

Джулиана Негрейрос  
Кэтрин Мартинес

# 10 советов,



**как преодолеть тревогу,  
страх и беспокойство  
или Как смириться  
с неопределенностью**

**для подростков**



ВСЬ

*Дорогой Читатель!*



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский

УДК 159.9  
ББК 88.2  
Н41

**JULIANA NEGREIROS, KATHERINE MARTINEZ**  
**Getting Comfortable with Uncertainty for Teens:**  
**10 Tips to Overcome Anxiety, Fear, and Worry**

Перевод с английского *Анастасии Горностаевой*  
Внутреннее оформление *Александра Свиридова*  
Дизайн обложки *Елены Изотовой*

**Негрейрос Дж., Мартинес К.**

10 советов, как преодолеть тревогу, страх и беспокойство, или Как смириться с неопределенностью для подростков. — СПб.: ИГ «Весь», 2023. — 208 с.  
ISBN 978-5-9573-4041-6

Люди по-разному реагируют на невозможность узнать, что будет дальше. Некоторым неизвестность кажется захватывающей, другие редко задумываются о ней и просто продолжают жить, третьи видят в этом состоянии опасность, и даже угрозу для жизни. Чувство неопределенности может появляться в разнообразных ситуациях: в первый день в школе, на экзамене или на новой работе, при знакомстве с кем-то или при физических и эмоциональных изменениях в подростковом возрасте. А дальше невозможность контролировать свое настоящее и будущее вводит в состояние катастрофического предвидения. Разум словно закликивается на надвигающихся бедствиях. В таком состоянии человек уверен лишь в том, что не справится.

Если с вами такое случилось, вы, наверное, начинали искать ощущение стабильности хоть в чем-то: составляли детальное расписание дня, перегружали себя учебой, бесконечно думали о предстоящих встречах и пытались спланировать, что скажете и сделаете. А может быть, вы вообще избегаете всего, что может вызвать чувство неуверенности: прячетесь от повседневных дел, не ходите на учебу или изолируете себя от окружающих.

Авторы предлагают рабочую тетрадь, благодаря которой вы разовьете навыки, необходимые для принятия неопределенности. Также на страницах этой книги вы встретите истории подростков с похожими проблемами и поймете, что не одиноки.

**Тематика: Психология / Практическая психология**

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9573-4041-6

ISBN 978-1684039371 (*англ.*)

© 2022 by Juliana Negreiros, Katherine Martinez

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. АО «Издательская группа «Весь», 2023

Наконец-то рабочая тетрадь, которая обращается к главной причине тревожности — неопределенности. Подростков шаг за шагом ведут к повышению осознанности, принятию внешних обстоятельств и готовности действовать в неопределенных ситуациях, с которыми они могут столкнуться. Обязательно к прочтению — как для подростков, так и для взрослых: родителей и психотерапевтов.

**Крис Маккерри, доктор философии**, автор книги *Parenting Your Anxious Child with Mindfulness and Acceptance* и соавтор книги *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Teen Anxiety*

Книга «10 советов, как преодолеть тревогу, страх и беспокойство» — подарок каждому подростку, испытывающему стресс. Авторы дают десять эффективных советов, которые помогут понять, примириться и в конечном итоге справиться с неопределенностью, которая является одновременно источником страданий и точкой роста. Очень рекомендую.

**Майкл А. Томпкинс, доктор философии, член Американского совета по профессиональной психологии (АВРР)**, содиректор Центра когнитивной терапии в области залива Сан-Франциско и автор книги *The Anxiety and Depression Workbook for Teens*

Несмотря на то что эта книга основана на принципах терапии принятия и ответственности (АСТ) и представляет ряд подкрепленных доказательствами научных идей, она не говорит с читателем свысока. Подростки узнают, как жить в моменте, относиться к себе с бóльшим состраданием. Они научатся определять свои цели и планировать шаги по их реализации. С таким набором ценных советов наверняка найдется что-то полезное для каждого борющегося с тревогой подростка.

**Бен Седли, психолог**, автор книги *Stuff That Sucks* и соавтор книги *Stuff That's Loud*

Негрейрос и Мартинес написали понятное и практичное руководство, которое поможет молодым людям справиться со страхом и беспокойством, связанными с неопределенностью в нашем современном обществе. Авторы проявляют сочувствие к нынешней молодежи, а также используют свой многолетний опыт, чтобы

предоставить полный набор инструментов, который поможет им примириться с угрозой неизвестности.

**Рональд М. Рапи, доктор философии**, выдающийся профессор и директор Центра эмоционального здоровья при Университете Маккуори, автор книги *Helping Your Anxious Child*

Книга «10 советов, как преодолеть тревогу, страх и беспокойство» посвящена очень распространенной проблеме. Она органично сочетает когнитивно-поведенческую терапию (КПП) и терапию принятия и ответственности (АСТ), что создает столь необходимый справочный материал для подростков. В ней содержатся шаги по созданию действенных навыков принятия неопределенности, следования своим интересам и воспитанию самосострадания. Упражнения можно выполнять в любом месте и в любое время, а короткие опросы очень полезны для самоанализа. Я получила огромное удовольствие от чтения этой книги и очень ее рекомендую.

**Тамар Д. Блэк, доктор философии**, психолог в области образования и развития, автор книги *ACT for Treating Children*

В этой книге Негрейрос и Мартинес проделали огромную работу — познакомили читателя с ролью, которую неопределенность играет в появлении чувства беспокойства и тревоги. Причем сделали это в доброжелательной и понятной манере. Эта книга полна практических советов, которые помогут впустить неопределенность в свою жизнь и в результате стать более уверенным, общительным и счастливым человеком. Она станет бесценным пособием для любого подростка, борющегося с беспокойством в повседневной жизни.

**Мелиса Робишо, доктор философии**, соавтор книг *The Generalized Anxiety Disorder Workbook* и *The Worry Workbook*

Блестящий дуэт Негрейрос и Мартинес создал книгу самопомощи, которая станет весьма популярной у подростков, столкнувшихся со страхом, тревогой и беспокойством. Опираясь на результаты исследований и десятилетия клинического опыта работы с молодежью, авторы предлагают понятное пособие, написанное доступным для подростков языком. Что особенно выделяет эту книгу, так это внимание, уделяемое продвижению научно обоснованных подходов. В целом я *уверен*, что эта книга окажет значительное влияние на жизнь

молодых людей, которые пройдут десять описанных шагов к принятию неопределенности!

**С. Эвелин Стюарт**, доктор медицинских наук, профессор психиатрии  
Университета Британской Колумбии и соавтор книги *OCD in Children and Adolescents*

Как мама подростков и пропагандистка психического здоровья, я с удовольствием прочитала книгу о неуверенности и тревоге, которая дает подросткам дополнительные знания в увлекательной форме. Мне нравится, что книга структурирована, включает в себя практические задания по развитию навыков и углублению знаний. А самое главное, что эти советы написаны надежными экспертами, которые каждый день работают с подростками.

**Джудит Лоу**, генеральный директор Anxiety Canada, канадской благотворительной организации, деятельность которой направлена на снижение уровня тревожности

# Содержание

## Предисловие

## Введение

### Совет 1. Осознаем происходящее: понимаем неопределенность

Что такое неопределенность?

Почему мы любим определенность

Борьба с неопределенностью

Как обстоит дело в реальности

Неопределенность — центр жизни подростка

Пересматриваем, насколько мы нуждаемся в стабильности

Тест

Выводы из совета 1

### Совет 2. Отказываемся от борьбы с неопределенностью

Почему наш мозг так много думает?

Не думайте о том, что думаете

Неопределенность в континууме

Автоматические действия: ARRS

Ловушка неопределенности

Волны неопределенности

SOS-навыки

Советы для практики

Выводы из совета 2

### Совет 3. Подружиться с неопределенностью: станьте заклятыми

друзьями!

Друг или враг?

Эффект волшебника из страны Оз

От преувеличения до преуменьшения: контролируем опасения

Ты сильнее, чем думаешь!

Друг, враг или заклятый друг?

Выводы из совета 3

### Совет 4. Освобождаем пространство между вами и неопределенностью

Неопределенность повсюду

Неизвестность — это... что это?

Сделайте это!

Лимоны vs лимонад

Осторожно: впереди трудности  
Освобождайте пространство, а не боритесь!  
Выводы из совета 4

### **Совет 5. Благодарим неопределенность**

Очки благодарности  
Каким непредсказуемым путем пойти?  
Выводы из совета 5

### **Совет 6. Пониманием социальную неуверенность и создаем команду помощников**

Неуверенность на ранних стадиях жизни  
Социальная неуверенность  
Неопределенное совершенство  
Вы не одиноки!  
Социальная поддержка бывает разных размеров и вкусов  
Кто входит в вашу команду?  
Выводы из совета 6

### **Совет 7. Не бросаем свои увлечения из-за неопределенности**

Увлечения универсальны  
Почему увлечения важны  
Пойманный в ловушку в Зомбилэнде!  
Необходимые навыки  
Заклучение  
Выводы из совета 7

### **Совет 8. Идем на осознанные риски**

Прыжки с обрыва  
Преобразуем ценности в действия  
Нестираемые воспоминания  
Создаем новые воспоминания  
Что входит в план осознанных рисков  
Выводы из совета 8

### **Совет 9. Будьте добры к себе**

Осуждающие умы призывают к добрым поступкам  
Что же такое самосострадание?  
От теории к практике  
Выводы из совета 9

### **Совет 10. Готовимся жить в условиях неопределенности**

Закругляемся!



Моя жизнь, мой путь

Когда путь становится тернистым

Отмечаем прогресс

Каков вердикт?

Выводы из совета 10

**Заключение**

**Об авторах**

**Список литературы**



## ПРЕДИСЛОВИЕ

**К**огда меня попросили написать это предисловие, я была в восторге. Сложно представить лучшее время для книги про жизнь в условиях неопределенности, предназначенной для подростков. Было бы трудно найти двух более опытных и сострадательных психотерапевтов, которые взяли бы написать пошаговое руководство по работе с тревогой и стрессом, которые приходят с неизвестностью.

Как психотерапевт, ежедневно работающий с молодыми людьми, я прониклась их взглядом на мир и ощутила страх, опасения и давление, которые они испытывают в столь юном возрасте в такие нестабильные времена. Столкновение с неопределенностью для подростка неизбежно. Научиться справляться с ней может быть трудно, но эта книга может дать вам надежду на лучшее будущее.

