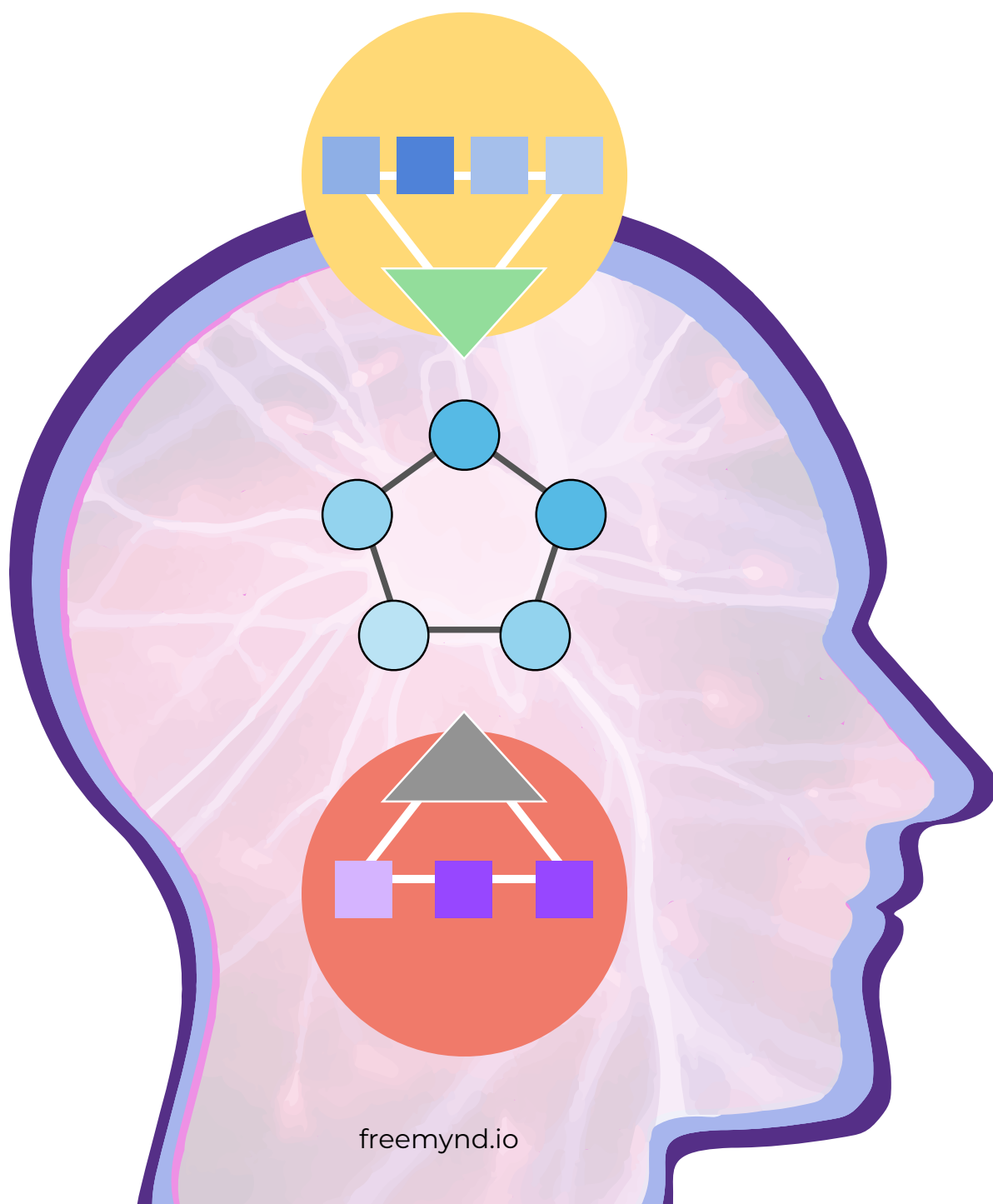


freemynd

КАРТА ХАРАКТЕРА

Индивидуальная прошивка вашей судьбы



freemynd.io

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ВАШУ ГОЛОВУ!

Схематерапия – одно из интегративных гуманистических направлений психотерапии, имеет второе название: «терапия характера». То, что в обычной жизни мы привыкли называть «характером» - уникальный рисунок нашей личности, привычек и особенностей поведения – имеет под собой вполне объяснимое нейрофизиологическое и психологическое обоснование. Наш характер складывается из нашего врожденного темперамента, базовых эмоциональных потребностей, детского травматичного опыта, копинговых стратегий поведения, реакций, привычек, эволюционных программ и выученных паттернов. Схематерапия – первая структурировала это в цельную картину психики, а мы – адаптировали этот подход и перевели его на «человеческий язык».

Наша психика пластична, и Карта Характера, которая лежит перед вами – это всегда срез, слепок вашего состояния на настоящий момент. Поэтому сохраните его себе: вы сможете создать Карту Характера сколько угодно раз в будущем и увидеть динамику: что в вас остается неизменным, а что меняется, помогает ли терапия, и где до сих пор больше всего болит.

Карта Характера включает в себя следующие основные части:

- **Внутренние Опоры** – это наши базовые эмоциональные потребности, их пять: Привязанность, Самостояние, Самовыражение, Свобода, Границы. Каждый человек на земле, большой и маленький, нуждается в этих опорах.
- **Когнитивные ловушки** – это устойчивые когнитивные искажения, сформировавшиеся в результате травматического детского опыта. Это убеждения, не позволяющие нам наполнить силой внутренние опоры, стать по-настоящему взрослым.
- Постоянное попадание в эти ловушки срабатывает как активация травмы – наше тело реагирует выбросом гормонов-нейромедиаторов, и мы оказываемся в одной из сторон **Эмоционального Спектра**.
- Для регулирования нашего эмоционального состояния включаются внутренние программы **Саморегуляции** – как взрослые, так и инфантильные. Эти программы подталкивают нас действовать: определяют наше поведение. **Взрослая Саморегуляция** помогает чаще выбирать взрослое, **конструктивное поведение**, а **Инфантильная Саморегуляция** – толкает нас в **Психологические Защиты**.

Добро пожаловать в вашу голову. Пусть этот путь исследования окажется интересным и ценным для вас!

СТРУКТУРА КАРТЫ ХАРАКТЕРА

Как устроен наш внутренний мир?

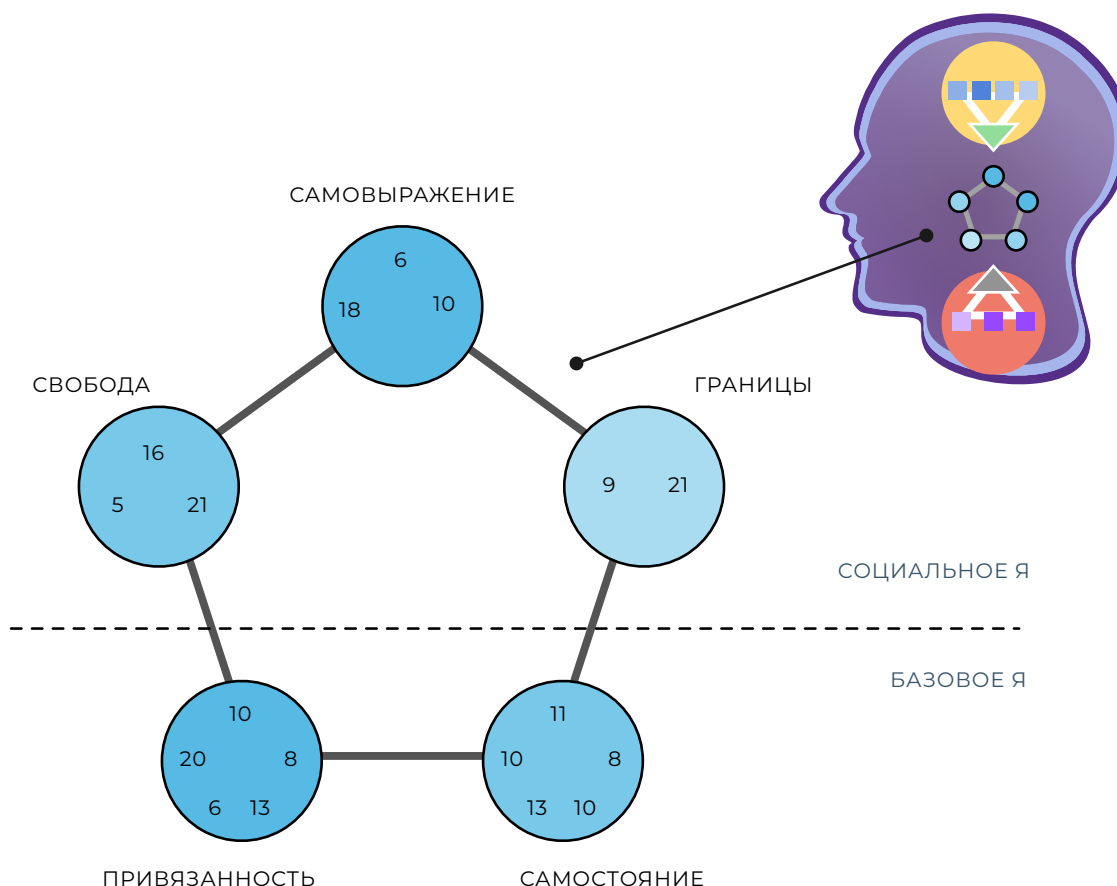
Структура нашего сознания состоит из следующих основных частей:

- **Внутренние опоры:** то, в чем мы нуждаемся.
- **Когнитивные ловушки:** то, что мы думаем
- **Эмоциональный спектр:** то, что мы чувствуем
- **Внутренняя саморегуляция:** то, что мы говорим себе
- **Поведенческие стратегии:** то, как мы поступаем.

Давайте рассмотрим каждую из этих частей чуть подробнее:

Внутренние опоры и Когнитивные ловушки

18 когнитивных ловушек (схем) описали ученые-психологи. Ловушки складываются в раннем детстве, и живут в нас всю жизнь. Как тупики без выхода, мы снова и снова ранимся, проваливаясь в них, как проваливались в детстве, когда нам поставили **вечные запреты на важнейшие внутренние опоры** нашей жизни - Привязанность, Самостояние, Свободу, Самовыражение, Границы.



Ваша карта покажет, в какие из **Когнитивных Ловушек** вы попадаете чаще всего (какие убеждения управляют вами), и каким **Внутренним Опорам** это мешает. Чем сильнее проявление ловушек, тем больше они ослабляют соответствующую опору, тем сложнее вам получить то, в чем вы больше всего нуждаетесь.

СИЛА ВЛИЯНИЯ КОГНИТИВНЫХ ЛОВУШЕК

Чем выше балл, тем сильнее проявлена ловушка, тем больше вы «верите» ее искаженной картине мира.

0 - 5 – Эта ловушка не про вас

6 - 11 – Вы легко справляетесь с посылом этой ловушки

12 - 15 – В стрессовых ситуациях вы можете попасть в эту ловушку

16 - 24 – Эта ловушка достаточно часто портит вам жизнь

КРЕПОСТЬ ВНУТРЕННИХ ОПОР

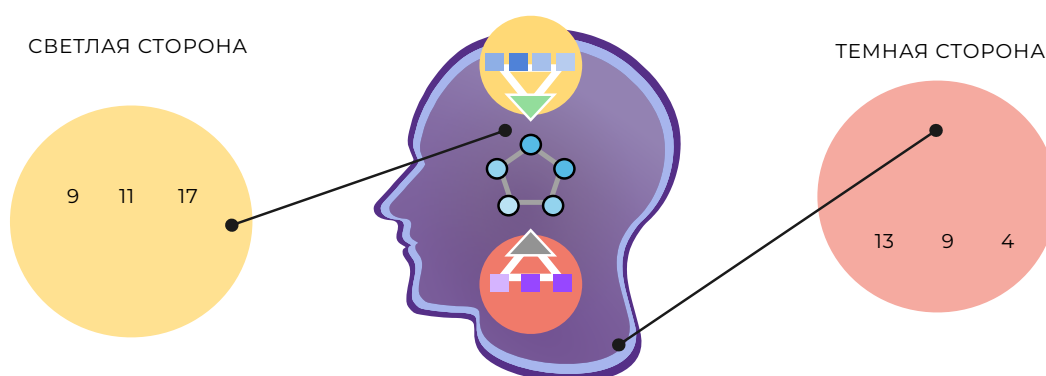
Чем больше сумма баллов ловушек, тем слабее опора.

0-17	18-35	36-47	48-72
Эта опора - ваша сила	Эта опора достаточно крепка	Эта опора может подводить	Эта опора не держит

В вашей Карте вы найдете подробное описание каждой опоры и тех ловушек, которые проявляются сильнее (**более 11 баллов**)

Эмоциональный спектр

Физиология (врожденный темперамент, особенности нашей гормональной и нервной системы) и психология (работа внутренних программ регуляции, детский опыт, травмы, убеждения) отвечают за то, в каком эмоциональном состоянии мы находимся. Спектр эмоций широк, однако, то, преобладают ли в нашей жизни эмоции в его темной стороне (стрессовые) или светлой (позитивные) – составляет качество нашей жизни, и влияет на наши поступки, выборы, самочувствие и отношения.



Чем выше балл, тем чаще вы переживаете этот тип эмоций.

0 - 5 - Эти эмоции не часто вас посещают

6 - 11 - Иногда вы испытываете эти эмоции

12 - 15 - Вы достаточно часто испытываете эти эмоции

16 - 24 - Эти эмоции затапливают вас

Чем выше сумма баллов с каждой стороны спектра, тем больше времени вы проводите в этих эмоциях.

СВЕТЛАЯ СТОРОНА СПЕКТРА

0-17	18-35	36-47	48-72
------	-------	-------	-------

ТЕМНАЯ СТОРОНА СПЕКТРА

0-17	18-35	36-47	48-72
------	-------	-------	-------

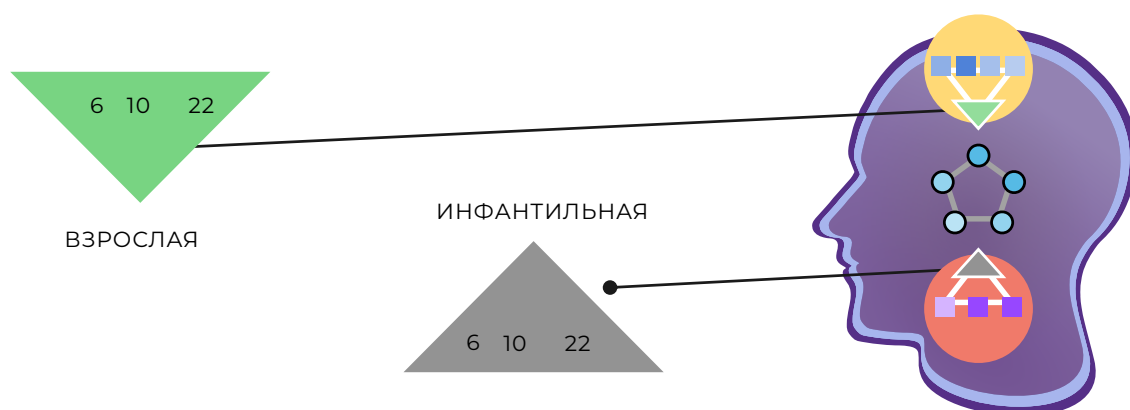
В вашей Карте вы найдете подробное описание каждой стороны спектра и тех эмоций, которые проявляются сильнее (**более 11 баллов**)

Саморегуляция

Сталкиваясь с негативными эмоциями, вызванными попаданием в когнитивные ловушки, наша психика включает инструменты саморегуляции.

У нас у всех есть **Инфантильная Саморегуляция** – эволюционная программа, призванная спасти ребенка, даже если родителя нет рядом. Она

регулирует нас через страх, стыд, вину. Но мы можем так же развить в себе **Взрослую Саморегуляцию**, помогающую нам справляться с эмоциями более конструктивно.



Баллы разных программ саморегуляции показывают, к каким методам мы прибегаем чаще: чем выше балл, тем больше мы обращаемся к этому внутреннему голосу для того, чтобы справиться с собой.

0 - 5 - Вы не часто пользуетесь этим методом саморегуляции

6 - 11 - Иногда вы используете этот метод саморегуляции

12 - 15 - Вы часто регулируете свои эмоции с помощью этого метода

16 - 24 - Это ваш основной метод саморегуляции

Чем выше сумма баллов каждой из программ саморегуляции, тем чаще мы прибегаем к ее методам в стрессе.

ВЗРОСЛАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

0-17	18-35	36-47	48-72
------	-------	-------	-------

ИНФАНТИЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

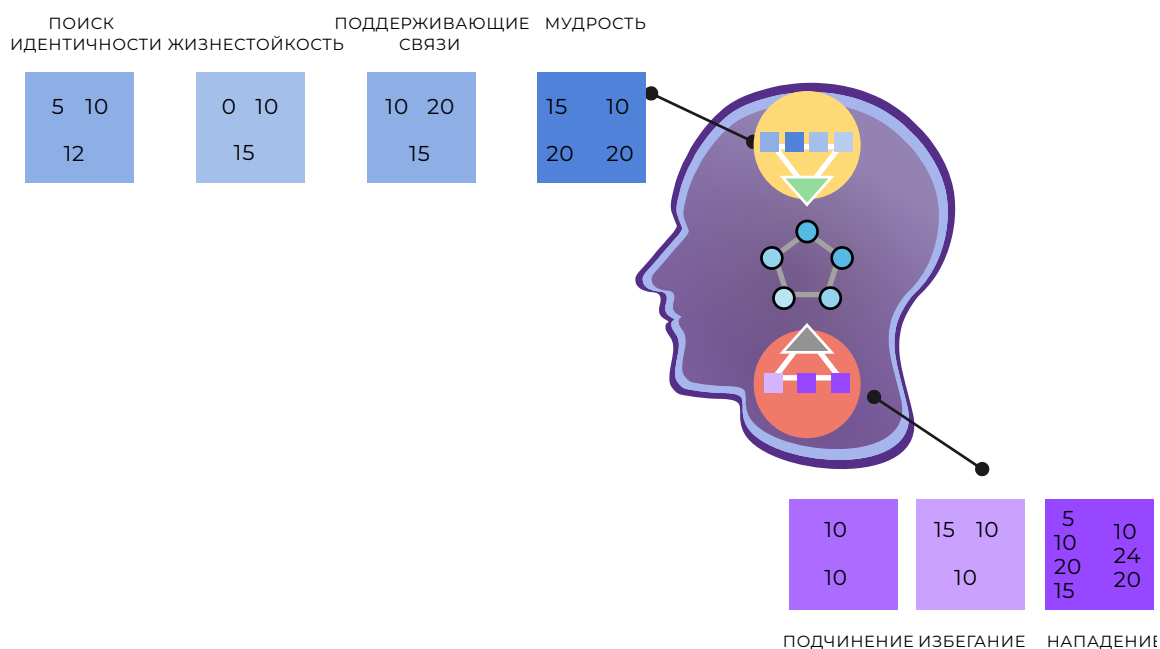
0-17	18-35	36-47	48-72
------	-------	-------	-------

В вашей Карте вы найдете подробное описание типов саморегуляции и тех методов, которые проявляются сильнее (**более 11 баллов**)

Поведенческие стратегии

Поведенческие стратегии – это то, как мы склонны действовать, реагировать. Как видно по Карте, нахождение в стрессовой стороне эмоций, использование инфантильных программ саморегуляции включает в нас

Психологические Защиты: копинговые режимы поведения, которыми мы защищаемся от боли, стыда, страха. Это защитные стратегии часто деструктивны для нас в долгосрочной перспективе, не подпуская нас к взрослению, укреплению внутренних опор. Однако мы можем прибегать и к **Осознанному Поведению**, которое конструктивно и укрепляет наши внутренние опоры и наши связи с людьми.



Количество баллов по каждой из моделей поведения показывает, насколько часто вы прибегаете к нему

0 - 5 - Вы не часто так себя ведете

6 - 11 - Иногда вы реагируете таким образом

12 - 15 - Вы часто используете эту модель поведения

16 - 24 - Это одна из ведущих поведенческих стратегий для вас

Сумма баллов каждой из поведенческих стратегий показывает, насколько

часто этот способ реагирования присутствует в вашей жизни.

ЗАЩИТНЫЕ РЕЖИМЫ

0-17	18-35	36-47	48-72
------	-------	-------	-------

ОСОЗНАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

0-17	18-35	36-47	48-72
------	-------	-------	-------

В вашей Карте вы найдете подробное описание поведенческих стратегий и тех режимов и моделей, которые проявляются сильнее (**более 11 баллов**)

Структура карты характера

Ваша карта

Опоры и когнитивные ловушки

Эмоциональный спектр

Саморегуляция

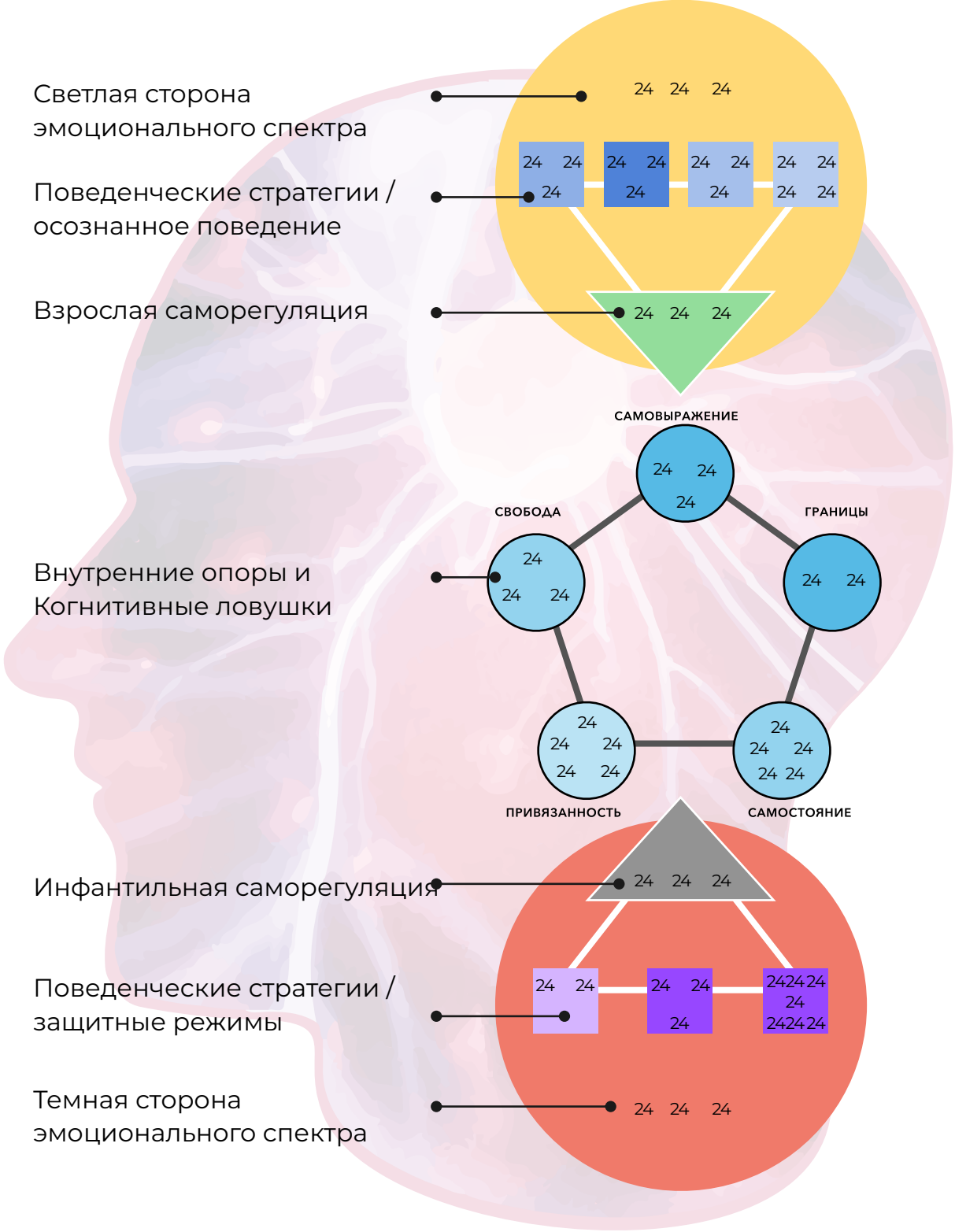
Поведенческие стратегии

ВАША ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА

freemynd

ВАША ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА

Дата составления: 2 января 2024 г.



