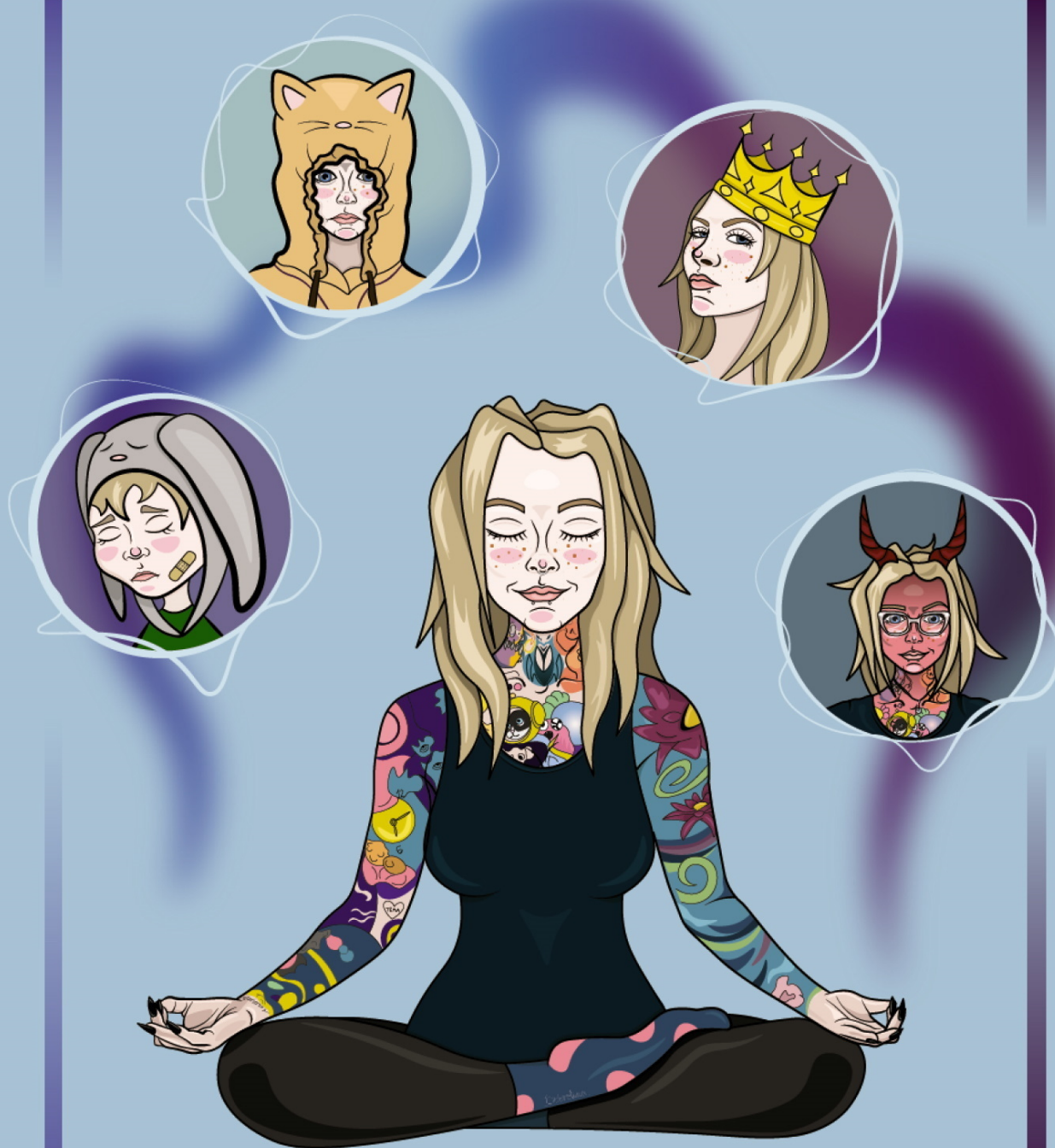


АНАСТАСИЯ КАМОЛОВА

СХЕМА-ТЕРАПИЯ

ПОМИРИ МЕНЯ С СОБОЙ



КОГДА ТРАВМА ДИКТУЕТ, КАК ЖИТЬ

#Psychology#KnowHow

Анастасия Камолова

**Помири меня с собой.
Схема-терапия. Когда
травма диктует, как жить**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 615.851
ББК 53.57

Камолова А. Д.

