоюсь о деньгах и здоровье. Я боюсь дорожно-транспортных происшествий и преступлений. Мир опасен.

Второй шаг. Что я думаю, когда моя неадекватная схема активна? Несчастья неизбежны. Если дела идут слишком хорошо, жди беды. Мои близкие должны проявлять большую осторожность, иначе с ними может что-то случиться. На кого-нибудь из нас наедет машина. Один из пациентов подаст на меня в суд и сделает меня банкротом. Я не имею права на отпуск, потому что без меня обязательно случится какая-нибудь неприятность. Жизнь опасна.

Третий шаг. Что я чувствую, когда моя схема активна? Беспокойство, напряжение, страх, вину.

Четвертый шаг. Что я делаю, когда моя схема активна? В течение всего дня я думаю о неблагоприятных исходах, которые может иметь та или иная ситуация. Когда я ложусь спать, у меня автоматически включается кнопка тревоги и передо мной проходят картины всех несчастий, которые могут случиться со мной и моей семьей завтра, в следующем году, в следующем десятилетии. Это происходит каждую ночь, независимо от того, насколько я устал. Я как будто получаю дозу кофеина. Я всегда был таким беспокойным в общении со своими детьми и так их опекал, что они переняли мое мнительное отношение к жизни. Я чувствую вину всякий раз, когда трачу время на что-то легкомысленное или бесполезное. Я боюсь, что такое безответственное поведение будет наказано.

Пятый шаг. Происхождение моей схемы. Когда я рос, наша жизнь действительно состояла из сплошных несчастий. У нас было очень мало денег. Моего отца не раз выгоняли с работы, потому что он пил. Нас не однажды выселяли из квартиры. Когда кто-то из нас был болен, мы зависели от организации медицинской помощи, где с нами обращались пренебрежительно, особенно когда мой отец умирал от цирроза. Если нам удавалось отложить немного денег, их тут же приходилось тратить, например, на починку автомобиля или на очки для кого-то из нас. Нужд было так много, а денег - так мало, что тратить деньги на развлечения было преступной безответственностью.

Шестой шаг. Пусковые механизмы моей схемы. Всякий раз, как я сам или кто-то из моих близких заболевает; когда хотя бы чуть-чуть уменьшается число моих пациентов; когда я слышу, что кто-то из моих коллег был разорен в результате врачебной ошибки; когда я вижу человека, пострадавшего в автомобильной аварии, особенно если в аварии был виновен нетрезвый водитель.

Седьмой шаг. Что я (и другие люди) делаю, чтобы поддерживать мою схему? Несколько моих коллег так же мнительны, как и я все время думаю о несчастьях. Я никогда не развлекаюсь. Я только работаю. Я не разрешаю себе уйти в настоящий отпуск. Я не оставляю свою работу без присмотра из страха, что в мое отсутствие что-нибудь случится.

Часть 2. Формирование адекватной схемы

Первый шаг. Определение схемы Способный сопротивляться*, которую я хочу сформировать. Я знаю, что неприятности и несчастья случаются, но я верю, что смогу справиться с их последствиями.

Если я приму меры предосторожности, то смогу наслаждаться жизнью точно так же, как другие люди. Я откладываю часть денег на 3 будущее и на черный день, но я имею право потратить для своего.) удовольствия часть того, что я зарабатываю, прямо сегодня.

Второй шаг. Какие мысли у меня будут вызывать новая схема? Ребенком я пережил много трудностей. Я пережил много трудностей, будучи взрослым. Поэтому я знаю, что смогу справиться почти со всем, что жизнь может мне преподнести. Я буду пользоваться своим здоровьем и заработком, пока они у меня есть.

Третий шаг. Какие чувства будут сопровождать эти мысли? Спокойствие, уверенность в своих силах, оптимизм, счастье. **Четвертый шаг.** Какие действия, совместимые с новой схемой, мне надо предпринять?

Действие 1. Мне необходимо уменьшить свою рабочую неделю. Я составлю расписание так, чтобы каждый квартал на неделю уходить в отпуск. На эту неделю я запланирую настоящий отпуск вместе с Энн. Когда я буду знать точные даты своего отъезда и возвращения, я договорюсь с одним из моих коллег, чтобы он подменил меня на это время,

Действие 2. Мы с Энн рассчитаем, сколько денег мы могли бы потратить на отпуск, и запланируем его в соответствии с этой суммой. Я положу эти деньги на отдельный счет и пообещаю Энн, что во время отпуска не буду дрожать над каждым пенни. Я буду напоминать себе, что мы специально отложили деньги на отдых, и поэтому они не могут понадобиться для чего-нибудь другого.

Действие 3. Мы с Энн выделим определенную сумму денег, которую в течение месяца сможем тратить на отдых. Мы составим список развлечений, на которые мы их потратим.

Действие 4. Мы откроем отдельный счет для Энн, с которого она будет брать деньги на одежду для себя и детей и на хозяйственные нужды. Я не буду проверять состояние этого счета. Я буду напоминать себе, что Энн всегда ответственно относилась к деньгам, и поэтому мне не нужно ее контролировать.

Действие 5. Я буду делать детям меньше замечаний. Я не буду напоминать им о том, чтобы они одевались тепло или были осторожны. Они уже большие. Всякий раз, как мне захочется что-нибудь сказать им, я спрошу себя, не говорил ли я этого раньше. Я скажу им, что хочу измениться, и попрошу их напоминать мне о моем намерении, когда я забываюсь. Я пообещаю им, что не буду сердиться.

Действие 6. Когда тревожные мысли будут беспокоить меня днем, я буду пользоваться техникой замены мыслей, которой меня научил мой психотерапевт. Я остановлю неприятную мысль и сосредоточусь на чем-нибудь другом, например, на чем-нибудь приятном, что предстоит мне вечером, в выходные или когда-либо в будущем.

Действие 7. По вечерам я не буду работать после 20:00, если только не будет неотложного вызова. После окончания работы вечер будет принадлежать только мне и моей семье. За полчаса до того как лечь спать, я буду заниматься чем-нибудь расслабляющим, например, читать книгу или журнал, по теме не связанный с медициной. Я буду ложиться спать в 22:30 и, если ко мне придут тревожные мысли, я буду использовать ту же технику замещения, что и днем.

Пятый шаг. Кто послужит мне примером? Чтобы преодолеть страх того, что я не смогу пережить несчастье, я составлю список людей, которые, получив серьезную травму, смогли в дальнейшем сделать свою жизнь полной и осмысленной. Список будет напоминать мне о том, какими сильными бывают люди, а я буду напоминать себе, что я ничем не хуже их. Среди моих пациентов есть много людей, которые пережили смерть супруга или ребенка и со временем сумели преодолеть свое горе и чувство потери и снова сделать свою жизнь счастливой. Среди моих пациентов есть и такие люди, которые получили серьезную физическую травму, но смогли приспособиться к ограничениям, продиктованным болезнью, и продолжить активную жизнь.

Шестой шаг. Кто будет моим помощником? Я попрошу Энн помочь мне.

Седьмой шаг. Выбор действия, с которого я начну. Я начну с действий 4 и 5.

Вернитесь к действиям, которые Стивен перечислил в пункте 4 своего плана. Учел ли Стивен необходимые характеристики, которые вы, возможно, уже выучили наизусть: точность и конкретность указаний; утверждать, а не отрицать; брать на себя ответственность; реагировать на пусковые механизмы по-новому; встретиться со своими страхами; найти для себя поддерживающие мысли; проиграть действие заранее? Возможно, список Стивена поможет вам придумать ваши собственные действия.

Ваш план изменения схемы

Теперь у вас есть модель плана изменения для каждого из копт нуу мои сферы компетентности. Вы знаете, какие шаги должны быть пройдены, чтобы сделать полный анализ вашей неадекватной схемы и

разработать план формирования новой, адекватной. Вы знаете, какими должны быть эффективные действия, которые помогут вам воплотить новую схему в жизнь. Возможно, вы захотите вернуться к предыдущему заданию в главе 8 и что-то изменить в своем плане формирования новой схемы в сфере самоуважения. После этого выберите адекватную схему из сферы компетентности, которую бы вы хотели сформировать у себя, и составьте план ее формирования.

Формируем адекватную схему в зоне компетентности

Часть 1. Анализ неадекватной схемы

Первый шаг. Определите неадекватную схему своими словами.

Второй шаг. Опишите мысли, которые вызывает у вас неадекватная схема, когда включается.

Третий шаг. Опишите, как вы себя чувствуете, когда ваша схема активна.

Четвертый шаг. Опишите, что вы делаете, когда ваша схема активна.

Пятый шаг. Происхождение вашей схемы.

Шестой шаг. Пусковые механизмы вашей схемы.

Седьмой шаг. Опишите, что вы (и другие люди) делаете, чтобы поддерживать схему.

Часть 2. Формирование адекватной схемы

Первый шаг. Определите адекватную схему, которую вы хотите сформировать.

Второй шаг. Опишите мысли, которые будет у вас вызывать адекватная схема.

Третий шаг. Опишите, какие чувства будут сопровождать эти мысли.

Четвертый шаг. Опишите действия, совместимые с вашими новыми мыслями.

Пятый шаг. Найдите, по крайней мере, одного человека, которого есть схема, которую вы собираетесь формировать.

Шестой шаг. Найдите себе помощника.

Седьмой шаг. Выберите одно или два действия, с которых вы начнете.

ГЛАВА 10

АДЕКВАТНЫЕ СХЕМЫ В СФЕРЕ ОТНОШЕНИЙ

Формула успешных взаимоотношений проста: относитесь к катастрофам, как к пустякам, и никогда не относитесь к пустякам, как к катастрофам.

Квентин Крисп. Небесные нравы

Все наши схемы влияют на отношения, но некоторые делают это косвенно, а некоторые - прямо. Адекватные схемы, имеющие непосредственное отношение к проблемам в сфере отношений, - это схемы **Центрированный ***, **Близость ***, **Ясные границы*** и **Доверяющий***. По мере того как мы будем приводить один за другим планы формирования новых схем, вы увидите, что они прямо влияют как на восприятие человеком отношений, так и на его поведение в них. Если у вас есть сложности в отношениях с другими людьми, возможно, у вас возникнет желание сформировать у себя одну или несколько адекватных схем в сфере отношений.

Работая над отношениями: портреты

Новые схемы в сфере отношений порой вызывают непредсказуемую реакцию со стороны партнера, когда у него есть неадекватная схема в том же континууме. В таком случае отказ одного из партнеров от своей прежней схемы нарушает равновесие отношений. Поэтому вам надо заранее подумать, к каким последствиям приведут перемены в вашем поведении, и тогда вы будете готовы к возражениям или сопротивлению другой стороны. Когда вы будете читать планы изменения, составленные Сильвией, Линн и Стивеном, обратите внимание, как они учитывают возможные последствия создания новой схемы для отношений.



Схема Центрированный *

Эта схема предполагает, что наши обязательства перед другими людьми меняются в зависимости от обстоятельств. Уход и забота, в которой нуждается младенец или престарелый родственник с болезнью Альцгеймера, отличается от заботы о подростке или здоровых пожилых родителях, которые только что вышли на пенсию. Схема **Центрированный*** помогает нам уравновесить заботу о других с заботой о себе. Иногда мы устаем заботиться, например, о больном ребенке, но осознаем, что это временное явление. Если вы чувствуете, что устали ухаживать за близким человеком, поделитесь с кем-нибудь своими чувствами. Когда вы измотаны, вам уже не до заботы - ни о других, ни о себе. Санитарки не работают двадцать четыре часа в сутки семь дней в неделю. Утомление опасно и для них самих, и для их пациентов. Схема **Альтруист'** не разрешает людям отдыхать, когда им это необходимо, таким образом порождая мучеников.

Человек со схемой **Центрированный*** считает своих близких взрослыми, компетентными людьми, тогда как **Альтруист** привык отвечать за них, принимая на себя их обязательства и решая их проблемы, как если бы они были маленькими детьми. Такая схема неизбежно ведет к чрезмерной опеке, заставляя других сомневаться в своих способностях, хотя **Альтруисты** хотят другим только добра.

Схема **Центрированный *** помогает вам взять на себя ответственность за ваше счастье, тогда как со схемой **Эгоцентричный"** вы перекладываете эту ношу на других. **Эгоцентричные*** люди считают, что другие люди, а особенно их партнеры, существуют, чтобы сделать их счастливыми, и **Альтруисты** с готовностью берут на себя эту ношу. Люди со схемой **Центрированный*** заботу о них воспринимают как подарок, а не как должное, и так же относятся к своей заботе о других.

Если вы долгое время вели себя, как альтруист, будьте готовы к тому, что партнер будет против вашего нового централизованного поведения. В этом случае вам стоит указать в своем плане тех, кому ваши перемены придется не по душе, и заранее продумать, как вы поступите с их недовольством.

Домохозяйка Сильвия решила бороться со своей схемой **Альтруистка'**. Вы видели в ее анализе выгод и издержек, что ее тяготит необходимость заботиться обо всех и вся. У нее мало времени для себя, и из-за этого она раздражается на своих близких. Когда Сильвия идентифицировала у себя схему **Альтруистка**, она поняла, что научила своих близких тунеядству и беспомощности. Она понимает, что им будет трудно отказаться от своей привычки. Ее стратегия изменения изложена ниже.

Сильвия, схема **Центрированная***

Часть 1. Анализ неадекватной схемы

Первый шаг. Определение моей схемы **Альтруистка-**. Мне необходимо быть уверенной, что все вокруг счастливы. Если кто-то чем-то недоволен, я чувствую, что обязана уладить дело. Моя обязанность - заботиться о тех, кто рядом, - неважно, просят они об этом или нет. Мои нужды не так важны, как нужды моих близких.

Второй шаг. Что я думаю, когда моя неадекватная схема активна? Я должна заботиться обо всех. Сделать счастливым каждого - это моя работа. Я должна выслушивать жалобы своих друзей на жизнь. Стыдно думать о себе. Другие люди оценят то, что я для них делаю. Недопустимо причинять неудобства другим людям.

Третий шаг. Что я чувствую, когда моя схема активна? Я чувствую, что я нужна, важна; чувствую себя ответственной, перегруженной обязанностями, уставшей, разочарованной, раздраженной.

Четвертый шаг. Что я делаю, когда моя схема активна? Я предлагаю свою помощь. Я пытаюсь решать чужие проблемы. Я беру на себя ответственность за других. Я делаю все для того, чтобы все были довольны. Я забочусь обо всех и не причиняю неудобств никому, кроме себя самой. Я не прошу ни Джека, ни детей помочь мне, пока окончательно не вымотаюсь и не разозлюсь.

Пятый шаг. Происхождение моей схемы. Когда я росла, мама поощряла меня за то, что я выполняла домашние обязанности старшей сестры, когда она отказывалась; моя мать прислуживала моему отцу; мать хвалила меня, только когда я помогала ей в домашних делах; моя культура и религия предписывают женщине жертвовать собой.

Шестой шаг. Пусковые механизмы моей схемы. Когда кто-то столкнулся с трудностью и ему нужна помощь; когда кто бы то ни было просит меня о помощи; когда кто-то недоволен; всякий раз, когда Джек или дети не могут или не хотят что-то делать.

Седьмой шаг. Что я (и другие люди) делаю, чтобы поддерживать мою схему? Я предлагаю свою помощь, даже когда не хочу этого делать. Я выслушиваю жалобы моих друзей на жизнь *ad nauseam* (лат. "до тошноты". - Прим. пер.). Я стремлюсь никогда никому не причинять неудобств. Я принимаю близко к сердцу проблемы тех, кто рядом. Так как я забочусь обо всем, у меня есть возможность все контроли-

ровать. Благодарность Джека или детей за помощь подпитывает эту схему. Мое нежелание, чтобы рядом со мной были недовольные люди, тоже усиливает ее.

Часть 2. Формирование адекватной схемы

Первый шаг. Определение схемы Центрированная*, которую я хочу сформировать. Я беру на себя ответственность за удовлетворение своих потребностей. Я не жду, что другие люди прочтут мои мысли и позаботятся обо мне. Я могу помогать другому, не принимая на себя ответственности за решение его проблем. Я могу сочувствовать другим людям и не считать при этом, что я обязана облегчить их страдания. Когда я помогаю или оказываю услугу, я не ожидаю за это вознаграждения. Я помогаю, потому что мне нравится это делать.

Второй шаг. Какие мысли у меня будут вызывать новая схема?