Внутренние опоры и когнитивные ловушки

БАЗОВОЕ Я

ОПОРА ПРИВЯЗАННОСТИ



ОПОРА САМОСТОЯНИЯ



ОПОРА САМОВЫРАЖЕНИЯ



СОЦИАЛЬНОЕ Я

ОПОРА СВОБОДЫ



ОПОРА ГРАНИЦ



Эмоциональный спектр

ТЕМНАЯ СТОРОНА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СПЕКТРА



СВЕТЛАЯ СТОРОНА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СПЕКТРА



Саморегуляция

ИНФАНТИЛЬНАЯ



ВЗРОСЛАЯ



Поведенческие стратегии

ЗАЩИТНЫЕ РЕЖИМЫ / ПОДЧИНЕНИЕ



ЗАЩИТНЫЕ РЕЖИМЫ / ИЗБЕГАНИЕ



ЗАЩИТНЫЕ РЕЖИМЫ / НАПАДЕНИЕ



ОСОЗНАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ / ПОИСК ИДЕНТИЧНОСТИ



ОСОЗНАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ / ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ



ОСОЗНАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ / ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ СВЯЗИ



ОСОЗНАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ / МУДРОСТЬ



ВНУТРЕННИЕ ОПОРЫ И КОГНИТИВНЫЕ ЛОВУШКИ

freemynd

ВНУТРЕННИЕ ОПОРЫ И КОГНИТИВНЫЕ ЛОВУШКИ

С момента рождения до смерти каждый из нас имеет базовые эмоциональные потребности – такие же важные для нашего благополучия, как потребности в сне, еде, отдыхе. Удовлетворенные потребности – это наши внутренние опоры, база нашей устойчивости и силы. Базовых потребностей – этих Внутренних Опор пять:

- Потребность в безопасной привязанности – или **Опора Привязанности**
- Потребность в автономности, компетентности, идентичности – или **Опора Самостояния** -

составляют наше «базовое Я», дуальность отдельности и близости, и формируются в самом раннем детстве.

- Потребность в свободе, игре, спонтанности – или **Опора Свободы**
- Потребность в разумных ограничениях и самоконтроле – или **Опора Границ**
- Потребность в выражении своих чувства и желаний – или **Опора Самовыражения**

составляют наше «социальное Я», и формируются, когда ребенок начинает взаимодействовать с миром.

Часто непростой детский опыт – травмы, игнорирование, жестокость, гиперопека, критика, наказания, насилие – формирует в нас устойчивые убеждения, о том, что «меня нельзя полюбить», «я никому не нужен», «я не справлюсь», и другие. Такие устойчивые убеждения - искаженное, категоричное видение мира, **Когнитивные Ловушки**. Попадание в них как бы выбрасывает нас в состояние маленького ребенка, который не мог по-иному интерпретировать, например, холодность мамы, кроме как «я не нужен».

Большинство таких искажений, **Когнитивных Ловушек**, не осознаются, ощущаются как "правда" о мире. Однако их влияние на нашу психику негативно, ибо они заставляют нас чувствовать себя слабыми и одинокими, запускают цикл стрессовых эмоций, искажают оценку реальности и не дают возможности удовлетворить наши эмоциональные потребности, а, значит, укрепить **Внутренние Опоры**, повзрослеть.

ОПОРА ПРИВЯЗАННОСТИ



НЕНУЖНОСТЬ - 24

БРОШЕННОСТЬ - 24

НЕДОВЕРИЕ - 24

ОДИНОЧЕСТВО - 24

УЩЕРБНОСТЬ - 24

0 - 5	Эта ловушка не про вас
6 - 11	Вы легко справляетесь с посылом этой ловушки
12 - 15	В стрессовых ситуациях вы можете попасть в эту ловушку
16 - 24	Эта ловушка достаточно часто портит вам жизнь

Наиболее остро в вас проявляются ловушки:

Ненужности, которая заставляет чувствовать, что никому до меня нет дела.

Брошенности, которая заставляет чувствовать, что меня непременно бросят.

Недоверия, которая заставляет чувствовать, что никому нельзя доверять.

Одиночества, которая заставляет чувствовать, что я навсегда одинок.

Ущербности, которая заставляет чувствовать, что со мной что-то не так.

Это означает, что события вашей жизни вынуждают вас снова и снова проваливаться в негативные эмоции, свойственные этим ловушкам, веря их ложным посланиям. Они не дают вам возможности укрепить Внутреннюю Опору **ПРИВЯЗАННОСТИ**.

ОПОРА ПРИВЯЗАННОСТИ

С первого дня и всю жизнь каждый из нас испытывает потребность в безопасной, любящей и надежной связи с одним или несколькими близкими людьми. Привязанность - одна из пяти главных внутренних опор. Наличие такой безопасной связи дает ощущение уверенности, единения, чувства, что нас понимают, видят, ценят, что мы важны, нужны, и можем рассчитывать на взаимность. Может быть много причин, по которым в детстве мы не пережили опыт безопасной привязанности в теплом, любящем и заботливым родителем. Иногда родители искренне любят ребенка, но не могут и не умеют проявлять эти чувства. А иногда ребенок растет в обстановке насилия, жестокости -- и это нарушает привязанность, или делает ее небезопасной. На формирование привязанности могут влиять и такие факторы, как нужда, болезнь или смерть кого-то в семье, депрессия одного из родителей, или трагические события, которые не сделали возможным эту теплую связь.

Отсутствие сформированной **Опоры Привязанности** в дальнейшем делает сложным или невозможным создавать близкие, доверительные отношения.

Травматичный детский опыт формирует **когнитивные ловушки** у ребенка, из которых он сам не может выбраться:

Ловушка Ненужности -- постоянное ощущение, что мы никому не нужны

Ловушка Недоверия -- ощущение, что никому доверять в этом мире нельзя

Ловушка Брошенности -- постоянный страх, что значимые для нас люди бросят нас

Ловушка Одиночества -- убеждение, что мы в этом мире совсем одни, и никогда не найдем близких

Ловушка Ущербности -- вера, что с нами что-то не так, и никто не может нас полюбить.

Чем больнее были детские переживания, тем сильнее искажают наше видение мира эти когнитивные ловушки -- мы можем ощущать свою одиночество, невозможность получить эту желаемую связь с близкими и любимыми людьми, опереться на нее. Их оптика лишает возможности выстраивать поддерживающие, теплые отношения - так подтачивается **Опора Привязанности**.

Более всего на эту опору воздействуют следующие ловушки

ЛОВУШКА НЕНУЖНОСТИ

Количество баллов - 24. Эта ловушка достаточно часто портит вам жизнь.

"Никому до меня нет дела" - так звучит когнитивная **Ловушка Ненужности**.

Потребность в любви, понимании, теплоте со стороны близких есть у каждого. Когда человек лишен этого даже частично, он начинает чувствовать себя обделенным эмоционально, одиноким. Постоянное ощущение своей ненужности – это оптика **Ловушки Ненужности**, корни которой закладываются в раннем возрасте.

Эта ловушка складывается, когда ребенку не уделяют достаточного эмоционального тепла, чуткости. Такие дети чувствуют, как будто между ними и другими – «стена», и им никогда не получить тепла и понимания.

Ловушка Ненужности, как все когнитивные ловушки, формирует объяснение боли, которую прожил ребенок, но которую не смог понять в силу своего опыта. Ребенок может объяснять для себя по-разному: от «так у всех», до «мне слишком много нужно».

Во взрослом возрасте **Ловушка Ненужности** приводит к тому, что человек ощущает себя одиноким, находясь в формально близких или романтических отношениях. Ощущает потребность в любви, но невозможность ее получить. Оптика ловушки заставляет трактовать поведение партнера как нежелание или невозможность вас понять, выслушать, поддержать. Люди, попавшие в **Ловушку Ненужности** могут думать:

«Я нужна только потому, что я сильная, умею поддержать, помочь. Пока со мной удобно».

«Если я скажу, как боюсь его потерять, как нуждаюсь в нем, я сразу почувствую себя назойливой и ненужной».

«Я приучаю себя не ждать и не надеяться - слишком больно дается эта агония, когда понимаешь, ты никому не нужна».

«Иногда я обнаруживаю, что мои друзья собрались и устроили что-то без меня, а меня не позвали. Я не стану выяснять отношения, в они ничем мне

не обязаны. Но внутри царапает».

Ловушка заставляет нас видеть реальность через определенную оптику, которая повергает нас негативные эмоции - мы оказываемся в темной стороне **Эмоционального Спектра**. Чтобы справиться с этим, мы выбираем те или иные поведенческие стратегии, **Защитные Режимы или Осознанное Поведение** - чтобы снизить боль от действия Ловушки.

Часто люди под влиянием этой Ловушки в качестве партнеров выбирают холодных, отстраненных людей, которые подменяют тепло и эмпатию «делами» или «подарками». Могут не верить в свои возможности найти близость, и самолично возводить стены между собой и другими, демонстрируя обиды, отвергая, при этом ожидая понимания, заботы, любви.

Или человек может осознавать свои потребности, но отказывать себе в возможности их реализовать. Это может выражаться в подавлении эмоций, демонстративном нежелании показывать, что связь - значима. Вместо признания потребности случается побег в еду, алкоголь, секс без привязанности. Еще одним выражением может быть жертвенность, избыточная готовность заботиться о другом в надежде, что близкие откликнутся и догадаются о моих потребностях.

Противоположная стратегия поведения может выражаться в повышенной требовательности: «они должны понять!». Это может сочетаться с **Ловушкой Избранности**, компенсирующей боль **Ловушки Ненужности** - «мне нужно особое отношение», «у меня все сложно».

Сильно проявленная **Ловушка Ненужности** отрицательно влияет на формирование **Опоры Привязанности**.

ЛОВУШКА БРОШЕННОСТИ

Количество баллов - 24. Эта ловушка достаточно часто портит вам жизнь.

"Меня непременно бросят" - так звучит когнитивная **Ловушка Брошенности**.

Люди, у которых сформировалась и действует **Ловушка Брошенности** склонны чувствовать неуверенность в отношениях с близкими -- как будто на эти отношения нельзя положиться, они могут в любой момент нарушиться. Это может ощущаться как постоянное тоскливое ожидание, что «меня бросят», «все сломается» - близкий человек уйдет, найдя кого-то другого, или вдруг заболит и умрет.

Ловушка Брошенности формируется в детстве, когда ребенок прожил эмоционально травмирующий опыт потери близкой связи. Это могла быть смерть, депрессия или уход одного из родителей. Это также могли быть моменты, когда ребенку просто не оказывалась поддержка, часто с лучшими намерениями: закалить, научить самостоятельности. Но ребенок не смог «справиться сам»!

Ребенку не мог трактовать себе потерю или отвержение никак, кроме как через собственную ненужность. Заботливый родитель мог бы объяснить ребенку, что он не виноват, что папа ушел из семьи или мама хлопнула дверью и не разговаривает. Но без такой поддержки психика ребенка сформировала **Ловушку Брошенности**: как бы наказала ему: смотри, будь осторожен, тебя могут бросить. Когда внутри нас живет такая ловушка, все отношения ощущаются как ненадежные и хрупкие.

Ловушка Брошенности интерпретирует все эмоции через эту оптику ожидания потери -- они пугают, в них везде видится подвох. Стараясь избавиться от страха быть покинутым, человек ищет свои пути избегания боли. Это могут быть попытки гнать от себя эти мысли, замораживать эмоции, заглушать чувства с помощью алкоголя, заедания, бесконечного скроллинга.

Ловушка часто заставляет действовать парадоксально - нуждаться в близости и избегать отношений: а вдруг все кончится плохо? Лучше «уйти первым», чтобы избежать ситуации, когда покидают меня.

Боязнь быть покинутым или отвергнутым, преследует во всем, человек может эмоционально реагировать на самые незначительные признаки того,

что ему кажется отвержением. Близкий не перезвонил -- «это конец, я ему не нужна!», отчаяние, или, наоборот, приступ гнева или ревности. Человек может пытаться постоянно быть на связи, постоянно контролировать близких, становится «прилипчивым». Требовать от близких постоянного подтверждения, стремиться все анализировать и планировать, как бы зорко следя за любыми признаками, что его оставят. Для него становятся крайне важны обещания, он может достаточно агрессивно настаивать на соблюдении договоренностей, обвинять и даже нападать на близких, обвиняя их в невнимании.

Человек может бросить трубку, хлопнуть дверью, поставить в игнор -- слишком силен страх, что бросят его.

Часто люди с такой Ловушкой могут иметь много нестабильных связей, говоря, что они «ценят независимость». Но, как и поведение «вцепляться в близких», так и поведение «мне никто не нужен» --- это способ справиться со страхом «меня бросят». За всеми этими проявлениями стоит страх почувствовать боль отвержения, который постоянно производит Ловушка.

Сильно проявленная **Ловушка Брошенности** отрицательно влияет на формирование **Опоры Привязанности**.

ЛОВУШКА НЕДОВЕРИЯ

Количество баллов - 24. Эта ловушка достаточно часто портит вам жизнь.

"Никому нельзя доверять" - так звучит когнитивная **Ловушка Недоверия**.

Подозрительность, контроль, микроменеджмент, скрытность -- это поведение можно часто видеть у людей, у которых сложилась **Ловушка Недоверия**. За ней стоит идущий из детства страх, что их будут обманывать, причинять боль, использовать в чуждых для них интересах. Иными словами, недоверие связано со стойким чувством, что другой, даже близкий человек, небезопасен. Когда эта ловушка сильна, она заставляет нас верить, что все в этом мире готовы нас использовать и причинить боль при первой возможности.

Ловушка Недоверия формируется в детстве в результате травмирующих переживаний - обмана, предательства, высмеивания. Если родители не держали обещаний, манипулировали ребенком, он теряет возможность им доверять. Негативный опыт раскрытия чувств, искренности перед тем, кто потом больно ударил, обманул, предал, так же формирует оптику этой Ловушки.

Проваливаясь в **Ловушку Недоверия**, человек чувствует себя уязвимым. Ему сложно открывать свои чувства, говорить о них. Его преследует ощущение, что с ним поиграют и обманут, что сбудутся наихудшие подозрения. Это ведет к опустошенности, неверию и желанию выстроить дистанцию в отношениях вместо того, чтобы прояснить возможное недоразумение. Кажется, чем более закрыто я буду себя вести, тем меньше опасности, что другой воспользуется моей уязвимостью. Вот почему такие люди могут охотно говорить о поверхностных вещах, проявлять интерес к теме общения, к собеседнику, но при намеках на сближение дистанцируются, так как не хотят раскрываться. Это можно увидеть и по внешним признакам: такой человек держится отстраненно, избегает тактильных прикосновений, соблюдает личную дистанцию. В целом, для него характерно стремление уходить от тесного взаимодействия с другими в личной жизни и в работе.

Возможен вариант, когда защита, которую выстраивает человек от боли **Ловушки Недоверия**, имеет как бы противоположную направленность. Так, исходя из опыта прежних нестабильных отношений, такой человек может игнорировать разные тревожные звоночки и каждый раз идет именно в те отношения, где связь ненадежна, где его используют. Казалось бы, данная

стратегия противоречива: очевидно, что по прошлому опыту человек с **Ловушкой Недоверия** способен уже на начальном этапе опознать признаки ненадежности партнера или друга. Однако именно привычка к недоверию и убеждение, что его не проведешь, играют злую шутку. А в глубине таится надежда, что в этот раз все будет по-другому.

В оптике **Ловушки Недоверия** человек обвиняет сам себя за доверчивость, но не в силах разорвать отношения. При определенных обстоятельствах возникает желание «наказать» партнера, дать ему почувствовать, как это больно, когда с тобой плохо обращаются, когда тебя используют. Однако реализация таких наказаний в виде разрыва отношений или намеренного обмана и мести лишь укрепляет оптику Ловушки Недоверия, лишая человека именно того, в чем он больше всего нуждается -- близкой доверительной связи.

Сильно проявленная **Ловушка Недоверия** отрицательно влияет на формирование **Опоры Привязанности**.

ЛОВУШКА ОДИНОЧЕСТВА

Количество баллов - 24. Эта ловушка достаточно часто портит вам жизнь.

"Я навсегда одинок" - так звучит когнитивная **Ловушка Одиночества**.

Оптика этой ловушки - острое ощущение свою «отдельности» и убеждение, что невозможно найти «своих», «свою стаю», ее просто не существует. Очень часто это может быть результатом сложившегося о себе представления, даже уверенности, что я -- не такой, как другие, и с этим ничего нельзя поделать.

Маленький ребенок проходит социализацию сначала в родительской семье, потом в более широком обществе -- и обретает готовность и умение общаться, искать и находить друзей.

Однако родители или обстоятельства могут помешать этому, сформировав ребенку **Ловушку Одиночества**, мешающую созданию внутренней **Опоры Привязанности**. Жесткие правила воспитания, подавляющие инициативу и чувство собственного достоинства ребенка, или же, наоборот, воспитание по типу «кумир семьи» могут привести к тому, что детский опыт разительно отличается от других детей, и создается ощущение «я - другой». Изоляция в результате болезни, эмиграции, резкой смены социального круга -- может привести к тому же результату. Ребенок не проживает опыта нахождения своего места в группе, и остается навсегда с ощущением «белой вороны».

Повышенная стеснительность, чувствительность, нейроразличность ребенка тоже могут затруднить его контакты со сверстниками -- его реакции могут быть не такими, как у большинства других. А эти другие относятся к нему тоже по-особенному, часто демонстрируя неприятие, кажущееся или действительное.

В дальнейшем **Ловушка Одиночества** приводит к тому, что чувство изолированности может нарастать, а вместе с ним -- ощущение тревоги, причем даже в компаниях друзей-приятелей.

Пытаясь справиться с этим чувством отчужденности, ребенок, а потом и взрослый часто пытается может придумывать способы увеличения популярности: пытаться поразить особыми талантами или знаниями, развлекать, рассказывать небылицы. Или притворяться «своим», при этом чувствуя свое отличие и отчужденность. Отношения и общение лишаются спонтанности, естественности - за этим прячется невозможность понять, почувствовать, каким я нужен людям? Человеку трудно быть открытым, это

выступает как некая специальная задача, дополнительная нагрузка. В результате человек чувствует сильное истощение после пребывания в коллективе.

Неудивительно, что человек под влиянием **Ловушки Одиночества** часто держится особняком, избегает общения и большую часть времени проводит один. Порой это делается бессознательно, в стремлении избежать тех событий или отношений, которые кажутся тревожными.

В некоторых случаях справиться с травмирующими ситуациями и избежать ощущения тотального одиночества помогает направленность на развитие своих возможностей обходиться без других: человек старается быть самодостаточным и чувствовать себя удовлетворенным, проводя время наедине с собой. Однако даже самодостаточные люди имеют базовую потребность в близости, и **Ловушка Одиночества** становится препятствием на пути к построению таких отношений.

Сильно проявленная **Ловушка Одиночества** отрицательно влияет на формирование **Опоры Привязанности**.

ЛОВУШКА УЩЕРБНОСТИ

Количество баллов - 24. Эта ловушка достаточно часто портит вам жизнь.

"Со мной что-то не так" - так звучит когнитивная **Ловушка Ущербности**.

Часто подростки сильно переживают по поводу внешности: «Я некрасивая, меня никто не полюбит...». Но проходит время и большинство, вырастая, приобретает уверенность в себе.

Однако бывают случаи, когда это ощущение ущербности оказывается более глубинным. Так проявляется **Ловушка Ущербности** - ощущение себя несовершенным, ничтожным, плохим, некрасивым, скучным, ленивым или эгоистичным -- иными словами, имеющим какой-то "изъян". Это чувство постоянно, хотя порой и скрыто.

Ловушка Ущербности родом из детства, в ее основе -- отсутствие подлинной любви со стороны взрослых, столь необходимой ребенку. Это происходит, когда взрослые постоянно оценивают ребенка на соответствие придуманному ими идеалу и подвергают его критике. Так же чувство ущербности формирует физическое или эмоциональное насилие: наказание молчанием, слова, типа *"я не люблю тебя, мне такой ребёнок не нужен"*. Чрезмерная опека также может демонстрировать ребенку его "несовершенство".

Ловушка Ущербности проявляется хроническим чувством стыда и постоянного напряжения: ненужная застенчивость, уязвимость к критике и отвержению, избегание отношений. Она мешает успешно удовлетворять нормальные человеческие потребности - прежде всего потребности в близости и привязанности.

Эта ловушка заставляет человека испытывать страх быть униженным и непонятым в своих естественных проявлениях. Боясь быть пристыженным, человек может испытывать отвращение к себе: "со мной что-то не так". Причем этот "дефект" невозможно изменить, его можно только спрятать: если другие узнают, какие мы на самом деле, то обязательно отвергнут. Чтобы избежать этого, человек может превентивно самоуничижаться *"я понимаю, что меня не за что любить"*, в душе я надеюсь на опровержение подобных слов, похвалу и поддержку.

Еще одним результатом действия ловушки может быть выбор партнеров, склонных критиковать нас. Это заставляет человека снова и снова

болезненно проживать нарратив ущербности, уходить в самозащиту, испытывать приступы гнева, ссориться, оставаясь при этом в нездоровых отношениях.

Избегая постоянного чувства стыда, человек может избегать близкие отношений, или, наоборот, стремится казаться открытым человеком, у которого все в порядке, душой компании. Связи, выстраиваемые в таких случаях, оказываются поверхностными, неискренними. Некоторые, наоборот, смотрят на других как бы свысока, легко осуждают или критикуют. Чем больше ощущение собственной ущербности, тем больше тратится сил на соперничество, демонстрацию "правильного" поведения.

Порой попытка избежать боли **Ловушки Ущербности** проступает в попытках возвеличивать себя, выбирая дорогие вещи, "достойных партнеров", определенный избранный круг общения. Такие люди могут демонстрировать нарциссизм, возвеличивая себя, критикуя или унижая остальных. А это, в свою очередь, приводит к реакции отвержения, что только усиливает оптику Ловушки, подтверждая человеку скрытый страх, что он - ущербный.

Сильно проявленная **Ловушка Ущербности** отрицательно влияет на формирование **Опоры Привязанности**.

