



ГАЙД

18

дезадаптивных
схем в практике

психолога



Каждый из нас с детства формирует определённые «правила жизни» — глубинные убеждения о себе, других людях и мире в целом. Эти убеждения, или схемы, помогают нам адаптироваться, но иногда они становятся дезадаптивными — то есть вместо поддержки начинают мешать, вызывать страдания и ограничивать нашу свободу.

Что такое дезадаптивные схемы?

Каждый из нас с детства формирует определённые «правила жизни» — глубинные убеждения о себе, других людях и мире в целом. Эти убеждения, или схемы, помогают нам адаптироваться, но иногда они становятся дезадаптивными — то есть вместо поддержки начинают мешать, вызывать страдания и ограничивать нашу свободу.

Концепцию 18 дезадаптивных схем разработал Джеффри Янг, основатель схема-терапии — направления психотерапии, которое помогает людям осознать и изменить эти глубинные убеждения.

Как схемы влияют на жизнь?

Схемы могут проявляться в разных сферах:

→ **В отношениях**

(страх близости, недоверие, зависимость от партнёра)

→ **В самооценке**

(чувство неполноценности, перфекционизм)

→ **В эмоциях**

(хроническая тревога, подавленность, вспышки гнева)

→ **В поведении**

(избегание трудностей, самосаботаж, агрессия)

Часто человек даже не осознаёт, что действует под влиянием схемы — ему кажется, что «так и должно быть». Например:

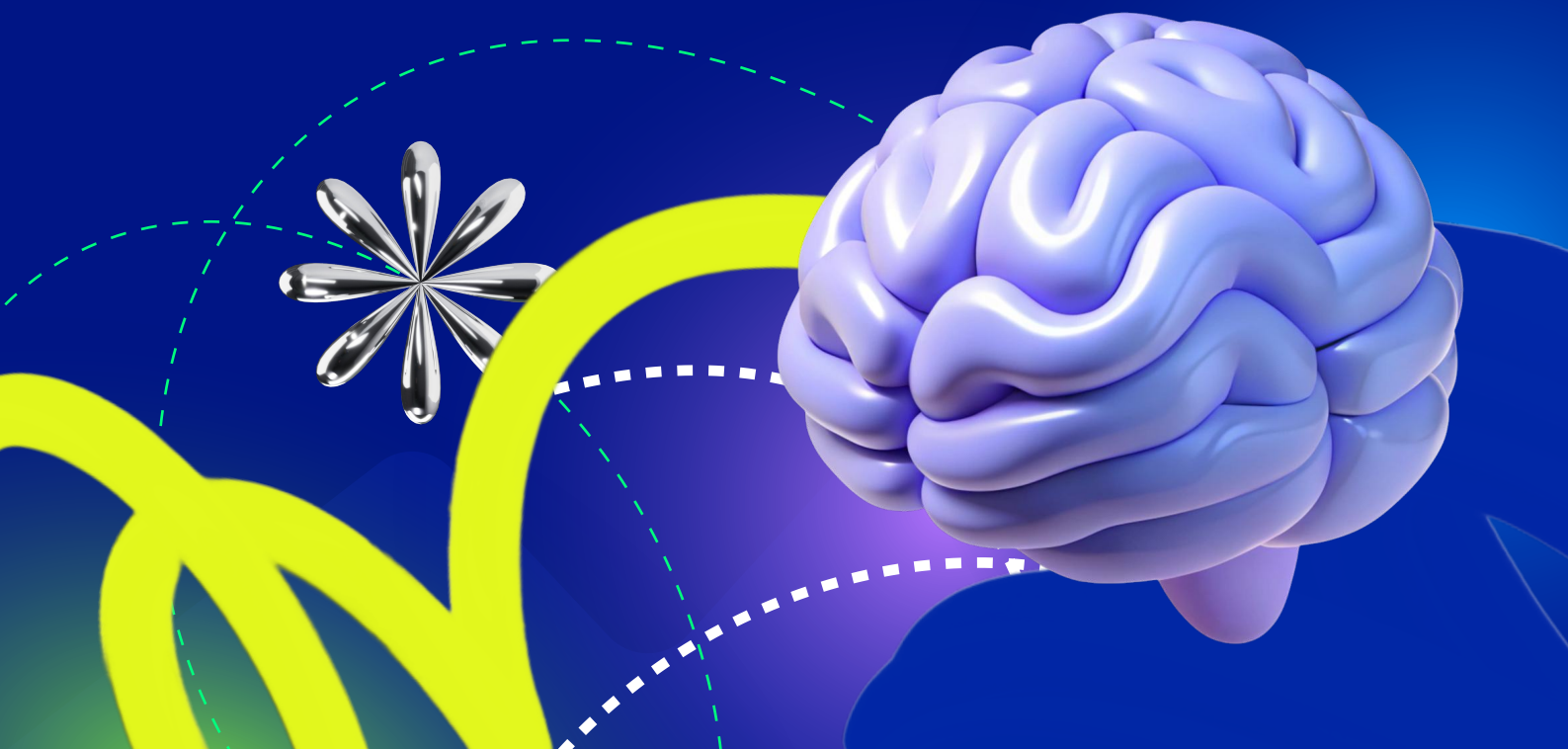
— Я не могу никому доверять, люди всегда предают (схема Недоверие/Жестокость)

— Если я не буду идеальным, меня отвергнут (схема Неполноценность)

— Я должен всегда помогать другим, даже если это вредит мне (схема Самопожертвование)

Пока схемы остаются неосознанными, они управляют нами, заставляя раз за разом наступать на одни и те же грабли: выбирать неподходящих партнёров, бояться успеха, терпеть токсичные отношения или разрушать себя самокритикой.

