

ДЖЕФФРИ ЯНГ, ДЖАНЕТ КЛОСКО

ПРОЧЬ ИЗ ЗАМКНУТОГО КРУГА!



Как оставить проблемы в прошлом
и впустить в свою жизнь счастье

Практическая психотерапия

Джеффри Янг

**Прочь из замкнутого круга! Как
оставить проблемы в прошлом и
впустить в свою жизнь счастье**

«ЭКСМО»

1993

УДК 159.9
ББК 88.52

Янг Д. Е.

Прочь из замкнутого круга! Как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою жизнь счастье / Д. Е. Янг — «Эксмо», 1993 — (Практическая психотерапия)

ISBN 978-5-04-248839-9

Если кажется, что вас годами преследуют одни и те же проблемы, ссоры с близкими стали предсказуемыми, а неудачи на работе повторяются из раза в раз, то... вам не кажется! Эти закономерности не случайны — их истоки нужно искать в детстве, и не важно, счастливым оно было или травматичным. Еще ребенком усвоив определенные паттерны поведения, вы воспроизводите их вновь и вновь, даже если ваша жизнь становится все менее спокойной и счастливой. Но выход есть! Ведущие американские психотерапевты Джеффри Янг и Джанет Клоско, создатели схематерапии, в своей книге рассказывают, как и почему мы наступаем на одни и те же грабли и какие действия помогут разорвать порочный круг и изменить жизнь к лучшему. 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. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-248839-9

© Янг Д. Е., 1993

© Эксмо, 1993

Содержание

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ	7
Предисловие	9
Вступление	10
1	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Джеффри Янг, Жанет Клоско Прочь из замкнутого круга! Как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою жизнь счастье

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

© Елена Кваша, перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

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

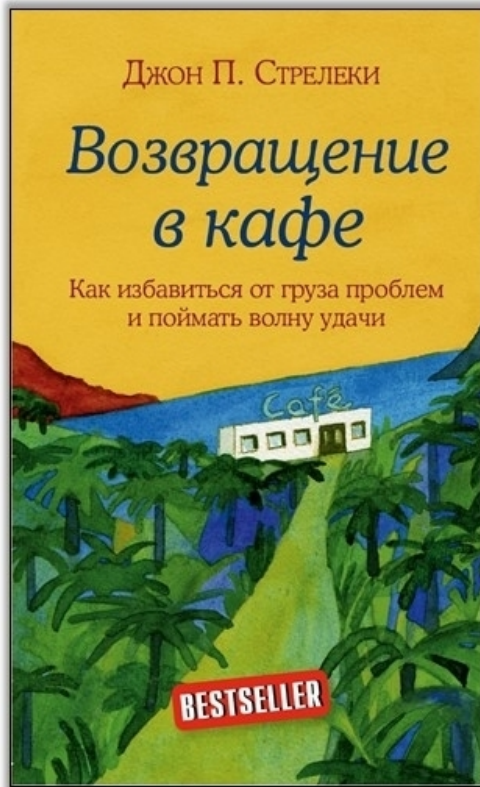
Посвящаю Мэнни, Этель и Ханнесу, которые бесконечно любили и поддерживали меня.

Джеффри Янг

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

Жанет Клоско

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ



Если суета повседневной жизни угнетает, если вы не знаете, как освободиться от груза проблем, если тяжело на душе, пора все поменять! Это новый роман от Джона Стрелеки, автора бестселлера «Кафе на краю земли», о том, как найти свой путь и следовать за своими желаниями. Чудесная атмосфера добра и искренности, увлекательные истории о нашей роли в этом мире и ответы на самые главные вопросы о цели жизни навсегда изменят ваше отношение к реальности и откроют путь к переменам.

Теория невероятности. Как мечтать, чтобы сбывалось, как планировать, чтобы достигалось

Никакой магии. Только здравый смысл, психология и чуть-чуть веры в чудеса. Книга Татьяны Мужижкой – известного психолога, тренера и телеведущей – раскрывает механизмы исполнения желаний. Она предлагает до изыщного простую технологию превращения «хочу» в «имею». Без аффирмаций, визуализаций и танцев с бубном. Зато почти со стопроцентной гарантией, что задуманное сбудется. Главное – быть последовательным и оперативно реагировать на счастливые возможности, которые подкидывает судьба.

