

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Анкета схем пар

Следующий опросник поможет вам определить, какие схемы наиболее актуальны для вас в ваших отношениях. Прочитав каждое утверждение, оцените его в соответствии с тем, насколько хорошо оно описывает вас, используя приведенную шкалу.

Отметьте свой ответ в поле рядом с вопросом. Краткое руководство в конце поможет вам оценить свои ответы.

- 0 — совершенно не обо мне.
- 1 — скорее обо мне, чем не обо мне.
- 2 — умеренно описывает меня.
- 3 — по большей части меня описывает.
- 4 — полностью меня описывает.

1. Покинутость/Несостоятельность.

- _____ 1. Я не чувствую, что могу положиться на своего партнера и зависеть от него.
- _____ 2. Меня часто привлекают люди, не способные взять на себя обязательства по отношению ко мне.
- _____ 3. Я чувствую себя неуверенно и нестабильно в своих отношениях.
- _____ 4. Мои отношения кажутся хрупкими, как будто они могут закончиться в любую минуту.
- _____ 5. Я не могу рассчитывать на то, что мой партнер всегда будет рядом со мной.
- _____ 6. Я постоянно боюсь, что мой партнер меня бросит.
- _____ 7. Я часто беспокоюсь, что партнер найдет кого-то другого, с кем ему будет лучше.
- _____ 8. Мне страшно проводить время вдали от партнера или когда ему нужно пространство.

2 Приложение Б. Анкета схем пар

- _____ 9. Когда партнера нет рядом, я беспокоюсь о его/ее преданности мне.
- _____ 10. Я часто боюсь быть оставленным или потерять своего партнера.

2. Недоверие/Ожидание жестокого обращения.

- _____ 1. Я часто беспокоюсь, что партнер использует меня.
- _____ 2. Я беспокоюсь о том, что мой партнер причинит мне боль или предаст меня.
- _____ 3. Мне трудно доверять своему партнеру и не делать поспешных выводов.
- _____ 4. Большинству людей нельзя доверять.
- _____ 5. Мне нужно защищаться и быть начеку, чтобы чувствовать себя в безопасности в отношениях.
- _____ 6. Я часто с подозрением отношусь к намерениям и мотивам своего партнера.
- _____ 7. Я не могу рассчитывать на то, что партнер выполнит свое обещание.
- _____ 8. Если партнер лжет или нарушает обещания, я должен быть начеку.
- _____ 9. Боюсь, что партнер будет плохо со мной обращаться или станет жестоким.
- _____ 10. Я часто думаю, не обманывает ли меня мой партнер, не вводит ли он меня в заблуждение.

3. Эмоциональная депривация.

- _____ 1. Я не получаю от своего партнера любви и заботы, которые мне действительно нужны.
- _____ 2. Мой партнер не понимает меня и не дает мне той заботы, в которой я нуждаюсь.
- _____ 3. Я чувствую себя неудовлетворенным в своих романтических отношениях.
- _____ 4. Я хотел бы, чтобы мой партнер был более эмоционально присутствующим и доступным для удовлетворения моих потребностей.
- _____ 5. Мне было трудно чувствовать заботу со стороны моих партнеров.

- _____ 6. Мои партнеры часто реагировали на мои эмоциональные потребности холодно и отстраненно.
- _____ 7. Мне всегда требовалось больше внимания и ласки, чем могли предоставить мои партнеры.
- _____ 8. Я часто чувствую себя обделенным своим партнером и хочу большего.
- _____ 9. Мне трудно зависеть от эмоциональной поддержки партнера.
- _____ 10. Я часто чувствую себя одиноким или одинокой, даже когда я с партнером.

4. Дефективность/Стыд.

- _____ 1. Если бы мой партнер действительно знал меня, он/она разочаровались бы во мне.
- _____ 2. Я беспокоюсь, что если бы мой партнер увидел все мои недостатки и дефекты, он/она не принял бы меня.
- _____ 3. Переживаю, что если я слишком много расскажу о себе, мой партнер не будет меня любить.
- _____ 4. Чувствую себя в корне плохим или сломленным.
- _____ 5. Пытаюсь понять, что со мной не так, чтобы исправить себя.
- _____ 6. Беспокоюсь, что если я полностью раскроюсь перед партнером, он/она отвергнет меня.
- _____ 7. Я часто думаю, что мой партнер слишком хорош для меня и что он/она может найти кого-то получше.
- _____ 8. Мой партнер не захотел бы быть со мной, если бы знал меня настоящего.
- _____ 9. Я становлюсь разочарованием для большинства моих партнеров.
- _____ 10. Я не могу поделиться с партнером своими самыми глубокими опасениями.

5. Социальная изоляция/Отчуждение.

- _____ 1. Я не чувствую принадлежности к своему партнеру или своему обществу.
- _____ 2. Часто я чувствую себя покинутым в группах и чужим.

