

18 основных дезадаптивных схем в зависимости от потребностей

Потребность в надежной привязанности, включая безопасность, понимание, руководство и принятие

1. Брошенность / покинутость

Люди уверены в том, что все отношения ненадежны, что их могут в любой момент бросить, что они в любой момент могут остаться одни. Например, близкий человек может внезапно умереть или встретить кого-то лучше.

Некоторые причины формирования схемы:

- Высокая занятость родителей.
- Недостаток тепла и заботы.
- Уход одного из членов семьи.
- Появление младших детей в семье.
- Эмоциональная холодность.
- Тяжелая болезнь или смерть близкого человека.
- Длительное расставание с родителями в детстве.

Чтобы справиться используются механизмы:

- **Капитуляция** – человек подсознательно выбирает эмоционально закрытых, ненадежных, непредсказуемых партнеров, которые своим поведением оправдывают сложившиеся ожидания.
- **Избегание** – человек с такой схемой подсознательно избегает каких-либо отношений или бросает партнера первым при первых признаках возможного отвержения.
- **Сверхкомпенсация** – выражается в гиперконтроле за близкими. Человек постоянно звонит, проверяет, кто чем занимается, демонстрирует ревность.

2. Недоверие, ожидание жестокого обращения

Человека преследует ощущение постоянной опасности, которая исходит от близких. Подсознательно складывается ощущение предстоящего унижения, пренебрежения, манипуляций.

Некоторые причины формирования схемы:

- Неудовлетворенная потребность в безопасности, принятии и заботе.
- Физическое, психологическое или сексуальное насилие в семье или со стороны значимых взрослых.
- Вероломное поведение со стороны самых близких людей.
- Издевательства и унижения со стороны сверстников.
- Жестокое обращение с ребенком в детских учреждениях.

Способы справиться включают:

- **Капитуляция** – неосознанно человек окружает себя ненадежными, опасными людьми или ведет себя максимально подозрительно по отношению к другим.
- **Избегание** – человек всегда остается закрытым, никому не доверяет, избегает близких отношений.
- **Сверхкомпенсация** – начинает манипулировать сам и плохо относится к окружающим.

3. Эмоциональная депривация

В этом случае возникает сложность в том, чтобы добиться и почувствовать близость с другими людьми. Обычно, объясняется это тем, что другие не способны к «большим чувствам». Люди чувствуют всегда себя одинокими и непонятыми.

Некоторые причины формирования схемы:

- Эмоциональная отстранённость и высокая занятость родителей.
- Завышенные ожидания родителей и чрезмерная опека.
- Мать больше беспокоилась о своих переживаниях за ребёнка, чем о его чувствах.
- Родители по разным причинам не могли услышать, признать, отразить и отреагировать на потребности ребёнка, что вызывало обиду и гнев.

Чтобы справиться, включаются механизмы:

- **Капитуляция** – выбор всегда делается в пользу эмоционально закрытых партнеров. Также в этом случае часто создаются отношения на расстоянии.
- **Избегание** – человек не хочет создавать отношения.
- **Сверхкомпенсация** – после внезапной влюбленности человек сам очень быстро остывает. В отношениях требует, чтобы другие бесконечно удовлетворяли его потребности.

4. Социальная изоляция, отчуждение

Проявляется в том, что человек не может соотнести себя с какой-либо социальной группой, постоянно находится в изоляции от окружающих людей, чувствует себя не похожим на других. Преследует уверенность, что никогда не сможет найти своих людей.

Некоторые причины формирования схемы:

- Неудовлетворенная потребность в принятии и принадлежности.
- Пережитая социальная изоляция в детстве.
- Родители создавали ощущение, что ребенок отличается от других и не вписывается в общество.
- Неприятие ребенка внутри семьи, предпочтение других детей.
- Изгнание и травля со стороны сверстников в школе или детском саду.
- Ребенок выделялся среди своих первых социальных групп: был самым младшим, одаренным, имел классовые, национальные, культурные или внешние отличия.