Я имею право заботиться о себе и не чувствовать при этом себя виноватой. Мне необязательно чувствовать вину, когда я отказываюсь взять на себя ответственность за решение чужих проблем. Господь хочет, чтобы я так же наслаждалась жизнью, как и любой другой человек. Мне не было Божественного указания стать мученицей. Если мне неприятно кому-то помогать, то мне стоит задуматься, почему я взялась помочь этому человеку.

Третий шаг. Какие чувства будут сопровождать эти мысли? Удовлетворенность, удовольствие, невиновность.

Четвертый шаг. Какие действия, совместимые с новой схемой, мне надо предпринять?

Действие 1. Когда мои родные или друзья придут ко мне с проблемой, я выслушаю их и посочувствую им, но я не стану считать, что обязана решить ее. Я спрошу себя, входит ли в мои обязанности ее решение. Если нет, то я напому себе, что не обязана заниматься ею. Я просто выслушаю их и скажу, что верю, что им удастся так или иначе выйти из положения.

Действие 2. Я больше не хочу заботиться о своей семье так много, как я это делала до сих пор. Я устаю, раздражаюсь, и мне становится не до отдыха и развлечений. Я составлю список ежедневных обязанностей для каждого и список дел, которые необходимо сделать за выходные. В первые несколько недель я буду проверять, как идет выполнение заданий, и напоминать, что ежедневные домашние дела должны быть сделаны до ужина, а еженедельные - до определенного часа, после которого начинается время отдыха. Сначала я просмотрю этот план вместе с Джеком, а потом мы вместе покажем его детям. Я впишу в него новые обязанности и для Джека. Я объясню Джеку и детям, что хотела бы больше времени проводить с ними, но для этого они должны мне помочь с домашними делами. Кроме того, я больше не буду переделывать за детьми и Джеком то, что у них не получилось, если я видела, что они действительно старались, потому что Джек этого не любит. Он говорит, что из-за этого ему не хочется помогать мне на кухне. Я перестану делать за Джека и детей то, что они могут и должны делать сами. Я буду напоминать себе, что, исполняя этот план, я освобожу себе время для того, чтобы быть вместе с семьей, вместо того чтобы обслуживать ее.

Действие 3. Я буду каждый день делать для себя что-нибудь приятное. Я составлю список таких дел - и кратких, и более длительных по времени. Я буду себе напоминать, что я отвечаю за свое счастье, а не кто-нибудь другой.

Действие 4. Не разрешать всем подряд плакаться мне в жилетку. Я выслушаю рассказ подруги о ее проблемах, но только если у меня будет на это время. Если она придет с теми же проблемами во второй раз, я скажу: "Ты мне уже рассказывала об этом. Я согласна, что ситуация трудная. Что ты собираешься делать?" - и повторю это столько раз, сколько будет нужно, чтобы она меня услышала. Про особенно сложные ситуации я буду говорить: "Я согласна, что ты находишься в очень тяжелом положении. Я не могу тебе помочь, но уверена, что консультант-психолог сможет. Я советую тебе записаться на консультацию к психологу". В этом случае я напому себе, что не должна решать чужие проблемы, и глубоко подышу чтобы успокоиться.

Действие 5. Я скажу Джеку, что в ближайшем семестре собираюсь записаться на вечерние курсы юридических работников. Я напому ему, что мы решили, что я смогу это сделать, когда дети пойдут в школу. Я скажу ему, что мне нужна его помощь и моральная поддержка. Я скажу, что ему придется два вечера в неделю присматривать за детьми. Я не позволю ему или девочкам давить на мое чувство вины. Я напому им, что не возмущаюсь и не жалуюсь, когда они ходят в гости или по своим делам.

Действие 6. Я знаю, что Джек и дети будут против некоторых перемен. Я не буду на них сердиться. Я напому себе, что сама приучила их к тому, что за них все делает мама. Если мои требования не бу-

дуг выполнены, я повторю их столько раз, сколько будет нужно. Я буду поощрять самостоятельность моих близких благодарностью.

Действие 7. Я знаю, что мне самой будет трудно изменить эту схему, потому что я всегда верила, что обязана заботиться о других людях, и потому что такое поведение позволяло мне самой принимать решения по всем вопросам. Я буду напоминать себе, что я не перестану помогать, я просто больше не буду помогать всем подряд. Кроме того, я буду напоминать себе, что хочу, чтобы мои близкие перестали во всем от меня зависеть, и что когда я буду меньше уставать, от этого выиграет вся семья.

Пятый шаг. Кто послужит мне примером? Я буду брать пример с моей соседки Луизы. Ее муж и дети всегда помогали ей по дому. Может быть, она посоветует мне, как научить моих домашних тому же.

Шестой шаг. Кто будет моим помощником? Я думаю, что Луиза согласится мне помочь.

Седьмой шаг. Выбор действия, с которого я начну. Я начну с действий 1 и 4.

Схема Эгоцентричный' вызывает раздражение у окружающих. Схема Альтруист' ведет к внутреннему раздражению на других людей. Ни одна из них не делает отношения гармоничнее. И обе эти схемы трудно изменить. Схему Альтруист' трудно изменить, потому что ваши близкие будут против: они привыкли к вашей заботе. Схему Эгоцентричный* трудно менять из-за внутреннего сопротивления: ведь удобно заботиться исключительно о себе. Меняя обе схемы, человек движется к равновесию между заботой о себе и заботой о других.



Схема Близость*

Эта схема трудно дается большинству людей, но именно она важна для теплых, эмоционально близких отношений. Она позволяет человеку быть открытым и искренним, не пряча от партнера ни свои страхи и разочарования, ни мечты и надежды.

Человек со схемой Близость* осознает, что для человека естественно желать эмоциональной близости, но в то же время понимает, что с разными людьми психологическая дистанция различна. Отношения не одинаковы. Не каждый человек годится в лучшие друзья. Схема Близость* способствует разборчивости в эмоциональных связях.

Эта схема помогает нам уважать свободу другого человека и быть независимым без страха, что эмоциональная связь будет разорвана. У некоторых родителей часто сильна схема Страх быть брошенным'. Они стремятся как можно дольше удерживать своих детей в детском состоянии, препятствуя проявлениям их независимости.

Схема Близость* предполагает веру человека в свою привлекательность. С ней мы чувствуем себя достойными любви вне зависимости от того, любит нас конкретный человек или нет.

С этой схемой мы осознаем, что эмоциональная близость содержит в себе риск чувства потери и эмоциональной боли в случае, если отношения завершатся. Мы знаем, что некоторые отношения неизбежно должны закончиться, но преимущества эмоциональной близости для нас перевешивают боль потери, которая ждет нас в будущем. Мы считаем, что эмоционально близкие отношения ценны сами по себе, даже если они неудачно закончились. Мы не рассматриваем их с точки зрения успеха или неудачи. Отношения - это опыт, который помогает лучше понять себя и других.

Как вы помните, Линн перескакивает от схемы Страх быть брошенной' к схеме Избегание*. Даже когда партнер Линн ведет себя внимательно и относится к ней с любовью, она требует дополнительных доказательств того, что он к ней привязан. А когда Линн сердится или ей недостаточно внимания от партнера, она отталкивает его. Она может целыми днями молчать. Линн говорит, что приятели называли ее "доктор Джекил и мистер Хайд" за резкую смену настроений: только что она была теплой и любящей и тут же стала холодной и отстраненной.

Так как негативная неадекватная схема Страх быть брошенной' у Линн сильнее, чем позитивная неадекватная схема Избегание*, мы представляем ее анализ негативной схемы. Несмотря на это, готовясь к формированию адекватной схемы Близость*, Линн просмотрела и примеры проявления схемы Избегание*. Если вы тоже склонны перескакивать от одной неадекватной схемы к другой, сделайте то же самое. Составьте план изменения схемы, опираясь на анализ более сильной неадекватной схемы, но не забудьте учесть проявления ее противоположности.

Линн, схема Близость*

Часть 1. Анализ неадекватной схемы

Первый шаг. Определение моей схемы Страх быть брошенной.

Я боюсь того, что меня покинут. Я боюсь, что останусь одна. Мне нужны постоянные подтверждения того, что меня не собираются покидать. То, что я делаю для других, я делаю ради того, чтобы привязать их к себе.

Второй шаг. Что я думаю, когда моя неадекватная схема активна? Мой друг изменит мне. Если я буду вести себя слишком уверенно, он меня бросит. Я не могу быть одна. Быть одной ужасно. Наверно, со мной что-то не в порядке, если меня бросили.

Третий шаг. Что я чувствую, когда моя схема активна? Напряжение, беспокойство, панику, иногда отчаяние, чувствую боль в желудке, головные боли.

Четвертый шаг. Что я делаю, когда моя схема активна? Я часто спрашиваю партнера, любит ли он меня. Я спрашиваю партнера, не ухаживает ли он за другой женщиной, спрашиваю, не нравится ли ему кто-нибудь больше, чем я. Я мучаю его до тех пор, пока он не признается, и тогда мне становится страшно и я начинаю вести себя замкнуто и холодно. Я устраиваю партнеру допрос, если он в моем присутствии говорил или шутил с другой женщиной. Я обвиняю его, не имея на то оснований. Иногда я проверяю, действительно ли он был там, где говорит.

Пятый шаг. Происхождение моей схемы. Когда мне было пять лет, отец неожиданно ушел от нас. Мне и в голову не приходило, что он был несчастлив с нами. Долгое время я считала, что он ушел, потому что я плохо себя вела. Отец был мне ближе, чем мать, но, даже когда он ушел, мы с мамой не стали ближе. Мама была в таком смятении и так занята собой, что я чувствовала себя с ней одинокой и потерянной. С тех пор мать считает, что женщина не может жить без мужчины, но в то же время не верит никому из мужчин. Поэтому я привыкла считать, что мне необходим мужчина, который бы обо мне позаботился, но при этом не верю, что он существует.

Шестой шаг. Пусковые механизмы моей схемы. Когда ко мне проявляют равнодушие; когда друзья долго не звонят мне; когда мама не интересуется моими делами; когда мужчины не проявляют ко мне интерес; когда мой приятель ведет себя дружелюбно по отношению к другой женщине, даже к официантке.

Седьмой шаг. Что я (и другие люди) делаю, чтобы поддерживать мою схему? Я увлекаюсь самоуверенными мужчинами, которые ведут себя так, как будто им никто не нужен. Когда у нас завязываются более близкие отношения, я начинаю страдать оттого, что не нужна им, и от того, что они не заботятся о моих чувствах. Я выбираю мужчин, которые не были верны своей предыдущей подруге. Некоторые из них изменили и мне. Иногда я завязывала отношения с мужчинами, у которых в тот момент уже была подруга. Некоторые из них бросили меня. Моя мать часто говорит, что у женщины должен быть мужчина, но она не должна ему доверять.

Часть 2. Формирование адекватной схемы

Первый шаг. Определение схемы Близость*, которую я хочу сформировать. Мне приятно делиться своими мыслями и чувствами с близкими людьми. С некоторыми людьми я могу быть эмоционально открытой и чувствовать, что они меня не предадут. Я верю, что, когда я буду нуждаться в других людях, они не откажут мне в своем обществе, если у них будет такая возможность. Я верю, что смогу позаботиться о себе, если останусь одна, и не отрицаю, что разлука может причинить мне боль и вызвать разочарование. Я понимаю, что отношения с разными людьми отличаются по степени близости и интенсивности.

Второй шаг. Какие мысли у меня будет вызывать новая схема? Я привлекательный человек, просто мне надо научиться более внимательно относиться к другим людям. Мне надо стать разборчивее при выборе друзей. Я намерена отныне избегать неверных и эгоистичных мужчин. Моя дружба с разными людьми может отличаться по степени близости. С некоторыми людьми хорошо вместе отдыхать. На других можно положиться. С третьими можно поделиться чувствами и мыслями. Немногие друзья подходят и для того, и для другого, и для третьего. Большинство из них годится только для чего-то одного. Я понимаю, что другие люди не всегда могут быть такими, как мне бы хотелось, но не потому, что я им неприятна, а по причине каких-то своих ограничений. Я принимаю людей такими, какие они есть, и то, что они могут мне дать, не судя их при этом.

Третий шаг. Какие чувства будут сопровождать эти мысли? Спокойствие, удовлетворенность, принятие.

Четвертый шаг. Какие действия, совместимые с новой схемой, мне надо предпринять?

Действие 1. Изменить критерии выбора мужчин. Я хочу найти спутника на длительное время. В выходные я больше не буду ходить в бар. Я найду себе другие занятия, которые позволят мне знакомиться с мужчинами. Я составлю список мужчин, которых мне нужно избегать: запойные пьяницы, любители женщин, мужчины, которые часто меняют место работы, обвинители - в их проблемах всегда виноват кто-то другой, разведенные отцы, которые не заботятся о своих детях. Я буду напоминать себе, что такие качества грозят мне бедой в будущем. Я буду напоминать себе, что меня часто тянет к безответственным любителям развлечений, от неверности и безответственности которых я потом страдаю. Я буду напоминать себе, что больше не хочу терять время на такие отношения. Кроме того, я буду напоминать себе, что не могу изменить другого человека. И мне пора научиться видеть мужчину таким, какой он есть.

Действие 2. По-другому представлять себя людям, с которыми я знакомлюсь. Перестать добиваться от каждого мужчины внимания к себе, особенно сексуального. Одеваться менее вызывающе. Я думаю, раньше мой стиль не соответствовал моей сущности. Мой прежний стиль одежды создавал впечатление, что я легкомысленна и меняю мужчин как перчатки.

Действие 3. Я буду проявлять инициативу в поддержании отношений. Я буду звонить своим друзьям, чтобы узнать, как их дела, а не только для того, чтобы поговорить о себе или попросить помощи.

Действие 4. Я буду замечать, когда я замыкаюсь в себе. Это станет для меня сигналом того, что мои интересы ущемили и что мне нужно прояснить ситуацию, а не уходить в себя.

Действие 5. Научиться принимать тот факт, что другие люди не всегда могут уделить мне внимание, когда я в нем нуждаюсь. Примириться с тем, что другие люди не всегда хотят делать то же, что и я. Если кто-то из друзей не перезвонил мне, я скажу себе, что он, наверное, занят, и позвоню кому-нибудь другому или перезвоню этому человеку позже. Я не стану обижаться и обвинять его или ее в том, что им нет до меня дела. Я буду напоминать себе, что забота обо мне не является целью жизни других людей.

Действие 6. Я научусь сама развлекать себя и получать удовольствие от одиночества. Я составлю список приятных дел, которые можно делать в одиночестве, и буду делать каждый день по одному.

Действие 7. Научиться более открыто вести себя с коллегами и слушать, что они говорят, таким образом проявляя интерес к их жизни.

Действие 8. Я буду работать над изменением моих позитивных неадекватных схем, которые отталкивают от меня других людей: над схемами 'Особенная' и 'Безупречная', и над моей агрессивностью.

Действие 9. Найти способ стать ближе к другим людям. Например, я могу два раза в неделю преподавать математику на общественных началах в соседнем колледже. Когда мне будет одиноко, я буду себе напоминать, что можно избавиться от этого чувства, помогая другим.

Пятый шаг. Кто послужит мне примером? Я буду брать пример с моей коллеги Моны. Похоже, у нее сильна схема Близость*.

Шестой шаг. Кто будет моим помощником? Я попрошу Мону мне помочь.

Седьмой шаг. Выбор действия, с которого я начну. Я начну с действий 4 и 5.

Люди со схемой 'Страх быть брошенным' часто не умеют быть близкими самим себе. Они не знают, как утешить, поддержать или обезопасить себя, и поэтому отчаянно стремятся привлечь в свою жизнь другого человека, пусть даже совершенно неподходящего для них, как до сих пор поступала Линн. Поэтому формирование схемы Близость* надо начинать с заботы о самом себе.

Люди, у которых не сформирована схема Близость*, часто чувствуют свою отгороженность от других людей, поэтому им важно ощутить свою связь с другими. Некоторые люди ищут духовной связи с миром в религии или в природе. Можно почитать мистическую литературу. Но проще всего стать ближе к другим людям, общаясь с ними: вашими близкими, коллегами по работе и т. д. Идите на контакт, не ожидая вознаграждения, потому что, честно говоря, вы делаете это для себя.



Схема Ясные границы*

Возможно, вас удивит присутствие континуума самоопределения в зоне отношений. Самоопределение в первую очередь предполагает знание своей индивидуальности, которое формируется во взаимодействии с другими людьми. Мы узнаем, кто мы такие, из своих реакций на других людей и из их реакций на нас. Схема Ясные границы * помогает нам оставаться независимой личностью даже в близких отношениях. Схема Расширенные границы' предрасполагает к поглощению чужой индивидуальности. У человека со схемой Отсутствие границ - нет своей индивидуальности, и ему приходится заимствовать чужую. Таким образом, схемы континуума самоопределения описывают то, как человек ведет себя с другими.

