

ПРИЛОЖЕНИЕ К АУДИОКНИГЕ

*(Приложение содержит таблицы
и схемы из печатной версии книги)*

Алексей Герваш

Приручи тревогу

Почему ты вырос беспокойным
и как это исправить

 ПИТЕР®

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Знакомимся с тревожностью

Глава 1. Доверять нельзя контролировать



Рис. 1.1. Думающий мозг в контакте с рептильным мозгом и лимбической системой

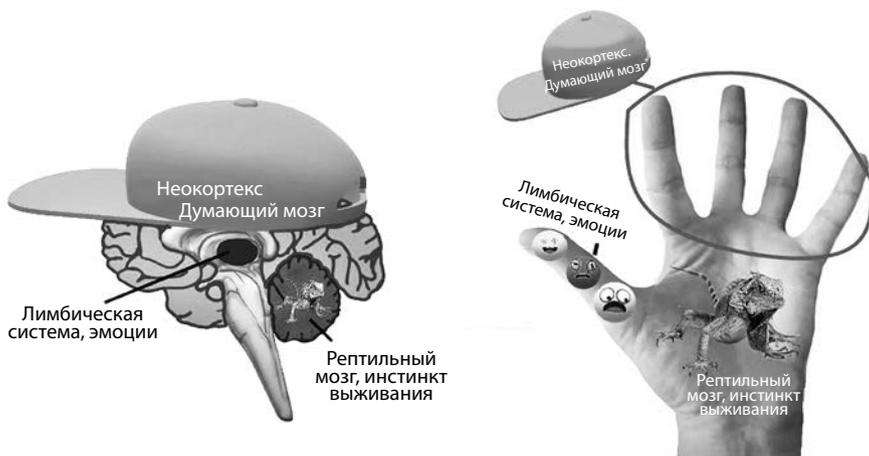


Рис. 1.2. Модель мозга на примере ладони

Глава 2. Откуда берется тревога?

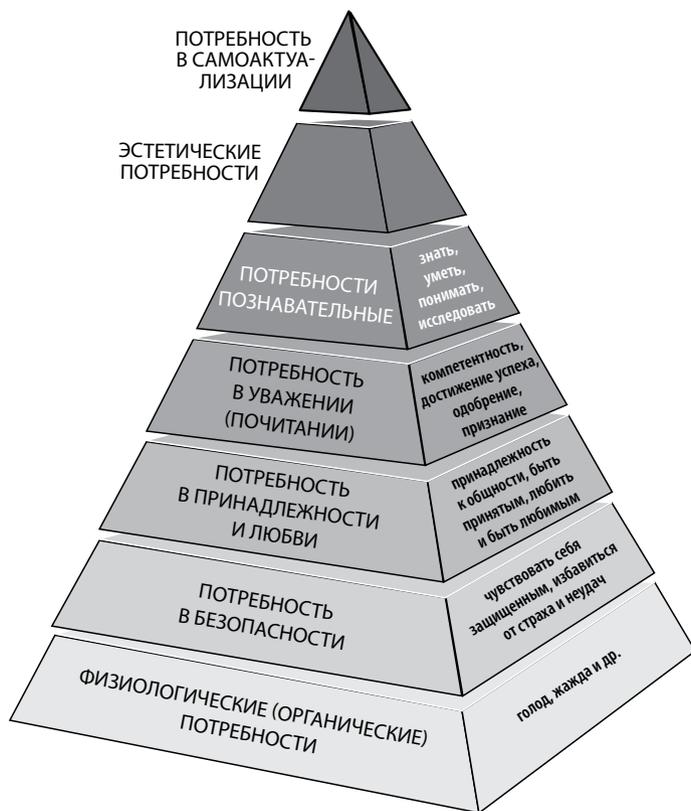


Рис. 2.1. Пирамида Маслоу

ТРЕВОГА → СТРАХ → БОЛЬ

Рис. 2.2. Цепочка «тревога — страх — боль»

