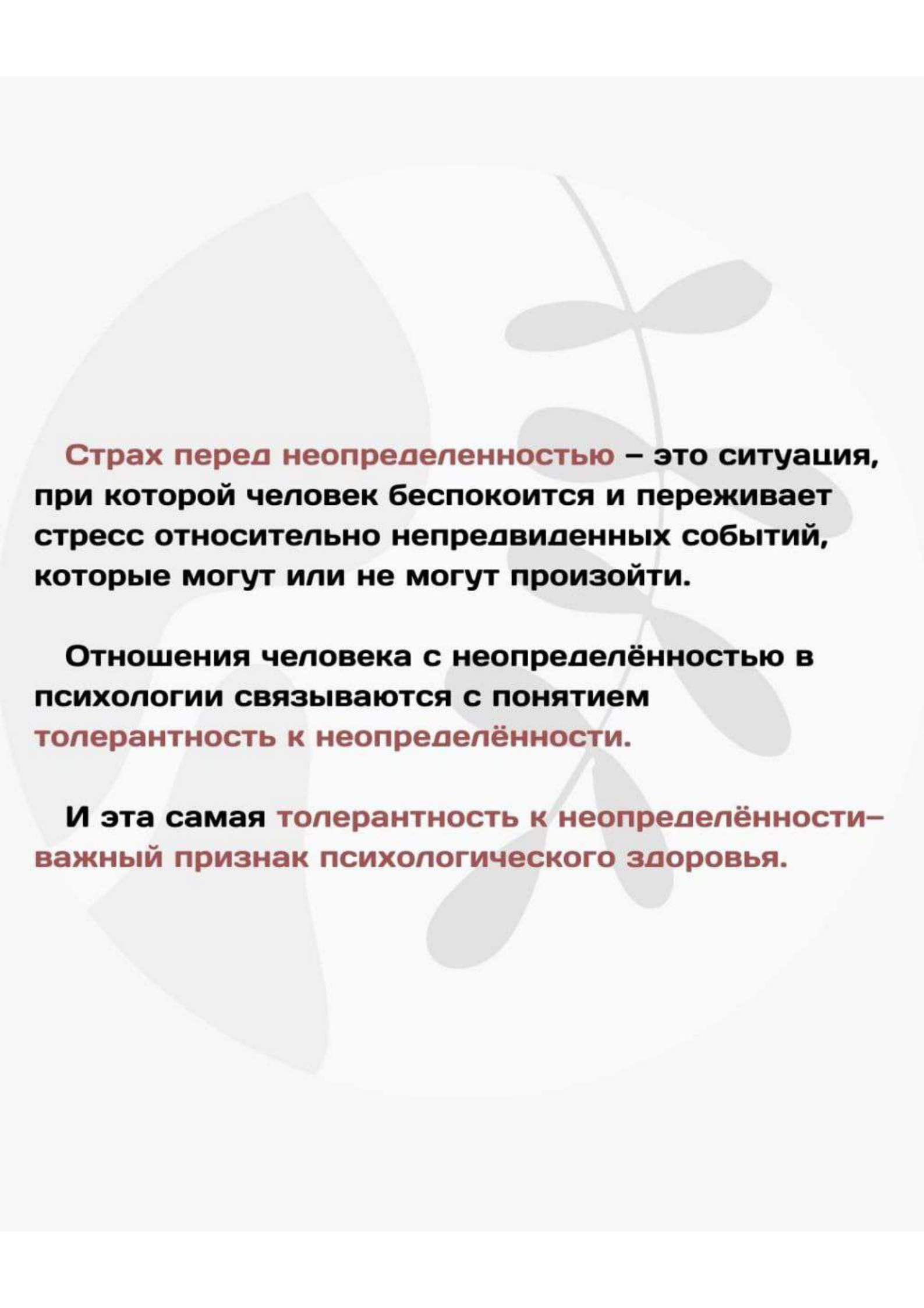




Как жить в состоянии  
неопределенности



**Страх перед неопределенностью** – это ситуация, при которой человек беспокоится и переживает стресс относительно непредвиденных событий, которые могут или не могут произойти.

Отношения человека с неопределённостью в психологии связываются с понятием **толерантность к неопределённости**.

**И эта самая толерантность к неопределённости – важный признак психологического здоровья.**

# Психология неопределённости

Тревога, рождаемая неопределённостью будущего, будоражила наших предков еще до наступления цифровой эпохи, глобализации, постиндустриализации и прочих -аций. Ещё в IV веке до н.э. древнеримский **стоик Сенека** утверждал, что для большинства людей **самым сильным страхом в жизни является отсутствие контроля, когда речь заходит о будущем.**

*«Но что в сущности есть контроль? — задавался вопросом дедушка Сенека. — Лишь хрупкая зыбка на водной глади, лишь ускользающий запах цветка... **В действительности контроль невозможен,** также как невозможно приказать солнцу, луне или ветру остановить свой ход».*

# Неопределённость как часть ЖИЗНИ

**Как же бороться с состоянием неопределенности?**

**Правильный ответ: Никак. Неопределённость нужно принять и научиться в ней жить.**

**Наша естественная тенденция состоит в том, чтобы противостоять моментам неопределенности, держась за удобство и безопасность. Однако, чтобы действительно получить ценность от неопределенности, нужно научиться принимать ее без колебаний.**

**Не боритесь с ней, а примите как естественную часть жизни. Жизнь постоянно меняется. Иногда эти изменения позитивные и все идет, как надо. Иногда негативные, несут дискомфорт – и нужно прилагать все усилия, чтобы с ними справиться. Такое философское смирение позволит избежать многих проблем с психикой и иначе взглянуть на окружающий мир.**

# Как жить комфортно в условиях неопределённости

## 1. Планируйте правильно

Невозможность предугадать события не исключает грамотного планирования. Нет гарантий, что все пройдет именно так, как было задумано, но, как говорится, «нет правильных моделей, но есть полезные». Просчитанная вариативность даст возможность чувствовать себя уверенным и подготовленным даже в случае неучтённого форс-мажора.