Помири меня с собой. Схема-терапия. Когда травма диктует,
как жить / А. Д. Камолова — «Издательство АСТ»,
2026 — (#Psychology#KnowHow)

ISBN 978-5-17-184666-4

Часто мы попадаем в ловушки собственных привычек и эмоций, снова и снова наступая на одни и те же грабли, но не понимая, почему это происходит. Корень проблем кроется в глубинных схемах, заложенных еще в детстве. Эта книга — ваш проводник в мир схема-терапии. Вы узнаете, откуда берутся повторяющиеся схемы: страх быть покинутым, болезненная привычка угождать, жесткая самокритика. Разберетесь во внутренних ролях-режимах — Взрослому, Критике и Ребенку. В книге сочетается профессиональная глубина и простота изложения. Она станет настольной как для тех, кто только начинает свой путь в психологии, так и для опытных специалистов. Погрузитесь в исследование своего внутреннего мира, чтобы открыть путь к большей свободе, стабильности и внутренней опоре. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.851

ББК 53.57

ISBN 978-5-17-184666-4

© Камолова А. Д., 2026

© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Посвящение	6
От автора	7
Введение	8
Как устроена эта книга	10
С чего начать свой путь	11
Часть 1	13
Заколдованный круг: как схемы формируют наш опыт	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Анастасия Камолова
Помири меня с собой. Схема-терапия.
Когда травма диктует, как жить

Серия «Psychology#KnowHow»



Издательство
АСТ

© Камолова А., 2026

© Лина Добро, 2026, иллюстрация на обложку

© ООО «Издательство АСТ», 2026

Посвящение

Я посвящаю эту книгу моей семье, моим психотерапевтам, друзьям и учителям – всем тем, кто стал моей пристанью в бурю и моим светом в полной темноте. Всем тем, кто продолжал идти рядом, даже когда путь казался безнадежно длинным, и тем, кто бережно поднимал меня, когда я теряла опору.



Твори, не бойся, все подождет.
Грязь с крыльев смоем теплым дождем.
Вместо стихов появится проза грубее и честней.
Откроешь дверь в холодную ночь.
Воздух и звезды смогут помочь.
Найти ответы на все вопросы.
Ну как ты там?

DenDerty

От автора

Известный психотерапевт и исследователь Марша Линехан однажды сказала: «Я была в аду. И я поклялась себе: когда я выберусь, я вернусь и вытащу отсюда остальных».

Эта фраза удивительно точно отражает логику большинства терапевтических профессий: зачастую мы приходим в психологию не только из академического интереса, но и в поиске понимания собственного внутреннего опыта. Таков и мой путь – и именно он во многом объясняет появление этой книги.

Как специалист в области схема-терапии я в первую очередь опираюсь на классическую академическую подготовку. Но есть и второй, не менее важный источник моего знания – это личный опыт жизни с пограничным расстройством личности (ПРЛ), комплексным посттравматическим стрессовым расстройством (кПТСР) и рекуррентным депрессивным расстройством (РДР). Это дает мне не только теоретическое, но и глубоко личное понимание тех процессов, с которыми сталкиваются мои клиенты.

Именно по этой причине в книге представлены не только ключевые концепции схема-терапии и примеры их применения на практике, но и фрагменты моего собственного опыта. Включая их, я хочу показать, как теоретические модели работают в реальной жизни – и почему некоторые методы оказываются столь эффективны в глубинной эмоциональной работе.

Существенную роль в создании этой книги сыграло знакомство с работой моей коллеги М. Сойты «В плену у травмы». В книге она открыто делится своим травматическим опытом, демонстрируя, что профессиональная компетентность и личная уязвимость не противоречат друг другу, а, наоборот, дополняют. Это стало для меня важным подтверждением того, что хотя научно обоснованные подходы – это безусловный фундамент терапии, однако честность, прозрачность и подлинное человеческое присутствие нередко оказывают не менее мощное терапевтическое воздействие.