Структура карты характера

Ваша карта

Опоры и когнитивные ловушки

Эмоциональный спектр

Саморегуляция

Поведенческие стратегии

ОПОРА САМОСТОЯНИЯ

120

БЕСПОМОЩНОСТЬ - 24

УЯЗВИМОСТЬ - 24

СЛИЯНИЕ - 24

НЕСОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ - 24

ОБРЕЧЕННОСТЬ - 24

0 - 5	Эта ловушка не про вас
6 - 11	Вы легко справляетесь с посылom этой ловушки
12 - 15	В стрессовых ситуациях вы можете попасть в эту ловушку
16 - 24	Эта ловушка достаточно часто портит вам жизнь

Наиболее остро в вас проявляются ловушки:

Беспомощности, которая заставляет чувствовать, что я сам не справлюсь.

Уязвимости, которая заставляет чувствовать, что со мной случится плохое.

Слияния, которая заставляет чувствовать, что за меня все решают.

Несостоятельности, которая заставляет чувствовать, что я всегда хуже всех.

Обреченности, которая заставляет чувствовать, что где-то всегда ждет подвох.

Это означает, что события вашей жизни вынуждают вас снова и снова проваливаться в негативные эмоции, свойственные этим ловушкам, веря их ложным посланиям. Они не дают вам возможности укрепить Внутреннюю Опору **САМОСТОЯНИЯ**.

ОПОРА САМОСТОЯНИЯ

С первого дня маленький ребенок нуждается в чувстве стабильности и безопасности, позволяющим ему отваживаться на взросление. Пока он слаб, неопытен и уязвим это чувство обеспечивает ему родитель, поддерживая его на протяжении всего взросления. Это очень важный опыт - перехода от беспомощности и зависимости к уверенности в себе, компетентности, независимости.

Если ребенок рос в небезопасном окружении, в семье или обществе -- он может не пройти этот путь. Если вместо поддержки и веры в свои силы он встречался с тревогой родителей или отказом в поддержке, то вместо приобретения уверенности в своих силах, решительности, ребенок проживает подавленность, тревогу, страх. Он выходит в мир и чувствует себя там потерянным, маленьким, неуверенным в себе. Такое же влияние на ребенка оказывают повышенная тревожность -- родитель, гиперопекая ребенка, транслирует, что мир опасен, а ребенок не справится. Чрезмерная привязанность родителя к ребенку, неспособность дать ему возможность сепарироваться так же влияют на формирование **Опоры Самостояния**. Такой ребенок с трудом взрослеет, проживает чувство тягостной зависимости, беспомощности, неуверенности в себе, чувствует себя самозванцем в этом мире.

Этот травматичный детский опыт формирует **Когнитивные Ловушки** у ребенка:

Ловушка Беспомощности -- неверие в возможность справиться

Ловушка Обреченности -- постоянное ожидание худшего

Ловушка Уязвимости -- ощущение опасности мира

Ловушка Несостоятельности -- неверие в свои способности и умения

Ловушка Слияния -- потеря идентичности, возможность жить только рядом с другим сильным

Чем больнее были детские переживания, тем сильнее искажают наше видение мира эти когнитивные ловушки, тем больше они подтачивают **Опору Самостояния**, не позволяя почувствовать эту твердую, надежную уверенность в себе, возможность опираться на себя и справляться с жизнью.

Более всего на эту опору воздействуют следующие ловушки

ЛОВУШКА БЕСПОМОЩНОСТИ

Количество баллов - 24. Эта ловушка достаточно часто портит вам жизнь.

"Я сам не справлюсь" - так звучит когнитивная **Ловушка Беспомощности**.

По мере взросления ребенок должен становиться все более и более самостоятельным, способным на независимые суждения и поступки. Роль родителей, близких взрослых в этом процессе велика: самостоятельность ребенка необходимо поощрять, поддерживать его уверенность в собственных силах и возможностях.

Отсутствие такой поддержки, отказ воспринимать ребенка как, хотя и маленького, но отдельного человека, независимую личность приводит к тому, что у ребенка формируется **Ловушка Беспомощности**, которая и во взрослой жизни негативно искажает его восприятие жизни и себя.

Эта когнитивная ловушка создает ощущение неспособности справиться с проблемами обыденной жизни: *«Я сам не смогу», «я не знаю, как лучше», «я не могу принять решение»*. Она ощущается как невозможность решиться - неприятное и тяжелое состояние тревоги, страха, тошноты. Люди описывают это как ощущение тяжести в теле, *«руки опускаются»* -- человек чувствует себя как бы парализованным.

Внешне он может проявлять стеснительность и нерешительность, часто замаскированная под вежливость, угодливость, но за ними стоит отсутствие уверенности в своих решениях.

Ловушка Беспомощности вынуждает страстно мечтать о защитнике, взрослом, который придет, спасет, подставит плечо, возьмет на себя ответственность за принятие решения. Часто это проявляется через прямые просьбы о помощи или манипуляции, и поиски гиперопекающего партнера, с которым можно расслабиться в роли ребенка, которому нужна помощь.

Оптика **Ловушки Беспомощности** толкает на избегание решений и ответственности - человек может прокрастинировать в решениях, откладывать, *«я подумаю об этом завтра»*. Со стороны это может выглядеть как инфантильность, неспособность и нежелание брать на себя обязанности

взрослого человека, действовать самостоятельно и ответственно. Страх и неуверенность, которые проецирует Ловушка, вынуждают человека избегать именно того, что могло бы ее победить -- самостоятельных шагов, рисков, решений. Он оказывается лишенным опыта «справляться», и остается в тюрьме иллюзии Беспомощности.

Возможна и обратная реакция, спровоцированная оптикой ловушки -- в попытке избежать внутреннего чувства беспомощности, человек, напротив, не просит помощи там, где было бы разумно, а бросается доказывать свою состоятельность, уговаривая себя: «я разберусь, не маленький». Это может приводить к обратному результату, неудаче, укрепляющей ощущение собственной беспомощности и подтверждая скрытый страх, что «я сам ни на что не способен», как бы доказывая правоту оптики ловушки.

Как и другие ловушки, **Ловушка Беспомощности** стоит на пути удовлетворения важной внутренней потребности -- чувствовать уверенность, компетентность, справляться с жизнью. Страх, который она продуцирует, удерживает человека в уязвимом, детском состоянии, не давая возможности прожить взросление и обретение самостоятельности, нарушенное в детстве.

Ловушка Беспомощности отрицательно влияет на возможность укрепления внутренней **Опоры Самостояния**.

ЛОВУШКА УЯЗВИМОСТИ

Количество баллов - 24. Эта ловушка достаточно часто портит вам жизнь.

"Со мной случится плохое" - так звучит когнитивная **Ловушка Уязвимости**.

Когнитивная **Ловушка Уязвимости** сильно мешает нам жить и наслаждаться жизнью. Попадая в нее, мы убеждены, что мир -- это очень опасное место, и в любую минуту может произойти что-то плохое, с чем мы не сможем справиться.

Ловушка Уязвимости формируется в детстве. Возможно, так же относились к миру близкие взрослые, стремившиеся оградить ребенка от опасностей окружающего мира и, тем самым не сумевшие воспитать в нем достаточную стойкость и передать достаточно здравого смысла в отношении к жизни и к себе.

Став взрослым, человек может испытывать иррациональный страх, что с ним случится какая-то катастрофа, что «недолго осталось», чувствует себя слабым и несчастным. Ему необходимо утешение от окружающих, и он настойчиво его ищет.

Если речь идет о страхе за здоровье, то такого утешения он ждет от врача, и проводит много времени у докторов, пытаясь добиться подтверждения наличия и серьезности своего заболевания, часто -- мнимого. Не получив такого подтверждения, а следовательно, и утешения, приходит к выводу, что «врачи ничего не знают» и готов воспользоваться другими, сомнительными методами лечения.

Он может делать все, чтобы избегать опасных ситуаций: быть в курсе всех новостей, ловя в них признаки надвигающихся опасностей, при этом принимаемые им меры часто оказываются чрезмерными. Жизнь в постоянной бдительности и тревоге выматывает, создает предпосылки к выгоранию.

Человек может начать верить в приметы, магию, которые должны его оградить -- или, наоборот, вместо побега от опасностей стать безрассудным, как бы играя с судьбой.

Страхи, транслируемые этой Ловушкой, могут быть сосредоточены на различных сферах. Эмоциональной: *"я не выдержу этого напряжения, я сойду с ума"*, медицинской: *"я заболею и умру"*. Могут касаться

повседневной жизни, например страх застрять в лифте, разбиться на машине или аэрофобия. Еще более глобальным и необъяснимым может оказаться страх перед экстраординарными событиями, стать жертвой маньяка, землетрясения и т.д.

Особое отношение к миру вокруг как пространству, полному опасностей, дополняется еще и убежденностью, что справиться с ними невозможно, потому что «чему быть, тому не миновать». Когнитивная **Ловушка Уязвимости** требует, чтобы от опасностей мира была специальная защита, доводы разума часто не помогают.

Страхи, продуцируемые **Ловушкой Уязвимости** останавливают человека от действий и поступков, способных эту Ловушку разрушить. Тем самым она влияет на базовую потребность человека -- в уверенности, независимости, компетентности, ведь вместо этих чувств оптика Ловушки вынуждает его чувствовать страх, беспомощность и уязвимость.

Ловушка Уязвимости отрицательно влияет на возможность укрепления внутренней **Опоры Самостояния**.

ЛОВУШКА СЛИЯНИЯ

Количество баллов - 24. Эта ловушка достаточно часто портит вам жизнь.

"Я без тебя не могу" - так звучит когнитивная **Ловушка Слияния**.

Человек рождается на свет беспомощным существом, которому необходимо, чтобы в первые месяцы и годы жизни рядом были близкие взрослые. Именно они обеспечивают насущные нужды ребенка: создается общность, которую взрослый обычно обозначает словом «мы»: «мы покушали», «мы погуляли» и пр. Эта общность предполагает прочную эмоциональную связь ребенка с близкими взрослыми, которая ощущается как очень комфортная, практически неразрывная.

По мере взросления ребенка происходит его движение к автономности, самостоятельности, и задача взрослых - давать ему постепенно идти к сепарации, не ставя под угрозу эмоциональную связь. Когда взрослые понимают необходимость естественного отделения ребенка, они помогают его взрослению как отдельной личности, росту его самосознания.

Однако может сложиться так, что взрослые этой сепарации боялись сами, и гиперопекали ребенка, не давая ему отделиться. Или взрослые видели в попытках стать самостоятельным отвержение себя, и реагировали на робкие попытки ребенка к автономии обидой и манипуляциями. «Ах ты меня не ценишь, ну-ну, посмотрим, как ты справишься», «Куда ты без мамы побежал, ты пропадешь» - послания могли запугивать, стыдить и парализовать. Могло быть и так, что сам родитель охотно сливался с ребенком, не имея собственной отдельной взрослой жизни, живя только его интересами. Все эти нарушение здоровой и своевременной сепарации могут формировать **Ловушку Слияния**.

Вырастая, взрослый человек может продолжать чувствовать сильную эмоциональную связь с родителем или близким, в которой он способен раствориться. Наиболее ярко **Ловушку Слияния** выражает позиция «без тебя меня нет», «ты - мой смысл жизни».

В отношениях, такой человек не готов и не стремится утверждать себя как личность, не ждет, что другой, будет его учитывать. Ловушка создает убеждение, что наши потребности - не важны, зато мы способны вчувствоваться в другого, жить его эмоциями и настроениями.

В **Ловушке Слияния** человек в отношениях не воспринимает себя не как

«я», а как «мы» -- происходит своего рода возвращение в детство. Эмоциональное слияние может быть настолько всеобъемлющим, что заводит в тупик, парализуя возможности строить свою собственную жизнь, развивать социальные связи. При этом, однако, у такого человека может не возникать сомнений, что его ощущения вполне нормальны, иначе и не может быть.

Под влиянием **Ловушки Слияния** люди часто переходят от созависимых отношений с родителем к партнерам. Она лишает нас уверенности в себе, вынуждает постоянно советоваться, запрашивать мнение близкого человека, но при этом минимально стремится действовать самостоятельно. Иными словами, **Ловушка Слияния** толкает нас на то, чтобы отдавать ответственность за свою жизнь. На практике это может означать чрезмерное вовлечение в жизнь близкого человека, или, напротив, попытки поступать "назло", постоянно что-то доказывая, тем самым определяя себя через другого.

Ловушка Слияния отрицательно влияет на возможность укрепления внутренней **Опоры Самостояния**.

ЛОВУШКА НЕСОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Количество баллов - 24. Эта ловушка достаточно часто портит вам жизнь.

"Я всегда хуже всех" - так звучит когнитивная **Ловушка Несостоятельности**.

В жизни каждого человека возникают моменты, когда необходимо реально оценить себя, свои возможности. При этом другие также оценивают нас, читая резюме, проводя интервью, принимая или не принимая куда-то. Конечно, важно, чтобы собственные оценки и оценки со стороны в принципе совпадали и, желательно, чтобы и те, и другие были положительными.

Мешает этому сформировавшаяся с детства когнитивная **Ловушка Несостоятельности**. Она вынуждает нас постоянно оценивать себя со знаком минус, дает убежденность, что мы изначально обречены на неудачу, потому что слабее других, глупее других, меньше знаем, а потому -- не справимся, не стоит и пробовать.

Она лишает уверенности в своих силах и возможностях, создавая убеждение, что мы все делаем не так и потому испытаем унижение и позор.

Ловушка Несостоятельности рождается от травматических переживаний каких-то унижений и неудач в детстве. Такие переживания бывают у каждого, но, если близкие взрослые сопереживают, поддерживают ребенка, тягостные переживания уходят. А если взрослые, напротив, стыдят и высмеивают ребенка за неудачи, ребенок не имеет опыта, чтобы знать, что все может быть по-другому. Вместо этого из своих неудач он делает единственный доступный ему вывод: проблема во мне.

Ловушка Несостоятельности заставляет думать, что человек не сможет достичь успеха в тех областях, где важен результат, например, в работе, учебе, или спорте. Чувствуя это, человек вряд ли выйдет вперед, проявит инициативу при выполнении задания: ему всегда кажется, что другие умнее и талантливее, поэтому справедливо будет, если эти другие возьмут инициативу на себя. Это не хитрая уловка, не лень, а вполне серьезная убежденность в своей несостоятельности.

Страх пережить провал и позор заставляет человека постоянно прилагать огромные, может быть, даже чрезмерные усилия. Главное -- быть хорошо подготовленным, а, значит, надо еще подучиться и лишь тогда, возможно, взяться за дело. Так человек в **Ловушке Несостоятельности** может оказаться

«вечным студентом», страхи могут воплотиться в постоянные поиски себя, ведь это отсрочивает момент ожидаемого провала и позора.

Ловушка Несостоятельности не дает человеку проявлять свои знания и способности, вынуждает действовать робко, ниже уровня своих возможностей, впадать в панику и «срывать» достижение результатов. Человек может прокрастинировать, тянуть время, избегать ответственности, новых или сложных задач.

Не имея объективных критериев оценки своих возможностей кроме искаженных критериев Ловушки, человек постоянно сравнивает себя с другими, преувеличивая их достижения и преуменьшая свои. Или, напротив, ударяется в трудоголизм, умаляя заслуги и таланты других, чтобы справиться с диктуемым Ловушкой чувством несостоятельности. В результате человек так или иначе или отказывается от действий, или выгорает -- не давая возможности получить именно то, в чем нуждается -- чувство компетентности, состоятельности, уверенности в себе.

Ловушка Несостоятельности отрицательно влияет на возможность укрепления внутренней **Опоры Самостояния**.

ЛОВУШКА ОБРЕЧЕННОСТИ

Количество баллов - 24. Эта ловушка достаточно часто портит вам жизнь.

"Все будет плохо" - так звучит когнитивная **Ловушка Обреченности**.

Родители всегда беспокоятся о своих детях, однако излишняя тревожность родителей раннем детстве способна сформировать особую восприимчивость ребенка к опасностям и угрозам. Так рождается когнитивная **Ловушка Обреченности**, создающая у человека постоянные и преувеличенно пессимистические ожидания.

Ловушка Обреченности вынуждает человека видеть мир враждебным, полным опасностей и угроз. Она создает убежденность, что, рано или поздно все обязательно пойдет не так. Оптика **Ловушки Обреченности** вычленяет только негативные аспекты жизни, и как бы отфильтровывает то, что могло бы их опровергнуть. Это может быть ожидание боли, смерти, потери, разочарования, предательства -- и многого другого, что выражает общую обреченность: «все будет плохо». Негативные ожидания, которые производит **Ловушка Обреченности**, могут касаться практически всех сторон жизни: и работы, и финансов, и отношений с друзьями и близкими людьми: человек как бы «знает», что может совершить ошибку, которая окажется роковой, поэтому ему очень трудно решать возникающие проблемы, требующие обычного здравого смысла.

Говорят, что пессимист -- это хорошо информированный оптимист, т.е. человек, обладающий здравым, адекватным взглядом на мир, умеющий взвесить и сопоставить позитивные и негативные стороны жизни с учетом конкретных обстоятельств.

Именно этого уравновешенного взгляда и лишает **Ловушка Обреченности**. Производя только негативные ожидания, она не дает возможности видеть позитивные выходы из ситуации, игнорирует то хорошее, что реально происходит или может произойти: в этой Ловушке это просто не приходит в голову. Даже если все шло хорошо, **Ловушка Обреченности** будет подсказывать, что все изменится в худшую сторону: в квартире после ремонта потечет потолок, банк не разрешит взять ипотеку, а мужу не дадут ожидаемый отпуск. Эти переживания сопровождаются чувствами обреченности, подавленности, страха ошибки.

Человека с **Ловушкой Обреченности** постоянно преследует страх возможных ошибок и потерь. Чрезмерные негативные ожидания приводят к

повышенной тревожности и стремлению быть настороже, чтобы избежать худшего. Отсюда излишнее напряжение и невозможность полностью расслабиться. Одновременно это может сочетаться с нерешительностью: такому человеку кажется, что любой шаг может быть ошибочным именно потому, поэтому он не может принять решение, начать действовать, прокрастинирует.

Ловушка Обреченности заставляет человека постоянно готовиться к худшему, причем, если эти ожидания хоть как-то подтверждаются, то даже наступает определенное удовлетворение: *«Я же говорила! Вряд ли стоит ожидать чего-то хорошего»*. Иными словами, попав в **Ловушку Обреченности**, человек демонстрирует отсутствие позитивных ожиданий, отказывается от решений и действий, жалуется близким, ждет от них разуверений. Или, наоборот, пытаясь справиться со страхом, может пытаться казаться очень оптимистичным, патологически позитивным, даже когда это совершенно не оправдано.

Ловушка Обреченности отрицательно влияет на возможность укрепления внутренней **Опоры Самостояния**.

Структура карты характера

Ваша карта

Опоры и когнитивные ловушки

Эмоциональный спектр

Саморегуляция

Поведенческие стратегии

ОПОРА САМОВЫРАЖЕНИЯ

72

ПОКОРНОСТЬ - 24

ЖЕРТВЕННОСТЬ - 24

НЕЗНАЧИМОСТЬ - 24

0 - 5	Эта ловушка не про вас
6 - 11	Вы легко справляетесь с посылом этой ловушки
12 - 15	В стрессовых ситуациях вы можете попасть в эту ловушку
16 - 24	Эта ловушка достаточно часто портит вам жизнь

Наиболее остро в вас проявляются ловушки:

Покорности, которая заставляет чувствовать, что я вынужден так поступать.

Жертвенности, которая заставляет чувствовать, что я должна заботиться о других.

Незначимости, которая заставляет чувствовать, что меня никто не замечает.

Это означает, что события вашей жизни вынуждают вас снова и снова проваливаться в негативные эмоции, свойственные этим ловушкам, веря их ложным посланиям. Они не дают вам возможности укрепить Внутреннюю Опору **САМОВЫРАЖЕНИЯ**.

ОПОРА САМОВЫРАЖЕНИЯ

С первого звонкого крика при рождении и дети постепенно учатся понимать свои потребности и выражать их. Если у ребенка есть заботливая поддержка родителя, признававшего его потребности -- ребенок научается понимать себя и открыто выражать то, что ему нужно: делиться чувствами, просить о помощи, жаловаться на боль. Когда родитель был чуток, видел, когда ребенку плохо, одиноко, грустно, был готов выслушать и по-настоящему услышать, что хочет маленький человек -- ребенок вырастает, понимая себя и постепенно научаясь просить уже не криком, а словами.

Если же потребности ребенка игнорировались или затыкались, ребенок прожил другой опыт. Если родитель не мог выносить просьбы и жалобы ребенка, а вместо этого их высмеивал, критиковал, жестоко наказывал или запрещал -- он не дал возможности ребенку сформировать **Опору Самовыражения**. Если ребенку в детстве не помогли осознать, в чем он нуждается и как это можно получить -- вырастая, он не научается определять и выражать свои потребности, чувства и эмоции. Вместо этого формируются убеждения, что свои потребности не заслуживают внимания, что нужно терпеть и нельзя выражать, что мы чувствуем или думаем. Мы можем не замечать, что голодны или сыты, устали или больны. Может сформироваться неспособность сказать «нет», попросить, отстоять свои собственных желания.

Этот травматичный детский опыт мог сформировать **Когнитивные Ловушки** у ребенка:

Ловушка Покорности -- убеждение, что необходимо терпеть и подчиняться.

Ловушка Жертвенности -- чувство, что он существует, чтобы жертвовать собой ради других

Ловушка Незначимости -- внутреннее обесценивание себя.

Чем больнее были детские переживания, тем сильнее искажают наше видение мира эти когнитивные ловушки, тем больше они подтачивают **Опору Самовыражения**, не давая нам возможности выразить то, что мы хотим, думаем и чувствуем, и опереться на свое право это делать.

Более всего на эту опору воздействуют следующие ловушки

ЛОВУШКА ПОКОРНОСТИ

Количество баллов - 24. Эта ловушка достаточно часто портит вам жизнь.

"Я должен подчиняться" - так звучит когнитивная **Ловушка Покорности**.

Во многих социальных ситуациях подчиняемся (начальнику, учителю, родителю), и это нормально. Однако если эта позиция постоянна, речь может идти о Когнитивной **Ловушке Покорности**, которая наиболее ярко проявляется в близких отношениях людей. Ее характерной особенностью является чувство невозможности сказать «нет», не согласиться с мнением того, кто значим -- иначе ждет стыд и страх:

«Будет скандал -- лучше я соглашусь».

«Мама обидится и не переживет, проще сделать как она хочет»

Ловушка Покорности складывается в детском возрасте, если взрослые были слишком строгими и требовательными по отношению к ребенку, не поддерживали его стремление иметь свое мнение, злоупотребляли контролем. Вырастая, человек чувствует, что вынужден действовать так, как хотят другие или как этого требуют обстоятельства. Страх конфликта, потери отношений, обиды партнера или близкого становится императивом, требующим изображать согласие, не высказывать обид, подавлять эмоции, особенно гнев и раздражение -- «ради другого», объясняя это высшим благом или своим великодушием.

Невыраженное накапливается в виде горечи и обид, и может приводить к неконтролируемым выплескам агрессии или пассивно-агрессивным манипуляциям «если надо объяснять, то не надо объяснять». Так как покорность признать тяжело, человек часто убеждает себя и других, что именно так он сам и хотел. Ярким свидетельством работы **Ловушки Покорности** является чувство истощенности, как будто кто-то высосал всю энергию - если стоит задача отстоять свои интересы.