4 Приложение Б. Анкета схем пар

- _____ 3. Мне и моему партнеру трудно вписаться в нашу группу друзей.
- _____ 4. Я чувствую себя неловко и по-другому, когда пытаюсь наладить контакт с друзьями и/или семьей моего партнера.
- _____ 5. Переживаю, что мы с партнером слишком разные или живем в разных мирах.
- _____ 6. Беспokoюсь, что мой партнер не хочет включать меня в социальные ситуации.
- _____ 7. Чувствую себя отверженным, когда нахожусь в социальных ситуациях со своим партнером.
- _____ 8. Я беспокоюсь, что мой партнер чувствует себя неловко или стыдится меня в социальных ситуациях.
- _____ 9. Я волнуюсь, что плохо вписываюсь в круг друзей и/или семью моего партнера.
- _____ 10. Чувствую себя неловко или стесняюсь, когда нахожусь в социальных ситуациях с моим партнером.

6. Зависимость.

- _____ 1. Мне трудно выполнять дела без помощи партнера.
- _____ 2. Я предпочитаю, чтобы партнер принимал большинство решений.
- _____ 3. Мне трудно оставаться одному в течение длительного времени.
- _____ 4. Во многих вопросах, с которыми я не могу справиться самостоятельно, мне нужна помощь партнера.
- _____ 5. Мне трудно принимать собственные решения без обратной связи с партнером.
- _____ 6. Я сильно завишу от партнера в вопросах помощи и/или советов.
- _____ 7. Без поддержки партнера я не могу справиться с большинством проблем.
- _____ 8. Часто я чувствую себя беспомощным или в растерянности относительно того, что делать.
- _____ 9. Мне нужна помощь и поддержка партнера для решения повседневных проблем.
- _____ 10. Я боюсь, что без совета партнера я совершу ошибки и приму неправильное решение.

7. Неуспешность.

- _____ 1. Я беспокоюсь, что не оправдаю ожиданий своего партнера.
- _____ 2. Для большинства моих партнеров я стал разочарованием.
- _____ 3. В большинстве своих отношений я потерпел неудачу.
- _____ 4. Я не доверяю себе в принятии правильных решений.
- _____ 5. Когда партнер просил меня что-то сделать, я обычно все портил.
- _____ 6. Боюсь, что не буду равным своему партнеру.
- _____ 7. Я не преуспеваю в своей деятельности.
- _____ 8. Я постоянно терплю неудачи и разочаровываю партнера.
- _____ 9. Я не соответствую стандартам партнера.
- _____ 10. Все мои попытки заканчиваются неудачей.

8. Привилегированность/Грандиозность.

- _____ 1. Я злюсь, когда не получаю от партнера того, чего хочу.
- _____ 2. Часто я чувствую, что мой партнер требует от меня слишком многого.
- _____ 3. Обычно в своих отношениях я получаю то, что хочу.
- _____ 4. Я не приемлю, когда партнер говорит мне, что делать.
- _____ 5. Часто я разочарован из-за того, что мой партнер ограничивает меня.
- _____ 6. Я не должен ставить потребности партнера выше своих собственных.
- _____ 7. Мой партнер не должен мешать мне делать то, что я хочу.
- _____ 8. Я чувствую, что не должен мириться с некоторыми ограничениями, налагаемыми на меня партнером.
- _____ 9. Когда речь идет о хороших событиях в жизни, в основном, я получаю то, что заслуживаю.
- _____ 10. У меня хорошо получается убеждать партнера делать все по-моему.

9. Самопожертвование/Подчинение.

- _____ 1. Мне трудно добиться удовлетворения своих потребностей в отношениях.

6 Приложение Б. Анкета схем пар

- _____ 2. Я чувствую себя виноватым, если ставлю собственные потребности выше потребностей партнера.
- _____ 3. Я боюсь не согласиться или сказать своему партнеру “нет”.
- _____ 4. Обычно я соглашаюсь с планами партнера.
- _____ 5. Я часто соглашаюсь делать для своего партнера то, что, как мне кажется, я не хотел делать.
- _____ 6. Я боюсь, что если я не удовлетворю потребности партнера, он/она отомстит мне или накажет меня.
- _____ 7. Мне трудно определить, чего я хочу в данный момент.
- _____ 8. Из всех сил я стараюсь угодить своему партнеру и ставлю его/ее потребности выше собственных.
- _____ 9. Мне трудно постоять за себя или отстаивать собственные потребности в отношениях.
- _____ 10. Мне трудно заявить о своих желаниях и потребностях.

10. Жесткие стандарты.

- _____ 1. Для своего партнера и для себя я устанавливаю очень высокие стандарты.
- _____ 2. Очень малое из того, что я делаю, удовлетворяет меня, обычно я думаю, что мог бы сделать лучше.
- _____ 3. Мне легче увидеть недостатки партнера, чем то, какой вклад он/она вносит в мою жизнь.
- _____ 4. Я легко впадаю в прокрастинацию, если не достигаю достаточных результатов.
- _____ 5. Когда мой партнер или я совершаем ошибку, я становлюсь критичным.
- _____ 6. Неудачи меня очень расстраивают.
- _____ 7. Часто я разочарован тем, что мой партнер не оправдывает моих ожиданий.
- _____ 8. Я замечаю, как мой партнер мог бы быть лучше или мог бы сделать что-то лучше.
- _____ 9. На своего партнера и на себя я возлагаю большие надежды.
- _____ 10. Я никогда не успеваю сделать достаточно.

Баллы.

