



## ГЛАВА 3

# Копинг-режимы для совладания со схемами и роль избегания

После изучения схем каждого партнера и их триггеров, а также после подтверждения первичной боли, которая продолжает проявляться у каждого партнера в отношениях, можно начать процесс выявления дезадаптивных копинг-режимов (ДКР) партнеров: поведенческих стратегий, которые мы используем в отношениях, чтобы попытаться контролировать, устранить или заблокировать нашу боль, вызываемую схемами. Начните с психологического просвещения о том, что такие ДКР, как мы их выучиваем и как они поддерживаются в отношениях. Затем определите конкретные ДКР, которые каждый партнер использует в отношениях, и предоставьте паре *формулировку негативного цикла*: описание уникального паттерна, в котором застряла пара, подчеркивающее, как ДКР каждого партнера способствуют поддержанию негативной динамики.

Если смотреть через призму АСТ, то ДКР — это *эмпирическое избегание*, которому мы обучились, чтобы уйти от болезненных внутренних переживаний и активации схем. Такое избегающее поведение иногда может принести временное облегчение или отсрочить вызываемую схемами боль, но в итоге оно причиняет еще больше боли, страданий и ущерба отношениям.

Мы выучиваем эти ДКР в раннем детстве, взаимодействуя с другими людьми в нашем окружении, например, наблюдая, как родители и другие члены семьи взаимодействуют и справляются с болью. Мы могли узнать, что, если будем достаточно громкими или истеричными, наш депрессивный родитель обратит на нас внимание; или же если мы отстранимся и станем очень тихими, наш навязчивый и критичный родитель даст нам пространство, в котором мы нуждаемся. Мы могли узнать, что если будем удовлетворять все потребности родителей,

то сможем на время избежать чувства вины или упреков. Мы научились стратегиям, которые были адаптивными для нас в определенный момент жизни, но теперь разрушают наши отношения и мешают нам удовлетворять свои потребности.

Теперь, будучи взрослыми, мы привыкли использовать те же стратегии избегания, которым обучились в детстве, в нынешних отношениях, пытаясь избежать боли, вызываемой схемами. Проблема в том, что, хотя эти стратегии иногда приносят кратковременное облегчение, в долгосрочной перспективе такое поведение вредит отношениям и может фактически создать самореализующееся пророчество, усиливающее схемы обоих партнеров. Это создает в наших текущих отношениях паттерн, напоминающий детство.

Например, если у человека со схемой Покинутости срабатывает триггер, он может справиться с этим переживанием, ища чрезмерных заверений, “цепляясь”, ведя себя ревниво или одержимо, обвиняя или вынуждая. Может звонить своему партнеру снова и снова, чтобы получить внимание, в котором нуждается, или использовать чувство вины, чтобы не дать партнеру проводить время с другими людьми. Такое поведение способно облегчить чувство отверженности в данный момент, но в долгосрочной перспективе наносит ущерб отношениям и может даже повысить вероятность того, что партнер отстранится или уйдет, что продолжит усиливать и провоцировать у человека переживание покинутости.



То, как человек реагирует, когда срабатывает его схема, в свою очередь, активирует схемы и ДКР партнера, и этот цикл поддерживает саморазрушительные модели в отношениях. Используйте следующую памятку (представленную в одностороннем формате в приложении Г и на сайте <http://go.dialektika.com/actfc>), чтобы помочь партнерам определить, какие именно ДКР они используют, когда активируются их схемы.

## Десять распространенных копинг-режимов для совладания со схемами

Ниже приведен список из десяти распространенных дезадаптивных моделей поведения, которые пары используют, когда активируются их схемы.

1. Нападение: упреки, критика, агрессивная речь, унижение, обвинение, навязывание намерений.
2. Требование: контролировать, настаивать, предъявлять чрезмерные требования, требовать внимания, поддержки или заботы.
3. Сдача: уступать, сдаваться, подчиняться, жертвовать собой, быть пассивным или покорным.
4. Цепляние: зависимость, поиск внимания и помощи в решении проблем, поиск заверений.
5. Отстранение: молчание, отсоединение, упрямство или уклонение в эмоциональном, физическом и сексуальном плане.
6. Поиск стимулов: избегание путем поиска возбуждения и отвлечения посредством компульсивных покупок, секса, азартных игр, принятия риска, переутомления и т.д.
7. Самоуспокоение, вызывающее зависимость: избегание путем успокоения с помощью алкоголя, наркотиков, еды, телевидения, Интернета и так далее.
8. Манипулирование: угрозы сделать или не сделать что-то, срывы, соблазнение, нечестность, чувство вины.
9. Наказание: лишение, пассивно-агрессивная прокрастинация, опоздания, жалобы.
10. Обесценивание: предположение или утверждение, что потребности другого человека не важны, минимизация, защита, объяснение, оправдание.

## Определение ДКР и их последствий

После того, как обоим партнерам стало ясно, что такое дезадаптивные копинг-режимы и как избегание боли, вызываемой схемами, способствует сохранению и усилению динамики негативного цикла в отношениях, продолжите определять различные ДКР, которые используют партнеры, путем анализа недавних конфликтов и последствий применения копинговых режимов в отношениях.

