

ЕВГЕНИЯ НАУМОВА

СТАНЬ СИЛЬНЕЕ СВОИХ СХЕМ

Путь к психологической свободе
и эмоциональной устойчивости

18+

Евгения Наумова

Стань сильнее своих схем

«Автор»

2026

Наумова Е.

Стань сильнее своих схем / Е. Наумова — «Автор», 2026

Почему мы снова и снова реагируем привычным образом, даже когда понимаем, что это причиняет боль? Схема-терапия Джеффри Янга объясняет такие реакции как ранние дезадаптивные схемы — устойчивые способы воспринимать себя, других людей и происходящее, которые сформировались в ответ на неудовлетворённые эмоциональные потребности. Эта книга — практический дневник бережной работы с собой на девяносто дней. В первые восемнадцать дней вы познакомитесь с основными схемами, а затем будете исследовать свои потребности, тревогу, границы, близость, отдых, внутреннюю критику и жизненные смыслы. Один вопрос в день, одна страница и десять минут помогут замечать моменты включения старых сценариев, отделять факты от привычных интерпретаций и постепенно осваивать более здоровые способы реагирования. Книга создана практикующим психологом как опора после завершения терапии, но подходит и для самостоятельного использования.

© Наумова Е., 2026

© Автор, 2026

Евгения Наумова

Стань сильнее своих схем

Евгения Наумова

СТАНЬ СИЛЬНЕЕ СВОИХ СХЕМ

90 дней наблюдения, понимания и новых выборов

Зачем эта книга

Схема — это не диагноз и не характер. Это выученный способ видеть себя и других, который когда-то помогал выжить. Ребёнок, которого не утешали, учится не просить. Ребёнок, которого стыдили, учится прятаться. Ребёнок, которого хвалили только за результат, учится не останавливаться. Проходит двадцать лет, обстоятельства уже другие, а способ остался — и включается сам, без спроса.

Схема-терапия Джеффри Янга описывает восемнадцать таких устойчивых узоров. Все они вырастают из неудовлетворённых базовых потребностей: в надёжной привязанности и принятии, в свободе выражать себя, в разумных границах, в спонтанности и игре. Схема не рассказывает правду о вас. Она рассказывает о том, чего вам когда-то не хватило.

Главное, что стоит знать: схема — это навык, а навык поддаётся переучиванию. Не силой воли и не самобичеванием, а регулярным вниманием. Сначала вы учитесь узнавать схему в моменте: «это не реальность, это старый фильтр». Потом отделять факты от интерпретаций. Потом пробовать новое поведение маленькими, безопасными порциями. Мозг меняется от повторения, а не от озарения.

Эта книга появилась из моей практики. Я практикующий психолог и работаю в схема-терапевтическом подходе. Я замечаю, что после завершения терапии человеку нередко нужна простая опора, которая помогает продолжать начатую работу: отслеживать привычные схемы, замечать моменты их включения и закреплять новые, более здоровые способы реагирования. Одного понимания бывает недостаточно — изменения становятся устойчивыми, когда к ним возвращаются регулярно, бережно и без требования немедленного результата. Так возникла идея книги, которая могла бы сопровождать человека после терапии и помогать сохранять контакт с тем, чему он уже научился.

Этой книгой можно пользоваться и самостоятельно, без прохождения терапии. Однако в таком случае важно сначала разобраться, какие ваши схемы продолжают влиять на мысли, чувства и поступки. Полезно познакомиться с основами подхода Джеффри Янга и описанными им восемнадцатью ранними дезадаптивными схемами. Это позволит воспринимать вопросы не как тест или попытку поставить себе диагноз, а как способ внимательнее наблюдать за собой. Книга не заменяет работу с психологом, но может стать первым шагом к самопониманию или поддержкой в самостоятельной практике.

Эта книга — не учебник и не тест. Это девяносто дней тихой работы: один вопрос в день, одна страница, десять минут. Первые восемнадцать дней вы знакомитесь со схемами по очереди, по четыре вопроса на каждую. С девятнадцатого дня — по одному вопросу в день: о потребностях, тревоге, границах, близости, отдыхе и смысле. В конце — примеры диалогов внутреннего критика и внутреннего ребёнка и место для вашего собственного.

Как работать с ежедневником

Пишите от руки и не перечитывайте на ходу. Рука медленнее мысли — это помогает поймать то, что обычно проскакивает мимо.

На страницах есть пустые места — иногда сложно что-то описать словами, но можно изобразить. Рисуйте.

Одна страница — один день. Не забегайте вперёд, даже если хочется закрыть сразу пять вопросов.

