

# Ранние неадаптивные схемы Джеффри Янга

## Разрыв и отвержение

### **Оставление/нестабильность.**

Воспринимается как нестабильность или ненадёжность тех, кто доступен для контакта и поддержки.

Включает ощущение, что значимые другие будут неспособны продолжать оказывать эмоциональную поддержку, контакт, опору или практическую защиту, т.к. они эмоционально нестабильны и непредсказуемы (например, у них случаются вспышки гнева), ненадёжны, или присутствуют лишь хаотически; поскольку они неизбежно умрут; или поскольку они оставят индивида в пользу кого-то более достойного.

### **Недоверие/злоупотребление.**

Ожидание, что другие будут ранить, злоупотреблять, унижать, обманывать, лгать, манипулировать, или использовать. Обычно включает восприятие, что вред умышленный или является результатом крайней, неоправданной небрежности. Может включать ощущение, что человек всегда оказывается обманутым по отношению к другим или что ему всегда выпадает плохой жребий.

### **Эмоциональные лишения.**

Ожидание, что нормальное стремление человека к получению нормальной эмоциональной поддержки не встретит отклика у других. Три основных формы лишения таковы:

- **Лишение заботы:** отсутствие внимания, чувства, теплоты или компании.
- **Лишение эмпатии:** отсутствие понимания, не прислушиваются и не раскрываются, нет взаимного обмена чувствами с другими.
- **Лишение защиты:** Отсутствие поддержки, указаний или руководства со стороны других.

**Дефективность/стыд.** Чувство, что человек дефективен, плох, нежеланен, хуже или неполноценен в важных смыслах, или что значимые другие будут неспособны полюбить его таким, каков он есть. Может включать сверхчувствительность к критике, отвержению и вине; неловкость, сравнения и опасения в компании других; или чувство стыда от ощущения собственных недостатков. Эти недостатки могут быть личными (например, эгоизм, приступы гнева, недопустимые сексуальные желания) или публичными (например, непривлекательная внешность, неуклюжесть в общении).

**Социальная изоляция/отчуждённость.** Чувство, что человек изолирован от остального мира, отличается от других людей и/или не принадлежит ни к какой группе или сообществу.

## Нарушения автономии и функционирования

### **Зависимость/некомпетентность.**

Вера человека в то, что он не способен компетентно справиться с собственными повседневными обязанностями без значительной помощи со стороны других (позаботиться о себе, решать повседневные проблемы, высказывать разумные суждения, осваивать новые задачи, принимать здравые решения). Часто предстаёт как беспомощность.

### **Уязвимость для вреда или болезни.**

Преувеличенный страх, что *неизбежная* катастрофа случится в любую минуту и что человек будет неспособен предотвратить её. Страхи фокусируются на одном из следующих:

- Медицинские катастрофы (например, сердечный приступ, СПИД);
- Эмоциональные катастрофы (например, сойти с ума);
- Внешние катастрофы (например, падение лифтов, нападение преступников, авиакатастрофы, землетрясения).

### **Смещение/неразвитое я.**

Избыточная эмоциональная вовлечённость с одним или более значимым другим (часто родителями) ценой утраты полной индивидуации или нормального социального развития. Часто включает веру, что по крайней мере один из вовлечённых индивидов не может выжить или быть счастливым без постоянной поддержки другого. Может также включать чувство удушья или слияния с другими или недостаточной индивидуальной идентичности. Часто воспринимается как чувство пустоты или падения, отсутствия направления, или в крайних случаях сомнения в собственном существовании.

### **Неудача.**

Вера в то, что человек потерпел неудачу, неизбежно потерпит неудачу или фундаментально неадекватен в различных сферах (учёба, карьера, спорт и т.д.) по сравнению с товарищами. Часто включает веру, что человек тупой, неприспособленный, бесталанный, ниже по статусу и менее успешен, чем другие и так далее.

## **Нарушения границ**

### **Избранность/величие**

Вера человека в то, что он превосходит других людей; что ему полагаются особые права и привилегии; или что он не связан правилами взаимности, регулируемыми нормальными взаимодействиями между людьми. Часто включает утверждение, что он должен иметь возможность делать или получать всё что ни пожелает, не считаясь с реальностью, с тем, что другие находят разумным или с ценой для других; или преувеличенное фокусирование на превосходстве (т.е. на том чтобы быть среди самых успешных, богатых и знаменитых) чтобы достичь власти или контроля (а не главным образом ради внимания или одобрения). Иногда включает чрезмерную соревновательность по отношению к другим или доминирование над ними: установление своей власти, навязывание своей точки зрения, или контролирование поведения других в соответствии со своими собственными желаниями без эмпатии или озабоченности потребностями или чувствами других.