«Будущее — за молодежью» — эта фраза звучит в социальных сетях по всему миру. Хотя для многих она является поводом для надежды и радости, этот лозунг также может вызвать ужас и тревогу, особенно если учитывать огромную неопределенность нашего мира. Будущее таит в себе не только новые возможности, но и поводы для волнения. Молодые люди пытаются сформировать свою идентичность, однако в то же время они подвергаются воздействию бушующего хаоса и кризисов. Ваша реакция на неопределенность влияет на устойчивость и чувство стабильности, а также на способность адаптироваться к стрессу и проблемам.

Люди по-разному реагируют на невозможность узнать, что будет дальше. Некоторым неизвестность кажется захватывающей; другие

редко об этом задумываются и просто продолжают жить; третьи видят в этом опасность и даже угрозу для жизни. Неопределенность может появляться в разнообразных ситуациях: в первый день в школе, на экзамене или на новой работе, при знакомстве с кем-то или при физических и эмоциональных изменениях в подростковом и юношеском возрасте. Наш разум словно закликивается на надвигающихся бедствиях, и единственное, в чем мы уверены в этот момент: мы не справимся. Когда нас переполняют чувства сомнения и обреченности, желудок будто скручивает в узел, а сердце начинает биться чаще. Если с вами такое случалось, вы, наверное, начинали искать ощущение стабильности хоть в чем-то: составляли детальное расписание дня, перегружали себя учебой, бесконечно думали о предстоящих встречах и пытались спланировать, что скажете и сделаете. А может быть, вы вообще избегаете всего, что может вызвать чувство неуверенности: прячетесь от повседневных дел, не ходите на учебу или изолируете себя от окружающих.

Если вы подросток, то, скорее всего, уже испробовали множество способов избавиться от неприятных чувств, а также предотвратить их появление. Возможно, вы уже заметили, что они не очень хорошо работают. Вы не одиноки: я точно так же не знаю, как избавиться от мыслей и чувств! А когда пытаюсь абстрагироваться, часто расстраиваюсь из-за потраченного драгоценного времени и энергии на неработающие механизмы. После этого я впадаю в большой стресс и тревогу, а иногда даже стыд, вину или гнев.

Книга *«10 советов, как преодолеть тревогу, страх и беспокойство»*, написанная двумя дипломированными психологами, искренне желающими помочь подросткам добиться успеха, поможет научиться жить в условиях неопределенности. Используя многие понятия из терапии принятия и ответственности (АСТ), вы научитесь принимать свои мысли и чувства («принятие»), пока занимаетесь чем-то значимым и проживаете лучшую версию своей жизни («ответственность»). Возможно, вы надеялись, что авторы помогут вам реже ощущать неуверенность или не испытывать ее вовсе, но, согласитесь, это не очень реалистичное ожидание.

Вместо того чтобы научить вас избегать неизбежного или контролировать неконтролируемое, авторы предлагают альтернативу в

виде рабочей тетради, благодаря которой вы разовьете навыки, необходимые для принятия неопределенности. На ее страницах вы встретите подростков с похожими проблемами и поймете, что не одиноки. Кроме того, в конце каждой главы можно найти краткие выводы. Если почувствуете перегруженность информацией, вы все равно не упустите важные моменты. Они выделены специально для вас!

Представьте, что в путешествии вы натерли ногу. Это же не останавливает вас от дальнейшего пути. В случае с тревогой можно поступить аналогично. Научившись принимать свои мысли и чувства, вы сможете уделить больше времени тому, чтобы жить в соответствии со своими ценностями и заниматься тем, что действительно имеет для вас значение. Я сама использую навыки, описанные в этой книге, и хотела бы отметить: помимо уверенности в том, что неопределенность будет существовать всегда, я также уверена в том, что эти советы помогут вам, если вы будете практиковаться.

Шери Л. Туррелл, доктор философии, соавтор книг *ACT for Adolescents: A Clinician Guide* и *Mindfulness and Acceptance Workbook for Teen Anxiety*





## ВВЕДЕНИЕ

**Д**обро пожаловать в «10 советов, как преодолеть тревогу, страх и беспокойство»! В этом руководстве вы найдете десять советов о том, как справиться с неопределенностью в повседневных ситуациях и противостоять страху. Зная, как неизвестность влияет на вашу жизнь и что сделать, чтобы преодолеть негативные мысли и чувства, вы сможете заниматься своими увлечениями и жить полной жизнью.

Неопределенность является одной из причин человеческих страданий. Все мы так или иначе реагируем на нее. Некоторые позволяют ей оставаться на «заднем плане» и продолжают заниматься своими делами. Другим же бывает сложнее двигаться вперед, когда они сталкиваются с присутствием в жизни неизвестности. Если вы замечаете, что боретесь с тревожностью и стрессом, которые берут свое начало в отсутствии стабильности, и вам необходимы инструменты для борьбы — эта книга для вас. «10 советов, как преодолеть тревогу, страх и беспокойство» созданы, чтобы помочь:

- лучше справляться с ситуациями неопределенности, которые становятся источником переживаний;
- понять, когда неизвестность сбивает вас с пути;
- улучшить качество жизни в сферах отношений с людьми, учебы и работы, досуга, а также личностного роста и здоровья.

Возможно, после прочтения этой книги ваши отношения с неизвестностью изменятся. Прекратив борьбу, вы обнаружите, что ситуации неопределенности и связанные с ними чувства и мысли превращаются в возможности для тренировки адаптивности и

смирения. Итак, чем обширнее знания о том, как мириться с неопределенностью и справляться с ней, тем проще контролировать все формы стресса и тревоги.

Мы настоятельно рекомендуем не торопиться при чтении этих советов, так как в них описаны навыки, требующие повторения для достижения результата. Советуем тратить одну-две недели на прочтение и выполнение упражнений каждого совета. Так у вашего мозга будет достаточно времени, чтобы усвоить информацию, и вы сможете обращаться к ней при необходимости.

Обратите внимание, что это не книга-руководство со стратегиями, позволяющими избежать неизвестности. Вы узнаете, что на самом деле попытки спрятаться лишь усложняют жизнь. Реальность такова: когда вы осознаете, что неопределенность вам не враг, и позволите ей просто быть, стресс и беспокойство постепенно станут фоновым шумом, займут позицию «наблюдателя», оставляя вам больше энергии и времени. Надеемся, вы найдете помощь и вдохновение в упражнениях и историях, которыми мы поделимся в этой книге, и узнаете, как неуверенность может стать источником силы, а не слабости.

**Заключительное напутствие.** Добро пожаловать! Мы очень рады, что вы решили взять в руки эту книгу, и, прежде чем начать, хотели бы немного рассказать о себе. Мы дипломированные психологи, работающие с детьми, подростками и молодыми людьми, которые борются с тревогой и другими связанными с ней состояниями. Важно отметить, что мы цисгендерные белые гетеросексуальные женщины, родившиеся и выросшие в разных странах (Джулиана в Бразилии, а Кэтрин в Великобритании). Наш жизненный опыт сформировал наши взгляды, и мы признаем, что обладаем некоторыми незаслуженными привилегиями. Однако даже если у наших клиентов другой жизненный путь или мировоззрение, мы стремимся войти в их положение, помочь осознать, как их уникальный опыт формирует их личность, и научиться воспринимать его как дар. Хотим поблагодарить наших подопечных, поделившихся своими историями, которые мы использовали в каждом совете. Даже если они не очень хорошо описывают именно ваш опыт, надеемся, вы сможете встать на место

рассказчиков. Можете мысленно изменить историю, чтобы она больше отражала ваши переживания и помогала извлечь максимальную пользу из каждого совета. Мы желаем вам познавательного и легкого пути к комфортной жизни в условиях неопределенности!





## 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, Koerner 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 (Vachmann 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 скоростью 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 справиться, 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 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 весть, 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.
- А. 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.
- А. 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.

- A. 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.
- B. Месяц — долгий срок для ожидания. Я начинаю представлять, как все пройдет, если я получу место в классе и если не получу.
- C. 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.

- A. 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?
- B. Я не люблю уколы и очень нервничаю по поводу того, как все пройдет, но знаю, что справлюсь.
- C. 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.

- A. 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.
- B. Плохо, когда люди, которые мне дороги, ссорятся. Мне от этого грустно. Хотел бы я знать, в чем дело, чтобы помочь им.
- C. Плохо, когда ссорятся люди, которые мне безразличны, 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:

A = 3

B = 2

C = 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 пословица

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.
- Некоторые жаждут большей уверенности, чем другие, из-за уникального пережитого опыта, генетики или аллергии на неопределенность.
- Последствия борьбы с неизвестностью в повседневной жизни многочисленны: вы везде видите угрозы, тяжело находите решения проблем, делаете выбор и многое другое.
- Жизнь подростков наполнена различными переменными и лишена привычной определенности. В результате они способны справляться с нестабильностью лучше, чем другие в любой другой жизненный период, просто потому что у них уже имеется такой богатый опыт.
- Количество уверенности, необходимое нам в жизни, варьируется от человека к человеку. Тест из совета 1 показывает, насколько она вам нужна в данный момент, но надеемся, что благодаря советам из этой книги вы научитесь новым способам справляться с неизвестными аспектами жизни, чтобы освободиться от чрезмерной зависимости от уверенности.

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



1

плохо

2

не очень хорошо

3

4

5

хорошо,





## Совет 2

# ОТКАЗЫВАЕМСЯ ОТ БОРЬБЫ С НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬЮ

*Цель этой главы — помочь отказаться от борьбы с неопределенностью. Насколько вы склонны позволять нежелательным мыслям и чувствам, вызванным неизвестностью, брать над вами верх?*

1

редко

2

иногда

3

4

5

часто

Помимо того, что Мария Кюри открыла радиацию и была первой женщиной, получившей Нобелевскую премию (причем дважды!), она мудро сказала: «Жизнь всех людей полна борьбы». Думаете, так и есть? Мы согласны с ней! И в этом совете объясним, почему отказ от борьбы с негативными мыслями, ощущениями и эмоциями, а также умение позволять им приходить и уходить в своем темпе — это шаг вперед.

Этот совет поможет вам:

- понять, что подобные нежелательные мысли и чувства свойственны всем;

- узнать, что можно справиться с ними более эффективными способами;
- заниматься приносящей удовлетворение значимой деятельностью, оставляя подобные мысли и чувства на заднем плане.

