**Краткое описание Ранних Дезадаптивных Схем**

**1. Схема «Эмоциональная депривированность»** характеризуется ощущением у человека отсутствия заботы о нём, эмпатии или поддержки. Люди с выраженной данной схемой обычно не осознают её и действуют, исходя из того, что до них никому нет дела. Они мало говорят о себе, расспрашивая других, часто выбирают холодных, отстранённых партнёров. Выделяют три основные формы депривации: Депривация заботы: отсутствие внимания, любви, привязанности, теплоты, или дружеских отношений; Депривация эмпатии: отсутствие понимания, выслушивания, откровенности или возможности разделить чувства с другими; Депривация защиты: отсутствие поддержки и руководства со стороны окружающих.

**2. Схема «Покинутость/Нестабильность»** возникает в ответ на нестабильность, ненадежность или непредсказуемость поведения близких людей, которые в детстве окружали человека и заботились о нем. Они либо присутствовали в его жизни лишь эпизодически, либо покидали, оставляли его, выбрав кого-то «лучшего», чем он (например, младшего ребенка, нового мужа и т.д.), либо были эмоционально нестабильными. Будучи взрослым, человек ожидает, что значимые для него люди обязательно покинут его. Окружающие воспринимаются им как ненадежные и непредсказуемые в плане оказания помощи и поддержания отношений. Когда человек чувствует себя покинутым, он попеременно испытывает тревогу, горе и гнева.

**3. Схема «Недоверие/Ожидание жестокого обращения»** проявляется в повышенном беспокойстве о том, что другие люди стремятся обмануть, чтобы получить превосходство и возможность манипулировать. Такие люди не верят в добрые намерения и искренность других людей, постоянно находясь настороже и всех подозревая. Они могут считать, что другие намеренно стремятся причинить им боль для достижения собственных целей. Люди с выраженной данной схемой избегают близких отношений, очень замкнуты, не делятся своими мыслями и чувствами и могут даже сами пойти первыми «в наступление», начиная обманывать и обижать других.

**4. Схема «Социальная отчужденность»** проявляется в том, что человек чувствует себя отделенным, изолированным от внешнего мира, непохожим на других и не ощущает себя частью ни одной группы или сообщества. Человек чувствует себя одиноким из-за того, что считает себя нежеланным или не таким, как все. Типичное поведение включает в себя избегание общения в группах, пребывание в стороне от событий, затворничество и самоизоляцию. В зависимости от силы влияния схемы пациент может быть частью какой-либо группы, и одновременно чувствовать себя отчужденным от остального социума, либо полностью отстраниться от всех возможных контактов в данной группе.

**5. Схема «Дефективность/Стыд»** характеризуется тем, что в глубине души человек считает себя плохим, ущербным, несовершенным, неспособным, недостойным. Он избегает близких отношений, т.к. боится, что его дефективность станет очевидной для партнёра, и он прекратит с ним отношения. Такой человек отличается повышенной чувствительностью к критике, отвержению, обвинениям. Он часто сравнивает себя с другими, склонен к самокопанию, приписыванию себе различных недостатков. Возникающее в результате этого чувство собственной никчемности, часто приводит к интенсивному переживанию стыда. Человек может считать себя дефективным в любом аспекте, будь то внешность, характер, статус и т.п. Эти люди склонны обесценивать себя и позволять другим относиться к себе неуважительно. В то же время они становятся гиперчувствительны к критике, на которую реагируют достаточно резко, погружаясь в печаль, либо злясь.

**6. Схема «Неуспешность»** проявляется в том, что человек верит, что непременно потерпит неудачу во всех своих начинаниях, так как считает себя скучным, надоедливым, безобразным, скверным и бесталанным, и верит, что он неуместен в любом обществе и физически непривлекателен. В детстве родители не верили в успех ребенка и сравнивали его с другими не в его пользу. Он боится выступать на публике, сообщать что- то окружающим, в том числе даже своим сверстникам или ближайшему кругу. Он чувствует себя неспособным и фундаментально неадекватным в сравнении с другими людьми (обычно равными ему) в различных сферах жизни (школа, карьера, спорт и т.д.).