Способы справиться включают:

- **Капитуляция** – находит группу, но держится в ней обособленно.
- **Избегание** – осознанный выбор изоляции, человек предпочитает оставаться в одиночестве.
- **Сверхкомпенсация** – внутреннее ощущение отличия от других подавляется, человек стремится во всех казаться быть своим, хотя внутреннего принятия не происходит.

5. Дефективность

Преследует ощущение «со мной что-то не так», что выражается в застенчивости и чрезмерной эмоциональной уязвимости из-за преследующего чувства неполноценности, дефективности. Человек склонен постоянно сравнивать себя с другими и проигрывать в этом сравнении.

Некоторые причины формирования схемы:

- Отсутствие безусловного принятия и признания достижений близкими.
- Критика выбора, желаний и свободных проявлений ребенка.
- Нарушение личных границ со стороны родителей (чтение дневника, подглядывание, выкидывание вещей, вхождение без стука и т.д.).
- Строгая дисциплина или гиперконтроль в семье. Манипуляции стыдом фразами «люди смотрят / мне за тебя стыдно/а вот у него оценка лучше».

Унижение, обесценивание, высмеивание в детстве.

Пережитое отвержение в семье или среди сверстников.

Ребенок не был желанным, родитель мог обвинять его в собственных неудачах и принесенных жертвах.

Неблагополучие в семье, вызывавшее чувство стыда и стеснения.

Способы справиться:

- **Капитуляция** – человек постоянно унижает себя сам и также выбирает критикующих партнеров и друзей.
- **Избегание** – человек не вступает в близкие отношения, всегда замкнут и не склонен делиться с другими своими переживаниями. Появляется склонность в тщательном контроле за собой. Кроме того, скрыть истинного себя от других помогает частая смена партнеров и тех, с кем строится общение.
- **Сверхкомпенсация** – человек преподносит себя свысока, осуждает других. Другой вариант – стремление быть и выглядеть идеальным, тщательно следить за своим внешним видом. Человек пытается искусственно придерживаться правильного поведения, в своих чувствах и действиях он ориентируется на усредненное понимание того, как поступит «нормальный человек».

Потребность в автономии, компетентности и чувстве идентичности

6. Зависимость

Проявляется в ощущении беспомощности перед лицом повседневных проблем. В этом случае человек думает, что не может позаботиться о себе сам, находится в состоянии тревоги и напряжения. Надеется на помощь других и ищет человека, который возьмет на себя ответственность за его жизнь.

Некоторые причины формирования схемы:

- Несостоявшееся удовлетворение потребности в самостоятельности, признании достижений и уверенности в своих силах в детском возрасте.
- Излишне высокие ожидания родителей и постоянная критика самостоятельных действий ребенка.
- Чрезмерная опека и тревожные родители, стремящиеся к контролю.
- Склонность к зависимости от других, обусловленная чувствительным темпераментом личности.

Способы справиться включают:

- **Капитуляция** — человек постоянно просит о помощи, находится в паре с гиперопекающим партнером, который берет всю ответственность на себя.
- **Избегание** — откладывает принятие решений, избегает самостоятельных поступков.
- **Сверхкомпенсация** — начинает все решать самостоятельно, не прибегая к помощи в тех случаях, когда попросить поддержки было бы разумно.

7. Уязвимость к ущербу

Активно убеждение, что мир очень опасен и в любой момент может произойти катастрофа. Различают медицинские катастрофы (эпидемия), внешние проблемы, например, стихийное бедствие, нападение преступников, падение самолета.

Некоторые причины формирования схемы:

- Фрустрированная потребность в независимости, компетентности или безопасности.
- Тревожные родители, проявляющие гиперопеку и чрезмерный контроль.
- Пережитые несчастные случаи, стихийные бедствия, тяжелые заболевания или насилие.
- Трагические события или серьезные финансовые трудности в семье родителей.

Способы справиться:

- **Капитуляция** — находится в постоянном напряжении и ждет, что произойдет что-то плохое.
- **Избегание** — проявляет усилия, чтобы предусмотреть и отдалиться от возможных опасностей.
- **Сверхкомпенсация** — человек сам начинает поступать безрассудно.