Но хорошая новость в том, что схемы можно изменить. Первый шаг — узнать их «в лицо». Именно для этого мы разберём все 18 схем, их проявления и способы работы с ними.



18 дезадаптивных схем

1. Домен: Разрыв связи и отвержени

Эти схемы формируются в раннем детстве из-за нестабильных, холодных или травмирующих отношений с близкими. Человек с такими паттернами живёт с постоянным страхом, что его отвергнут, предадут или оставят без эмоциональной поддержки. Это приводит к трудностям в построении доверительных отношений, тревожности и чувству одиночества даже среди людей. В домен входят следующие схемы:

Покинутость/Нестабильность

- Ожидание, что близкие люди уйдут, а отношения недолговечны.
- Страх быть брошенным даже без объективных причин.

Недоверие/Жестокость

- Убеждение, что окружающие обидят, предадут или используют.
- Постоянная насторожённость и недоверие к людям.

Эмоциональная депривация

- Чувство, что ваши эмоциональные потребности (любовь, забота, поддержка) никогда не будут удовлетворены.

Неполноценность/Стыд

- Вера в свою ущербность, ощущение, что вы хуже других.
- Страх быть разоблачённым и отвергнутым.

Социальная изоляция

- Чувство, что вы не вписываетесь в общество, отличаетесь от других.

2. Домен: Нарушенная автономия

Схемы этой группы связаны с неуверенностью в своих силах, страхом перед самостоятельностью и зависимостью от других.

Они возникают, когда ребёнка чрезмерно опекали, критиковали или не давали возможности принимать решения. Во взрослой жизни это проявляется как боязнь ответственности, избегание сложных задач и ощущение, что без помощи окружающих ничего не получится. Схемы:

Зависимость/Беспомощность

- Убеждение, что вы не справитесь без помощи других.
- Трудности в принятии решений и страх самостоятельности.

Уязвимость к вреду или болезням

- Постоянный страх катастроф (болезней, несчастных случаев).
- Чрезмерная тревожность за свою безопасность.

Слияние/Неразвитая идентичность

- Размытые личные границы, ощущение, что ваша личность «растворяется» в других.

Неудача

- Вера в то, что вы обречены на провал, несмотря на усилия.

3. Домен: Нарушенные границы

Эти паттерны отражают дисбаланс в отношениях с собой и другими: либо человек считает себя исключительным и игнорирует чужие потребности, либо, наоборот, не умеет отстаивать свои интересы.

Такие схемы часто формируются в семьях, где было слишком много вседозволенности или, напротив, жёсткого контроля. Выделяются две основные схемы:

Привилегированность/Грандиозность

- Убеждение, что вы лучше других и заслуживаете особого отношения.
- Игнорирование потребностей окружающих.

Недостаточный самоконтроль

- Трудности с самодисциплиной, импульсивность, избегание дискомфорта.

4. Домен: Ориентированность на других

Здесь ключевая проблема — пренебрежение своими желаниями ради одобрения, любви или избегания конфликтов. Люди с такими схемами ставят чужие интересы выше своих, боятся сказать «нет» и чувствуют вину, когда пытаются позаботиться о себе. Это следствие воспитания, где ребёнка учили, что его ценность зависит от того, насколько он удобен для окружающих. Стоит знать ключевые схемы:

Подчинение

- Жертвование своими интересами ради других из-за страха конфликта или отвержения.

Самопожертвование

- Игнорирование своих нужд ради помощи другим, даже когда это вредит вам.

Поиск одобрения

- Чрезмерная зависимость от чужого мнения, потребность в постоянном подтверждении своей ценности.

5. Домен: Гиперконтроль и подавление

Эти схемы заставляют человека жить в постоянном напряжении: контролировать каждую эмоцию, стремиться к нереалистичным стандартам или наказывать себя за малейшие ошибки.

Они возникают в жёстких, требовательных или критикующих семьях, где ребёнок усваивает, что расслабляться и ошибаться нельзя.

Во взрослой жизни это приводит к выгоранию, тревожности и хроническому чувству «недостаточности». Запомните:

Негативность/Пессимизм

— Акцент на худшем сценарии, игнорирование позитивных аспектов.

Эмоциональное подавление

— Страх проявлять чувства, убеждение, что эмоции — это слабость.

Жёсткие стандарты/Перфекционизм

— Убеждение, что нужно всегда быть идеальным, иначе последует критика или стыд.

Наказание

— Вера в то, что ошибки должны сурово наказываться (в себе или других)

Важно: наличие схем — не диагноз, а часть человеческой психологии. Осознание — уже начало изменений.

Деадаптивные схемы — это не приговор, а лишь паттерны, которые можно изменить. Осознание своих схем — первый шаг к трансформации. Схема-терапия, работа с психологом или самостоятельные практики (например, ведение дневника, когнитивно-поведенческие техники) помогают постепенно заменять деструктивные убеждения на более здоровые.

Главное — проявить терпение к себе. Изменение глубинных установок требует времени, но результат — более гармоничная и осознанная жизнь — того стоит.

Записывайтесь на курс «Когнитивно-поведенческая психотерапия в практике психолога»

Чтобы научиться применять психологические упражнения для себя и своих близких. Ступив на путь профессионального психолога вы обязательно начнёте движение дальше — к помощи большему числу людей.