Каждый партнер может использовать разные ДКР для разных схем или даже разные ДКР для одной и той же схемы. Например, партнер со схемой Подчинения может колебаться между различными крайностями копинг-поведения. Временами он может реагировать на переживание подчинения, покоряясь, подчиняясь или приспособливаясь,

а в другой ситуации может впасть в противоположную крайность, реагируя протестом или озвучивая свои требования. Все эти ДКР выполняют одну и ту же функцию: избежать боли, связанной со схемой Подчинения.

Важно четко определить все ДКР, которые использует каждый партнер, чтобы оценить их работоспособность. Этот процесс состоит из двух частей. Первая — исследование *работоспособности* ДКР путем выявления негативных последствий, которые он создает в отношениях, а вторая — *креативная безнадежность*, процесс АСТ, “подрывающий негативный цикл”, направленный на попытки контролировать и устранять боль, вызываемую схемами. Работоспособность помогает партнерам определить, как их ДКР приводят к негативным последствиям в отношениях. Креативная безнадежность — это осознание того, что вызываемая схемами боль обоих партнеров неизбежна и будет продолжать возникать в отношениях. Представленный ниже перечень шагов можно применять для дальнейшего прояснения конкретных дезадаптивных копинговых режимов, которые склонны использовать партнеры.

1. Покажите партнерам раздаточный материал с перечнем ДКР и выясните, какие модели поведения используют партнеры. Предложите им просмотреть их журнал “Триггеры, активирующие схемы пар”, чтобы ответить на некоторые вопросы.
  - Как вы ведете себя, когда срабатывает ваша схема?
  - Когда чувствуете боль, вызываемую схемами (обида, отверженность, покинутость, беспомощность), что вы делаете?
  - Когда срабатывает ваша \_\_\_\_\_ схема, как вы себя ведете?
  - Когда ваш партнер использует \_\_\_\_\_ (конкретный ДКР), как вы реагируете?
2. Уточните у каждого партнера, согласен ли он с описанным ДКР, а затем получите обратную связь о копинг-режиме партнера.
3. Проанализируйте недавний конфликт и свяжите схемы, триггеры и модели копинг-поведения каждого партнера с конкретным конфликтом, четко определив негативный цикл.

Эти шаги помогают обозначить и распознать ДКР, которые каждый партнер использует в отношениях, а также предсказать, какой

копинг-режим проявится в ходе сессии. Выявляя ДКР у пары, терапевт также проверяет и определяет, какие копинговые режимы станут целями терапии.

## **Работоспособность ДКР: предоставление формулировки парам**

При анализе недавнего конфликта помогите каждому партнеру определить, к какому результату приводит ДКР для него самого, для его пары и для отношений. Обратите внимание на то, как ДКР провоцирует другого человека, усиливает убеждения, порожденные схемами, и углубляет боль. Предложите формулировку того, как это способствует негативному циклу, поддерживающему и усугубляющему боль обоих партнеров, вызываемую схемами. В формулировке проводится различие между неизбежной болью, которая провоцируется, и вторичной болью, создаваемой ДКР.

Сложность предоставления формулировки паре заключается в том, чтобы показать ее как совокупность реакций обоих партнеров на боль, обусловленную схемами. В случае Майка и Мишель ни один из них не может терпеть боль, проявляющуюся у них из-за неудовлетворенности. Мишель не может вынести переживания депривации и одиночества, когда расстроена, а Майк не может вынести того, что расстроил ее. Он чувствует себя неполноценным, беспомощным и пристыженным. Каждый раз, когда у пары возникает этот опыт, они отвечают паттерном преследователя/преследуемого, усиливающим их боль и разочарование. Одна из функций формулировки — экстернализировать проблему таким образом, чтобы ни один из партнеров не был виноват, но при этом показать, что оба несут ответственность за ее изменение. Терапевт описывает проблему как паттерн, обусловленный реакциями обоих партнеров на неизбежную боль (в данном случае разочарование) в отношениях. Копинг-режимы партнеров способствовали сохранению проблемы, и оба человека несут ответственность за изменение динамики.

Помогите паре осознать, что в каждом конфликте продолжают проявляться одни и те же схемы и ДКР. В итоге копинг-режимы усиливают и поддерживают боль (схемы партнеров), создавая самоисполняющееся пророчество. Ниже приведен пример того, как можно начать выявлять ДКР каждого партнера и дать формулировку негативному циклу.

## Пример диалога

**Терапевт.** Мы просмотрели список дезадаптивных копинг-режимов и имеем довольно хорошее представление о том, какие из них вы оба используете. Если вы оба готовы, давайте обсудим конкретный недавний конфликт, возможно, произошедший на этой или предыдущей неделе, когда активировалась одна из ваших схем. Какие модели поведения вы использовали и каковы были последствия?