8. Неразвитая идентичность

Человек становится в своем представлении частью другого человека и без него жизнь теряет смысл. Он говорит «мы» вместо «я» и уверен, что это нормально.

Некоторые причины формирования схемы:

- Неудовлетворенная потребность в самостоятельности и самоопределении.
- Слияние с родителями, сопровождающееся чрезмерной заботой.
- Родители обижались, дистанцировались, вызвали чувство вины и требовали извинений.
- Попытки установить личные границы встречали сопротивление и обиды со стороны близких.
- Родители не позволяли ребенку принимать самостоятельные решения, игнорировали его желания и выбирали за него секции, кружки, одежду и другие аспекты жизни.
- Схему могут формировать как авторитарные, контролирующие родители, так и чрезмерно любящие, но создающие чрезмерную эмоциональную зависимость.

Способы справиться включают:

- **Капитуляция** — подстраивает свою жизнь под поведение другого, часто спрашивает у другого человека мнение по разным вопросам, чтобы выдавать за собственное.
- **Избегание** — не вступает отношений с теми, с кем не сможет стать одним целым.
- **Сверхкомпенсация** — транслирует чрезмерную самостоятельность.

9. Негативизм, пессимизм

Доминируют отрицательные сценарии развития любых, даже позитивных ситуаций.

Некоторые причины формирования схемы:

- Неудовлетворенная потребность в свободе получать удовольствие, творчестве, спонтанности.
- Предательство значимых взрослых или трагедии в детстве.
- Атмосфера обесценивания в детстве.
- Может возникать как гиперкомпенсация схемы Эмоциональной депривации. Человек таким образом пытается привлечь к себе внимание.

Чтобы справиться с этим, человек использует следующие способы:

- **Капитуляция** — заранее готов к тому, что случится самое плохое.
- **Избегание** — демонстрирует заниженные ожидания от своей жизни и от мира.
- **Сверхкомпенсация** — транслирует избыточный нездоровый оптимизм.

10. Несостоятельность, настроенность на неудачу

В этом случае человек ощущает себя хуже, чем большинство людей. Он сравнивает себя с другими и делает выводы не в свою пользу. Обычно в этом случае кажется, что у всех остальных все получается легко, а у него все дается тяжелым трудом.

Некоторые причины формирования схемы:

- Трудности в достижении результатов сверстников из-за врожденных особенностей, например нейроотличия (РАС, СДВГ).
- Унижение, насилие, жестокость, насмешки за неудачу.
- Обесценивание личности из-за социальных предрассудков и нетерпимости.
- Обесценивание, атмосфера неприятия, разочарованности дома, завышенные требования.
- Неудовлетворенная потребность в чувстве собственной компетентности, идентичности и признании достижений.

Чтобы справиться применяют механизмы:

- **Капитуляция** — работает без усердия, останавливается почти достигнув цели, проводит необъективное сравнение с другими.
- **Избегание** — ничего не делает, отказывается от сложных задач, не ищет роста возможностей.
- **Сверхкомпенсация** — становится трудоголиком или дескредитирует успехи других.

Потребность свободно выражать свои чувства и переживания

11. Покорность

Проявляется в угодничестве другим, поиске одобрения окружающих, следовании запросам других людей в ущерб своим из-за боязни конфликта или гнева.

Некоторые причины формирования схемы:

- Подавленная потребность в свободном выражении своих эмоций и нужд.
- Строгие наказания, доминирующий родитель, авторитарная семейная структура.
- Родитель, который внушал ребенку чувство ответственности за свои переживания, регулярно вызывал у него чувство вины, обижался и вел себя инфантильно.
- Ситуации, в которых ребенок или один из родителей были вынуждены регулярно подчиняться воле другого.
- Родитель, зависящий от психоактивных веществ, алкоголя или имеющий психическое заболевание.

