

освободится время на занятия чем-то действительно важным. Прежде чем двигаться дальше, давайте выясним, насколько вам нравится определенность и, следовательно, насколько тяжелая работа нам предстоит!

ТЕСТ

Возьмите бумагу и ручку или воспользуйтесь телефоном, чтобы записать свои ответы. Выберите вариант, который лучше всего показывает, как бы вы поступили в каждой из предложенных ситуаций, даже если они не совсем отражают ваш опыт или с вами такого не происходило вовсе:

1. Когда я просыпаюсь:
 - А. Я люблю точно знать, каким будет день, планировать свое расписание по часам и чувствовать себя готовым ко всему.
 - В. Я думаю о том, что мне нужно сделать, но не переживаю, если мое расписание меняется в течение дня, потому что мне не нужно иметь точную последовательность дел.
 - С. Я предпочитаю быть открытым к переменам, не иметь планов и позволяю себе плыть по течению.

2. Я отправляю сообщение со своим мнением в групповой чат и, когда в течение нескольких минут никто не отвечает, тут же жалею, что отправил его.
 - А. Почти невыносимо сидеть и не знать, почему никто не ответил. Мне очень нужно, чтобы кто-нибудь что-нибудь написал! Я чувствую себя неуверенно и подумываю удалить сообщение, чтобы мое мнение не подверглось критике.
 - В. Интересно, почему никто не ответил? Может быть, они не согласны? Я думаю о разных вариантах, но чувствую, что все будет в порядке.

- С. Я начинаю заниматься чем-то другим, чтобы скоротать время. Мне кажется, остальные тоже чем-то заняты, пока мы переписываемся, и в конце концов что-нибудь напишут. Даже если они не согласны с моим мнением, это нормально. Я люблю споры.
3. Когда я жду оценки за контрольную работу или тест:
- А. Это ужас! Я постоянно думаю об этом, и кажется, что сойду с ума, если не узнаю результат в ближайшее время. Я плохо сплю и на следующий день очень ворчливый.
- В. Ситуация беспокоит меня, и я хочу узнать результаты, но я могу потерпеть. Отсутствие вестей — само по себе неплохая вест, верно?! Засыпать трудновато, но я засыпаю.
- С. Тесты и контрольные работы не беспокоят меня, потому что я ничего не могу изменить. Я могу ждать столько, сколько потребуется. Мой сон хороший, как и мое настроение.
4. Мы с друзьями отправили письма (*в университет/на вакансию/на волонтерскую должность*). Сегодня мы должны получить ответ.
- А. Все остальные, кажется, не против ожидания, но я едва выдерживаю первый урок. Я чувствую себя таким перегруженным, постоянно проверяю электронную почту и социальные сети. А что, если ответ придет по почте? Может, мне стоит отправиться домой, чтобы перехватить письмо?
- В. Трудно сосредоточиться на учебе, зная, что все изменится, если я получу желаемый ответ. Тем не менее я делаю глубокий вдох и напоминаю себе, что скоро получу результаты.
- С. Как только я прихожу в школу, я так занят, что почти не думаю об отклике.

5. В середине урока я замечаю странную шишку на руке.
- А. Я сразу же думаю о худшем и пишу родителям, чтобы они забрали меня и отвезли к врачу. Я не могу нормально функционировать. В голове проносятся миллионы вариантов. Я не могу перестать искать ответы в интернете. Мне важно знать, что это и можно ли это вылечить сейчас же.
 - В. Странно. Вчера вроде этого не было... Я сообщаю родителям и прошу их записать меня на прием к врачу. Скорее всего, в этом нет ничего страшного, я подожду консультации специалиста.
 - С. Странно. Вчера этого не было, да? Надо не забыть спросить у родителей, стоит ли мне обратиться к врачу.
6. Мои друзья хотят провести выходные вместе, и в конце учебного дня мы обсуждаем планы.
- А. Кажется, все хотят отложить этот вопрос до последней минуты. Ненавижу, что я не такой, как все. Мне нужен точный и железобетонный план сейчас, только тогда я смогу расслабиться. Если его не будет за несколько дней до выходных, я могу вообще никуда не пойти.
 - В. Я предпочел бы иметь точный план сейчас, но понимаю, что друзьям нужно договориться и с другими. Это бесит, но я все равно пойду.
 - С. Я не против, чтобы мы не торопились, могу подождать и действовать по обстоятельствам.
7. Моя семья хочет опробовать новый ресторан, вместо того чтобы пойти в наше привычное место.
- А. Я сразу же захожу в интернет, чтобы просмотреть меню и подготовиться. Мне нужно знать все варианты и тщательно обдумать, что лучше заказать.

