

ГЛАВА 3

БЕСПОКОЙСТВО: ЕЖЕДНЕВНЫЕ ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ

Проблемы со сном. Беспорядочные мысли. Переживания из-за работы, преследующие даже дома. Постоянное волнение. Утро сразу начинается с тревоги и водоворота размышлений. Потребность контролировать каждый аспект жизни. Глубокий страх перед неопределенностью.

Мысли блуждают. Вы не можете сосредоточиться. В голове возникают картины катастроф, опасностей и событий, развивающихся по худшему из возможных сценариев. Повседневные проблемы вдруг начинают казаться экстремными, смертельно опасными, непропорционально огромными. Вы серьезно сомневаетесь в своей способности справиться даже с обычными, заурядными ситуациями и вдобавок постоянно мучаете себя волнением о предстоящих событиях: *а что если, а если, а если...*

Если вы читаете эту книгу, скорее всего, вам хорошо известно, каково это — быть в тисках беспокойства. Это

чувство испытывают многие, хотя у всех оно проявляется с разной силой, а иногда мы увязаем в повторяющемся сценарии, где начинаем тревожиться обо всем подряд — и большом и малом.

Беспокойство — составная часть генерализованного тревожного расстройства. Но если вы много беспокоитесь, это еще не значит, что у вас ГТР.

Когда мы беспокоимся, генерируем на первый взгляд неконтролируемые негативные мысли и образы грядущих событий. В ответ на содержание, объем и частоту повторения этих размышлений испытываем много негативных эмоций, поскольку мозг стремится взять под контроль будущий риск, учесть потенциальные опасности и избежать нежелательных последствий. Беспокойство — один из множества притоков, пополняющих резервуар тревоги, и если его «русло» широко — жизнь становится намного сложнее.

Беспокойство, как и физические ощущения тревоги, может побудить к действию, защитить от неожиданностей и помочь сосредоточиться на планировании и подготовке повседневных дел. Но слишком сильное или несоразмерное происходящему волнение может превратиться в проблему. Контролируемое чувство пересекает черту и превращается в неприятность, с которой необходимо разобраться. Иногда мы знаем, что дела в порядке и пока все идет хорошо, но не можем перестать мучить себя мыслями о надвигающейся опасности. Когда волнение выходит за рамки — повседневные ситуации начинают казаться неуправляемыми и непосильными, так как разум постоянно рисует худшие варианты развития событий. Мы тратим много времени, блуждая в созданных воображением лабиринтах гипотетических ужасов, и это, по сути, лишает нас настоящего.

Бороться с беспокойством — значит практически все время испытывать тревогу со всеми сопутствующими физическими симптомами (о них мы говорили в главе 2).

Если мы ни о чем не беспокоимся, то пытаемся предотвратить возможные поводы для волнения (скорее всего, безуспешно). Предметом тревоги могут быть навязчивые мысли о здоровье, работе, различных опасностях, собственных достижениях, об отношении к нам окружающих и так далее, при этом связанные как с реальными проблемами, так и с предполагаемыми ситуациями.

Люди, никогда не испытывавшие на себе всю силу беспокойства, не в состоянии понять, почему мы не можем просто перестать думать о негативе. Ведь с виду все хорошо, зачем же так волноваться?

Вот основные слагаемые беспокойства:

- наши мысли;
- наше восприятие беспокойства и цели, которой оно служит;
- наша неспособность переносить тревогу и неопределенность.

Как правило, беспокойство возникает, когда происходит нечто, вызывающее эмоциональный отклик. Нам трудно с ним справиться, и запускается механизм «а если».

РАЗВЕ ЧРЕЗМЕРНОЕ БЕСПОКОЙСТВО РАВНО ИЗБЫТКУ МЫСЛЕЙ?

Если вы спросите у ста беспокойных человек, что они хотели бы изменить в своей жизни, большинство скажут: мысли. Обычно люди, которые слишком много тревожатся, не только

чувствуют, что мысли сводят с ума, но и считают, что их количество превышает все разумные пределы. Они доставляют столько неприятностей и им уделяется так много времени, что излишне волнующиеся люди полагают, будто генерируют гораздо больше мыслей, чем другие, «нормальные». Но дело лишь в том, что мысли ведут себя не так, как нам хочется, и мы просто обращаем на них больше внимания, чем они заслуживают. Содержание дум и характер нашей реакции на них заставляют их казаться чрезмерными и непосильными.