**Майк.** Ну, вчера Мишель снова начала придираться ко мне по поводу посуды, и я очень разозлился из-за этого.

**Терапевт.** Расскажите всю ситуацию.

**Майк.** Я смотрел телевизор, а Мишель вернулась с работы. Первое, что она мне сказала: “Не могу поверить, что посуда все еще грязная! Ты всегда так делаешь. Ты сказал, что помоешь эту чертову посуду, и, конечно, не сделал этого. Я просто не могу рассчитывать на тебя ни в чем”. Это меня разозлило. Она так каждый день. Первое, что она делает, когда приходит с работы, — критикует меня.

**Терапевт.** Когда Мишель сказала это, что вы сделали?

**Майк.** Я сказал: “Для тебя никогда ничего не будет достаточно хорошим”, — и ушел.

**Терапевт.** Что произошло дальше?

**Майк.** Ну, она никогда не может оставить меня в покое, поэтому пошла за мной в спальню и сказала, какой я ужасный человек, и тогда я так разозлился, что “взорвался” и ушел из дома.

**Терапевт.** Мишель, что происходило для вас в этот момент?

**Мишель.** Я просто чувствую, что он никогда не слушает меня и не заботится о том, как это на меня влияет.

**Терапевт.** Думаю, вы пытаетесь описать мне, что чувствуете себя очень одинокой и, возможно, обиженной? Но обратили ли вы внимание на то, как вы это описываете? Как вы думаете, может быть, вы сейчас используете копинг-поведение?

Давайте посмотрим на список. *(Терапевт выявляет копинг-поведение в данный момент и перефразирует высказывания партнера, используя неосуждающие фразы.)*

**Мишель.** Я критикую, обвиняю? Я просто не знаю, как достучаться до него.

**Терапевт.** Давайте попробуем понять, что происходит с вами и как вы пытаетесь достучаться до него. Можете ли вы описать мне, что произошло между вами? Что вы чувствовали, когда вернулись домой?

**Мишель.** Я вошла в дом и увидела, какой там беспорядок, что посуда не вымыта, а Майк просто смотрит телевизор, и почувствовала себя разочарованной и одинокой.

**Терапевт.** Сработала ваша схема депривации?

**Мишель.** Да. Я чувствовала себя совершенно одинокой, и что в этих отношениях ни одна из моих потребностей никогда не будет удовлетворена.

**Терапевт.** Вы чувствовали себя одинокой и обделенной? И у вас были мысли о том, что ваши потребности никогда не будут удовлетворены?

**Мишель.** Да.

**Терапевт.** И что вы делали? Как вели себя в тот момент, когда сработал триггер? Посмотрите на список стратегий копинг-поведения и попробуйте определить, какой ДКР вы использовали.

**Мишель.** Я критиковала. Обвиняла.

**Терапевт.** Да. Вы почувствовали себя одинокой и обделенной, и в своих попытках заставить Майка понять вашу боль, стали критиковать и обвинять его. Правильно? Майк, как вы думаете, вас такое поведение задело? Какие схемы сработали у вас? Какие стратегии копинг-поведения вы использовали в тот момент?

**Майк.** Я был раздражен, расстроен и устал от того, что мне снова и снова приходится вести один и тот же спор и напоминать о том, какой я плохой муж.



- Терапевт.** Давайте обратим внимание на любые суждения и вернемся к вашему опыту. Чувствовали ли вы себя обиженным? Беспомощным? Неполющенным? Что происходило с вами? Какая из ваших схем активировалась в этот момент?
- Майк.** Думаю, у меня активировалась схема Дефективности/Стыда. Чувство, что я никогда не буду достаточно хорош. Всегда буду разочаровывать ее.
- Терапевт.** И что вы сделали в тот момент, когда почувствовали себя неполноценным и недостаточно хорошим?
- Майк.** Я ушел. Отстранился, как я обычно делаю, потому что мне кажется, что никогда не смогу ей угодить.
- Терапевт.** Что произошло после того, как вы ушли? Как отреагировала Мишель?
- Майк.** Она просто ходила за мной по всему дому, продолжая ворчать и критиковать еще больше.
- Мишель.** Каждый раз, когда он уходит, я чувствую себя такой оставленной. Поэтому пытаюсь объяснить ему, как сильно он меня обидел и почему это важно для меня. Дело не только в не помытой посуде, а в том, что я ни в чем не могу на него положиться, и ему все равно, как я себя чувствую из-за него.
- Терапевт.** *(К Майку.)* То есть чем больше вы пытались отстраниться и сбежать от чувства неполноценности и стыда, тем интенсивнее оно оказывалось, чем больше вы пытались избежать ворчания, тем громче оно становилось?
- Майк.** Да, она просто не останавливалась, пока я не взорвался и не ушел из дома.
- Терапевт.** *(К Мишель.)* И чем больше вы пытались заставить Майка осознать, насколько это ранит вас, тем больше он отстранялся и отдалялся? Вы хотели, чтобы он услышал и понял вас, но чем больше вы пытались объяснить, как плохо себя чувствуете, тем сильнее он отстранялся и тем более обделенной вы себя ощущали?