Человек со схемой Ясные границы* точно знает, кто он такой. Такие люди знают, что им нравится, а что - нет, что они ценят и к чему стремятся. Однако они не навязывают другим своих предпочтений, равно как и не перенимают некритично чужие убеждения.

Схема Отсутствие границ' вызывает в человеке чувство о; пустоты, "вакуум идентичности". Такие люди, в отсутствие рядом сильных личностей, чувствуют себя потерянными. Их ценности и интересы - это ценности и интересы людей, с которыми они общаются. У них нет своих целей. Они воспринимают себя только в связи с другими людьми. Такие люди говорят: "Я мама Джимми" или "Я муж Джейн". Индивидуальность других меняется каждый день. Ясные границы Я означают, что индивидуальность постоянна и не зависит от того, кто рядом, У Сильвии, Стивена и Лини схема Ясные границы* достаточно сильна, а у Джейсона нет. Джейсону сорок один год, и он работает бухгалтером. Он не состоит в браке и никогда в нем не состоял. Он живет один с двумя собаками и котом. Он редко ходит на свидания, хотя у него есть несколько близких друзей женского пола.

Джейсон пришел с жалобой на то, что он несчастлив. Ему кажется, что он дрейфует по жизни, не зная, где бросить якорь. Он сказал, что в двадцать лет у него были серьезные депрессии и, но он никогда не проходил психотерапию и не принимал антидепрессанты. Джейсон вырос в маленьком городке на Тихоокеанском побережье, закончил колледж недалеко от дома. Его мать умерла несколько лет назад. Для Джейсона ее смерть стала большой потерей: она всегда была ему ближе, чем отец. Его отец и сестра в настоящее время живут в его родном городе, и Джейсон навещает их раз или два в год.

Джейсон говорит: "Я пошел учиться в колледж, чтобы сбежать из дома. Мне хорошо давалась математика, поэтому я решил стать бухгалтером. Мне легко найти работу. Прежде чем найти мою нынешнюю работу, я сменил много мест. Я работаю здесь уже больше семи лет. Я нигде никогда не работал так долго. Раньше, когда у меня что-то не получалось, я просто увольнялся и находил новое место работы. Сейчас я пока не хочу". менять работу, Я доволен и условиями, и оплатой, но я чувствую, как во мне просыпается старое чувство тревоги".

Джейсон, схема Ясные границы*

Часть 1. Анализ неадекватной схемы

Первый шаг. Определение моей схемы Отсутствие границ*. меня нет ощущения своей индивидуальности. Я не знаю ни кто я, ни кем бы я хотел стать. Во мне нет целеустремленности. Я чувствую, что я не важен как человек. У меня нет собственного мнения, если не считать того, что меня привлекает идея защиты окружающей среды.

Второй шаг. Что я думаю, когда моя неадекватная схема активна? Я не знаю, что я делаю. Я просто дрейфую без цели. Я не знаю, что я хочу делать и кем быть. Я потерялся. У меня нет целей.

Третий шаг. Что я чувствую, когда моя схема активна? Подавленность, печаль, пустоту.

Четвертый шаг. Что я делаю, когда моя схема активна? Ничего. Я слоняюсь по дому, не делая ничего определенного. Когда рядом со мной сильная личность, я ощущаю благоговение и веду себя почти-тельно.

Пятый шаг. Происхождение моей схемы. Когда я рос, отец был постоянно разочарован мной. Я даже был ему противен. Он хотел, чтобы я занимался спортом, но меня не интересовал спорт. Он говорил, что я недостаточно стараюсь, да так оно и было. Я действительно не выкладывался на тренировках, и мне не нравилось драться. Отец тренировал меня с младших классов, он хотел, чтобы я вкладывал все силы в тренировки. Анне нравилось гулять с моим дядей. Он преподавал изобразительное искусство в высшей школе. Он хотел научить меня рисовать, но отец сказал, что это не мужское дело. Дядя умер, когда мне было одиннадцать. После его смерти меня уже ничего не интересовало. В школе у меня были

удовлетворительные оценки, потому что я не старался. Отец был мной недоволен. Он никогда не был мной доволен.

Шестой шаг. Пусковые механизмы моей схемы. Когда другие люди проявляют увлеченность; когда я бываю дома.

Седьмой шаг. Что я (и другие люди) делаю, чтобы поддерживать мою схему? Мой отец критикует меня всякий раз, как я приезжаю в гости. Он считает, что бухгалтер - это не мужская профессия. Я знаю, что занимаюсь не своим делом, но не знаю, чем бы я хотел заниматься.

Часть 2. Формирование адекватной схемы

Первый шаг. Определение схемы Ясные границы, которую я хочу сформировать. Я знаю, кто я. У меня есть свои интересы и ценности, и я им следую. В моей жизни есть цели и смысл. Есть люди, которые обо мне заботятся, потому что я ценен. Моя жизнь важна для них. Моя жизнь важна для меня.

Второй шаг. Какие мысли у меня будут вызывать новая схема? У меня есть индивидуальность. Со мной все в порядке. Моя жизнь важна.

Третий шаг. Какие чувства будут сопровождать эти мысли? Спокойствие, радость, мир.

Четвертый шаг. Какие действия, совместимые с новой схемой, мне надо предпринять?

Действие 1. Я буду активно искать и пробовать те занятия, которые, как мне кажется, мне бы понравились. Я составлю список идей на этот счет. Я посмотрю, что пишут насчет хобби в газетах, которые я читаю. Я буду записывать, какое впечатление оставило у меня каждое занятие, что мне в нем понравилось, а что нет. Мне надо вспомнить все, что я пробовал раньше, и насколько мне это понравилось. Со временем это поможет мне определить, что я из себя представляю.

Действие 2. Я не занимался живописью тридцать лет, с тех пор как умер мой дядя. Я бы хотел попробовать снова. Я знаю курсы рисунка и живописи, которые проходят недалеко от моего дома. Я запишусь на эти курсы. Я уже давно думаю об этом.

Действие 3. Я должен придать своей жизни смысл. Мне надо подумать, в какой экологической организации я бы мог поработать волонтером. Возможно, им пригодятся мои навыки бухгалтера.

Действие 4. Когда я буду в гостях у отца, я скажу ему, чем занимаюсь. Если он станет критиковать меня, я скажу ему, что считаю свои занятия важными. Я скажу, что мне жаль, что он не может принять, что у меня другие интересы, нежели у него.

Действие 5. Я попробую принимать антидепрессанты, чтобы увидеть, не помогут ли они мне. Я не буду себя осуждать за то, что мне нужны лекарства. Я буду напоминать себе, что, если таблетки помогут мне чувствовать себя лучше и найти свое Я, я должен принимать их - так же, как некоторые больные диабетом должны принимать инсулин, чтобы жить.

Пятый шаг. Кто послужит мне примером? Мой начальник - увлеченный человек, и он часто говорит о своих занятиях. Мне кажется, что в его жизни есть смысл, хотя он не делает ничего особенно выдающегося. Я возьму с него пример, но я не собираюсь копировать то, что он делает.

Шестой шаг. Кто будет моим помощником? Я думаю, что мой психолог поможет мне в реализации этого плана. И еще я попрошу мне помочь Дженнифер, которая всегда меня поддерживала.

Седьмой шаг. Выбор действия, с которого я начну. Я начну прямо сейчас с действий 2 и 5.

Переход от схемы Отсутствие границ к схеме Ясные границы* означает создание своей индивидуальности. Вам придется исследовать свои ценности и интересы. Вам нужно узнать, что вы любите и что вы не любите. Вам необходимо будет поверить, что ваши ценности и ваши занятия так же значимы, как чьи-нибудь другие. Вам нужно почувствовать, что ваше существование имеет смысл - хотя бы только для вас. Изменение этой схемы требует времени. Оно не произойдет ни за несколько недель, ни даже за несколько месяцев. Индивидуальность развивается на протяжении всей жизни человека, интегрируя весь его опыт - положительный и отрицательный - в чувство Я.



Схема Доверяющий *

Способность доверять является центральной для формирования эмоционально близких отношений. Этой способности соответствует схема Доверяющей *. Она означает веру в то, что люди, как правило, стремятся вести себя порядочно и что большинство из них считают вероломство и предательство недостойным поведением.

В то же время схема Доверяющий* допускает, что некоторым людям доверять нельзя. Доверяющий человек входит в новые отношения с оптимизмом, но и с осторожностью.

По мере того как он получает свидетельства порядочности другого человека, уровень бдительности снижается, но в случае непоследовательности действий или явного вероломства со стороны другого может быть быстро восстановлен. Схема Доверяющий* означает не легкое верие, а, скорее, здоровый скепсис в сочетании с надеждой на то, что в большинстве отношений он окажется неоправданным.

Эта схема наделяет нас способностью прощать. Мало кто никогда не лгал и не нарушал своих обещаний. Схема Доверяющий * предполагает, что людям не чуждо ничто человеческое и что любой из нас может повести себя непоследовательно. Когда другой человек искренне раскаивается и обещает исправиться, способность доверять позволяет нам простить его и дать ему еще один шанс.

Обе неадекватные схемы континуума доверия, напротив, наносят отношениям вред. Человек со схемой Недоверчивый" постоянно ожидает от другого обмана и видит вероломство даже там, где его нет. Партнер такого человека вынужден все время доказывать свою невиновность и оправдывать свои действия. К тому же человек со схемой Недоверчивый' не может долго доверять другому даже при наличии веских доказательств порядочности последнего.

Если чья-либо схема Недоверчивый' делает отношения невыносимыми для партнера такого человека, то схема Наивный* причиняет вред ему самому. Наивный человек пренебрегает разумными предосторожностями и неспособен извлекать уроки даже из опыта предательства. Люди с такой схемой постоянно страдают, переживая одно предательство за другим.

Стивен, с которым вы уже знакомы, настороженно относится к другим людям и был таким, сколько он себя помнит. Недоверие не дает ему не только включиться в близкие отношения, но и просто говорить с другими о себе. Ниже приведен его план формирования схемы Доверяющий *.

Стивен, схема Доверяющий*

Часть 1. Анализ неадекватной схемы

Первый шаг. Определение моей схемы Недоверчивый: Немногие люди по-настоящему заслуживают доверия. Мало кто способен на истинно хорошее отношение. Большинство людей нетерпимы и критичны. Люди заботятся только о себе. Они стремятся произвести хорошее впечатление только на тех, у кого есть власть или деньги.

Второй шаг. Что я думаю, когда моя неадекватная схема активна? Я не могу доверять людям. Я должен быть с ними настороже. Я не должен делиться с другими своими секретами, потому что они не умеют их хранить. Я думаю, что люди стремятся мной манипулировать. Я не думаю, что люди искренни.

Третий шаг. Что я чувствую, когда моя схема активна? Настороженность, напряжение, уязвимость, подозрительность, страх.

Четвертый шаг. Что я делаю, когда моя схема активна? Я замыкаюсь в себе. Я становлюсь очень осторожным. Я не делюсь никакими важными сведениями о себе. Я уединяюсь.

Пятый шаг. Происхождение моей схемы. Когда я был маленьким мальчиком, я узнал, что нельзя верить слову моего отца. Он обещал бросить пить, приносить домой заработанные деньги, платить за квартиру. Он ничего этого не сделал. Родители одной из моих знакомых девушек не разрешали ей встречаться со мной, но, как только я поступил на медицинский факультет, они стали обращаться со мной, как будто я новый мессия. Так я научился не верить в искренность других людей. В колледже и в университете я узнал, что врачи ничем не отличаются от остальных людей. Мои однокашники были готовы на все, лишь бы их зачислили в студенты. Они не останавливались перед обманом и мошенничеством. Некоторые из моих коллег такие же. Они проворачивают незаконные дела с пациентами и страховыми компаниями, а потом от этого страдают честные люди.

Шестой шаг. Пусковые механизмы моей схемы. Когда кто-то проявляет ко мне повышенное внимание, я думаю, что ему от меня что-то надо. Когда я в чем-то ошибаюсь или кто-то из моих родных ведет себя необдуманно, я думаю, что другие будут злословить об этом.

Седьмой шаг. Что я (и другие люди) делаю, чтобы поддерживать мою схему? Я не разрешаю себе открываться другим людям. Я никогда никому не рассказываю ничего, что могло бы создать неблаго-

приятное, впечатление обо мне или о моей семье. Я слышу, как мои коллеги перемывают косточки кому-нибудь, а потом вижу, как дружелюбно они ведут с тебя с теми, о ком злословили десять минут назад. Я узнаю о том, как другие врачи наживаются на своих пациентах или страховых компаниях. Моя схема усиливается всякий раз, как кто-то из моих близких не говорит мне всей правды, не важно, искажает он ее или просто умалчивает ней. Когда такое случается, я теряю покой.

Часть 2. Формирование адекватной схемы

Первый шаг. Определение схемы Доверяющий*, которую я хочу сформировать. Большинству людей можно доверять. Большинство людей не наслаждаются чужим несчастьем. Большинство людей честны.

Второй шаг. Какие мысли у меня будет вызывать новая схема? Я могу делиться с другими людьми информацией о рядовых событиях моей жизни. У большинства людей добрые намерения. Большинство людей стремятся вести себя порядочно. Большинство людей не стремятся причинить другим вред.

Третий шаг. Какие чувства будут сопровождать эти мысли? Удовлетворенность, покой.

Четвертый шаг. Какие действия, совместимые с новой схемой, мне надо предпринять?

Действие 1. Так как я привык не доверять людям, мне надо сначала провести эксперимент. Я попробую поделиться личной (но не глубокой) информацией с коллегами. Для начала я упомяну о том, что я и моя семья делали в выходные. Я буду верить, что эта информация не будет использована против меня.

Действие 2. Если другой человек расскажет мне об ужасном случае, произошедшем с ним, я тоже поделюсь с ним аналогичным опытом, если у меня окажется таковой и если это сможет помочь ему.

Действие 3. Я предложу своей жене пригласить к нам домой некоторые знакомые супружеские пары. Мы никогда раньше этого не делали. Я полагаю, что боялся их возможной зависти или критики. Мы можем приглашать одну пару за один раз, тогда мне будет легче привыкнуть.

Действие 4. Для сотрудников нашей больницы организуются туристические поездки. Я думаю, что я и моя семья могли бы поучаствовать в трехдневном путешествии. Для меня это станет большим риском, потому что я никогда не проводил столько времени с коллегами.

Действие 5. Я должен прекратить допрашивать своих детей. Я должен верить их словам. Я попрошу их напоминать мне о моем решении, если я забудусь.

Действие 6. Я должен научиться быть более терпимым. Когда кто-то скажет что-то, что меня заденет, я подумаю о том, действительно ли он хотел меня обидеть или это случилось ненамеренно. Если я решу, что хотел, я постараюсь понять, почему, и простить его. Я буду напоминать себе, что не должен сразу толковать двусмысленные реплики как направленные против себя.

Пятый шаг. Кто послужит мне примером? Джордж, мой старший коллега, умеет доверять людям и при этом быть осторожным. Я могу взять пример с него.

Шестой шаг. Кто будет моим помощником? Попрошу Энн помочь мне.

Седьмой шаг. Выбор действия, с которого я начну. Я начну с действий 5 и 6.

Люди, у которых сильна схема Недоверчивый', должны встретиться со своим страхом того, что с ними могут поступить плохо. Поэтому им нужно дать другим людям шанс повести себя честно или показать, что они достойны доверия. В плане Стивена вы видите, что он решил попробовать довериться другим людям в ситуациях пониженного риска и посмотреть, как они себя поведут. До сих пор Стивен поддерживал свою схему Недоверчивый', избегая подобного риска.

Люди со схемой Наивный* тоже бегут от своего страха. Они тоже боятся, что их подведут или используют, но спасаются от этого, игнорируя свидетельства того, что их обманули. Когда другие люди ведут себя с ними плохо или нечестно, они оправдывают их. Сознание того, что некоторым людям нельзя доверять, вызывает у наивных людей слишком сильную тревогу, поэтому они предпочитают слепо верить другим людям.