Глава 3. Во что трансформируется тревога

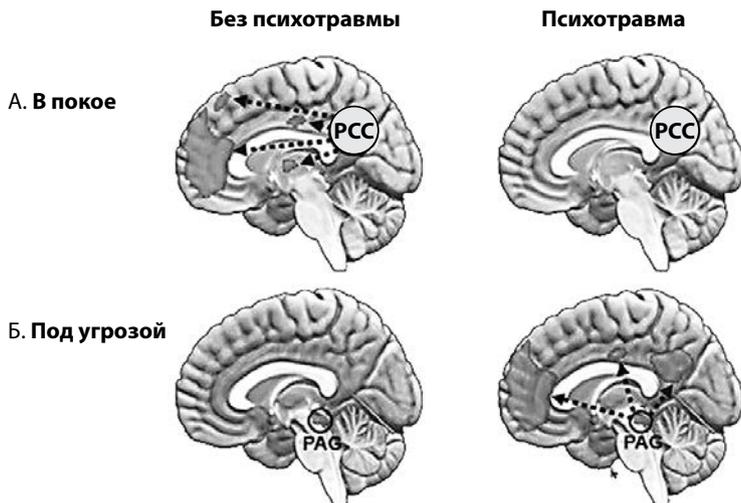


Рис. 3.1. Активные зоны в мозге человека с психотравмой и без психотравмы (в покое и под угрозой)