Попросите двух человек, только что проехавших оживленный центр города, сказать, сколько светофоров им встретилось по пути, — и услышите два совершенно разных ответа в зависимости от степени вовлеченности в процесс каждого водителя. Если один нервничал из-за того, что опаздывает, ругал каждый красный светофор и сигналил на всех перекрестках, пытаясь заставить других двигаться быстрее, он назовет большее число, чем тот, который никуда не торопился и наслаждался поездкой, слушая любимую музыку. На самом деле оба, конечно, проехали одинаковое количество светофоров, но поскольку второй не обращал на них столько внимания, у него создалось впечатление, что их было меньше. Точно так же, если вы встречаете каждую возникшую в голове тревожную или навязчивую мысль страхом и чувством раздражения, от которых сжимается желудок или ускоряется сердцебиение, можете решить, будто у вас необычно много мыслей. Но на самом деле это не так.

КЛИКБЕЙТ

Вы, конечно, знаете, что такое кликбейт: это сенсационные, часто вводящие в заблуждение заголовки в интернете, которые завладевают нашим вниманием и побуждают прочесть

какую-то, в сущности, никчемную историю. Тревожные мысли воздействуют на нас схожим образом. Разум постоянно рассказывает какие-то сюжеты, но далеко не всегда в них много правды или хотя бы смысла. Тревожные мысли могут казаться нам значительными и интересными — совсем как кликбейтные заголовки, но чаще всего это совершенно не соответствует действительности. Мысли могут выглядеть важными — в конце концов, они исходят от нас, это «наши» мысли, а значит, должны быть значительными, актуальными, достоверными, не так ли? Можно ли назвать их полными смысла или действительно неотложными? Что ж, именно так мы их воспринимаем.

«А если я не смогу заплатить за аренду и меня выгонят из квартиры?» *Ого, такая история могла бы меня заинтересовать.* Клик!

«А если моя постоянная усталость и слабость говорят о серьезных проблемах со здоровьем?» *Да, что я буду делать, если это действительно так? Надо лучше изучить этот вопрос.* Клик!

«А если я потеряю работу и не смогу найти другую?» Клик!

«А если я не настолько привлекательный, как...» Клик!

«А если...» Клик! Клик! Клик!

Обычно мы тратим много энергии на мысли, порожденные тревогой, и именно это доставляет нам столько неприятностей. Чем сильнее мы пытаемся сопротивляться — тем настойчивее размышления. Чем упорнее стараемся избавиться от них — тем сложнее сосредоточиться на работе, и это усиливает степень тревоги и стресса. Чем больше времени мы проводим за мысленным перебиранием своих волнений, даже не находясь на работе, — тем меньше времени остается

на общение с друзьями и близкими, которое могло бы принести облегчение. Чем хуже мы способны выдерживать будоражащие мысли — тем скорее стараемся так или иначе заглушить их с помощью социальных сетей, еды, порно, алкоголя и прочих средств, приносящих минутное облегчение, но провоцирующих еще больше проблем в будущем.

В действительности у нас не больше мыслей, чем у «нормального» человека, мы просто сильнее на них фокусируемся и контрпродуктивно реагируем.

Мы рассмотрим методы, которые помогут уделять меньше внимания беспокойным мыслям, и научимся уменьшать их громкость. Плохо то, что в обозримом будущем они никуда не исчезнут. Хорошая новость — совсем не обязательно так безоглядно доверять им, как сейчас.

Ловушка положительного восприятия беспокойства

Иногда мы так сильно волнуемся и эти мысли становятся настолько навязчивыми, что кажется, будто мы сходим с ума. Мы не можем сбежать из собственной головы. День за днем происходит одно и то же: беспокойный прерывистый сон, напряженный желудок и подташнивание, неспособность сконцентрироваться и ужасающее ощущение бессилия. Волнение делает жизнь намного хуже — и тем удивительнее, что так трудно от него избавиться. Представив, что нам придется постоянно жить с такой тревожностью, мы приходим в отчаяние, но в глубине души все-таки боимся от нее отказаться.

