

# ПОВНИЙ ЗМІСТ

<b>Про авторів</b>	9
<b>Глава 1. Ваша схема дефективності</b>	11
Схеми	13
Що таке схема дефективності	14
Як почуття неповноцінності підживлює депресію	20
Висновки	22
<b>Глава 2. Оцінка</b>	23
Опитувальник “Життєві цінності”, частини 1 і 2	26
Опитувальник “Прийняття і дії — 2”	29
Опитувальник “Автоматичні думки”	31
Шкала оцінки депресії CES-D	34
Висновки	36
<b>Глава 3. Подолання почуття неповноцінності</b>	37
Десять поширених способів подолання почуття неповноцінності	38
<b>Глава 4. Від уникнення до прийняття</b>	49
Спроби подолати почуття неповноцінності лише посилюють біль	51
Важливе питання	53
Творча зневіра	54
Прийняття, а не уникнення емоцій	55
Реагувати по-новому	57

<b>Глава 5. Усвідомленість</b>	63
Усвідомлені дії	67
Усвідомлення тригерів почуття неповноцінності	70
Розвиток усвідомленості в момент вибору: ранкові наміри	71
Спостереження за тим, що відбувається	73
<b>Глава 6. Цінності</b>	79
Що таке цінності?	80
Визначення цінностей	82
Наміри, які керуються цінностями та зціленням	87
Плани на момент вибору	93
Відповідальність і готовність	96
Шлях до цінностей	97
<b>Глава 7. Роз'єднання</b>	101
Ваш розум як механізм виживання	102
Як працює роз'єднання	104
Вправи: одинадцять способів роз'єднання	105
Висновки	119
<b>Глава 8. Уникнення та експозиція</b>	123
Як ви ставитеся до емоційного болю	123
Висновки	132
<b>Глава 9. Протистояння сорому і смутку</b>	133
Чому експозиція допомагає	134
Чотири складники емоції	135
Як застосовувати емоційну експозицію	135
Ведення записів при експозиції	142
<b>Глава 10. Самоспівчуття</b>	149
Вправи на самоспівчуття	149
Висновки	161

<b>Глава 11. Профілактика рецидивів</b>	163
Шкала оцінки депресії CES-D	165
Рецидиви трапляються	167
Висновки	174
<b>Додаток 1. Робочі аркуші</b>	175
<b>Додаток 2. Інструменти оцінки</b>	193
<b>Додаток 3. Гібридний протокол лікування депресії     з використанням схема-терапії та АСТ</b>	201
<b>Література</b>	205

## Глава 1

# Ваша схема дефективності

Якщо ви читаєте цю книгу, є велика ймовірність, що почуття неповноцінності та депресії були частиною вашого життя. Ви жили з думками про те, що в чомусь неповноцінні, недостойні поваги інших людей і що нікому не буде до вас діла. Може здаватися, що ви прожили своє життя під холодною і шорсткою маскою. Ця маска важка й обтяжлива — подекуди через свою грубу конструкцію. Її вага висмоктує з вашого тіла енергію, мотивацію та бажання. За маскою ви відчуваєте світ з власної портативної в'язниці, де немає переживань любові, захоплення і зв'язку, які здаються природними й легкими для тих, хто живе “нормальним” життям. Цей гнітючий та ізолюючий за своєю природою тягар надихнув вас спробувати звільнитися від нього. Якийсь час могло здаватися, що все складатиметься для вас сприятливо — нові стосунки, нова робота, досягнення певного успіху. Але врешті-решт це лише питання часу, коли біль, відторгнення і невдачі знову нагадають вам, навіщо вам з самого початку була потрібна маска. І кожного разу, коли ви бачите цю щасливу пару, читаєте позитивне оновлення статусу або чуєте веселе заспокоєння — “Всім буває сумно” або “Тобі просто потрібно бути позитивним”, — ви нагадуєте собі, наскільки ви відірвані від “нормального” людського досвіду. Можливо, дійшло до того, що ви відчуваєте, що ніхто ніколи не полюбить вас по-справжньому.