### **Недостаточный самоконтроль/самодисциплина.**

Значительная сложность или отказ проявлять достаточный самоконтроль и переносимость фрустрации для достижения своих личных целей или чтобы сдерживать избыточное проявление своих эмоций и импульсов. В более лёгкой форме, пациент делает усиленный акцент на избегании дискомфорта: избегании боли, конфликта, конфронтации, ответственности, или лишнего усилия за счёт самореализации, преданности или порядочности.

## **Направленность на другого**

**Подчинение** Избыточный отказ от контроля в пользу других, поскольку человек чувствует себя вынужденным – повинясь, дабы избежать гнева, возмездия или оставления. Две главные формы подчинения таковы:

-**Подчинение потребностей:** Подавление своих предпочтений, решений и желаний.

-**Подчинение эмоций:** Подавление эмоций, особенно гнева.

Обычно включает восприятие, что свои собственные желания, мнения и чувства не действительны или не важны для других. Часто проявляется как избыточное повиновение в сочетании с гиперчувствительностью к чувству «загнанности в угол». Обычно ведёт к накоплению гнева, что проявляется в симптомах дезадаптации (например, пассивно-агрессивном поведении, неконтролируемых вспышках гнева, психосоматических симптомах, сдерживает проявления нежности, устраивает сцены, злоупотребляет веществами).

### **Самопожертвование.**

Избыточно фокусируется на *добровольном* удовлетворении потребностей других в повседневных ситуациях за счёт собственного удовлетворения. Наиболее частые причины таковы: предотвратить причинение боли другим; избежать чувства вины за свой эгоизм; или поддержание связи с другими, воспринимаемыми как нуждающиеся. Часто является следствием острой чувствительности к боли других. Иногда ведёт к ощущению, что собственные чувства не находят адекватного отклика, и к озлоблению на тех, о ком заботится. (Пересекается с понятием со-зависимости.)

### **Поиск одобрения/поиск признания**

Избыточный акцент на получение одобрения, признания или внимания от других людей или на то чтобы вписаться ценой отказа от развития прочного и подлинного чувства я. Чувство собственной ценности зависит в первую очередь от реакций других, нежели от своих собственных естественных склонностей. Иногда включает избыточный упор на статус, внешний вид, социальное признание, деньги или достижения как средства обретения одобрения, восхищения или внимания (в первую очередь не ради власти или контроля). Часто приводит к важным решениям в жизни, которые неподлинны или неудовлетворительны, или к сверхчувствительности к отказу.

## Чрезмерная бдительность или стеснённость

### Негативность/пессимизм

Всеобъемлющая, пожизненная фокусировка на негативных аспектах жизни (боль, смерть, потеря, разочарование, конфликт, вина, озлобленность, нерешённые проблемы, потенциальные ошибки, предательство, неприятности, которые могут случиться и т.д.) с одновременной минимизацией или пренебрежением позитивными или оптимистическими аспектами. Обычно включает преувеличенные ожидания – в широком круге вопросов, относящихся к работе, финансовым или межличностным ситуациям – что дела пойдут из рук вон плохо или что аспекты собственной жизни, которые сейчас в порядке в итоге расстроятся. Обычно включает диспропорциональный страх перед совершением ошибок, которые могут повести к финансовому развалу, потере, унижению, или к безвыходной плохой ситуации. Поскольку они преувеличивают потенциальные негативные исходы, эти индивиды часто характеризуются хроническим беспокойством, бдительностью, жалобами или нерешительностью.

**Эмоциональное сдерживание.** Избыточное сдерживание спонтанных действий, чувств или коммуникаций, обычно чтобы избежать неодобрения другими, чувства стыда или потери контроля над собственными импульсами. Наиболее распространённые области сдерживания включают:

- сдерживание гнева или агрессии;
- сдерживание позитивных импульсов (радости, нежности, сексуального возбуждения, игры);
- трудности в выражении уязвимости или свободе обсуждения своих чувств, потребностей и т.д.;
- чрезмерный акцент на рациональности с одновременным игнорированием эмоций.