- _____ 1. Покинутость/Несостоятельность.
- _____ 2. Недоверие/Ожидание жестокого обращения.
- _____ 3. Эмоциональная депривация.
- _____ 4. Дефективность/Стыд.
- _____ 5. Социальная изоляция/Отчуждение.
- _____ 6. Зависимость.
- _____ 7. Неуспешность.
- _____ 8. Привилегированность/Грандиозность.
- _____ 9. Самопожертвование/Подчинение.
- _____ 10. Жесткие стандарты.

Интерпретация схем пары.

- 0–10: неприменимо. Эта схема, вероятно, не применима к данному человеку.
- 11–19: достаточно низкий уровень. Эта схема может иметь незначительное влияние на человека.
- 20–29: умеренный уровень. Эта схема оказывает умеренное влияние на человека.
- 30–40: высокий уровень. Это важная схема для человека.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Раздаточные материалы

Понимание схем супружеских пар

Схема — это ваше глубинное убеждение о себе и ваших отношениях. Она создает ощущение, что с вами и/или вашей близкой связью что-то не так. Схемы формируются в детстве и развиваются в результате постоянного дисфункционального опыта общения с опекунами, братьями, сестрами и сверстниками.

Схемы возникают из повторяющихся сообщений, которые мы получаем о себе (“ты плохой” или “ты ничего не можешь сделать правильно”) или из конкретных травмирующих событий. Когда схема сформирована, она чрезвычайно стабильна и становится устойчивым способом человека видеть и понимать себя и свои отношения.

Схемы подобны солнцезащитным очкам, искажающим весь ваш опыт. Они меняют цвет вашего восприятия и влияют на предположения и прогнозы, которые говорят вам, что схема верна или окажется верной. Схемы, сформированные в детстве, “срабатывают” (активируются) на протяжении всей жизни. Обычно триггерами являются конфликты, сильные потребности, сложные мысли и чувства. Когда схема срабатывает, она вызывает чрезвычайно болезненные чувства (стыд, потерю, печаль, страх, гнев и т.д.). Схемы мешают вам чувствовать себя в безопасности в отношениях, удовлетворять свои потребности и потребности других.

Характеристики схем в паре¹

- Их воспринимают как самоочевидные истины.
- Они самоподдерживаются и устойчивы к изменениям.
- Кажется, что они предсказывают будущее, в частности, что произойдет в ваших отношениях, потому что создают иллюзию, будто вы можете предвидеть грядущие события и соответствующим образом к ним подготовиться.
- Обычно их вызывают стрессовые события, зачастую что-то болезненное в ваших отношениях, активирующих старые убеждения о себе.

¹Адаптировано из книги *Acceptance and Commitment Therapy for Interpersonal Problems* [McKay, Lev, & Skeen, 2012]. (Мэттью Маккей, Авигейл Лев, Мишель Скин. *Терапия принятия и ответственности для межличностных проблем*, пер. с англ. ООО “Диалектика”, 2022 г.)

Дневник мыслей

Взаимодействие с партнером	Чувства	Мысли

Десять схем семейных пар

1. Покинутость/Несостоятельность: убеждение, что ваш партнер ненадежен и что он или она отстранится или уйдет.
2. Недоверие/Ожидание жестокого обращения: предчувствие того, что партнер будет вредить вам, злоупотреблять или пренебрегать вами.
3. Эмоциональная депривация: ожидание, что ваши потребности в эмоциональной поддержке не будут удовлетворены:
 - а) депривация заботы — отсутствие внимания;
 - б) депривация сочувствия — отсутствие понимания;
 - в) депривация защиты — отсутствие помощи.
4. Дефективность/Стыд: уверенность, что вы в чем-то ущербны, неполноценны или нелюбимы.
5. Социальная изоляция/Отчуждение: убеждение, что вы не подходите, что вы не принадлежите ни к какой группе. Ощущение одиночества, когда вы вместе, когда вас не замечают и не понимают.
6. Зависимость: вера, что без партнера вам будет трудно выжить в эмоциональном плане и что вы не сможете позаботиться о себе вне отношений.
7. Неуспешность: убеждение, что вы потерпите неудачу в отношениях (и в других сферах жизни).
8. Привилегированность/Грандиозность: уверенность, что партнер должен обеспечивать ваши потребности, и что вы вправе ожидать от него постоянной поддержки.
9. Самопожертвование/Подчинение: убеждение, что вы всегда должны ставить нужды партнера выше собственных — либо потому, что его потребности важнее, либо потому, что вы боитесь отказа.
10. Жесткие стандарты: вера, что вы и ваш партнер в жизни и в отношениях должны соответствовать высоким стандартам эффективности. Если эти стандарты не соблюдаются, то вы или ваш партнер ошибаетесь и заслуживаете критики.