Беспокойные люди нередко поддаются заблуждению, которое заставляет их представлять свою тревожность в более

позитивном свете. Мы полагаем, что волнение помогло нам получить то, что мы сейчас имеем, и именно оно удерживает от излишней самоуверенности и самодовольства, поэтому считаем его ценным качеством. В конце концов, оно обеспечивает нашу безопасность, не позволяя терять бдительность, — так зачем от него отказываться? Часто именно неуверенность в том, кем мы были бы без привычки излишне беспокоиться, вынуждает нас мириться с неудобствами.

Как мы видели в главе 2, беспокойство может стать движущей силой, которая уберезет от неприятностей и поможет подготовиться к неожиданностям. Мы читаем учебники перед экзаменом, смотрим в обе стороны, переходя дорогу, и не подвергаем себя опасности, когда в этом нет необходимости. Но есть большая разница между рациональностью, допускающей элемент риска, и постоянными переживаниями и волнениями из-за каждой мелочи.

Каким бы полезным ни казалось чрезмерное беспокойство, на самом деле оно выполняет единственную функцию: занимает то ценное «место в голове», которое мы могли бы заполнить действительно продуктивной подготовкой, отдыхом или общением с близкими. Но постоянное волнение о будущем не означает, что мы окажемся хоть немного лучше подготовленными к нему. Если мы планируем презентацию на работе и постоянно переживаем — «а вдруг», то назначенный день, скорее всего, встретим переутомленными, с беспорядочно скачущими мыслями и совершенно измученные подготовкой. Мы не можем просто набросать краткий план и уверенно изложить знакомый материал,

так как склонность к чрезмерному беспокойству подбрасывает картины того, как в самый ответственный момент не получается выдать из себя ни слова, и мы сгораем от стыда перед слушателями. В результате максимально подробно расписываем сценарий выступления, а это, конечно, не позволяет расслабиться и чувствовать себя свободно, когда начинаем говорить.

Если мы так и не сможем выйти из-под контроля собственного разума и сдадимся на волю беспокойства, а наши опасения оправдаются, то, скорее всего, не сумеем сконцентрироваться и справиться с проблемой. Получается, волнение не приносит никакой реальной выгоды — оно лишь отнимает ресурс, который мы могли бы направить на что-то более продуктивное, расслабляющее или ценное.

На самом деле мы добились нынешнего положения не благодаря беспокойству, а *вопреки* ему. Непомерные переживания или привычка вскакивать среди ночи, чтобы набросать список дел, которыми нужно заняться утром, не выправили ситуацию. Может показаться, что тревога способствует устранению проблемы, но разве благодаря ей мы садимся, усиленно трудимся и вовремя находим решение? Или мечемся от одной мысли к другой, одновременно стараясь отвлечься от худших сценариев, которые придумывает мозг?

Зацикленность на мелочах не помогает двигаться вперед, а попытки контролировать абсолютно все аспекты своей жизни не улучшают планирование и не дают той уверенности, которую мы хотели бы обрести. Если стараться представить все возможные случайности и выяснить, как

справиться с каждой из них, это скоро войдет в привычку, и мозг будет воспринимать заикленность как способ защитить нас от неопределенности.

Где бы мы были, если бы не беспокойство? Думаю, там же, где сейчас, только имели бы больше здорового сна и меньше седых волос!

НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ — РЕАКТИВНОЕ ТОПЛИВО БЕСПОКОЙСТВА

Все, что мы делаем, содержит элемент риска, потому что — к огромному сожалению беспокойных людей — в жизни вообще нет ничего абсолютно определенного. Мы можем составлять списки, планировать все до мелочей и пытаться продумать все возможные варианты, но это помогает лишь до определенного предела и даст в лучшем случае иллюзию уверенности. Вольтер однажды заметил: «Сомнение неприятно, но уверенность абсурдна». Если мы будем упорно стремиться держать все под контролем и изо всех сил избегать неожиданных моментов, то жизнь быстро станет крайне ограниченной. Нам придется ориентироваться только на знакомое и отказываться контактировать с большим миром или заниматься тем, что предполагает хоть каплю неизвестности.

Конечно, предмет беспокойства может меняться: сегодня это работа, завтра — отношения, на следующей неделе — состояние здоровья. Но содержание наших мыслей не так уж важно. Главное — мы не знаем, что нас ждет, и эту неопределенность очень трудно переносить.

