От паттернов к цели

Работа над неадаптивными копингами



*Если ты не исцелишь то, что причинило тебе боль, ты обольешь кровью людей, которые тебя не ранили.*

(Неизвестный)

**Введение**

Неадаптивные копинги относится к стратегиям или методам управления стрессом, эмоциями или проблемами, которые могут показаться полезными в краткосрочной перспективе, но в конечном итоге усугубляют проблему или создают новые трудности в долгосрочной перспективе.

Это похоже на тушение пожара бензином — попытка восстановить контроль, которая в конечном итоге приводит к ухудшению ситуации. Или как строительство дома на песке — какое-то время он может казаться устойчивым, но рушится под давлением, когда фундамент оказывается слишком слабым.

Неадаптивные копинги создают иллюзию облегчения, но основные проблемы часто остаются нерешенными или становятся еще более сложными.

Ниже приводится обзор таких стратегий, которые помогают лучше понять личностные особенности и лучше подготовиться к значимым изменениям.

**Неадаптивные стратегии Бегства**

Неадаптивные стратегии борьбы являются частью примитивных реакций организма на выживание при столкновении с угрозами или стрессом. Вместо того, чтобы спасаться бегством (flight) или замирать (freeze), мы прибегаем к борьбе, чтобы защитить себя, справиться с дискомфортом или сохранить контроль.

Хотя такие стратегии могут быть уместны в ситуациях непосредственной опасности, они становятся неадаптивными, когда неосознанно используются в качестве защитных механизмов в межличностных отношениях или при эмоциональных проблемах — часто в отсутствие реальных угроз. В контексте схема-терапии эти стратегии борьбы могут быть связаны с конкретными неадаптивными схемами, возникающими как попытки избежать или компенсировать глубокие, неосознаваемые раны.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Покинутость/Нестабильность | Агрессивное неприятие других, чтобы сохранить контроль. Вспышки гнева, чтобы избежать одиночества. | 1 |
| Недоверие/Ожидание жестокого обращения | Конфронтационное/агрессивное поведение в качестве самозащиты. Чрезмерная подозрительность и обвиняющее поведение. | 2 |
| Эмоциональная депривация | Требование внимания или заботы путем конфронтации. Обвинять других в том, что они не оказывают достаточной эмоциональной поддержки. | 3 |
| Стыд/Дефективность | Нападать на других, чтобы скрыть личный стыд. Стремление к сверхкомпенсации через перфекционизм. | 4 |
| Социальной отчужденности | Агрессивное неприятие/изоляция, чтобы избежать чувства быть отвергнутым. Порочить других, чтобы противостоять чувству отчуждения. | 5 |
| Зависимость | Контролирующее поведение по отношению к тем, от кого они зависят. Агрессивное/требовательное поведение по отношению к своим иждивенцам. | 6 |
| Уязвимость | Чрезмерная самозащита и опека. Враждебность по отношению к тем, кто пытается помочь. | 7 |
| Неразвитая идентичность | Агрессивно вторгаться в границы/выбор других людей. Обвинять других в том, что они устанавливают границы. | 8 |
| Неуспешность | Критиковать или принижать успехи других. Агрессивное избегание достижений или ответственности. | 9 |
| Привилегерованность | Требовательность/агрессивность, когда человеку отказывают в особом обращении. Агрессивный контроль/манипулирование для достижения личных целей. | 10 |
| Недостаточность самоконтроля | Импульсивная агрессия/нарушение регуляции в состоянии фрустрации. Чрезмерное разыгрывание себя в ситуациях, требующих дисциплины. | 11 |
| Покорность | Подавляемый гнев, внезапная агрессивность при предъявлении высоких требований. Враждебное/пассивно-агрессивное поведение по отношению к начальству. | 12 |
| Пренебрежения собой | Агрессивное саморазрушительное поведение или игра в жертву. Обвинять других или испытывать горечь из-за кажущегося несправедливого бремени. | 13 |
| Поиск одобрения | Требуете внимания, злитесь, когда чувствуете, что вас не замечают. Манипулятивное поведение/контроль с целью вызвать восхищение. | 14 |
| Негативность | Критика и пессимизм/жалобы. Враждебность по отношению к оптимистичным людям. | 15 |
| Подавление эмоций | Агрессивный эмоциональный контроль/самонаказание. Агрессия по отношению к другим, которые эмоционально раскрываются. | 16 |
| Высокие стандарты | Критиковать/контролировать других, которые не соответствуют высоким стандартам. Самонаказание/критика за личные неудачи, которые не соответствуют высоким ожиданиям. | 17 |
| Пунитивность | Агрессивное наказание за ошибки других. Саморазрушительная агрессия, включая причинение себе вреда. | 18 |