Схемный аффект

Схема	Аффект
Социальная изоляция/ Отчуждение	Одиночество, стыд, уныние, смущение, изоляция, безысходная тоска, страх, тревога
Самопожертвование/ Подчинение	Чувство вины, страх, беспомощность, обязательства, гнев
Привилегированность/ Грандиозность	Гнев, разочарование, депривация, "поглощение"
Покинутость/ Несостоятельность	Страх, одиночество, ревность, неуверенность, тоска, печаль
Неуспешность	Страх, печаль, разочарование, беспомощность, гнев, стыд
Эмоциональная депривация	Одиночество, настойчивость, лишение, чувство голода, беспомощность, тоска, печаль, гнев
Дефективность/Стыд	Стыд, печаль, страх, беспомощность, гнев
Жесткие стандарты	Разочарование, недовольство, пустота, страх, неудовлетворенность, разочарование, стыд
Недоверие/Ожидание жестокое обращение	Страх, подозрительность, одиночество, осторожность, сомнение, гнев, тоска
Зависимость	Страх, неуверенность, одиночество, уязвимость, неполноценность, сомнение, растерянность, тревога

Схемные триггеры пар

Схемы склонны исказить наше представление об отношениях, особенно в ситуациях, когда потребности каждого из партнеров различны. Когда наши схемы срабатывают, мы реагируем так, чтобы защитить себя от эмоциональной боли, которая возникает в результате. В наших отношениях неизбежны триггеры. Однако если вы сможете определить триггеры ваших основных схем, то станете на шаг ближе к тому, чтобы изменить реакции, подпитывающие ссоры и конфликты. Вот некоторые типичные триггеры для каждой схемы.

Покинутость/Несостоятельность. Эта схема, скорее всего, срабатывает у вас, когда партнер отстраняется, замыкается в себе или становится недоступным. Она также может быть активирована, когда партнер критикует, кажется недовольным отношениями или прямо или косвенно угрожает уйти.

Недоверие/ Ожидание жестокого обращения. Эта схема часто срабатывает, когда партнер говорит или делает что-то, что причиняет вам боль, когда вы воспринимаете своего партнера как безразличного, или когда партнер настаивает на вещах, которые не кажутся вам хорошими.

Эмоциональная депривация. Эта схема может срабатывать, если вы чувствуете себя одиноко, если партнер кажется вам отстраненным, или если вы не чувствуете понимания, защиты или любви.

Дефективность/Стыд. Активация этой схемы может последовать за критикой или когда вы чувствуете, что не оправдываете ожидания партнера. Сообщения о том, что вы недостойны или недостаточно хороши, также вызывают сильное раздражение.

Социальная изоляция/Отчуждение. Эта схема может срабатывать, когда вы чувствуете, что отличаетесь от своего партнера, его друзей или семьи (по ценностям, интересам, вкусам и т.д.), или не чувствуете, что вас замечают и понимают. Иногда ее можно активировать, когда вы находитесь в одном пространстве с партнером, но чувствуете себя одиноко.

Зависимость. Схема может быть вызвана, когда вы сталкиваетесь с трудностями или проблемами, а ваш партнер кажется замкнутым и недоступным. Любая ситуация, когда вы нуждаетесь в партнере, а его нет рядом — эмоционально или физически, — может спровоцировать срабатывание этой схемы. Схему также активирует любая угроза отношениям.

Неуспешность. Эта схема может быть вызвана ошибками, критикой или сообщением о том, что вы не оправдываете ожиданий партнера. Предположение

14 Приложение Г. Раздаточные материалы

о том, что в ваших достижениях, талантах, компетентности или интеллекте чего-то не хватает, также активирует это глубинное убеждение.

Привилегированность/Грандиозность. Поведение может быть вызвано, когда партнер не делает того, что вы хотите или в чем нуждаетесь, или когда партнер предпочитает собственные потребности или желания вашим.

Самопожертвование/Подчинение. Эта схема может срабатывать всякий раз, когда вашему партнеру от вас что-то нужно, и вы чувствуете, что вынуждены это дать. Она также может быть активирована чувством, что потребности партнера контролируют вас, заставляя соглашаться, независимо от того, хотите вы этого или нет.

Жесткие стандарты. Схема может срабатывать, когда вы или ваш партнер не соответствуете принятым вами стандартам поведения в романтических отношениях. Эта схема также может быть активирована критикой, конфликтом или чувством неудовлетворенности.

Журнал схемных триггеров

Провоцирующая ситуация	Схема	Эмоция	Поведение (что вы сделали)

Десять распространенных копинг-режимов для совладания со схемами

Ниже приведен список из десяти распространенных дезадаптивных моделей поведения, которые пары используют, когда активируются их схемы.

1. Нападение: упреки, критика, агрессивная речь, унижение, обвинение, навязывание намерений.
2. Требование: контролировать, настаивать, предъявлять чрезмерные требования, требовать внимания, поддержки или заботы.
3. Сдача: уступать, сдаваться, подчиняться, жертвовать собой, быть пассивным или покорным.
4. Цепляние: зависимость, поиск внимания и помощи в решении проблем, поиск заверений.
5. Отстранение: молчание, отсоединение, упрямство или уклонение в эмоциональном, физическом и сексуальном плане.
6. Поиск стимулов: избегание путем поиска возбуждения и отвлечения посредством компульсивных покупок, секса, азартных игр, принятия риска, переутомления и т.д.
7. Самоуспокоение, вызывающее зависимость: избегание путем успокоения с помощью алкоголя, наркотиков, еды, телевидения, Интернета и так далее.
8. Манипулирование: угрозы сделать или не сделать что-то, срывы, соблазнение, нечестность, чувство вины.
9. Наказание: лишение, пассивно-агрессивная прокрастинация, опоздания, жалобы.
10. Обесценивание: предположение или утверждение, что потребности другого человека не важны, минимизация, защита, объяснение, оправдание.