По нашему убеждению, мы смогли бы расслабиться, если бы точно знали, как все пойдет. Мы можем фантазировать, как выиграем крупную сумму, и верить, что это решит наши финансовые проблемы. Заботливый партнер, с которым мы совместимы на сто процентов и никогда ни о чем не спорим, наверняка позволил бы больше не переживать из-за отношений. Будь мы уверены, что проживем долгую и счастливую жизнь, могли бы успокоиться насчет здоровья и безопасности. Но все это, конечно, иллюзии, и каждый раз при возвращении из мира фантазий в реальность нас встречает все та же неопределенность.

Неважно, сколько рациональных ответов мы придумаем на постоянно возникающие «а если» и сколько поддержки получим от людей, — у мозга всегда в запасе элемент неопределенности. Представьте, что вы ограничены в средствах, — и какой огромный поток негативных мыслей способен вызвать этот факт.

А если я не смогу дотянуть до конца месяца, когда получу зарплату?

А если не смогу позволить себе пойти развлекаться в субботу вечером?

А если я не смогу оплатить счета?

А если не смогу внести взнос по кредиту?

А если машина неожиданно потребует ремонта, а я не смогу его оплатить?

А если не удастся в этом году поехать в отпуск?

А если я потеряю работу?

А если, если, если...

Повторять, пока не затошнит.

Какой ответ мы дадим на каждый вопрос? Где все это заканчивается? Каждая мысль естественным образом вытекает из предыдущей. Кроличья нора «а если» бездонна. Многие вещи, о которых мы тревожимся, в действительности так никогда и не происходят, но это ничуть не мешает нам из-за них беспокоиться.

Как мы уже говорили, именно жгучее стремление к определенности дает пищу для волнений. Как сырая комната служит идеальной средой для размножения плесени, так и потребность все контролировать помогает тревогам расти и множиться. Среди клиентов, которые приходят ко мне, чтобы взять под контроль свое беспокойство, гораздо больше шансов на успех у тех, кто соглашается воспитать в себе терпимость к неопределенности. Никакая работа над собой не даст нам уверенности. Взять переживания под контроль поможет только умение принять неопределенность.

СПРАВИТЬСЯ С НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬЮ

Прежде чем сделать какие-либо шаги в этом направлении, мы должны с сочувствием и любопытством признать, что наша реальная проблема заключается в бесконечной потребности все предвидеть и ко всему быть готовым. Можно считать, что нам просто нравится быть хорошо подготовленными и до какой-то степени контролировать происходящее, но есть подготовка и есть стремление контролировать все до мелочей и предугадывать каждую случайность.

Признавшись себе, что неопределенность переносить тяжело, мы можем начать что-то с этим делать. «Это я. Это то, что я делаю в конкретный момент. Мне это не очень

нравится, но я, видимо, начал делать это, чтобы как-то защитить себя. Возможно, это мне больше не помогает».

Здесь, как в любой работе с тревогой, полезно отказаться, насколько возможно, от самокритики и оценок — это немедленно устранил с нашего пути значительное препятствие.

ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ОТ ТРЕВОГИ

Когда мы учимся справляться с неопределенностью, часто бывает трудно отделить положительную, продиктованную здравым смыслом подготовку к будущему от ненужного, чрезмерного беспокойства. Если мы начнем прислушиваться к тому, что говорим себе, — пойдем, как отличить одно от другого.

Возьмем, например, экзамены. Мы испытываем некоторое напряжение, и это побуждает адекватно готовиться, хорошо выспаться, приходить вовремя и в целом стараться пройти испытание как можно лучше. Но когда беспокойство набирает такую силу, что мешает учиться, оно становится проблемой. Мы начинаем понимать, какая гора работы нам предстоит, и гадать — успеем ли все сделать вовремя. Думаем об однокурсниках, которым все удастся гораздо легче и по сравнению с которыми мы действительно едва справляемся. Предполагаем, что никогда не сможем получить нужных оценок, и, возможно, даже делаем вывод, что не стоит и пытаться. Мы представляем, как друзья и семья жалеют нас или разочаровываются из-за этих скромных результатов. Догадываемся, как будем себя после этого чувствовать, ведь мы, пожалуй, свои самые суровые критики.