- Мишель.** Он не слушал ни слова из того, что я говорила, просто уходил и твердил, что сделает это позже, что только еще больше меня расстраивало.
- Терапевт.** А потом, когда вы расстроились еще сильнее, что вы сделали?
- Мишель.** Я сказала ему, что ему явно наплевать на меня и мои чувства, и что я ни в чем не могу рассчитывать на него.
- Терапевт.** Значит, вы стали более критичной и требовательной? Что вы, Майк, сделали после того, как Мишель сказала это?
- Майк.** Я ответил, что если я никогда не смогу сделать ничего правильно, то, возможно, нам вообще не стоит быть вместе, и ушел из дома.
- Терапевт.** Вы чувствовали себя неполноценным и беспомощным. Вы так сильно хотели избежать этого опыта, что поставили ультиматум, а потом ушли?
- Майк.** Да. Я просто чувствую, что в данный момент ничего не могу сделать. Я уже разочаровал ее, она ненавидит меня, и я ничего не могу изменить.
- Терапевт.** Итак, эскалация негативного цикла выглядит следующим образом: все начинается с того, что активируется одна из ваших схем, в данном случае сработала схема Депривации Мишель, когда она увидела, что посуда не вымыта. Тогда она почувствовала себя обделенной и попыталась избежать отчаяния от того, что ее потребности никогда не будут удовлетворены, став критичной, требовательной и обвиняющей. В свою очередь, это вызвало у Майка чувство ущербности и неполноценности. Когда Майк чувствовал себя беспомощным, он отстранялся. Что, в свою очередь, вызвало у Мишель чувство одиночества и депривации. Правильно? Чем больше Майк отстраняется и отрешается, тем более одинокой и обделенной чувствует себя Мишель, а чем более обделенной чувствует себя Мишель, тем больше она критикует и требует, что усиливает чувство ущербности Майка и заставляет его отстраниться?
- Оба.** Да.

Терапевт обозначает все ДКР, которые используют партнеры, и определяет, каким образом копинговый режим каждого активирует схемы и боль другого, обусловленную этими схемами. Что дает краткую формулировку того, как ДКР каждого партнера способствуют негативному циклу в отношениях. Можно заметить, что одни и те же схемы и дезадаптивные копинг-режимы имеют тенденцию проявляться в конфликтах пары, даже если цикл возникает в разных контекстах. Эти модели поведения становятся основной целью терапии, и важно продолжать прояснять формулировку каждого конфликта вместе с парой. Проблема в отношениях заключается не в содержании ссоры, а в применяемых стратегиях избегания. В основе их лежит попытка избежать неизбежной боли. После того, как терапевт подействует паре сформулировать проблему как стратегию избегания, он будет помогать партнерам культивировать как принятие неизбежной боли, так и способности реагировать на нее по-другому.

## Отслеживание ДКР и последствий вне сессии

После определения дезадаптивных копинг-режимов и их последствий на сессии, пары продолжают отслеживать и контролировать свои ДКР их последствия вне сессии, используя журнал последствий ДКР (представлен в приложении Г и на сайте <http://go.dialektika.com/actfc>). Этот журнал основан на том, что партнеры узнали из журнала триггеров, активирующих схемы (глава 2), где они начали отслеживать ДКР. Теперь, с помощью журнала последствий копинг-режимов, можно собрать более конкретные данные о мыслях, вызванных схемой, и, что особенно важно, об отношениях и эмоциональных последствиях использования стратегий избегания. Пусть каждый партнер заполнит журнал в качестве домашнего задания и продемонстрирует его на сессии.

Представляя журнал последствий ДКР, объясните паре следующее.

**Терапевт.** Каждый раз, когда у кого-то из вас активируются схемы, у вас есть выбор: использовать новые поведенческие паттерны или применять старые копинг-режимы. Использование каждой вашей поведенческой стратегии будет иметь последствия для вас и ваших отношений. Важно мысленно



наблюдать за последствиями вашего поведения и оценивать, привело ли оно к улучшению или ухудшению ситуации. Представленная ниже рабочая таблица поможет вам определить, какие ДКР вы используете чаще всего, и оценить краткосрочные и долгосрочные недостатки их применения. Я бы хотел, чтобы вы оба заполнили этот рабочий лист на этой неделе. Вы согласны это сделать? Вы можете заполнить его при любом признаке конфликта или моменте активизации схемы, который произойдет на этой неделе.

Сначала опишите конкретное событие, которое спровоцировало вас. Вот пример описания конкретного поведенческого паттерна или события, которое спровоцировало активизацию схемы и которое нужно изложить в виде фактов, а не суждений: “Джейсон сказал, что хочет разорвать отношения”, — это факт. “Джейсон угрожал мне” — это суждение.

Далее запишите все эмоции, которые возникли у вас, когда вы были спровоцированы. Опять же, убедитесь, что используете слова, описывающие эмоции, а не суждения. “Мне было больно” — это пример чувства. “Я почувствовал, что обо мне не заботятся” — это суждение. Если вам нужна помощь, вы можете воспользоваться перечнем чувств, когда потребности не удовлетворяются в отношениях (в приложении Г). После обозначения эмоций запишите все мысли, которые у вас возникли о себе и о партнере, когда вас спровоцировали.