Оптимизм и вера в успех – лучшие установки. Однако игнорировать неприятный, но возможный исход не стоит. Отрицательный прогноз нужен, чтобы знать, как его избежать. Безусловно на «плохих сценариях» заикливаться нельзя, но объективная оценка рисков полезна в любом деле.

*Простой пример:* вместо того, чтобы переживать о возможном увольнении, направьте энергию и время на то, чтобы поискать альтернативные варианты заработка. При этом, составляя планы, учитывайте только ближайшее будущее. Чем дальше, тем оно туманнее и загадочнее, а значит, всё более пугающее.

## 2. Не верьте всему, что думаете

Мысли и чувства, которые мы испытываем, создаются нашим разумом. То есть **реальность, в которой мы живём, – это не только объективные обстоятельства, но также то, что мы о них думаем и как их воспринимаем.** К сожалению, человеческий мозг запрограммирован сгущать краски и рисовать самые пугающие картины. Это тянется из глубины веков: первобытным людям было полезнее представлять опасность даже там, где её нет, чем беззаботно открываться новому опыту.

**Наша задача – учиться различать объективную реальность и фантазии о ней.** На этом зиждется психология оптимизма: «думать о хорошем» – такой же навык, как и любой другой. Его можно и нужно развивать, вовремя отключая негативные мысли.

Дело не только в том, что лишняя тревога ещё никому не шла на пользу. А в том, что, прокручивая в голове худшие сценарии, мы эмоционально вовлекаемся в них. Скорбим о вещах, которые не потеряли, реагируем на события, которые не происходили. Это хорошо, когда речь идёт о сочувствии к героям любимых книг, и плохо, когда заставляет вас ощущать беспочвенный страх или угрозу.

### **3. Живите сегодняшним днем**

Противоположность неопределённости – это не уверенность в будущем, а присутствие в настоящем. Вместо того, чтобы вообразать нечто пугающее и неизвестное, что ждёт нас впереди, мы можем сосредоточить внимание том, что окружает нас сейчас.

Даже когда всё выходит из-под контроля, у человека остаётся одно – фокус внимания. **Где внимание - там и энергия.** Это золотое правило. **Возвращая внимание в момент «здесь и сейчас», вы** возвращаете в себе спокойствие, непредвзятость и здоровое безразличие к тревогам окружающего мира.

### **4. Фокусируйтесь на том, что можете контролировать**

Неопределенность начинает давить на нас, когда мы концентрируемся на том, чего не можем контролировать.

Скорее всего, вы не сможете контролировать внешние обстоятельства и других людей. Но важно помнить, что вы точно можете контролировать:

- Свои мысли.
- Свои эмоции.
- Свои решения.
- Свои реакции.
- Свое поведение.

## **Чего следует избегать**

Я многое написала о том, что нужно сделать, а теперь дам пару советов о том, чего делать нельзя:

- 1. Избегайте страха перед неизвестностью.**  
Воспринимайте ее как шанс для новых возможностей, а не как яму со змеями.
- 2. Избегайте деструктивных мыслей и негативного диалога с самим собой.**  
Пессимизм вас только разочарует и вернет в зону комфорта.
- 3. Не беспокойтесь о том, чего не можете контролировать.** Если можете что-то сделать, тут же делайте. Если нет, не думайте об этом и примите ситуацию как данность.
- 4. Избегайте полного чувства безопасности.**  
Если вы не хотите рисковать, тогда по-настоящему не сможете преуспеть и создать свое будущее.
- 5. Избегайте негативных эмоциональных реакций на внезапные изменения.** Они вытолкнут вас из зоны комфорта, но ничего страшного. Полюбите жизнь в дискомфорте, хватит себя окружать плюшевыми игрушками.
- 6. Не пытайтесь сопротивляться изменениям.**  
Они неизбежны. Лучше начинайте замечать, какие возможности они вам открывают.



## Что почитать, чтобы полегчало?

**Возвращаясь к дедушке Сенеке, хочу напомнить главный принцип стоицизма.**

*Итак, главный принцип стоицизма — умение различать, что находится под нашим контролем, а что — нет. Следует сконцентрировать свои усилия на первом и не тратить своё время на второе.*

**У Массимо Пильюччи есть прекрасная книга «Как быть стоиком: Античная философия и современная жизнь». Она очень трезвит и помогает избавиться от лишней суеты. Всем тревожным и переживательным очень рекомендую.**



**Ну и напоследок помните, что**

**беспокойство не устраняет завтрашние  
проблемы, но забирает сегодняшний покой.**