## ПОЧЕМУ НАШ МОЗГ ТАК МНОГО ДУМАЕТ?

Как было отмечено в предыдущем совете, мозг человека запрограммирован так, чтобы оставаться начеку, избегать опасности и искать утешение в определенности. Это машина предвидения и решения проблем, которая постоянно сканирует и ищет то, что может причинить нам вред, особенно когда ситуация новая или неоднозначная (Grube и Nitschke, 2013). Всякий раз, когда возникает какая-то сомнительная ситуация, даже если это что-то незначительное, мозг пытается проанализировать это событие, сделать его более предсказуемым, безопасным, а значит, и менее дискомфортным. А чтобы обрести определенность, он проводит повторный анализ. Мы называем это навязчивыми мыслями, и, хотя они раздражают, мозг просто делает свою работу — думает! Это может быть полезно, когда сомнительная ситуация представляет опасность или угрозу. Например, во время прогулки по лесу мы хотим, чтобы мозг тщательно проанализировал, лисичка перед нами или ядовитый гриб. Или поздно вечером, прежде чем войти в метро, нам важно знать наверняка, что мы на правильной станции. К сожалению, в остальное время, когда опасности или угрозы нет, не существует кнопки *выключения*, которую можно было бы нажать, когда мы больше не хотим думать.

Это происходит и с простыми мыслями. Если вы когда-нибудь пытались заниматься медитацией, то понимаете, что мы имеем в виду. В течение нескольких секунд нахождения в тишине и покое большинство замечает, что разум начинает блуждать и рассуждать о самых разных произвольных вещах. Когда мы осознаем, что мышление — постоянный процесс, становится легче принять тот факт, что его нельзя просто поставить на паузу. Мозг не может не закончить эти предложения: «Шалтай-Болтай сидел на...» или «Розы красные, фиалки...» (Turrell и Bell, 2016). К сожалению, не только невинные

детские стишки заставляют наш разум генерировать слова; встречаясь с сомнением, он также начинает формировать предложения и утверждения, такие как: «Все думают, что я...» Однако если мы не в силах остановить поток рассуждений, это не значит, что нужно сидеть весь день и слушать этот непрекращающийся кропотливый анализ или активно пытаться перестать себя накручивать. В этом совете вы узнаете стратегии, которые помогут принять такую особенность работы мозга и научиться двигаться дальше. Но прежде чем мы начнем, давайте сыграем в небольшую игру, чтобы проверить, насколько сложно заставить мозг подавить мысли или перестать думать о чем-то конкретном.

### НЕ ДУМАЙТЕ О ТОМ, ЧТО ДУМАЕТЕ

Возьмите лист бумаги и карандаш или подготовьте телефон для записи. Мы просим вас почесать затылок, остановиться и в течение одной минуты изо всех сил сосредоточиться и *не думать* о том, что у вас теперь зудит голова. Каждый раз, когда вы думаете об этом, отмечайте это в телефоне или на бумаге. Помните, вы вообще не должны думать о том, чтобы почесать голову! На старт. Внимание. Марш!

Сколько раз вы об этом подумали? Если не один, то теперь понимаете, что просто сказать «не думай об этом» недостаточно. Это лишь заставляет мозг делать прямо противоположное. Иронично, не правда ли? Что и было доказано научными исследованиями (Wegner и др., 1987). Вот что происходит: наш разум отправляется на поиски замены одной «нежелательной» мысли другой. Но для этого он должен постоянно проверять, что «нежелательной» мысли в нем нет. Так, хотя мы и можем дать мозгу четкие инструкции не думать о конкретной мысли, подавить и заменить ее, он буквально обязан продолжать думать о ней, чтобы убедиться, что вы следуете инструкции «не думать». Разве это явление не парадоксально?

Вы сейчас узнали, что в качестве стратегии самоконтроля попытки подавить нежелательные мысли не работают. Так в чем смысл бороться с ними, если в итоге вы будете думать о них еще больше?

То же самое, кажется, происходит с эмоциями. Кто-нибудь когда-нибудь говорил вам не волноваться или перестать беспокоиться? Не очень эффективно, да? Как вы, вероятно, уже убедились, один из приемов заключается в том, чтобы разрешить себе чувствовать какую-то эмоцию до тех пор, пока не пройдет достаточно времени и она не исчезнет сама по себе.

## НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ В КОНТИНУУМЕ

Теперь, когда вы поняли, что контролировать мысли (и чувства) практически невозможно, пора узнать, как перестать бороться с ними и позволить им просто существовать. Первый шаг: признать, что навязчивые мысли или борьба с неизвестным — это нормальная реакция мозга, направленная на нашу защиту (как описано в совете 1). Второй шаг: заметить, что нежелательные мысли и чувства, связанные с неопределенностью, могут меняться от полезных (например, когда мы сталкиваемся с опасностью или важными событиями) к бесполезным (в остальное время).

Бесполезный ←————→ Полезный

Имейте в виду, что наша способность переносить неопределенность варьируется в континууме (в среде), ведь люди боятся неизвестности в разной степени (Fergus и Carleton, 2015). Вспомните: когда вы впервые научились кататься на велосипеде или скейтборде? Думали ли вы о том, что нужно делать, чтобы не разбиться? Если да, то ваш разум просто делал свою работу — тщательно фокусировался на непредсказуемых угрозах (например, положении тела, равновесии, пути, людях поблизости) и реагировал так, чтобы уменьшить шансы получить травму: напрягая ваше тело, сосредоточиваясь на окружающем мире. Эти реакции были адаптивными и полезными, потому что они, скорее всего, помогли вам освоить новый навык и защитили от опасности. Поэтому чрезмерный анализ в этой ситуации был скорее полезным, чем бесполезным, в континууме неопределенности. Однако ничто не может быть на 100 % точным. Вы, наверное, несколько раз падали, несмотря на то что были очень осторожны. Так происходит из-за того, что иногда наш мозг учится и

запоминает лучше, когда мы ошибаемся. Подробнее об обучении на ошибках вы узнаете из совета 6.

А теперь подумайте: когда поездка на велосипеде или скейтборде стала естественной и больше не нужно было слишком осторожничать? Вероятно, вам было приятно ощутить чувство свободы после этого тяжелого процесса обучения. А на этот раз представьте, что всякий раз, когда вы делали что-то новое, например выбирали другой маршрут или переезжали кочку, ваш разум реагировал слишком остро и продолжал посылать сигналы телу, говоря: «опасность», «опасность», «опасность». Хотя на самом деле никакой серьезной опасности не было. Если мозг слишком остро и часто реагирует на потенциальные угрозы, мы говорим, что он обладает чрезмерно чувствительной системой оповещения. И, как описано в совете 1, у некоторых тревожных людей он может быть гипербдительным и менее терпимым к неопределенности. Так что это может быть просто частью естественного биологического состояния.

Поскольку тревожный мозг чаще, чем спокойный, воспринимает непредсказуемые ситуации как подозрительные, он пытается найти способы обезопасить себя, хотя в итоге они оказываются бесполезными (Fergus и Carleton, 2015). Разве не раздражало бы, если бы разум снова и снова пытался заставить вас почувствовать себя в безопасности, когда вы пытаетесь получить удовольствие от катания на велосипеде или скейтборде? Это как просить родителей заверить вас, что вы будете в безопасности, если будете ездить только по тем дорогам, где уже бывали, или вообще не кататься на велосипеде! Хотелось бы по-прежнему исследовать интересные места или развивать новые навыки, если бы ваше тело выходило из себя каждый раз, когда вы пробуете делать что-то необычное? Если вы похожи на большинство наших клиентов, то через некоторое время просто перестанете исследовать или пробовать что-то новое, потому что вам надоест постоянно слышать сигнал опасности. А также можете начать верить, что катание на велосипеде или скейтборде опасно, из-за негативного опыта в прошлом. Вот тогда неопределенность перемещается по шкале в сторону бесполезности. Другими словами, вам становится труднее идти на риски, осваивать новые навыки или делать то, что хочется, из-за слишком чувствительной системы

оповещения об опасности, которая звучит часто и без необходимости. Нужна уверенность, прежде чем вы решитесь действовать.

## АВТОМАТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ: ARRS

Теперь вы знаете, что никак не можете остановить мысль или чувство, что неопределенность варьируется в континууме, и наш следующий шаг — научиться замечать бесполезные и спонтанные поступки, которые мы иногда совершаем, ощущая угрозу, исходящую от неизвестности. Сталкиваясь с неопределенностью, люди склонны испытывать стресс и тревогу. В результате в попытке борьбы с дискомфортными чувствами и бегающими мыслями наш мозг совершает определенный набор действий, которые в психологии называются избеганием, поиском одобрения, руминацией (т. е. обдумыванием одних и тех же мыслей) и охранительным поведением (также известными как ARRS[1]).

*Избегание* означает намеренное отступление или отказ от вовлечения в ситуации, которые вызывают чувства дискомфорта. Это может быть нежелание общаться с определенными людьми, посещать какие-то места, заниматься тем, что вызывает нервозность и волнение, например публичные выступления или попытки попробовать что-то новое, и даже откладывание неприятной задачи в долгий ящик. В исследовательском и медицинском мире бегство или попытки избавления от нежелательных мыслей и чувств называются эмпирическим избеганием, которое считается обычным психологическим процессом (Hayes и др., 2006). Оно иногда даже полезно, если используется в меру и позволяет нам гибко реагировать на трудности и дискомфорт. Но если большую часть времени пытаться скрыться или избавиться от неприятных мыслей и чувств, в будущем могут возникнуть проблемы, потому что нам будет все труднее противостоять новым серьезным вызовам, которые обычно помогают расти и преуспевать в жизни.

Чтобы контролировать неприятные ощущения, вызванные неопределенностью, мы также можем неосознанно прибегнуть к тому, что называется *поиском одобрения*. К этому процессу относятся бесконечные расспросы родителей, близких друзей или учителей в

попытках убедиться, что мы все делаем правильно, или постоянный поиск подтверждения того, что мы не раним ничьи чувства.

Еще одним автоматическим действием для борьбы с неопределенностью является *руминация* — процесс переосмысления одних и тех же сцен из прошлого или воображение сценариев будущего. Мы прибегаем к нему в попытке проанализировать какую-то информацию, сознательно избавиться от неприятных мыслей и чувств. Руминация — это одна из функций нашего мозга, отвечающая за решение задач, но иногда вместо побуждения к действию она не просто не помогает справиться с неопределенностью, но и приводит к чувству безнадежности.

Наконец, чтобы избежать неприятных чувств, вызванных неизвестностью, некоторые могут заикливаться на *моделях безопасного поведения* — делать больше, чем нужно, чтобы удостовериться, что ничего плохого не произойдет. Например, такие люди трижды проверяют домашнее задание, тратят слишком много сил на подготовку к презентациям или предстоящим встречам, посещают мероприятия только в компании тех, кому доверяют, сидят на последних рядах в классе, носят одежду нейтральных тонов, чтобы не привлекать лишнее внимание, или всегда имеют при себе предметы, снижающие уровень тревоги, например, бутылку с водой на случай, если встанет ком в горле.