Ценности в отношениях

Вот примеры ценностей в отношениях, которые помогут парам прояснить их ключевые ценности.

- Авантюрный
- Альтруистичный
- Ассертивный
- Благодарный
- Благодарный
- Валидирующий
- Веселый
- Веселый
- Внимательный
- Внимательный
- Вовлеченный
- Гибкий
- Дисциплинированный
- Добрый
- Доверчивый
- Доступный
- Искренний
- Любознательный
- Любопытный
- Любящий
- Надежный
- Надежный
- Настойчивый
- Нежный
- Независимый
- Непоколебимый
- Осознанный
- Откровенный
- Поддерживающий
- Поддерживающий
- Понимающий
- Поощряющий
- Последовательный
- Преданный
- Приверженный
- Принимающий
- Продуктивный
- Прощающий
- Пунктуальный
- Решительный
- Романтичный
- Самоутверждающийся
- Сексуальный
- Содействующий
- Сознательный
- Сонастроенный
- Сострадательный
- Сострадательный
- Сочувствующий
- Спокойный
- Спонтанный
- Справедливый
- Стойкий
- Тактичный
- Терпеливый
- Уважительный
- Уязвимый
- Целеустремленный
- Честный
- Чувственный
- Чувствительный
- Щедрый
- Экспрессивный
- Эмпатичный

Рабочий лист “Домены ценностей”

Домены отношений	Важность, 0–10	Ценность	Ценностное действие
Общение			
Секс			
Родительские обязанности (Воспитание детей)			
Деньги			
Привязанность/страсть			
Работа			
Конфликты			
Принятие решений/ переговоры			
Дружба/расширенная семья			
Совместная деятельность			

Рабочий лист ценностных действий

Ценность	Важность, 1 – 10	Ценностное действие	Мысли, которые действуют как барьеры (истории, ожидания, предсказания)	Чувства, которые действуют как барьеры (стыд, вина, страх, беспомощность)	Когда я буду практиковать это новое поведение	Готов ли я преодолеть препятствия и делать шаги к своей ценности

Журнал триггеров за неделю

Триггер	Мысли (истории, ожидания, прогнозы и т.д., действовавшие как барьеры)	Чувства (действовали как барьеры: стыд, страх, вина и т.д.)	Поведение (что вы сделали)	Ценности, с которыми связано это поведение. Соответствовало ли им ваше поведение	Действия, основанные на ценностях (как бы вы хотели вести себя по-другому)	Момент выбора (когда был выбор вести себя по-другому)

Мониторинг ценностей в течение недели

Поразмышляйте о прошедшей неделе, насколько ваше поведение соответствовало вашим ценностям? Насколько им соответствовало поведение партнера? Для начала определите все свои ценности, а затем обозначьте важность каждой. По каждой ценности проверьте себя, насколько вы были последовательны, в диапазоне от 0 до 100%, при этом 100% означает, что все ваши поступки соответствовали этой ценности, а 0% — что ни один из ваших поступков не соответствовал ей. Затем оцените своего партнера.

Ценности в отношениях	Важность, 1–10	Мое последовательное поведение, 0–100%	Последовательное поведение партнера, 0–100%

Рабочая таблица “Соответствие ценностям”

Подумайте о прошедшей неделе, насколько ваше поведение отвечало вашим ценностям? Для начала запишите каждую из своих ценностей. Затем запишите действия, которые вы совершили в течение недели и которые им отвечали. Укажите, как партнер отреагировал на ваше поведение. Затем запишите несовместимые с этими ценностями действия, а также то, как на них реагировал партнер. Наконец, поставьте себе общую оценку за неделю (0–100%) за действия, соответствующие ценностям.

Ценности в отношениях	Ценностно-последовательные действия партнера	Результат (как вы отреагировали)	Ценностно-последовательные действия партнера	Результат (как вы отреагировали)	Оценка действий партнера, основанных на ценностях, 0–100%

Рабочая таблица “Соответствие действий партнера ценностям”

Поразмышляйте о прошедшей неделе, насколько *поведение партнера* соответствовало вашим ценностям? Сначала укажите каждую из своих ценностей, а затем запишите действия, которые партнер совершил на этой неделе и которые *отвечали* этим ценностям. Как вы реагировали на его поведение? Далее запишите поступки партнера, *не отвечавшие* этим ценностям. Как вы отреагировали? Наконец, поставьте *своему партнеру* общую оценку за неделю (0–100%) за поступки, соответствующие ценностям.