Когда схемы дублируют друг друга

Мы думаем, вы уже заметили, что области действия схем частично перекрывают друг друга. Это правда. Поэтому две разные схемы могут подкреплять одни и те же чувства, мысли и поступки. Например, сразу две схемы Линн заставляют ее цепляться за других людей: Страх быть брошенной и Зависимая. Схемы Стивена Безупречный* и Совершенство* обусловили его нетерпимое отношение к своим и чужим ошибкам. Из-за своих схем Уступающая' и Альтруистка Сильвия не может не уступить чужой просьбе о помощи. Эта закономерность объясняет, почему изменения в одной схеме ведут к изменениям в другой, над которой в данный момент работа не ведется. Таким образом, если вы нашли у себя не-

сколько неадекватных схем, работая над изменением одной из них, вы обнаружите, что остальные начинают меняться сами.

Ваш план изменения схемы

Теперь у вас есть примеры планов формирования каждой адекватной схемы в каждой из трех жизненных сфер. Когда вы будете составлять ваш собственный план, ориентируйтесь на пример для соответствующей схемы. Вам необязательно составлять такой же подробный план. Неважно, насколько он детальный, важно, чтобы он подходил вам. Главное, не пропускайте ни одного шага. А теперь выберите адекватную схему из сферы отношений, которую бы вы хотели сформировать у себя, и составьте план ее формирования.

Формируем адекватную схему в зоне отношений

Часть 1. Анализ неадекватной схемы

Первый шаг. Определите неадекватную схему своими словами.

Второй шаг. Опишите мысли, которые вызывает у вас неадекватная схема, когда она включается.

Третий шаг. Опишите, как вы себя чувствуете, когда ваша схема активна.

Четвертый шаг. Опишите, что вы делаете, когда ваша схема активна.

Пятый шаг. Происхождение вашей схемы.

Шестой шаг. Пусковые механизмы вашей схемы.

Седьмой шаг. Опишите, что вы (и другие люди) делаете, чтобы поддерживать схему.

Часть 2. Формирование адекватной схемы

Первый шаг. Определите адекватную схему, которую вы хотите сформировать.

Второй шаг. Опишите мысли, которые будет у вас вызывать адекватная схема.

Третий шаг. Опишите, какие чувства будут сопровождать эти мысли.

Четвертый шаг. Опишите действия, совместимые с вашими новыми мыслями.

Пятый шаг. Найдите, по крайней мере, одного человека, у которого есть схема, которую вы собираетесь формировать.

Шестой шаг. Найдите себе помощника.

Седьмой шаг. Выберите одно или два действия, с которых вы начнете.

ГЛАВА 11 ИЗБАВЛЯЯСЬ ОТ НЕАДЕКВАТНЫХ СХЕМ

Большинству людей так же не терпится изменить себя, как в свое время не терпелось родиться, а перемены оставляют нас в таком же шоке, в каком в свое время оставило рождение.

Джеймс Болдуин. Прощай" еще не прошло

Если вы дочитали книгу до этой главы и выполнили некоторые упражнения, ваши неадекватные схемы наверняка начали изменяться. Это особенно вероятно в том случае, если вы разработали планы формирования новых, адекватных схем. А раз вы начали укреплять свои адекватные схемы, ваши неадекватные схемы неизбежно ощутили давление. Теперь пришло время нанести прямой удар по ним. А когда вы избавитесь от неадекватных схем, то адекватные расцветут буквально на глазах.

Но помните, что ваши неадекватные схемы не покинут вас окончательно, особенно те, которые были сильны. Они просто станут еще одним возможным способом видения мира и самого себя, и в трудных ситуациях наверняка вернутся на некоторое время. Ваша (и наша) цель - сделать так, чтобы они проявлялись реже, слабее и чтобы их возвращение стало более кратким.

Стратегии изменения схем

Некоторые формы психотерапии полностью отказываются от активного действия. Они сосредоточиваются на том, чтобы дать клиенту поддержку и привести его к пониманию глубинных причин его затруднений. Однако все больше свидетельств убеждают нас, что активное действие меняет больше чем одно понимание причин. В этой и следующих главах мы опишем ряд техник, которые помогут вам в изменении ваших схем.

Техника двух стульев

Психологи успешно использовали технику двух стульев для решения всех видов проблем. Мы надеемся, что она поможет и вам. Для начала поставьте два стула один напротив другого. К одному прикрепите табличку с названием вашей неадекватной схемы. К другому - с названием адекватной схемы, ко-

торию вы хотите у себя сформировать. Затем, хотя это может показаться вам глупым, сядьте на "стул неадекватной схемы" и обратитесь к своей адекватной схеме. Объясните этой воображаемой части, почему ваша неадекватная схема соответствует истине и почему ей надо следовать. Доказывайте это как можно убежденнее и активнее. Затем переседайте на другой стул и приведите доказательства в пользу адекватной схемы. Объясните неадекватной схеме, почему адекватная схема лучше. Проявите убежденность. Потом смените стул и ответьте с позиции неадекватной схемы. Отмечайте, что вы чувствуете на каждом из стульев.

Не можете себе такого даже представить? Мы покажем вам, как этой техникой воспользовался Берни, столяр пятидесяти шести лет от роду. У него есть негативные неадекватные схемы 'Виноватый' и 'Несоответствующий' в сфере самоуважения. Он использовал технику двух стульев, чтобы воздействовать на свою схему 'Несоответствующий'.

'Несоответствующий' (обращаясь к схеме 'Соответствующий*'): Все. Ты больше не можешь тащить за собой весь этот хлам. Тебе так и не удалось пожить так, как тебе хотелось. Ты наделал ошибок. Даже странно, что у тебя до сих пор есть работа. Я не понимаю, почему ты не уволишься.

'Соответствующий*' (в ответ): Не спорю, я больше не могу делать работу, которую делал когда-то. И конечно, я иногда делаю ошибки. А кто их не делает? Немногие люди в пятьдесят шесть также сильны, как были в двадцать два года. Но это не значит, что я не могу хорошо работать.

'Несоответствующий': Раз больше не можешь делать ту работу, что делал раньше, не лучше ли тебе уйти? Не позорься. Ты плохой столяр.

'Соответствующий': Ну да. Только не забывай, что я в нашей команде самый важный работник. Ты забыл, что две недели назад меня повысили? Я не намерен себя ругать, потому что не за что. Я не думаю, что обязан увольняться только потому, что мне пятьдесят шесть лет и у меня небольшой артрит. Зато у меня есть опыт. Ты видел, сколько раз в день ко мне приходят за советом? Некоторые из этих юнцов ноготь от отвертки не отличают. Им нужен наставник, иначе они наделают ошибок, которые будут дорого стоить.

'Несоответствующий': Ну ладно. В чем-то ты прав, а у меня кончились аргументы. Но мы с тобой еще встретимся. То, что я чувствую себя некомпетентным, что-то да значит.

'Соответствующий*': Конечно. Это значит, что моя схема 'Несоответствующий' отбивается как может. Но на этот раз ты проиграл!

Уловили мысль? Можете попробовать эту технику первой. Не забывайте обращать внимание на свои чувства. Если вы будете регулярно практиковать технику двух стульев, со временем ваша адекватная схема станет сильнее и будет все больше походить на настоящее Я, как это было у Берни. Чем чаще вы повторяете это упражнение, тем лучше для вашей адекватной схемы.

Вымышленная личность

Вы могли бы вести себя так, "как будто" ваши негативные неадекватные схемы никогда не существовали, а на их месте всегда были адекватные? Мы предлагаем вам открыть в себе актера или актрису.

Вам нужно будет сделать следующее. Перечислите несколько своих неадекватных схем и те свои черты характера, в которых проявляются эти схемы. А потом представьте себе характер, похожий на ваш. Только там, где у вас находятся проблемные зоны, у этого человека уравновешенные адекватные схемы. Дайте ему или ей имя. Напишите, как эта личность реагирует в стрессовых ситуациях, как она справляется с трудностями, обусловленными ее схемами, и т. д. Прибавьте несколько слабостей. Наделяйте его происхождением и биографией, похожими на ваши. Представьте, как этот человек выглядит. Обратите внимание на детали - осанка, жестикуляция, черты и выражение лица, стиль одежды, привычки и т. д. А теперь представьте, что вы и есть этот человек. Ведите себя так, как будто эта личность ваша. Сначала попрактикуйтесь дома в одиночестве, а затем играйте эту роль каждый день с утра до вечера в течение трех недель. Вам не нужно делать эти характеристики своими навсегда - это только проба, эксперимент.

Попробуйте вести себя "как если бы". Это интересно и забавно и ни к чему вас не обязывает. Если после трех недель практики новая роль не станет для вас удобной и естественной, оставьте ее. Поначалу это упражнение кажется глупым, неудобным и трудным. Терпение - со временем вам станет легче. Возможно, вам поможет, если вы зафиксируете описание роли на карточке и будете перечитывать ее несколько раз в день.

Тому тридцать пять лет. Он инженер. Его мучает негативная неадекватная схема 'Непривлекательный'. Когда жена развелась с ним, Том стал считать, что ни одна женщина больше не заинтересуется

им. Он решил, что она подумает, что он толстый и несимпатичный. Сколько бы родные Тома, его друзья и даже психотерапевт ни повторяли ему, что он не прав, Том не поддавался. Придя на вечеринку, он сбегал от всех женщин, с которыми знакомился. Том исчезал при первом же сигнале, как ему казалось, отсутствия интереса со стороны женщины. Сигналы отсутствия интереса он брал буквально "с потолка". Если женщина ненадолго отвлекалась, чтобы перекинуться двумя словами с другим мужчиной, Том сбегал. Если она делала паузу в несколько секунд, Тому казалось, что она ищет пути избавиться от его общества. Иными словами, Том был обречен на вечное бегство. Мы предложили ему поиграть роль вымышленной личности, похожей на него. Вот описание этой роли.

Крис - тридцатисемилетний разведенный архитектор. Иногда он сомневается в своей привлекательности для противоположного пола, но в такие минуты он напоминает себе об интересе, который проявляли к нему женщины в прошлом. В течение нескольких лет Крис избегал подходящих ему женщин из страха быть отвергнутым. Постепенно он снова ощутил себя привлекательным. Теперь, когда какая-то женщина проявляет к нему во время беседы недостаточный интерес, он считает, что дело не в его внешности или личных качествах. Вероятно, думает в таких случаях Том, у нее несходные с ним интересы, а может быть, у нее уже есть друг. Может быть, дело в том, что она недавно пережила разрыв. А может, у нее нетрадиционная сексуальная ориентация или она просто не в настроении. Возможно, что Крис не в ее вкусе, но и это не его вина. Поэтому, когда Крис идет на вечеринку, он обычно чувствует себя уверенно. Он может познакомиться с женщиной и завести с ней увлекательную беседу. Теперь Крис знает, что его задача - не очаровывать всех женщин подряд, а найти ту, которая подошла бы ему. Но если она ему не подходит, это не значит, что с ним что-то не в порядке.

Том написал этот текст на карточке и перечитывал его много раз на дню. Он представлял себе "Криса" и стремился перенять его жесты, поступки, мысли и чувства. Иногда Том уставал и ему хотелось вернуться к старой роли. Но очень медленно и постепенно он изменил мнение о себе. Через несколько недель он начал чувствовать, что он и есть Крис, что эта роль - именно то, кем ему всегда хотелось быть. Эксперимент прошел успешно. Но даже если бы роль "Криса" не подошла Тому, это все равно был бы успех. Почему? Потому что он узнал бы, что ему не подходит. Допустим, что Том попытался перевоплотиться в самоуверенного, высокомерного и самодовольного мужчину. В этой роли ему, скорее всего, было бы неудобно, потому что в душе он не хотел быть таким. Но благодаря ей он узнал бы, кем он не хочет быть.

Ведя себя "как если бы", вы ищете роль, которая поможет вам справиться с неадекватными схемами и добиться большего равновесия. Возможно, вам придется экспериментировать в течение долгого времени. Чтобы определить, в чем вам подходит каждая роль, вы должны поиграть ее не одну неделю. Не пугайтесь, если вначале вам будет неудобно: это естественно. Через неделю-другую вам станет ясно, туда ли вы идете.

Карточки

Для этой техники вам понадобятся несколько карточек величиной 4 на 6 дюймов. Заполнить их будет легко. Большая часть информации у вас уже есть (если, конечно, вы сделали упражнения в главах 8, 9 и 10).

План заполнения карточки

Моя неадекватная схема. Запишите определение вашей неадекватной схемы, которое вы уже составили. Вы можете воспользоваться нашим определением, но, возможно, вам понадобится в чем-то его изменить, чтобы оно стало действительно вашим.

Чувства и телесные ощущения.

Опишите, что вы чувствуете, когда ваша схема активна.

Происхождение схемы. Запишите одну или две причины, которые привели к образованию этой схемы в вашем детстве.

Пусковые механизмы.

Перечислите, какие события и люди запускают вашу схему сейчас.

Моя новая адекватная схема.

Запишите определение адекватной схемы, которую вы хотите у себя сформировать.

Шаги, которые необходимо предпринять.

Перечислите несколько действий, которые должны привести к формированию у вас новой схемы.

Поддерживающие высказывания.

Возможно, окажется, что некоторые запланированные вами действия исполнить труднее, чем вы думали. Когда такое происходит, важно помнить о равновесии между желанием перемен и принятием себя. Напишите здесь то, что поможет вам принять ваше временное отступление. Это единственное, над чем мы еще не работали.

Так как же слова на карточке могут помочь измениться? Есть две причины. Во-первых, когда неадекватная схема активизируется, вся информация, содержащаяся в адекватной схеме, становится недоступной. Это один из первых принципов работы схем. Если вы задумаетесь над этим, то, возможно, вспомните, что такое случалось и с вами. Практически невозможно думать о своих положительных сторонах, когда активна такая схема, как 'Непривлекательный', 'Недостойный', 'Несоответствующий' или 'Виноватый'. А когда активны позитивные неадекватные схемы 'Безупречный*', 'Неотразимый*', 'Совершенство' и 'Особенный*', вы, скорее всего, будете чувствовать себя непобедимым. Карточки нужны, чтобы напоминать вам о существовании другой, адекватной реальности.

Во-вторых, карточки помогают избавиться от того, что психологи называют сверхгенерализацией или сверхобобщением. Сверхгенерализация проявляется в том, что вы реагируете одинаково на два события, которые требуют различной реакции. Например, американские солдаты, воевавшие во Вьетнаме, научились падать на землю при звуке летящего снаряда. Когда они вернулись домой, то продолжали падать в ответ на любой громкий неожиданный звук, хотя это было уже не нужно. Такая реакция дома, в США, и была сверхгенерализацией навыка, который в прошлом был полезен.

То же верно для схем. Линн сформировала свою схему 'Страх быть брошенной', когда была маленькой. Чрезмерное беспокойство Линн о том, что мужчина ее покинет, во взрослой жизни стало сверхобобщением. Это нетрудно понять, но с этим трудно справиться. Кроме того, как вы уже знаете, неадекватные схемы Линн продолжали провоцировать все новые и новые подтверждения ее страхов. Линн составила следующий текст, который будет помогать ей отличать настоящее от прошлого.

Линн: континуум близости

Моя неадекватная схема. 'Страх быть брошенной'. Я боюсь того, что мужчина, который мне близок, бросит меня. Я цепляюсь за него как можно сильнее, и все, что он делает, тревожит меня, потому что кажется признаком близкого ухода.

Чувства и телесные ощущения.

Мое сердце бьется быстрее, иногда мне становится дурно, в горле застревает ком.

Происхождение схемы.

Мой отец ушел из семьи, когда я была маленькой, а моя мать эмоционально отстранилась от меня, когда он ушел.

Пусковые механизмы.

Каждый раз, когда мой друг где-то задерживается; каждый раз, когда ему звонит женщина; когда я вижу, как он говорит с другой женщиной, и даже когда женщина смотрит на него с интересом.

Моя новая адекватная схема. Близость*: Я хочу научиться верить в то, что он останется со мной, если только в наших отношениях не будет серьезных проблем. В этом случае сигналы скорого расставания будут однозначными. И я хочу научиться верить в то, что, даже если он уйдет, у меня все равно будет все хорошо.

Шаги, которые необходимо предпринять

1. Сделать все, чтобы перестать беспокоиться при его малейшем движении.
Не цепляться так сильно. Дать ему и себе немного свободы. Поощрять его встречи с друзьями.
2. Найти собственные интересы, не зависящие от него.
3. Научиться заботиться о нем вместо того, чтобы нападать. Когда он увидит, что он важен для меня, у него будет мотив остаться.

Поддерживающие высказывания.

Конечно, поначалу я буду время от времени "срываться" и ревновать его. Такое иногда бывает. Изменение не происходит за один день. Мне просто нужно будет продолжать работать над достижением своей цели. Мне просто надо верить, что у меня получится, и учиться на своих ошибках. Делать больше просто невозможно.