Мысли могут завести нас еще дальше в будущее — и вот мы уже гадаем, что произойдет, если мы не сможем заняться выбранным делом или так и не перейдем на следующую ступеньку в карьере и значительно отстанем от друзей. Мы легко начинаем размышлять, как это скажется на наших отношениях или способности быть счастливыми.

Вскоре каждый раз, когда мы задумываемся об экзамене, эта лавина мыслей приходит в движение и накрывает нас — частично или полностью. И это не позволяет спокойно сесть и начать готовиться. Мы тянем время и делаем все, чтобы отвлечься от ситуации. Обнаруживаем, что для этого отлично подходят социальные сети, и вскоре их просмотр входит в привычку. Мы проводим все больше времени за такими занятиями, благодаря которым получаем небольшую передышку от мыслей и неприятных чувств. При этом все так же нервничаем из-за экзаменов, продолжаем впустую тратить драгоценное время и уже не можем это прекратить.

Потом нас охватывает ощущение надвигающейся катастрофы, которое мы даже не связываем с экзаменами. Чувство страха, скрывающееся на задворках разума, периодически поднимается, как прилив. Мы по-прежнему оставляем тревогу без внимания, и вскоре она превращается в хроническую подавленность. Теперь мы постоянно чувствуем себя плохо — и проблема в том, что причину этого не можем объяснить ни себе, ни другим.

Как видно из этого примера, чрезмерное беспокойство, вызванное неопределенностью и жгучим стремлением избавиться от сопутствующих ей чувств, не самая лучшая комбинация. В подобной ситуации мыслительные процессы и способы их избегания могут стать настолько привычными

(ведь мы много раз использовали их в других контекстах), что превратятся в паттерн, шаблонную реакцию, которую мы будем использовать в любой ситуации, показавшейся нам опасной или потенциально непосильной.

ПОНАБЛЮДАЙТЕ ЗА СОБОЙ

Чтобы избавиться от этих вредных шаблонов, попробуйте понаблюдать за собой примерно в течение недели, чтобы лучше понять, как вы испытываете беспокойство и как пытаетесь справиться с неопределенностью.

Чем четче вы осознаете свои разум и тело, тем проще вмешаться, когда появляется беспокойство. Это лучше, чем снова ужасно себя чувствовать, не понимая, что происходит. Необходимо прислушиваться к возникающим у вас вопросам «а если», проверять, не снизился ли уровень концентрации и не находитесь ли вы в обстоятельствах, когда вас легко сбить с толку.

В главе 2 мы говорили, что привычка обращать внимание на свое тело позволит научиться узнавать те ощущения, которые мы испытываем, когда волнуемся. Мы прислушиваемся к сигналам организма, чтобы понять, в какой момент беспокойство начинает заманивать нас в дебри.

В голове у каждого в течение дня проносятся тысячи мыслей, которые можно условно сгруппировать по темам. Это касается и негативных размышлений.

Очень полезно осознавать их и озвучивать по мере возникновения. Поймав себя на том, что вы боретесь с неопределенностью и ваши мысли устремляются вниз по хорошо знакомой кроличьей норе, попробуйте присвоить им ярлык:

«беспокойство о будущем», «мысли о неопределенности», «мысли о контроле», «мысли “а если”» — называйте как угодно. Например, если вы на ранней стадии отношений, но постоянно забегаете вперед и боитесь, что они не сложатся, назовите это «*переживания из-за отношений*». Если в голове разыгрываются пессимистичные сценарии, в которых вы слишком мало зарабатываете, с трудом выплачиваете аренду и явно никогда не сможете позволить себе купить собственное жилье, — назовите этот поток «*финансовая неопределенность*».

В главе 6 («Набор противотревожных инструментов № 2») мы подробнее рассмотрим, как бороться с навязчивой природой тревожных мыслей, а сейчас просто нужно научиться осознавать их и наблюдать за тем, как они работают.

Наша цель — определить моменты излишнего беспокойства. Мы не собираемся отказываться от разумной подготовки к будущему, но надеемся поработать над теми областями, где желание контролировать то, что еще не случилось, становится контрпродуктивным.

Итак, мы осознали, что неопределенность представляет для нас проблему; начали изучать, что чувствует наше тело, когда мы сталкиваемся с неопределенностью, и распознали общее направление мыслей, приходящих к нам на этой территории. Содержание этих размышлений будет часто меняться, но все они так или иначе тесно связаны с ощущением отсутствия контроля над будущим событием.