Ценности в отношениях	Ценностно-последовательные действия партнера	Результат (как вы отреагировали)	Ценностно-последовательные действия партнера	Результат (как вы отреагировали)	Оценка действий партнера, основанных на ценностях, 0–100%

Журнал межличностного опыта

События	Эмоции, вызываемые схемами	Мысли, вызываемые схемами	Ощущения	Побуждения	Действовали ли вы в соответствии с побуждением

Список потребностей во взаимоотношениях

Безопасность

- Баланс
- Безопасность
- Доверие
- Конфиденциальность
- Надежность
- Покой
- Последовательность
- Предсказуемость
- Присутствие
- Сострадание
- Стабильность
- Тактильность
- Уважение/самоуважение

Самооценка

- Важность
- Валидация
- Видеть и быть увиденным
- Вызов
- Знать и быть известным
- Значимость
- Надежда
- Оценка
- Похвала
- Принятие
- Прогресс
- Равенство
- Рост
- Уверенность
- Цель
- Эффективность

Связь

- Близость
- Внимание
- Вовлеченность
- Гармония
- Дружба
- Забота
- Интимность
- Круг общения
- Ласка
- Любовь
- Наставничество
- Нежность
- Общение
- Осознание
- Поддержка
- Понимание
- Празднования
- Принадлежность
- Сочувствие
- Теплота

Автономия

- Выбор
- Независимость
- Открытие
- Приключение
- Пространство
- Свобода
- Спонтанность
- Стимуляция

Самовыражение

- Вдохновение
- Веселье
- Открытость
- Сексуальное выражение
- Страсть
- Творчество
- Целостность
- Честность
- Юмор
- Ясность

Реалистичные границы

- Взаимность
- Вклад
- Поддержка
- Рассмотрение
- Сотрудничество
- Справедливость
- Участие

Список чувств при неудовлетворенных потребностях в отношениях

- Агония
- Амбивалентность
- Апатия
- Безнадежность
- Безысходность
- Бесплодность
- Беспокойство
- Беспомощность
- Бессилие
- Боязнь
- Взбалмошность
- Виновность
- Возбужденность
- Возмущение
- Волнение
- Враждебность
- Встревоженность
- Выбитость из колеи
- Выгорание
- Вялость
- Гнев
- Грех
- Грусть
- Депрессия
- Дискомфорт
- Досада
- Дрожь
- Жалость
- Желчность
- Зависть
- Замешательство
- Заполощенность
- Заторможенность
- Затравленность
- Злость
- Избитость
- Изможденность
- Измученность
- Изнеможение
- Изоляция
- Испуг
- Истощение
- Колебания
- Конфуз
- Лень
- Меланхолия
- Мнительность
- Мрак
- Напряжение
- Настороженность
- Негодование
- Недоверчивость
- Недовольство
- Недоумение
- Неинтересность
- Неистовость
- Ненадежность
- Неприкаянность
- Нервность
- Нетерпеливость
- Неуверенность
- Неудобство
- Неустроенность
- Обездоленность
- Обескураженность
- Застревание
- Ничтожность
- Обеспокоенность
- Обида
- Облом
- Обозленность
- Обособленность
- Огорчение
- Одиночество
- Озабоченность
- Озадаченность
- Озлобленность
- Омертвление
- Онемение
- Опустошенность
- Оскорбленность
- Осмотрительность
- Отверженность
- Отвлеченность
- Отвращение
- Отдаленность
- Отключение
- Оторопелость
- Отстраненность
- Отчаяние
- Отчужденность
- Оцепенение
- Ошеломление
- Ошибочность
- Паника
- Перегруженность
- Перепуг
- Пессимизм
- Печаль
- Пассивность
- Поверженность
- Подавленность
- Подозрение
- Поражение
- Порицание
- Посрамленность
- Потерянность
- Потрясение
- Презрение
- Пристыженность
- Проблемность

- Проигрыш
- Равнодушие
- Разбитое сердце
- Раздор
- Раздражение
- Разобщенность
- Разочарование
- Расстройство
- Растерзанность
- Растерянность
- Ревность
- Сбитость с толку
- Свирепость
- Сдержанность
- Сердитость
- Скептицизм
- Скорбь
- Скука
- Слабость
- Смущение
- Смятение
- Скрытность
- Сожаление
- Сомнения
- Стеснение
- Страх
- Ступор
- Суетливость
- Тоска
- Треволнения
- Тяжесть на сердце
- Угрюмость
- Удивление
- Удрученность
- Ужас
- Уныние
- Усталость
- Устрашенность
- Утомление
- Утрата
- Ущемленность
- Уязвимость
- Фрустрация
- Холодность
- Хрупкость
- Чувствительность
- Шаткость
- Шок
- Эгоизм
- Ярость

Список чувств при удовлетворении потребностей в отношениях

- Безмятежность
- Безопасность
- Благодарность
- Блаженство
- Бодрость
- Буйство
- Веселье
- Внимательность
- Вовлеченность
- Возбуждение
- Волнение
- Воодушевление
- Восстановление
- Восторженность
- Впечатлительность
- Глупость
- Гордость
- Доверие
- Довольность
- Жажда
- Желание
- Живость
- Заинтересованность
- Заинтригованность
- Защита
- Игривость
- Изумление
- Комфорт
- Ласка
- Любовь
- Любопытство
- Надежда
- Наполненность
- Невозмутимость
- Нежность
- Облегчение
- Обновление
- Окрыленность
- Омоложение
- Оптимизм
- Открытость
- Очарование
- Подвижность
- Поддержка
- Понимание
- Поразительность
- Привлекательность
- Признательность
- Приподнятость
- Приятность
- Радость
- Расслабленность
- Свежесть
- Сексуальность
- Смелость
- Содержательность
- Сострадание
- Сочувствие
- Спокойствие
- Стимулирование
- Страсть
- Счастье
- Теплота
- Уверенность
- Увлеченность
- Удивление
- Удовлетворение
- Удовольствие
- Умиротворение
- Уравновешенность
- Хорошее настроение
- Ценность
- Центрированность
- Чувственность
- Эйфория
- Экстаз
- Эмоциональность
- Энергия