Лицевая сторона карточки помогает Линн отличать события своего детства от сегодняшних пусковых механизмов ее схемы. Текст на карточке помогает ей осознать, что, хотя ее чувства и телесные ощущения не изменились со времен детства, вызывающие их события стали другими. Иными словами,

ее приятель - это не ее отец, а она сама не является собственной матерью. Ее друг ведет себя ответственно, заботится о ней и не подает признаков того, что хочет ее покинуть.

Оборотная сторона карточки напоминает Линн о том, что существует и другая реальность, которая станет возможна, если она предпримет указанные шаги. Линн постоянно носит свою карточку с собой. Вначале она перечитывала ее три-четыре раза в день; теперь она лишь изредка вынимает ее, чтобы напомнить себе о том, насколько она изменилась.

Развитие способности сочувствовать

Все описанные стратегии также применимы для борьбы с позитивными неадекватными схемами. Мы приводим больше примеров негативных схем, потому что люди, у которых больше негативных схем, чем позитивных, как правило, больше стремятся к изменению и чаще покупают книги по психологической самопомощи. Они чаще чувствуют себя несчастными, и поэтому их желание измениться сильнее. Тем не менее люди с преобладающими позитивными неадекватными схемами тоже бывают подвержены негативным чувствам, когда им не везет. А не везет им часто сильнее, чем они ожидают.

Люди, у которых сильны схемы Безупречный*, Избегающий*, Особенный*, Эгоцентричный* и Все-сильный*, иногда обнаруживают, что они несимпатичны другим. С ними бывает так, что, не замечая этого, они идут "по трупам" других людей и не заботятся о чувствах окружающих. Неудивительно, что их действия часто вызывают недовольство. Когда их действия критикуют, они активно защищаются. Люди с позитивными неадекватными схемами, как правило, не думают об изменении, пока их раздутый имидж не лопнет в результате столкновения с повторяющимся опытом потери - с разводом, с потерей работы и т. д. Когда наконец они замечают, что в их жизни что-то не так, они обычно понимают, что пора меняться.

Большая часть проблем людей с позитивными неадекватными схемами происходит от того, что им не хватает эмпатии - умения ощутить и понять чувства другого человека. Вернитесь к началу книги и перечитайте определения позитивных неадекватных схем. Тогда вы поймете, что мы имеем в виду. Если человек с такой схемой обладал способностью к эмпатии, он просто не смог бы поддерживать ее. Почти все позитивные неадекватные схемы подталкивают человека или грубо обращаться с другими людьми, или надоедать им и раздражать их.

Если у вас не много таких схем или они не особенно сильны, эти упражнения не для вас. Если же у вас много позитивных неадекватных схем, развитие эмпатии поможет вам измениться. Мы предлагаем вам попробовать совершить следующие действия.

Децентрация

В этом упражнении вам предстоит попытаться представить себя на месте другого человека. До того как вы что-то у него потребуете, разозлитесь на него или начнете его критиковать, спросите себя, какие чувства это вызовет у него. Иногда помогает вопрос о том, как бы вы сами отреагировали на такое замечание. Некоторые люди реагируют на мир так же, как вы. Схемы других отличаются от ваших. Подумайте о том, какие схемы у вашего собеседника, чтобы вернее представить себе его реакцию. Например, у вашей супруги есть схема Непривлекательная-. Как вы думаете, какой эффект будет иметь ваше замечание о том, что вам не нравится ее новое платье? Мы надеемся, что вам будет нетрудно догадаться. Чтобы выполнить это упражнение успешно, вам нужно будет буквально представить, что вы смотрите на мир глазами другого человека. Попробуйте посмотреть на мир и почувствовать его через их схемы. Мы уверены, что на этом пути вас ждут необыкновенные открытия. Смотрите на себя глазами другого человека, по крайней мере, два или три раза в день. Следующая таблица продемонстрирует вам, что открыла Линн с помощью этой стратегии.

Что я хочу сказать моему другу	Что он подумает и почувствует, если я это скажу
1. Почему ты получаешь меньше денег, чем другие люди с такой же должностью?	1. Он почувствует себя <i>Несоответствующим</i> , потому что у него сильна такая схема. А еще он, наверное, подумает, что я опять веду себя как <i>Особенная</i> , и это правда
2. Ты ни разу за весь день не обратил на меня внимания	2. Он подумает, что я не права (так оно и есть). Он решит, что я опять требую от него постоянного внимания (так и есть). Он может разозлиться. Образно выражаясь, он попытается от меня, а это совсем не то, чего я хочу
3. Почему ты так поздно вернулся с работы? Здесь езды пятнадцать минут, а тебе нужен целый час, чтобы добраться! Ты что, мне изменяешь?	3. Он может подумать, что я ревную, потому что не доверяю ему. Он уже говорил, что такие вопросы его задевают и расстраивают

Таким образом Линн поняла, что не хочет ему говорить то, что собиралась сказать сначала. С другой стороны, молчать она тоже не считает полезным. Тогда она подумала, как выразить свои чувства иначе (см. табл. на следующей странице).

Применяйте это упражнение всякий раз, как у вас назревает конфликт с супругом (супругой) или другим значимым для вас человеком. Подумайте, прежде чем сказать, особенно если вы недовольны или раздражены. Импульсивная реакция не поможет вашему взаимопониманию, так что заготовьте альтернативные утверждения или вопросы заранее. Проверьте, вдруг "эмпатический" подход сработает!

Что я хочу сказать моему другу	Как сказать это иначе
1. Почему ты получаешь меньше денег, чем другие люди с такой же должностью?	1. Я думаю, этот вопрос вообще не стоит ему задавать. Он много работает и зарабатывает почти столько же, сколько его коллеги, а ведь он на этой работе недавно. Я думаю, не стоит заострять внимание на том, что я хочу, чтобы он зарабатывал больше денег
2. Ты ни разу за весь день не обратил на меня внимания.	2. Я скажу, что мне сегодня как-то неуютно и одиноко, и я не знаю, отчего. Не может ли он уделить мне немного времени? (Примечание: Считаете, что такой подход сработает лучше? Вы совершенно правы!)
3. Почему ты так поздно вернулся с работы? Здесь езды пятнадцать минут, а тебе нужен целый час, чтобы добраться! Ты что, мне изменяешь?	3. Тебя опять задержали на работе? Или ты ездил куда-то по поручению? (Примечание: Видите здесь проявление доброй воли? Такой вопрос поможет ей узнать, что же он делал.)

Выражение лица

Не ждите, пока люди выскажут свое недовольство вам в лицо. Обнаружьте его раньше. Первым признаком может служить легкое выражение недовольства, недоумения и на лице собеседника. Вы пока не умеете читать по лицу? Спрашивайте! Если после ваших слов или действий выражение лица человека немного изменилось, спросите его, что он чувствует и что думает. Ответ может оказаться неожиданным. Со временем вы научитесь самостоятельно понимать, что значит то или иное выражение. Ведите дневник ваших наблюдений.

Например, Дерек часто оказывается жертвой вспышек гнева со стороны Белинды и каждый раз удивляется, что же ее так разозлило. После некоторых колебаний он опробовал это упражнение. Он стал внимательно следить за выражением лица партнерши, ища признаков изменения ее эмоционального состояния. Когда ее лицо хотя бы немного омрачалось, он немедленно спрашивал, что она подумала и что чувствует. Так он обнаружил, что часто Белинда просто не понимает, что он хочет сказать. А так как он "перехватывал" ее негативные чувства до того, как они приводили к конфликту, у него появилась возможность прояснять свою позицию. Белинда была удивлена и польщена его вниманием к ее чувствам.

Ищите, в чем ваш собеседник прав

Помните: в словах другого человека почти всегда есть доля правды. Ищите ее. Если кто-то вас критикует, спросите себя, в чем он прав, и только с учетом этого отвечайте. Признание своих слабостей обычно оказывает на людей волшебное действие. А то, что вы видите чужую правоту, может легко разрядить напряженную ситуацию. Помните, что ваши позитивные неадекватные схемы могут создать у вас иллюзию того, что вы "правее", чем на самом деле, и что другие ошибаются сильнее, чем в реальности. Спрашивайте себя, что в их утверждениях верно сейчас, иногда или при некоторых обстоятельствах. Запишите результаты своего эксперимента в таблицу, как показано ниже.

Генри. Генри сорок девять лет и он работает зубным врачом. У него есть сильные схемы 'Безупречный*', 'Всесильный*', 'Особенный*', 'Избегающий', 'Эгоцентричный*' и 'Расширенные границы'. Шесть месяцев спустя после развода он обратился к психотерапевту по поводу депрессии. Ему казалось, что вся его жизнь обрушилась. В то время он постоянно встречался с Синди, которая вела себя с ним раздражительно, как и его жена перед разводом. Он подумал, что ему, может быть, нужно что-то изменить в себе. В следующей таблице представлена одна из записей Генри.

Генри было трудно выполнить это упражнение, но Синди поддержала его, потому что видела, что он старается. Они прошли парную психотерапию, и это еще больше улучшило их отношения. Вот одна из техник, которая помогла им: Генри перевоплощался в Синди, а Синди - в Генри. Это упражнение открыло глаза им обоим, а особенно Генри. Он говорил, что

Что мне сказала Синди	Что я хотел ей сказать сначала	Что я сказал, когда нашел, в чем она права
1. Ты так самодовольно себя ведешь, что я сейчас закричу!	1. Тем хуже для тебя	1. Мне трудно принять это, но иногда я действительно веду себя самодовольно. Какой случай ты имеешь в виду?
2. Тебе что, обязательно надо всегда считать себя правым? Ты же был не прав! (Имеется в виду размолвка Синди и Генри относительно того, какая краска дольше держится.)	2. Да, я считаю себя правым. А ты вечно злишься на меня из-за мелочей. Ненавижу!	2. Ты права, я веду себя так, как будто я всегда прав. Наверное, тебе со мной из-за этого трудно. Извини меня. Я действительно думаю, что эта краска лучше. Но так как ни ты, ни я не специалисты в малярных работах, давай пригласим эксперта

понять инструкцию было просто, а заставить себя ее выполнить - очень трудно. Впоследствии он нашел, что это упражнение было для него очень важным.

А теперь рассмотрим случай Мелиссы, которая обратилась к нам не по своей воле.

Мелисса. Ей тридцать два года и она работает в ссудном банке. Ее позитивные неадекватные схемы: Неотразимая*, Безупречная*, Эгоцентричная*, Доминирующая* и Абсолютно независимая*. Она обратилась к психотерапевту по рекомендации начальства, которое обратило внимание на сложные отношения Мелиссы с коллегами. До сих пор она считала, что психотерапия - только для слабых духом людей. Ей никогда не приходило в голову, что причина трудностей в отношениях с коллегами лежит в ней самой. Как, возможно, вы и предполагали, Мелиссе с большим трудом далось развитие эмпатии, но со временем она достигла успехов и в этой области. Мелисса была поражена тем, как улучшились ее отношения с коллегами.

Что мне сказала Синди	Что я хотел ей сказать сначала	Что я сказал, когда нашел, в чем она права
1. Ты так самодовольно себя ведешь, что я сейчас закричу!	1. Тем хуже для тебя	1. Мне трудно принять это, но иногда я действительно веду себя самодовольно. Какой случай ты имеешь в виду?
2. Тебе что, обязательно надо всегда считать себя правым? Ты же был не прав! (Имеется в виду размовка Синди и Генри относительно того, какая краска дольше держится.)	2. Да, я считаю себя правым. А ты вечно злишься на меня из-за мелочей. Ненавижу!	2. Ты права, я веду себя так, как будто я всегда прав. Наверное, тебе со мной из-за этого трудно. Извини меня. Я действительно думаю, что эта краска лучше. Но так как ни ты, ни я не специалисты в малярных работах, давай пригласим эксперта

Заключение

Мы надеемся, что вы уже лучше справляетесь со своими неадекватными схемами. Если нет, не волнуйтесь. В следующей главе мы покажем вам еще несколько стратегий и надеемся, что они вам помогут. Одного вида оружия недостаточно, необходимо полное вооружение, чтобы справиться со схемами, которые сопровождали вас большую часть вашей жизни. Помните, изменение требует упорства, но в то же время и умения удовлетвориться частичным изменением, не мучаясь из-за того, что оно неполное.

Упражнения для отработки техник изменения схем

1. Эта чистая карточка - для вас. Заполните ее. Вы можете обращаться за помощью к нашим примерам. Если вы снимете ксерокопию с этих страниц, то сможете носить свою карточку с собой.

Карточка

Моя неадекватная схема: _____

Чувства и телесные ощущения: _____

Происхождение схемы: _____

Пусковые механизмы: _____

Моя новая адекватная схема: _____

Шаги, которые необходимо предпринять: _____

Поддерживающие высказывания: _____

2. Это упражнение поможет вам развить эмпатию, если у вас есть одна или несколько позитивных неадекватных схем. Инструкцию и примеры вы найдете выше. - Децентрация

Что я хочу сказать...	Что он подумает и почувствует, если я это скажу
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____

— Ищите, в чем прав другой человек.

Что мне сказал...	Что я хотел сказать... сначала	Что я сказал, когда нашел, в чем ... прав
1. _____	1. _____	1. _____
2. _____	2. _____	2. _____
3. _____	3. _____	3. _____

ГЛАВА 12

РАССМОТРИМ НАШИ МЫСЛИ И СХЕМЫ ВНИМАТЕЛЬНО

Мудрость - не в постоянстве и не в изменении, а в их взаимодействии.

Октавио Паз. Времена

В этой главе мы представим еще несколько стратегий борьбы с неадекватными схемами. Большинство этих стратегий основаны на проверенных временем техниках когнитивной терапии. Правда, мы используем эти техники не только и не столько для работы с мыслями, как это часто делается в когнитивной терапии: мы предлагаем вам сосредоточиться на ваших схемах. Для начала мы объясним вам, какая между ними существует связь.

Связь между мыслями и схемами

Как правило, наши мысли не возникают из ниоткуда. Они рождаются из схем. Представьте себе фонтан: схемы - это основание фонтана, а мысли - множество струек воды, которые выходят из основания. Например, вам предстоит публичное выступление, и по мере того, как время выступления приближается, вы ощущаете все большую тревогу. Вы думаете, что вам будет сложно справиться с аудиторией, потому что вы неопытный лектор. Вы думаете, направляясь на сцену, что вас ждет провал. Вы думаете, что войти в логово льва проще, чем выступить публично. Все эти мысли имеют под собой основание - ваши схемы, которые были пущены в ход вашим страхом перед выступлением, а именно схема Несоответствующий из сферы самоуважения. Именно она внушает вам, что публичные выступления - не для вас и что вам будет оказан холодный прием.

Техники работы с мыслями и схемами, которые их вызывают

В главе 7 мы писали, что, собирая информацию о своих схемах, важно выявить, какие события являются для них пусковым механизмом. Однако знать эти события недостаточно. Нужно подвергнуть их объективному анализу. Верите вы в это или нет, большинство мыслей, вызываемых схемами, не соответствуют действительности. Люди верят им, потому что они так чувствуют. Д-р. Дэвид Берне называет это доказательством с помощью чувств, и все мы бываем ему подвержены. Мысли, вызываемые схемами, кажутся верными, потому что мы к ним привыкли, но, если вы хотите измениться, вам придется проверить их объективными фактами.

Проверка фактами

Опишите текущие события, которые активизируют ваши неадекватные схемы и связанные с ними мысли. Запишите фактические данные, которые соответствуют вашей схеме, и те, которые противоречат ей. Возможно, вам будет трудно выделить противоречащую схемам информацию. Это нормально, ведь схема таким образом защищается от вашего покушения на нее. Чарлин тридцать шесть лет, и она работает секретарем. У нее есть две сильные негативные неадекватные схемы в сфере самоуважения. Почти всю свою жизнь Чарлин верит, что она Непривлекательна¹ и Недостойна¹. Когда она была ребенком, родители уделяли ей не очень много внимания, так как были заняты постоянными конфликтами между собой. У старшего брата Чарлин были серьезные проблемы с учебой, которые поглощали остатки родительского времени и сил. Когда Чарлин чего-то хотела, на это не обращали внимания. Естественно, она научилась тому, что она недостойна внимания, а ее нужды не так важны, как нужды других. Кроме того, Чарлин всегда считала себя некрасивой по сравнению с ее младшей сестрой Сьюзен. Родст-

венники обычно хвалили Сьюзен за ее красоту и обходили своим вниманием Чарлин. Из-за этого Чарлин все больше замыкалась в себе.