Якщо це схоже на вас, можливо, ви вже зневірилися в тому, що коли-небудь відчуєте себе “нормальним”, і змирилися з життям, в якому ви відчуваєте себе нереалізованим, пригніченим і самотнім. Але, можливо, ви читаєте цю книгу, тому що якась частина вас прагне звільнитися від нищівного тягара депресії. Можливо, ви взяли до рук цю книгу, бо вирішили, що настав час поглянути на свою де-

пресію з іншого погляду і почати свій шлях до життя, сповненого прийняття і розширення можливостей, в якому ви зможете приймати рішення, що відповідають вашим потребам і інтересам. Якщо ви дійшли до того моменту у своєму житті, коли вас більше не влаштовує ховатися за важкою маскою депресії та неповноцінності, ця книга написана для вас.

Ця книга відрізняється від інших. Вона написана для того, щоб навчити вас технік усвідомлення (здатності неупереджено помічати свій досвід) і того, що в терапії прийняття і відповідальності (АСТ) називають “роз’єднанням” (здатності відокремити себе від своїх думок і визнати свої думки такими, якими вони є). Швидше за все, думки, які породжує ваша депресія і почуття неповноцінності, є наполегливими та непереборними. Усвідомленість і роз’єднання допоможуть вам навчитися дивитися на ці думки по-іншому, щоб зменшити їхню надмірну силу і відкрити простір для інших дій.

Ця книга також навчить вас розпізнавати свої цінності, те, що справді важливо для вас, на протигагу тому, що неповноцінність і депресія кажуть вам, що ви можете або не можете зробити. Вона проведе вас через експозицію — психологічне втручання для зменшення депресії, страху, сорому та гніву, які наразі контролюють і обмежують вашу поведінку. У книзі ви знайдете конкретні кроки для залучення до ціннісно-орієнтованої поведінки в рамках терапії прийняття та відповідальності, а також дізнаєтеся, як розвинути в собі більш відсторонену позицію спостерігача, щоб замінити поведінку, яка завдає вам шкоди. У наступних главах ви навчитеся використовувати усвідомленість, роз’єднання та експозицію як спосіб протистояти депресії, яка поневолила вас стражданнями. З новознайденою стійкістю ви будете застосовувати особисту, ціннісно орієнтовану поведінку, щоб відновити контроль над своїм життям і зміцнити себе перед будь-якими викликами, які можуть бути в майбутньому.

Перш ніж навчитися боротися з депресивними симптомами, важливо зрозуміти, чому депресія виникла саме у вас. Щоб відповісти на це питання, вам потрібно зрозуміти, як один з фундаментальних атрибутів вашого розвитку створив сценарій, який забарвлює в осо-

бливі кольори кожен аспект вашого сприйняття. Можливо, навіть не усвідомлюючи цього, ви носили темні окуляри, які змінили ваше бачення себе, інших і навколишнього світу.

## Схеми

Подібно до акторів і актрис кіно та театру, ми розігруємо події нашого життя, читаючи різні сценарії. З раннього віку ми починаємо складати свої індивідуальні сценарії на основі стосунків з іншими людьми й досвіду, який ми отримуємо з навколишнього світу. Намагаючись заповнити численні порожні сторінки нашого досвіду, ми досліджуємо причинно-наслідкові зв'язки, перетворюючи відгуки, які ми отримуємо від наших батьків, однолітків і людей, яких ми зустрічаємо, на основні теми, які продовжують керувати нами протягом усього нашого розвитку. Позитивний досвід часто призводить до розвитку сценарію довіри та впевненості в собі, а негативні або травматичні події можуть зашкодити нашій “я-концепції” та стосункам з іншими. У будь-якому випадку, позитивний чи негативний, наші сценарії стають базою даних для нашої поведінки, стосунків, прив'язаностей і мотивацій.

Під час розвитку вашого сценарію ви зазнали негативної або травматичної події, яка змусила вас відчувати себе не вартим любові, зламаним або відкинутим. Уявіть, що сталося б, якби ця негативна подія була використана як шаблон для майбутніх подій, поведінки та стосунків. За словами психолога Джеффри Янга [Young et al., 2003], саме так люди розвивають схеми. *Схеми* — це потужні базові переконання і почуття, які ви приймаєте і живете згідно з ними без жодних сумнівів. Від самого зародження ваша схема відіграє ключову роль у вашій навігації світом, допомагаючи вам знайти в ньому сенс; вона функціонує для вас як негласний універсальний закон. І все, що потрібно вашій схемі, щоб зміцнити та керувати вашою поведінкою, — це підказка з навколишнього середовища, щоб вона зіграла свою роль, — якийсь стимул у вашому оточенні, який її активує. У ці моменти ваша схема має потужний контроль, породжуючи у вас незліченні страхи, негативні емоції та дисфунк-

ціональні думки, змушуючи вас відчувати себе, наприклад, неповноцінним.

