





## Совет 1

# ОСОЗНАЕМ ПРОИСХОДЯЩЕЕ: ПОНИМАЕМ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ

*Цель этой главы — помочь вам стать экспертом в области неопределенности, научиться распознавать ее и понимать, какое влияние она оказывает на вашу жизнь. Хорошо ли вы осознаете, насколько неопределенность влияет на вас?*

1

плохо

2

не очень хорошо

3

4

5

хорошо

Разве не здорово было бы знать, как сложится жизнь? Только представьте: существует машина времени, которой можно бесплатно воспользоваться. Вы могли бы свободно переместиться во времени и узнать, понравится ли учителю проект, будет ли следующая вечеринка крутой, напишет ли ваша вторая половинка! Может быть, вам захочется на секунду заглянуть в далекое будущее и убедиться, что вы поступите в университет мечты, будете жить в невероятном месте или непомерно огромный кредит семьи будет выплачен благодаря вашему упорному труду.

Даже если результат не будет соответствовать нынешним ожиданиям, большинство из нас все равно хотело бы знать (хотя бы в некоторых случаях), что произойдет. Это называется «*желание знать наверняка*». Имея выбор, мы бы вряд ли потратили много времени на принятие решения. Но увы, машины времени не существует, поэтому *неизвестность* и *незнание* даются тяжело — они заставляют чувствовать дискомфорт, селятся в наших мыслях, влияют на физические ощущения и поступки.

## ЧТО ТАКОЕ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ?

Чтобы приступить к реализации этого совета, нужно понять, что такое неопределенность и почему некоторые так ее не любят. Она возникает тогда, когда мы не представляем, что нас ждет впереди. Мы можем поставить знак равенства между понятиями неопределенности и негативной неизвестности, которую определяют как страх перед нежелательными последствиями. Часто проблема возникает и из-за того, что люди не способны принять тот факт, что неблагоприятное событие может произойти в любое время. Напротив, положительная неизвестность не приравнивается к неопределенности, она скорее связана с воодушевлением. Например, предвосхищение радости от путешествия или отпуска, мысли о приглашении на выпускной или ожидание нового сезона любимого сериала. Все это обычно вызывает приятное волнение, а не дискомфорт.

Однако неопределенность — смесь умеренного или высокого уровня тревоги, идущая рука об руку с неприятными ощущениями, когда кажется, что успех невозможен. Понятно, почему некоторые боятся и не терпят этого состояния — оно кажется невыносимым и влияет на то, что мы думаем, чувствуем и делаем. Но почему происходит именно так? Откуда берется этот страх (Carleton, 2016; Carleton, Norton и Asmundson, 2007; Grupe и Nitschke, 2013)?

# ПОЧЕМУ МЫ ЛЮБИМ ОПРЕДЕЛЕННОСТЬ

Человеку нравится уверенность. Такое мироощущение мы унаследовали от предков, которым приходилось выживать в мире саблезубых тигров и ядовитых ягод. Со временем наш мозг научился распознавать угрозы и держаться от них подальше, чтобы выживать. Мы на своей шкуре убедились: чем больше уверенности в чем-то, тем больше шансов сделать правильный выбор. Эта ягода той же формы, что и предыдущая? Того же размера? Если я буду уверен в этом, мозг пошлет сигнал съесть ее, потому что мне это не навредит. Но если уверенности не будет, он закричит: «Опасность», чтобы защититься. Зависимость от определенности обеспечивала наше выживание на протяжении тысяч лет, и такая «система оповещения об опасности» оберегает нас по сей день. Наш мозг воспринимает новые и непредсказуемые повседневные события как неизвестные переменные. Затем он генерирует ощущения, мысли так, чтобы обезопасить нас — чтобы мы дожили до следующего дня.

Однако у некоторых эти предупреждающие об опасности ощущения, мысли и планы действий сменяются тревогой и страхом в результате процесса, называемого условным рефлексом (когда что-то нейтральное начинает ассоциироваться с чем-то неприятным). Даже после того как потенциальная угроза миновала (например, новый замещающий учитель оказался хорошим), эти тревожные ощущения и мысли сохраняются (вы продолжаете беспокоиться о подобных ситуациях в дальнейшем). Со временем и при повторном столкновении мозг человека вырабатывает привычку ожидать худшего каждый раз, когда встречается с чем-то новым, сомнительным, непредсказуемым, что порождает страх и непереносимость неизвестности. Так что, если вы беспокоитесь, паникуете и напрягаетесь, встречаясь с ситуациями неопределенности, источником,

скорее всего, является страх неизвестности. Чем меньше мы знаем, тем больше волнуемся.