Выйти из собственного внутреннего кризиса мне помогла именно схема-терапия. В ее моделях я впервые обрела язык, способный выразить сложные эмоциональные переживания, а в ее техниках – конкретный путь к восстановлению. Идея написать теплую, научно-популярную книгу о схема-терапии родилась тогда же – задолго до того, как появилась возможность ее реализовать.

Эта книга – попытка сделать сложное понятным, а переживаемые процессы – объяснимыми. В ней я стремлюсь соединить научную строгость и живой человеческий опыт, чтобы читатель понял – он не один в своей борьбе.

Я искренне надеюсь, что, листая страницы этой книги, вы ощутите то тепло, внимание и любовь, которые были вложены в каждую строчку. Мне бы хотелось, чтобы она стала не только источником знаний о схема-терапии, но и надежным спутником на пути к более глубокому пониманию себя.

Введение

В современной психотерапии существует множество подходов, каждый из которых имеет собственную теоретическую основу и предлагает различные методы для анализа и коррекции эмоциональных трудностей.

Так, психоаналитические направления исследуют влияние ранних объектных отношений и бессознательных процессов на формирование личности. Гештальт-терапия работает с феноменологическим опытом «здесь и сейчас», помогая пациентам завершать незавершенные гештальты. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) уделяет особое внимание взаимодействию между мыслями, эмоциями и поведением, обучая пациентов распознавать и изменять дезадаптивные когнитивные паттерны, тогда как телесно-ориентированные методы подчеркивают роль соматических реакций в переработке травматического опыта.

В то же время клиническая практика показывает, что даже при высокой когнитивной осознанности и выраженной способности к самоанализу многие пациенты продолжают сталкиваться с повторяющимися моделями межличностного и эмоционального функционирования. Они могут понимать причины своей тревоги или стыда, замечать логические ошибки мышления, но при этом продолжают воспроизводить деструктивные жизненные сценарии: вступать в небезопасные отношения, избегать самовыражения, испытывать стыд за собственные потребности или хроническую вину за отдых. Подобная устойчивость паттернов указывает на существование более глубоких психологических структур, которые не сводятся только к уровню автоматических мыслей или поведенческих навыков.

Именно исследование этих глубинных структур лежит в основе схема-терапии.

Схема-терапия была разработана Дж. Янгом в 1980-х годах как интегративный подход для работы с пациентами, у которых традиционная КПТ не обеспечивает стабильного и длительного эффекта. Янг предположил, что стойкие эмоциональные и межличностные трудности обусловлены наличием ранних дезадаптивных схем (РДС) – широких, долговременных паттернов восприятия, эмоционального реагирования и поведения, сформировавшихся в детском возрасте в ответ на отсутствие удовлетворения базовых эмоциональных потребностей.

Изначально схемы возникают как попытка адаптации к неблагоприятным условиям раннего развития. Однако во взрослой жизни они утрачивают свою адаптивность, становятся источником хронической дезадаптации и поддерживают устойчивые эмоциональные трудности.

Примеры формирования РДС хорошо известны в клинической практике:

- ◆ дефицит эмоциональной поддержки способствует формированию ожидания небезопасности или нестабильности в близких отношениях;
- ◆ условное принятие ведет к убеждению, что собственная ценность определяется исключительно достижениями;
- ◆ эмоциональная инвалидация формирует устойчивую тенденцию подавлять свои чувства.

В рамках схема-терапии Янг также предложил рассматривать личность как систему режимов – динамических состояний, которые активируются в ответ на конкретные триггеры, включая детские, компенсаторные, критикующие и здоровые режимы (к числу последних относится так называемый режим «здорового взрослого», который характеризует наиболее адаптивную часть личности, способную регулировать эмоциональные реакции и обеспечивать удовлетворение потребностей).