Оскільки схеми, які ви створюєте, допомагають розуміти світ, часто вони залишаються впродовж всього вашого дорослого життя. Ваша схема знає, як боротися за власне виживання, навіть якщо ви пройдете інтенсивну терапію і досягнете неймовірного життєвого успіху. Вона здатна керувати вашою поведінкою, думками та стосунками таким чином, що кінцевий результат завжди підтверджує її правильність. Іноді ледь помітна у своєму впливі, але потужна у своєму широкому застосуванні, ваша схема є неймовірно стійкою. Також було доведено, що схеми є значним фактором, який сприяє розвитку депресивних симптомів [McGinn et al., 2005]. Конкретна схема, яку ви маєте, називається “схема дефективності”.

## Що таке схема дефективності

*Схема дефективності* — це основне переконання, яке змушує вас відчувати себе внутрішньо неповноцінним у певному критичному сенсі. Це відчуття, що якщо люди зблизяться з вами або побачать ваші суттєві недоліки, вони відкинуть вас і триматимуться якнайдалі. Почуття неповноцінності може бути пов’язане з вашим сприйняттям особистих недоліків (егоїзм, гнівні імпульси, неприйнятні сексуальні бажання) або суспільних недоліків (у вигляді небажаного зовнішнього вигляду або соціальної незграбності). Через вашу схему дефективності ви можете бути надчутливими до будь-якої форми критики, звинувачень, порівнянь або неприйняття з боку людей, які вас оточують. Вам може навіть здаватися, що якщо хтось побачить вас справжнього, він вважатиме вас неповноцінним і не вартим любові. Посилюючи відчуття, що ви зламани або погані, ваша схема також заважає вам формувати задовільні стосунки або стабільні прив’язаності.

Концепцію “схем” розробив психолог Джеффри Янг [Young et al., 2003], який зазначив, що вони мають тенденцію вкорінюватися, коли людина піддається впливу значних, часто травматичних подій. Янг виділив п’ять сфер, у яких люди схильні дотримуватися набору

основних переконань, що контролюють їхнє сприйняття, думки та почуття щодо ситуацій, у яких вони перебувають, але в цій терапії використовується лише одна з них: роз'єднання та відторгнення. Люди зі схемами в цій сфері вважають, що їхні потреби в стабільності, безпеці, турботі, любові та приналежності не будуть задоволені, тому вони уникають стосунків, або знаходять стосунки, які підтверджують їхнє почуття неповноцінності (і часто є жорстокими та деструктивними), або перестрибують з одного корабля стосунків на інший, щоб ніхто ніколи не побачив їх справжніх. Вони також страждають від депресії.

Як і інші схеми, дефективність зазвичай вкорінюється, коли людина піддається впливу травматичних подій (часто з сильними темами відкидання і критики) в дитинстві. Почуття неповноцінності, що сформувалося в результаті однієї чи декількох подій протягом тривалого часу, являється відмінною ознакою сильного переконання у дефективності, що заважає досягненню успіху в житті або відчуттю щастя. Як тільки ви засвоїте ці почуття неповноцінності, ваша схема породжуватиме хронічні негативні думки про себе, свої стосунки та навколишній світ. Ваша схема дефективності, ймовірно, має величезний вплив на життя. Але ви не самотні у боротьбі з нею. Розгляньмо історію Лілі.

### ❖ Лілі

Лілі — 32-річна жінка, яка більшу частину свого життя страждає від депресії та тривоги. Якби ви побачили Лілі на людях, ви б прийняли її за надзвичайно сором'язливу та інтровертну людину. Вона не любить дивитися в очі і розмовляє ледь чутно, майже пошепки. Лілі живе у спільному будинку з двома людьми, з якими вона рідко спілкується, проводячи більшу частину свого життя, зачинившись у своїй кімнаті. Лілі відвідувала коледж кілька років, але врешті-решт кинула навчання; вона відчувала багато сорому і самокритики, коли розмовляла з людьми, і це сильно заважало спілкуванню. Натомість вона вирішила пройти сертифікацію на лаборанта і останні шість місяців працювала в лабораторії, обробляючи зразки крові, сховавшись від контактів із зовнішнім світом.