Когда уверенность ↑, беспокойство о негативных  
событиях в будущем ↓

Эта закономерность вытекает из накопленного нашими предками опыта. Теперь, когда вы знаете, что такое неопределенность и почему она нам так не нравится, уровень вашей осведомленности начал расти. Однако один вопрос все еще остается открытым: почему одних неизвестность беспокоит больше, чем других?

## БОРЬБА С НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬЮ

Если вы похожи на большинство подростков, с которыми мы постоянно работаем, то, вероятно, постоянно испытываете беспокойство, страх и тревогу. Под ними и скрывается нетерпимость к неопределенности. Но почему же эти чувства испытывают не все вокруг? Почему вы? Почему вашего соседа по парте или лучшего друга не парализуют страх и неуверенность, когда учитель объявляет о внеочередной проверочной? Или когда вот-вот скажут, взяли вас на работу или нет? Ответ не так очевиден, как кажется. Даже ученые не знают всех ответов, как бы усердно ни работали над разгадкой этой тайны. Пока есть два претендента на логическое объяснение причины, по которой не все одинаково боятся неизвестности: (1) наша уникальность и (2) аллергия!

### Уникальность

Каждый из нас такой, какой есть, благодаря сочетанию генов, с которыми мы рождаемся. Например, из-за наличия тревожных расстройств или других психических заболеваний в роду подростки в таких семьях более предрасположены к проблемам

с тревогой и неопределенностью. На это влияют также и темперамент, и характер, и окружающая обстановка. Некоторые дети по природе осторожнее и сдержаннее, более тревожны, иногда кажутся застенчивее сверстников. За такие врожденные качества отвечает генетика, а потом уже поведенческие привычки подвергаются влиянию окружающей среды.

Это влияние заключается в том, как нас воспитывают, в межличностных взаимоотношениях, в трудностях и травмах, с которыми мы сталкиваемся, в доступности ресурсов. Например, некоторые родители любят все контролировать, что может развить несамостоятельность в области решения проблем у ребенка. В результате у таких детей при столкновении с неизвестностью может повышаться тревожность. Кроме того, подростки, оказавшиеся в тяжелых жизненных ситуациях (например, бедность, жестокое обращение, притеснение, разлад в семье или любой другой травмирующий опыт), более склонны к тревожности. Соответственно, дети, которые живут в поддерживающей обеспеченной семье, где ценят их переживания, удовлетворяют их потребности, по очевидным причинам имеют меньше проблем с неизвестностью.

В общем, существует буквально миллион возможных комбинаций факторов, влияющих на то, кто мы есть. Включая то, насколько часто мы испытываем тревогу и боимся ли неопределенности. К счастью, хорошо известно, что генетика и детский жизненный опыт не влияют на дальнейшую судьбу человека. Так что не отчаивайтесь — если вы предрасположены к повышенной тревожности и боретесь со страхом неизвестности, есть много способов изменить вашу реакцию на неопределенность. Осваивая новые навыки и находя поддержку у специалистов, вы сможете со временем научиться меньше беспокоиться.

## Аллергия на неопределенность

Осознание того, что миллионы факторов повлияли на то, кто вы есть, как тревога и неуверенность на вас влияют, только часть

пазла. Кое-что еще может быть ответом на волнующий нас вопрос: почему одни более нетерпимы к беспокойству и неопределенности, чем другие? Пусть генетика и окружающая среда повлияли на вашу личность, вы, скорее всего, уже перепробовали множество способов ослабить или даже избавиться от тревожных мыслей и чувств. Точнее, вы, наверное, очень много работали над собой, прислушивались к специалистам, обещающим, что их методы вам помогут. И все же, несмотря на усилия, тревожные мысли и чувства продолжают возвращаться, вам по-прежнему трудно выносить неопределенность. Оказывается, для этого есть и другая причина — у вас аллергия на неопределенность!