Все эти действия, как правило, уменьшают беспокойство лишь на время. Они не являются постоянным решением проблемы с неприятными ощущениями, потому как каждый новый случай, вероятно, будет требовать все больше и больше времени и энергии на выполнение одного из таких действий, чтобы почувствовать хоть какое-то облегчение. Так вы можете просто попасть в ловушку!

## **ЛОВУШКА НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ**

Ловушка неопределенности заставляет нас разбираться с непредсказуемыми ситуациями неконструктивными способами. Избавление от неприятных мыслей, чувств и ощущений путем выполнения ARRS-действий пусть и приносит немедленное облегчение, но эффект длится недолго, что может ухудшить ситуацию



в долгосрочной перспективе. Давайте посмотрим, как это работает, на примере Педро, который считал, что избегание и осторожность хорошо работают, но потом понял, что попытки обрести уверенность отдаляли его от жизненных целей.

---

### ***Познакомьтесь с Педро***

*Меня зовут Педро, и я учусь в восьмом классе небольшой сельской школы, где у меня много друзей. Я люблю играть в футбол, читать научно-фантастические книги, слушать поп-музыку и рисовать. Хотя мне нравится проводить время со своими школьными друзьями и я чувствую, что они мне доверяют, мне трудно делиться с ними личными вещами о себе. Например, мои приятели не знают, что я люблю книги и каждые выходные провожу часы за чтением, а не за видеоиграми. Они также не знают, что я хорошо рисую и занимаюсь в онлайн-школе рисования для подростков. Больше всего мне стыдно делиться с ними своими музыкальными предпочтениями. Мне кажется, что если друзья узнают, что мне нравится К-рор, то подумают, что я тряпка. Они могут начать смеяться надо мной и даже перестать общаться.*

*Поскольку я беспокоюсь о том, что обо мне думают другие, то мало говорю с ними о себе и меняю тему, когда мне задают личные вопросы. Когда друзья приходят потусоваться ко мне домой, я прячу художественные принадлежности и снимаю свои рисунки со стены. Если они спрашивают меня о музыке, то я просто притворяюсь, что вообще ее не слушаю.*

*Я обнаружил, что, если не открываться и не показывать, какой я на самом деле, мои опасения по поводу осуждения на некоторое время исчезают. В этот момент мне становится лучше. Но в то же время я чувствую себя оторванным от друзей и немного одиноким, потому что они не знают настоящего меня. Я замечаю, что чем больше скрываю свою истинную сущность, тем больше беспокоюсь о том, какой я в присутствии других. Например, раньше мне нравилось слушать музыку и обсуждать 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 бóльшую 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.



Как видите, когда возникает ситуация с непредсказуемым исходом, например когда у Педро есть возможность рассказать о своей любимой песне или любви к рисованию, появляются неприятные чувства и навязчивые мысли о том, как могут отреагировать его друзья. Чтобы справиться с дискомфортом от незнания последствий рассказа о себе,

Педро решил ничего не говорить или использовать безопасные модели поведения: сообщать о себе только минимальную или нейтральную информацию. Избегание и излишняя осторожность помогли Педро в краткосрочной перспективе, потому как он почувствовал облегчение, а страх осуждения и смущение на какое-то время отступили. Но откладывая проблему на потом, чтобы обезопасить себя сейчас, Педро также лишил себя возможности наслаждаться положительными моментами, например веселиться с друзьями и чувствовать с ними связь.

Важно помнить: пытаясь убежать или избавиться от неприятных мыслей и чувств, как Педро, мы все равно не сможем спрятаться от проблем в будущем, так как нам станет тяжелее противостоять новым трудным ситуациям, которые помогают расти и преуспевать в жизни.

*Вывод: хотя борьба с нежелательными мыслями и чувствами при столкновении с неопределенностью — это нормальное явление, свойственное всем, есть более эффективные способы справиться с ними.*

Далее мы покажем вам, как использование аналогии с волнами неопределенности и отработка SOS-навыков помогут справиться с неопределенностью лучше, чем автоматические действия.

## **Волны НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ**

Представьте, как собираетесь искупаться в океане в жаркий день. С места, где вы стоите, волны кажутся маленькими. Не терпится подойти поближе и попытаться поймать одну из них. Подойдя к берегу, вы понимаете, что они больше и сильнее, чем казалось. Пусть вы и хороший пловец, огромная волна взмывает ввысь и разбивается прямо над головой, унося вас с собой под воду. Какой была бы ваша реакция в такой ситуации? Если вы похожи на большинство людей, первой реакцией были бы паника и попытки подняться на поверхность. Проблема в том, что волны продолжают наступать. Чем больше вы боретесь с ними, тем больше кислорода и энергии тратите, тем больше вероятность, что вас и дальше будет швырять, как тряпичную куклу. Хотите — верьте, хотите — нет, но самое полезное, что можно сделать

в таких ситуациях, противоречит нашим инстинктам «пещерного человека». Вместо того чтобы бороться с волной, прикажите себе расслабиться или, как делают серферы, глотните побольше воздуха и ждите, пока волна пройдет. Странно, не правда ли? Но это действительно работает!

Когда мы имеем дело с ситуациями неизвестности, мы можем использовать ту же технику, что и серфингисты. Вместо того чтобы бороться с наплывами неопределенности, наполненными навязчивыми мыслями, чувствами и ощущениями, можно признать, что они есть и пройдут в свое время. Они приходят и уходят подобно волнам в океане, пусть и кажутся больше и длятся дольше, чем мы ожидаем.

## SOS-НАВЫКИ

В следующих параграфах вы узнаете о трех замечательных навыках, которые помогут отказаться от борьбы с неизвестностью. Первый (замедление) научит успокаивать свое тело, когда срабатывает его чувствительная система оповещения об опасности. Вторая стратегия (наблюдение) поможет отвлечься от неприятных мыслей и чувств, понаблюдать за ними и позволить им в свое время уйти. Последняя техника (переключение) позволит вернуться в настоящее при столкновении с неопределенностью и действовать осмысленно. Мы надеемся, вы оцените SOS-навыки и будете практиковать их по мере необходимости, вместо того чтобы возвращаться к временным мерам самопомощи.

### НАВЫК № 1: ЗАМЕДЛЕНИЕ

Вы умеете глубоко дышать? Это помогает? Даже если кажется, что эта техника не работает, пожалуйста, выслушайте нас. Нам раньше тоже было трудно освоить эту стратегию, потому что она требует времени, терпения, концентрации и, что особенно важно, практики. Однако, узнав о полезности этого навыка для успокоения тела и разума и практикуя различные типы дыхания, мы отобрали рабочие техники. Уверены, вы уже умеете дышать, иначе бы просто не выжили! Делать медленные и глубокие вдохи через нос и выдыхать через рот умеют

все. Даже если вы считаете, что глубокое дыхание вам не подходит, позвольте рассказать, почему эта техника так популярна.

Помните, как реагирует наше тело, когда мозг сталкивается с угрозой? Мы дышим поверхностно и быстро. Мышцы напрягаются как под влиянием тяжелой физической нагрузки. Задача состоит в том, чтобы помочь телу постепенно успокоиться, замедляя дыхание. Так мы сможем яснее мыслить и эффективнее справляться с вызывающими тревогу ситуациями. Существует множество различных упражнений на глубокое дыхание. Основываясь на опыте, мы выбрали самые любимые у наших клиентов-подростков. Надеемся, вам они тоже понравятся. Мы предлагаем попробовать их все, а затем решить, к какому вы скорее всего будете прибегать. Прежде чем начать, пожалуйста, запомните: глубокое дыхание лучше всего работает при *частой* практике в *состоянии спокойствия*. Кроме того, будет проще научиться, совмещая тренировки с повседневными делами, например принятием душа, прогулками или отдыхом в постели. Так будет проще не лениться и не забывать заниматься. Если после этого раздела вы все еще думаете, что глубокое дыхание вам не подходит, ничего страшного! В этом совете мы поделимся и другими навыками, которые помогут отказаться от борьбы с неизвестностью.

### **Дыхание «Заберите меня туда»**

Мы предлагаем вам зайти в галерею на телефоне, открыть домашний фотоальбом или просто поискать в интернете изображение вашего любимого места. Не важно, бывали вы там или нет, хотя личный опыт может помочь. Уделите время выбору фотографии.

Теперь делайте глубокие вдохи в течение примерно двух-трех минут, смотря на эту картинку. Не нужно пытаться дышать как-то по-особенному или учить себя «правильно» дышать. Делайте это естественно и позвольте своему сознанию перенести вас в это место. Во время вдоха и выдоха сосредоточьтесь на образе, подмечая все детали. Не сопротивляясь мыслям, обратите внимание на ощущения вашего тела и сознания, когда вы смотрите на это изображение и дышите. Что вы почувствовали?

### **Музыка для дыхания**

Для этого упражнения выберите песню, которая вам очень нравится. Затем примите удобное положение, наденьте наушники, включите музыку и просто дышите. Прослушайте всю композицию до конца. Пока вы дышите, сосредоточьтесь на звуках инструментов или на тоне и ритме вокала, обращайтесь внимание на все изменения. Что вы заметили?

### **Дышащие руки**

В этой дыхательной технике при вдохе и выдохе будет задействована ладонь. Вдыхая, делая паузу и выдыхая, указательным пальцем одной руки обведите контур другой, палец за пальцем. Во время выполнения этого упражнения обращайтесь внимание на внутренние ощущения.

### **Дышим и мечтаем**

Следующая методика не имеет сценария. Находясь в своей комнате, закройте глаза и позвольте себе помечтать в течение двух-трех минут или около того. Дышите естественно. Сосредоточьтесь на всех образах, которые возникают в вашем сознании при вдохе и выдохе. О чем вы думали? Что чувствовали?

## **НАВЫК № 2: НАБЛЮДЕНИЕ**

Еще один навык, помогающий перестать бороться с неопределенностью, — визуализация мыслей или ощущений, того, как они приходят и уходят сами по себе. Другими словами, вы смотрите на них так, будто вы сторонний наблюдатель, не поддаваясь чувствам. Стратегия «*пусть проходят мимо*» работает следующим образом: вы замечаете мысли, образы или ощущения и переносите их на предметы или объекты, которые движутся в своем собственном темпе, например на листья, облака или музыкальные ноты. Чем больше вы практикуете замечать (не чувствовать) связанные с неопределенностью мысли и ощущения и позволяете им проходить самим по себе, тем меньше вероятность того, что нужно будет с ними бороться.