У дорослому житті Ліллі мала два випадки тривалих стосунків, обидва з тривожними та гіперкритичними людьми, які врешті-решт розірвали стосунки, коли Ліллі почала ізолюватись. Останні п'ять років Ліллі проходила терапію і понад рік приймала Золофт для полегшення проявів депресії. Хоча терапія допомогла їй дещо покращити свою здатність виконувати повсякденні справи та досягати цілей, пов'язаних з роботою, депресія та уникнення соціальних контактів Ліллі не зникають, що робить кожен день ще одним важким випробуванням.

Лілі виросла в неповній сім'ї, її мати навчалася і працювала на двох роботах, щоб забезпечувати дах над головою для Лілі та її молодшого брата. Мати Лілі рідко бувала вдома, а в тих рідкісних випадках, коли бувала, вона майже не виявляла свою любов і увагу до Лілі. Вона часто нагадувала дітям, що “діти, які не вчаться і не виконують домашні завдання, опиняються на вулиці”.

Покарання Лілі, як старшої дитини, за погані оцінки або загублені речі в школі, що траплялося часто, мали стати прикладом, повчальною історією для її молодшого брата. Іноді її покарання також включали фізичні побої, замикання в кімнаті або цілий день без їжі, щоб “відчути, як це — бути бездомним”. Попри те, що Ліллі була вмотивована і прагнула до успіху, їй завжди було важко утримувати концентрацію на завданнях протягом тривалого часу. Вона могла поринути у мрії, загубити або забути важливі матеріали, необхідні для занять, або зробити помилки з неухважності у домашньому завданні. Щоразу, коли це траплялося, Ліллі карали.

Коли Ліллі пішла до середньої школи, вона була переконана, що її мати ніколи не покаже їй своєї любові. Її брат отримував найвищі оцінки, про які вона могла тільки мріяти, а Ліллі залишалася неповноцінною. Врешті-решт, одна з вчительок Лілі побачила зусилля, які вона докладала за своєю боязкою поведінкою, і розповіла про ці проблеми шкільному психологу. Лілі пройшла обстеження, і виявилось, що вона відповідає критеріям РДУГ. Ліллі почали приймати ліки в молодших класах середньої школи, і хоча її оцінки помітно покращилися, Ліллі продовжувала заціклюватися на своїй неповноцінності. Вона уникала більшості соціальних контактів, особливо з матір'ю, і зосередила свої зусилля на пошуку способів позбутися болісного відчуття сорому, яке супроводжувало її всюди, куди б вона не йшла. Нарешті, у віці 17 років Ліллі покинула своє маленьке містечко на Середньому Заході, щоб вступити до коледжу на

Західному узбережжі. Хоча вона нарешті здобула свободу далеко від сім'ї, внаслідок жорстокого поводження в дитинстві її схема дефективності вкоренилася і продовжувала впливати на її сприйняття світу та стосунки з оточенням.



Як ви можете бачити з історії Лілли, коли починає діяти схема дефективності, ми вдаємося до певної поведінки, щоб впоратися з нею, наприклад уникаємо інших людей і того, як, на нашу думку, вони нас засуджують, або уникаємо певного досвіду, тому що впевнені, що не впораємося або зазнаємо невдачі в чомусь. Коли повністю сформована схема дефективності невпинно встромляє в вас шипи сорому, невпевненості та депресії, ви справляєтеся з нею єдиним можливим для вас способом — за важкою і грубою маскою. Маскою, яку ви продовжуєте носити донині.

Наша наступна історія буде про Моніку та її досвід боротьби з депресією. Читаючи її розповідь, зверніть увагу на те, як розвиток однієї схеми дефективності може суттєво відрізнитися від іншої.