Нежное искусство посылать. Открой для себя волшебную силу трех букв

Сложно передать словами, какую эйфорию может испытать человек, просто послав в задницу то, что его достало. «Так почему бы не делать это регулярно?» – спрашивает немецкая писательница Александра Райнварт. Склочные коллеги, родительские чаты, офисные посиделки во вне рабочее время, заморочки по поводу объема талии – все это заслуживает быть посланным всерьез и надолго. Главное – подойти к делу с умом. Расставить приоритеты, взвесить «за» и «против» и технично посылать куда подальше все, что отравляет жизнь, и при этом не испытывать угрызений совести.

Как стать легендой. Жить полнее, любить всем сердцем и оставить след на земле

Он был лучшим из лучших. Но в одночасье потерял все из-за серьезной травмы. Он был вынужден поменять футбольное поле на кушетку в гостиной своей сестры, а сияние прожекторов – на мерцание монитора. Именно в этой точке произошло перерождение Льюиса Хауса. Именно отсюда он начал свой путь к величию. Проанализировав опыт самых успешных людей, Хаус выявил 8 принципов, благодаря которым каждый может реализовать свой потенциал и добиться величия. Используя эти принципы, он стал одним из самых востребованных медиа-консультантов и бизнес-тренеров, а его состояние насчитывает несколько миллионов долларов.

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: со-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 *одиннадцать* 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 пациенты находили решение, но на это тратилось столько времени, что к концу терапии я уже был вне себя. Роджерсианская система не соответствовала моему темпераменту, моим *естественным наклонностям*. Наверное, я просто нетерпелив, но мне нравится видеть быстрый прогресс. Я легко раздражаюсь, когда нужно сидеть и беспомощно наблюдать за серьезной проблемой, не в силах ничего исправить.

Затем я начал читать о поведенческой терапии – подходе, который характеризуется резкой, заметной переменой в поведении пациента. Я испытал невероятное облегчение. Можно не сидеть сложа руки, а проявлять инициативу и давать советы. У поведенческой терапии была твердая база, которая объясняла, почему возникли проблемы и какие именно техники нужно использовать в лечении. Это было похоже на книгу рецептов или на инструкцию к электроприбору. По сравнению с тем неопределенным методом, который я изучал изначально, поведенческая модель казалась мне очень эффективной. Я стремился к быстрым переменам.

Через пару лет я разочаровался и в этой терапии. Я обнаружил, что, концентрируясь на *действиях*, она игнорирует *мысли и чувства*. Мне не хватало богатого внутреннего мира пациентов. В это время я прочитал книгу доктора Аарона Бека «Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства» и снова пришел в восторг. Бек включал в практичную и прямолинейную поведенческую терапию всю палитру мыслей и убеждений пациентов.

Окончив университет в 1979 году, я начал учиться когнитивной терапии у доктора Бека. Я любил показывать пациентам, почему они мыслят неправильно, и подсказывать им разумные альтернативы. Мне также нравилось выявлять проблемное поведение и пробовать новые способы решения повседневных трудностей. Люди менялись на глазах: их депрессия улетучивалась, тревожные симптомы исчезали. Техники когнитивной терапии работали и в моей личной

жизни. Я начал обсуждать их с другими профессионалами на лекциях и семинарах в США и Европе.

Спустя несколько лет я открыл частную практику в Филадельфии. Моя работа приносила впечатляющие результаты, особенно с теми, кто страдал от симптомов депрессии и тревоги. К сожалению, постепенно у меня появлялось все больше пациентов, слабо или вовсе не реагирующих на лечение. Я решил разобраться, что у них общего. Я также попросил коллег, когнитивных терапевтов, описать своих неподатливых пациентов, чтобы понять, что связывает наши профессиональные неудачи.

Пытаясь отделить сложных пациентов от тех, кто быстро реагирует на терапию, я пережил откровение. Самыми трудными оказались пациенты с *менее* серьезными симптомами; их депрессия и тревожность протекали сравнительно легко. Их беспокоили проблемы в личной жизни и неудачные отношения. Более того, большинство этих неподатливых пациентов страдали от своих проблем почти всю жизнь. На терапию их привел не единичный случай, будь то развод или смерть одного из родителей. Их поведение было *разрушительным* в течение долгого времени.