Глава 8. Психотравма

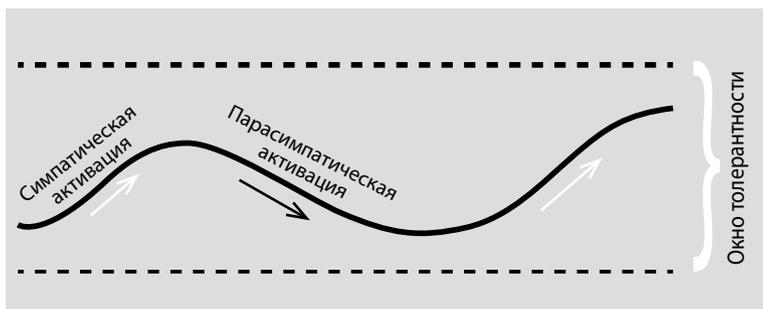


Рис. 9.1. Река жизни

Симптомы непроработанной психотравмы

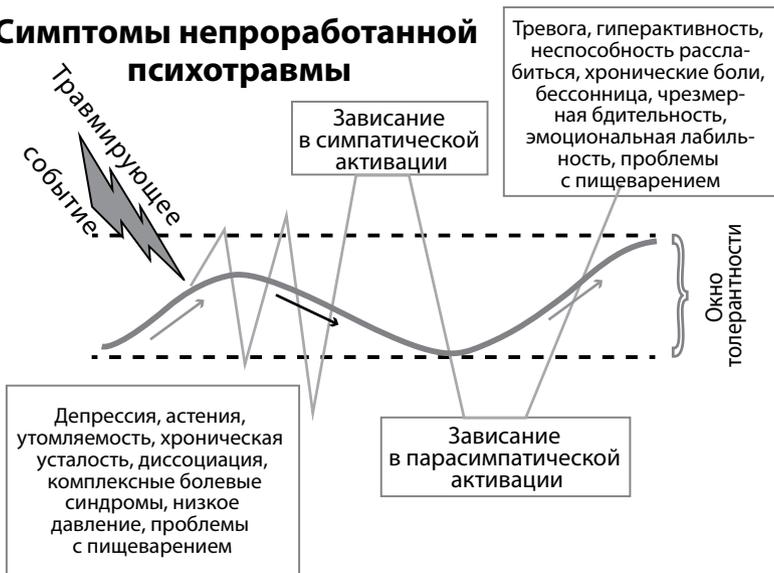


Рис. 9.2. Травма и река жизни

ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

Прощаемся с тревожностью

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

НАЗВАНИЕ СХЕМЫ	Пример копинг-стратегии «КАПИТУЛЯЦИЯ»	Пример копинг-стратегии «ИЗБЕГАНИЕ»	Пример копинг-стратегии «ГИПЕРКОМПЕНСАЦИЯ»
1. Заброшенность/ нестабильность	Выбирать ненадежных партнеров, таких, которые не могут длительно быть в отношениях	Избегать близких отношений, заглушать одиночество, например алкоголем	«Липнуть» к партнеру, «привязывать» его/ее к себе, «душить», требовать постоянной неразлучности
2. Недоверие/абыюз	Выбирать партнеров, склонных к эмоциональному или физическому насилию. Допускать насилие по отношению к себе	Никогда не показывать свою уязвимость ни перед кем. Никому не верить. Держать свои чувства в секрете	Использовать других, чтобы никто не смог использовать тебя. Быть жестоким (эмоционально или физически) к другим, нанося «превентивный» удар
3. Эмоциональная депривация	Выбрать партнера, не способного дарить любовь и удовлетворять эмоциональные потребности в любви, принятии, защите и так далее. Не говорить о своих потребностях, словно их нет	Избегать отношений в принципе	Постоянно требовать от друзей и партнеров подтверждения их чувств
4. Дефективность/ стыд	Выбирать критикующих друзей и партнеров. «Наезжать» на себя	Не выражать своих чувств и мыслей. Никого не подпускать близко к себе	Критиковать других, стараться выглядеть идеально
5. Социальная изоляция/отчужденность	В социальных ситуациях искать отличия от остальных присутствующих, а не общее с ними	Избегать посещения тусовок, выступлений перед публикой, любых групповых активностей	Пытаться «слиться с группой», подстроиться подо всех, не иметь своего «Я»
6. Зависимость/ несостоятельность	Просить партнеров/родителей принять за себя решение	Избегать изучать что-либо новое, пробовать что-то	Стать настолько независимым, что никогда ничего ни у кого не просить, ни в чем ни от кого не зависеть
7. Подверженность вреду или болезни	Читать о катастрофах, вирусах, проблемах, фокусировать на этом внимание. Ожидать от жизни подвоха в ежедневной активности	Избегать всего, что не воспринимается как «безопасное»	Бездумно рисковать, не пристегиваться в машине, заниматься экстремальными видами спорта
8. Запутанность/ неразвитая идентичность	Рассказывать абсолютно все родителям. Жить потребностями партнера	Избегать близких отношений	Стараться всегда поступать «наоборот» от близких, максимально отличаться от них
9. Неуспешность	Выполнять работу «тяп-ляп», наполовину, потому что «все равно ничего не выйдет...»	Избегать челленджей, сложных проектов и тому подобного. Прокрастинировать	Достигать всегда, всего, идеально. Ну или, по крайней мере, стараться без конца и края

НАЗВАНИЕ СХЕМЫ	Пример копинг-стратегии «КАПИТУЛЯЦИЯ»	Пример копинг-стратегии «ИЗБЕГАНИЕ»	Пример копинг-стратегии «ГИПЕРКОМПЕНСАЦИЯ»
10. Превосходство/грандиозность	Хвастаться собственными достижениями, заставлять других жить по собственным правилам	Избегать ситуаций, где он/она всего лишь «среднячки», не «супер»	Забиться только о других, вообще не обращать внимания на себя
11. Недостаточный самоконтроль/самодисциплина	Легко сдаваться перед нудными, скучными задачами. Не завершать рутинные процессы	Избегать работать или брать на себя ответственность	Чрезмерная самодисциплина и постоянный жесткий самоконтроль
12. Подчинение/покорность	Давать другим принимать за себя все решения и соглашаться с ними	Избегать любых конфликтных ситуаций	Бунтовать против любых норм и правил, не подчиняться властям
13. Самопожертвование	Многое отдавать другим, ничего не просить и не ожидать взамен	Избегать ситуаций, где нужно что-то давать или что-то получать от других	Отдавать другим как можно меньше
14. Поиск одобрения/признания	Действовать так, чтобы вызывать восхищение. Пускать пыль в глаза	Избегать общения с теми, чье признание и восхищение не гарантированы	Нарочно действовать так, чтобы вызывать неодобрение окружающих либо оставаться «в тени», на заднем плане
15. Негативизм/пессимизм	Постоянно тревожиться обо всем, концентрироваться на плохом, не замечать хорошего	Принимать наркотики или употреблять алкоголь, чтобы заглушить волнение о негативе и печаль	Всегда быть позитивным и оптимистичным, отрицать неприятную реальность
16. Подавление эмоций	Пытаться сохранять ровное спокойствие в любой ситуации, ничего не чувствовать	Избегать ситуаций, которые приводят к сильным чувствам и эмоциям либо к потребности выражения эмоций	Стараться быть «душой вечеринки», даже если это кажется не натуральным и делается через силу
17. Жесткие стандарты/гиперкритичность	Пытаться быть совершенным, постоянно критиковать себя и окружающих, требовать соответствия четким нормам	Избегать ситуаций, в которых тебя или результат твоей работы оценивают	Вообще не думать о стандартах и нормах, делать все нарочито неряшливо, некачественно
18. Пунитивность	Относиться к себе и к окружающим в жесткой, карательной манере	Избегать общения, дабы не быть «наказанным»	Прощать все, всем и всегда