Задача терапевтического процесса заключается в: (1) идентификации активных схем и режимов, (2) модификации связанных с ними убеждений и (3) формировании навыков эмоциональной регуляции. Важную роль при этом играют терапевтические отношения, основанные

на принципе ограниченного замещающего родительства, в рамках которых пациент получает корректирующий эмоциональный опыт, способствующий формированию внутренней безопасности и автономии.

Схема-терапия представляет собой комплексный подход, объединяющий элементы когнитивно-поведенческой терапии, гештальт-терапии, теории привязанности и психодинамических концепций. Благодаря этому она становится эффективной для пациентов с хроническими эмоциональными нарушениями, устойчивыми межличностными проблемами и расстройствами личности. Главная цель схема-терапии заключается не только в модификации поведения, но и в глубокой реструктуризации эмоциональных и когнитивных паттернов, лежащих в основе дезадаптивного функционирования.

Таким образом, данный подход предоставляет теоретически обоснованную и клинически применимую модель, позволяющую работать с глубинными аспектами личности, которые невозможно изменить посредством когнитивной осознанности или поведенческих интервенций. Схема-терапия рассматривает человека в контексте его развития, подчеркивая, что многие текущие трудности являются попыткой удовлетворить некогда фрустрированные потребности. В этом контексте терапия может помочь пациенту найти более зрелый и адаптивный способ их удовлетворения.

Как устроена эта книга

Книга состоит из трех частей. Каждая из них – самостоятельная, но вместе они образуют единый путь, ведущий от понимания причин боли к умению быть с собой по-настоящему.

Часть первая. О схемах

Здесь мы разберем, почему вы реагируете именно так, как реагируете, откуда растут привычные страхи, стыд, тревога, стремление угождать или держать все под контролем. Каждая глава посвящена отдельной группе схем, корни которых кроются в неудовлетворенных детских потребностях. Вы узнаете, как эти схемы формируются, какие мысли и чувства они поддерживают и, главное, как с ними работать, чтобы перестать жить по старым сценариям.

Часть вторая. О режимах

Если схемы – это корни, то режимы – это их живые проявления, внутренние роли, которые включаются автоматически. Они определяют, как мы живем, чувствуем, защищаемся и выстраиваем отношения.

Часть третья. Как помириться с собой

Эта часть книги посвящена восстановлению контакта с собой – а именно тому, как перестать с собой бороться. Здесь речь пойдет о самосострадании, принятии, способности видеть в себе не только последствия травмы, но и силу.

Я старалась писать эту книгу так, чтобы она больше была похожа на путешествие по внутреннему миру; книгу, в которой вы не наблюдатель, а главный герой.

Иногда дорога идет по знакомым тропам, где вы уже не раз бывали: страх быть отвергнутым, невозможность расслабиться, вечное желание быть «правильным». А иногда она уводит в закрома нашего разума, где пылится самое страшное – то, от чего мы отворачивались годами.

Я последовательно расскажу обо всех нюансах методики Дж. Янга.

Если вы специалист и мой коллега, надеюсь, структура и логика изложения будут для вас комфортны. Здесь вы найдете последовательность, ясность и практическую глубину.

Если же вы открыли эту книгу не как профессионал, а как человек, который просто ищет способ выбраться из своего внутреннего лабиринта, то читать обо всех схемах подряд может быть трудно и утомительно. В этом случае я предлагаю вам подсказку, которая поможет понять, с чего начать, – определить, где болит сильнее всего и куда стоит заглянуть в первую очередь.

С чего начать свой путь

Ниже вы найдете пять возможных направлений для начала чтения части книги о схемах, указанных в оглавлении.

Если вы часто чувствуете себя одиноким, непонятым, «неподходящим», не ощущаете себя в безопасности

Если вам сложно поверить, что близкие останутся рядом, что вас можно любить просто так, без условий, если вы часто ищете доказательства того, что вы нужны, и не находите их, если внутри звучит знакомое «меня все равно бросят» или «со мной что-то не так», если вы боитесь людей, рекомендую начать свой путь **с домена нарушения связи и отвержения**. В этом разделе вы узнаете, как мы учились жить без тепла и как это можно изменить, шаг за шагом возвращая себе чувство безопасности быть собой.