Затем я решил составить список самых распространенных тем и закономерностей в поведении этих трудных пациентов. Так появилось первое перечисление схем, или ловушек. В нем было лишь несколько из одиннадцати типов поведения, описанных в этой книге: глубокое чувство ущербности, ощущение сильной изоляции и одиночества, склонность ставить чужие потребности выше своих и нездоровая зависимость от окружающих. Эти ловушки оказались бесценными при работе с пациентами, которые прежде не реагировали на лечение. Я обнаружил, что со списком ловушек могу разбивать проблемы пациентов на фрагменты, с которыми легче справиться. Я также разрабатывал различные стратегии для решения каждой проблемы или преодоления закономерности.

Оглядываясь назад, я вижу, что поиск общих тем и закономерностей был продиктован моей натурой. Я всегда стремился понять, как различные аспекты моей жизни складываются в единое целое, до некоторой степени упорядоченное и предсказуемое. Я чувствовал, что смогу контролировать свою жизнь, вычленив эти общие темы или закономерности. В студенчестве я классифицировал соседей по комнате, исходя из возможности им доверять.

Другой путеводной нитью на пути моего личного развития как терапевта было растущее желание совмещать и объединять, вместо того чтобы отвергать или критиковать. Многие терапевты думают, что нужно найти один подход в терапии и упорно следовать ему. Поэтому у нас есть гештальт-терапевты, семейные терапевты, фрейдистские терапевты и поведенческие терапевты. Я склонен считать, что сочетание лучших компонентов нескольких терапий намного эффективнее, чем любая из них по отдельности. Психоаналитический, эмоционально-фокусированный, фармакологический и поведенческий подходы по-своему ценны, но у каждого из них есть жесткие ограничения.

С другой стороны, я против того, чтобы бессистемно комбинировать много различных техник без общей основы. Я уверен, что одиннадцать ловушек и есть эта объединяющая основа. Для борьбы с ними можно брать на вооружение техники из разных терапевтических подходов. Более того, в следующих главах вы увидите, что ловушки сохраняются на протяжении всей жизни человека и заставляют его воспринимать прошлое и настоящее как единую последовательность. Каждая ловушка порождена определенным источником в детстве и кажется нам интуитивно правильным поведением. Вспомнив, что наши родители были строгими и жестокими, мы тут же поймем, чем нас привлекают язвительные партнеры и почему мы корим себя за любую ошибку.

Надеюсь, что книга «Прочь из замкнутого круга!» наиболее полно очерчивает широкий спектр глубинных проблем в жизни каждого из нас. Я также верю, что она поможет понять,

как развиваются подобные закономерности, и предложит для каждой ловушки эффективные решения, заимствованные из различных психотерапевтических подходов.

Джеффри Янг
Сентябрь 1992 г.

1

Ловушки

- Вы постоянно вступаете в отношения с людьми, которые относятся к вам равнодушно? Вам кажется, что даже близкие не заботятся о вас и не понимают вас?
- Вам кажется, что у вас есть какой-то внутренний дефект, из-за которого никто узнавший вас достаточно близко не сможет вас полюбить и принять?
- Вы ставите чужие потребности выше собственных, так что ваши нужды никогда не удовлетворяются – и вы даже толком не знаете, что вам на самом деле нужно?
- Вы боитесь, что с вами случится что-то плохое, и даже банальная простуда пугает вас тяжелыми последствиями?
- Вы чувствуете себя несчастным, недовольным и недостойным, несмотря на похвалы и одобрение общества?

Подобные паттерны поведения мы называем *ловушками*. В этой книге описаны одиннадцать самых распространенных ловушек и показано, как *распознать* их, как обнаружить их *источники* и как их *изменить*.

Ловушка – это закономерность в поведении, которая возникает в детстве и закрепляется на всю жизнь. Ловушки появляются из-за того, что с нами *сделали* родственники или другие дети. Кто-то нас бросал, критиковал, чрезмерно опекал, жестоко обошелся с нами, отверг или проигнорировал нас – то есть каким-то образом причинил нам вред. Иногда ловушка становится частью нас самих. Даже покинув дом своего детства, мы продолжаем воспроизводить ситуации, в которых с нами дурно обращаются, игнорируют, отчитывают или помыкают нами; из-за этого нам не удается добиться самых желанных целей.

Ловушки управляют нашими мыслями, чувствами, действиями и отношениями с окружающими людьми. Из-за них мы испытываем гнев, грусть и тревогу. Даже когда *кажется*, что у нас есть все: высокий социальный статус, идеальный брак, уважение близких, успех, – нам часто не удается насладиться жизнью или поверить в свои достижения.