ПОЧЕМУ НАС ВЛЕЧЕТ «НЕ К ТЕМ» ЛЮДЯМ?

НАЗВАНИЕ СХЕМЫ	Пример копинг-стратегии «КАПИТУЛЯЦИЯ»	Пример копинг-стратегии «ИЗБЕГАНИЕ»	Пример копинг-стратегии «ГИПЕРКОМПЕНСАЦИЯ»
1. Зброшенность/нестабильность	Найти партнера, который, скорее всего, бросит и пропадет	Не привязываться ни к кому	Найти партнера, который будет тебя «пасти» или сам «пасться» рядом 24/7
2. Недоверие/абыюз	Найти партнера-абыюзера	Жестко контролировать каждый шаг партнера	Самому стать абыюзером в отношении партнера
3. Эмоциональная депривация	Найти партнера, который не способен любить	Не иметь отношений	Найти партнера, который «носит на руках» вне зависимости от чего угодно
4. Дефективность/стыд	Найти партнера, который будет показывать тебе твою ничтожность и дефектность	Признать «величие и превосходство» партнера, ничего не хотеть и не развиваться	Найти партнера «ни о чем», чтобы чувствовать свое превосходство
5. Социальная изоляция/отчужденность	Найти самого странного в мире партнера	Не заводить отношений, потому что «меня все равно никто не поймет»	Найти партнера — «душу компании», самого желанного и крутого гостя на вечеринке
6. Зависимость/несостоятельность	Найти партнера, который будет принимать за тебя все решения	Избегать ситуаций, требующих принятия решений	Стать абсолютно независимым/независимой ни от кого и ни в чем

НАЗВАНИЕ СХЕМЫ	Пример копинг-стратегии «КАПИТУЛЯЦИЯ»	Пример копинг-стратегии «ИЗБЕГАНИЕ»	Пример копинг-стратегии «ГИПЕРКОМПЕНСАЦИЯ»
7. Подверженность вреду или болезни	Найти тревожного, мнительного партнера, возможно, ипохондрика	Найти партнера-врача, пилота и так далее	Найти безрассудного партнера, не умеющего здраво оценивать риски, рискующего там, где в этом нет необходимости
8. Запутанность/неразвитая идентичность	Найти «партнера-родителя», отдать ему/ей право принятия всех решений	Выбирать партнера, с которым не нужно/нельзя думать «а что хочу именно я?», «а что нужно именно мне?»	Выбрать еще более «запутанного» партнера, которым можно на 100 % управлять
9. Неуспешность	Найти партнера, который будет делать все за тебя	Ничего не пробовать, ни к чему не стремиться	Делать все за партнера
10. Превосходство/грандиозность	Найти партнера, который будет всегда восхищаться и льстить, при любых обстоятельствах	Избегать действий и активностей с партнером, где ты «сердечок», такой же, как все	Находясь с партнером, нарочито подчеркивать свою «простоту и серость»
11. Недостаточный самоконтроль/самодисциплина	Найти партнера, с которым можно не соблюдать никаких рамок и правил. Который «не видит» или не хочет ничего видеть	Не брать на себя никаких обязательств в отношениях	Найти партнера, который заставит тебя соответствовать его/ее жестким правилам