Список псевдоочувств

- Атакованность
- Брошенность
- Загнанность в угол
- Задиристость
- Запугивание
- Игнорирование
- Издевательство
- Инвалидация
- Использованность
- Критика
- Манипулирование
- Минимизирование
- Насмешки
- Не желали
- Не заботились
- Не замечали
- Не любили
- Не поддерживали
- Не слышали
- Не уважали
- Не ценили
- Некомпетентность
- Неполноценность
- Непонимание
- Обиженность
- Обман
- Оскорбление
- Отвержение
- Отстранение
- Ошибочность
- Покровительство
- Предательство
- Пренебрежение
- Принимали как должное
- Провоцирование
- Угрозы
- Уменьшение значимости
- Унижение

Разница между последствиями и угрозами

Последствия	Наказания и угрозы
Нейтральный тон голоса	Сердитый тон
Использование рычагов воздействия для установления последовательных границ	Последствия, которые не выполняются, являются угрозой
Граница четко обозначена заранее	Не определены заранее
Сострадательная, но твердая позиция	Враждебная позиция
Функция — защитить себя и создать безопасность	Стремление изменить или контролировать партнера
Предоставляет выбор (мы можем поужинать вместе в согласованное время или ты можешь поужинать один, если опоздаешь более чем на 15 минут)	Нежелание предоставить выбор, нежелание слышать “нет”
Приводятся причины для установления границ	Причины произвольно связаны с проблемой
Логически связаны с проблемным поведением	Не связаны логически с проблемным поведением или не следуют за ним

Преграды на пути эмпатического слушания

Эти стратегии функционируют как преграды для эффективного слушания, потому что все они пытаются минимизировать, уменьшить или повлиять на опыт говорящего. Когда эти тактики используются, они не позволяют слушателю полностью понять и валидировать точку зрения говорящего.

Объяснение. Вы можете распознать, что партнер защищает, чрезмерно объясняет или оправдывает свою позицию, когда он придумывает причины и рационализации, почему не виноват. Такая защитная тактика может свести к минимуму чувства и потребности говорящего. “Я не мог позвонить тебе, потому что... Я изо всех сил старался прийти вовремя, но... Я не знал, что это мероприятие так важно для тебя”.

Успокоение. Эта стратегия заменяет выслушивание поведением, направленным на утешение или успокоение собеседника. Цель — сделать лучше и уменьшить боль. Это может восприниматься как минимизация или принижение эмоциональной реакции. “Я забочусь о тебе. Это не твоя вина. Твой босс не собирается тебя увольнять. Не о чем беспокоиться. Все будет хорошо”.

Допрос функционирует как барьер, когда слушающий больше озабочен выяснением фактов и пониманием собственной точки зрения, нежели пониманием точки зрения говорящего. Здесь партнеры задают много вопросов, пытаясь рассуждать и рационализировать из эмоций. “В какое время ты ждал, что я позвоню? Почему мнение твоего босса о тебе так важно? Почему тебя волнует, что твой брат не пришел на ужин? Почему мы должны все делать вовремя?”

Решение проблемы также бывает полезным. Однако эта техника обычно эффективна после того, как люди почувствуют, что их услышали и поняли. Когда партнеры преждевременно переходят к решению проблем, это часто происходит для того, чтобы не оставаться с эмоциями говорящего. При таком препятствии партнер переходит к даче советов или попыткам решить проблему, вместо того чтобы слушать. “Ты не должен позволять своему боссу так с тобой разговаривать. Ты должен сказать Дженни, что это не ее дело. Мы можем сказать твоей маме, что она может посидеть с ребенком на следующей неделе.”

Умиротворение. Партнеры ведут себя умиротворяюще, когда соглашаются со всем, не слушая по-настоящему. Они больше озабочены тем, чтобы угодить другому человеку, сгладить ситуацию или избежать конфликта, чем

пониманием. Они берут на себя ответственность, извиняются или подчиняются, чтобы прекратить разговор, что препятствует истинному пониманию.

Срыв обычно происходит в конфликте. Партнеры обрывают разговор, когда меняют тему или направляют его к чему-то другому. Это действует как барьер, поскольку направляет разговор в другое русло, нежели предполагал говорящий. Повестка дня говорящего уходит на второй план.

Корректировка. Такое поведение переориентирует разговор на то, чтобы выяснить “правильные” факты и изучить детали, а не понять опыт партнера. “Я позвонил тебе в 5:15, а не в 5:25. Это произошло во вторник вечером, а не в пятницу”. Это часто смущает, отвлекает собеседника и сводит на нет его эмоциональный ответ.

Суждение. Партнеры осуждают, когда глобально оценивают оратора и используют это как оправдание для того, чтобы не слушать сообщение целиком. “Ты всегда чем-то не доволен. Ты эгоист. Ты слишком чувствителен”. Партнеры также осуждают, когда реагируют только на те части сообщения, которые подтверждают их убеждения.