**7. Схема «Зависимость/Беспомощность»** характеризуется детским беспомощным отношением к жизни. Некомпетентность предполагает неуверенность в себе и своих решениях даже в повседневной жизни. Это порождает зависимость от того, кто возьмет на себя ответственность за все решения человека, будет руководить каждым его шагом, тем самым помогая справляться с тревожащей неизвестностью. Люди с выраженной данной схемой очень часто просят о помощи, постоянно советуются о своих решениях, отказываются от дополнительных обязанностей и возможностей, опасаясь, что не смогут справиться с непредвиденными обстоятельствами.

**8. Схема «Уязвимость»** проявляется в том, что человек боится, что неминуемое, неизбежное несчастье (бедствие, катастрофа) угрожает ему и значимым для него людям, и что он не в силах будет это предотвратить. Иногда тревога дорастает до приступов паники. Люди с выраженной данной схемой нередко демонстрируют поведение, сходное с наличием фобии, начинают придавать фатальное значение ритуалам, приметам, мнению значимого человека.

**9. Схема «Спутанность/Неразвитая идентичность»** выражена у людей, которые были чрезвычайно эмоционально вовлечены в отношения с одним или несколькими значимыми для них людьми, в результате чего формирование собственной идентичности было затруднено. Излишняя эмоциональная вовлеченность в отношения и чрезвычайная близость с родителями препятствует индивидуации личности и ее нормальной социальной адаптации. В отношениях с другими такой человек склонен к слиянию и убежден, что не сможет выжить или быть счастливым без постоянной поддержки со стороны других, без «своей второй половинки» и т.д. Он зачастую ощущает пустоту, спутанность, чувствует, что не знает в каком направлении ему стоит двигаться, а в крайних проявлениях, может даже испытывать сомнение в собственном существовании.

**10. Схема «Покорность»** проявляется в том, что человек подчиняется контролю окружающих, чтобы избежать нежелательных последствий. Можно сказать, что он предоставляет другим людям право контролировать себя, чтобы избежать их гнева или не быть ими покинутым. Он игнорирует свои собственные нужды и потребности, т.к. боится конфликтов и наказаний. Существует 2 основные формы: Подчинение своих потребностей отказ от своих желаний, решений, предпочтений; Подчинение своих эмоций, подавление своих эмоций, в основном, гнева. Человек считает, что его мнение, желания, чувства не важны для окружающих. Это часто проявляется в избыточном «соглашательстве» с другими. При этом человек чувствует себя пойманным в ловушку. Обычно это приводит к накоплению гнева, что может проявляться в дезадаптивных симптомах (пассивно-агрессивное поведение, неконтролируемые вспышки гнева, истерики, психосоматические симптомы, злоупотребление ПАВ и т. д.)

**11. Схема «Самопожертвование»** проявляется в том, что человек сосредоточен на добровольном удовлетворении потребностей окружающих людей, которых он считает слабее себя. Уделяя внимание своим потребностям, он чувствует себя эгоистичным. В результате, он испытывает чувство вины за свой «эгоизм», поэтому отдает приоритет потребностям других людей. В конце концов, его потребности не удовлетворяются адекватно, и он чувствует досаду и раздражение на людей, о которых заботится. Во многом перекликается с концепцией созависимости. Под влиянием схемы человек стремится: - предотвратить возможное причинение ущерба другим людям. - избежать переживания чувства вины за свой «эгоизм» - установить и поддерживать связь с теми, кого он считает слабыми и нуждающимися.

**12. Схема «Подавление эмоций»** проявляется в чрезмерном сдерживании своих эмоций и импульсов, в уверенности, что любое проявление эмоций может ранить близких или причинить им ущерб. Человек боится, что проявление эмоций повлечет за собой неловкость и стыд, наказание или возмездие и, в результате, окружающие покинут его. Ему не хватает спонтанности и естественности, он делает акцент на здравый смысл и рациональность. Чаще всего данная схема связана с: - подавлением гнева и агрессии - подавлением позитивных импульсов (радости, любви, сексуального возбуждения, игры) - затруднениями t свободном выражении чувств и потребностей, а также, в проявлении своей уязвимости - чрезмерным акцентом на рациональности в ущерб проявлению чувств.