Теперь нужно признать ряд основополагающих фактов нашего существования — главным образом то, что в жизни нет ничего определенного. Неопределенность — это наша реальность, и попытки контролировать все варианты

развития событий будут лишь подпитывать беспокойство, давая мозгу понять, что мы не справляемся и он должен продолжать посылать мысли «а если», чтобы защитить нас.

Я не утверждаю, что это должно нам нравиться, но если мы, по крайней мере, осознаем, что, пытаясь контролировать все аспекты будущего, стараемся изменить структуру реальности, возможно, легче примиримся с тем, что эти попытки бесполезны.

ПЕРЕСТРАХОВКА

Чтобы одолеть чудовище неопределенности, особенно полезно отказаться от одной умственной привычки.

Если наша способность переносить неопределенность крайне слаба, мы обычно обращаемся за поддержкой. Например, регулярно делимся переживаниями с очень близким человеком или просто рассказываем о проблемах всем подряд — от членов семьи и коллег до случайных попутчиков в автобусе. В любом случае эта реакция тоже убеждает мозг в том, что неопределенность равна опасности и мы не доверяем себе самостоятельно принимать решения.

Конечно, здесь также необходимо соблюдать баланс. Если мы время от времени обращаемся к коллегам, чтобы обсудить какую-то идею, или советуемся с семьей, прежде чем принять важное решение, это разумно и естественно. Но если постоянно сомневаемся и надеемся, что кто-то сделает выбор за нас или подтвердит наш вариант, это может быстро превратиться в проблему.

Чем чаще мы передаем кому-то ответственность за принятие решений, тем сильнее убеждаемся, что так следует

поступать и дальше. Неуверенность пускает корни все глубже, и очень скоро мы перестаем доверять себе даже в самых мелких вопросах. Если раньше на работе, не имея ясного плана дальнейших действий, мы просили поддержки, только когда предстояло сделать сложный выбор, то теперь обращаемся к сотрудникам с повседневными вопросами, которые прежде решали не задумываясь. Этот процесс — когда мы даем мозгу понять, что нам некомфортно в условиях неопределенности, — в сочетании с тем, что в любой нашей деятельности есть элемент неопределенности, естественным образом приводит к тому, что мы теряем способность делать какие-либо самостоятельные шаги.

Избавиться от этого может быть нелегко, потому что мы оказались в таком положении не в одночасье. Процесс был постепенным, и точно таким же будет движение к выходу из этой ситуации.

Как во всей работе с тревожностью, чтобы двигаться вперед, нужно взглянуть страху в лицо и для начала сделать хотя бы несколько шажков в правильном направлении.

Если нужно принять какое-то незначительное решение, мозг может сказать: «Просто обсуди его с кем-нибудь для начала — это займет всего минуту». Как только последуем сложившейся схеме и подчинимся этому импульсу, мы покажем мозгу, что видим в ситуации реальную опасность, и он был прав, отправив нам эту мысль. Именно поэтому нужно признать возникшую идею (ведь мы все равно не можем ее отменить) и сделать осознанный выбор — несмотря ни на что, самому найти выход из ситуации. Немедленно появится страх, но этого и следует ожидать, и поэтому

мы начинаем с малого. Мы хотим показать разуму, что не согласны с его оценкой опасности и считаем проблему менее значимой, чем он.

Когда вы запустите этот процесс, мозг немедленно начнет протестовать и подкидывать тревожные мысли: «Что значит — мы ни с кем не посоветуемся? Всегда же просили совета у кого-нибудь. Не сходи с ума — просто быстро обсуди это с коллегой!» Когда вы собственными глазами увидите, что, не получив ни у кого подтверждения, все-таки выжили, мозг постепенно начнет соглашаться с вашей позицией и перестанет посылать сигналы опасности.

Для начала нужно остановить себя, когда возникает желание делегировать решение небольшого вопроса, и наблюдать за тем, как сами справляетесь с ситуацией. О чем вы думали, прежде чем обратиться к этому человеку? Когда хотите подстраховаться, как часто полученный ответ отличается от того, что подсказывали вам собственные инстинкты? Может оказаться, что вы почти всегда соглашаетесь с мнением третьей стороны, а значит, подстраховка не так уж и нужна.