Представьте, что вас и еще несколько человек пригласили провести выходные в доме друга. Вам не терпится пойти, но при этом вы не знаете, кто точно будет. Есть вероятность, что у близкого друга

тренировка по баскетболу, поэтому его с вами не будет, и на вечеринку придут незнакомые вам люди. Сначала возникнут такие мысли: *а что, если я никого там не знаю? Что, если никто не заговорит со мной?* Затем мозг думает, безопасно ли туда идти. В то же время начинает казаться, что грудь сжимается, сердце бьется быстрее. Что бы вы сделали в такой ситуации? Вы могли бы использовать стратегию *«пусть проходят мимо»* и отмечать такие мысли как облака на небе или муравьев на земле. Вот два приема, которые мы используем в работе с клиентами, но вы можете использовать свое воображение и создавать свои собственные.

### **Пролистываем мысли**

Поразмышляйте о ситуации, которая заставила вас чувствовать себя неловко или неуверенно на этой неделе. Подумайте о нескольких словах, которыми можно охарактеризовать ваши нежелательные мысли, ощущения и чувства. Теперь представьте, как просматриваете фотоальбом в телефоне. Мысленно поместите эти мысли, все негативные ощущения в отдельные фоторамки и пролистайте их одну за другой. Продолжайте выполнять это упражнение по мере того, как они приходят вам в голову. Посмотрите на них некоторое время, а затем просто пролистните. Что вы заметили?

### **Облака в небе**

Другая идея — отказаться от борьбы, поместив мысли и ощущения, вызванные неопределенностью, в проплывающие по небу облака. Как мы знаем, даже в сезон дождей облака (и дождь) приходят и уходят, когда им вздумается. Даже если кажется, что пройдет целая вечность. Мысленно подумайте о каких-то навязчивых мыслях и ощущениях и представьте, как в свое время они проходят. Что вы почувствовали?

## **НАВЫК № 3: ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ**

Это последний навык, призванный помочь отказаться от борьбы с неизвестностью. В самом названии метода — переключение — содержится его суть. Вы переключаетесь со всего, что вызывает беспокойство или стресс, и направляете свое время и внимание на то,

что действительно имеет значение. Обратите внимание, что это *не* техника отвлечения внимания, а скорее упражнение, которое помогает осознать, что происходит внутри и снаружи вас, направляет на полезные действия. Каждая буква в слове ВДОХ обозначает конкретное действие, которое вы должны предпринять, чтобы сосредоточиться на себе, когда оказываетесь в сложной или подавляющей ситуации и не хотите реагировать импульсивно или прятаться. Цель состоит в том, чтобы проработать каждую букву в порядке от В до Х следующим образом:

**В** = внутренние ощущения. Вдохните и выдохните. Обратите внимание на то, что происходит внутри. Что говорит разум? Какие ощущения вы испытываете? В каких частях тела они возникают?

**Д** = движение. Сделайте небольшую растяжку, отведите плечи назад, сожмите кулаки или прижмите одну руку к другой так, чтобы прочувствовать свое тело и обрести ощущение контроля и уверенности в том, что вы тут главный.

**О** = окружающий мир. Посмотрите на то, что происходит вокруг вас. Обратите внимание на пять вещей, которые видите, три звука, которые слышите, и два предмета, которые можете потрогать.

**Х** = хорошее самочувствие. Встаньте и сделайте что-то значимое для себя — то, что заставляет вас чувствовать себя хорошо или удовлетворяет потребности. Например, позвоните другу, пробегитесь, выпейте теплый чай, послушайте музыку или примите пенную ванну.

Повторите описанные выше действия несколько раз подряд, чтобы запомнить последовательность. Помните, чем больше вы практикуетесь, тем легче будет получаться. На этой неделе мы предлагаем использовать ВДОХ во время одной из ситуаций, которая заставляет вас чувствовать дискомфорт, и записать свои ощущения в телефоне или в блокноте.

## СОВЕТЫ ДЛЯ ПРАКТИКИ



Мы рекомендуем выделять не менее пяти минут в день для отработки SOS-навыков, описанных в этом совете. Чтобы не забывать заниматься, установите напоминания в телефоне или сделайте пометку в ежедневнике. Записывайте свои действия всю следующую неделю в приложении «Заметки» в телефоне или в блокноте. Ниже приведен пример того, как отслеживать свою SOS-практику:

Дата	Стратегия	Продолжительность	Результат
30.07	Пролистываем мысли	5 минут	Чувствовал себя более расслабленным
31.07	ВДОХ	2 минуты	Сделал домашнее задание!
01.08	Музыка для дыхания	10 минут	Провел онлайн-презентацию

Пора закругляться! Жизнь нелегка, и у всех есть естественная склонность бороться с нежелательными мыслями и чувствами в надежде почувствовать себя лучше. В этом совете вы узнали, почему пытаетесь вести борьбу с неизвестностью и как она может быть полезной/бесполезной и иногда мешать подростку жить (вовлекая его в автоматические действия). Несмотря на то что эта борьба естественна для нас как для людей, хорошая новость заключается в том, что SOS-навыки помогут вам справиться — можно позволить неопределенности прийти и быть, пока вы делаете то, что для вас важно. В следующем совете мы поделимся некоторыми стратегиями, которые помогут улучшить отношения с неопределенностью.

## Выводы из совета 2

Из совета 2 вы узнали следующее.

- Жизнь полна борьбы. Нет смысла бороться с мыслями (и чувствами), потому что чем больше вы от них бежите, тем больше они вас преследуют. Вместо этого просто позвольте им быть!
- Наша способность переносить неопределенность перемещается в континууме от полезной до бесполезной в зависимости от ситуации.

- Когда мы пытаемся защитить себя от возможных негативных последствий, избегая или делая что-то сверх меры (автоматические действия), мы в итоге упускаем все хорошее, что есть в ситуации, и попадаем в ловушку.
- Подобно волнам в океане, мысли и чувства приходят и уходят, хотя иногда они кажутся больше и длятся дольше, чем мы ожидаем.
- Цель — прекратить борьбу с нежелательными мыслями и чувствами, практикуя SOS-навыки. Они включают в себя замедление (дыхание), наблюдение («пусть проходят мимо») и переключение (осмысленные действия в отношении важных для вас вещей).

*Цель этой главы состояла в том, чтобы помочь вам отказаться от борьбы с неопределенностью. Насколько теперь вы склонны позволять нежелательным мыслям и чувствам, вызванным неизвестностью, брать над вами верх?*

1	2	3	4	5
редко		иногда		часто



По первым буквам действий: **a**voidance, **r**eassurance seeking, **r**umination, **s**afety behaviors. —  
Здесь и далее прим. пер.



### Совет 3

## ПОДРУЖИМСЯ С НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬЮ: СТАНЬТЕ ЗАКЛЯТЫМИ ДРУЗЬЯМИ!

*Цель этой главы — доказать, что неопределенность не должна восприниматься как враг, она может стать вашим приятелем. Можете ли вы подружиться с неизвестностью?*

1

не могу так  
сказать

2

ВОЗМОЖНО

3

4

5

конечно

Интересный факт! Исследование, проведенное в 2019 году в Университете штата Пенсильвания, показало, что 91 % того, о чем люди беспокоятся, не сбывается. А когда то, чего боялись, все-таки случилось, около трети опрошенных сказали, что результат оказался лучше, чем ожидалось (LaFreniere и Newman, 2019). Как эта информация может нам помочь?

Если вы боитесь пропустить какое-то мероприятие, получить плохую отметку за задание или столкнуться с неприятностями с

семьей — вероятность очень мала. Она составляет всего 9 %! И все же, если вы читаете эту книгу, вам, скорее всего, знакомы частые переживания о непредсказуемых *негативных* событиях в будущем. Что ж, вы не одиноки. На самом деле у людей, которые испытывают сильную тревогу, есть две общие черты: (1) они беспокоятся, что с ними может произойти что-то плохое, и (2) они считают, что не смогут с этим справиться. Но исследование Университета штата Пенсильвания доказывает бессмысленность излишнего волнения, потому что в большинстве случаев подобные ожидания не оправдываются. И даже если какое-то негативное событие произойдет, есть шанс, что все будет не так плохо, как казалось.

В начале главы мы спросили, можете ли вы подружиться с неопределенностью. Предполагаем, оценка была невысокой. Но почему? Учитывая результаты исследований, которые показали, что 91 % того, о чем большинство из нас беспокоится, не сбывается, почему некоторые из нас считают неизвестность врагом? Многим морально тяжело вести борьбу с неопределенностью, а некоторые преувеличивают вероятность того, что оставшиеся 9 % действительно сбудутся. Но действительно ли неопределенность приводит к негативным последствиям *лично* для вас? Давайте узнаем.

## ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Просмотрите приведенные ниже примеры и, используя блокнот или заметки в телефоне, расскажите о своем опыте. Опишите как недавние переживания (прошлые события), так и беспокойства о том, что может произойти в ближайшую неделю или две (будущие события). Затем отметьте, сбылись ли эти опасения. Убедитесь, что вы выбрали конкретные, измеримые, наблюдаемые события, чтобы можно было определить, произошли ли они на самом деле.

Переживания из прошлого:

О чем я беспокоился: *Друзья из старой школы будут так заняты своими жизнями, что не напишут мне во время учебной недели и забудут обо мне, потому что я учусь в другом месте.*

Что произошло: *Мы не переписывались несколько дней, но потом я получил от них кучу сообщений. Они спрашивали, как у меня дела, и писали, что скучают.*

Сбылись ли мои опасения? \_\_\_\_\_ Да  Нет

Беспокойство о будущих событиях:

О чем я беспокоюсь: *Я поссорюсь с отцом из-за своего негативного отношения к новой школе.*

Что случилось: *Он попросил меня перестать плохо говорить о новой школе, но мы не ссорились.*

Сбылись ли мои опасения? \_\_\_\_\_ Да  Нет

Сложите количество событий, которые никогда не происходили, и разделите полученный ответ на общее количество событий. Умножьте полученное число на 100. Это ваш процент вероятности. Например: 9 (события, которые не произошли) ÷ 10 (общее количество событий) × 100 = 90 %. Значит, вероятность того, что плохое событие произойдет, составляет всего 10 %.

Ваш результат выше 91 %? Если он не так высок, то, наверное, все же выше 75 или даже 60 %? Если ваш результат близок к результатам исследования Университета штата Пенсильвания, у нас есть первое доказательство того, что неопределенность не злодейка. Мы часто делаем из мухи слона, когда на деле происходят обычные нейтральные события. Неопределенность не так плоха, как кажется. Однако если мы действительно хотим переубедить вас, нам нужно больше доказательств. Итак, давайте начнем!