Исследователи из Квебека пришли к интересной мысли: то, как человек справляется с неопределенностью, можно сравнить с тем, как аллергик реагирует на аллерген (Robichaud, Koenig и Dugas, 2019). При аллергии на пыльцу даже небольшое ее количество может вызвать сильную реакцию. Чтобы не возникло физического дискомфорта или симптомов, угрожающих жизни, люди стараются максимально избегать веществ, вызывающих отрицательную реакцию организма.

Терпимость к неопределенности подобна аллергии на пыльцу. Столкнувшись с неизвестностью, некоторые испытывают такие сильные реакции, как тревога, физическое напряжение и беспокойство. И так же как при аллергии на пыльцу, человек пытается избежать неизвестности любой ценой. Однако избегание не самое эффективное решение при любом заболевании. Практически невозможно спрятаться от пыльцы в весенний день или постоянно жить в определенности. Это иронично, учитывая, что причина аллергии и есть лекарство! Чтобы выработать иммунитет к определенным природным аллергенам, таким как пыльца, врачи дают человеку небольшие дозы вызывающего сильную реакцию вещества в течение определенного времени, пока его организм не выработает достаточную терпимость и не избавится от аллергии (Bachmann и др., 2020). Именно этот эффект и обнаружили квебекские исследователи. Когда они

подвергали людей с аллергией воздействию неопределенных ситуаций, то отмечали постепенную выработку толерантности к непредсказуемости. В итоге испытуемые научились успешно справляться с неизвестностью в повседневности. Мы подробнее рассмотрим эту закономерность в совете 8, а пока хотим, чтобы вы знали: второй фактор — наличие аллергии на неопределенность — помогает понять, почему вы так и не научились справляться с ней.

## КАК ОБСТОИТ ДЕЛО В РЕАЛЬНОСТИ

На данный момент из этого совета вы узнали важные факты о неопределенности и ваших отношениях с ней. Очевидно, сейчас жизнь сильно отличается от той эпохи, когда по земле бродили саблезубые тигры. Большинство из нас уже не сталкивается с угрозой смерти ежедневно. Хотя когда-то в процессе эволюции мы нуждались в уверенности, в наше время она не играет критической роли для выживания. Однако мы по-прежнему полагаемся на систему оповещения об опасности, предупреждающую об угрозах. Например, ощущение, что живот скрутило в узел, или резкий прилив адреналина может стать спасительным (в буквальном смысле!), если вы столкнетесь с медведем или превышающей скорость машиной.

Несмотря на необходимость быть бдительными к физической опасности или готовыми к важным событиям, нам *не нужно* постоянно чувствовать уверенность. Но мозг еще не осознал этот факт, поэтому мы хотим добиться этого ощущения. Не имея определенности, некоторые из-за генов и под влиянием окружающей среды чувствуют себя дискомфортно, беспокоятся и испытывают стресс. Теперь посмотрим на новые примеры того, как неизвестность может на нас влиять.

В последние пятнадцать лет исследователи узнавали все больше и больше о роли неопределенности. Их выводы свидетельствуют о том, что ее влияние на повседневную жизнь имеет масштабные последствия (Carleton, 2016; Carleton, Norton и Asmundson, 2007; Fergus и Carleton, 2015; Grupe и Nitschke, 2013). В частности, когда люди с трудом переносят нестабильность и не умеют успешно с ней справляться, они склонны:

- ▶ быть чрезмерно внимательными к потенциальным угрозам и видеть их повсюду;
- ▶ неверно интерпретировать нейтрально окрашенную информацию как негативную;
- ▶ чаще запоминать негативный опыт, чем позитивный;
- ▶ испытывать физиологические симптомы повышенного уровня стресса, такие как учащенное сердцебиение, повышение артериального давления, боль в груди, затрудненное дыхание и бессонница;
- ▶ испытывать трудности с решением повседневных задач;
- ▶ избегать новых или неоднозначных ситуаций и пропускать важные жизненные события;
- ▶ бороться с «параличом» при принятии решений или полным бездействием, ощущением, будто они в тупике;
- ▶ испытывать множество неприятных эмоций, таких как беспокойство, тревога, печаль, разочарование и чувство несправедливости.