Иногда защитной реакцией Ловушки является игра "убедите меня", за которой прячется страх сказать "нет" - вместо этого создаются условия, что вроде как согласие "дорого продано". А если человек пытается постоять за

себя, **Ловушка Покорности** будет нашептывать ему упреки и чувство вины.

В качестве партнеров часто выбираются люди, которым свойственно доминировать. Такие отношения вызывают активацию Ловушки со всеми ее особенностями: человек чувствует обязанность уступить, хоть часто и не признается в этом, а пытается «сохранить лицо», избегая озвучивать свои желания, часто через пассивную агрессию -- *«делай как хочешь»*.

В других случаях способом избежать Ловушки может быть стремление избегать близких отношений, или находить тех, чьи желания совпадают с нашими собственными, чтобы покорность им не ранила так сильно. Как будто случайно в партнеры выбираются люди со сложной жизненной ситуацией, инвалидностью, болезнью. Рядом с таким партнером человек «вынужден» подчиняться «объективным» требованиям, только здесь мы уже не проявляем покорность, а «поступаем как альтруисты и герои». На самом деле в этот момент нами управляет **Ловушка Покорности**. Она помещает нас в условия, при которых высказывать свое мнение и чувства будет невозможно. Легче «положить себя на алтарь», чем сталкиваться со страхом сказать вслух о своих интересах, желаниях и требованиях.

Ловушка Покорности отрицательно влияет на возможность укрепления внутренней **Опоры Самовыражения**.

ЛОВУШКА ЖЕРТВЕННОСТИ

Количество баллов - 24. Эта ловушка достаточно часто портит вам жизнь.

"Я должен заботиться о других" - так звучит когнитивная **Ловушка Жертвенности**.

Совершенно нормально заботиться о близких и помогать другим.

Однако иногда альтруизм кажется безграничным, а внутри живет уверенность, что нельзя заботиться о себе, раз кому-то нужнее. Более того, человек может чувствовать вину и ощущать себя эгоистом, если реализуют свои потребности или даже просто озвучит их.

Такая чувствительность к бедам других могла возникнуть как результат недостаточной заботы или потерь в детстве. Если родитель стыдил ребенка за его желания или потребности: *«как не стыдно попрошайничать»*, *«ты расстроил маму своим нытьем»*, ребенок обретает табу на свои потребности, и высокую чувствительность ко всем, кого он может расстроить. Так формируется **Ловушка Жертвенности** - требующая принести себя в жертву интересам других. Всегда заботиться о них, и никогда - о себе. Часто это ловушка старшего ребенка в семье, на которого родители переложили ответственность за воспитание младшего, или сиблинга ребенка больного, с диагнозом, инвалидностью.

Ловушка Жертвенности толкает нас жить по принципу «ваши нужды важнее моих». Любое проявление собственных потребностей становится запретным, человек пытается не доставлять затруднений другим, испытывать чувство вины, что «доставляет неудобства» самим своим существованием.

Принесение себя в жертву переживается как совершенно искренний порыв, даже смысл существования, дающий чувство собственной значимости. Избыточная самоотдача может превратиться в демонстративное навязывание своей жертвенности, что может восприниматься как фальшь, приторность, пассивная агрессия.

Ловушка Жертвенности часто толкает на то, чтобы взять все на себя, вынести что угодно, потому что «близкие этого не переживут». Зачастую это прямое вторжение в чужие решения и ситуации, и «защитник» воспринимается как бестактный агрессор, принимающий решения, на которые его не уполномочивали. При этом сам человек может ощущать себя

все понимающим, стойко перенося неприятие окружающих, не желающих принимать его жертв и участия.

По сути **Ловушка Жертвенности** вынуждает нас давать больше, чем получать. Это вызывает обиду и горечь, чувства, что окружающие не видят, не ценят. Она не дает позаботиться о собственных потребностях, выразить свои настоящие желания, и формирует ожидание, что это как-то должны сделать другие. *«Я обо всех забочусь, почему же обо мне никто не думает?»*.

Приходя к такому конфликту, человек в **Ловушке Жертвенности** не может его разрешить, ведь Ловушка запрещает ему высказать свои потребности. Поэтому он продолжает удовлетворять потребности других ценой собственного счастья, копя на них обиду и гнев, что приводит к психосоматическим заболеваниям, хроническим болям.

Часто эти накопленные чувства толкают человека к разрыву отношений. *«Раз они не понимают, на что я готов ради них, значит проживу без них»*. Но даже прекращение жертвенности не приносит того, в чем он страстно нуждается - быть увиденным и услышанным в собственных потребностях.

Ловушка Жертвенности отрицательно влияет на возможность укрепления внутренней **Опоры Самовыражения**.

ЛОВУШКА НЕЗНАЧИМОСТИ

Количество баллов - 24. Эта ловушка достаточно часто портит вам жизнь.

"Похвалите меня" - так звучит когнитивная **Ловушка Незначимости**.

Мы все так или иначе прислушиваемся к мнениям и оценкам окружающих, ведь на этой основе мы учимся оценивать себя сами. Громкая похвала или одобрительные взгляды, «а ты молодец!» - каждому приятно получить свою пятерку.

Но для некоторых людей мнения других -- единственная опора, на которой строится их система представлений о себе и о мире: *"я сам ничего не значу, ценно только то, чем восхищаются другие"*. Эта зависимость собственной ценности от похвалы или восхищения других - и есть **Ловушка Незначимости**.

Она обычно складывается в детстве, когда любви родителей ребенок вынужден был добиваться - хорошим поведением, высокими оценками и т. д. В результате сложился преувеличенный фокус на то, чтобы соответствовать требованиям и ожиданиям. Эта когнитивная ловушка вынуждает нас постоянно искать одобрение и относиться к себе так, как к нам относятся другие.

Ловушка Незначимости делает ощущение своей ценности шатким, постоянно нуждающимся в наполнении внешней оценкой. Без внешней валидации человек часто ощущает пустоту, потому что собственные потребности и желания ему не известны, не осознаны. В результате он так же неосознанно выстраивает свою жизнь, опираясь не на свои потребности, а на мнение других людей или групп. Это относится и к системе ценностей, которые тоже как бы заимствуются: он может придавать слишком большое значение внешности, деньгам, признанию заслуг, социальному статусу и т.п. - всему тому, что «одобряется» в обществе.

Ловушка Незначимости вынуждает не замечать и не видеть собственных потребностей, но держаться за кого-то более значимого -- человек постоянно ищет себе гуру, чье мнение как бы поглощает все иные соображения, и он начинает строить свою жизнь и даже жизнь своих детей, опираясь лишь на взгляды и позицию авторитета, чувствует себя кровно с ним связанным.

Таким людям жизненно необходимо, чтобы их как минимум замечали, как

максимум одобряли. Они часто живут в тени своих «гуру», с радостью помогая и желая быть замеченными - именно тогда они ощущают себя ценными. А если они не чувствуют одобрения, чувствуют, что его не замечают, игнорируют, относятся к нему «никак», это переживается как потеря жизненных опор и даже безопасности. *«Все было, я был нужен, мной гордились, меня хвалили, но все кончилось».*

Поиск признания заставляет человека постоянно привлекать внимание к своим достижениям. Если я принят (а чтобы быть принятым, надо соглашаться и быть как они), то я жив, если меня не замечают, или со мной не соглашаются, то меня вышвырнут и сломают мне жизнь. Именно такую категорическую зависимость от мнения диктует оптика **Ловушки Незначимости**.

Переживания собственной незначимости толкают на заискивающее, прилипчивое или демонстративное поведение, требование внимания, особого отношения к себе, потому что быть отвергнутым или не замеченным другими кажется просто невыносимым. Это, в свою очередь, еще больше лишает возможности выражать свои настоящие потребности.

Ловушка Незначимости отрицательно влияет на возможность укрепления внутренней **Опоры Самовыражения**.

Структура карты характера

Ваша карта

Опоры и когнитивные ловушки

Эмоциональный спектр

Саморегуляция

Поведенческие стратегии

ОПОРА СВОБОДЫ

72

СКОВАННОСТЬ - 24

ТРЕБОВАТЕЛЬНОСТЬ - 24

БЕСПОЩАДНОСТЬ - 24

0 - 5	Эта ловушка не про вас
6 - 11	Вы легко справляетесь с посылом этой ловушки
12 - 15	В стрессовых ситуациях вы можете попасть в эту ловушку
16 - 24	Эта ловушка достаточно часто портит вам жизнь

Наиболее остро в вас проявляются ловушки:

Скованности, которая заставляет чувствовать, что не надо вываливать свои чувства.

Требовательности, которая заставляет чувствовать, что я должен лучше стараться.

Беспощадности, которая заставляет чувствовать, что меня ждет наказание.

Это означает, что события вашей жизни вынуждают вас снова и снова проваливаться в негативные эмоции, свойственные этим ловушкам, веря их ложным посланиям. Они не дают вам возможности укрепить Внутреннюю Опору **СВОБОДЫ**.

ОПОРА СВОБОДЫ

Спонтанность, любопытство, тяга к исследованиям, игривость --- все это естественные качества ребенка (и многих высших животных). Они позволяют ребенку учиться через игру, исследовать мир, получать наслаждение от творчества, созидать. По мере взросления эти качества трансформируются в креативность, оптимизм, открытость миру и новому, юмор и увлеченность - иными словами - внутреннюю свободу.

Так происходит, когда родитель поддерживает ребенка в его спонтанности и любопытстве, позволяет играть, увлекаться, исследовать. Когда родитель принимает незрелость ребенка и не вынуждает его взрослеть раньше времени, не сковывает его интерес к миру.

Если же родители не в состоянии вынести живости ребенка, они могут стыдиться детской непосредственности, постоянно одергивать ребенка, шикать на него, высмеивать его наивность. Из страха вырастить «инфантила», родители могут требовать от ребенка «стать взрослым», «перестать ребячиться». Или, ведомые тревогой или страхом за будущее ребенка, подавлять его естественную внутреннюю свободу пренебрежением, наказаниями за «наивность». Тогда, вместо ощущения свободы и радости от мира ребенок погружается в тяжелое переживание скованности, запретов, требований и оценок. Утрачивается важнейшая Опора -- **Свобода**, которая во взрослом возрасте питает наше творческое начало, способность влюбляться и увлекаться, интерес к жизни и гибкость.

Этот травматичный детский опыт формирует **Когнитивные Ловушки**:

Ловушка Требовательности -- внутренние жесткие стандарты

Ловушка Беспощадности -- жесткое, бескомпромиссное отношение к себе

Ловушка Скованности -- чувство постоянного стеснения и неловкости.

Чем больнее были детские переживания, тем сильнее искажают наше видение мира эти когнитивные ловушки, тем больше они подтачивают **Опору Свободы**, не давая нам возможности опереться на энергию свободы и творчества.

Более всего на эту опору воздействуют следующие ловушки

ЛОВУШКА СКОВАННОСТИ

Количество баллов - 24. Эта ловушка достаточно часто портит вам жизнь.

"Не надо вываливать чувства" - так звучит когнитивная **Ловушка Скованности**.

Мы все в той или иной мере научаемся владеть собой, и выражать свои эмоции в соответствии с ситуацией. Однако бывает так, что любое проявление эмоций человеком ощущается лишним и даже опасным. Это - Когнитивная **Ловушка Скованности**. Она заставляет чувствовать, что чувства и эмоции --- это стыд и слабость. Говорить о своих потребностях --- это значит показывать другим то, что должно быть спрятано, «подставляться» под критику и осмеяние, демонстрировать свою уязвимость. **Ловушка Скованности** натягивает на нас маску отстраненности и независимости, однако под ней прячется стыд собственных чувств, желаний и потребностей.

Ловушка Скованности формируется в детстве, и могла быть связана с сухостью и черствостью взрослых, окружавших ребенка и не позволявших ему излишних эмоциональных проявлений, либо может объясняться низким уровнем эмоциональной культуры той среды, в которой растет ребенок, где его человечность и естественность подавлялась, высмеивалась.

Ловушка Скованности ограничивает человека в возможности самовыражаться, лишает его естественного проявления эмоций и чувств. Человек живет в убеждении, что хладнокровная непробиваемость --- это достойно, а эмоциональность --- это стыд и слабость. Это относится не только к негативным эмоциям, но и к позитивным: радость, симпатия, любовь, сексуальное влечение -- все это необходимо контролировать. *«Если я откроюсь, я буду как голый среди людей, а, значит, меня могут высмеять и унижить».*

Из **Ловушки Скованности** трудно даже говорить о своих эмоциях, особенно если это касается близких отношений, интимной сферы. Особая оптика этой Ловушки делает все эти глубоко запрятанные чувства стыдными, для них невозможно подобрать слов, поэтому лучше молчать.

Однако подавленные, не выраженные эмоции остаются невидимыми для

других, не считываются ими - поэтому отношения теряют свою глубину, ведь другие не имеют представления о том, что мы чувствуем и в чем нуждаемся. Отсутствие спонтанности, естественности во взаимодействии с окружающими создает впечатление постоянного напряжения, под которым находится такой человек, и это напряжение осложняет повседневное взаимодействие.

Постепенно, не имея возможности выразить себя искренне, человек начинает чувствовать пустоту, он на самом деле не владеет своими эмоциями и потребностями, не может управлять ими, только скрывать. Его преследует страх лишиться теплоты отношений с близкими, но как «человек в футляре», он не способен эту теплоту поддерживать - и, если ему попадается эмоционально-теплый и открытый партнер, он постепенно отталкивает его своей закрытостью.

Стремясь преодолеть чувства одиночества и отчужденности, к которым приводит подавление эмоций, человек может попытаться не вступать в отношения, чтобы не разочаровываться, или отказываться от ситуаций, грозящих потерей самоконтроля: симпатии или увлеченности чем-то, спонтанности, приключений, игр.

Ловушка Скованности отрицательно влияет на возможность укрепления внутренней **Опоры Свободы**.

ЛОВУШКА ТРЕБОВАТЕЛЬНОСТИ

Количество баллов - 24. Эта ловушка достаточно часто портит вам жизнь.

"Надо лучше стараться" - так звучит когнитивная **Ловушка Требовательности**.

Всем известны истории про детей-вундеркиндов. Их называют юными гениями, их успехам завидуют. Очевидно, что многое для этих достижений делают близкие взрослые. Общее для всех подобных ситуаций -- повышенные требования к ребенку, ведь достижения требуют полной самоотдачи.

Но **Ловушка Требовательности** формируется не только у детей родителей, упорно делающих из них гения. Она формируется, когда взрослые транслируют маленькому ребенку завышенные ожидания, дают ему свое тепло и любовь только если он соответствует их требованиям: быть умным, взрослым, послушным, успешным, смелым, спортивным... каким угодно. Когда критикуют, оценивают, преувеличенно хвалят за успехи и осуждают неудачи. Иными словами, когда тянут ребенка к неким жестким стандартам, до которых он не может дотянуться, не отказываясь от части себя.

Ловушка Требовательности не дает выросшему человеку адекватно оценивать свои усилия: они всегда недостаточны, ведь соответствие высоким требованиям определяет отношение к ним близких и других значимых для них людей.

«Можно было бы сделать лучше», «Все узнают, как я опозорился» - постоянный внутренний монолог. При этом человек не считает завышенными свои стандарты, для него они могут казаться нормальными или даже заниженными. Такие люди исходят из того, что никогда не бывает достаточно хорошо.

Особая оптика **Ловушки Требовательности** приводит к тому, что человек не испытывает удовлетворения от своих достижений, зато чувствует тревогу и страх, вплоть до паники, если возникает угроза неудачи в значимой области. Такая критичность и придирчивость есть лишь внешнее проявление глубокой внутренней тревоги и страха, зародившейся в детстве - страха ошибиться, не предусмотреть чего-то, страха сделать что-то спонтанно, против правил, и быть в результате отвергнутым.

"Не расслабляться" -- основной девиз людей, живущих в **Ловушке**

Требовательности. Они часто считают удовольствия напрасной тратой времени. Они постоянно находятся в напряжении, доводя себя до выгорания, и могут испытывать чувство вины, если позволяют себе получать удовольствие или расслабляться.

Особенно это может проявляться в построении отношений с близкими людьми. Все время оставаясь недовольным собой, человек проецирует недовольство вовне, на всех, кто "мешает" ему добиваться желаемого. Тот факт, что окружающие близкие не разделяют его жестких стандартов (чистоты, воспитания, здорового образа жизни, окультуривания и так далее) может становиться триггером для теперь уже внешней критики, требований, придирок.

Человек может пытаться "заглушить" невыполнимые внутренние обязательства побегом в зависимости, перегрузкой, даже болезнями, которые как бы не дают ему возможности соответствовать. Но суть остается одна: внутренняя самодиверсия в виде бесконечной требовательности не дает жить в гармонии с собой, своими реальными возможностями, своими близкими.

Ловушка Скованности отрицательно влияет на возможность укрепления внутренней **Опоры Свободы**.

ЛОВУШКА БЕСПОЩАДНОСТИ

Количество баллов - 24. Эта ловушка достаточно часто портит вам жизнь.

"Я заслуживаю наказания" - так звучит когнитивная **Ловушка Беспощадности**.

Очевидно, что право на ошибку имеет каждый - возможны нелепые поступки, обидные слова, но обычно мы прощаем друг друга. Однако встречаются люди, для кого промахи и ошибки других -- как красная тряпка для быка. Так проявляет себя когнитивная **Ловушка Беспощадности** - стремление наказывать за ошибки себя и других. При этом какие бы то ни было смягчающие обстоятельства не принимаются во внимание.

Оптика этой ловушки как бы отсекает обстоятельства, чувства и эмоции, с которыми человек переживает свои ошибки -- важным является лишь сам факт ошибки -- несоответствие стандартам, нормам и правилам. И это не просто рациональное соображение - **Ловушка Беспощадности** вынуждает чувствовать праведный гнев за промахи - по отношению к себе и другим.

Подобное жестокое, беспощадное отношение к себе часто является результатом жесткого стиля воспитания в детстве, когда близкие взрослые активно прибегали к наказаниям за шалости и промахи ребенка. В результате вырастает человек с убеждением, что люди заслуживают сурового наказания за ошибки -- и это единственный правильный и справедливый подход - *«меня били, и я человеком вырос»*. Ловушка снова и снова вынуждает этого выросшего ребенка чувствовать нестерпимый стыд и страх ошибки, и он поступает так же, как поступали с ним: унижает и наказывает себя и других.

Ловушка Беспощадности как бы затемняет и игнорирует более широкую картину, виноват всегда ты: не досмотрел, не так сказал, не старался и т.п. Виктимблейминг - одно из ярких искажений, которые производит эта Ловушка: вместо сочувствия и сострадания жертва вызывает злость и желание сделать побольнее - даже если жертва - это ты сам.

Это реализуется и в повседневной жизни, и в отношениях: **Ловушка Беспощадности** толкает наказывать себя за набранный вес лишением себя новой одежды, за усталость - работой без выходных, за уязвимость - разрывом отношений, за внешний вид -- отказом от встреч.

Попавший в эту Ловушку человек не дает другим и себе права на ошибку, не

готов быть великодушным и прощать, не делает скидку на несовершенство человеческой натуры. Он категоричен, готов к немедленному осуждению, не делает различий между мелкими и крупными промахами -- все они равнозначно заслуживают наказания. Потому что главное -- в несоответствии нормам и ожиданиям, твоим или других людей.

Часто оказавшийся в этой Ловушке человек переполнен праведным гневом и чувством правоты: он не задумывается о том, что ранит близких несправедливостью и жесткостью. Пытаясь, как в детстве, избежать ошибки, он применяет те же жестокие способы, при этом настаивая на своей правоте - может вести себя жестоко, грубо, проявляет гнев, обвиняет себя и других.

Ловушка Беспощадности напоминает о той боли и страхе, которые пережил ребенок, и он пытается наказать себя сам, искренне веря, что он заслуживает, и с ним только так и нужно.

Ловушка Беспощадности отрицательно влияет на возможность укрепления внутренней **Опоры Свободы**.

Структура карты характера

Ваша карта

Опоры и когнитивные ловушки

Эмоциональный спектр

Саморегуляция

Поведенческие стратегии

ОПОРА ГРАНИЦ

48

ИЗБРАННОСТЬ - 24

НЕУПРАВЛЯЕМОСТЬ - 24

0 - 5	Эта ловушка не про вас
6 - 11	Вы легко справляетесь с посылом этой ловушки
12 - 15	В стрессовых ситуациях вы можете попасть в эту ловушку
16 - 24	Эта ловушка достаточно часто портит вам жизнь

Наиболее остро в вас проявляются ловушки:

Избранности, которая заставляет чувствовать, что я особенный человек.

Неуправляемости, которая заставляет чувствовать, что я делаю что хочу.

Это означает, что события вашей жизни вынуждают вас снова и снова проваливаться в негативные эмоции, свойственные этим ловушкам, веря их ложным посланиям. Они не дают вам возможности укрепить Внутреннюю Опору **ГРАНИЦ**.

ОПОРА ГРАНИЦ

Пятая из пяти внутренних опор -- способность чувствовать и обозначать свои границы, регулировать себя гибко и бережно. Эта опора выстраивается, когда ребенок имеет опыт заботливого взрослого рядом, который умеет остановить, направить, подбодрить, утешить ребенка. Задача родителя - выдержать импульсивную натуру ребенка, постепенно показывая ему, где стоит остановиться, где находится предел, обучая уважению к своим и чужим границам и приемам экологичного самоконтроля.

Этой опоре сложно сформироваться, если другие потребности ребенка не были удовлетворены, и остальные Опоры нарушены. Если в жизни ребенка не было стабильности и чувства безопасности, это вызывало экстремальные эмоции, которые сложно регулировать.

Если родитель игнорировал отдельность личности ребенка, вторгался в его личное пространство, запрещал секреты и заставлял делиться личными вещами, то ребенок не вырабатывает чувства границ. Если ребенок жил в карательной, игнорирующей его потребности среде, у него не было теплой связи с заботливым взрослым - не было доверия, чтобы у него учиться. Возможно, взрослый сам не умел себя регулировать -- проявляя несдержанность, ведя себя нечутко и импульсивно, не давая ребенку опыта здорового отношения к себе.

К таким же результатам могло привести детство в безразличии и потакании всем прихотям -- у ребенка так же не было возможности научиться ощущать собственные границы.

Этот травматичный детский опыт мог сформировать Когнитивные Ловушки у ребенка:

Ловушка Неуправляемости -- неспособность регулировать свои импульсы и эмоции

Ловушка Избранности -- нечувствование границ окружающих

Чем больнее были детские переживания, тем сильнее искажают наше видение мира эти когнитивные ловушки, тем больше они подтачивают **Опору Границ**, не давая нам возможности опереться на твердое ощущение, как с нами можно, и как нельзя, где находится "нет", и как справляться со своими импульсами и эмоциями.

Более всего на эту опору воздействуют следующие ловушки

ЛОВУШКА ИЗБРАННОСТИ

Количество баллов - 24. Эта ловушка достаточно часто портит вам жизнь.

"Я особенный человек" - так звучит когнитивная **Ловушка Избранности**.