Затем запишите конкретные паттерны поведения, которые вы использовали, когда вас спровоцировали. Очень важно четко сформулировать, что вы сделали в тот момент, потому что именно над изменением этого поведения мы и работаем в терапии. Наконец, опишите последствия вашего поведения. Что произошло сразу после того, как вы повели себя таким образом? Стало ли вам лучше? Стало ли хуже? Чувствовали ли вы себя более связанным или более одиноким? Запишите все последствия вашего поведения.

# Журнал последствий ДКР

Триггер	Чувства	Мысли о себе	Мысли о партнере	Схема	Поведение	Последствия

## Пример: журнал последствий ДКР

Триггер	Чувства	Мысли о себе	Мысли о партнере	Схема	Поведение	Последствия
<p>Майк не вернул мне текст в течение часа</p>	<p>Одиночество, страх, злость</p>	<p>Я не могу рассчитывать ни на кого. Я всегда буду одинока</p>	<p>Майк придурок. Ему нет дела до меня. Ему на меня наплевать. Я не имею значения для него</p>	<p>Эмоциональная депривация и Покинутость</p>	<p>Я звонила ему снова и снова и продолжала писать. Сказала ему, что не могу на него рассчитывать и что он ненадежен</p>	<p>Он рассердился на меня и стал более отстраненным. Сказал, что я всегда обвиную его. Мы спорим и кричим друг на друга</p>
<p>Майк сказал, что не может забрать детей из школы, потому что он озадачивает</p>	<p>Гнев, депривация, одиночество, безнадежность</p>	<p>Я одинока в этих отношениях. Я должна все делать сама</p>	<p>Я никогда не могу на него рассчитывать. Он эгоист. Я не могу на него полагаться</p>	<p>Эмоциональная депривация</p>	<p>Я сама забрала детей из школы и не выразила своих чувств. Минорировала его до конца вечера</p>	<p>Майк чувствовал себя более одиноким и отстраненным</p>

Этот рабочий лист поможет партнерам отслеживать конфликты, возникающие в течение недели, в том числе их триггеры, ДКР и их последствия. Партнеры должны заполнять его каждую неделю и просматривать на сессии до тех пор, пока ценности и намерения не прояснятся. После прояснения ценностей и намерений (примерно через три-четыре сессии) можно перейти к использованию еженедельного журнала триггеров (глава 4) для отслеживания ДКР, возникающих вне сессии.

## Креативная безнадежность

После того как терапевт прояснил формулировку негативного цикла, в котором застряла пара, и определил негативные последствия ДКР для каждого партнера и отношений, пришло время перейти от *работоспособности* к культивированию *креативной безнадежности*.

Креативная безнадежность — важный процесс в АСТ, поскольку помогает партнерам осознать тщетность использования стратегий избегания в попытках устранить боль, которая неизбежна в жизни, в том числе и в отношениях. Переживания, связанные с нашими схемами — чувства разочарования, страха, обиды, отвержения и одиночества — являются частью нашей жизни и будут продолжать проявляться во всех наших отношениях. Креативная безнадежность — первый этап на пути к альтернативному способу реагирования на эту боль.

ДКР лежат в корне проблем в отношениях и продолжают поддерживать в них негативный цикл. Мысли, чувства, ощущения, воспоминания и побуждения, связанные с нашими схемами, не поддаются нашему контролю. Схемы и поведение наших партнеров также вне нашего контроля. Стратегии, которые мы используем в попытках контролировать и избежать неизбежной глубоко укоренившейся боли, возникающей во всех наших романтических связях, в итоге создают и усугубляют ту самую боль, которой мы боимся. Эти дезадаптивные стратегии и попытки подавить, заглушить, управлять и контролировать вызываемую схемами боль, которая неизбежно возникает в отношениях, являются проблемой, а не решением.

Всякий раз, когда мы пытаемся избежать или заблокировать первичную боль, связанную с нашими схемами, наши отношения нарушаются. Креативная безнадежность предоставляет альтернативный способ

реагирования на боль, которая сохраняется и усиливается, когда мы продолжаем бороться за изменение того, что не поддается контролю, вместо того чтобы направить свои усилия на то, что под нашим контролем: наше поведение и то, как мы реагируем и относимся к боли, связанной со схемами. Наши внутренние переживания не являются проблемой — проблема в том, как мы на них реагируем.

Ниже представлены несколько вопросов, которые можно задать паре и которые продвинул вас к процессу креативной безнадежности.