## ЭФФЕКТ ВОЛШЕБНИКА ИЗ СТРАНЫ ОЗ

Если вы читали книгу или смотрели фильм «*Волшебник из страны Оз*», то, возможно, помните, как на протяжении всей истории Дороти и ее друзья ищут волшебника из страны Оз, потому что верят в его могущество, в то, что он всезнающий и обладает ответами, которые они ищут. Однако когда в конце концов герои достигают Изумрудного Города, оказывается, что волшебник — обычный парень, выполняющий свою работу и не обладающий никакой особой силой.

Эта история показывает нам, как легко создается впечатление, что вещи глобальнее, чем они есть на самом деле.

Вы когда-нибудь преувеличивали значимость события или раздували его ценность, только чтобы позже понять, что ситуация была легко контролируема? На самом деле наш мозг может часами представлять, как будет развиваться то или иное событие, когда по факту оно длится всего несколько минут. Например, долго ли вы будете волноваться перед тем, как подойти к тому, кто нравится, чтобы пригласить на свидание, или обратиться к другу с важным вопросом? Несмотря на то что подобные взаимодействия длятся всего ничего, мы можем потратить часы или даже дни на беспокойство.

Это только один из примеров того, насколько масштабна сила неопределенности в нашей голове: она твердит, что вероятные последствия ужасны и мы не сможем с ними справиться, в то время как реальность гораздо менее зловеща. Если мы сможем изменить направление мышления и признать, что неопределенность не такая уж большая проблема, точно так же как волшебник страны Оз оказался обычным парнем, неизвестность перестанет быть нашим врагом. Она просто рутинная часть жизни. Вопрос вот в чем: не заставляет ли вас неопределенность раздувать мелкие неприятности до масштабов сокрушительных событий и воспринимать ее как врага?

## **От преувеличения до преуменьшения: КОНТРОЛИРУЕМ ОПАСЕНИЯ**

**Попробуйте:** подумайте о том, что вас беспокоило в течение последнего года. Определите по одному переживанию для каждой из временных точек: сегодня, на прошлой неделе, в прошлом месяце, в прошлом семестре и в прошлом году. Чтобы описать масштаб беспокойства, можете использовать такие слова: *крошка печенья, кубик «Лего», бутерброд, рюкзак, машина, дом, самолет, гора*. Затем запишите свои ответы на следующие вопросы в блокноте или в телефоне. Мы приведем примеры ответов (курсивом), чтобы помочь вам начать.

Что беспокоило? *Я боялся, что провалю выпускной экзамен по математике.*

Когда возникло это переживание? *В прошлом семестре.*

Что испытывали? *Чем больше я концентрировался на этой мысли, тем больше переживал. К концу семестра тревога выросла размером с дом.*

Вы преувеличиваете или преуменьшаете свое волнение?  
*Преувеличиваю.*

Как вы смотрите на это сейчас? *Оглядываясь назад, я могу сказать, что на самом деле событие было не больше рюкзака.*

Что вы отметили? Возможно, некоторые переживания изначально казались более серьезными. Однако после того, как ситуация прошла и вы проанализировали ее, стало ясно, что она не была такой уж большой и ужасной, как показалось сначала. Возможно, так было со всеми вашими примерами.

Когда дело доходит до управления неопределенностью, ситуация раздувается до невероятных размеров. В результате такого преувеличения мы можем почувствовать себя маленькими, бессильными и неспособными справиться с проблемой. Однако тревога и неуверенность не должны иметь над нами власть, как мы привыкли думать. Наоборот, у этих чувств есть важная задача: предупреждать об опасности, защищать нас и готовить к важным событиям. Вот и все! Ни больше ни меньше. Если мы научимся сосуществовать с беспокойством и неопределенностью (а не отталкивать их), то все, что раньше казалось непомерным, вдруг уменьшится до более управляемых размеров. Возможно, эта концепция может служить вторым доказательством: *хотя мы и смотрим в лицо неизвестности, она необязательно является нашим противником.*

Мы продолжим выстраивать аргументы, почему неопределенность не враг, а, возможно, даже друг.

## **Ты сильнее, чем думаешь!**

Когда я (Кэтрин) училась плавать, я боялась заходить в воду выше пояса, потому как думала, что утону. Хотя родители пытались успокоить меня и записали на уроки плавания, я просто не могла сдвинуться с места и не заходила на глубину. Однажды к нам приехала

бабушка, и мы пошли купаться. Она объяснила, что наши легкие естественным образом удерживают воздух, поэтому, когда человек ложиться спиной на воду, он всегда остается на поверхности. Оказывается, биологически невозможно утонуть, так как у людей есть естественное плавучее средство, встроенное прямо в тело. Когда я узнала это, страх заходить на глубину исчез, потому что умение держаться на воде было у меня всегда. С тех пор я хожу в бассейн три раза в неделю и обожаю это занятие!

Многие могут вспомнить моменты, когда поначалу мы думали, что не сможем что-то сделать, например поехать на велосипеде или испечь суфле, но потом научились. Причина в том, что люди зачастую не осознают, что у них есть все для успеха. Было ли у вас такое увлечение или ситуация, когда вы не верили в себя, но потом обнаружили, что с самого начала были способны прийти к успеху?

Если вспомнился личный пример, вам, возможно, интересно, какое отношение моя и ваша истории имеют к возможности подружиться с неизвестностью. Как вы узнаете ниже, у мозга есть некоторые естественные умения успокаивать тревогу, которая часто сопровождает неопределенность. Вместо того чтобы бояться ее и считать злодейкой, мы хотели бы призвать позволить ей дать вам шанс использовать врожденные навыки.

Как было сказано в предыдущем разделе, наш мозг может преувеличивать незначительные события, заставляя волноваться и испытывать сильную тревогу, но он может и успокаивать. Как вы увидите в двух последующих стратегиях, мы обладаем хорошими врожденными навыками преодоления тревожных мыслей. Это еще раз показывает, что ситуации неуверенности можно рассматривать как возможности для роста и обучения, тем самым позволяя неопределенности быть нашим другом!

## **НАВЫК № 1: «ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ»**

«Переключатель» — полезная стратегия, помогающая успокоить разум, когда неопределенность нагнетает обстановку. Эта техника демонстрирует, что преодоление сложных переживаний, таких как неопределенность, начинается с мозга, и фокусируется на том, как он



делится информацией и интегрирует ее. Как вы знаете, мозг разделен на два полушария — правое и левое. Они взаимодействуют друг с другом для обеспечения бесперебойного функционирования организма в повседневной жизни. Правое полушарие — сторона *впечатлений*. Она собирает информацию через органы чувств, работает с эмоциями и невербальной информацией (например, мимикой, жестами, тоном, языком тела). Левая сторона мозга — *логическая* и *аналитическая* сторона. Она имеет дело с фактами, логикой и речью. Обе стороны работают как слаженная команда, передавая друг другу полученную информацию, затем переводя и интегрируя ее. Этот процесс позволяет принимать решения, которые обеспечивают сбалансированную, комплексную и значимую жизнь. Если бы мы только чувствовали (правая сторона), то были бы кипящей массой эмоций и чувств, что делало бы продуктивную деятельность практически невозможной. А если бы мы работали только с логикой (левая сторона), то были бы жестокой машиной, полной фактов, неспособной адаптироваться к изменчивым потребностям жизни. К счастью, наш мозг достаточно развит, чтобы обе стороны могли обмениваться информацией и интегрировать ее. Это помогает во многих вопросах, включая преодоление сложных переживаний, таких как взаимодействие с неизвестностью. Прочитайте о первом дне Брианны в новой школе и попробуйте определить, как работают ее правое и левое полушария.

---

### ***Познакомьтесь с Брианной***

*Привет, меня зовут Брианна. Мы с семьей недавно переехали из одного района города в другой. Хотя у меня есть возможность встречаться со своими близкими друзьями по выходным, начинать учебу в совершенно новой школе было трудно, потому что я ни с кем не знакома. В первый же день мне дали неправильное расписание, поэтому я опоздала на первый урок. Затем на полпути к кабинету я заметила, как другому ученику стало плохо. При виде, как кого-то тошнит, мне начинает казаться, что это может случиться и со мной. Из-за этого я так волновалась, что едва могла сосредоточиться на словах учителя. Я провела остаток дня, беспокоясь о том, что меня может вырвать.*

*В обед оказалось, что у меня недостаточно денег на еду. Я съела только яблоко и какие-то чипсы из автомата. К тому времени, как я вернулась домой, я была измотана, голодна, напугана, разочарована и расстроена тем, что мне придется там учиться. Мозг бросал в меня одну тревожную мысль за другой, как автомат, бросающий мячики на бейсбольном поле. Что, если завтра будет еще хуже? Что, если у меня никогда не будет друзей? Что, если мне станет плохо, как тому ученику? Это несправедливо! Я никогда не догоню остальных на естествознании после того, как сегодня прослушала учителя. Я сразу же пошла в комнату, забралась в кровать и разрыдалась, решив, что завтра прогуляю школу.*

*Позже, когда мама вернулась с работы, мы обсудили прошедший день. Она помогла мне понять, что правое полушарие моего мозга было полно негативных мыслей, страшных предсказаний и таких чувств, как тревога и страх, которые в итоге и заставили меня сдаться и зарыться в одеяло. Она помогла мне восстановить контакт с левым полушарием с помощью полезных фактов: первый день в новой школе всегда тяжелый, сейчас у меня есть правильное расписание уроков и деньги на обед, так что завтра я буду готова ко всему. Когда я прислушалась к левому полушарию, успокоилось правое. Я смогу пойти завтра в школу.*

---

Простой акт обсуждения чего-либо является центральной частью многих форм психотерапии и культурных практик исцеления, а также одним из способов восстановления человека после травм и тяжелого жизненного опыта. Когда мы говорим или рассказываем о том, что произошло, мы позволяем чувственной стороне мозга общаться с логической стороной и затем переводить эту информацию в план действий. Этот процесс и лежит в основе стратегии «переключателя».

Например, когда Брианна называла свои чувства, рассказывала о многочисленных неудачах и вспоминала волны тревожных мыслей, левое полушарие делало свою работу — переводило эту информацию на язык логики и фактов, чтобы упорядочить ее и осмыслить опыт. Оно напомнило ей, как она справилась с этими трудностями и что может сделать для подготовки к новым вызовам. Ее левое и правое

полушария работали слаженно, чтобы помочь успокоить мысли и чувства.

В следующий раз, когда заметите, как возникают беспокойство и неуверенность, начните с наблюдения и называния своих эмоций. Вам страшно? Волнуетесь? Тревожно? Злитесь? Если вы не можете назвать точное чувство, опишите телесные ощущения, например спазм в животе или давление в груди. Затем попробуйте поговорить с человеком, которому доверяете. Это поможет восстановить контакт между правым и левым полушариями и определить план действий. К кому бы вы обратились? Потратьте несколько минут и подумайте о трех людях, которые могли бы стать вашими надежными помощниками.