Мы все -- уникальные, единственные в своем роде личности, однако среди нас есть те, кто чувствует себя уникальнее других. Это люди, находящиеся в оптике когнитивной **Ловушки Избранности**. Такой человек убежден, что всегда должен получать, что хочет, вне зависимости от реального положения вещей, потребностей и чувств других людей. Оптика этой Ловушки вынуждает чувствовать превосходство, и это превосходство как будто бы оправдывает особые права и привилегии.

Когнитивная **Ловушка Избранности** формируется в детстве, например, когда избыточные и нереалистичные желания ребенка всячески поддерживались и культивировались, а взрослые не смогли обозначать разумные границы. Ее так же формируют высокие ожидания от ребенка, которые родители транслировали в честлюбивом желании быть родителями гения. Такой ребенок формирует когнитивное искажение -- ощущение своей исключительности, и особого положения, которое эта исключительность дает. Логическим выводом из этого искажения является чувство, что быть обычным -- это унижение и стыд.

Так же эта ловушка могла сложиться, когда ребенок переживал отчаянное одиночества и отвержение, например, в результате физических особенностей, инвалидности, нейроразличности или жестокого окружения: он мог сформировать фантазию о своем тайном превосходстве, как побег от реальности уязвимости и стыда.

Попавший в **Ловушку Избранности** человек убежден в своей исключительности и в своем праве жить так, как ему вздумается. Подтверждения или одобрения окружающих ему не требуется, и он готов отстаивать свое право быть особенным, вступая в конфликты.

Ловушка Избранности толкает человека расходовать свою жизнь не на реализацию себя и своих интересов -- он их не знает и не чувствует - а на проживание ощущения превосходства. Часто это становится погоня за

атрибутами: деньгами, связями, знакомствами в кругу богатых и знаменитых. Вместо эмпатии такие люди могут проявлять жалость и показное великодушие, которое поддерживает их самомнение. Обнаружить себя таким, как все остальные --- это самый большой страх этой Ловушки.

Непоколебимое чувство превосходства мешает человеку, попавшему в **Ловушку Избранности**, создавать равноправные отношения, приемлемые для обоих партнеров. Даже если образуется какая-то связь, то ее отличает отсутствие настоящей теплоты: такой человек может вести себя эгоистично, игнорируя потребности и чувства близкого. **Ловушка Избранности** не дает возможности отказаться от высокомерия и стремления доминировать, поэтому отношения строятся на постоянных попытках конкурировать, что обычно изматывает партнера и приводит отношения к краху.

Ловушка Избранности часто толкает избегать ситуаций, в которых невозможно выделиться, и выбирать партнеров ниже по социальному статусу, непритязательных и не посягающих на то, чтобы с ними конкурировать. Такие люди могут игнорировать договоренности и не считать, что кому-то что-то должны.

Ловушка Избранности отрицательно влияет на возможность укрепления внутренней **Опоры Свободы**.

ЛОВУШКА НЕУПРАВЛЯЕМОСТИ

Количество баллов - 24. Эта ловушка достаточно часто портит вам жизнь.

"Я делаю, что хочу" - так звучит когнитивная **Ловушка Неуправляемости**.

Есть люди, о которых говорят -- широкая натура. Такие люди часто бывают душой компании, к ним тянутся, их считают удачливыми и успешными, пока не случается срыв. За внешней беззаботностью и умением увлечь других скрывалось отсутствие самоконтроля. Такой человек действует «без тормозов», и это действительно может привести к серьезным последствиям.

Когда недостаток самоконтроля становится мощным препятствием для благополучия себя и окружающих, возможно, действует когнитивная **Ловушка Неуправляемости**.

Как и другие ловушки, она возникает в детстве, когда ребенку необходимо осознать и освоить границы своих действий. Однако взрослые не всегда осознают необходимость границ, недостаточно или непоследовательно решают эту задачу. Это может быть как потакание, неспособность сказать ребенку «нет», так и чрезмерно жесткие, нечуткие границы, вызывающие бунт. В результате вырастает человек, не вполне способный контролировать свои поступки и импульсы. Ограничения для него нетерпимы, он жаждет максимальной свободы, и для здорового или бережного отношения к себе и ему не хватает самоконтроля или самодисциплины.

Ловушка Неуправляемости часто проявляется как нехватка самодисциплины: я понимаю, что этого делать не следует, но я так хочу и потому снимаю всяческий контроль.

Нехватка самодисциплины может компенсироваться гиперконтролем в определенных, значимых областях -- ведь эта ловушка подрывает **Опору Границ**, дающую ощущение собственной надежности и безопасности. «Я знаю, что смогу остановиться» --- это безопасность, «не знаю, что мне придет в голову» - ее отсутствие.

Коварство **Ловушки Неуправляемости** в том, что она одновременно диктует неприятие и бунт против границ, и одновременно страх потери контроля. Поэтому гиперконтроль сочетается со срывами и бунтом, и начинается порочный круг, в котором выставление себе жестких требований чередуется со срывами, которые воспринимаются как удары по самооценке, еще больше способствующие потере самодисциплины.

Одновременно с бунтом против внешних ограничений человек не в состоянии выставить сам себе разумные ограничения, и часто совершает импульсивные поступки, которые вредят ему самому, другим, и его отношениям. Ловушка держит человека в постоянном напряжении: ограничения его бесят, и он уходит от этого дискомфорта, действуя импульсивно - совершает необдуманные поступки, но возмущен и недоволен их последствиями.

Когнитивная **Ловушка Неуправляемости** может проявлять себя и в более мелких моментах: например, человек может с интересом выполнять только то, что ему нравится, а инструментов договориться с собой о скучных, но нужных задачах у него нет. Если он оказывается в сложном периоде жизни, где требуется собранность и труд для преодоления невзгод, Ловушка подстерегает его, мешая собраться и регулировать свой ресурс. Происходит очередной срыв: он злоупотребляет едой, алкоголем, или бросает работу, пускает под откос долгосрочные цели.

Ловушка Неуправляемости отрицательно влияет на возможность укрепления внутренней **Опоры Границ**.

Структура карты характера

Ваша карта

Опоры и когнитивные ловушки

Эмоциональный спектр

Саморегуляция

Поведенческие стратегии

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СПЕКТР

freemynd

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СПЕКТР

В детстве, кроме физической заботы, ребенку необходимо чувствовать себя нужным, любимым, желанным, чувствовать, что о нем думают — все это напрямую связано с чувством безопасности и благополучия. Когда родитель откликается на призыв - успокаивает, когда ребенок расстроен, помогает, когда ребенок не справляется, остается рядом, когда ребенок злится или кричит — это передает ребенку ощущение, что он в безопасности. Выдерживая сильные эмоции ребенка и отвечая на них с участием, родитель учит и его справляться, выстраивает опоры.

Если родитель не выдерживает уязвимость и сильные эмоции ребенка - запрещает их, подавляет, ругает и наказывает, то он не показывает ребенку, как выйти из **Темной Стороны Эмоционального Спектра** - места грусти, тревоги, обиды, ярости.

Ребенку ничего не остается, как сталкиваться с собственными негативными эмоциями в одиночку. Не зная способа с ними совладать, он испытывает подавленность и беспомощность перед их лицом. Если в детстве ребенок получал мало поддержки и не имел возможности сформировать крепкие опоры, во взрослом возрасте его дистресс (затопление эмоциями) может быть очень силен, и жизнь будет наполнена эмоциями из **Темной Стороны Эмоционального Спектра**.

Эти эмоции - результат попадания в **Когнитивные Ловушки**, однако ощущаются самим человеком как неизбежные, естественные. Если при этом включается **Инфантильная Саморегуляция**, голосом токсичного внутреннего родителя повторяя родителей из детства, ругает, стыдит и унижает, он еще более усиливает негативные эмоции, оставляя человека в порочном круге **Темной Стороны Эмоционального Спектра**.

Если же в детстве ребенок получил достаточно поддержки, если ему были рады и уважали его - он проживал достаточно положительных эмоций. У него сформировался опыт ощущать себя защищенным и удовлетворенным, понятым и принятым, уверенным в себе, компетентным, самостоятельным, свободным, достойным хорошего отношения. Никто из родителей не идеален, и когнитивные ловушки у ребенка все равно могут сформироваться. Однако опыт достаточного количества положительных эмоций дает подкрепление на химическом уровне. Ребенок получал радость и удовольствие от своих занятий и интересов, был жизнерадостен и оптимистичен. Чувствуя опору и спокойствие родителя, он чаще оказывался на **Светлой Стороне Эмоционального Спектра** – в месте, откуда возможны

развитие, рост, обучение.

Пример заботливого, доброго родительского голоса, который слышал, понимал и верил в ребенка, формирует внутри него фигуру заботливого родителя как способ **Взрослой Саморегуляции**. Это - часть психики, которая помогает управлять своими чувствами с состояниями, не разрушая себя. Это позволяет взрослому эффективней выбираться из Когнитивных Ловушек, выбирать стратегии **Осознанного Поведения**. Значимые люди в его жизни откликаются на эти шаги, что позволяет выстраивать здоровые отношения, доверие и круг поддержки. Это, в свою очередь, позволяет чаще находиться на **Светлой Стороне Эмоционального Спектра** – то есть, ощущать себя счастливым.

ТЕМНАЯ СТОРОНА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СПЕКТРА

72

Сильное воздействие Когнитивных Ловушек и недостаточная крепкость Внутренних Опор приводит к тому, что более 50% времени вы находитесь в Темной Стороне Эмоционального спектра, где преобладают эмоции: **Уязвимость и одиночество, Злость и гнев, Непоследовательность и Взбалмошность.**

УЯЗВИМОСТЬ И ОДИНОЧЕСТВО - 24

ЗЛОСТЬ И ГНЕВ - 24

РАЗДРАЖЕНИЕ И ФРУСТРАЦИЯ - 24

0 - 5	Эти эмоции не часто вас посещают
6 - 11	Иногда вы испытываете эти эмоции
12 - 15	Вы достаточно часто испытываете эти эмоции
16 - 24	Эти эмоции затапливают вас

УЯЗВИМОСТЬ И ОДИНОЧЕСТВО

Количество баллов - 24. Эти эмоции затапливают вас.

Уязвимость и одиночество - это часть темной стороны эмоционального спектра. Попадание туда выражается в провале в чувства покинутости, одиночества, неспособности противостоять испытаниям. Одиночество может ощущаться в теле постоянным комком в горле, частыми слезами, сжатостью тела, желанием спрятаться.

Человек ощущает себя маленьким брошенным ребенком, беспомощным перед злым миром.

Эти эмоции могут реализовываться через навязчивые мысли, что вас рано или поздно все покинут, что близкие или друзья откажутся от вас. Вам может быть сложно доверять, возникает сковывающий страх, что мир опасен, в нем вас могут легко обидеть, причинить боль. Возникает острая тоска и желание «большого и сильного» - родителя, взрослого, который спасет, позаботится, защитит.

Часто параллельно с уязвимостью может присутствовать вторичное чувство стыда, которое переживал маленький ребенок, когда его бросали. У ребенка не было опыта, чтобы интерпретировать одиночество и беззащитность кроме как "я виноват", "я плохой". Так, беспомощность часто сопровождается стыдом за нее, ощущением себя никчемным и ожиданием неприятия со стороны других.

Высокий балл по этой части эмоционального спектра часто соседствует с высокими баллами Инфантильной Саморегуляции. Так же, как взрослые в детстве, он продолжает унижать и винить, тем самым удерживая вас на темной стороне эмоционального спектра. Постоянное нахождение там подмывает внутренние опоры, жизнь наполняется душевной болью. Уходит уверенность в своих силах, становится сложно самостоятельно справляться с жизнью, а внутри живет невыразимая тоска по любви, помощи, принятию и защите, и неверие в возможность того, что это случится.

Наши эмоции -- это реакция тела, на наши мысли, убеждения, внешние события. Мы не можем их изменить, однако можем изменить мысли, например, заменять послания внутреннего родителя с токсичных на заботливые.

ЗЛОСТЬ И ГНЕВ

Количество баллов - 24. Эти эмоции затапливают вас.

Злость и Гнев – еще одна часть темной стороны эмоционального спектра, эмоции в ней "горячие", ассертивные. Часто туда мы попадаем напрямую из уязвимости. Здесь возникают бурные реакции, чрезмерная защита. Общим фоном идут недовольство, раздражение, приступы гнева.

Может казаться, что мир намеренно несправедлив именно к вам, что именно вас лишили чего-то важного. Вы можете испытывать сильную злость или раздражение, эмоции могут выражаться в требовательности, чрезмерной жесткости, злости на то, что люди не делают то, что должны.

Злость и Гнев могут быть неожиданными, импульсивными, вырваться из-под контроля в ответ на критику, несправедливость. Если в раннем возрасте вы сталкивались с людьми в близком кругу, которые не умели выражать гнев кроме как через агрессию, вы можете быть склонны к разрушительным действиям и агрессии сами: кричать, бросать вещи, набрасываться на других людей, агрессивно преследовать и нападать.

Иногда, напротив, сталкиваясь с агрессией в раннем возрасте вы могли пережить чувство опасности, и эта агрессия теперь подавлена и выражается в упрямстве, нелогичном сопротивлении, прокрастинации, невыполнении обещаний, игнорировании.

Сильные чувства гнева и злости могут быть обращены и на себя, и тогда любая ошибка или неловкость вызывает жестокое самонаказание в виде язвительных, унижающих слов по отношению к себе или даже физического лишения себя удовольствий или отдыха.

Важно помнить, что гнев возникает, когда наши потребности не удовлетворены, но недостает крепости внутренних опор или здоровой саморегуляции, чтобы справиться с фрустрацией. Гнев является вторичной эмоцией. Переход от уязвимости к гневу может быть настолько быстр, что мы даже не замечаем, что прячется под покровом гнева. К сожалению, гнев толкает нас включать защитные режимы, которые не дают возможности выйти из когнитивных ловушек, и круг становится порочным, а злость и гнев - постоянными.

РАЗДРАЖЕНИЕ И ФРУСТРАЦИЯ

Количество баллов - 24. Эти эмоции затапливают вас.

Раздражение и фрустрация — это еще одна часть темной стороны эмоционального спектра. Она определяется уровнем нашей импульсивности и напрямую связана с темпераментом и слабостью внутренней опоры границ. Нахождение в этих эмоциях может ощущаться отчаянное требование, желание резких, нелогичных поступков и выплесков, нетерпимости.

Появляется острая нетерпимость, чувство, что все должно быть сделано немедленно, "сию минуту", и когда это не случается, вторичной эмоцией возникают гнев и фрустрация.

В этой части темной стороны эмоционального спектра человек может вести себя, как избалованный, капризный ребенок - требовать, обижаться, раздражаться. Бросать начатое, постоянно менять планы, прокрастинировать в важных вещах, злиться на правила и необходимость, изводиться скукой от обычных вещей, опаздывать, нарушать обещания и обязательства. Внутри главенствуют эмоции нетерпения, раздражения, "хочу и буду!", эмоций, толкающих удовлетворять любые желания, не задумываясь о последствиях.

Эти эмоции ощущаются как непоследовательные, рваные. Много смеси непоследовательности, скуки, нетерпения, которые могут толкать на глупые поступки и отказ от взрослых шагов, помогающих справиться с фрустрацией.

Несмотря на то, что на поверхности человек может вести себя как "смелый" бунтарь, внутри импульсивных слов и действий, срывов и нарушений прячется отсутствие внутренних опор, прежде всего **Опоры Границ** – то есть чувства надежной, безопасной поддержки и умения самоподдержки. Как маленький ребенок, которого "несет", человек словно ищет опору извне, часто прибегая к защитным режимам поведения почти с вызовом. Его вызов – «полюбите меня таким» - чаще всего вызывает у других обратную реакцию, и человек остается в порочном круге темной стороны, уходя в чувства уязвимости, одиночества, гнева или злости.

СВЕТЛАЯ СТОРОНА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СПЕКТРА

72

Хорошо, что есть и положительные эмоции Светлой Стороны Эмоционального Спектра, такие как: **Любовь и близость, Самостоятельность и самооценność, Счастье и беззаботность.**

ЛЮБОВЬ И БЛИЗОСТЬ - 24

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ И САМОЦЕННОСТЬ - 24

СЧАСТЬЕ И БЕЗЗАБОТНОСТЬ - 24

0 - 5	Эти эмоции не часто вас посещают
6 - 11	Иногда вы испытываете эти эмоции
12 - 15	Вы достаточно часто испытываете эти эмоции
16 - 24	Эти эмоции затапливают вас

ЛЮБОВЬ И БЛИЗОСТЬ

Количество баллов - 24. Эти эмоции затапливают вас.

Любовь и близость -- это эмоциональные переживания светлой стороны эмоционального спектра.

Ребенок, который сформировал в детстве безопасную привязанность с любящим родителем, получил важный урок: близость и любовь возможны. Поэтому уже во взрослой жизни такой ребенок сможет искать людей, который будут дарить ему эти чувства. В его жизни чаще будут ощущения, что его любят таким, какой он есть, о нем заботятся и им дорожат.

Высокий балл по этой шкале говорит о том, что вы способны любить и ощущать себя любимым, переживаете наполняющие эмоции от близости, ищете доверительных и искренних отношений. Это так же означает, что даже если вы не находитесь в романтических отношениях, вы способны получать положительные эмоции от близости с родными людьми, животными, единомышленниками, природой. Ваше сердце открыто для любви и единения, и они дают вам силы справляться со сложностями.

Человек, который получает достаточно эмоций любви и близости, лучше справляется с жизнью. Сталкиваясь с испытаниями, он ищет поддержки у близких людей, а не стыдится себя. Он способен открываться и принимать других в уязвимости, и это наполняет его ощущениями близости, доверия, чувством, что он не одинок. Он способен испытывать любовь и нежность, не стесняясь, и искать взаимности в ней. Такой настрой привлекает к нему людей и создает ему поддерживающий круг общения, дает возможность выбрать надежного партнера. Такой человек так же способен проживать **любовь и близость** в отношениях с собой, принимая себя как есть, относясь к себе с пониманием и заботой.

Его проживание эмоций **Любви и Близости** не заряжены чувством опасности или стыда, который часто сообщают детям в раннем детстве. Благодаря этому он способен наполняться позитивными переживаниями и эмоциями, которые способствуют общему ощущению спокойствия, благополучия, здоровья и безопасности.

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ И САМОЦЕННОСТЬ

Количество баллов - 24. Эти эмоции затапливают вас.

Ребенок, который в детстве получил достаточно поддержки в своих попытках осваивать мир, в любопытстве, в прохождении испытаний научается ощущать *самоценность*. Важным моментом является то, что самоценность формируется не от того, что над ценностью ребенка тряслись, а как раз от опыта самостоятельности, когда у ребенка получалось справляться с испытаниями по возрасту, находить собственные пути, принимать собственные решения. И "по возрасту" - здесь очень важный фактор. Потому что попытки сделать ребенка самостоятельным до его готовности оставляют у него иной опыт: *"меня бросили"*, *"мне не помогут"* - самоценность не формируется.

Если обретение самостоятельности не было насильственным, а сопровождалось верой и поддержкой усилий малыша, то осваивая мир, ребенок постепенно научается ощущать себя компетентным, уверенным в себе. Он переживает опыт положительных эмоций: *"я со всем справлюсь"*, *"все будет хорошо"*, *"пробовать - интересно, а не опасно"*, *"мне помогут"*. Человек, переживший достаточно количество такого эмоционального опыта в детстве будет чаще и во взрослой жизни испытывать оптимизм, уверенность в своих силах, готовность пробовать новое, рисковать - и побеждать.

Уверенность в себе позволяет выдерживать и трудные периоды жизни, которые случаются у каждого из нас, более стойко. Как будто внутри есть непоколебимая убежденность, *"я со всем справлюсь"*. Этот оптимизм, уверенность, передаются и другим, и таким людям действительно удается лучше справляться с жизнью, легче переживать неизбежные испытания, и не разрушаться от ошибок и неудач.

"Со мной все хорошо" — это полученное в детстве глубинное ощущение позволяет человеку чувствовать **Самостоятельность и Самоценность**, прибегать к стратегиям осознанного поведения**, и оставаться на светлой стороне эмоционального спектра чаще, и возвращаться туда быстрее.

Количество баллов - 24. Эти эмоции затапливают вас.

****Счастье и беззаботность -- важная часть светлой стороны эмоционального спектра человека. Люди включают очень многое в понятие "счастье" - и экзистенциальные переживания смысла жизни, и радость от общения с близкими людьми, и удовлетворение от занятия любимым делом. Но есть один вид счастья, который переживают почти все маленькие дети, и не всегда -- взрослые. Это -- беззаботность. Легкое, не обремененное обязательствами, тревогами, ответственностью переживание радости бытия.**

Если из ребенка не пытались немедленно слепить маленького гения, если его незрелость и наивность не вызывала раздражения, от него не требовали взрослости - он имел возможность пережить чудесное время, когда мог быть просто ребенком: увлекаться, веселиться, чувствовать себе беззаботным, по-детски, открыто, искренне счастливым. Этот опыт на химическом уровне формирует наш мозг. Становясь взрослыми, мы сохраняем возможность видеть и находить моменты счастья в повседневных вещах. Умеем отдыхать, чувствовать себя непринужденно, быть открытым, увлекаться.

Умение отдыхать и радовать себя, отсутствие стыда за "детскую" радость становятся важнейшими источниками положительных эмоций и общего ощущения «счастья». Такой человек будет с удовольствием увлекаться новым, пробовать себя в разных вещах, чувствовать меньше скованности и стеснения. Он будет уметь радоваться жизни и заражать этим других, отдыхать и наслаждаться возможностью не быть все время взрослым. Эти умения позволяют ему переживать даже очень трудные периоды, и ощущать счастье не только как яркий всплеск эмоций, но скорее как постоянную категорию. Нахождение на светлой стороне эмоционального спектра имеет положительное влияние на здоровье, способность противостоять болезням, легче переживать перемены и удары судьбы.

Такие люди часто говорят: *«мне трудно сейчас, но я очень счастливый человек».*

Структура карты характера

Ваша карта

Опоры и когнитивные ловушки

Эмоциональный спектр

Саморегуляция

Поведенческие стратегии

САМОРЕГУЛЯЦИЯ

freemynd

САМОРЕГУЛЯЦИЯ

В каждом из нас есть эволюционная программа, задача которой - помочь нам выжить. Она призвана регулировать нас. Некоторые направления терапии называют ее – Внутренний Родитель. Эта программа, по сути, самообучается и записывает в архив по мере взросления ребенка: что опасно и как с этим справляются наши родители, учителя, окружающие взрослые. Она помечает как «опасно» то, на что наши родители реагировали как на опасность – даже если это была наша собственная детская непосредственность. С времен древних племен и по сей день, эта программа записывает послания окружающих взрослых, призванные регулировать и оберегать нас, когда родителей нет рядом – «не ходи!», «тише!», «осторожно!», «подумай!». Сказанное окружающими взрослыми в ответ на опасность становится нашим внутренним голосом. Так программа саморегуляции формирует голос внутреннего родителя.

Ее задача в детстве - защитить ребенка (остановить, поддержать, спасти), если родителя нет рядом. В зависимости от того, какие послания мы слышали и какие выводы делали в детстве, в каждом из нас будет внутренний родитель - но он может быть очень разным.