Став взрослой, Чарлин пыталась бороться со своей схемой Недостойная'. Иногда ей удавалось поверить, что ее нужды так же важны, как и нужды другого человека, но она не осмеливалась действовать в соответствии с этой верой. Мы попросили ее записать типичные пусковые механизмы ее схем и мысли, которые при этом у нее возникают. Затем Чарлин записала факты, подтверждающие правоту схемы, и факты, опровергающие ее. Вот что у нее получилось:

Пусковой механизм	Схема	Мысли
Попытка флиртовать на вечеринке, которая закончилась тем, что собеседник переключился на беседу с кем-то другим	Непривлекательная'	Я никому не могу назначить свидание. Мужчины отшатаиваются от меня еще до того, как я заговорю. Я никогда не выйду замуж

Факты, подтверждающие верность схемы Чарлин

1. Я не ходила на свидание уже несколько месяцев.
2. Мой приятель Мартин сказал мне, что я не умею флиртовать.
3. Моя мать называла меня гадким утенком.
4. Вокруг моей сестры Сьюзен мужчины выются как мухи - вот что значит быть привлекательной.
5. Мужчины относятся ко мне как к другу, а не как к женщине.

Чарлин было легче вспомнить подтверждающие факты, чем противоречащие ее схеме. Тем не менее с помощью психотерапевта она неожиданно для себя нашла и их.

Факты, опровергающие верность схемы

1. На протяжении последних летя встречалась с несколькими мужчинами. Когда я думаю о них сейчас, я понимаю, что почти все они мне чем-то не подходили.
2. Я действительно не сильна во флирте. Но это не значит, что я несимпатичная. Видимо, мне просто не нравится то, что называют флиртом.
3. Моя сестра Сьюзен на самом деле притягивает к себе больше мужчин, и, возможно, физически она более привлекательна, чем я. Но мне не нужно внимание всех мужчин, которых я вижу. Сьюзен буквально кидается на них. Мне это не по душе. Я не хочу быть та кой.
4. Моя мать вела себя жестоко. Она оскорбляла и меня, и мою сестру одинаково незаслуженно.
5. Одни мужчины действительно относятся ко мне как к другу, а другие - как к женщине, иначе бы они со мной не встречались.
6. Одно время мне действительно сложно было общаться с мужчинами, но, я думаю, причина была в моей низкой самооценке.
7. В течение десяти летя была замужем за человеком, который меня обожал, и именно я завершила эти отношения. Я развелась с ним, потому что он вел себя безответственно, но могу суверенностью сказать, что он считал меня привлекательной.
8. У меня есть подруги, которые ходят на свидания еще реже, чем я.
9. Мужчины часто говорят, что им нравится мое чувство юмора и что их привлекает моя личность.

Чарлин была в замешательстве, когда завершила свой список. Факты ясно указывали, что она не являлась самой непривлекательной женщиной на земном шаре. Чарлин осознала, что в целом она вполне привлекательна для мужчин. Ей больше не нужно было верить словам матери. Кроме того, она поняла, что уверенность в себе могла бы прибавить ей привлекательности. Чарлин узнала, что привлекательность - это не только врожденные физические данные, но и чувство юмора, доброжелательность, стиль жизни, хороший вкус и множество других тонкостей. Обращение к объективным фактам помогло Чарлин найти ее плюсы. Далее вы увидите, что Чарлин проделала со своей схемой Недостойная'.

Важно отличать "обращение к фактам" от "позитивного мышления". Речь идет не о том, чтобы переделать негативные мысли в позитивные. Необходимо тщательно проверить свои негативные мысли и схемы на наличие или отсутствие в них истины. Чарлин понимала, что неловко себя чувствует с незнакомыми мужчинами из-за своей схемы Непривлекательная', и хотела положить этому конец. Если бы она просто стала повторять: "Я привлекательна", она бы упустила долю истины, которая, возможно, со-

держалась в негативной схеме. Например, друг сказал ей, что она не умеет флиртовать. Зная об этом, Чарлин может изменить это или не менять, но это знание полезно и само по себе. Не бойтесь обращаться к фактам, они помогут вам уравновесить доказательства истинности и ложности вашей схемы. Когда вы соберете объективную информацию, выбор (менять или не менять то, что вы обнаружили) останется за вами. Никто не совершенен. Да мы и не ставим целью достичь совершенства. Помните?

Кстати о совершенстве. Материал для следующего примера нам предоставил Стивен. Однажды случилось так, что его схема "Совершенство" под давлением обстоятельств превратилась в схему "Несоответствующий".

Пусковой механизм	Схема	Мысли
У моего сына Кевина снизилась успеваемость. В последнем семестре он получил две В и три С, а раньше приносил только А	<i>Совершенство*</i> и <i>Несоответствующий</i>	Мой сын — неудачник. Если у него будут плохие оценки в старших классах, он не сможет получить высшее образование. Что подумают мои коллеги? Что я — отец-неудачник? А Кевин будет таким же нищим, как был я

Факты, подтверждающие верность схемы Стивена

1. Кевин не брал в руки книг уже два месяца. Если он будет так себя вести и в колледже, его исключат.
2. Мой коллега Фрэнк любит хвастаться передо мной успехами своего сына. Представляю, что он скажет!
3. Те, кого исключили из колледжа, зарабатывают намного меньше денег, чем люди с высшим образованием.

Факты, опровергающие верность схемы Стивена

1. Кевин говорил мне, что отвлекся от учебы сознательно. Он сказал мне, что, получив в первом семестре отличные оценки, он решил немного отдохнуть и развлечься. Он сказал, что ему этого очень не хватает дома. То, что он один раз в жизни позволил себе расслабиться, не значит, что позже он не вернется к учебе. С ним такое уже бывало.
2. У большинства моих коллег гораздо более серьезные проблемы с детьми, чем отметки Кевина. Я понятия не имею, что они скажут, да и какая разница?
3. У меня нет реальных причин не верить, что Кевин не закончит колледж. Даже если его исключат, потом он сможет восстановиться и продолжить обучение. А если нет, то я постараюсь это принять. Образование - не гарантия счастливой и успешной жизни. У меня есть несколько пациентов, у которых его вообще нет, а они явно счастливее меня.
4. Кевин - хороший человек. У него прекрасное чувство юмора, он вызывает симпатию окружающих, и у него доброе сердце.

Даже если он не станет зарабатывать много денег, я все равно могу им гордиться.

Стивен понял, что его сына пока никто не собирается исключать и что его, Стивена, схема "Несоответствующий" породила большое количество несоответствующих истине мыслей, которые не смогли перевесить тяжести объективных аргументов. Вы, возможно, заметили, что в этом упражнении Стивен работал со своей схемой "Несоответствующий", а не со схемой "Совершенство*". Хотя обычно его поведение обусловлено именно стремлением быть совершенным, неспособность повлиять на успеваемость сына активизировала схему Стивена "Несоответствующий". Страх провала заставлял его быть совершенным; схема "Совершенство*" помогала ему избежать ужасных мыслей и чувств, связанных с несоответствием.

Сильвии пришлось труднее, чем Чарлин и Стивену, когда она попыталась обратиться к фактам. Сильвия вспомнила ряд фактов, противоречащих ее схеме "Непривлекательная", но их оказалось недостаточно, чтобы повлиять на схему. Сильвия не верила даже очевидным доказательствам несостоятельности своей схемы.

Например, вспомнив, что муж часто делает ей комплименты, Сильвия тут же замечает: "Но он обязан это делать, ведь он - мой муж". Даже тот факт, что незнакомые люди часто отказываются верить, что ей уже тридцать пять, не произвел на

Сильвию никакого впечатления. В таких случаях человеку, чтобы победить неадекватную схему, приходится неоднократно менять технику воздействия на нее. Если вы перепробовали достаточно ключей, обязательно найдется подходящий.

А теперь мы покажем, как обращение к фактам может помочь в случае с позитивной неадекватной схемой. Дейл обратился за помощью, когда его жена пригрозила ему разводом. Мы не станем перечислять все его позитивные неадекватные схемы, а сразу обратимся к работе, которую он проделал со своей схемой Безупречный*:

Пусковой механизм	Схема	Мысли
Моя жена говорит, что я ее не слушаю	Безупречный	Абсурд! Я ее слушаю! Она просто ищет повод, чтобы уйти. Ну и пусть уходит!

Факты, подтверждающие верность схемы Дейла

1. Обычно я слушаю ее.
2. Никто не может постоянно слушать другого.
3. Большинство моих друзей говорят, что их жены тоже жалуются на то, что их не слушают.

Факты, опровергающие верность схемы Дейла

1. Если верить моему психологу, я и правда ее не слушал, потому что она готова подавать на развод, а я понятия не имел, что она была со мной несчастлива.
2. Когда я думаю об этом, то понимаю, что только делал вид, что слушаю.
3. Жены моих друзей тоже несчастливы. Наверное, все мы что-то делаем не так. Может быть, мы умеем слушать друг друга, но не наших жен.
4. Мой психолог говорит, что иногда я не слушаю даже его. Может быть, я просто не умею слушать?

Дейл потратил много времени на то, чтобы собрать факты, говорящие, что он не прав. Он не мог поверить, что сам разрушил свой брак. Всем своим существом он сопротивлялся мысли о том, что он не безупречен. Однако ему пришлось признать, что

он упустил ряд важных моментов в общении со своей женой, включая необходимость слушать и слышать то, что она говорит. Дейл не сразу оценил, каким важным для него оказалось это упражнение. Как мы уже говорили, люди с позитивными неадекватными схемами с трудом признают, что у них есть проблемы.

Сфокусируйтесь

Неадекватным схемам и мыслям, которые они вызывают, свойственно то, что мы называем сверхгеперализацией или чрезмерным обобщением. Хотя неадекватные схемы и содержат некоторую долю правды, они стремятся убедить вас в том, что они верны во всех случаях без исключения. Например, Сильвия в детстве привыкла к осуждению со стороны своих родных и теперь считает, что все и каждый считают ее внешность уродливой. Если бы Сильвия признала, что чрезмерно обобщает опыт своего детства, она бы сузила фокус, то есть ограничила бы область применения.

Мы предлагаем вам выполнить следующее упражнение по сужению фокуса: выберите любую из своих неадекватных схем и запишите одно событие, которое активизировало ее в последнее время, и возникшие при этом мысли. Обратите особенное внимание на мысли: подумайте, не слишком ли вы обобщаете. Уточните, в каких случаях ваша схема верна, а в каких - нет. Взгляните, как с этой задачей справился Питер. Питер - преуспевающий стоматолог, но у него есть ряд трудностей в общении из-за его страха быть брошенным.

Пусковой механизм	Схема	Мысли	Исключения
Кристен сказала мне, что встретила другого мужчину	Страх быть брошенным	Женщины всегда бросают мужчин. Им становится скучно, и они уходят	Джессика и Лиза многие годы оставались со своими партнерами. Тетя Филлис и дядя Рэй прожили вместе тридцать пять лет

Тщательно проанализировав свои мысли, Питер нашел несколько исключений из установленного им "правила", и тогда осознал, что грешил чрезмерным обобщением. Ему пришлось признать, что женщины не всегда бросают своих мужей или партнеров, так как он знал, но крайней мере, нескольких мужчин, чьи подруги были им верны. С другой стороны, большинство подруг самого Питера уходило от него. Следовательно...

(Мысли Питера после уточнения) Некоторые женщины покидают своих партнеров. Как правило, у них бывает на это веская причина, и, как правило, они не делают этого внезапно. Скука не является единственной причиной их ухода, хотя она и может играть свою роль наряду с другими факторами. Моя задача - найти женщину, которая мне подходит, и, если мы действительно подходим друг другу, у нее вряд ли возникнет желание уйти. Кристен подходила мне далеко не во всем. Следовательно, мне не стоит думать, что любая женщина обязательно бросит меня только из-за того, что это сделала женщина, с которой мы не сошлись характерами.

Мы советуем вам попытаться сузить область применения ваших схем и связанных с ними мыслей. Вы поразитесь тому, как часто оказываетесь в плену неоправданного обобщения. "Сужение фокуса" помогает ограничить негативное влияние схем на вашу душевную жизнь и выработать более реалистичный взгляд на мир.

"Точка зрения друга"

Две следующие техники используют увеличение дистанции между вами и вашими проблемами, с тем чтобы ваше отношение к ним стало более объективным. Часто неадекватные схемы настолько оккупируют наше сознание, что лишают нас возможности видеть какую бы то ни было другую реальность. Первая техника - "точка зрения друга". Мы уже предлагали вам похожее упражнение: подумайте, что бы вы сказали своему лучшему другу, если бы он рассказал вам о своих проблемах с неадекватными схемами.

Чарлин, секретарша, с которой вы познакомились в этой главе, страдает не только от Непривлекательности, но и от чувства собственной Недостойности'. Как вы помните, в детстве Чарлин не была избалована вниманием родителей и привыкла считать, что ее нужды не так важны, как нужды ее старшего брата. Схема Недостойная' принесла эти чувства и во взрослую жизнь Чарлин. Чарлин считала, что ее потребности не так важны, как чьи-нибудь еще, что она не заслуживает внимания со стороны других людей и т. д. Когда с ней обращались неуважительно, Чарлин принимала неуважение как должное, подавляя в себе недовольство. Казалось, Чарлин верила, что серийный маньяк-убийца заслуживает лучшего обращения, чем она! И она верила в это, несмотря на все свои заслуги: Чарлин жертвовала свое время и свои деньги в пользу Красного Креста и в пользу общины, решала все проблемы друзей и соседей и т. д.

Психотерапевт предложил ей встать на точку зрения лучшего друга. Он сказал так: "Чарлин, представьте себе, что в кресле напротив вас сидит ваша лучшая подруга. Ее зовут Мишель, и она во многом похожа на вас. Она бросается помогать своим друзьям, стоит им только намекнуть. Она жертвует свое время и деньги на благотворительность при каждой возможности. Как и вы, она позволяет "вытирать об себя ноги" всем и каждому. Она всерьез считает, что ее нужды не так важны, как нужды других людей. А все дело в том, что она считает себя недостойной внимания. Что бы вы хотели ей сказать?". Чарлин, не сомневаясь ни секунды, выпалила: "Мишель, ты что?! Зачем ты позволяешь себя использовать? Ты же ничем не хуже других! Важно, что ты за человек, что у тебя в душе, как ты ведешь себя с другими. Честное слово, ты значишь столько же, сколько любой другой, и даже немного больше". Однако Чарлин было трудно принять, что все это относится и к ней самой, и она удивилась тому, что ей было так легко

сказать эти слова другому человеку. Иными словами, ей проще было мыслить реалистично по отношению к другому, пусть воображаемому, человеку, чем по отношению к себе.

Просто, не так ли? И к тому же очень эффективно. Мы не раз наблюдали, как наши пациенты с легкостью принимали более рациональную точку зрения, говоря о своей проблеме, как о проблеме "друга". Попробуйте и убедитесь: когда вы почувствуете, что буквально тонете в негативных мыслях, представьте, что это произошло не с вами, а с вашим другом. Скажите ему, как бы вы посоветовали ему относиться к этим мыслям, и вы удивитесь тому, как объективно вам удалось взглянуть на проблему.

"Точка зрения, удаленная во времени"

Удаление во времени тоже позволяет объективно взглянуть на проблему. Эта техника особенно рекомендуется для тех случаев, когда мысли заставляют вас страдать или приводят вас в бешенство. Просто спросите себя, будет ли беспокоящее вас событие казаться вам таким же важным в будущем, каким оно кажется вам в настоящем.

Боб страдал от регулярных приступов гнева. У него было много позитивных неадекватных схем, но сильнее всего была схема **Особенный***. У Боба была сильнейшая потребность в том, чтобы все и всегда шло по его плану. То, что у большинства людей вызывает умеренную досаду, Боба просто бесило. Взять хотя бы ситуацию, с которой мы все сталкиваемся время от времени. Вы стоите в очереди в супермаркете в кассу, табличка над которой гласит: "12 покупок". Перед вами в очереди женщина, у которой как минимум восемнадцать покупок. Более того, она собирается выписать чек, хотя надпись гласит: "Только наличные". Она бесконечно долго ищет в сумке чековую книжку, а когда находит, ставит мировой рекорд по медленному выписыванию чеков. Большинство людей в такой ситуации чувствуют раздражение, а Боб вышел из себя и потом сожалел, что не смог сдержаться.

Если с вами происходит нечто подобное, когда оно будет происходить, спросите себя, будете ли вы так же раздражаться, вспоминая этот случай через год (а может быть, уже через месяц)- Когда Боб проделал это упражнение, то обнаружил, что раздражающее событие перестает для него быть таковым уже на следующий день. Медленно, но верно он научился не принимать всерьез то, на что раньше злился.