### ❖ **Моніка**

Моніка — 35-річна жінка, яка з дванадцяти років бореться з депресією та зловживанням алкоголем. На відміну від Лілли, Моніка здається впевненою в собі та дотепною. Вона активно шукає нових знайомств, швидко висловлює свої думки, незалежно від їхнього змісту. Днями вона працює оператором на сайті розваг для дорослих, а ввечерами гуляє містом, випиваючи в клубах і зустрічаючись зі своїми знайомими з Tinder. Моніка п'є, часто до втрати свідомості, оскільки без випивки вона не може заснути вночі через божевільні думки та безсоння. Моніка зазвичай приводить додому хлопців, з якими знайомиться в інтернеті, особливо якщо, за її словами, “вони виглядають крутими”. Зазвичай це означає силовий, агресивний підхід як до вербальної, так і до фізичної взаємодії. Зазвичай Моніка ніколи не зустрічається з однією і тією ж людиною більш як два рази, оскільки відчуває, що її самооцінка підвищується, коли вона кидає хлопця після другого побачення.

Моніка була типовим підлітком у середній школі, коли почалася її емоційна подорож. Вона росла єдиною дитиною в сім'ї, що належала

до середнього, майже вищого класу, з матір'ю та батьком, які були зайнятими та працюючими людьми. Дитинство Моніки було сповнене захоплюючих літніх канікул і великих родинних зустрічей. Оскільки їхній будинок був просторим та з великим басейном, він часто ставав місцем проведення вечірок і сімейних свят. Одного спекотного літнього дня сім'я Моніки знову збиралася на щорічне сімейне свято. Був присутній молодший брат її матері, дядько Рей, який почав регулярно з'являтися в будинку після переїзду на нову роботу. Для Моніки це було не найприємнішою подією, оскільки вона часто відчувала дискомфорт, коли він був поруч. Коли мова йшла про дядька Рея, Моніка завжди відчувала необхідність бути насторожі в його присутності, оскільки він мав тенденцію іноді торкатися до неї або дивитися на неї довгим поглядом, що змушувало її відчувати себе некомфортно. На її превеликий подив, решта членів сім'ї, здавалося, були дуже високої думки про дядька Рея, завжди сміялися і хвалили його, коли він розважав компанію своїми непристойними жартами або агресивними висловлюваннями.

Під час святкової події Моніка перевдягалася в будиночку біля басейну перед тим, як поплавати. Коли вона вже закінчувала, то почула тихий стукіт у двері, і крізь тонкі стіни пролунав голос Рея: “Агов, Моніка, здається, я залишив свій годинник на раковині. Я зайду за ним”. Холодок пробіг по спині Моніки, коли вона зрозуміла, що в поспіху не замкнула двері. У ту мить, коли вона почула, як Рей відчинив двері, а потім зачинив за собою замок, Моніка пережила дивне відчуття, ніби вона покидає своє тіло, а потім здалеку спостерігає за тим, як її сексуально домагаються. Хоча минула лише хвилина чи дві, для Моніки це здалося цілим життям. Наступного разу це сталося, коли вона купалася одна після сімейного обіду, а всі інші дорослі насолоджувалися коктейлями у вітальні. Востаннє це сталося у ванній кімнаті, коли Моніка прокинулася посеред ночі. Коли літо закінчилося і басейн спорожнів, Моніка була зломлена.

Одного вечора, витримавши сімейну вечерю в новому будинку дядька Рея, Моніка змогла набратися сміливості і розповісти батькам про численні сексуальні домагання. Решту тридцятихвилинної подорожі додому в машині панувала тиша. Відчуваючи суміш розгубленості і сорому, коли вона піднімалася сходами до своєї кімнати, вона ледь чула звуки конфлікту між матір'ю і батьком. Згорнувшись у позі ембріона під ковдрою, вона почула, як мати тихо відчинила двері: “Сонечко,

я знаю, що дядько Рей іноді може бути трохи грубим і недоречним, але він хоче як краще, і все, що ти думаєш, може сталось, — це, ймовірно, просто невелика помилка в інтерпретації”. Згодом вона продовжила: “Відтепер тобі не потрібно проводити з ним час, якщо він змушує тебе почуватися некомфортно”.