НАЗВАНИЕ СХЕМЫ	Пример копинг-стратегии «КАПИТУЛЯЦИЯ»	Пример копинг-стратегии «ИЗБЕГАНИЕ»	Пример копинг-стратегии «ГИПЕРКОМПЕНСАЦИЯ»
12. Подчинение/покорность	Выбрать властного, авторитарного партнера и подчиняться ему	Избегать конфликтов и споров в отношениях	Выбрать слабого партнера-подкаблучника, подавлять его
13. Самопожертвование	Найти партнера, которому можно принести в жертву всю/всего себя и без остатка. Отлично подойдут «непризнанные гении», вольные музыканты и художники, которых никто не понимает, алкоголики и прочие подобные люди	В отношениях избегать отстаивать свою точку зрения	Найти партнера, который будет всегда жертвовать всеми своими интересами
14. Поиск одобрения/признания	Найти партнера, который будет тебя постоянно оценивать и хвалить за соответствие его представлениям о «норме»	Не вступать в споры, не отстаивать свою точку зрения, чтобы не получить «неодобрение» от партнера	Найти партнера, не способного на восхищение и одобрение
15. Негативизм/пессимизм	Найти партнера, склонного к негативу	Избегание обсуждения неприятных, напряженных, негативных тем в отношениях	Найти партнера — безудержного оптимиста, не видящего или не желающего видеть многогранность и переменчивость жизни

НАЗВАНИЕ СХЕМЫ	Пример копинг-стратегии «КАПИТУЛЯЦИЯ»	Пример копинг-стратегии «ИЗБЕГАНИЕ»	Пример копинг-стратегии «ГИПЕРКОМПЕНСАЦИЯ»
16. Подавление эмоций	Найти эмоционально «отмороженного», холодного партнера	Найти ровного партнера, жизнь с которым не вызывает никаких чувств	Найти партнера, с которым жизнь — как на пороховой бочке, никогда не знаешь, к чему готовиться
17. Жесткие стандарты/ гиперкритичность	Найти партнера, который будет жестко критиковать и придираться	Избегать ситуаций, когда партнер может оценивать или критиковать тебя, особенно потенциально ведущих к неудачам и поражениям	Найти партнера слабого, ведомого, который не посмеет критиковать или озвучивать иное мнение
18. Пунитивность	Найти карающего, жесткого партнера, не прощающего ошибок	Ничего не делать, чтобы не быть «наказанным» партнером	Найти слабого партнера, который точно не в состоянии «ответить» на плохое отношение или абьюз

Автопортрет

Физические данные	
Рост	
Вес	
Черты лица	
Кожа	
Фигура	
Особенности здоровья	
Общение с людьми (взаимоотношения с коллегами, друзьями, незнакомыми людьми)	
Личная жизнь (слабые и сильные стороны, опыт)	
Какими вас видят другие люди (ваши ощущения, отзывы о вас)	
Ваше образование (какое оно, сколько лет вы учились, если учились)	
Ваша профессиональная деятельность (чем вы занимаетесь профессионально)	
Ваша финансовая обеспеченность (независимы ли вы финансово, каков ваш доход, расход, подушка безопасности)	
Эффективность на работе (как вас видят коллеги, как вы проявляете себя, каков круг ваших полномочий)	
Эффективность дома (как вы справляетесь с домашними делами и бытом, что получается лучше, что хуже)	
Особенности вашей психики (способность решать проблемы, IQ, эрудированность, жизненный опыт, наличие психологических расстройств, утомляемость, выносливость и прочее)	
Сексуальность (привлекаете ли вы мужчин/женщин, привлекают ли вас мужчины/женщины, особенности вашего влечения)	
Предпочтения и увлечения (чем вы увлекаетесь, какие у вас хобби, достижения в них, что вам нравится делать, что не нравится)	
Что требует от вас ситуация и что в ней требует от себя вы?	

ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица 1. Список чувств

Печаль	Обида	Вина	Жалость к себе	Злость	Саморазрушение	Стыд
У меня «глаза на мокром месте»	Мне обидно	Я чувствую себя виноватым	Я чувствую себя недостойным	Я ожесточен	Я чувствую себя неуправляемым	Мне неловко
Я страдаю	Я чувствую себя обманутым	Я каюсь	Я чувствую себя травмированным	Я испытываю ненависть	Я хочу причинить себе вред	Я чувствую себя не в своей тарелке
Я горюю	Я обижен	Я сожалею	Я чувствую себя порочным	Я недоволен	Я зол на себя	Я чувствую себя опозоренным
Я мучаюсь	Я чувствую себя униженным	Я испытываю угрызения совести	Я чувствую себя токсичным	Я раздражен	Я хочу себя наказать	Мне стыдно
Я подавлен	Я чувствую себя марионеткой	Я чувствую себя в долгу	Я чувствую себя омерзительным	Я возмущен		Я смущен
Я несчастен	Я чувствую себя травмированным		Я чувствую себя ничтожным	Я агрессивен		
Я скорблю	Я чувствую себя невинно пострадавшим		Я чувствую себя незначительным	Я в бешенстве		
Я расстроен	Я чувствую себя обесцененным		Со мной что-то не так	Я негодую		
Меня что-то тяготит	Я чувствую себя недооцененным		Я чувствую жалость к себе	Я чувствую желание причинять зло		
Я чувствую себя паршиво	Я чувствую себя преданным			Я чувствую желание мстить		
Мне тоскливо	Я не удовлетворен			Я чувствую внутреннее сопротивление		
Я чувствую безнадежность	Я ревную			Я расположен негативно		
Я в отчаянии	Я завидую			Я настроен саркастично		

Таблица 1 (продолжение)

Печаль	Обида	Вина	Жалость к себе	Злость	Саморазрушение	Стыд
У меня тяжело на душе	Я оскорблен					
Я разочарован						
Мне горько						
Я в отчаянии						
Страх	Одиночество	Слабость	Усталость	Апатия	Удивление	Интерес
Я в ужасе	Я чувствую пустоту	Я чувствую себя заложником	Я опустошен	Мне скучно	Я поражен	Мне интересно
Я напуган	Я далеко от всех	Я чувствую себя уязвимым	Я изможден	Я в апатии	Я изумлен	Я заинтригован
Я чувствую себя в опасности	Я чувствую себя отвергнутым	Я чувствую себя уничтоженным	Я устал	У меня нет мотивации	Я в шоке	Я стораю от любопытства
Я загнан в ловушку	Я чувствую, что меня ненавидят	Я чувствую себя бессильным	Я измучен заботами	Я равнодушен	Я в недоумении	
Я насторожен	Я чувствую себя покинутым	Я чувствую себя беззащитным	У меня нет сил		Я удивлен	
Я стесняюсь	Я чувствую себя одиноким	Я связан по рукам и ногам	Я выжат как лимон		Я потерял дар речи	
Мне тревожно		Я опустил руки/отчаялся				
Я чувствую угрозу						
Я в панике						
Я робею						
Я стесняюсь						

Таблица 1 (окончание)

Сомнения/нестабильность	Отвращение	Возбуждение	Спокойствие	Любовь
Я не могу решиться	Я испытываю отвращение	Я в эйфории	Я настроен доброжелательно	Я чувствую тепло по отношению к кому-то
Я сомневаюсь	Я испытываю пренебрежение	Я воодушевлен	Я спокоен	Я испытываю влечение
Я колеблюсь	Мне противно	Я возбужден	Я чувствую легкость	Я испытываю страсть
Я неуверен	Мне тошно	Я в восторге	Я испытываю доверие	Меня тянет к кому-то
Я в ступоре	Я испытываю отторжение	Я вдохновлен	Я чувствую себя в безопасности	Я чувствую тесную связь с кем-то
Я в замешательстве		Я окрылен	Я чувствую облегчение	Я испытываю благодарность
Я озадачен		Я как заново родился	Я расслаблен	Я испытываю нежность