И "точка зрения друга", и "точка зрения, удаленная во времени" помогают вам перехитрить свои неадекватные схемы и взглянуть на события объективно. А теперь - еще одна техника борьбы с неадекватными схемами и связанными с ними мыслями.

Истинная мера ответственности

Определение истинной меры ответственности помогает, когда ваши схемы заставляют вас брать на себя полную ответственность за неудачный исход чего-либо. Суть упражнения в том, чтобы составить как можно более полный список причин, которые привели к неудаче, не исключая и ваших собственных действий.

Сесилию эта техника буквально спасла от самообвинения. Дело в том, что ее сын Мэк, достигнув подросткового возраста, стал буйным, эгоцентричным и неуправляемым, он стал хуже успевать в школе и, похоже, встал на путь саморазрушения. Сесилия полностью возлагала ответственность за происшедшее на себя. Психотерапевт предложил ей составить список всех возможных причин, которые приводят к разрушительному поведению у любого подростка. Вот список Сесилии:

- * Школа
- * Сверстники
- * Телевидение
- * Наследственность
- * Влияние отца
- * Влияние матери
- * Культура
- * Случайные факторы
- * Собственный образ мысли подростка

Этот список помог Сесилии увидеть, что она не одна отвечает за состояние своего сына, и к тому же ее влияние далеко не первое по важности. Она поняла, что напрасно взваливала на себя груз вины. Естественно, мы не хотим сказать, что Сесилия никак не повлияла на поведение своего сына. Немного позже она открыла, что по вине своих неадекватных схем она избрала слишком строгий стиль воспитания, который отчасти и подтолкнул Мэка к такому сильному сопротивлению. Но ведь она не сознательно сформировала свои неадекватные схемы!

Когда Сесилии удалось ограничить свою ответственность за проблемы сына, ей стало легче жить и у нее появилось больше сил для их решения. А решать проблемы полезнее, чем ругать себя. В следующий раз, когда вы обнаружите, что увязли в самообвинении, помогите себе - установите объективную меру своей ответственности за неудачу.

Представьте себе самый страшный исход ситуации

Последний способ повлиять на неадекватные схемы: представить себе наихудший исход дела. Большинство людей ведут себя в ситуациях, связанных с их схемой, так, как если бы в случае неудачи их ждала катастрофа, которая бы навсегда лишила их возможности радоваться жизни, или, по крайней мере, как если бы они не могли справиться с последствиями неудачи. В подобных случаях полезно выяснить, чего именно вы боитесь, и подумать, как бы вы могли с этим справиться.

Дарлин думала, что умрет, если Лайонел бросит ее. Она любила его больше, чем когда бы то ни было кого бы то ни было. Но ее схема Страх быть брошенной' твердила ей, что счастье будет недолгим. Дарлин была уверена, что, если она останется одна, она или умрет, или никогда больше не сможет быть счастлива. Вот ее анализ:

Схема	Наихудший из возможных исходов	Как я могла бы с ним справиться?
Страх быть брошенной	Я умру, если Лайонел бросит меня. Я не переживу этого. Я никогда больше не найду такого мужчину, как он	Во-первых, я жила одна почти год до того, как встретить Лайонела, и чувствовала себя нормально. Я не люблю быть одна, но я знаю, что могу это пережить. Мне будет без него очень грустно, но я смогу пройти через это и полюбить снова. Естественно, я не найду второго такого, как он, но я, возможно, найду другого мужчину, которого смогу полюбить, и который тоже будет по-своему хорош

Когда ваши схемы пишут для вас катастрофические сценарии вроде этого, задайте себе два вопроса. Первый: "Как выглядит этот катастрофический исход?". Возможно, наихудший из реальных исходов окажется лучше, чем образ, созданный вашими схемами. Второй вопрос: "Что я смогу сделать, если это случится?" Скорее всего вы найдете больше возможностей справиться с бедой, чем предполагали ваши схемы.

Заключение

В этой главе мы сосредоточили свои силы на развенчании неадекватных схем. Мы не раз предупреждали вас, что они не уступают своего места адекватным схемам просто так. Не забывайте об излюбленных стратегиях самозащиты схем: безнадежности, избегании, эмоциональном отчуждении и т. д., которые мы описали в главе 7. Эти проявления - не всегда плохой знак. Часто признаки сопротивления схем означают, что ваше воздействие на них достигло цели, что и стало причиной активизации разнообразных защитных стратегий, включающих и известную вам тревогу. Сопротивление схем говорит о том, что вам следует продолжать на них воздействовать. Но если тревога становится слишком сильной, желательно обратиться за профессиональной психологической помощью.

Если вы ощущаете прогресс, но он кажется вам недостаточным, перечитайте главы, посвященные изменению (главы 8-12). Главное, будьте настойчивы и помните, что сделать все свои схемы адекватными навсегда невозможно. Каждого из нас время от времени посещает неадекватность.

Упражнения для отработки техник изменения схем

1. Проверка фактами.

Опишите текущие события, которые активизируют ваши неадекватные схемы, и связанные с ними мысли. Запишите фактические данные, которые соответствуют вашей схеме, и те, которые противостоят ей. Особенно тщательно поработайте над вторым списком. Не позволяйте избеганию, безнадежно-

сти, смущению или эмоциональному отчуждению скрыть от вас правду, противоречащую неадекватной схеме.

Факты, подтверждающие верность схемы

1. _____
2. _____
3. _____

Факты, опровергающие верность схемы

1. _____
2. _____
3. _____

Прodelайте это с каждой неадекватной схемой, которую вы хотите изменить. Ведите счет тому, как часто включается каждая из схем. Если она включается часто, ваши мысли каждый раз будут разными, как и факты, подтверждающие или опровергающие верность схемы. Будьте скрупулезны, записывая свои мысли и собирая факты "за" и "против" схемы. Если схема сильна, вам потребуется много попыток, чтобы победить ее.

2. Сфокусируйтесь.

Мы предлагаем вам выполнить следующее упражнение по сужению фокуса: выберите любую из своих неадекватных схем и запишите одно событие, которое активизировало ее в последнее время, и возникшие при этом мысли. Обратите особенное внимание на мысли: подумайте, не слишком ли вы обобщаете. Уточните, в каких случаях ваша схема верна, а в каких - нет. Если она верна не во всех случаях, переформулируйте свои первоначальные мысли, уточнив их.

Мысли после уточнения

1. _____
2. _____
3. _____

3. Представьте себе самый страшный исход ситуации.

Последний способ повлиять на неадекватные схемы: представить себе наихудший исход дела. В подобных случаях полезно выяснить, чего именно вы боитесь, и подумать, как бы вы могли с этим справиться.

ГЛАВА 13

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ: КУДА ВЫ НАПРАВИТЕСЬ ТЕПЕРЬ?

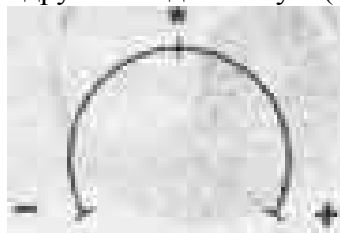
Чего в мире больше, чем всего остального? Окончаний.

Карл Сэндберг. Народ - да!

Теперь вы обладаете полной информацией о себе. Кроме того, вы немало знаете и о том, откуда берутся повторяющиеся саморазрушительные поступки. Знание о вас самих поможет вам лучше понять свое поведение, причины тех или иных ваших проблем и решить, что вы хотите изменить в себе, как и когда. Знание о других поможет вам улучшить свои отношения с ними. Понимание того, какие схемы руководят их поведением, поможет вам обходить болевые места окружающих, а также не принимать их эмоциональные вспышки как направленные лично на вас. Мы надеемся, что краткое напоминание о пути, который мы прошли вместе, будет для вас полезным.

Полярность схем

В нашей модели каждый континуум содержит в себе негативную неадекватную схему на одном полюсе (-), позитивную неадекватную (+) на другом и адекватную (*) между ними:



Изображение континуума в виде незамкнутой окружности оправдано тем, что позволяет графически сблизить крайности, в то же время удалив их от "золотой середины", отражая таким образом нелинейность их соотношения. Линейный же подход представил бы континуум в виде прямой линии, что не соответствует данным наших наблюдений.

Власть схем

Мы проиллюстрировали влияние схем на восприятие человеком себя и окружающих, его чувства и поведение. В качестве иллюстрации мы избрали восприятие одной и той же ситуации через разные "линзы", то есть исходя из разных схем. Понимание того, что поведением людей руководят схемы, помогает нам не считать себя "ненормальными", когда наши чувства необъяснимо выходят из-под контроля, и с большим пониманием относиться к другим людям в ситуациях, которые раньше казались нам непостижимыми. Например, знание о схемах может объяснить, почему один человек принимает комплимент как подарок, другой - как оскорбление, а третий остается равнодушным. Дело в том, что разные схемы наделяют комплимент разным смыслом и приписывают ему разные цели.

Парадокс полярности

Парадокс полярности основан на принципе нелинейности и утверждает: чем больше два феномена внешне отличаются друг от друга, тем они ближе друг другу по сути. Мы показали, что восприятие мира человеком основано на полярных противоположностях. Легкость не имеет смысла без тяжести, удовольствие - без боли, любовь - без ненависти. С другой стороны, в явлении, как правило, заложены ростки его противоположности, что иллюстрирует взаимопроникновение Инь и Ян на известном изображении:



Более того, чем сильнее вы стремитесь уйти от чего-либо, тем больше вероятность, что в результате ваших усилий вы снова с ним встретитесь. Причина в том, что мир нелинеен, а человек привык рассуждать в терминах линейности. Вы наверняка знаете людей, которые, стремясь не повторить неудачных отношений, вскоре оказываются вовлечены в отношения, как две капли воды похожие на предыдущие. Добавим, что как позитивная, так и негативная крайности ведут к схожим негативным последствиям. Выход - в том, что буддисты называют "третий путь", а мы - "адекватные схемы".

Множественные возможности

Наша полярная модель схем показывает, что большинство людей не так последовательны в своем поведении, как мы привыкли считать. У каждого из нас есть ряд возможностей, которые порой могут казаться взаимоисключающими. Вы замыкаетесь в себе в одной ситуации и ведете себя открыто в другой. Одни люди считают вас холодным и отстраненным, другие - теплым и заботливым. Да мы и не советуем вам добиваться последовательности. Непоследовательность естественна для живого человека. К тому же она придаст вам гибкость, необходимую для того, чтобы адекватно реагировать на разные обстоятельства. Мы рекомендуем вам поставить перед собой другую цель: меньше перескакивать от одной крайности к другой. Усилив свои адекватные схемы, вы станете в меньшей степени подвластны неадекватным.

Жизненные сферы

В главах 3,4 и 5 мы подробно описали, что представляют собой сферы самоуважения, компетентности и отношений. 95% жалоб наших пациентов связаны с неудачами в этих трех сферах. Мы надеемся, что вы определили как свои адекватные, так и неадекватные схемы во всех трех сферах с помощью нашей методики. Мы также надеемся, что вам был полезен анализ выгод и издержек от каждой из ваших неадекватных схем. Помните: оправдать работу по изменению могут лишь значительные убытки, причиненные вам неадекватной схемой. В противном случае у вас просто не будет достаточно сильного мотива.

Происхождение схем

Информация для схем приходит к нам по четырем каналам: то, как с нами ведут себя другие; то, как мы сами взаимодействуем с миром; то, что мы слышим; то, что мы видим. За развитие каждой схемы отвечает множество факторов, особенно ваша биография и биологические особенности. Мы надеемся, что это знание поможет вам понять и простить себя, потому что это важно для изменения.

Процесс изменения схемы

Если вам не удалось достичь перемен, на которые вы надеялись, советуем вам перечитать главу 7, в которой говорится о подготовке к изменению. В этой главе мы подробно говорили о природе адекватных и неадекватных схем, чтобы подготовить вас к созданию первых и к борьбе с последними. Мы говорили о равновесии между принятием себя и желанием измениться: как ни странно, пока вы не приме-

те то, чем являетесь сейчас, вам не удастся далеко уйти по пути изменения. Вы не обязаны полюбить это, но попытайтесь хотя бы принять. Не ругайте себя - это разрушительно. Будьте терпимее к своим слабостям.

Понимание того, как идет процесс изменения, поможет вам принять результаты, далекие от совершенства. Путь изменения не направлен вертикально вверх - на нем есть и участки стабильности, и даже спады. Если вы пока не готовы к активным действиям, потратьте больше времени на их обдумывание и подготовку.

Не "толкайте" процесс, просто следуйте ему. Причина затруднений в том, что мозгу легче поддерживать старые схемы, чем формировать новые. Мы привыкли полагаться на прежние схемы и верить, что они приносят нам пользу. Внимательно отслеживайте защитные стратегии своих схем (избегание, безнадежность, эмоциональное отчуждение, затягивание): это поможет вам справиться.

Анализ неадекватных схем

В главах 8,9 и 10 мы просили вас проанализировать свои неадекватные схемы. Вы выяснили, как вы себя чувствуете, что думаете и что делаете, когда схема активна. Мы постарались помочь вам докопаться до корней ваших схем, находящихся в детстве, а также узнать, какие события активизируют ваши схемы сегодня. Вам нужно было понаблюдать за собой и понять, что вы делаете для поддержания неадекватной схемы. Чем яснее и точнее ваше представление о неадекватной схеме, тем проще создать альтернативную ей адекватную.

Формирование адекватной схемы

Наш терапевтический подход предусматривает, в первую очередь, движение по направлению к тому, чем вы хотите стать, а не только избавление от того, что вам в себе не нравится. От неадекватной схемы избавиться легче, если вы уже создали в том же континууме адекватную схему. Причина в том, что новая адекватная схема приносит с собой новые возможности. Ее усиление ничего вас не лишает: если вам захочется некоторое время побыть неадекватным, вы всегда сможете это сделать. Мы призываем вас не менять свою природу, лишь расширить свои природные возможности. К тому же по мере того, как ваши адекватные схемы будут становиться сильнее, неадекватные будут активизироваться все реже и реже.

Средства борьбы с неадекватными средствами

Мы описали их в главах 11 и 12. В главе 11 мы описали "технику двух стульев", техники "вымышленная личность", "карточки" и три способа развития эмпатии. В главе 12 вы найдете еще шесть техник: "проверка фактами", "сужение фокуса", "точка зрения друга", "точка зрения, удаленная во времени", "определение меры ответственности" и "наихудший исход".

Упрямые схемы

По мере того как вы будете пробовать эти техники на практике, вас могут подстерегать неожиданности. Возможно, вы почувствуете, что оказались в тупике. Борьба с неадекватными схемами трудна и требует много времени. Вас будут тянуть назад затягивание, безнадежность и избегание. В этом случае сделайте перерыв, обдумайте то, что произошло, а потом опять вернитесь к активным действиям.

Изменение большинства привычек не происходит быстро. На графике прогресса есть участки застоя и участки спада. Давайте себе возможность отдохнуть. Большинство курильщиков делают не одну попытку, прежде чем бросить курить окончательно. Те, кто не оставляет своих усилий, как правило, побеждают инерцию привычки. Изменение невозможно только в том случае, когда вы думаете, что менее способны к изменению, чем другие люди. (Узнаете защитную стратегию под названием "безнадежность"?)

Портреты: завершающие детали

Читая эту книгу, вы, наверное, почти сроднились с ее главными героями - Сильвией, Стивеном и Линн - и вам, должно быть, интересно узнать, чего им удалось достичь в своей внутренней работе. Мы должны извиниться перед вами за мистификацию. Ни Сильвии, ни Стивена, ни Линн не существует в природе. Мы составили эти типичные характеры из множества случаев, с которыми работали мы сами или наши коллеги. Поэтому мы не можем рассказать вам, какой стала их жизнь после психотерапии. Зато мы расскажем, что произошло с нашими клиентами, истории которых послужили материалом для наших трех характеров.

Те из наших клиентов, кто настойчиво шел по пути изменения, вскоре отметили у себя определенный прогресс. Они ощутили, что их жизнь стала им подвластна. В то же время у них отпала потребность контролировать действия других людей. По мере того как их адекватные схемы становились сильнее,

их чувства перестали быть такими непредсказуемыми, как раньше. Они стали реже страдать от страха и отчаяния. Их вспышки гнева стали реже и слабее. Они стали спокойнее и научились наслаждаться жизнью.