- Как часто это чувство, связанное с вашей схемой \_\_\_\_\_, возникало у вас на этой неделе? В этом месяце?
- Во скольких других отношениях у вас возникало подобное чувство?
- Были ли у вас романтические отношения, в которых мысли и чувства, связанные с вашей схемой, вообще не возникали?
- В каких еще отношениях проявляется эта боль? Возникало ли это у вас с мамой, папой, братьями и сестрами, коллегами, начальниками или друзьями?
- Одинаково ли вы реагируете, когда ваша схема срывается у других? Используете ли вы похожие ДКР? Каковы результаты в других отношениях?
- Насколько часто вы сталкиваетесь с подобным опытом?
- Как давно это с вами происходит?
- Сколько лет мыслям, связанным с вашей схемой?
- Какое одно из первых воспоминаний у вас связано с этой болью? Когда впервые это переживание проявилось у вас?

Эти вопросы помогают парам осознать, что боль была с ними всю жизнь и проявляется в разных контекстах. Помогайте людям понять, что все их попытки облегчить боль, обусловленную схемами, не избавили их от боли навсегда, более того, усилили ее. Идея в том, что чем больше мы пытаемся избавиться от боли или устранить ее в краткосрочной перспективе, тем больший ущерб она наносит нам и нашим отношениям в перспективе долгосрочной.



## *Метафоры креативной безнадежности*

Представленные ниже метафоры призваны помочь партнерам осознать, что стратегии, которые они использовали в прошлом, мало способствовали уменьшению боли в отношениях, и что чем больше они пытаются избежать боли, тем сильнее она становится.

Хотя сначала эта концепция может показаться мрачной или безнадежной, на самом деле она многообещающая. Эта концепция побуждает людей не только практиковать сострадание к себе, принятие и любовь-доброту по отношению к собственной боли, но и занять сострадательную, любящую и принимающую позицию по отношению к вызываемой схемами боли своего партнера. Используйте следующие примеры, чтобы сориентироваться, как можно использовать эти метафоры в работе с парами.

### **РАСЧЕСЫВАНИЕ ЗУДА**

Эта метафора описывает то, как ДКР могут временно облегчить боль, но в итоге усугубить ее в долгосрочной перспективе.

### **Пример диалога**

**Терапевт.** Попытки устранить и успокоить связанную со схемами боль с помощью копинг-режимов можно сравнить с почесыванием тех частей тела, которые были поражены ядовитым плющом. Возможно, ваша рука соприкоснулась с ядовитым растением и сильно чешется. Расчесывание зуда другой рукой может на мгновение дать облегчение и успокоение, но теперь и вторая ваша рука заражена, и все, к чему вы прикасаетесь руками, будет заражено. Чем больше вы чешетесь, тем лучше вам становится в этот момент, но тем больше усугубляется ваше положение. Чем больше вы чешетесь, тем больше сыпь распространяется по вашему телу.

Альтернатива борьбе с ядовитым плющом аналогична борьбе с болью, обусловленной схемами: определить боль, замечать, где зуд, где больнее всего, мысленно наблюдать за тем, на что похожа боль, следить за своими мыслями, чувствами и побуждениями чесаться и не действовать в соответствии с ними. Чем больше вы пытаетесь

убежать от эмоциональной боли с помощью ДКР, тем глубже “зарываетесь”. Чем больше вы пытаетесь убежать и бороться, тем больше застреваете.

Что произойдет, если вы перестанете сопротивляться и бороться? Вы когда-нибудь позволяли себе идти на поводу у своих эмоций, а не бороться с ними? Что было бы, если бы вы позволили себе просто замечать порывы к борьбе и бегству? Что если бы вы отказались от борьбы и мягко наблюдали за болью с любопытством, состраданием и добротой? Заметьте момент, когда она начнет медленно угасать или уменьшаться сама по себе.

### **МЕТАФОРА НЕБА**

Это упражнение можно использовать как упражнение для я-как-контекста (о нем подробнее говорится в главе 10) и/или как метафору креативной безнадежности. Упражнение подчеркивает преходящую и неизбежную природу боли от схем, сравнивая мысли и чувства, связанные со схемами, с погодой: вера в то, что мы можем контролировать мысли, чувства и ощущения, связанные с нашими схемами, подобна вере в то, что можем контролировать погоду.

Спросите партнеров, возможно ли, учитывая, что их боль всегда была с ними, что боль неизбежна. Так же, как плохая погода — неизбежная часть жизни, боль, вызываемая схемами, будет неизбежным опытом в отношениях. Как плохая погода приходит и уходит, так и боль, обусловленная схемами, тоже появляется, а потом проходит. Она не постоянна, но всегда возвращается. Боль продолжит проявляться, будет провоцироваться негативными межличностными событиями и вызывать конкретные мысли (“я всегда буду обделена”, “ему все равно”, “мои потребности никогда не будут удовлетворены”, “я одинока в этих отношениях”) и чувства (стыд, одиночество, гнев, боль, разочарование), связанные со схемами. Каждый день мы имеем десятки эмоций и тысячи мыслей. Мысли и чувства не постоянные состояния, это временные события, изменчивые, подобно погоде. Чтобы прояснить временную природу наших мыслей и чувств, можно представить следующую метафору: “Я — небо, а не погода” [Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999].