Если мы слышали много «как тебе не стыдно!», «лучше бы тебя не было!», «ты что, глупый?!», «мало стараешься!» и другие обвинения, запугивания, требования – то голос внутреннего родителя будет таким же, токсичным. Если у ребенка не было опыта чуткости, поддержки, безусловной любви со стороны взрослого, не было опыта веры в него, принятия его несовершенства, а вместо этого была постоянная критика, нетерпимость, наказание, игнорирование - он интернализует и создает в своем сознании фигуру токсичного родителя. Ребенок не знал другого способа регулировать себя (остановить, направить, мотивировать), кроме этих токсичных посланий и наказаний. Он вырастает и сохраняет этот жестокий способ

Инфантильной Саморегуляции, пока не осознает, насколько это ему во вред.

Если же в детстве он слышал «не отчаивайся!», «попробуй еще!», «все делают ошибки», «ты справишься!», «подумай, не торопись», «все получится!» - то и голос внутреннего родителя будет заботливым, поддерживающим. Это – **Взрослая Саморегуляция**.

Важнейшая способность взрослой саморегуляции, которая реализуется через голос заботливого внутреннего родителя - понимание и уважение потребностей внутреннего ребенка, наших потребностей. Мы формируем

фигуру внутреннего наставника и защитника, не даем себя в обиду - даже собственным мыслям. Мы заботимся и сопереживаем грусти, обиде, одиночеству ребенка внутри себя.

Взрослая Саморегуляция включает в себя в себе все поддерживающие, положительные, мудрые послания нашего детства. Это то, что позволяют нам расцветать, развиваться, становиться смелым и справляться с неизбежными ошибками и сложностями.

Путь к более благополучной, счастливой жизни начинается с осознания голоса внутреннего родителя, и понимания, что его задача – саморегуляция. Если послания внутреннего родителя токсичны, значит - он транслирует страхи взрослых из нашего детства. Выход – выбор **Взрослой Саморегуляции** вместо **Инфантильной**, и в осознанной замене этих посланий на послания заботливого родителя.

ИНФАНТИЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

72

Сейчас в 50% случаев вы выбираете Инфантильную Саморегуляцию, которая прибегает к методам: **Наказание, Требования, Обвинения и запугивание**

НАКАЗАНИЕ - 24

ТРЕБОВАНИЯ - 24

ОБВИНЕНИЯ И ЗАПУГИВАНИЕ - 24

0 - 5	Вы не часто пользуетесь этим методом саморегуляции
6 - 11	Иногда вы используете этот метод саморегуляции
12 - 15	Вы часто регулируете свои эмоции с помощью этого метода
16 - 24	Это ваш основной метод саморегуляции

НАКАЗАНИЕ

Количество баллов - 24. Это ваш основной метод саморегуляции.

Наказание – это один из методов **Инфантильной Саморегуляции**, как бы фигура токсичного внутреннего родителя.

Задача этой программы нашей психики - защитить нас от опасностей, реальных и мнимых. Ее цель понятна и верна, однако методы – токсичны.

Если вы набрали высокий балл по этой шкале, возможно, что вы часто себя критикуете, не прощаете ошибки, и наказываете себя. Это отношение может прикрываться какими-то идеями о благих целях: *«не давать спуску»*, *«держаться под контролем»*, *«не позволять лениться»*, однако, по сути, это безжалостность и жестокость к себе.

Способами **Наказаний** могут быть: лишение себя удовольствий (*«не заслужила»*, *«обойдешься»*), употребление алкоголя и наркотиков (*«какая разница, ты не заслуживаешь лучшего»*), переедание или лишение себя еды (*«на тебя противно смотреть»*), принуждение себя оставаться в токсичных условиях и отношениях (*«ты все равно больше никому не нужна»*), самоповреждение. Грубые, ранящие слова по отношению к себе – еще один из таких видов самонасилия. **Инфантильная Саморегуляция** создает токсичного родителя, буллы, который унижает, оскорбляет, выдумывает наказания и пытки изнутри. Обычно самонаказанию сопутствуют стыд, презрение и нелюбовь к себе. Жестоко отругав и наказав себя за ошибку или промах, человек многократно усиливает боль, а не лечит ее.

Как и все методы **Инфантильной Саморегуляции**, вместо желаемого результата такой способ саморегуляции погружает в хронические негативные эмоции темной стороны эмоционального спектра. Человек постоянно ощущает себя ущербным, никчемным, недостойным хорошего отношения. Даже добытые под угрозой насилия к себе успехи недолговечны, только углубляя убежденность, что сами по себе какие мы есть – мы не ценны, не важны, не нужны.

Инфантильную Саморегуляцию через наказания и жестокость важно заменить его на **Взрослую Саморегуляцию** через создание фигуры заботливого родителя самому себе, который будет направлять и поддерживать вас, а не унижать и наказывать.

ТРЕБОВАНИЕ

Количество баллов - 24. Это ваш основной метод саморегуляции.

Требование – это один из режимов работы **Инфантильной Саморегуляции**. Цель этого режима, как и всей программы саморегуляции - защита, однако методы могут оказаться достаточно травмирующими и токсичными, если таковыми они были в реальной семье и окружении в детстве.

Постоянные бесконечные требования к себе, часто завышенные и чрезмерные - одно из самых частых проявлений **Инфантильной Саморегуляции**. Эти требования звучат голосом токсичного внутреннего родителя. Если внутри сформирована фигура заботливого родителя, то мы готовы внимательно относиться к своим потребностям и договариваться о наиболее экологичном способе справляться с задачей. Режим же **Требования** игнорирует все, кроме того, что «надо», и «должен».

Находясь в этом режиме человек может устанавливать определенные стандарты, в объективности которых убежден, и требовать от себя соответствия этим жестким правилам: не ныть, не злиться, не допускать ошибок, не делать глупостей, всегда следить за собой, не лениться, не проявлять слабости и так далее. Этот подход уничтожает чуткость и заботу по отношению к себе, и проистекает из заложенного с раннего детства страха, «если не требовать, то ничего не будет делаться». В основе его лежит вовсе не реальность, а тревога наших родителей много лет назад. Но результат его – недоверие к себе, неприятие себя, отношение к себе как к функции, инструменту, обязанному достигнуть непонятно кем установленное «правильно».

Требования не прекращаются, внутреннее давление не ослабевает, возможность отнестись к себе с чуткостью и бережностью постепенно испаряется. От постоянных требований развивается хронический стресс, и как реакция на него может рождаться сильное сопротивление: откат, прокрастинация, бунт. Иными словами, это проявление **Требования** как метода инфантильной саморегуляции не работает в долгосрочной перспективе. Оно приводит к выгоранию, снижению внутреннего благополучия, усталости и горечи.

ОБВИНЕНИЯ И ЗАПУГИВАНИЯ

Количество баллов - 24. Это ваш основной метод саморегуляции.

Наряду с наказаниями и требованиями к себе, часто встречается третья распространенная стратегия инфантильной саморегуляции: **Обвинения и Запугивания**.

Как и другие инфантильные стратегии, они были «записаны» в нас в раннем детстве в результате взаимодействия с тревожными, стыдящими паттернами наших собственных родителей и другого взрослого окружения. Цель их, как и других проявлений **Инфантильной Саморегуляции** – уберечь, спасти, защитить, однако методы, избранные для этих благородных целей, приводят к обратному результату.

Как и взрослые в нашем детстве, ребенок, научившийся такому способу саморегуляции, убежден, что внутренние послания вины: «как ты могла!», «что ты за человек такой?!», «как не стыдно!» и страха: «что же теперь будет?!», «вот увидишь, ничего не получится!», «не высовывайся, хуже будет!», «а что скажут люди?!», - нам помогут. Что, прислушавшись к ним, мы станем ровнее, успешнее, счастливее. Но происходит обратное. Игнорируя наши потребности, токсичный внутренний родитель вызывает в нас постоянные чувства вины, стыда и страха.

Это стрессовые, негативные эмоции темной стороны эмоционального спектра, и в хроническом виде они приводят к подавленности, психосоматическим заболеваниям, апатии, депрессии. Пытаясь избавиться от вины или стыда человек прибегает к **Психологическим Защитам**: выбирает поведенческие стратегии, которые, кажется, должны помочь. Подстраивается – боится обидеть, отказать, и соглашается на то, что ему не подходит, или, напротив, делает назло, проявляет агрессию. Это приводит к негативным реакциям близких или собственным не лучшим выборам, и стресс усиливается, токсичный родитель внутри еще больше обвиняет, и начинается порочный круг попадания на темную сторону эмоционального спектра.

При этом истинные потребности остаются не услышанными, неудовлетворенными, отношений доверия и близости не выстраивается, и наши инфантильные способы саморегуляции оставляют нас несчастными и одинокими.

ВЗРОСЛАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

72

Взрослая Саморегуляция так же присутствует в вашей психике на 50%, в основном с помощью методов: **Принятие и поддержка, Выдержка и асертивность, Чуткая самодисциплина**

ПРИНЯТИЕ И ПОДДЕРЖКА - 24

ВЫДЕРЖКА И АССЕРТИВНОСТЬ - 24

ЧУТКАЯ САМОДИСЦИПЛИНА - 24

0 - 5	Вы не часто пользуетесь этим методом саморегуляции
6 - 11	Иногда вы используете этот метод саморегуляции
12 - 15	Вы часто регулируете свои эмоции с помощью этого метода
16 - 24	Это ваш основной метод саморегуляции

ПРИНЯТИЕ И ПОДДЕРЖКА

Количество баллов - 24. Это ваш основной метод саморегуляции.

Принятие и поддержка – это одна из функций **Взрослой Саморегуляции**.

Когда мы оказываемся на темной стороне эмоционального спектра, то есть проживаем негативные, тяжелые эмоции, наша задача – отрегулировать себя, и это делает голос «внутреннего родителя». Умение замечать ребенка, иметь с ним добрую, поддерживающую связь – это то, что делает заботливый родитель в жизни, и внутренний заботливый родитель по отношению к нам, нашему внутреннему ребенку. Он замечает наши состояния, способен сопереживать, успокаивать и поддерживать нас. Это ключ к здоровой саморегуляции стрессовых состояний.

Как маленького ребенка, внутреннего ребенка можно держать на руках, обнимать, поддерживать и успокаивать, когда он расстроен, беспомощен или зол. Это то, как регулирует ребенка заботливый, любящий родитель, и то, как учимся регулировать себя мы. Если у вас высокий балл по этому показателю, это значит, что у вас сильная и прекрасная фигура заботливого родителя внутри, и ваш внутренний монолог содержит фразы, типа *«так бывает у всех, ничего страшного», «ты непременно справишься», «ты умница, все получится», «и не такое переживали», «тебе можно плакать и грустить», «ошибка – не конец света»*. **Принятие и поддержка** – это внутренняя протянутая рука, внутренние объятия для себя самого, когда не хватает внешней поддержки. Это активация **Внутренних Опор** и выбор **Осознанного Поведения**.

Это может быть очень сложно для людей, у которых не было детского опыта, когда их успокаивали и поддерживали, кто убежден, что уязвимость — это плохо. Навык сопереживать и поддерживать себя — это выход и порочного круга деструктивных отношений с собой. Принятие и поддержка заботливого внутреннего родителя - критический шанс положительных внутренних изменений.

ВЫДЕРЖКА И АССЕРТИВНОСТЬ

Количество баллов - 24. Это ваш основной метод саморегуляции.

Выдержка и Ассертивность – это еще одно умение и способность ко **Взрослой Саморегуляции** с помощью фигуры внутреннего заботливого родителя. Когда мы оказываемся на темной стороне эмоционального спектра, и нас затапливают негативные эмоции – грусть, тревога, одиночество, беспомощность – не всегда достаточно принятия и поддержки. Иногда эти внутренние штормы необходимо выдерживать, тем более, когда события нашей жизни сложны и трагичны. Но и тогда нужно быть на своей стороне, оставаться стойким к внутренним бурям и неуверенность и продолжать отстаивать себя.

Когда родители выдерживают слезы маленького ребенка, который сорвался или устал, не торопят его, когда ему страшно, выдерживают его злость или гнев – они передают ему чувство безопасности, помогая справиться с нахлынувшими чувствами и решиться. Когда они настаивают на чем-то важном, не срываясь в обвинения и манипуляции, обозначают свое «нет» спокойно и не стыдя ребенка, ребенок научается чувствовать свое «можно» и «нельзя», и справляется с отказами и неудачными попытками, уже сам не срываясь в самообвинения и стыд.

Вырастая, человек, получивший такой опыт, так же может сталкиваться с собственными ошибками или срывами, отказами или неудачами. Но внутри его звучит голос **Выдержки и Ассертивности**: *«ничего, бывает, извлеку уроки и попробую еще», «я всегда справляюсь, я справлюсь и в этот раз».*

Выдержка и Ассертивность как способы **Взрослой Саморегуляции** – это инструмент поддержки себя в кризисах, конфликтах: умение выдержать собственных шквал чувств, досчитать до десяти, взять паузу и подышать. Это умение проводить границу между чужими мнениями о нас и нашим собственным, умение уважать другого так же, как себя. Это умение отстаивать свои интересы и говорить «нет».

Это позволяет быть в контакте со своими сложными чувствами - гневом, обидой, уязвимостью - оставаясь во взрослой позиции и не позволяя критикам - внутренним и внешним, стыдить себя.

ЧУТКАЯ САМОДИСЦИПЛИНА

Количество баллов - 24. Это ваш основной метод саморегуляции.

Чуткая Самодисциплина - это один из инструментов и задач **Взрослой Саморегуляции**.

Кроме поддержки, принятия, умения отстаивать себя и регулировать свои эмоции, родители учат нас еще важному навыку дисциплины. То есть: стойкости, собранности, готовности соблюдать данные обязательства и выполнять намеченное.

Самодисциплина близко связана с границами. Это поддержание своих границ не только с точки зрения ответственности («я не лезу в чужую жизнь и не жду, что другие за меня будут решать мою»), но и с точки зрения импульсивности – силы в нас, толкающей действовать эмоционально, спонтанно, следовать импульсам, а не решениям.

Самодисциплина не равняется гиперконтролю: то есть требовательному, жесткому, контролирующему отношению к себе, и разница прежде всего в методах. «Соберись, тряпка!», «Хватит ныть, подымайся», «Вот лентяйка, так ничего не добьешься» -- это голос токсичного внутреннего родителя – **Инфантильной Саморегуляции**, которая действует через требования, наказания, насилие и движима стыдом и страхом.

Чуткая Самодисциплина имеет совсем другие истоки: во взрослой ответственности за свою жизнь и в чуткости к собственным потребностям. Это способность относиться к собственному благополучию ответственно: заботиться не только об успехах и достижениях, но и о своем отдыхе, не подавлять собственные чувства, но и не позволять аффекту разрушать нашу жизнь. Человек, обладающей **Чуткой Самодисциплиной** способен придерживаться собственных решений, находит бережные слова мотивировать себя на скучные и неприятные задачи без насилия над собой, и относится к собственным потребностям с уважением - как и к потребностям других людей. Одновременно с этим он чуток к себе, не превращает самодисциплину в перфекционизм, и придерживается идеи быть для себя и по жизни – «достаточно хорошим».

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ

freemynd

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ

Поведенческие Стратегии — это наши привычные паттерны поведения, как взрослые и осознанные, так и психологические защиты. Иногда мы олицетворяем их героями и образами, однако с точки зрения науки – это выученные алгоритмы поведения, усвоенные с раннего детства.

Мы включаем определенную стратегию поведения в ответ на:

- триггерные события: потери, отказы, опасность, конфликты
- эмоции, вызванные попаданием в **Когнитивную Ловушку**
- токсичные послания внутреннего родителя – **Инфантильной Саморегуляции**

– то есть все то, что наша психика определяет, как «плохое», опасное.

Если **Ловушка** – это то, что мы думаем, **Эмоциональный Спектр** – то, что мы чувствуем, **Саморегуляция** (внутренний родитель) – то, что говорим себе, то **Поведенческие Стратегии** – это то, как мы действуем. Они определяют, как нам себя вести в критической ситуации.

Вариантов много – обидеться или построить диалог, хлопнуть дверью или прояснить, нахамить или корректно отказаться, обесценить или проявить интерес, сорваться или подышать, и так далее. Все эти модели - наши стратегии поведения: **Защитные Режимы** или **Осознанное Поведение**. Все они призваны защитить нас, сделать успешными, просто одни делают это так, что в долгосрочной перспективе нам жить становится хуже, а другие - что легче и счастливее.

Замечать, как эти режимы запускаются в нас, как меняют нашу оптику или подталкивают на те или иные поступки -- очень важно. Это позволяет нам сделать ту самую важную паузу, посчитать до десяти, и выбрать, как мы будем действовать. Ведь, в отличие от эмоций, появление которых мы не можем контролировать, действия – это то, что мы можем выбирать и менять.

И если изменения когнитивных ловушек и выстраивание внутренних опор могут потребовать серьезной внутренней работы, то заметить, какие **Поведенческие Стратегии** мы выбираем и попробовать выбрать другую модель мы можем прямо здесь и сейчас.

ЗАЩИТНЫЕ РЕЖИМЫ / ПОДЧИНЕНИЕ

ПАИНЬКА - 24

БЕДНЯЖКА - 24

ЗАЩИТНЫЕ РЕЖИМЫ / ИЗБЕГАНИЕ

ОТМОРОЗКА - 24

ОБИДА - 24

ОТВЛЕЧЕНИЕ - 24

ЗАЩИТНЫЕ РЕЖИМЫ / НАПАДЕНИЕ

БЕЛОЕ ПАЛЬТО - 24

МАНИПУЛЯТОР - 24

ПЕДАНТ - 24

ПЕРФЕКЦИОНИСТ - 24

ПЕРЕСТРАХОВЩИК - 24

ЗВЕЗДА - 24

СПАСАТЕЛЬ - 24

0 - 5	Вы не часто так себя ведете
6 - 10	Иногда вы реагируете таким образом
11 - 20	Вы часто используете эту модель поведения
21 - 24	Это одна из ведущих поведенческих стратегий для вас

ПОДЧИНЕНИЕ

ПАИНЬКА

Количество баллов - 24. Это одна из ведущих поведенческих стратегий для вас.

Паинька – один из защитных режимов из типа "замри" - "подчинения", который рекомендует подчиниться неизбежному, не сопротивляться, быть хорошим, послушным, неконфликтным.

Паинька – это желание быть хорошим и послушным. Проявлять эмпатию, всех понимать, учитывать все интересы (но, конечно, не свои!). Режим **Паинька** не позволяет сказать «нет», возмутиться, высказать несогласие – а вдруг вас тут же немедленно отвергнут, унижат, вышвырнут из жизни? Защитная стратегия этого режима - принуждение отказаться от того, что вам дорого, и быть послушным.

Чтобы не было обидно, этот защитный режим маркирует ваши желания, как эгоистичные или глупые: *«ишь чего захотела», «тебе никто ничего не должен», «думаешь только о себе!»*. В его оптике конфликты – ужасны, а вы - понимающий, хороший человек. Если внутри слышится тирада про *«ты уникальный человек, так тонко понимаешь и слышишь каждого»* - возможно, это она. Послушайте, от чего она рекомендует отказаться в пользу других и на чем не рекомендует настаивать.

Вознаграждением за отказ от своих границ и интересов Паинька дарит чувство *«вот какой я хороший», «я мудрее!»*. Это, конечно, приятное чувство, но платой за него будет то, что по вашему пространству топчутся, вашими силами пользуются, вашей энергией питаются, потому что вы *«такая хорошая»*. При этом ваши настоящие потребности и боли остаются без утolenия. Выбирая защитный режим **Паиньки**, вы имеете риск заставить себе оставаться в ранящих отношениях и причиняющих боль ситуациях.

Да, конфликт неприятен, действовать страшно – но не настолько, насколько живописует **Паинька**. Посмотрите на модели осознанного поведения – они показывают, что отстаивать себя без потери близких отношений – возможно. Может быть, стоит в следующий раз выбрать одну из них.

БЕДНЯЖКА

Количество баллов - 24. Это одна из ведущих поведенческих стратегий для вас.

Если защитный режим **Паинька** вынуждает отказаться от своих желаний, так как надо быть хорошей и понимающей, то режим **Бедняжка** заставляет вас терпеть и принимать неподходящее, потому что другие должны о вас позаботиться, а вы сами не справитесь.

Бедняжка – это защитный Режим из серии «подчинение». Быть тихим, смиренным, показать свое бессилие - в надежде, что другие заметят и позаботятся о вас. Как маленький ребенок (а все защитные режимы – это инфантильное защитное поведение ребенка), он заставляет ждать, что "мама услышит и спасет". Только сейчас мы уже взрослые, а по-прежнему демонстрируем беспомощность и смирение в надежде, что другие "телепатически" догадаются, что нам тоже что-то нужно.

Одна из особенностей режима **Бедняжки** – это запрет просить: о помощи, внимании, понимании. Это делает ее очень вредной стратегией поведения: изображай покорность, надейся, что тебя услышат, но ни в коем случае не проси. Так, мы теряем возможность получить то, что на самом деле нужно.

Бедняжка, как защитный режим, базируется на убеждении, что вы неспособны отвечать за свою жизнь, что ответственность нужно отдать другим, которые "должны" за вас беспокоиться и решать проблемы. Эти ожидания ведут к разочарованиям и фрустрации: ведь те самые "они" живут своей жизнью и не замечают немых просьб, не слышат потаенной боли, не владеют телепатией.

Режим **Бедняжка** – это запрет открыто выражать просьбы - проблемы, потребности должны или замалчиваться, или быть спрятаны, заболтаны - так как просить – стыдно, потому что «должны сами догадаться», а «если не догадались – то не любят».

Вместо прямой искренней просьбы режим **Бедняжка** предлагает действовать через манипуляции: тяжелые вздохи, пассивную агрессию, обиды, упреки. Такое поведение, к сожалению, не дает возможности донести настоящие потребности, получить поддержку, выстроить доверие.

ИЗБЕГАНИЕ

ОТМОРОЗКА

Количество баллов - 24. Это одна из ведущих поведенческих стратегий для вас.

Все **Защитные Режимы** типа «беги» предлагают решать жизненные проблемы путем избегания. Не самая разумная стратегия, но она пришла из детства, когда маленький ребенок просто прятался в шкаф, потому что иные модели поведения ему не были доступны.

Режимы **Избегания** бывают разных типов. Стратегия **Отморозка** - отказаться участвовать, «отстраниться». Зачем тратить душевные силы, зачем сложности, если можно сбежать?

Те, кто следует этой стратегии, как будто «выходят» из своей жизни, как из комнаты: они могут избегать отношений и общения и не подпускать никого близко, могут отказываться от участия в проектах и новых возможностях (чтобы не выглядеть глупо). Они избегают инициативы, боятся пробовать новое, боятся ошибок - всего, что может нести риск их самооценке. Если столкновение с жизнью опасно тем, что «я не справлюсь», «я буду выглядеть глупо», «надо мной посмеются» - то может включиться режим **Отморозка** - «а можно вообще туда не ходить».

Так режим **Отморозки** приводит прямо в порочный круг - чем меньше опыта неудач, общения, тем легче замкнуться в себе, отгородиться, тем больше неуверенности в способности что-то сделать или изменить. Эта вынужденная изоляция, безликость, безучастность может приводить не только к потере уверенности в себе, но и потере идентичности: «кто я вообще?». Реакция «отстраниться» становится настолько автоматической, что может не замечаться. Часто человек, попадающий в этот **Защитный Режим** убежден, что это другие его не зовут, не видят, не хотят - а не он постоянно избегает. Из этой тюрьмы отстраненности иногда не находится выхода, кроме как через психосоматические заболевания.