Наши клиенты не стали совершенными людьми, а их жизнь не превратилась в волшебную сказку. Время от времени им приходится переживать разочарования, неудачи и сложности в отношениях. Их прежние неадекватные схемы не покинули их навсегда. Но их старые и новые адекватные схемы в состоянии справиться с трудностями. Эти люди продолжают стремиться вперед, в то же время стараясь принимать себя такими, какие они есть. Они больше не ругают себя и других. Некоторые из них обнаружили, что партнеру пришлось не по душе изменения в их характере, вызванные усилением адекватных схем. При таком повороте событий многие из них предпочли расстаться с партнером. Но чаще рост одного из участников отношений подталкивал другого к положительным изменениям, что обогащало и обе личности, и их отношения.

Эти люди осознали, что работа над собой длится всю жизнь. Неадекватная схема не исчезает в одночасье, как только создается адекватная. Некоторые ситуации возрождают ее к жизни вновь. Но наши клиенты знают, что это временное явление. Они понимают, что надо просто напомнить себе о вновь созданной адекватной схеме, чтобы она включилась в работу. Адекватные схемы помогают им более объективно смотреть на вещи, включая свои неудачи в работе над собой.

Изменение схемы - это не разовая процедура вроде отбеливания зубов или окраски волос. Изменение происходит постепенно, и для того, чтобы оно продолжалось, требуются постоянные усилия. Если на пути наших клиентов возникали значительные затруднения уже после того, как они завершили курс терапии, они обращались к своему плану изменения и пересматривали его. Они напоминали себе о пусковых механизмах своих неадекватных схем, о привычных мыслях и чувствах. Они анализировали план действий, с тем чтобы решить, какие из прежних шагов требуется повторить, а какие - изменить или дополнить. Они представляли себе, как люди, с которых они берут пример, справились бы с проблемой. Они обсуждали свои сложности с помощниками. Обычно этого бывает достаточно, чтобы движение вперед возобновилось.

Иногда им не удается остановить скольжение назад, и тогда, обычно на короткий период, они обращаются к психотерапевту. Вместе им, как правило, удается понять, как приложить их план действий к решению текущей проблемы. В некоторых случаях они решают, что пришло время поработать еще с одной неадекватной схемой. Эти люди знают, как и когда попросить помощи. Поэтому всякий раз, как они за ней обращаются, они расширяют набор своих инструментов для изменения.

Однако не все наши клиенты пошли этой дорогой. Некоторые оставили терапию после нескольких встреч, так как не хотели или не могли прикладывать усилия, необходимые для настоящего изменения. Кто-то из них просто отказывался увидеть свои несовершенства, при этом критикуя всех и каждого. Кто-то уходил, достигнув первоначального изменения, которого на тот момент ему было достаточно. Такие клиенты часто возвращались, чтобы продолжить путешествие. Они неоднократно останавливались, начинали все сначала, но все равно продолжали работу над собой в своем темпе.

Одна и та же разновидность психотерапии не вызывает у всех людей одинаковые изменения в одно и то же время. Кому-то длительная работа нужна только для осознания своих схем. Другие стремятся за определенный период времени сделать как можно больше. Третьи разбивают работу на блоки. Кто-то вообще не вовлекается по-настоящему. Такой человек посещает консультацию за консультацией, боясь или не желая открыть свой внутренний мир даже перед собой, не говоря уже о психотерапевте. К счастью, со временем некоторым из них все-таки удастся открыться. Есть люди, которые консультируются одновременно у многих психотерапевтов, каждый из которых толкает их в своем направлении, и потому остаются на месте. Мы думаем, что каждый из наших читателей может оказаться на каждом из описанных путей.

Ваш портрет

Каким путем пойдете вы? Будете ли вы работать над собой постоянно или только время от времени? Или даже пытаться не станете? Определили ли вы адекватные схемы, которые хотите у себя сформировать, и неадекватные, от которых хотите избавиться? Составили ли вы план действий для каждой новой адекватной схемы? Нашли ли вы себе помощника? Или информации оказалось слишком много и вы предпочли вернуться в книжный магазин в поисках более простого решения? Последнее весьма вероятно, потому что мы заложили в нашу книгу больше сведений, чем вы могли бы найти в полудюжине

обычных книг по психологической самопомощи. Мы так поступили, потому что хотели, чтобы у вас было достаточно инструментов для изменения. Но мы должны вам напомнить одну из основных идей нашей книги: начните с малого, продолжайте понемногу. Если вы идете по направлению к океану небольшими шагами, но не оставляя своих усилий ни на один день, настанет момент, когда вы выйдете к побережью.

То же верно и для изменения схем. Делайте каждый день понемногу, и вот - вы уже собрали достаточно примеров для анализа неадекватной схемы. Еще усилие - и сам анализ завершен. Отложите на время работу и дружески похлопайте себя по спине. Потом вернитесь к ней, чтобы сделать еще немного, и вскоре у вас будет готов план формирования новой адекватной схемы. Затем придет время попробовать совершить одно или два действия из вашего списка, но не больше! Ведите дневник, перечитывайте свои записи и анализируйте ваше движение вперед снова и снова, пока не выполните все действия плана. Тогда беритесь за другую схему. Пусть это станет вашим образом жизни.

Сформировать эту привычку еще важнее, чем отдельно взятую адекватную схему. Она поможет вам лучше осознавать себя и выбор, который у вас есть. Вы сможете выбрать новую схему, которая будет вести вас по жизни. Вам больше не придется ограничиваться набором схем, которые были у вас до прочтения этой книги.

Мы даже незнакомы с вами, но мы верим, что у вас получится. Каждый может изменить свои схемы, и вы - не исключение. Более того, мы верим, что каждому человеку нужна поддержка, когда он занимается изменением своих привычек. Вы уже прошли длинный путь, прочтя эту книгу. Мы надеемся, что вы нашли в ней новые мысли и лучшее понимание себя и других. Но одного понимания недостаточно, чтобы изменить жизнь в лучшую сторону. Оставайтесь с нами. Перечитывайте нашу книгу так часто, как это будет необходимо. И приготовьтесь к большой работе. Вам предстоит многое изменить или даже создать заново.

ПРИЛОЖЕНИЕ А ОПРЕДЕЛЕНИЯ СХЕМ

Сфера самоуважения

Континуум принятия

(-) Виноватый: Я часто чувствую, что заслуживаю наказания или суровой критики. Когда я совершаю ошибки, я бываю очень недоволен собой.

(*) Принимающий: Я человек и время от времени делаю ошибки. Я принимаю на себя ответственность за них и, если это нужно и возможно, могу попробовать их исправить. Несмотря на это, я не мучаю себя ощущением вины.

(') Безупречный: Я должен всегда быть правым. Мне бывает трудно признать, что я ошибся. И я не в состоянии сказать, что я сожалею о сделанном.

Континуум привлекательности

(') Непривлекательный: Я чувствую, что чем-то неприятен окружающим. Может быть, я несимпатичный, не умею общаться, скучный или у меня есть другие недостатки, которые видны другим людям. (*) Привлекательный: Я доволен своей внешностью, социальными навыками и другими внешними особенностями. В этом отношении я чувствую себя комфортно.

(*) Неотразимый: Я считаю, что моя внешность, манера общения и другие внешние характеристики идеальны.

Континуум ценности

(") Недостойный: Я не заслуживаю ни внимания, ни заботы, ни уважения со стороны других людей. Иногда у меня появляется слабая вера в то, что я этого достоин, но и тогда к моим нуждам не прислушиваются. Я думаю, во мне или в моем прошлом есть что-то, что делает меня неполноценным.

(*) Достойный: Я думаю, что имею такое же право получить то, что мне нужно, как и любой другой человек... естественно, не в ущерб остальным.

(*) Особенный: Я имею право получить от жизни все, что хочу. Неважно, чего это будет стоить другим людям. Про меня говорят, что я готов идти по трупам. Я имею право на лучшее, потому что я особенный.

Континуум соответствия

(-) Несоответствующий: Я чувствую, что справляюсь с работой, учебными заданиями, домашними делами и т. д. хуже, чем мои сверстники. Наверное, у меня меньше ума, таланта или терпения, чем у них. (*) Соответствующий: Я хорош независимо оттого, чего мне удалось достичь.

(*) Совершенство: О чем бы ни шла речь, я должен быть впереди всех: самые высокие профессиональные достижения, больше всех денег, самый высокий статус. Я готов добиваться этого даже ценой потерянного здоровья и разрушенных отношений.

Сфера компетентности Континуум уверенности

(-) Уступающий: Я, как правило, уступаю другим и оставляю им право принимать решения.

(*) Уверенный: Мои решения и предпочтения важны, и я легко выражаю их, но для меня важно и мнение других людей. Я считаю, что, если мнения разошлись, надо выработать компромисс. Я не позволю оставить без внимания свою точку зрения, но и сам не оставляю без внимания чужую.

(*) Доминирующий: Я привык решать за других, что им делать. Я критически отношусь к их мнению и привык к тому, кем не считаться. Я хочу, чтобы все было по-моему.

Континуум способности

(-) Зависимый: Я не могу справиться с повседневными проблемами сам. Обычно я прошу других помочь мне в этом. (*) Способный справиться: Я могу самостоятельно решить большую часть своих проблем. Однако, если мне нужна помощь, я не стесняюсь попросить о ней.

(*) Абсолютно независимый: Я могу справиться с любой трудностью. И я не умею просить других о помощи. Я отказываюсь от нее, даже когда она мне действительно необходима.

Континуум силы

(-) Бессильный: Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в своей жизни. Ситуации, в которые я попадаю, сильнее меня, и мне с ними не справиться.

(*) Сильный: Я считаю, что в той или иной степени могу повлиять на исход многих событий. Иногда случается и так, что я не могу изменить ситуацию, но я могу это принять. (*) Всесильный: Я могу повернуть любую ситуацию так, как захочу.

Континуум сопротивляемости

(-) Уязвимый: Я часто со страхом думаю о несчастьях, которые могут произойти со мной или моими близкими.

(*) Способный сопротивляться: Я не отрицаю, что могу пострадать от болезни или травмы, и потому принимаю меры предосторожности. Но я верю, что, если это все-таки случится, я смогу справиться с последствиями несчастья.

(*) Неуязвимый: У меня достаточно сил, чтобы победить болезнь или справиться с несчастным случаем. Я не задумываюсь ни о своей физической форме, ни о безопасности. Виды спорта, которые другие люди считают рискованными, мне кажутся увлекательными.

Сфера отношений Континуум центрированности

(-) Альтруист: Потребности других людей для меня важнее моих собственных. Иногда я даже раздражаюсь на людей, которым делаю добро. Мне легче принять точку зрения собеседника, чем отстаивать свою. Когда кто-то чем-то недоволен, я думаю, что именно я должен уладить проблему.

(*) Центрированный: Я отвечаю за удовлетворение своих потребностей. Однако нужды других людей мне тоже безразличны. Я могу сочувствовать другому и помочь ему, не беря при этом под свою опеку. (*) Эгоцентричный: Я считаю, что моя точка зрения - правильная точка зрения. Меня не интересует мнение других людей и не волнуют их проблемы. Они и сами о себе позаботятся.

Континуум близости

(-) Страх быть брошенным: Я боюсь потерять людей, которые мне дороги. Иногда меня пугает, что они уйдут, иногда - что с ними что-то случится. Чтобы я был спокоен, мне нужна сильная эмоциональная поддержка. Мне ее все время не хватает. Я часто проверяю чувства своего партнера, что не всегда положительно отражается на наших отношениях. Я очень чувствителен к отвержению. (*) Близость: Мне приятна эмоциональная близость с некоторыми людьми, и я наслаждаюсь ею. Я понимаю, что расставание будет болезненно, но я не думаю об этом все время. Мне кажется, что я смогу справиться с потерей.

(*) Избегание: У меня нет потребности в эмоционально близких отношениях. Как правило, я держу других людей на расстоянии.

Континуум самоопределения

(") Отсутствие границ: Я не очень хорошо знаю, кто я. Это зависит от того, кто рядом со мной (мой партнер, мои дети и т. д.). Я склонен перенимать их мнение, убеждения и склонности. Когда рядом со мной никого нет, я ощущаю внутреннюю пустоту. (*) Ясные границы: Я знаю, кто я. У меня есть свои цели, свое отношение к людям и событиям, свои убеждения и ценности. Однако я не требую от своих родных и друзей соглашаться с моим мнением. Они имеют право на свою точку зрения.

(*) Расширенные границы: Я знаю, кто я. Моя личность так сильна, что другие люди часто принимают мои убеждения, ценности и отношение к чему-либо. Мои родные и друзья смотрят на меня с обожанием.

Континуум доверия

(") Недоверчивый: Я не доверяю другим людям. Мне часто кажется, что они сознательно стремятся задеть меня, унижить или использовать. (*) Доверяющий: Как правило, я доверяю людям, пока они не дали повода для обратного. Однако я принимаю меры, чтобы моим доверием не злоупотребили.

(*) Наивный: Я считаю, что каждый человек достоин доверия. Я не задаюсь вопросом о честности намерений других людей. Иногда я даже пренебрегаю разумными мерами предосторожности в отношениях.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ

Для начала перечислите неадекватные схемы, которые вы хотите изменить. Выберите одну, с которой вы начнете. Перечитайте ее определение (см. приложение А). Изложите его своими словами, чтобы оно полностью вам подходило. Всякий раз, как эта схема будет проявляться, записывайте в дневник, как именно это произошло: где, когда, кто в этом участвовал, чем все закончилось, что вы думали, чувствовали и делали в этой ситуации.

Проделайте такую работу с каждой схемой, которую вы хотите изменить. После каждой записи ставьте дату и примерное время события. Уделяйте время своему дневнику ежедневно. Выберите время, которое удобно вам. Например, многие люди предпочитают обращаться к дневнику вечером, перед тем как лечь спать. Пусть это войдет у вас в привычку. Вы можете использовать для заметок чистые страницы книги или отдельную тетрадь - как вам больше понравится. Главное - в подробностях фиксировать проявления неадекватных схем.

Ниже мы приводим пример записи в дневнике.

Схема: Бессильная'

Мое определение: Я не ощущаю власти над событиями своей жизни. Я не могу повлиять на то, что для меня важно.

Пример: Четверг, вечером, после ужина. Каждое лето мы проводим отпуск у родителей моего мужа. Они приятные люди, но для меня это не отдых. Они настаивают на том, чтобы мы проводили это время в их доме, где мы еле-еле помещаемся. Мне приходится две недели кряду спать на диване в гостиной! Вчера вечером я попыталась предложить мужу изменить наши обычные планы и в отпуск поехать с детьми к морю. Муж задело мое предложение, и он сказал, что его родственники нас не поймут. Я не стала настаивать. Неужели надо дожидаться, пока все члены семьи моего мужа умрут, чтобы провести отпуск не в их доме?! Мы никогда не проведем отпуск вчетвером. Я ничего не имею против родителей мужа, но мне хотелось бы повидать и другие места, пока дети еще не выросли. У меня никогда не будет настоящего отпуска. Я не знаю, что делать. Я в отчаянии, я злюсь, я чувствую полную безнадежность. Я в таком напряжении, что не могу спать.

Мой дневник

Теперь наступила ваша очередь начать дневник наблюдений за своими неадекватными схемами. Постарайтесь придерживаться пунктов плана, указанных ниже.

Схема: _____

Мое определение: _____

Пример (должен включать сведения о том, что произошло, где, когда, при чьем участии, чем кончилось; обязательно отметьте, что вы думали и что чувствовали)

ПРИЛОЖЕНИЕ В ПЛАН ФОРМИРОВАНИЯ НОВОЙ АДЕКВАТНОЙ СХЕМЫ

Часть 1. Анализ неадекватной схемы

Первый шаг. Определите неадекватную схему своими словами.

Второй шаг. Опишите мысли, которые вызывает у вас неадекватная схема, когда включается.

Третий шаг. Опишите, как вы себя чувствуете, когда ваша схема активна.

Четвертый шаг. Опишите, что вы делаете, когда ваша схема активна. Пятый шаг. Происхождение вашей схемы. Шестой шаг. Пусковые механизмы вашей схемы.

Седьмой шаг. Опишите, что вы (и другие люди) делаете, чтобы поддерживать схему.

Часть 2. Формирование адекватной схемы

Первый шаг. Определите адекватную схему, которую вы хотите сформировать.

Второй шаг. Опишите мысли, которые будет у вас вызывать адекватная схема.

Третий шаг. Опишите, какие чувства будут сопровождать эти мысли.

Четвертый шаг. Опишите действия, в которых воплотится ваша новая схема.

Пятый шаг. Найдите, по крайней мере, одного человека, у которого есть схема, которую вы собираетесь формировать.

Шестой шаг. Найдите себе помощника.

Седьмой шаг. Выберите действия, с которых вы начнете.