Если вам трудно опираться на себя

Если вы постоянно ищете советов, подтверждений, разрешений, если чувствуете тревогу, когда нужно действовать самостоятельно, если кажется, что другие сильнее, умнее, увереннее, а вы будто все еще «маленький» рядом с ними, если вам сложно ответить на вопрос «кто я и чего хочу?», начните читать книгу с части **о домене нарушения автономии и компетентности**. Там рассказывается о взрослении изнутри, о том, как перестать бояться быть самостоятельным и научиться доверять самому себе.

Если вы все время живете «для других»

Если вам трудно сказать другим людям «нет», если вы чувствуете вину, когда заботитесь о себе, если вы привыкли угадывать чужие желания и при этом забываете свои, если отношения приносят больше усталости, чем близости, откройте книгу на страницах, касающихся **домена направленности на других**. Там – о возвращении границ, уважении к себе и умении оставаться в отношениях, не теряя себя.

Если вы часто сталкиваетесь с импульсивностью, внутренним протестом, трудностями с саморегуляцией и проблемами с эмпатией

Если правила раздражают, вы быстро загораетесь и так же быстро остываете, если у вас есть внутреннее ощущение: «я хочу это, и прямо сейчас!» – а потом приходит усталость или вина, если вам сложно признавать свои границы и учитывать чужие, начните с части книги **о домене нарушенных границ**. Она повествует о внутренней зрелости, терпении и умении быть свободным, не разрушая при этом ни себя, ни других.

Если вы слишком строги к себе и чрезмерно пессимистичны

Если вы часто недовольны собой, если расслабление кажется вам опасным, а ошибки – непростительными, если вы постоянно держите себя в тонусе (будто любое послабление приведет к катастрофе), если радость и спонтанность даются вам с трудом, а тревога – без проблем, лучше начать читать **о домене сверхбдительности и подавления эмоций**. В этой части рассказано о токсичном перфекционизме и о том, что мешает нам радоваться жизни.

Если вы сталкиваетесь с эмоциональными проблемами, жесткой самокритикой или чрезмерным желанием наказывать других

В таком случае вам полезно будет начать с **главы о дополнительных схемах из YSQ-R¹**. В ней вы найдете информацию о том, как изменить отношение к собственным эмоциям, к самому себе и другим людям.

Вы можете узнать себя сразу в нескольких направлениях – и это нормально. Схемы не живут поодиночке. Они образуют целые системы, поддерживающие друг друга. Начните с того, что сейчас болит сильнее всего.

Как только вы поймете, что лежит в основе ваших трудностей, можно приступать к прочтению следующих частей книги, которые помогут вам понять себя еще лучше.

¹ YSQ-R – схемный опросник Янга. Предназначен для определения степени сформированности ранних дезадаптивных схем. – *Прим. ред.*

Часть 1

Ирония повторения

«Почему мы продолжаем испытывать боль и продлеваем наши страдания? Почему не разрываем закономерность ради лучшей жизни? Почти все люди воспроизводят негативное поведение, разрушая самих себя. Это странная правда, с которой борются психотерапевты. Каким-то образом мы умудряемся даже во взрослой жизни создать условия, удивительно похожие на те, что навредили нам в детстве».
Дж. Янг, Д. Клоско. «Прочь из замкнутого круга»

Заколдованный круг: как схемы формируют наш опыт

С подростковых лет моей «суперспособностью» было снова и снова наступать на одни и те же грабли: влюбляться в жестоких мужчин, ломать себя, чтобы быть удобной, дружить с теми, кто не замечал моей боли, растворяться в отношениях так, как будто без них я переставала существовать.

Каждый раз, когда все в очередной раз рушилось, я спрашивала себя: «Ну что со мной не так?» И в тот момент я еще не понимала: это были не мои «осознанные выборы» – мной управляли сценарии, написанные давным-давно.

Схема-терапия объясняет этот феномен. Она не сводится к ярлыку «у тебя было плохое детство», хотя корни схем обычно уходят именно туда. Куда важнее то, что старые раны становятся фильтром восприятия: через них мы смотрим на себя, других людей и мир вокруг нас.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.