Чтобы справиться используются такие способы, как:

- **Капитуляция** — находит доминирующих, авторитарных партнеров; усердно скрывает свои желания.
- **Избегание** — уходит от отношений и от ситуаций, где проявляется конфликт интересов.
- **Сверхкомпенсация** — прибегает к пассивно-агрессивному поведению, демонстрирует ярость или использует отговорки, чтобы не делать обещанное.

Самопожертвование

Ради поддержки интересов других людей, человек жертвует собственными, убегая таким образом от чувства вины и считая следование своим интересам эгоизмом. При этом может оставаться ожидание, что другие должны проявить ответную поддержку, и обижаться, что этого не происходит.

Некоторые причины формирования схемы:

- Подавленная потребность в свободном выражении своих эмоций и нужд.
- Слабый, страдающий, психологически неустойчивый, эмоционально незрелый, болеющий родитель.
- Родитель, перекладывающий ответственность за свои обязанности или чувства на ребенка.
- Ситуации, вызывавшие острое желание помочь своему родителю.
- Пример созависимых отношений в семье.
- Родитель, зависящий от психоактивных веществ, алкоголя или имеющий психическое заболевание.

Способы справиться:

- **Капитуляция** — самоотрицание, помощь другим в ущерб себе.
- **Избегание** — уход от близких отношений, одиночество.
- **Сверхкомпенсация** — злость на других, что они не отвечают благодарностью и заботой на проявленную доброту.

Поиск одобрения, признания

В этом случае самооценка строится исключительно на оценке окружающих, поэтому при отсутствии внимания и поддержки окружающих ощущается обесценивание себя. Проблема в том, что человек не может самостоятельно выстраивать свою жизнь, постоянно ориентируясь на мнение окружающих, а не на свое собственное.

Некоторые причины формирования схемы:

- Родители ставили свои чувства и переживания выше чувств ребенка.
- Подавленная необходимость в свободном выражении своих потребностей и эмоций.
- Любовь, зависящая от достижений, дефицит эмоционального тепла и безусловного принятия в семье, необходимость заслуживать внимание родителей.
- Высокая занятость родителей, многодетная семья, где мать или отец не могли уделять достаточно внимания и заботы.
- Родители придавали большое значение общественному одобрению «а как другие на это отреагируют»
- Выбирали общественно поощряемые увлечения для ребенка, а не те, которые ему нравились.
- Высокие ожидания от ребенка, высокая требовательность семьи.

Как психика справляется:

- **Капитуляция** — активная демонстрация своих достижений, поиск общественного признания.
- **Избегание** — человек отказывается от контакта с теми, людьми, чье мнение кажется важным, потому что боится их оценки.
- **Сверхкомпенсация** — скандальное вызывающее поведение, которое максимально привлекает внимание окружающих.

14.

Подавление эмоций

Проявление чувств считается недопустимым, неуместным, опасным. Даже острые переживания не становятся причиной того, чтобы разрешить демонстрацию эмоций. Так как эмоции подавляются, то возникает внутренний конфликт, а также нарушается коммуникация с другими людьми. Причиной такого поведения становится запрет на эмоции в детстве, их обесценивание, высмеивание, неодобрение, стыд. В других случаях наоборот, родственники были склонны к избыточной эмоциональности.

Некоторые причины формирования схемы:

- Подавленная необходимость в свободе самовыражения, удовольствии, игре и творчестве.
- Родители, которые были эмоционально отстраненными и холодными, либо склонными к чрезмерному контролю.
- Пережитые в детстве наказания, обвинения, насмешки, унижения и игнорирование за проявление эмоций.
- Семейные культурные нормы, которые подавляли свободу выражения эмоций.
- Родители могли вовлекать ребенка в решение своих эмоциональных конфликтов, жаловаться на родственников и перекладывать на него свои проблемы.
- Насилие в семье, алкогольная или химическая зависимость родителей.

Способы справиться:

- **Капитуляция** — отсутствие проявления эмоций, рациональное обдуманное поведение.
- **Избегание** — уход от разных видов демонстрации эмоций, страх такой деятельности, где важно раскрытие эмоциональной составляющей, например, танец.
- **Сверхкомпенсация** — избыточная раскованность, импульсивное поведение, прибегание к алкоголю в надежде расслабиться.