Отвечайте не правильно, а честно. Здесь нет проверяющего.

Начинайте с конкретного эпизода, а не с обобщения. Не «я всегда всем угождаю», а «сегодня в 14:20 я согласился(ась) задержаться, хотя обещал(а) себе уйти вовремя».

Отмечайте тело. Схема почти всегда включается раньше слов: сжатая челюсть, холод в животе, желание исчезнуть.

Ищите возраст чувства. Спросите себя: сколько лет тому, кто сейчас это чувствует? Часто ответ — шесть, восемь, двенадцать.

Пропустили день — просто продолжайте со следующего. Пропуск не обнуляет прогресс, он его проверяет.

Раз в неделю листайте назад. Изменения не видны изнутри дня, они видны на расстоянии семи страниц.

Если во время работы поднимается сильная боль, которую трудно выдерживать одному, это не провал ежедневника. Это знак, что рядом нужен живой человек: психотерапевт, работающий в схема-терапии.

Как устроены девяносто дней

Дни 1–18. Восемнадцать схем по очереди: короткое описание, узнаваемая фраза схемы и четыре вопроса — каждый на отдельной странице.

Дни 19–90. По одному вопросу в день: потребности, покинутость, стыд, одиночество, автономия, границы, тревога, контроль, перфекционизм, импульсивность, самокритика, близость, забота о себе, смысл, устойчивость.

В конце есть примеры диалогов внутреннего критика и внутреннего ребёнка, голоса поддерживающих фигур и пустые страницы для ваших собственных диалогов.

Часть первая

ВОСЕМНАДЦАТЬ СХЕМ

Дни 1–18

День 1

Эмоциональная депривированность

Схема говорит: моих чувств всё равно никто не заметит. Она складывается там, где не хватало тепла, понимания или защиты — часто не из злого умысла, а потому что взрослым было не до этого. Со временем человек перестаёт даже формулировать свои потребности: проще ничего не просить, чем снова остаться без ответа.

Голос схемы: «Просить бесполезно, меня всё равно не услышат»

Вопросы дня

— Какие эмоции я сегодня не позволил(а) себе ощутить, и почему?

— В каких ситуациях мне не хватало эмоциональной поддержки, и как я мог(ла) бы попросить её более ясно?

— Какие сигналы своего тела я игнорирую, чтобы не испытывать боль или тревогу?

— Какие маленькие радости я мог(ла) бы подарить себе прямо сейчас, даже если всё кажется серым?

День 1 · Эмоциональная депривированность · вопрос 1 из 4

Какие эмоции я сегодня не позволил(а) себе ощутить, и почему?

Что заметил(а) в теле:

День 1 · Эмоциональная депривированность · вопрос 2 из 4

В каких ситуациях мне не хватало эмоциональной поддержки, и как я мог(ла) бы попросить её более ясно?

Что заметил(а) в теле:

День 1 · Эмоциональная депривированность · вопрос 3 из 4

Какие сигналы своего тела я игнорирую, чтобы не испытывать боль или тревогу?

Что заметил(а) в теле:

День 1 · Эмоциональная депривированность · вопрос 4 из 4

Какие маленькие радости я мог(ла) бы подарить себе прямо сейчас, даже если всё кажется серым?

Что заметил(а) в теле:

День 2

Покинутость

Ожидание разрыва: любая пауза в ответе читается как «уже уходит». Схема растёт там, где близость была нестабильной — расставания, болезни, непредсказуемость взрослых. Она подталкивает либо цепляться, либо уходить первым, чтобы не пережить потерю снова.

Голос схемы: «Меня оставят, как только я расслаблюсь»

Вопросы дня

— Где сегодня я почувствовал(а) расхождение между тем, как меня воспринимают другие, и тем, как я себя ощущаю внутри?

— Какую маленькую поддержку я могу предложить себе или близким, чтобы уменьшить чувство изоляции?

— Какие доверительные отношения в моей жизни можно укрепить прямо сейчас?

— Что может помочь мне почувствовать, что меня не бросили, даже если отношения изменились?

День 2 · Покинутость · вопрос 1 из 4

Где сегодня я почувствовал(а) расхождение между тем, как меня воспринимают другие, и тем, как я себя ощущаю внутри?

Что заметил(а) в теле:

День 2 · Покинутость · вопрос 2 из 4

Какую маленькую поддержку я могу предложить себе или близким, чтобы уменьшить чувство изоляции?

Что заметил(а) в теле:

День 2 · Покинутость · вопрос 3 из 4

Какие доверительные отношения в моей жизни можно укрепить прямо сейчас?