Идентификация. Люди идентифицируют, когда связывают то, что говорит партнер, с собой и начинают рассказывать о собственном опыте. “Я чувствовал себя точно так же, когда ты бросил меня на мой день рождения в прошлом году. А как насчет того раза, когда ты назвала меня придурком? Моя мама тоже вмешивается в наши отношения”. В этом случае внимание переключается на проблемы слушателя, а не на то, что пытается донести говорящий.

“Чтение” мыслей. Партнеры “читают мысли”, когда реагируют на то, каковы, по их мнению, намерения говорящего, а не на то, что он на самом деле говорит. Когда партнеры читают мысли, они учитывают предположения о том, что говорящий “на самом деле имеет в виду” или каковы его скрытые мотивы.

Рабочий лист общих интересов

Мои интересы	Мои ценности и потребности	Интересы партнера	Ценности и потребности партнера	Общие интересы, ценности и потребности

Рекомендации по использованию тайм-аута

Когда объявлен тайм-аут.

1. Немедленно остановитесь. Когда один из партнеров объявляет тайм-аут, обсуждение должно быть немедленно прекращено. Тайм-аут должен соблюдаться, и не должно быть никаких дальнейших объяснений, защит, опровержений или последних слов. Все разговоры и действия прекращаются.
2. Немедленно уходите. Партнер, инициировавший тайм-аут, должен покинуть место и фактически отойти от другого человека. Если партнеры физически не могут уйти (потому что они в самолете или в машине), они должны прекратить все разговоры и взаимодействие на оговоренный период времени.
3. Используйте тайм-аут эффективно. Перерыв не должен использоваться для эскалации гнева и обдумывания проблем. Напротив, основное внимание следует уделить самоанализу и принятию ответственности за свой опыт. Тайм-аут более эффективен, когда партнеры используют это время для определения ценностей, чувств и потребностей.
4. Всегда возвращайтесь к диалогу в условленное время. Если партнер не возвращается в оговоренное время, тайм-аут может дать обратный эффект и усугубить ситуацию. Если один из партнеров остался напуганным и растерянным, ему будет трудно придерживаться паузы в будущем, и процесс не будет эффективным в долгосрочной перспективе.
5. Возвращайтесь к вопросу. Перерыв не означает прекращения дискуссии, тайм-аут означает лишь отсрочку обсуждения до тех пор, пока оба партнера не смогут быть более эффективными.

Во время тайм-аута.

- *Отделитесь от мыслей, обусловленных схемами.* Отметьте и отпустите эти мысли и вернитесь к переживанию настоящего момента.
- *Проявите сострадание к себе.* Практикуйте доброе отношение к себе и будьте готовы замечать эмоциональную боль. Эта боль дает вам информацию о том, что вы чувствуете и что вам нужно в отношениях. Не стоит пытаться справиться с болью или контролировать ее с помощью обвиняющих мыслей или суждений.
- *Физикализируйте переживания.* Представьте, что ваши чувства имеют физическую форму. Спросите себя, где в вашем теле эта боль ощущается сильнее всего? Какого она цвета, формы, размера? Насколько она интенсивна? Обратите внимание на любые движения или тонкие сдвиги. Практикуйте воздействие эмоциями и/или используйте Рабочий лист по воздействию, чтобы мысленно присутствовать при любых сложных эмоциях во время тайм-аута.
- *Наблюдайте за побуждениями к действию.* Обратите внимание на любые побуждения использовать старые ДКР или попытаться подавить боль. Отмечайте любые побуждения контролировать или изменять свой опыт, или пытаться изменить партнера.
- *Проясните ценности.* Каковы ваши самые важные ценности в данный момент? Что вы хотите отстаивать, когда появляется эта боль? Какие ценности могут помочь направить ваши действия и прояснить, как вы хотели бы поступить?
- *Воплощайте стратегии решения проблем.* Используйте паузу, чтобы разобраться в конфликте, определив свои чувства и основные потребности и применяя навыки решения проблем. Обратитесь к рабочему листу "Решение проблем", чтобы сделать тайм-аут более продуктивным.

Рабочий лист по экспозиции

(Используется во время тайм-аута).

Какие ощущения я испытываю сейчас в своем теле?

Где в моем теле эти ощущения наиболее интенсивны?

Насколько интенсивно это переживание ощущается физически в моем теле по шкале от 0 до 10?

Опишите это ощущение.

Цвет.

Форма.

Размер.

Движение.

Каковы мои страхи по поводу этого тайм-аута?

Какие у меня мысли или убеждения по поводу тайм-аута? Каков мой прогноз относительно этого конфликта?

Каковы мои ценности?

Рабочий лист для решения проблем

(Используется во время тайм-аута).

Какие схемы сработали у меня?

Какова моя типичная реакция на эту схему? К каким копинг-режимам для совладания со схемами я склонен прибегать?

Что послужило конкретным спусковым крючком для схемы?

Каковы мои чувства?

Каковы мои потребности?

Каковы мои ценности в отношении этого конфликта?

Как бы выглядел запрос, основанный на ценностях?

Когда _____,

я чувствовал _____.

Мне нужно _____.

Ты бы согласился _____?