Но иногда мы настолько привыкаем передавать ответственность за решение, что изначально немного колеблемся и не всегда понимаем, о чем говорят нам инстинкты.

Наблюдая за своей реакцией в подобных ситуациях, нужно понимать, что самое важное — двигаться вперед и принимать небольшие решения, не рассчитывая быстро обрести уверенность в будущем.

Мы должны самостоятельно делать выбор, осознавая, что он может оказаться не самым удачным, и не требовать

от себя совершенства — иначе мы будем воспринимать ошибочное решение как провал, а не как возможность чему-то научиться.

Постепенно наращивая уверенность в своей способности принимать решения, мы начинаем брать на себя больше ответственности за собственный выбор и действия и меньше полагаемся на чужие указания. Мы можем приступить к выполнению задачи, ни с кем не обсуждая ее подробностей, и достаточно доверяем себе, чтобы разобраться в ней на ходу.

ПРОДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Начав принимать собственные решения и убедившись, что небольшая неопределенность не мешает жить, мы можем продвинуться и в других областях нашего бытия.

Это путь проб и ошибок — делая осторожные шаги в сторону неизвестного, вы ищете, что вам подходит, а что нет.

Как было отмечено, нужно осознать давно сложившееся убеждение, что отсутствие подробных планов и переживаний обо всем подряд превратит нашу жизнь в хаос. Постепенно опровергая это заблуждение, мы начнем больше доверять своей способности справляться с неожиданностями. В конце концов, единственный способ научиться переносить неопределенность — постоянно и добровольно сталкиваться с ней. По своей воле подвергая себя тому, чего ранее избегали и боялись, мы становимся сильнее — и здесь нет никаких сомнений.

В ходе этого процесса мы можем заметить, что в условиях выбора нередко даже останавливаемся на отрицательном

результате вместо неопределенного. Причина — все в том же давнем стремлении к ясности, поскольку итог, хотя и отрицательный, все-таки теперь известен. Напротив него можно поставить галочку. Исходя из этой логики, человек может бросить свое дело, потому что не знает, хорошо ли с ним справляется, и эта неопределенность превращается для него в огромную проблему. Он предпочтет совсем не работать, чем не справиться со своими обязанностями. Для таких людей главную трудность снова представляет неконкретность: риск неудачи, а не она сама, которая, по крайней мере, вполне однозначна. И наоборот — человек может заниматься ненавистной работой, потому что боится столкнуться с полным «туманом» после увольнения: «А если станет хуже?» Все это показывает, сколько ограничений приносит в нашу жизнь страх перед неизвестным.

Мы должны постепенно научиться принимать реальность, в которой неконкретность — естественная часть жизни. Этого никак нельзя избежать. К сожалению, единственный способ — встретиться с ней лицом к лицу и пережить ее. Так мы постепенно учимся *выдерживать* неопределенность — поначалу умеренную, вызывающую некоторый дискомфорт и провоцирующую легкое беспокойство. С ним мы вполне в силах справиться. Например, если субботняя поездка в город вызывает у вас слишком много переживаний, можете решить эту проблему, подробно распланировав день, изучив расписание автобусов и прогноз погоды и заранее выбрав место, где можно пообедать. Или, если это для вас не слишком экстремально, просто отправиться в город и понаблюдать за тем, что произойдет. Наша задача — перестать предугадывать все возможные варианты

развития событий. Поверьте, что бы ни случилось, вы сможете с этим справиться.

Постепенно накапливая опыт и не стараясь его избежать, вы обретете уверенность. Выберите для начала что-то несложное и попробуйте. Не забывайте: двигаться нужно медленно. Если чувствуете, что нуждаетесь в поддержке, найдите консультанта или психотерапевта, непредвзятого участника, который сможет поддержать вас в этом процессе. Но главное — начните. Важно доказать себе, что вы способны справиться с разными жизненными препятствиями, включая едва ли не самое большое из них — неопределенность.

Идея состоит в том, чтобы, справившись с небольшими опасениями, переходить к более серьезным страхам и всегда находиться на самом краю своей зоны комфорта, постоянно расширяя ее границы, поскольку это именно то место, где происходит реальный рост.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