Что заметил(а) в теле:

День 2 · Покинутость · вопрос 4 из 4

Что может помочь мне почувствовать, что меня не бросили, даже если отношения изменились?

Что заметил(а) в теле:

День 3

Недоверие

Убеждение, что близость рано или поздно используют против тебя. Отсюда проверки, чтение подтекстов, привычка держать запасной выход. Схема защищает от боли и одновременно не даёт получить то, ради чего в отношения приходят.

Голос схемы: «Если я открою слабое место, им воспользуются»

Вопросы дня

- Какие ожидания в людях чаще всего оказываются неверными и почему?
- Как можно проверить свои предположения о человеке без обвинений и спешки?
- Какие границы я готов(а) установить, чтобы чувствовать безопасность и уважение?
- В каких отношениях мне нужно больше прозрачности, а в чём — меньше интриг и слухов?

День 3 · Недоверие · вопрос 1 из 4

Какие ожидания в людях чаще всего оказываются неверными и почему?

Что заметил(а) в теле:

День 3 · Недоверие · вопрос 2 из 4

Как можно проверить свои предположения о человеке без обвинений и спешки?

Что заметил(а) в теле:

День 3 · Недоверие · вопрос 3 из 4

Какие границы я готов(а) установить, чтобы чувствовать безопасность и уважение?

Что заметил(а) в теле:

День 3 · Недоверие · вопрос 4 из 4

В каких отношениях мне нужно больше прозрачности, а в чём — меньше интриг и слухов?

Что заметил(а) в теле:

День 4

Социальная отчуждённость

Чувство инаковости даже в дружелюбной компании: все свои, а я рядом. Схема часто формируется в опыте, где человек действительно отличался — семьёй, здоровьем, интересами. Взрослым она превращается в заранее занятое место у стены.

Голос схемы: «Я всегда немного не свой(я)»

Вопросы дня

- Какие ситуации заставляют меня чувствовать себя не своим(ей) в толпе?
- Какие простые шаги по участию в групповых активностях я могу предпринять?
- Какие качества в других людях я ценю, но редко признаю вслух?
- Как я могу деликатно поделиться своим опытом, чтобы не казаться чужим(ой) в разговоре?

День 4 · Социальная отчуждённость · вопрос 1 из 4

Какие ситуации заставляют меня чувствовать себя не своим(ей) в толпе?

Что заметил(а) в теле:

День 4 · Социальная отчуждённость · вопрос 2 из 4

Какие простые шаги по участию в групповых активностях я могу предпринять?

Что заметил(а) в теле:

День 4 · Социальная отчуждённость · вопрос 3 из 4

Какие качества в других людях я ценю, но редко признаю вслух?

Что заметил(а) в теле:

День 4 · Социальная отчуждённость · вопрос 4 из 4

Как я могу деликатно поделиться своим опытом, чтобы не казаться чужим(ой) в разговоре?

Что заметил(а) в теле:

День 5

Дефективность

Стыд как фон: кажется, что внутри есть поломка, и если человек подойдёт слишком близко, он её увидит. Схема родом из критики, сравнений и посланий «с тобой что-то не так». Она заставляет прятать не ошибки, а самого себя.

Голос схемы: «Если меня узнают по-настоящему, отвернутся»

Вопросы дня

- Какие достижения за последний месяц показывают, что я не так уж безнадежен(на)?
- Что именно вызывает ощущение «не хватает» в моей работе или учёбе, и какие конкретные шаги помогут это исправить?
- Какие навыки я могу развивать постепенно, чтобы почувствовать прогресс?
- Что помогло бы мне более точно оценивать свои усилия и результаты?

День 5 · Дефективность · вопрос 1 из 4

Какие достижения за последний месяц показывают, что я не так уж безнадежен(на)?

Что заметил(а) в теле:

День 5 · Дефективность · вопрос 2 из 4

Что именно вызывает ощущение «не хватает» в моей работе или учёбе, и какие конкретные шаги помогут это исправить?

Что заметил(а) в теле:

День 5 · Дефективность · вопрос 3 из 4

Какие навыки я могу развивать постепенно, чтобы почувствовать прогресс?

Что заметил(а) в теле:

День 5 · Дефективность · вопрос 4 из 4

Что помогло бы мне более точно оценивать свои усилия и результаты?

Что заметил(а) в теле:

День 6

Неуспешность

Ощущение, что я хуже других в делах: медленнее, слабее, поверхностнее. Реальные результаты при этом обесцениваются или объясняются везением. Схема удобно подтверждает себя тем, что человек избегает задач, на которых можно было бы убедиться в обратном.