Защитный режим **Отморозка** лишает возможности пробовать, ошибаться, расти и обретать уверенность, преодолевая ошибки и неудачи. Пытаясь защититься от боли ошибок, он закрывает от жизни.

ОБИДА

Количество баллов - 24. Это одна из ведущих поведенческих стратегий для вас.

Как и все защитные режимы "избегания", режим **Обида** пытается вас спасти путем побега. Ведь если отвернуться и замолчать, то все решится само собой, не так ли? Возможно, так и было в детстве, откуда пришла эта инфантильная стратегия. Или родители практиковали «я обиделась, бегайте за мной и просите прощения», или вымаливали у ребенка благосклонность подарками. Так родилась защитный режим **Обида**: голос, который все время стремится найти и включить обиду.

В этом режиме мы сосредоточены на том, что ранит. На это нацелены все приборы и радары. Появляется особая оптика: замечать любые задевающие мелочи, любые знаки невнимания или пренебрежения. Задача - почувствовать гнев и возмущение, и как результат – спровоцировать побег в обиду. Этот защитный режим толкает убежать в обиду, спрятаться там от того, что причиняет боль, и там ожидать, что вас непременно найдут, спасут и попросят прощения.

Эта психологическая защита активно выискивает доказательства того, что мир враждебен и трактует любые поступки как злоумышленные. Ведь тогда можно «оттолкнуть» близких, обидеться и уйти. Нет отношений – нет тревоги.

Такое отстранение не дает шанса разрешить сложную ситуацию или конфликт, выстроить отношения на доверии, идти навстречу друг другу. По сути, пытаясь спасти вас от тревоги и одиночества, этот защитный режим уводит вас в тревогу и одиночество обиды.

Будучи инфантильной психологической защитой, режим **Обиды** предлагает переложить ответственность за собственные потребности на окружающих - они "должны" и "виноваты", а значит заслуживают гнева, обиды, от них надо уйти, и тогда-то точно вам ничего не грозит. Если постоянно включать режим **Обиды**, то постепенно можно выстроить непроницаемую стену, тем самым так и не получив возможности на то, в чем мы на самом больше всего нуждаемся – тепло, близость, любовь.

ОТВЛЕЧЕНИЕ

Количество баллов - 24. Это одна из ведущих поведенческих стратегий для вас.

Если режим **Отморозка** как бы говорит: «не пробуй», а режим **Обида** говорит: «они плохие, не общайся с ними», то режим **Отвлечение** за ручку ведет вас в тяжелые зависимости. Возможность отвлечься очень соблазнительна: ведь вместо неприятных и тяжелых чувств можно просто заполнить внимание чем-то еще – чем не побег?

Защитный режим **Отвлечения** может насчитывать много вариантов того, как «не думать по плохом». Съесть вкусняшку или налить бокальчик, пойти покурить или что потяжелее, забыться на работе или беговой дорожке, рубиться всю ночь в видеоигры или бесконечно скроллить ТикТок, заняться достижением модельных параметров тела или менять каждый день партнеров - меню широкое. Этот защитный режим пытается нас защитить от столкновения с болью, и это благородная цель. Съесть вкусное или поработать иногда, понимая, что это временный «подорожник на рану», – правильно. Мы имеем право поддержать себя, мы не обязаны всегда выдерживать удары судьбы, лучше булочка, чем выйти в окно.

Но часто этот защитный режим подсовывает занятия, которые носят аддиктивный и компульсивный характер, и временное спасение может превратиться в серьезную зависимость: злоупотребление психоактивными веществами, игромания, компьютерная зависимость, экстремальный спорт, переедание, трудовоголизм, шопоголизм, секс аддикция. Поэтому, если мы находимся в отрицании опасности зависимости, или не можем ей сопротивляться – то самое время заметить это. Защитить себя от боли можно и менее разрушительными способами, которые приносят в нашу жизнь стратегии **Осознанного Поведения**.

Самое опасное в режиме **Отвлечения** то, что, отвлекаясь, мы так же бежим от своих истинных потребностей, игнорируем их. Избегая боли, мы не имеем шанса утолить ее. Тем самым неудовлетворенность растет, увеличивая риск усиления зависимости, и тогда вы оказываетесь во власти этого защитного режима, и выйти из него чем дальше, тем сложнее.

НАПАДЕНИЕ

БЕЛОЕ ПАЛЬТО

Количество баллов - 24. Это одна из ведущих поведенческих стратегий для вас.

Все защитные режимы типа «бей» проявляются деятельно, в создании масок, за которыми, по идее, никто вас никто не посмеет осудить, отвергнуть, посмеяться. Маски эти прилипают, кажется, что за ними мы все такие отличные: самые умные, самые волевые, что бывает, и самому не хочется замечать, что это лишь маска. Ведь она скрывает уязвимость, беспомощность, одиночество, которые очень не хочется видеть.

Режим **Белое Пальто** создает убеждение о собственном превосходстве – моральном и любом другом. Если у этого Защитного Режима в вашей карте получился высокий балл, то скорее всего вы часто прислушиваетесь к лестному голосу внутри, который говорит, что вы-то уж точно не как те, другие, «простые смертные», и посему к вам должно быть особое отношение и особые права.

Этот режим как бы погружает вас в ощущение, что вы умнее, дальновиднее, высокоморальнее, прозорливее, и посему вправе поучать и оценивать всех «тех», остальных. Возможно, вы не раз получали эту обратную связь, обвинения в «белом пальто», или агрессию, которая часто возникает у людей, когда их поучают или когда кто-то рядом с ними демонстрирует превосходство.

Люди, которые включают этот защитный режим, сосредоточены на себе, ожидают и добиваются восхищения, намекая на свою избранность и раздавая осуждение направо и налево. Эмоциональные потребности окружающих не попадают в фокус внимания, другие могут не восприниматься, как живые люди, а скорее персонажи, об которых подтверждается свой особый статус.

Морализаторство, поучения, указания на ошибки — вот как проявляется этот защитный режим. Однако уязвимость, спрятанная под этой маской, никуда не денется. Чем она сильнее, тем сильнее желание, чтобы ее никто не заметил под сияющим **Белым Пальто**. Там, под ним, в одиночестве, живет брошенный ребенок, который стыдится самого себя, и очень нуждается в защите и поддержке, но -- другой.

МАНИПУЛЯТОР

Количество баллов - 24. Это одна из ведущих поведенческих стратегий для вас.

Манипулятор – еще одна маска, психологическая защита. Этот защитный режим типа "нападение" появляется у нас достаточно рано, если доверие маленького ребенка было не раз предано, и его психика выбирает манипуляции, как эффективный способ защиты.

Режим **Манипулятора** подразумевает убеждение, что мир — это жестокое место, где если не ты, то "сожрут" тебя. Этот защитный режим - результат опыта, когда искреннего, любящего ребенка очень больно ранили, с его доверием сыграли в злую игру. И он решил больше никому не верить, со всеми играть, всеми пользоваться так же, как воспользовались им.

Этот защитный режим не позволяет близость, ведь когда-то в ней очень ранили: *«никому нельзя верить»*, - звучит внутренний голос, *"у всех есть скрытый мотив"*, - напоминает он, *"если не ты, то тебя"* - страшит он. В режиме **Манипулятора** человек может лгать, жульничать, мошенничать, чтобы достичь своей цели, и при этом внутренне оправдываться тем, что так поступают все, он лишь "умнее". Этот защитный режим пытается защитить нас, расчеловечивая других, настаивая, что жизнь - это шахматная партия, а люди - фигуры, которые нужно "обыграть". А для победы вполне допустимо холодно и безжалостно планировать манипуляции и поступки, которые помогут устранить помехи, врагов или добиться желаемого.

Пытаясь защитить раненого ребенка внутри, режим **Манипулятора** уводит его все дальше от человечности, ведь игнорируя причиняемую другим боль, он игнорирует и собственную. Этот защитный режим делает близость и глубокие, искренние отношения невозможными, ведь окружающие совсем не рады тем, кто ими играет. Тем самым внутренняя изоляция, одиночество и горечь только усиливаются, как бы доказывая "правоту" **Манипулятора** - да, все так, мир враждебен, люди играют друг другом, и настоящих чувств и доверия нет. Наш внутренний ребенок не имеет шансов быть увиденным и отогреться, пока мы в режиме **Манипулятора**.

ПЕДАНТ

Количество баллов - 24. Это одна из ведущих поведенческих стратегий для вас.

Защитный режим из семьи "нападение" под названием **«Педант»** создает в жизни много забот. Как и все защитные режимы поведения, эта стратегия призвана защитить от тяжелых переживаний, воображаемых или реальных угроз. Рецепт **Педанта**: от опасности можно защититься, если все контролировать, проверять и дотошно за всем следить. Человек в режиме **Педант** не может "просто быть" в моменте, особенно если момент может оказаться уязвимым – а вдруг над вами посмеются, отвергнут, отругают? Этого нельзя допустить. В режиме **Педант** вы вынуждены все просчитывать и анализировать, крутить бесконечным мысли, и не давая, собственно, жить и чувствовать. Если Карта Характера показала высокий балл этому защитному режиму, возможно, вы один из тех, кто раздражается на "бездумных" и "безответственных" людей, позволяющих себе спонтанные непродуманные шаги.

Этот защитный режим так же захватывает области внешнего вида или здоровья, внедрив и туда бесконечный контроль, подсчет, отслеживание размеров, калорий, анализов и так далее. В режиме **Педант** человек живет в иллюзии, что если придирчиво следить за всем, постоянно себя совершенствовать, "закалять", то можно защититься от всех ошибок, неловкостей и рисков нашей несовершенной жизни. Включивший режим **Педанта** нападает не только на других, но и на себя: может доходить до самобичевания, самонасилия: "я должен быть жесток к себе", "я обязан выдерживать", лишения себя еды, развлечений или отдыха. Он упивается контролем, ведь так он создает иллюзию всесильности, невероятной стойкости. Применяя к себе драконовские меры, он ощущает себя неуязвимым.

Однако идея, что если вместо живой жизни внедрять бесконечные правила, обязанности и наказания, то будет не так страшно - неверна в своей сути. Она не утоляет истинных потребностей, лишь превращает жизнь в постоянный контроль, вплоть до симптомов ОКР. Внутренний ребенок, его уязвимость остается невидимым, непонятым и одиноким, и его потребность в поддержке не может быть удовлетворена.

ПЕРФЕКЦИОНИСТ

Количество баллов - 24. Это одна из ведущих поведенческих стратегий для вас.

Перфекционист - это психологическая защита из серии защитных режимов типа "нападение", где-то похож на режим **Педанта**, но он помешан не столько на контроле, сколько на требовании идеальности. Его самый большой страх - что вы можете оказаться неидеальны, а значит надо сделать все, чтобы это никто никогда не узнал. Режим **Перфекциониста** зарождается в детстве, когда родители не в состоянии переносить ошибок и живости ребенка, когда мечтают предъявить миру "свою гордость", и всячески показывают презрение, если ребенок в чем-то не тянет.

Перфекционист – это набор убеждений о том, что если не быть идеальным, то и жить не стоит. «Зачем делать, если не можешь сделать идеально». Этот защитный режим будет изматывать вас бесконечными требованиями сделать лучше, вынуждать постоянно себя сравнивать, бояться, что, если вы сделаете хуже, чем идеально - вас непременно осудят и засмеют. Постоянная тревога **Перфекциониста** приводит к беспокойному, нервному состоянию, истощению в попытках достичь идеала, выгоранию.

Если ваша Карта Характера показала высокие баллы этого защитного режима, возможно, вы так же очень хорошо знакомы с прокрастинацией. Это – обратная сторона режима **Перфекциониста**: его требования настолько высоки, что единственной возможностью не выгореть и спастись является прокрастинация, невозможность начать действовать.

Чем выше требования выставляет человек сам к себе в этом режиме, тем невозможней кажется их достичь. Так, по сути, мы приходим именно к тому, от чего этот режим пытался нас "спасти" - ступору внутренней инициативы, волне стыда за "лень", "слабость", "бездарность". Человек, попавший в режим **Перфекциониста** не берется за новое, чтобы не быть неумелым – тем самым, не имеет шансов вырастить умение. Попытки достичь недостижимое не только приводят к выгоранию, но и не позволяют увидеть за этой нездоровой активностью свои истинные потребности и страх отвержения, скрытые под маской стремления к совершенству.

ПЕРЕСТРАХОВЩИК

Количество баллов - 24. Это одна из ведущих поведенческих стратегий для вас.

Еще один защитный режим из семьи "нападение" - **Перестраховщик**. Включающий его человек убежден, что если ничему не доверять, то никогда не ошибешься. Как и другие защитные режимы, он родился в нашем в детстве, рядом с тревожными, контролирующими родителями, которые очень боялись ошибиться сами, и очень боялись мира, и гиперопекали, тревожились, проверяли и не доверяли. Ребенок усвоил: ничему не верить и все проверять, и так выстроил защиту от мира - режим **Перестраховщика**.

Он нашептывает, что нужно постоянно подозревать всех и все и ожидать худшего. Что мы должны постоянно сканировать пространство на предмет угроз или неприятностей. Он подозревает за другими нечистые мотивы или злые умыслы, постоянно ищет признаки недоброжелательности и угрозы. **Перестраховщик** убежден, что повышенная бдительность — это разумный подход, который призван защитить от столкновения с неопределенностью мира.

Такая бдительность реализуется и по отношению к себе: режим **Перестраховщика** заставит вас сомневаться в себе и перепроверять все по много раз, ожидать худшего и быть к нему готовым. На уровне тела это ведет к мнительности, ипохондрии, постоянному поиску у себя болезней. На уровне отношений **Перестраховщик** постоянно подозревает измену, обман, небрежность, и чтобы избежать их, он считает возможным контролировать других, проверять, влезать в личное пространство, переписку, следить. В результате отношения становятся натянутыми, уходит доверие, ведь никто не любит, когда его контролируют, и **Перестраховщик** создает ту реальность, от которой пытается спасти нас: от нас действительно начинают все прятать.

Недоверие и подозрительность, возможно, и предотвращают какие-то ошибки, но они одновременно лишают человека самой возможности находиться в искренней близости и доверии с другими, оставляя его в одиночестве и постоянной тревоге. Так что режим **Перестраховщика** точно не помогает нам быть счастливее.

ЗВЕЗДА

Количество баллов - 24. Это одна из ведущих поведенческих стратегий для вас.

Это одна из масок, психологическая защита типа "нападение" по имени **Звезда**. В этом защитном режиме мы живем в убеждении, что настоящая жизнь может происходить только в свете софитов, и поэтому лучший способ стать недостижимым – это привлечь к себе внимание. Такой защитный режим часто есть у детей, чьи родители использовали ребенка для удовлетворения своего тщеславия: громко восхищались его успехами, внешним видом, экстравагантными поступками, и при этом негативно отзывались об обычных «остальных» детях. Еще бывает, что этот способ психологической защиты формируется у ребенка, росшего в тени известного родителя, брата или сестры, которому остро не хватало внимания, и он усвоил, что единственный способ быть любимым и замеченным – стать особенным хоть в чем-то.

Режим **Звезда** вынуждает внимательно следить за тем, какое поведение вызывает одобрение и внимание окружающих, и вести себя именно так. Ни о каком естественном наслаждении компанией больше нет и речи, теперь это навсегда соревнование, чтобы сорвать внимание или восхищение. В самой невинной форме это может быть экстравагантный внешний вид, театральные поступки и жесты, или постоянные рассказы о своих подвигах, жертвах или поступках, призванные вызвать всеобщее внимание и восхищение. Человек, находящийся в режиме **Звезда**, чувствует себя подавленным и невидимым, если вдруг появляется конкурент, и внимание обращено на кого-то другого, и пытается перебивать, перетягивать внимание на себя.

За этой погоней за всеобщим вниманием стоит страх отчуждения, отвержения, убеждение, что такой как есть - обычный - человек не может быть любим или интересен. Даже само слово «обычный» внутри этого защитного режима ощущается как оскорбление. К сожалению, этот режим толкает тратить силы на броский внешний вид или хвастовство, а настоящая потребность быть признанными и принятыми такими, какие мы есть, так и останется без удовлетворения.

СПАСАТЕЛЬ

Количество баллов - 24. Это одна из ведущих поведенческих стратегий для вас.

Один из самых соблазнительных защитных режимов - **Герой-Спасатель**. По его мнению, жизнь без великой жертвы недостойна жизни, и потому он увлечет вас в опьяняющие триумфы побед над собственными слабостями. Он очень боится уязвимости, и бросает себя в постоянный подвиг в попытке стать неуязвимым. Может оставить вас без сна или подтолкнуть чрезмерно работать, взять на себя неподъемные обязательства, применять к себе жесткие требования и ограничения и исполнять их, не показывая слабости. Унывать нельзя, поэтому путь к выгоранию будет геройский и бравурный.

Режим **Спасательства** воспринимает все проявления усталости, эмоциональных потребностей как "нытье", "эгоизм", "потакание себе". Ведь он сформировался в семье, где малыша хвалили за героические усилия и беззаветную помощь и стыдили за усталость и слабость. Режим **Спасателя** не позволит вам просить о помощи и поддержке, ведь нуждаться — это слабость, вы должны справляться сами. "Позитивный настрой" — вот единственно допустимые мысли, а все остальное - лень. **Спасатель** убежден, что человек может все, а значит усталость или трудности должны быть обесценены. Этот защитный режим заставляет жить в образе, будто вы одной левой справляетесь с жизнью, ведь, по его мнению, только такие люди достойны жить.

Женщинам этот режим часто предлагает образ этакой неунывающей, бодрой "заботушки" обо всех. При этом собственную усталость и боль предлагается игнорировать, падать духом запрещено, ведь всегда есть кого поддержать, кому помочь, и силы обязаны найтись.

Следуя этим советам и надевая маску героя-спасателя, мы оставляем собственную и чужую уязвимость за кадром, жестоки к близким и не имеем возможности просить и получать поддержку. Рыцарь в сияющих доспехах или Мать-Тереза изнутри остаются очень одинокими. Под маской силы и героизма прячутся те, кто не чувствует права на слабость и заботу близких.

ОСОЗНАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ / ПОИСК ИДЕНТИЧНОСТИ



ЛЮБОПЫТСТВО - 24

СМЕЛОСТЬ - 24

АУТЕНТИЧНОСТЬ - 24

ОСОЗНАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ / ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ



ВОЛЯ - 24

БАЛАНС - 24

ЗАБОТА О СЕБЕ - 24

ОСОЗНАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ / ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ СВЯЗИ



ЧУТКОСТЬ - 24

ОТЗЫВЧИВОСТЬ - 24

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ - 24

ОСОЗНАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ / МУДРОСТЬ



ЮМОР - 24

ОСОЗНАННОСТЬ - 24

ДУХОВНОСТЬ - 24

ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ - 24

Структура карты характера

Ваша карта

Опоры и когнитивные ловушки

Эмоциональный спектр

Саморегуляция

Поведенческие стратегии

ПОИСК ИДЕНТИЧНОСТИ

ЛЮБОПЫТСТВО

Количество баллов - 24. Это одна из ведущих поведенческих стратегий для вас.

Мы все разные, несем разный багаж опыта. Путь к пониманию себя начинается с готовности исследовать: то есть смотреть безоценочно, с вниманием и любопытством, задаваться вопросами и искать на них ответы.

Поиск Идентичности – стратегия осознанного поведения, путешествие к себе. И этот путь требует любопытства и смелости, открытости и умения быть в моменте.

Любопытство — это интерес к жизни. Это выбор пойти по пути исследования вместо болезненного контроля и подозрительности. Там, где защитный режим толкал бы немедленно оценить: *«как тебе на стыдно!»*, или *«это все специально против тебя!»*, выбор стратегии осознанного

Любопытства предлагает остановиться, взять паузу и понаблюдать: *«Любопытно, а почему я так чувствую?»*, *«Интересно, а что мною движет?»*, *«Странно, почему я так поступил?»*, *«Удивительно, а почему я трактую это именно так?»*.

Чтобы получить ответы, нужно задавать вопросы. Именно в этом заключается стратегия **Любопытство**: задаваться вопросами через рефлекссию и наблюдение за собой. Чутко и с интересом наблюдать за своим и чужим поведением, учиться узнавать и понимать себя.

Безоценочное, движимое исследовательским интересом познание – один из полезных навыков и взрослых ответов на вызовы. В рамках этой стратегии мы учимся запрашивать и воспринимать обратную связь, отделять чужие оценки от объективных. Когда в какофонии внутренних голосов вы услышите голос – *«интересно, а что же это ...?»* - выберите его. Это – голос любопытства и путь исследования – прекрасное начало пути к себе.

С помощью чуткого внимания стратегия **Любопытства** поможет открыть для себя и найти много: свои границы, понимание, что наши эмоции — это больше про нас и наши уязвимости. Он научит замечать и признавать свои триггеры и искать более эффективные способы реакции на них, научит важнейшему навыку – искреннему исследованию мира, открывающему все

его секреты.

СМЕЛОСТЬ

Количество баллов - 24. Это одна из ведущих поведенческих стратегий для вас.

Путь поиска идентичности** требует разных навыков – любопытства, открытости, интереса... и еще – смелости! Ведь вступая на него, мы никогда не знаем, что именно найдем. «Путь в тысячу ли начинается с одного шага», - говорил Конфуций, и **Смелость** – это стратегия осознанного поведения, которая придает нам силы этот шаг сделать.

Пытаясь защититься от боли, мы часто прячемся под личинами защитных режимов. Агрессия, спасательство, подозрительность, высокомерие "защищают" нас от соприкосновения с болью, и одновременно отдаляют нас, и от других, и от себя самих. **Смелость** — это стратегия осознанного поведения. Взрослый выбор проявлять смелость базируется на том, что страху и агрессии есть альтернатива - ассертивность и храбрость быть собой. Выбор стратегии **Смелость** вдохновляет нас проявляться, отстаивать свою позицию, подавать голос там, где другие молчат, принимать решения вопреки страху. Когда мы проявляемся смело и искренне, мы встречаемся с реальной реакцией, реальной жизнью, узнаем, кто есть мы и за что готовы стоять.

Смелость предполагает проявление уважения к себе и другим, возможность быть твердым, ассертивным и настойчивым, не срываясь в агрессию или манипуляции. Она позволяет нам выдерживать инаковость, отличность других людей, не предавая себя, оставаясь на своей стороне. Она дает нам силу видеть как свои потребности, так и чужие.

Люди, которые следуют стратегии **Смелости**, ощущают ответственность за себя и свою жизнь - именно она питает их храбрость и ассертивность. Они часто обладают репутацией отважных и решительных людей. Они хотят знать правду и идут к ней. Они умеют запрашивать обратную связь, даже если она неприятна. Находят в себе силы выдерживать критику, потому что поиск ответов для них важнее, чем быть «хорошим».

"Иди вперед, ты сможешь выдержать, будь собой, будь открытым" — вот послания стратегии **Смелости**, которые помогают нам на пути к себе.

АУТЕНТИЧНОСТЬ

Количество баллов - 24. Это одна из ведущих поведенческих стратегий для вас.

Создание собственной идентичности невозможно без искренности, способности "быть собой" - и тут на помощь приходит стратегия осознанного поведения - **Аутентичность**.

Если **Любопытство** – это про интерес и умение задаваться вопросами, **Смелость** – про отвагу и решительность на пути, про умение отстаивать себя, то **Аутентичность** – это голос искренности.