**Неадаптивные стратегии Бегства**

Неадаптивные стратегии бегства включают в себя избегание эмоций, ситуаций или людей или бегство от них как способ оградить себя от дискомфорта, вместо того чтобы справляться с ними здоровым образом. Вот примеры таких стратегий бегства для упомянутых неадаптивных схем.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Покинутость/Нестабильность | Избегают близости, чтобы не оказаться брошенным. Уклоняются от обязательств, чтобы избежать потенциальной боли потери. | 1 |
| Недоверие/Ожидание жестокого обращения | Избегают интимных отношений, чтобы предотвратить причинение вреда или эксплуатацию. Становятся бдительными, подозрительными или эмоционально отстраненными. | 2 |
| Эмоциональная депривация | Эмоциональная замкнутость, чтобы избежать привязанности и возможного разочарования. Избегают выражения личных потребностей, чтобы не столкнуться с риском получить неудовлетворенную реакцию. | 3 |
| Стыд/Дефективность | Избегание социальных взаимодействий, чтобы скрыть кажущиеся недостатки. Прячутся за фасадом или личностью, чтобы не показывать свою уязвимость. | 4 |
| Социальной отчужденности | Избегание социальных ситуаций, чтобы избежать чувства ненужности. Погружаются в фантазии, чтобы избежать социального неприятия. | 5 |
| Зависимость | Бегство от ответственности или самостоятельных решений. Ищете постоянной поддержки и руководства у других. | 6 |
| Уязвимость | Избегание рисков или опасных ситуаций. Ищите убежище в безопасности или рутине, чтобы избежать непредсказуемости. | 7 |
| Неразвитая идентичность | Отказ от автономии и личных границ. Физически или эмоционально дистанцируетесь от чрезмерно вовлеченных семей или отношений. | 8 |
| Неуспешность | Избегание ситуаций, связанных с производительностью (например, в учебе или карьере). Откладываете на потом или убегаете от ответственности и проблем. | 9 |
| Привилегерованность | Уклонение от правил или обязательств. Избегаете последствий или ситуаций, в которых требуется подотчетность. | 10 |
| Недостаточность самоконтроля | Избегание неприятных задач, требований или границ. Импульсивно уклоняетесь от дисциплины, поддаваясь сиюминутным удовольствиям. | 11 |
| Покорность | Избегание конфликтных ситуаций. Эмоционально замыкаетесь в себе, избегая личных потребностей и чувств. | 12 |
| Пренебрежения собой | Избегание личных потребностей или ситуаций, которые их подчеркивают. Отказываетесь от помощи или поддержки, чтобы не быть обузой. | 13 |
| Поиск одобрения | Бегство от уязвимости, неадекватности или подлинных отношений. Перестраиваетесь, чтобы избежать критики или отсутствия одобрения. | 14 |
| Негативность | Избегание позитивных возможностей чтобы не столкнуться с разочарованием. Уходите, чтобы предотвратить подтверждение пессимистических ожиданий. | 15 |
| Подавление эмоций | Избегание эмоционального выражения (например, уязвимости или неприятия). Избегаете эмоциональной близости, создавая эмоциональную дистанцию. | 16 |
| Высокие стандарты | Убегаете от задач, которые не могут быть выполнены идеально. Переутомляетесь, чтобы поддерживать внутренние стандарты и избегать ошибок. | 17 |
| Пунитивность | Избегание ответственности за личные ошибки, чтобы не столкнуться с чувством вины и наказанием. Избегаете ошибок, чтобы сохранить чувство контроля и непогрешимости. | 18 |