**13. Схема «Жесткие стандарты/ Придирчивость»** проявляется в убеждении, что человек должен бороться и прилагать неимоверные усилия для того, чтобы соответствовать очень строгим внутренним стандартам, что позволит ему избежать критики и осуждения со стороны окружающих. Человек уверен - что бы он ни делал, у него это получается недостаточно хорошо и он должен больше стараться, прилагая больше усилий. Человек постоянно ощущает, что находится под давлением, не может остановиться и дать себе отдохнуть. Он ограничивает себя в удовольствиях, отдыхе, что может приводить к нарушению здоровья. Схема затрудняет формирование высокой самооценки, и угрожает построению удовлетворительных взаимоотношений. Схема обычно выражается в: - Перфекционизме, чрезмерном внимании к деталям или в недооценке собственных результатов в сравнении с «нормой» - Жестких правилах, долженствованиях, нереалистично высоких моральных нормах, этических, культурных или религиозных предписаниях. - Озабоченности временем и эффективностью выполнения задачи, необходимостью сделать и успеть больше.

**14. Схема«Привилегированность/Грандиозность»** проявляется в том, что человек верит в то, что он превопревосходство . над другими, он может стремиться находиться среди самых успешных, известных, богатых людей. Человек может требовать от других людей, чтобы они выполняли все его пожелания, просьбы и требования. Ключевой темой в данном случае является власть и контроль над ситуациями и людьми. Человек проявляет излишнюю соревновательность, стремится к доминированию, утверждению собственной власти, контролю над поведением других без учета их потребностей и чувств.

**15. Схема «Недостаточность самоконтроля»** проявляется в том, что человек обладает низким уровнем самодисциплины. Его поведение подвержено минутному импульсу, он не выносит долгой скуки и фрустрации, которые встречаются на пути к достижению долгосрочных целей. Для людей с выраженной данной схемой характерны с одной стороны, лёгкая отвлекаемость, неорганизованность, нежелание исполнять скучные задачи, общая ненадёжность, с другой стороны, игривость, лёгкость, веселье. Сложность заключается в том, что часто такое поведение не является сознательным выбором человека и выходит за рамки возможностей его контроля.

**16. Схема «Поиск одобрения»** проявляется в направленности на поиск признания, поддержки и внимания, получение одобрения от других людей. Человек стремится подстраиваться под ситуацию и окружение за счет подавления собственной индивидуальности, своего Я. Самооценка в данном случае зависит, прежде всего, от оценки других людей, а не от собственного мнения, предпочтений или удовлетворения собственных потребностей. Человек может проявлять повышенное внимание к статусу, внешности, общественному признанию, деньгам или достижениям, воспринимая это как способы получения одобрения, восхищения и внимания (а не как способ получения власти и контроля над окружающими). Зачастую эта схема проявляется в принятии важных жизненных решений, которые не соответствуют истинным потребностям личности, не являются ее собственными. Может также выражаться в гиперчувствительности к отвержению.

**17. Схема «Негативизм/Пессимизм»** проявляется в постоянной концентрации на таких негативных аспектах жизни как боль, смерть, потери, разочарование, вина, конфликты, нерешенные проблемы, потенциальные ошибки, предательство и т.д. Он игнорирует или преуменьшает значение позитивных аспектов. Схема связана с ожиданием, что в самых разных сферах жизни все непременно пойдет «не так» - а то, что получается, непременно будет утрачено или разрушится. Из-за того, что люди часто преувеличивают негативные последствия, они могут страдать хронической тревожностью, проявлять Сверхбдительность, стремиться постоянно «быть на чеку», в «боевой готовности».

**18. Схема «Пунитивность»** проявляется в том, что человек считает, что людей надо сурово наказывать за совершение ошибок. Схема Пунитивности связана с проявлением нетерпимости к людям, которые не соответствуют его стандартам и ожиданиями. Он агрессивен, нетерпелив, нетерпим - у него возникают трудности с тем, чтобы прощать ошибки как свои, так и чужие; не способен учитывать возникшие обстоятельства и эмоции, делать скидку на человеческое несовершенство