Батьки Моніки більше ніколи не піднімали цю тему. Вони ніколи не змушували її бути присутньою за обіднім столом чи на вечірках біля басейну, а Рея ніколи не запрошували проводити вихідні в їхньому домі — але вони не вживали жодних заходів проти Рея. Моніка ніколи не отримувала лікування, і врешті-решт вона почала уникати всіх сімейних зустрічей.

Починаючи зі старших класів, Моніка вирішила проводити час з новою групою друзів, які називали свою компанію “вигнанці”. Вона почала носити відвертий одяг і часто була надто агресивною, щоб приховати переживання, які її терзали. Жорстоке поведіння з боку дядька, повна відсутність підтримки та відторгнення з боку батьків породили в Моніки глибоке відчуття власної неповноцінності. І з часом схема дефективності міцно вкоренилася в її психіці. “Я, мабуть, заслужила на це, — часто думала Моніка. — Мої батьки не зробили нічого, щоб захистити мене, тому вони, мабуть, думають, що я нічого не варта”. Моніка почала вступати в випадкові статеві зв'язки з хлопцями зі своєї групи та часто зазнавала жорстокого поведіння в стосунках. Моніка не була проти, коли її трохи шльопали. З кожним новим партнером її думки завжди приводили її до висновку, що вона зламана і не здатна знайти кохання. Зрештою, вона зрозуміла, що за допомогою алкоголю і наркотиків вона може ще більше віддалитися від сорому і депресії своєї схеми. У тверезому стані Моніка була зломленою і непривабливою, але за допомогою алкоголю вона навчилася вгамовувати біль від своєї неповноцінності.



Хоча саморуйнування і безтурботність Моніки відрізняються від уявлень Ліллі про її неповноцінність, це також є проявом депресії. Що характеризує вашу схему дефективності? Які думки та почуття, подібні до думок і почуттів Ліллі та Моніки, найчастіше виникають у вас?

## Як почуття неповноцінності підживляює депресію

Уявіть на мить найгіршого продавця, якого тільки можна собі уявити. Цей продавець щодня стукає у ваші двері, щоб продати вам найжахливіші, найнегативніші думки, які коли-небудь з'являлися у вас в голові. Познайомтеся — це ваша схема дефективності. Коли ви чуєте цей стукіт у двері, ваш шлунок починає скручувати. Сьогодні це траплялося вже кілька разів, і ви справді чуєте, як двері тремтять на петлях, коли схема оголошує про свою присутність.

Ваша схема дефективності каже: “Я знаю, що ти намагаєшся ігнорувати мене, але сьогодні в мене розпродаж — купуючи думку *Ніхто ніколи тебе не полюбить!* — другу отримаєш в подарунок”. Вона продовжує: “Пам'ятаєш, у тебе завтра співбесіда на підвищення? Так от, вони не планують давати тобі підвищення; вони знають, що ти не такий талановитий, як твої колеги. Їм просто шкода тебе, тому що у тебе немає друзів, твоя сім'я не піклується про тебе, а твій партнер тільки й чекає приводу, щоб піти!”

Ваша схема знає, що сказати, щоб змусити вас купити ідеї, які вона продає. Незалежно від того, чи погодитесь ви з нею, уникатимете її, чи навіть піддасте сумнівам, вона завжди знайде спосіб втілити ці жахливі, глибоко вкорінені думки в життя. Так ваша схема дефективності підживлює вашу депресію, яка може залишити вас без енергії, обтяженими самокритикою та ізольованими від навколишнього світу.

Звичайно, схема дефективності не завжди проявляється як “типова” депресія. Вона також може проявлятися у надмірній роботі, коли ви намагаєтесь компенсувати своє внутрішнє відчуття неповноцінності зовнішнім успіхом, або в агресії до інших, а не до себе, як ви побачите в наступній історії.

### ❖ **Андре**

Андре — 41-річний, двічі розлучений чоловік, який присвятив своє життя кар'єрі старшого сержанта морської піхоти США. Андре проводить свої дні, невтомно працюючи й зазвичай допізна. Він доводить себе до крайнього ступеня виснаження 14-годинними робочими

днями, щоб боротися з поганими думками, які переслідують його, коли він не зайнятий роботою. У Андре немає близьких друзів, лише знайомі. Люди часто намагаються уникати його, оскільки Андре має репутацію людини, яка гостро реагує на того, хто ставить йому будь-які питання чи обговорює його проблеми. Внутрішньо Андре не надто високої думки про себе. Він часто порівнює себе з іншими та приходиться до висновку, що будь-який успіх чи перевага, яку він може мати, пояснюється лише тим, що люди не знають, наскільки він насправді неповноцінний і зломлений. На думку Андре, це лише питання часу, коли хтось зможе розгледіти його крізь тонкий шар маскуванню. Зрештою, його колишні дружини та троє дітей бачили його наскрізь; саме тому вони більше не підтримують з ним зв'язок.