**Неадаптивные стратегии замирания**

Неадаптивные стратегии "замирания" включают в себя парализацию, замкнутость или ощущение, что вы застряли в ситуации, не имея возможности эффективно с ней справиться. Это может включать в себя избегание, эмоциональное оцепенение или пассивность при столкновении с проблемами, связанными с определенной схемой. Ниже приведен список распространенных стратегий "замирания", связанных с каждой из упомянутых схем:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Покинутость/Нестабильность | Эмоциональная замкнутость/неподвижность, когда возникает чувство "покинутости". Сохранение нездоровых отношений, пассивный подход. | 1 |
| Недоверие/Ожидание жестокого обращения | Оцепенение/отстраненность от других при переживании предательства/жестокого обращения. Избегание глубоких отношений/близости из-за страха предательства/жестокого обращения. | 2 |
| Эмоциональная депривация | Безразличие к собственным потребностям, ощущение паралича, когда эти потребности не удовлетворяются. Пассивное принятие эмоциональной пустоты/неудовлетворительных ситуаций. | 3 |
| Стыд/Дефективность | Уход от общения, чтобы не чувствовать себя ущербным. Замирание в ситуациях, связанных с критикой/отвержением, разоблачением. | 4 |
| Социальной отчужденности | Оцепенение в социальных ситуациях, когда чувствуешь себя не таким, как все. Пассивная социальная изоляция как защитная стратегия. | 5 |
| Зависимость | Паралич, ожидание того, что другие возьмут инициативу в свои руки. Беспомощность, скованность в ситуациях, требующих независимости. | 6 |
| Уязвимость | Паралич из-за страха заболеть/получить травму или подвергнуться риску. Уклонение от необходимых медицинских осмотров или вмешательств. | 7 |
| Неразвитая идентичность | Эмоциональная отстраненность/самоустранение из-за чрезмерной вовлеченности. Пассивное подчинение, когда вы позволяете другим брать верх, не заявляя о своей автономии. | 8 |
| Неуспешность | Паралич из-за страха неудачи/требований к результативности. Избегание новых задач из-за страха неудачи. | 9 |
| Привилегерованность | Эмоциональная замкнутость, когда требования не выполняются. Пассивное ожидание привилегий, стремление к необоснованному особому обращению. | 10 |
| Недостаточность самоконтроля | Парализует при столкновении с трудностями/требует самоконтроля. Избегание ситуаций, требующих дисциплины, усилий и ответственности. | 11 |
| Покорность | Пассивное подчинение, уступка необоснованным требованиям без протеста. Эмоциональное оцепенение при ощущении контроля. | 12 |
| Пренебрежения собой | Эмоциональное оцепенение, пренебрежение собственными потребностями, придание первостепенного значения другим. Пассивное принятие роли жертвы. | 13 |
| Поиск одобрения | Эмоциональный паралич в ситуациях, когда желаемая оценка не получена. Пассивное ожидание оценки без сообщения о потребностях. | 14 |
| Негативность | Пассивный пессимизм, застывание в негативном мышлении. Эмоциональная отстраненность от радости как защита от разочарования. | 15 |
| Подавление эмоций | Подавление эмоций как защитный механизм. Уход от эмоционально напряженных ситуаций, уязвимость и т.д.. | 16 |
| Высокие стандарты | Эмоциональный паралич, когда личные стандарты не соблюдаются. Эмоциональное отключение перед лицом неудачи. | 17 |
| Пунитивность | Самонаказание - уход в себя, когда чувствуете, что заслуживаете наказания. Эмоциональное оцепенение как самонаказание, способ справиться с самокритикой. | 18 |