



Прочь
из замкнутого
круга!

Джеффри Янг / Жанет Клоско

создатели схема-терапии

Прочь из замкнутого круга!

Как оставить проблемы
в прошлом и впустить
в свою жизнь счастье

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.9
ББК 88.52
Я60

Janet Klosko
and Jeffrey E. Young
REINVENTING YOUR LIFE:
The breakthrough program
to end negative behavior...
And feel great again

© Jeffrey E. Young and Janet S. Klosko, 1993
All rights reserved

Янг, Джеффри.

Я60 Прочь из замкнутого круга! Как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою жизнь счастье / Джеффри Янг, Джанет Клоско ; [перевод с английского Е. Кваша]. — Москва : Эксмо, 2022. — 368 с.

ISBN 978-5-04-168602-4

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

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-168602-4

© Елена Кваша, перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Из этой книги вы узнаете:

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

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

ДЖЕФФРИ ЯНГ

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

ДЖАНЕТ КЛОСКО

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	13
ВСТУПЛЕНИЕ	15
1. ЛОВУШКИ	19
Ирония повторения	23
Революция в когнитивной терапии	28
2. КАКИЕ ЛОВУШКИ ЕСТЬ У ВАС?	32
Опросник о ловушках	32
Как пользоваться бланком ответов	34
Коротко об одиннадцати ловушках	35
3. ПОНИМАНИЕ ЛОВУШЕК	40
Как вырабатываются ловушки	41
Что нужно ребенку для процветания	42
Резюме	50
4. ОТСТУПЛЕНИЕ, ПОБЕГ И КОНТРАТАКА	51
Три способа совладания с ловушками: отступление, побег или контратака	51
5. КАК МЕНЯЮТСЯ ЛОВУШКИ	58
Общие шаги по изменению ловушек	58
Препятствия на пути к изменениям	67
6. «НЕ БРОСАЙ МЕНЯ!»	73
Опросник Отверженности	75
Переживание Отверженности	76

Цикл Отверженности	78
Источники Отверженности	80
Отверженность и близкие отношения	85
Признаки опасности на ранних стадиях отношений	86
Подрыв хороших отношений	87
Друзья	90
Изменение вашей ловушки Отверженности	90
7. «Я ТЕБЕ НЕ ДОВЕРЯЮ».	96
Опросник Недоверия и жестокого обращения	98
Опыт жестокого обращения	99
Источники Недоверия и жестокого обращения	101
Сигналы опасности в отношениях	106
Изменение вашей ловушки Недоверия и жестокого обращения	111
Небольшое заключение	120
8. «МЕНЯ НИКОГДА НЕ ПОЛЮБЯТ».	121
Опросник Эмоциональной депривации	123
Опыт Эмоциональной депривации	124
Источники Эмоциональной депривации	125
Романтические отношения	129
Требовательность в отношениях	130
Прогноз изменений	138
9. «Я НЕ ТАКОЙ, КАК ВСЕ».	140
Опросник Изгнания из общества	141
Опыт Изгнания из общества	142
Ловушки в работе и любви	148
Несколько слов в заключение	163

10. «Я САМ НЕ СПРАВЛЮСЬ».	164
Опросник Зависимости	166
Опыт Зависимости	167
Зависимость и гнев	169
Зависимость и тревожность	170
Контрзависимость	171
Источники ловушки Зависимости	172
Гиперопека	173
Недостаток опеки	177
Зависимость и близкие отношения	178
Сигналы опасности на ранних стадиях отношений	178
Отступление перед ловушкой Зависимости	179
Изменение вашей Зависимости	181
Несколько слов напоследок	190
11 «ВОТ-ВОТ СЛУЧИТСЯ БЕДА».	191
Опросник Уязвимости	192
Переживание Уязвимости	193
Сигналы опасности в отношениях	199
Несколько слов напоследок	211
12. «Я НИКУДА НЕ ГОЖУСЬ».	212
Опросник Неполноценности	213
Опыт Неполноценности	214
Несколько слов напоследок	241
13. «Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ НЕУДАЧНИКОМ».	243
Опросник Несостоятельности	244
Опыт Несостоятельности	245
Несколько слов напоследок	259

14. «Я ВСЁ ДЕЛАЮ ПО-ТВОЕМУ!»	260
Опросник Покорности	261
Опыт Покорности	262
Роль гнева	267
«Я никогда не поддамся»: бунтарь	269
Работа	277
Бунтарь на работе	281
Несколько слов напоследок	292
15. «ВСЕГДА МОЖНО СДЕЛАТЬ ЕЩЕ ЛУЧШЕ»	293
Опросник Завышенных стандартов	294
Опыт Завышенных стандартов	295
16. «Я ПОЛУЧАЮ ВСЕ, ЧТО ХОЧУ»	312
Опросник Избранности	313
Опыт Избранности	314
Источники Избранности	318
Партнер: сигналы опасности	321
Изменение Избранности	324
Как помочь себе преодолеть проблемы Избранности	325
Несколько слов напоследок	335
17. ФИЛОСОФИЯ ПЕРЕМЕНЫ	336
Семь предпосылок	336
Создание личного видения	338
Эмпатическая борьба с собой	342
Помощь со стороны	343
Выбор терапевта	344
БЛАГОДАРНОСТИ	347
БИБЛИОГРАФИЯ	349
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	350

ПРЕДИСЛОВИЕ

ААРОН БЕК, ДОКТОР МЕДИЦИНЫ

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

Расстройства личности — это устойчивые разрушительные закономерности в поведении, которые делают пациентов очень несчастными. Люди с такими расстройствами долгие годы страдают от многочисленных проблем, к которым добавляются такие симптомы, как депрессия и тревожность. Они часто несчастливы в отношениях или не могут реализовать себя в карьере. Их качество жизни в целом хуже, чем им хотелось бы.

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

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

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

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

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

ВСТУПЛЕНИЕ

Зачем писать еще одну книгу по самопомощи?

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

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

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

Все началось в 1975 году, когда я заканчивал учиться в Университете Пенсильвании. Еще будучи интерном, я начал заниматься терапией в Общественном центре психического здоровья в Филадельфии. Я изучал терапию Роджерса — недирективный подход — и находился в тупике. Люди приходили ко мне с серьезными проблемами и сильными эмоциями; меня учили слушать их, перефразировать и объяснять, а они должны были прийти к *своему* решению. Конечно, им часто это не удавалось. Иногда