Андре довгий час намагався розвинути близькі стосунки й сформувати почуття задоволення від власних досягнень. Хоча він ніколи не відчував, що його не люблять батьки, і матір, і батька було важко вразити. Будучи старшою дитиною в сім'ї, він ріс під тиском необхідності встановлювати стандарти досконалості для брата і сестри, але його батьки продовжували шукати недоліки, які вони бачили щоразу, коли Андре розраховував на похвалу. Єдине, що завжди піднімало їм настрій, — це два келихи вина, які вони випивали після довгого робочого дня.

Коли Андре було 15 років, він отримав свою першу роботу — офіціантом, який прибирав зі столів в одній з місцевих виноробень. Він був більш ніж схвильований перспективою здивувати батьків своїм досягненням, коли покаже їм свою першу зарплату. Але на другий день роботи, коли Андре був зосереджений на прибиранні наслідків вечірнього гуляння, серед гостей, що залишились, він почув голос батька. Прислухавшись, Андре зрозумів, що його батько не один, і що з ним не його дружина. Повернувшись додому пізніше того ж вечора, Андре відвів батька вбік і запитав його про це відкриття. Пізніше тієї ж ночі Андре прокинувся від гучного гуркоту, що доносився з кімнати його батьків. Звук супроводжувався гнівними та звинувачувальними криками матері, на які батько відповідав тим же. Після тієї ночі Андре більше ніколи не бачив свого батька. Його батьки розійшлися після довгого і гірко розлучення. І Андре відчував себе відповідальним — за розлучення, за звинувачення і неприйняття з боку брата і сестри за фізичну відсутність батька і за емоційну відстороненість матері. Єдиний висновок, який йому залишалося зробити, —

що в глибині душі Андре був недостойний любові та вдячності, в яких йому було відмовлено.

Як тільки в Андре з'явилася можливість, Андре вступив до армії і спрямував свою ненависть до себе на те, щоб стати настільки компетентним морським піхотинцем, наскільки це було можливо: він вірив, що зможе переконати світ, що він сильніший і, зрештою, вищий за тих, хто його оточує. Для стороннього спостерігача Андре може виглядати як прототип суворого морського піхотинця. Але всередині Андре був самотнім, пригніченим і наляканим тим, що люди бачитимуть його таким, яким він бачив себе сам — неправильним, неповноцінним, причиною поганих речей, які можуть статися. Андре зрозумів, що його болю можна уникнути, якщо невпинно зосередитися на роботі. Але, врешті-решт, як і Ліллі з її униканням спілкування та Монікою зі зловживанням наркотичними речовинами, Андре опинився в полоні власної схеми дефективності.



## Висновки

У цій главі ми розглянули поняття схеми, схеми дефективності та депресії. Ви дізналися, як розвиток цих дезадаптивних сценаріїв може впливати на наше сприйняття, поведінку та стосунки до такої міри, що ми залишаємося в пастці за маскою депресії та страждань. Знайомлячись з історіями Ліллі, Моніки та Андре, ви побачили три різні приклади того, як схема дефективності розвивається і захоплює життя людини. Усі троє людей суттєво відрізняються один від одного, і кожен з них по-різному справляється з основними переконаннями, які приходять разом зі схемою дефективності, але, зрештою, всі вони поділяють одне й те саме основне переконання, що вони неповноцінні: негідні в якомусь глибокому сенсі.

Концепції, які ми обговорили в цій главі, будуть розглядатися протягом всієї книги, коли ви почнете досліджувати, як розвинулася ваша власна схема дефективності і як вона взяла ваше життя в заручники. У наступній главі ви познайомитеся з процесом оцінки, який допоможе вам дослідити контекст вашої схеми дефективності та глибше зрозуміти її силу.