Голос схемы: «Я хуже других, и это видно»

Вопросы дня

- Какие данные или факты опровергают мысль «я неудачник(ца)»?
- В чём я действительно силен(сильна), и как это можно применить сейчас?
- Какие ошибки прошлого можно переосмыслить как опыт и уроки?
- Что меня вдохновляет и помогает двигаться вперёд, даже если результат не идеальный?

День 6 · Неуспешность · вопрос 1 из 4

Какие данные или факты опровергают мысль «я неудачник(ца)»?

Что заметил(а) в теле:

День 6 · Неуспешность · вопрос 2 из 4

В чём я действительно силён(сильна), и как это можно применить сейчас?

Что заметил(а) в теле:

День 6 · Неуспешность · вопрос 3 из 4

Какие ошибки прошлого можно переосмыслить как опыт и уроки?

Что заметил(а) в теле:

День 6 · Неуспешность · вопрос 4 из 4

Что меня вдохновляет и помогает двигаться вперёд, даже если результат не идеальный?

Что заметил(а) в теле:

День 7

Зависимость

Внутреннее сомнение в собственной дееспособности: сам не справлюсь, нужно разрешение, подсказка, чужое плечо. Часто вырастает из гиперопеки, где за человека решали всё. Свобода в такой картине мира выглядит не подарком, а риском.

Голос схемы: «Один(одна) я не выстою»

Вопросы дня

- Какие привычки ограничивают мою свободу?
- Какие альтернативы я могу выбрать в ситуациях, которые раньше приводили к зависимости?
- Где в моей жизни есть энергетические «провалы», которые можно переработать без агрессивной борьбы?
- Как я могу создать себе поддерживающую среду без осуждения?

День 7 · Зависимость · вопрос 1 из 4

Какие привычки ограничивают мою свободу?

Что заметил(а) в теле:

День 7 · Зависимость · вопрос 2 из 4

Какие альтернативы я могу выбрать в ситуациях, которые раньше приводили к зависимости?

Что заметил(а) в теле:

День 7 · Зависимость · вопрос 3 из 4

Где в моей жизни есть энергетические «провалы», которые можно переработать без агрессивной борьбы?

Что заметил(а) в теле:

День 7 · Зависимость · вопрос 4 из 4

Как я могу создать себе поддерживающую среду без осуждения?

[illegible]

Что заметил(а) в теле:

День 8

Уязвимость

Постоянная готовность к катастрофе: болезнь, авария, безденежье, ошибка с необратимыми последствиями. Тревога здесь не про конкретный факт, а про сам мир, который кажется небезопасным. Проверки и избегание дают короткое облегчение и укрепляют схему.

Голос схемы: «Что-то плохое уже на подходе»

Вопросы дня

- Где сегодня я позволил(а) себе быть ранимым(ой), и что из этого получилось?
- Какие ситуации требуют от меня доверия к другим, и как я могу аккуратно это сделать?
- Как я могу выразить свои потребности без чувства стыда?
- Какие ресурсы (человек, практика, место) помогают мне чувствовать себя в безопасности?

День 8 · Уязвимость · вопрос 1 из 4

Где сегодня я позволил(а) себе быть ранимым(ой), и что из этого получилось?

Что заметил(а) в теле:

День 8 · Уязвимость · вопрос 2 из 4

Какие ситуации требуют от меня доверия к другим, и как я могу аккуратно это сделать?

Что заметил(а) в теле:

День 8 · Уязвимость · вопрос 3 из 4

Как я могу выразить свои потребности без чувства стыда?

Что заметил(а) в теле:

День 8 · Уязвимость · вопрос 4 из 4

Какие ресурсы (человек, практика, место) помогают мне чувствовать себя в безопасности?

Что заметил(а) в теле:

День 9

Спутанность

Границы стёрты: «мы» звучит чаще, чем «я». Своё настроение зависит от чужого, отдельные желания кажутся предательством. Схема рождается в отношениях, где близость покупалась отказом от отдельности.

Голос схемы: «Без него или неё меня как будто нет»

Вопросы дня

- В каких отношениях я слишком «слеппен(а)» с другими и теряю индивидуальность?
- Какие границы я могу чётче обозначить, чтобы сохранить автономию?
- Что из моего поведения связано с попыткой избегать автономии, и как это изменить?
- Какие здоровые формы взаимозависимости я могу развивать сегодня?

День 9 · Спутанность · вопрос 1 из 4

В каких отношениях я слишком «слеппен(а)» с другими и теряю индивидуальность?

Что заметил(а) в теле:

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.