## Пример диалога

**Терапевт.** Хорошо, что погода бывает разной. В конце концов, мы не получали бы такого удовольствия от прекрасного солнечного дня, если бы каждый день был ясным, а небо голубым. Кроме того, нам нужны дождь и снег, чтобы мир орошался водой. Точно так же, нам нужны сложные эмоции, чтобы напоминать, когда мы сбились с курса, когда нас что-то не устраивает в жизни или когда мы отошли от ценностей. Хотя погода иногда бывает пасмурной и мрачной, иногда снежной и дождливой, а солнечный свет то появляется, то исчезает, небо остается неизменным. Оно никогда не меняется, оно вечно и с полной готовностью принимает каждую перемену погоды.

Небо не равно погоде, так же как вы не равны своим мыслям или чувствам. Вы можете чувствовать себя одиноким, но это не значит, что вы одиноки; вы можете чувствовать себя виноватым, но это не значит, что вы сделали что-то плохое. У вас может быть мысль, что вы потерпели неудачу, но это не значит, что вы неудачник. Вы, как и небо, “вмещаете” разную погоду. Трудные мысли и чувства, возникающие, когда активизируется ваша схема, похожи на страшную, пугающую бурю с громом и молниями. Но в конце концов буря стихает, и погода проясняется. Ничего не должно меняться; нам не нужно предпринимать никаких действий, чтобы изменить погоду. Небо просто принимает эти бури и наблюдает, как они утихают.

Как вы думаете, могли бы вы наблюдать за всеми различными погодными условиями, не борясь и не пытаясь их изменить? Могли бы вы просто наблюдать за ощущениями в своем теле, мыслями, которые появляются в сознании, и эмоциями, которые то нарастают, то отступают? Иногда вы счастливы, иногда грустны, иногда вам страшно. Готовы ли вы замечать все свои переживания в момент, когда они разворачиваются? Могли бы вы научиться просто наблюдать за тем, как переживания приходят и уходят, осознавая тот факт, что они не являются отражением вас или ваших отношений? Просто наблюдать за тем, как болезненные мысли, чувства и побуждения появляются, а затем исчезают?

## ПЛАЧУЩИЙ РЕБЕНОК

Эта метафора помогает сформулировать неизбежность боли и предлагает альтернативный способ отношения к собственной боли и боли партнера, вызываемой схемами.

Когда партнеры смогут признать, что все стратегии, которые они использовали в попытках избежать чувства депривации, одиночества, разочарования, обиды, отверженности, вины в отношениях, не сработали, нужно продолжать искать альтернативные способы реагирования и отношения к боли. Задайте следующие вопросы.

- Если попытки избежать боли, связанной с вашими схемами, не сработали, может быть, ответ кроется в чем-то совершенно ином? В том, чего вы еще не пробовали?
- Что если решение заключается не в том, чтобы убежать от этой боли, а скорее в самой боли?
- Что если ответ кроется в том, чтобы встретиться с болью лицом к лицу и позволить себе по-настоящему почувствовать и соединиться со всеми сложными эмоциями, связанными с вашей схемой?

## Пример диалога

**Терапевт.** Представьте, что ваша схема боли похожа на ребенка. Иногда ребенок чувствует себя голодным, растерянным, испуганным или беспомощным. Малыш не знает, что ему нужно или как удовлетворить свои потребности. Он просто плачет, кричит и вопит. Если вы находитесь в одной комнате с таким ребенком, у вас может возникнуть желание избежать этих криков и воплей, отойти от него или оттолкнуть его подальше. Но если вы так поступите, ребенок заплачет громче и расстроится еще больше. Вместо этого вы приближаетесь к ребенку и, несмотря на то, что его крики громче, а беспокойство нарастает, качаете и крепко обнимаете его. Вы обнимаете его с добротой, состраданием и нежностью. Слушаете ребенка и успокаиваете его, возможно, даже говорите: “Все хорошо. Тебе страшно. Я рядом. Не грусти”. Вы можете проявить любопытство по поводу боли и поинтересоваться, хочет ли малыш есть или пить, нужно ли его

переодеть. Вы подтверждаете тот факт, что за этими криками и воплями скрывается какая-то потребность. Это и есть обоснованная боль и страх. Если вы отойдете от ребенка или проигнорируете его крики, он может заплакать еще громче, но, если вы обнимете его с любовью и лаской, рано или поздно плач прекратится.

С нашей болью, вызываемой схемой, дело обстоит точно так же. Подобно плачущему ребенку, временами она срывает и вызывает чувство обиды, отверженности или покинутости. Но если мы готовы смириться с ней и нежно поддерживать ее с любовью-добротой и состраданием, она пройдет. Если мы относимся к ней с суровостью, неприятием и нетерпимостью — вместо того, чтобы относиться к ней с добротой и любопытством — она всегда будет усиливаться.

Ваша боль — и вызываемая схемой боль партнера — будет продолжать активироваться в ваших отношениях, независимо от того, хотите вы этого или нет. Можете ли вы относиться к собственной боли и боли вашего партнера, обусловленной схемой, так, будто это плачущий, лишенный заботы и беспомощный ребенок? Можете ли вы быть с ней и оставаться терпеливым, принимающим и любящим? Должна ли эта боль быть врагом, или это то, что вы можете иметь, наблюдать и относиться к ней с добротой?