Сталкивались ли вы с чем-то подобным? Если да, скорее всего, вы в той или иной степени боретесь с неопределенностью. И по мере того как осведомленность об этой борьбе растет, вы, возможно, начинаете испытывать тревогу по поводу этих негативных чувств. К счастью, есть и хорошие новости. Даже если сейчас кажется, что существует только такой путь, никто не говорит, что нельзя пойти другой дорогой и изменить все к лучшему. На самом деле смысл этой книги и заключается в том, чтобы

поделиться научно обоснованной информацией и стратегиями, которые помогут понять, действительно ли вам нужна эта самая определенность или, возможно, пришло время потихоньку отпустить эту идею. И если вы найдете в себе мужество изменить свои отношения с неопределенностью, у нас есть еще девять советов, которые помогут воплотить это намерение в жизнь!

Давайте вернемся к идее машины времени. Что бы произошло, если бы она действительно существовала? Захотелось бы воспользоваться ей? Вы бы действительно хотели достичь полной уверенности во всем? Рэвиндер тоже так думала, но потом изменила свою точку зрения.

### ***Познакомьтесь с Рэвиндер***

*Меня зовут Рэвиндер. Я учусь в десятом классе крупной городской средней школы. У меня есть две младшие сестры, а родители владеют небольшим бизнесом. Моя бабушка живет с нами и много помогает, но у ее сестры совсем недавно обнаружили рак. Теперь бабушке, возможно, придется переехать к ней, чтобы помочь. Мы не знаем, что произойдет, но мне очень нужно это знать, так как моя жизнь сильно изменится, если она уедет от нас. Бабушка так много делает для нас: забирает сестер из школы, готовит нам обеды и помогает мне с домашними заданиями. Если она уедет, эти обязанности мне придется взять на себя, а к этому нужно подготовиться. В таком случае мне придется бросить спорт (я занимаюсь легкой атлетикой), уйти с работы няней. Хотя родители не разрешают мне встречаться с мальчиками, я люблю проводить время с друзьями, а на это больше не будет времени.*

*Одна мысль о том, как сильно изменится моя жизнь, вызывает сильное беспокойство, становится тяжело дышать. Кажется, что я никогда не смогу справиться*

*с этим. Это несправедливо. Я просто хочу знать, что произойдет! И все же, когда я спокойна, мне нравится не знать будущего и думать о чем-то далеком. Не зная, что случится, я могу представить что угодно. Например, может быть, мне дадут стипендию в университете, или я стану известным архитектором, или разработаю вакцину от распространенного заболевания... или, возможно, бабушка будет жить с нами, пока у меня не появятся собственные дети! Я чувствую, что застряла между желанием быть уверенной в том, что случится с бабушкой, и восхищением от неопределенности своего будущего, ведь я могу рассматривать бесконечные захватывающие возможности.*

## НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ — ЦЕНТР ЖИЗНИ ПОДРОСТКА

Мы установили, что большинство людей любят уверенность из-за того, как эволюционировал наш мозг. И если вы похожи на многих других подростков (да и взрослых тоже!), вы можете испытывать тревогу, стресс и беспокойство в отсутствие определенности. Но в этом возрасте есть странная особенность, некая ирония, которая подводит нас к последней идее, которую мы хотели бы озвучить в этом совете: *может быть, вы и ждете уверенности в завтрашнем дне, но подростковый возраст — один из самых нестабильных периодов в жизни человека, который дает вам широкие возможности для того, чтобы научиться жить в условиях неопределенности* (за исключением младенчества или детства, но кто помнит эти годы?!). Спросите любого взрослого старше тридцати лет, изменилось ли что-то в его жизни за прошедший год. Вам покажется удивительным, что почти

ничего не произошло. В течение одного года большинство взрослых уверены во многом: они останутся на той же работе, будут жить в том же доме, встречаться (или оставаться в браке) с тем же человеком, иметь тех же друзей, посещать те же мероприятия и заниматься теми же делами. Фактически почти все в их жизни довольно определено и стабильно. Конечно, какие-то крупные события неизвестны, например, как будет развиваться экономика, кто победит на выборах, будет ли пандемия и многое другое, но рутинные вещи вполне неизменны.