## **НАВЫК № 2: «МИНИ-ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ»**

Иногда неопределенность может подстергать нас, объявляясь без предупреждения. Учитель устраивает внеплановую контрольную работу, друг обвиняет во лжи, один из родителей пишет СМС с требованием немедленно вернуться домой. Внезапно на чувственную сторону мозга волной нахлынули эмоции, неприятные телесные ощущения, хочется убежать или спрятаться. У некоторых это может проявиться в виде панической атаки. Когда так происходит, у вас нет времени для рационального осмысления. Вместо этого подобные ситуации требуют незамедлительных действий. Мини-версия «переключателя» обеспечивает быстрое осмысление происходящего. Это поможет успокоиться, пока вы плывете на волнах неуверенности/тревоги/паники к берегу спокойствия.

В таких ситуациях нужно определить эмоцию и придумать «ярлык» или любую короткую фразу, объясняющую происходящее. Это может быть что угодно, что имеет для вас смысл. На самом деле чем меньше слов и проще «ярлык», тем легче его вспомнить, когда он понадобится. Например:

- Я боюсь: *это цунами паники пытается накрыть меня с головой.*
- Я беспокоюсь: *мой диджейский мозг снова крутит мелодии беспокойства 24/7.*

- Я раздражен: *я кусающаяся черепаха. Держитесь от меня подальше!*

Хотя непредсказуемость означает, что мы не можем заранее спрогнозировать ситуацию и подготовиться к ней, некоторые подростки осознают, что их чувства, мысли и поступки связаны с неопределенностью и, даже если ситуация меняется, основная проблема остается неизменной, например они всегда предполагают худшее или очень злы и требовательны к себе. Другие склонны спасаться бегством при первой же трудности или сомневаться в себе при ее решении. Если ситуация повторяется часто, вы можете выбрать для нее «ярлык» заранее и всегда иметь его наготове. Вот несколько распространенных вариантов, которые выбирали наши клиенты:

- Когда приходит беспокойство, на сцену поднимается *худшая версия Венди*.
- Опять моя *сверхчувствительность!*
- *Я как олень*, попавший в свет фар!
- Когда я злюсь, я присоединяюсь к команде *«Это несправедливо, почему я, что за ужас»*.

Ваша очередь. У вас получится персонализировать свою ситуацию лучше, чем это сделаем мы! Заметили ли вы какие-либо повторяющиеся реакции на неопределенность? Если да, попробуйте придумать один или два «ярлыка», которые помогут рационализировать чувства, чтобы успокоиться в ситуациях неопределенности. Запишите их в блокнот или в телефон, чтобы не забыть.

Надеемся, теперь у вас есть «ярлык» или фраза на случай, если неуверенность застанет врасплох и вызовет эмоциональное цунами. Ваша задача — научиться подмечать возникновение подобных ситуаций, обозначать и определять, что вы чувствуете и какое влияние эти эмоции оказывают. Обдумайте произошедшую ситуацию или поговорите с кем-то об этом, чтобы помочь перевести ваш опыт на язык разума. Или просто придумайте этой ситуации «ярлык». Обсуждая или обозначая свои эмоции, вы активизируете логическую сторону мозга и просите ее пообщаться с чувственной. При

объединении полушарий внутренние системы смогут объяснить, что произошло, помогут успокоиться и разработать план действий.

Если вы думаете, что эта стратегия может сработать, будем считать ее третьим и последним доказательством. Подружиться с неизвестностью — значит перестать воспринимать ее как врага и начать видеть в ней возможность использовать наши уникальные данные (правое и левое полушария мозга) для преодоления сложных ситуаций и личностного роста. Неопределенность становится подарком от друга!

### ДРУГ, ВРАГ ИЛИ ЗАКЛЯТЫЙ ДРУГ?

Нам интересно, не хотите ли вы пересмотреть свои отношения с неопределенностью, после того как обогатили свой запас знаний о тревоге и неуверенности. Может быть, теперь у вас есть доказательства того, что она все-таки не является вашим врагом. Даже если вы еще не готовы поладить с ней, то можете заключить перемирие и стать хотя бы заклятыми друзьями. Так что, возможно, пришло время для новой точки зрения: попробуйте посмотреть на неопределенность как на нечто, что существует, но необязательно контролирует вас или управляет вашими чувствами, как, например, громкие соседи или надоедливая автомобильная сигнализация. Эти вещи существуют, но никто не обращает на них внимания. По пути из школы домой сосед зовет вас, чтобы поболтать, но, если вы поддержите эту беседу сейчас, он будет делать так каждый день. Вместо этого вы вежливо здороваетесь и идете дальше. Так как насчет того, чтобы относиться к неопределенности так же? Замечайте ее, но продолжайте заниматься другими, более важными делами. Когда приходит неизвестность, нет смысла позволять ей управлять нашими эмоциями в течение дня.

### ВЫВОДЫ ИЗ СОВЕТА 3

В этом совете вы узнали следующее.

- Возможно, бояться неопределенности не так уж полезно. В большинстве случаев неизвестные вещи на самом деле не

являются плохими или опасными. Чаще всего то, о чем мы беспокоимся, даже не сбывается!

- Тревога и неуверенность не должны иметь над нами власть. Подобно истории про волшебника из страны Оз, мы склонны преувеличивать важность и значение неизвестности, в то время как на самом деле она, как правило, невелика и преодолима. У нас есть все, чтобы с ней справиться.
- Для успешного взаимодействия с неопределенностью необходимо, чтобы обе стороны нашего мозга общались, объединяя информацию, полученную от наших чувств (правая сторона), с логикой и фактами (левая сторона) — поговорите с кем-то или с самим собой либо «повесьте ярлык» (например, назовите эмоцию, которую вы испытываете в данный момент). Стратегия «переключателя» помогает разобраться с неожиданными стрессовыми ситуациями и приводит к успокоению тела и разума.

*Эта глава была направлена на поиск доказательств того, что неопределенность не должна восприниматься как враг, она может стать вашим другом. Можете ли вы подружиться с неизвестностью теперь?*

1

не могу так  
сказать

2

3

ВОЗМОЖНО

4

5

конечно





#### Совет 4

## ОСВОБОЖДАЕМ ПРОСТРАНСТВО МЕЖДУ ВАМИ И НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬЮ

*Цель этой главы — научиться сосуществовать с неопределенностью без лишнего стресса, беспокойства и мук. Способны ли вы освободить в своей жизни место для неизвестности?*

1

не могу

2

ВОЗМОЖНО

3

4

5

могу

Сколько раз вам говорили «Жизнь несправедлива!» или вы заставляли себя делать то, что не хочется? Большинство из нас ежедневно занимается чем-то без особого желания (например, рано встает в школу или выносит мусор) ради чего-то большего, например окончания школы или помощи другим. Делали ли вы в последнее время что-нибудь из перечисленного?

- Вытащили себя из теплой постели, чтобы пойти в школу
- Сдали тест
- Прибрались в комнате
- Убрали за собакой на улице или за другим домашним животным

- Помыли раковину, полную посуды, или загрузили посудомоечную машину
- Сходили к стоматологу или врачу
- Сделали прививку
- Сходили на пробежку или прогулку в холодную или сырую погоду

Если вы отметили хотя бы несколько пунктов из списка, то знаете, какого это, делать то, что не хотите или не любите. Однако осознавая необходимость или, возможно, полезность в долгосрочной перспективе, вы были готовы к подобным «подвигам». Между готовностью и желанием есть разница (Harris, 2019). Когда речь идет о неуверенности, понятно, что это нежелательный опыт. В то же время мы надеемся, что в скором времени вы примете его с большей готовностью.

Взаимодействие с неизвестностью во многом похоже на прививку от гриппа или прохождение теста: можно позволить этому стать частью нашей жизни, даже если не хочется, потому что этот шаг приведет к чему-то большему, более существенному. Если мы принимаем неопределенность, то должны принять ее полностью; в этом случае не существует середины на половинку, точно так же как не существует неполной прививки от гриппа или половины теста. Вывод: неизвестность либо полностью признается, либо нет (Turrell и Bell, 2016). В этом совете вы узнаете, что, когда вы освободите место для неопределенности, даже если этого не хочется, жить станет проще и приятнее.

## НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ ПОВСЮДУ

Как вы узнали из совета 1, неопределенность существует во многих областях жизни подростков, она неизбежна. Мы сталкиваемся с ней с момента пробуждения до глубокого сна. Последствия могут варьироваться от незначительных до судьбоносных. *Достаточно ли в пачке молока для тарелки хлопьев? Опоздаю ли я на автобус? Забыли ли мои друзья о фотографии, которую я выложил вчера? Сдам ли я экзамен? Можно ли вылечить рак мамы? Найдет ли папа работу? Будет ли мне снова сниться этот кошмар?*



Ответ на все эти вопросы, скорее всего, будет «Я не знаю». И никто не знает, потому что будущее еще не наступило и, пока оно не наступит, остается неизвестным. Для некоторых это является причиной стресса, беспокойства и тревоги. Чем меньше мы знаем, тем больше страдаем, сопротивляясь неопределенности, присущей нашей жизни. Но, как мы увидели в совете 2, противостояние путем избегания или попыток контроля ситуации не приносит пользы большинству людей, поэтому, возможно, пришло время отказаться от борьбы и попробовать что-то новое. Давайте прочитаем об Арджуне, который в течение многих лет пытался контролировать свою жизнь, чтобы сделать все предсказуемым, а затем понял, что сосуществование с неопределенностью — это путь к легкому и приятному времяпрепровождению.