Креативная безнадежность — это принятие того, что боль неизбежна и что она будет продолжать проявляться в отношениях. Это значит взять на себя обязательство научиться относиться к собственной боли с большим состраданием и освободить место в отношениях для обусловленной схемой боли, которая проявляется и у партнера. Боль партнера не должна быть врагом. Ее не нужно принимать на свой счет, никого не нужно винить в ней, ее не нужно исправлять или менять. Люди могут научиться принимать и проживать вызванную схемами боль по мере ее появления, освобождая для нее место в паре и относясь к ней с любопытством, принятием и состраданием.

## Что мы можем контролировать

Важно помочь партнерам осознать, что проблема заключается в эмоциональном контроле. Проблема в борьбе за контроль над внутренними переживаниями, связанными со своей схемой: чувствами, мыслями, ощущениями и побуждениями. Чем больше мы не хотим испытывать то или иное переживание, тем оно сильнее. Чем больше мы стараемся не думать о чем-то, тем больше вероятность того, что это останется в наших мыслях. У вас когда-нибудь “застревала” в голове песня, которая вам не нравилась? Чем больше вы концентрируетесь на том, как сильно хотите от нее избавиться, тем дольше она остается в вашей голове. Как только вы признаете, что она там есть, она внезапно исчезает безо всякого предупреждения.

Еще одна техника, помогающая партнерам понять тщетность попыток контролировать мысли и чувства, заключается в том, чтобы попросить их проверить собственный опыт в те моменты, когда они пытаются контролировать внутренние переживания. Сообщите им, что вы собираетесь назвать число от 1 до 10, и попросите: “Постарайтесь изо всех сил не думать о числе, которое идет после цифры 1 и перед цифрой 3. Пусть это число не приходит вам в голову. Сделайте все возможное, чтобы не думать о числе между 1 и 3”. Выдержите паузу на пару секунд, а затем скажите: “Вы знаете, о каком числе я говорю? Борьба за контроль над своими схемами делает их сильнее и интенсивнее. Попытки контролировать мысли, чувства, ощущения и воспоминания, связанные со схемами, только усиливают их. Попытки контролировать поведение партнера, чтобы не срабатывали схемы, не блокируют вызванную ими боль, а разрушают ваши отношения. Если контроль не работает, какие у вас есть варианты? Что вы можете контролировать? Что вы можете сделать, чтобы улучшить ситуацию?”.

Напомните партнерам о том, что находится под нашим контролем, а что нет.

## Вне нашего контроля

- Универсальная боль в отношениях. Все отношения сопровождаются определенной болью: утратой, отвержением, одиночеством, беспомощностью, разочарованием, обидой, неуверенностью и т.д.

- Активация схемы: триггерные ситуации активируют мысли, чувства, ощущения и побуждения, связанные с нашими схемами. Мы приносим наши схемы с собой во все наши отношения, в том числе в романтические.
- Схемы, паттерны поведения и реакции нашего партнера.

### **Под нашим контролем**

- Наше поведение.
- Наши ценности.

### **Каковы наши возможности**

Учитывая, что наш внутренний опыт вне нашего контроля и что борьба за изменение того, что нам неподвластно, — это то, что заставляет нас застревать, — какие у нас есть варианты? Когда мы недовольны каким-то аспектом наших отношений или отношениями в целом, варианты следующие.

1. *Мы можем изменить собственные паттерны поведения, которые способствуют разрушению отношений.* Можем высказывать просьбы вместо требований, увеличивать признательность и привязанность, уменьшая при этом обидное поведение, и/или самоутверждаться, устанавливая границы и рамки.
2. *Мы можем принять нашего партнера или его поведение таким, какое оно есть.* Можем решить отпустить борьбу и принять себя, партнера, поведение или отношения, не требуя изменений.
3. *Мы можем признать, что наши отношения неприемлемы для нас, и выйти из них.*
4. *Мы можем продолжать борьбу.* Продолжать реагировать теми же способами, совершать те же поступки, пытаться контролировать и менять партнера, а не свое поведение, и продолжать чувствовать себя несчастными в отношениях.

Цель в том, чтобы заменить дезадаптивные модели поведения, которые находятся под добровольным контролем, на модели, которые

соответствуют ценностям пары. Это поможет людям исцелиться и научиться новым, эффективным способам удовлетворения их потребностей. Вместо того чтобы сосредоточиться на преодолении боли, вызванной схемами, АСТ фокусируется на замене старых моделей поведения действиями, основанными на ценностях, несмотря на наши схемы.

Следующая глава поможет прояснить ценности партнеров, а также определить конкретные, альтернативные, основанные на ценностях ответные реакции каждого из них, когда схемы активизируются. Терапевт будет работать над тем, чтобы помочь партнерам определить конкретные модели поведения, основанные на их ценностях и на том, какими партнерами они хотят быть. Он также поможет парам отслеживать и контролировать результаты этих новых моделей поведения.