15.

Жесткие стандарты

Человек ставит высокие планки и пытается изо всех сил им соответствовать. Чаще всего даже высокие достижения не приносят удовлетворения и не улучшают самооценку.

Некоторые причины формирования схемы:

- Подавленная потребность в свободе самовыражения, удовольствии, спонтанности, игре и творчестве.
- Перфекционизм, высокая требовательность и придирчивость родителей.
- Родительское одобрение приходилось заслуживать через достижения, при этом другие аспекты жизни ребенка оставались без внимания.
- Высокая ответственность за других членов семьи в детском возрасте.

Способы справиться:

- **Капитуляция** — перфекционизм, озабоченность личным ростом, исключительно рациональное использование времени, отсутствие в жизни отдыха и развлечений.
- **Избегание** — прокрастинация.
- **Сверхкомпенсация** — отбрасывает стремление к стандартам и живет на уровне ниже среднего.

16.

Пунитивность

Наказывают себя и окружающих за допущенные ошибки. Демонстрируют сверхтребовательность и нетерпимость.

Некоторые причины формирования схемы:

- Подавленная потребность в свободе для игр, удовольствий, творчества и спонтанности.
- Жестокость, доминирование, требовательность и садистические наклонности родителя.
- Строгая дисциплина, эмоциональный холод и использование ребенка как инструмента в семье.
- Ребенок сталкивался с обвинениями и критикой в ответ на выражение своих проблем, переживаний и потребностей.
- Запрет на игры, удовольствия, контроль и принуждение к выполнению домашних обязанностей и уходу за младшими членами семьи.

Способы справиться:

- **Капитуляция** — суровое и грубое поведение, вспышки гнева.
- **Избегание** — уход от оценочных ситуаций.
- **Сверхкомпенсация** — пунитивность становится внутренней характеристикой, а демонстрируется простота и великодушие.

Потребность в реалистичных границах и самоконтроле

17.

Грандиозность

Человек всегда находится в убежденности, что должен получить то, что он хочет. Испытывает злость и разочарование, если этого не происходит. Чаще всего в семье транслируется убеждение в превосходстве над другими людьми. Человек считает себя особенным, привилегированным.

Некоторые причины формирования схемы:

- Подавленная потребность в установлении реалистичных границ и самоконтроле.
- Социальное или экономическое превосходство семьи над окружением.
- Возвышение ребенка в семье, акцентирование его уникальности.
- Как гиперкомпенсация схемы дефективности (создание нарциссической защиты, чтобы не чувствовать себя дефектным).

Способы справиться:

- **Капитуляция** — эгоистичное поведение, игнорирование потребностей окружающих, создание холодных отношений, высокомерие, конкурирующее поведение.
- **Избегание** — выходит из ситуаций, где нет возможности выделиться, поиск отношений, в которых партнер находится в более низком статусе.
- **Сверхкомпенсация** — экстравагантное поведение, излишняя щедрость.

18.

Недостаточность самоконтроля, дисциплины

Склонность к импульсивному поведению, плохая самодисциплина, отсутствие терпения. Связана с тем, что в детстве родители не смогли помочь сформировать стабильность в выполнении рутинных действий.

Некоторые причины формирования схемы:

- Подавленная потребность в установлении реалистичных границ, самоконтроле и наставничестве.
- Чрезмерно снисходительные родители, практикующие воспитание по типу кумира семьи.
- Гиперопекающий, доминирующий или эмоционально отстраненный родитель.
- Неорганизованные или зависимые (употребляющие) родители.
- Поведение или темперамент ребенка, с которыми родители не могли справиться.

Способы справиться:

- **Капитуляция** — небрежное отношение к поставленным задачам, злоупотребление едой или алкоголем, уязвимость к наркотической или игровой зависимости.
- **Избегание** — отсутствие целей, резкие уходы с работы, тунеядство.
- **Сверхкомпенсация** — избыточные усилия, рывковая работа, чтобы завершить начатое.