- В. Я начинаю представлять, какое блюдо мне может понравиться. Надеюсь, там будет так же хорошо, как в нашем обычном месте.
- С. Мне не терпится попробовать что-то новое. Люблю сюрпризы! Мне уже наскучило наше привычное место.
8. Только что состоялся выбор предметов на будущий учебный год, но пройдет еще месяц, прежде чем мы узнаем, получим ли место в классе.
- А. Месяц — целая вечность. Я просто не думаю, что физически могу ждать так долго. Мне нужно начать планировать свое расписание на следующий год и подготовиться к каждому новому учителю.
- В. Месяц — долгий срок для ожидания. Я начинаю представлять, как все пройдет, если я получу место в классе и если не получу.
- С. Месяц? Неделя? День? Это не имеет значения, потому что новое школьное расписание будет таким, каким оно будет, узнаю я этой сейчас или через месяц.
9. Я собираюсь сделать прививку в школе.
- А. Я боюсь боли и того, как с ней справлюсь. В прошлый раз было ужасно, и эта сцена постоянно крутится в голове. Что, если я запаникую у всех на глазах?
- В. Я не люблю уколы и очень нервничаю по поводу того, как все пройдет, но знаю, что справлюсь.
- С. Никто не любит уколы, но я могу с этим смириться. Меня это не очень беспокоит.
10. Вчера поздно вечером я слышал, как родители спорили. Они громко говорили, но я не уверен, что понял, о чем шла речь.
- А. Я должен выяснить, что это значит. Это может быть серьезный семейный кризис, может быть, они собираются

разводиться! Что, если у нас закончились деньги? Кто-то из членов семьи болен? Я слишком боюсь спросить, но сделаю это, потому что мне нужно знать, к чему готовиться.

- В. Плохо, когда люди, которые мне дороги, ссорятся. Мне от этого грустно. Хотел бы я знать, в чем дело, чтобы помочь им.
- С. Плохо, когда ссорятся люди, которые мне небезразличны, но это не мое дело. Если это касается меня, я точно скоро все узнаю.

Какова ваша оценка? Подсчитайте свои ответы следующим образом и сложите итоговый балл:

А = 3

В = 2

С = 1

Открыт ко всему (оценка = 10–12)

Я довольно спокойно отношусь к неизвестности. Время от времени я переживаю, но не по пустякам, я спокойно отношусь к неопределенности.

Жизнь как коробка конфет — никогда не знаешь, что получишь.

— Форрест Гамп

В пути (оценка = 13–22)

Я люблю быть уверенным в значимых вещах, но обычно не парюсь по мелочам. Я знаю, что действительно важно и требует моего времени и внимания, а что нет. Иногда я вязну в какой-то проблеме из-за мелочей и понимаю, что тревожусь, но обычно могу с этим разобраться.

Будьте сдержанны, чтобы в полной мере вкусить радости жизни.

— Эпикур

Люблю свой GPS (оценка = 23–30)

Мне нужна полная определенность во всем: и в большом, и в малом. Меня пугает неизвестность, и это вызывает сильный стресс и беспокойство. Я бы хотел, чтобы этого не происходило, но это так.

Никогда не поступайся уверенностью ради надежды.

— Шотландская поговорка

Итак, теперь вы знаете, насколько жаждете определенности. Если вы *открытый ко всему* человек, то все равно можете многое почерпнуть из этой книги. Стратегии, приведенные в каждом совете, были разработаны и протестированы на пациентах с почти всеми известными человеку психическими расстройствами, а также медицинскими заболеваниями и многими типами жизненных проблем, так что шансы, что они помогут независимо от того, с чем вы имеете дело, очень высоки. Если вы относитесь к типу «*в пути*» и хотите быть менее зависимыми от определенности, эти стратегии помогут снизить количество баллов по тесту и повысить уровень терпимости к неизвестности. И, наконец, если вы *любите свой GPS*, эта книга — что нужно, чтобы усовершенствовать стратегии работы с неопределенностью и помочь обрести уверенность!

Выводы из совета 1

В этом совете вы узнали следующее.

- ▶ Уверенность была основой жизни наших предков, но в современных реалиях тех опасностей, с которыми люди когда-то сталкивались, нет. К сожалению, страх перед негативным неизвестным сохраняется и вызывает у некоторых из нас нетерпимость к неопределенности, что приводит к ежедневным тревожным мыслям и чувствам.

прочитанные книги с семьей, но я больше не чувствую себя комфортно. Кроме того, раньше я публиковал свои рисунки на онлайн-платформе для художников. Теперь же беспокоюсь, что кто-то узнает меня, поэтому больше ничего не размещаю в интернете.

Если вспомнить, с чего все началось, кажется, что раньше это было маленьким, незначительным беспокойством, которое не очень-то и мешало. Но теперь оно занимает всю мою жизнь, потому что я постоянно слежу за тем, что говорю. Общение выматывает меня, и в итоге большую часть свободного времени я провожу в одиночестве в своей комнате.

Ниже приведена диаграмма ловушки неуверенности на примере истории Педро. Она иллюстрирует, как конкретная ситуация вызывает неприятные мысли и чувства, которые затем приводят к автоматическим действиям, за которыми следует облегчение.