Джед: Тридцать девять лет, чрезвычайно успешный брокер. Он завоевывает женщин, но никогда не привязывается к ним. Джед попал в ловушку, которая называется *Эмоциональная депривация*.

Когда мы только разрабатывали наш подход, к нам пришел интересный пациент по имени Джед. Его история прекрасно иллюстрирует разрушительную натуру ловушек.

Джед меняет женщин одну за другой и настаивает, что ни одна из них не может его удовлетворить. Во всех он в конце концов разочаровался. Самые близкие отношения Джед строит с женщинами, которые его сексуально привлекают. Но такие связи никогда не длятся долго.

Джед не может *сближаться* с женщинами. Он их *завоевывает*. В момент «триумфа» он теряет к ним интерес. Все заканчивается, когда женщина в него влюбляется.

ДЖЕД: *Я очень не люблю прилипчивых женщин. Если она начинает на меня вешаться, особенно на людях, мне тут же хочется свалить.*

Джед страдает от одиночества, скуки и опустошения. У него как будто дыра внутри – и он, не зная покоя, разыскивает женщину, которая могла бы ее заполнить. Джед уверен, что никогда не отыщет ее, что он всегда был и будет одинок.

В детстве Джед пережил такое же болезненное одиночество. Он не знал своего отца, а мать была равнодушной и бесстрастной. Родители не смогли удовлетворить его *эмоциональные*

потребности. В детстве его лишили любви, и во взрослом возрасте он продолжает воспроизводить состояние одиночества.

Долгие годы Джед, сам не понимая, повторял эту закономерность и в отношениях с терапевтами – он менял их одного за другим. Он надеялся на каждого нового, но потом его постигало разочарование. Ему так и не удалось наладить контакт ни с одним из них; всегда находился какой-то непростительный изъян, который оправдывал прекращение сеансов. Лечение каждый раз подтверждало, что жизнь не изменить, и чувство одиночества Джеда все крепло.

Многие терапевты относились к нему с теплотой и пониманием. Проблема была не в них, а в том, что Джед всегда находил повод избежать близости, которая была ему незнакома и некомфортна. Он нуждался в эмоциональной поддержке, но ее одной было мало. Терапевты недостаточно боролись с его разрушительным поведением. Чтобы вырваться из ловушки Эмоциональной депривации, Джеду нужно было перестать искать изъяны в женщинах, постараться побороть дискомфорт, который он испытывал, сближаясь с людьми, и принять их заботу.

Когда Джед наконец пришел к нам на лечение, мы вновь и вновь давали ему задание по кусочку разрушать свою ловушку каждый раз, когда она возникала. Нам было важно показать, что мы искренне сочувствуем ему, когда он испытывает в близких отношениях дискомфорт, который возник из-за его равнодушных родителей. Тем не менее, когда он утверждал, что Венди недостаточно красива, Изабель не слишком умна, а Мелисса ему просто не подходит, мы подводили его к пониманию: он снова попадает в ловушку своего сознания, обвиняя других, чтобы не чувствовать их теплоту. Спустя год этой *эмпатической борьбы*, уравновешенной эмоциональной поддержкой, мы наконец-то увидели серьезное улучшение. Теперь он обручен с Николь, заботливой и любящей женщиной.

ДЖЕД: Мои прежние терапевты относились ко мне с пониманием и много говорили о моем мрачном детстве, но никто из них не подтолкнул меня к изменению. Мне было слишком легко идти проторенным путем. Этот подход оказался другим.

Я наконец-то взял на себя часть ответственности в отношениях. Я не хотел, чтобы отношения с Николь окончились очередной неудачей, – я устал от этого. Хотя Николь и не идеальна, я наконец решил, что либо я подпущу к себе кого-то, либо навсегда останусь один.

Метод ловушек подразумевает *постоянную борьбу* с собой. Мы учимся замечать срабатывающие ловушки и противостоять им, пока они не перестанут на вас действовать.

Хизер: Женщина сорока двух лет с невероятным потенциалом, ставшая затворницей в стенах собственного дома – так ее сковали различные страхи. Хотя она принимает транквилизатор, чтобы избавиться от тревожности, ей не удается вырваться из ловушки *Уязвимости*.

В каком-то смысле у Хизер нет жизни: она боится всего на свете, а жизнь полна опасностей. Хизер предпочитает сидеть дома, где ей «безопасно».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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