Аутентичность – это способность проявлять неидеальность и человечность. Готовность искать, учиться, пробовать, идти по пути познания. Совершать ошибки и раниться, признавать свою человечность и искренне ее проявлять. Это способность "быть настоящим", быть собой, не стесняться выражать искренние чувства, даже если они могут быть не поняты. Не бояться признавать ошибки, говорить о важности отношений, не сторониться близости. Смелость говорит: *«всем страшно, сделай шаг вперед»*, а Аутентичность говорит: *«все ошибаются, мы просто люди, сделай шаг вперед»*. Эти стратегии осознанного поведения помогают нам удержаться на пути познания себя, удержаться от оценок и осуждений и заменить их открытостью, смелостью, любопытством исследователя.

Стратегия **Аутентичности** вдохновляет нас принять то, что мы не идеальны, и благодаря ей, мы научаемся выдерживать неидеальность и в других. Она подсказывает открываться в уязвимости, не разрушаться от того, что мы не знаем правильных ответов. Следование этой стратегии запускает положительную динамику отношений с собой и другими: открыто и искренне признавая ошибки и слабости, мы становимся сильнее. Обнаруживаем, что можно жить, не скрываясь под масками защитных режимов, и становимся добрее к себе и другим. Это позволяет снизить болезненность триггеров, и вот уже на нашем пути меньше страхов и угроз.

Аутентичность позволяет ценить чужую искренность и человечность и позволять себе и другим быть самими собой.

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ

ВОЛЯ

Количество баллов - 24. Это одна из ведущих поведенческих стратегий для вас.

Особое место среди стратегий Осознанного Поведения занимает Жизнестойкость. К ней относятся поступки и поведение, которые поддерживают чувство баланса, самодисциплину, умение «владеть собой» и справляться с вызовами жизни.

Каждый день мы сталкиваемся с новыми вызовами, которые могут легко выбить нас из седла, ударить под дых. Триггеры неизбежны, но способность отрегулировать себя не через *«как тебе не стыдно»*, *«хватит истерить»*, *«заткнись!»*, а бережно, через заботу - дает ощущение уверенности и контроля над собой. Даже если мы провалились в эмоции и потеряли почву под ногами, мы сможем вернуть себя в равновесие.

Воля – это своего рода нехрупкость, стоицизм. Способность выдерживать бурные эмоции и следовать своим путем. Способность быть в режиме **Воли** напоминает нам о важности самоконтроля, но не через подавления эмоций, а через способность договариваться с собой. Это внутренний диалог: *«помни о своей цели»*, *«не отклоняйся от намеченного»*, *«выдохни и посчитай до десяти»*. Воля – это рука доброго родителя, которую мы выбираем подать сами себе, *«я с тобой»*, *«ты способен выдержать»*, *«не сдавайся»*.

Эта стратегия Осознанного Поведения помогает нам придерживаться своих планов и решений, учит выдерживать неприятные эмоции, скуку, ожидание. В нее входят умение вовремя взять паузу, заметить возможность срыва, поискать баланс. **Воля** — это навык быть чуткими к своим эмоциям, но следовать выбранным путем. Это сложно делать, если в детстве у нас не было реальных наставников, показавших нам – как это, выдерживать, не подавляя и не срываясь. Но мы можем уже во взрослом возрасте тренировать себя в этом аспекте Жизнестойкости, наблюдая за тем, как спокойно и с достоинством ведут себя некоторые люди, и собирая копилку методы саморегуляции без насилия.

Никогда не поздно выбрать и развить одну из стратегий Жизнестойкости – **Волю**.

БАЛАНС

Количество баллов - 24. Это одна из ведущих

поведенческих стратегий для вас.

Жизнестойкость – это набор стратегий осознанного поведения. Все они помогают нам выбирать те модели поведения, которые помогут отрегулировать импульсы, аффективные эмоции и реакции, поддержать себя в балансе.

Баланс – одна из таких стратегий, направленная на обретение внутреннего "дзена". Воля помогает выдерживать испытания и следовать избранному пути, а **Баланс** – приучает заботиться о своем внутреннем состоянии. Вместо вредных и ведущих к срыву "успокойся!", "хватит психовать уже!", в стратегии **Баланса** мы замечаем, что беспокойны до того, как срыв случился, и возвращаем себя в состояние дзена с помощью экологичных способов: пойти прогуляться, попросить поддержки, сказать самому себе добрые слова, послушать медитацию. "Все будет хорошо", - говорим мы себе, когда замечаем, что начали тревожиться. "Кажется ты нервничаешь, может быть пойдём прогуляемся?", - решаем мы.

Эта стратегия жизнестойкости учит поддерживать себя в состоянии внутреннего равновесия, не доводя себя до срыва. Мы учимся замечать потерю баланса не тогда, когда нас уже "несут" эмоции, а немного раньше, когда общий фон беспокойства и тревоги повышается. Такая стратегия осознанного поведения могла зародиться в детстве, если у нас были чуткие родители, которые замечали перевозбуждение ребенка и не ждали, пока начнется истерика – а забирали его в спокойное место раньше, тем самым сохраняя внутреннее состояние более сбалансированным.

Если же таких родителей у нас не было, мы можем сформировать стратегию **Баланса** и во взрослом возрасте, через чуткость к себе и осознание необходимости поддержания внутреннего спокойствия превентивно, ведь оно повышает нашу устойчивость к стрессам и триггерам. Выбирая эту стратегию осознанного поведения, мы становимся более сбалансированными - настроение меньше скачет, предпочтения более стабильны, и это позволяет выдерживать стрессы и неурядицы с меньшими качелями эмоций.

ЗАБОТА О СЕБЕ

Количество баллов - 24. Это одна из ведущих поведенческих стратегий для вас.

Третья стратегия осознанного поведения, составляющая часть **Жизнестойкости** – это **Забота о себе**.

Это очень важная стратегия поведения, ведь ни саморегуляция, ни дзэн не достижимы без деятельной **Заботы о себе**. Защитные режимы очень часто ведут нас к выгоранию, вынуждая бросать свои силы на самовредительство, что-то постоянно доказывая. **Забота о себе** — это пресловутая «маска на себя», это осознание, что это – первостепенная наша ответственность.

Забота о себе заключается не только в «базе» - поддержании здоровья, физической формы, это и более деятельная забота о себе: организовать себе возможность отдыха, беречь и защищать собственные силы и ресурсы.

Если в детстве нам повезло, и родители или близкие показали нам пример, как выбрать себя, уделить себе внимание, позаботиться о себе – стратегия заботы о себе будет у нас в арсенале инструментов. Наш внутренний голос будет напоминать нам позаботиться о себе: *«Давай ляжем пораньше спать, выспишься»*, *«Что бы такое с собой взять, чтобы поездка прошла легче»*, *«а кого можно попросить помочь, чтобы тебе не тащить одной»*, и так далее. Эта стратегия существует в виде убеждения, что важно отдыхать и расслабляться, а в случае трудностей и неурядиц искать для себя слова поддержки и заботы вместо обвинений и наказаний, искать помощь. Следуя этой стратегии Осознанного Поведения, мы развиваем заботливое и чуткое отношение к себе, выбираем модели поведения, которые ведут не к выгоранию или самобичеванию, а к здоровью и теплым отношениям.

Когда мы научаемся заботиться о себе, мы научаемся дарить заботу и другим, не скатываясь в спасательство или гиперопеку. Так формируется положительный цикл: самоподдержка ведет к лучшему самочувствию, которое ведет к взаимной поддержке, помогающей выстраивать более гармоничные отношения, которые нас питают. Никогда не поздно укреплять в себе это осознанное поведение, собирая в копилку примеры заботы о себе в сложной ситуации.

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ СВЯЗИ

ЧУТКОСТЬ

Количество баллов - 24. Это одна из ведущих поведенческих стратегий для вас.

Человек - существо социальное, и связь с другими, близость, искренность контакта — это наша базовая потребность. Куда же мы без верных друзей? Стратегия осознанного поведения - выстраивание поддерживающих связей - нужна нам именно для этого: учить нас дружить и получать поддержку в дружбе и близких отношениях.

Дружба – многогранные отношения, которые включают в себя несколько векторов. Это – **Чуткость** (умение замечать состояние близких), отзывчивость (готовность прийти на помощь) и ответственность (способность оставаться опорой, даже когда тяжело). **Чуткость** – это поступки и поведение, которые позволяют нам проявлять внимание и соучастие к нашим близким.

Эмпатия - врожденная физическая способность, однако ее развитие - во многом наша ответственность. **Чуткость** как стратегия - учит именно ей. Это осознанный выбор пробовать безоценочно понимать чувства других, замечать их состояние. Это стратегия чуткого внимания: «*кажется, твоей подруге сейчас нелегко*», «*может быть, муж просто устал*», «*возможно, мама нервничает*». Эта модель осознанного поведения формируется в нас, если в детстве родители обращали наше внимание на то, как себя чувствуют окружающие: братья и сестры, друзья и приятели, бабушки и папы. Тогда в нас сформировался этот алгоритм: обратить внимание, как бы посветить прожектором в то, каково сейчас близкому, что с ним происходит.

Проявление чуткости и эмпатии крайне важно для отношений, без этого не выстроятся близость и доверие. Внимательность к чувствам других - важная составляющая доверительного контакта, и **Чуткость** учит этой важной способности: проявлять такт и деликатность, не лезть с непрошенными советами, не спасать без запроса, уважать другого. Это выбор видеть и понимать чувства другого, даже если мы их не разделяем. Замечать, когда другому плохо и предлагать помощь.

Следуя стратегии развития **Чуткости**, осознавая ее, усиливая ее, выбирая ее - мы сами становимся для своих близких чуткими друзьями.

ОТЗЫВЧИВОСТЬ

Количество баллов - 24. Это одна из ведущих поведенческих стратегий для вас.

Чуткость идет рука об руку с состраданием. Умение отозваться на чувства другого, разделить боль, прийти на помощь мы называем отзывчивостью, и это ценное качество настоящего друга.

Не всегда мы можем разделить или до конца понять чувства другого, однако там, где мы не можем проявить понимание, мы можем проявить сострадание. **Отзывчивость** – это стратегия поддержания связей, осознанное поведение, готовность отзываться на беду другого. Это поступки и модели поведения, которые мы усвоили с детства: что делать, когда близкому плохо. Если мы выросли с чувствующими, эмпатичными родителями, они передали нам эти умения, сформировав внутри умение проявлять отзывчивость. Мы прибегаем к этой стратегии, когда испытываем порыв откликнуться: выразить соболезнования горю, обнять в грусти, предложить поддержку в трудностях – а не отморозиться, замереть, провалиться в страх.

Отзывчивость базируется на вере в доброту и опирается на нее, как на одну из высших ценностей – и неправые заслуживают сострадания. Часто тех, кто имеет эту стратегию осознанного поведения в своем арсенале, можно найти среди волонтеров или в благотворительной деятельности. Одни реализуют сострадание на практике, оказывая помощь тем, кому повезло меньше, другие проявляют деятельную заботу о своих близких.

Как отличить конструктивную стратегию **Отзывчивости** от защитного режима – **Спасателя**? По отношению к самому себе. **Спасатель** исходит из страха, что вас сочтут эгоистичным, он внутренне стыдит себя и требует заботиться обо всех, кроме себя. **Отзывчивость** предполагает, что забота о своих ресурсах не менее важна. Что вы даете столько, сколько можете. Отзывчивый человек движим не страхом быть отвергнутым или желанием быть замеченным, а желанием выстроить близость. **Спасатель** судит вас и других (за эгоизм и неблагодарность), **Отзывчивость** объединяет вас и других в способности чувствовать боль, учит практиковать сострадание как противопоставление осуждению, не проваливаясь в высокомерную жалость.

Следуя этой модели осознанного поведения, мы создаем основу для искреннего, равноправного контакта в отношениях.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Количество баллов - 24. Это одна из ведущих поведенческих стратегий для вас.

Не только теплым словом или искренним состраданием мы выстраиваем связи - ответственность и надежность, которые мы приносим в отношения - незаменимая часть их. Доверие, которое выстраивается в отношениях и является целительным для всех, очень сильно зависит от нашей надежности,

ответственности. Это и про возможность выдерживать другого, и про ответственность, то есть умение придерживаться единства слова и дела.

Ответственность – это стратегия **Осознанного Поведения** и потребность в поддерживающих связях. В ней мы развиваем в себе определенные качества – быть стойким, держать слово, не давать пустых обещаний, отвечать за свои ошибки. Если нам повезло, и родители были для нас не только воспитателями, но и настоящими друзьями, кому мы могли довериться, и кто не подводил – то пример **Ответственности** уже будет у нас, и соберет в себе все нужные модели поведения, которые делают нас ответственным человеком.

Но даже если нам не повезло, и мы травмированы тем, что родители нас подводили, обманывали или бросали, иногда вопреки мы можем сами, повзрослев, развить в себе стратегию **Ответственности**. Собрать убеждения, которые помогут нам выбирать свои поступки в трудный момент: *«друзей в беде не бросают», «я выполняю свои обещания», «это моя ответственность», «я буду рядом, когда другому плохо»*. Опять же, разница с защитным режимом **Спасателя** в том, что вы даете эту надежность, ответственность как важную часть собственной идентичности, той опоры, которая питает и вас, и близких. А не через стыд, требования от себя, и страх отвержения. Следование стратегиям осознанного поведения обычно наполняет нас энергией, а не отбирает ее.

Безопасность отношений - их важная часть. Надежность, и ответственность - это качества, которые мы растим в себе, осознанно выбирая стратегию **Ответственности**, и которые позволяют эту безопасность создать и поддерживать. А уже в обстановке безопасности рождается все то, что питает и поддерживает нас: доверие, искренность, близость, взаимопомощь.

МУДРОСТЬ

ЮМОР

Количество баллов - 24. Это одна из ведущих поведенческих стратегий для вас.

Стратегия осознанного поведения - поиск мудрости обычно активизируется в нашей жизни несколько позже. Мудростью мы называем широту и глубину нашего жизненного опыта, позволяющую иметь особый взгляд на жизнь: более выдержанный, спокойный, понимающий.

Поиск мудрости – это стратегии поведения, которые мы собрали в жизни, и которые теперь служат нам, предлагая добрые советы. Если нам повезло, и на нашем жизненном пути оказались Учителя с большой буквы – люди, давшие нам мудрый совет, то такие модели поведения будут с нами уже с юности. Поиск мудрости наполнен голосами важнейших архетипов человечества, отражающих мудрость, духовность и внутреннюю этику. Эти стратегии направляют наши поступки, напоминая о благодарности и щедрости, уча видеть смешное и неидеальное, призывая критическое мышление и здравый смысл - надежный фильтр для вызовов жизни.

Юмор - одна из высших стратегий, позволяющих справляться с вызовами судьбы. Она доступна только человеку, и далеко не каждому человеку. Способность нашей психики смеяться в лицо опасности, видеть смешное в пафосе, относиться к себе с иронией – это один из важнейших инструментов проживания вызовов жизни. **Юмор** активирует как физическое состояние, изменяя наш гормональный фон, снимая напряжение, так и психологическое: он создает иной фрейм многим напряженным ситуациям, позволяет подтянуть ресурсы спонтанности, ребячества, иронии, понизив страх, тревогу или напряжение.

Юмор учит нас видеть смешное даже в трудных ситуациях, учит умению посмеяться над собой, взглянуть со стороны и преломить происходящее в другом свете, масштабе. Шут – один из древнейших архетипов, отражающих эту стратегию - использование юмора, чтобы видеть истории и находить в них курьезное и любопытное, бросать вызов догмам и низвергать авторитеты. Он оберегает нас от чрезмерной серьезности и помогает возвращаться на землю из излишнего пафоса. Вместе с ним на нашей стороне мудрость и легкость, ирония, дерзость, и глубина.

ОСОЗНАННОСТЬ

Количество баллов - 24. Это одна из ведущих поведенческих стратегий для вас.

Стратегии поведения, помогающие накапливать мудрость — это модели важнейших архетипов, которые несут мудрость многих поколений, и передаются нам нашими Учителями с большой буквы. В племенах это были старейшины, сейчас мы учимся и у своих бабушек, и у значимых фигур общества. Внутренние голоса стратегии осознанного поведения направляют наши поступки, предлагают нам модели, основанные не на сиюминутной реакции, а на опыте поколений.

У голоса **Осознанности** для нас много важных слов и идей, но одна из основных — это благодарность. Часто в детстве из нас "выдавливали" благодарность насильем, стыдили и упрекали, и у нее осталось неприятное послевкусие. Однако есть иная благодарность, искренняя и внезапная. Она наполняет нас чувством единения с миром и сущим, способностью наслаждаться даже крохами счастья в трудные периоды, примиряет с потерями.

Стремление обрести **Осознанность** учит нас способности видеть и оценивать свой опыт в масштабе более широком, чем острый момент обиды. Мы осознаем важность мелочей и того, как они формируют нас. Стараемся помнить о важности доброго слова и взаимного тепла. Когда вас внезапно переполняет щемящее чувство благодарности этому миру – это мы выбрали модель **Осознанности** – видеть и учиться – и на шаг приблизились к мудрости. Практики благодарности позволяют нам находить частицы счастья в ежедневной рутине, и переживать щедрость и искренность, внутренне чувствуя признательность за них.

Еще одна часть обретения **Осознанности** – это выбор искать и находить смыслы. Когда мы видим, что то, что мы считали бедой, оказалось нам на пользу, или внезапно осознаем огромную значимость, казалось бы, незначительного события, мы обретаем **Осознанность**. Она дарит нам тот особый взгляд, видящий смыслы в жизни, и это дает силы верить в себя и с надеждой смотреть в будущее.

Стратегия **Осознанности** – это один из путей обретения мудрости.

ДУХОВНОСТЬ

Количество баллов - 24. Это одна из ведущих поведенческих стратегий для вас.

Большинство мудрых людей на своем пути приходят к осознанию, что мир – больше, чем то, что они могут познать рационально. Кто-то находит себя в вере, кто-то – в духовных учениях и практиках, кто-то в философии. Еще одна стратегия осознанного поведения, нацеленная на формирования мудрости – **Духовность** существует, чтобы приоткрывать для нас это осознание себя частью чего-то большего, "добра" человечества.

В старые времена люди относили то, что не могли легко понять, увидеть, пощупать к пространству духов. Так родился один из древнейших архетипов человеческой культуры – Маг. Человечество ушло далеко в науке и познании

мира, однако не весь мир еще нами понят, посчитан и измерен. И голос **Духовности** – это то, что мы можем называть "голосом интуиции", "голосом предков", "голосом рода", "голосом веры".

Развитая, мудрая душа приходит к духовному опыту не через запреты, наказания, догмы и религиозные ритуалы, а через понимание человеческой натуры и принятие непознаваемости мира. Это дает открытость, как бы шанс непредвиденному, неожиданному случиться. И это дает стойкость, понимание, что рации и здравый смысл иногда отходят в сторону, и мы идем вперед, поднимаемся защищать свои ценности, совершаем подвиги и творим добро из зова души.

Духовность помогает нам строить опоры на духовные смыслы и напоминает о важности проявляться через них активно: через принципы, ценности, поступки. В моменты отчаяния это дает надежду, «ночь темнее всего перед рассветом». В моменты потери эта стратегия помогает нам вспомнить, что смыслы — это то, что нам предстоит создать. **Духовность** позволяет замечать чудеса и помогает верить в волшебство. Эта стратегия осознанного поведения отправляет нас на поиск нашей миссии в духовном смысле, и этот поиск - и есть тот процесс, который созидает душу, лечит раны, поддерживает нас изнутри, строит наши опоры и питает тех, кто рядом с нами.

Голос **Духовности** – это часто тот голос, который дает нам опоры, когда все остальные опоры потеряны. Голос веры в чудо.

ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ

Количество баллов - 24. Это одна из ведущих поведенческих стратегий для вас.

Важной составляющей духовной и эмоциональной части в нас является способность мыслить критически. И здесь нам помогает стратегия осознанного поведения, нацеленная на поиск мудрости – **Здравый Смысл**. Он учит нас мыслить, применять навыки наблюдательности, анализа и рефлексии. **Здравый Смысл** – это набор стратегий поведения, которые позволяют нам пользоваться мощнейшим аналитическим аппаратом неокортекса: наблюдать и выстраивать логические и причинно-следственные связи, анализировать суждения и ситуации, осознавать релевантность идей и аргументов, критически оценивать собственные суждения и мнения.

Когда мы сталкиваемся с эмоционально-триггерными ситуациями, наш мозг по сути "отключает" нам доступ в неокортекс, мы остаемся реагировать в формате "бей-беги-замри", то есть полагаться на защитные режимы, автоматические защитные реакции. **Здравый Смысл** – это стратегия осознанного поведения, которая предлагает модели поведения, возвращающие нас в осознанность. Мы следуем ей, когда слышим в голове: "*Мы – не наши мысли*", "*Это эмоция, она пройдет*", "*А ты уверена, что это так*", "*Возможно, не стоит принимать резких решений*", "*Подумаем об этом завтра*" - и так далее. Эта стратегия поведения помогает вам выбирать действия, которые позволяют оставаться здравомыслящими в сложных ситуациях.

Здравый Смысл учит признавать свою субъективность, ставить под сомнения догмы, проверять источники. Он напоминает, как работает психика и аффект, обращает внимание на соразмерность наших реакций, учит видеть себя в более широком контексте. Эта стратегия развивается в нас всю жизнь, собирая запас из полезных алгоритмов и идей, приемов и действий, которые люди зовут "трезвый ум", "голова на плечах" и "здравый смысл". И как все составляющие части мудрости – **Здравый Смысл** добр и бережен к нам, не требует идеальности и не ругает за ошибки.

Он учит принимать и оставаться хозяином своей жизни, не отдавая ответственность за нее ни своим эмоциям, ни чужим авторитетам.

С ВАМИ ВСЕ ОКЕЙ

Как с любой «диспансеризацией», мы направляем фокус внимания на проблемы, и может возникнуть чувство, что «со мной не все в порядке». Но это не так. То, что вы здесь, исследуете свой внутренний мир – уже говорит о том, что в вас есть очень сильная и здоровая часть, способная развиваться, искать ответы, и быть на своей стороне. Огромное ей спасибо!

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ

Чего делать не надо: ставить себе клеймо или диагноз. Напротив, вы сделали огромный смелый шаг по пути исследования, и самое время продолжить путь. Продолжайте замечать и знакомиться со своими режимами, ведь они хотят вас защитить! Разделяйте свои внутренние голоса, и слушайте те, которые на вашей стороне. Замечайте, как срабатывают ловушки, и не сливайтесь с ними. Это – важные шаги осознанности, которые сами по себе изменят вашу жизнь.

САМОСТОЯТЕЛЬНО

Вы можете вести дневник или делиться своими наблюдениями в наших сообществах. Читать подробнее о тех частях вашей Карты, которые наиболее выражены. Чем более знакомой территорией станет ваш внутренний мир, тем легче вам будет противостоять триггерам и негативным паттернам, и выбирать вместо них внутренний голос поддержки и поступки осознанного человека.

РАБОТА СО СПЕЦИАЛИСТОМ FREEMYND

Один из схематерапевтов Freemynd может провести пояснительную сессию по вашей карте. Это поможет привнести результаты карты в контекст вашей жизни, выделить приоритеты и самые «трудные» области, подумать о следующих шагах и наметить ваш путь к более счастливой, гармоничной жизни.