Теперь подумайте об одном годе своей жизни. Она определена и стабильна? Можете ли вы рассчитывать на то, что повседневные события останутся предсказуемыми? Хотя мы, авторы, не знаем, из чего состоят ваши дни, подозреваем, что из недели в неделю появляется множество неожиданных и непрогнозируемых ситуаций и переживаний, как и у большинства наших клиентов-подростков. Рассмотрим год вашей жизни. Происходило ли что-нибудь из перечисленного ниже или, может быть, вы предполагаете, что это произойдет?

### **Отношения**

- ♥ Новые друзья в классе, клубе, команде, на работе и т. д.
- ♥ Большие изменения в дружеских взаимоотношениях (сближение, отдаление)
- ♥ Начало или окончание романтических отношений
- ♥ Новый учитель, тренер или начальник
- ♥ Серьезная ссора с членом семьи или другом

### **Школа или работа**

- ♥ Начало обучения в новой школе
- ♥ Новые школьные предметы
- ♥ Новое место работы или волонтерская деятельность
- ♥ Провал на контрольной работе или тесте, который вы ожидали успешно сдать, либо успех, когда вы ожидали провала

- ▶ Невыполнение проекта или его завершение с опозданием
- ▶ Показатели в таблице успеваемости лучше или хуже ожидаемых
- ▶ Неожиданное поощрение или наказание

### **Личностный рост, здоровье и самочувствие**

- ▶ Формирование новых здоровых привычек (например, занятия спортом, употребление более здоровой пищи, ранний сон или сокращение времени использования электронных приборов)
- ▶ Посещение психотерапевта
- ▶ Заметные физические изменения тела
- ▶ Выделение времени на отдых и расслабление

### **Деятельность по организации досуга и отдыха**

- ▶ Новое хобби или занятие для удовольствия
- ▶ Обучение новому навыку (например, вождению, приготовлению пищи или игре на музыкальном инструменте)
- ▶ Посещение нового развлекательного места
- ▶ Участие в новом виде спорта, клубе или организации

Возможно, в вашей повседневной жизни происходит больше перемен и неизвестных событий, чем вы предполагали. Может быть, для других людей сейчас все стабильно и определено, но ближайшее будущее абсолютно непредсказуемо. Быстро развивающиеся дружеские отношения; появление новых курсов или спортивных секций каждый семестр или год; физические изменения, связанные с половым созреванием; обучение вождению, кулинарии или новая работа — все это ситуации, в которых вам придется испытать неуверенность. И не один или два раза, а многократно. Итак, если вам в любом случае придется справляться с переменами и неизвестностью, действительно ли вы хотите продолжать бороться с ними? Мы поговорим об

этом подробнее в советах 2, 3 и 4, но считайте, что это лишь небольшой экскурс в размышления о том, действительно ли вы хотите продолжать бороться с неопределенностью, особенно в подростковом возрасте. Разве не здорово было бы научиться сосуществовать с неизвестностью? Перестать жить в постоянном состоянии стресса, беспокойства, страха и тревоги, которые возникают из-за стремления обрести уверенность?

## ПЕРЕСМАТРИВАЕМ, НАСКОЛЬКО МЫ НУЖДАЕМСЯ В СТАБИЛЬНОСТИ

Надеемся, вы уже задаетесь вопросом, действительно ли вам нужно столько уверенности, сколько кажется. (Подсказка: саблезубые тигры вымерли.) Возможно, вы также задумались, не лучше ли справляетесь с неопределенностью, чем предполагали. Вероятно, сейчас самое время пересмотреть свои отношения с неизвестностью и осознать, что вы вполне готовы сосуществовать с ней просто потому, что она является неотъемлемой частью жизни подростка XXI века. Более того, вы понимаете, что проблемы с тревогой и неуверенностью еще не значат, что все потеряно.

Можно многому научиться и многое сделать, чтобы изменить свои отношения с неопределенностью. А прочитав эту книгу, вы приобретете навыки, позволяющие укрепить терпимость к неопределенности так же, как вы укрепляете свои мышцы, посещая тренажерный зал. Хотите — верьте, хотите — нет, но идея о том, что мозг нужно тренировать так же, как мышцы, правдива! Технология визуализации мозга позволила ученым продемонстрировать, как его можно изменить, если применять некоторые стратегии, описанные в советах этой книги. Итак, если вы будете использовать эти методы, то сможете лучше справляться со многими неизвестными переменными в жизни и тратить меньше энергии на беспокойство и стресс. В результате