---

### ***Познакомьтесь с Арджуном***

*Меня зовут Арджун. Я боролся со стрессом и тревогой со средней школы и, когда пошел в одиннадцатый класс, уже чувствовал выгорание. Быть вымотанным еще до поступления в университет — плохой знак. На протяжении многих лет я старался спланировать все до мельчайших деталей, чтобы добиться успеха. Это означало быть на шаг впереди своих друзей: всегда быть в курсе текущих событий, тратить часы на выполнение домашних заданий, чтобы избежать низких оценок и не разочаровать учителей и семью; держать свои чувства под контролем, чтобы не выдать постоянного волнения. Иногда я думал, что это похоже на бокс: всегда нужно уклоняться от неожиданных ударов, чтобы удержаться на вершине. Только, в отличие от поединка, который длится меньше часа, я живу так постоянно.*

*Но все изменилось, когда я наткнулся на подкаст-интервью с экспертом по осознанности, который рассказывал об искусстве быть открытым и действовать целенаправленно. Ко мне пришло понимание, что неопределенность будет существовать всегда, что бы я ни делал. Этот факт надо принять и вместо беспокойства направить свою энергию на то, что действительно имеет значение. Жить без стресса будет легче. Я понял, что потратил годы на*

*попытки все контролировать и избегать трудностей, но от этого только чувствовал себя как в клетке. Это прямая противоположность тому, насколько свободным я себя почувствовал, когда принял неопределенность и освободил место для нее.*

*После поступления в университет мечты я продолжил испытывать неприязнь к непредсказуемым ситуациям, но теперь реагирую на них по-другому. Если ловлю себя на попытках сопротивляться, использую практику создания пространства между собой и этими стрессовыми факторами, а затем направляю свою энергию на то, что действительно имеет для меня значение.*

---

Мы хотели бы предложить вам альтернативу попыткам контролировать или избегать тех или иных событий, происходящих с вами. Чтобы не продолжать противостоять неопределенности и не попадать в ее ловушку (как обсуждалось в совете 2), освободите пространство, как это сделал Арджун. Первый шаг — примите как факт, что неопределенность существует всегда, будущее непредсказуемо. Это не плохо и не опасно. На самом деле неизвестность — то, с чем каждый может научиться справляться, если мы открыты и *готовы* к тому, что она будет присутствовать в нашей жизни, даже когда того не *хочется*.

## **НАВЫК № 1: СОЗДАНИЕ ПРОСТРАНСТВА**

Доктор Расс Харрис, австралийский врач и психотерапевт, создал сотни техник, которыми он делится в видео, книгах и тренингах, включая упражнение под названием «экспансия» (Harris, 2008, 2019). Эта техника призвана помочь освободить место для сложных внутренних переживаний: чувств, ощущений, воспоминаний, мыслей и побуждений, которые сопровождают неопределенность. Вместо того чтобы продолжать тратить энергию на борьбу, нужно расширить пространство, освободить место неизвестности. Доктор Харрис является практиком терапии принятия и ответственности (АСТ) — хорошо изученного психотерапевтического метода, который помогает людям определить, что для них важно; побуждает изменить

нежелательные модели поведения, чтобы жить ради какой-то цели, даже когда они испытывают нежелательные мысли, чувства и ощущения. Благодаря исследованиям доктора Харриса и других практиков АСТ мы получаем все больше причин перестать бороться с тяжелыми внутренними переживаниями. Как только для них освобождается место, происходит нечто интересное и неожиданное — негативные потрясения меньше разрушают нашу жизнь (Harris, 2008).

Чтобы проследить, как это работает, попробуйте пройти четыре шага, описанных ниже, и посмотрите, что получится.

Начните с поиска тихого места, где вас не будут прерывать, и устройтесь поудобнее. Выключите телефон, повесьте на дверь табличку «Не беспокоить» или предупредите семью, что вам нужно пять минут побыть в одиночестве.

### **Шаг 1: наблюдение**

Как только вы начнете искать комфортную позу, постарайтесь обратить внимание на ощущения вашего тела. В идеале лучше всего выполнять это упражнение, когда вы имеете дело с неуверенностью в реальном времени.

- Выделите одну область и сосредоточьтесь на ней.
- Позвольте разуму отслеживать физические ощущения в этой части тела. Чувствуется ли напряжение? Тяжесть? Ноющая боль? Покалывание? Что-то еще?
- Представьте эти ощущения как объект, плавающий перед вами в трехмерном пространстве. Какого он цвета? Размера? Формы? Текстуры? Сколько весит? Пахнет ли он чем-то? Издает ли какие-то звуки? Перемещается ли он?

### **Шаг 2: дыхание**

Закройте глаза и сделайте несколько вдохов и выдохов. Обратите внимание на то, как перемещается воздух. Сфокусируйтесь на точке, в которой чувствуется неуверенность, и направьте в это место поток воздуха. Не пытайтесь сдуть эти ощущения. Используйте дыхание для успокоения. Если мысли начинают бегать, просто отметьте это и снова переключитесь на дыхание.

### **Шаг 3: захват**

Продолжайте дышать. Представьте, как воздух, свободно перемещаясь, начинает заполнять ваше тело, окружая ощущение неуверенности. Дыхание распространяется, захватывая это чувство или воображаемый объект, создавая невидимую мембрану или пузырь между вами и ним, как буфер. Если сознание блуждает, просто верните свое внимание к этому упражнению.

### **Шаг 4: разрешение**

Дышите. Обратите внимание, как вы обретаете чувство комфорта и уверенности в себе, как неизвестность может существовать внутри, не имея при этом никакого влияния на ваше состояние. Как если бы что-то просто лежало в кармане и не меняло ваших действий и чувств. Позволив неуверенности занять свое место где-то внутри, вы заметите, что она потеряла свою власть и не может вами командовать. Сделайте еще несколько вдохов, а затем постепенно вернитесь к реальности и откройте глаза. Поблагодарите разум за то, что позволил отправиться с ним в это путешествие.

Теперь вы знаете о технике *создания пространства*. Проходите эти четыре шага всякий раз, когда неопределенность вызывает тягостные чувства или ощущения. В такие моменты не забывайте дышать, чтобы сформировать защищающую от вихря стресса, беспокойства и страха мембрану, создать пространство между вами и неизвестностью. Так вы повышаете способность сосуществовать с этими сложными чувствами или ощущениями, не позволяя им удерживать власть. Ощущение свободы вместо скованности поможет составить разумный целенаправленный план действий, позволяющий избежать импульсивных решений, о которых вы пожалеете. Итак, давайте узнаем больше о том, как это сделать.

## **НЕИЗВЕСТНОСТЬ — ЭТО... ЧТО ЭТО?**

Представьте, что куда-то собираетесь. Это может быть короткая прогулка после обеда, поездка к бабушке на выходные или долгожданный длительный отпуск. Вы уже набили сумку необходимыми вещами, как вдруг появляется друг с просьбой об

одолжении. *Не мог бы ты передать вот это моей тете? Она как раз живет там, куда ты едешь.*

*Это еще что такое?* Вы смотрите на какой-то диковинный предмет в руках друга: тонкий, тяжелый, по виду серебряный, с жесткими щетинками, расположенными через каждые 5 сантиметров, около 30 сантиметром в длину и весом килограмма примерно четыре. *Да я сам не знаю. Это тетино, но она без него прямо жить не может, очень он ей дорог, забыла, когда гостила у нас. Отвези ей, пожалуйста, будь другом.* Вы в задумчивости смотрите на непонятный предмет, прикидывая, как с ним поедете. Хотя он не слишком велик и его, в общем, можно взять, но, по правде говоря, это довольно неудобно. В карман не положишь, в руках не понесешь. В конце концов вы распаковываете сумку и находите место для этой несуразной штуковины — а куда деваться? Надо же помочь другу. Это неизвестно что едет с вами в машине и по большому счету не мешает. Потом вы успешно вручаете его тете вашего друга, тетя счастлива.

Вот это непонятно что с щетинками олицетворяет неизвестность. Вы не хотите это брать, но, если надо, возьмете, куда деваться, ведь друг важен для вас, тетя важна другу, а эта штука важна для тети. Значит, придется тащить и найти место в сумке. Когда мы думаем о неизвестности в таком ключе, становится понятно, как примерно все это выглядит — надо куда-то ее пристроить, приспособить в повседневности. Как только вы это сделаете, она станет просто частью жизни — может, не самой лучшей, но терпеть можно.

## СДЕЛАЙТЕ ЭТО!

Позже, в совете 7, мы поможем вам найти основные жизненные ценности в четырех центральных категориях:

- отношения (друзья, семья, романтические отношения и др.);
- образование, обучение, работа и карьерный рост;
- веселье, отдых, спорт и музыка;
- личностный рост, здоровье и благосостояние.

Пока давайте вкратце определим их. Посмотрите на эти четыре области: есть ли в них люди, увлечения или интересы, которые важны и значимы для вас? Мы надеемся на утвердительный ответ. Давайте

подумаем, как неопределенность может стать частью этих ценных людей/увлечений/интересов. Всегда ли вы понимаете, как к вам относится друг или что о вас думает родитель/начальник/учитель? Знаете ли, как справитесь с тестом или как пройдет соревнование? Можете ли предсказать, когда заболите и случится ли что-то плохое на работе, тренировке или в школе? Для большинства из нас ответ — нет, это невозможно знать заранее. Невозможно предугадать, что случится завтра или на следующей неделе, будет ли все так, как хочется, в любой из важных сфер жизни. Но так же как мы согласились нести с собой раздражающую и неудобную вещь, потому что она была важна для друга, мы можем научиться жить с неуверенностью, затрагивающей важных людей, увлечения и интересы, потому что они имеют особое значение для нас самих.

Принять неопределенность и освободить для нее место легче, если для этого есть цель или причина. Стремление к тому, что имеет значение даже при наличии неопределенности, и есть эта цель и причина. Для того чтобы быть собой, когда мы находимся рядом с дорогими людьми и занимаемся чем-то важным, нужно быть готовым встретиться с неизвестностью, стоящей на пути. Остановитесь на секунду и спросите себя: *готов ли я освободить место для неопределенности в своей жизни, если это позволит мне стать ближе к дорогим людям и реализовать свои интересы?*

## ЛИМОНЫ VS ЛИМОНАД

Вы наверняка слышали выражение: «Если жизнь подсовывает вам лимоны, сделайте из них лимонад». Когда дела идут не так, как хочется, в наших силах все изменить. В какой-то степени это правда; многое можно изменить: цвет волос, стиль одежды, рацион питания, друзей, речь, поведение, ценности и многое, многое другое. Это хорошая новость. Плохая новость заключается в том, что неизвестности нет в этом списке. Когда мы не можем сделать лимонад, самым взвешенным решением будет принять ситуацию и продолжать жить дальше. Поскольку будущее еще не наступило, мы никогда не сможем избавиться от элемента непредсказуемости. Единственное, в чем можно быть уверенным, так это в том, что мы всегда будем

чувствовать неуверенность! Такова суровая правда, но мы знаем, что вы, как и многие наши клиенты, сможете научиться принимать неизвестность, освобождать для нее пространство и сосуществовать с ней.

## ОСТОРОЖНО: ВПЕРЕДИ ТРУДНОСТИ

Надеемся, к этому моменту вы уже открыты идее неизбежности неопределенности. Бороться с ней бесполезно. Вместо этого мы предлагаем альтернативу, которая заключается в том, чтобы позволить ей просто быть в вашей жизни. Парадокс в следующем: когда вы не сопротивляетесь неизвестности (подсказка: совет 2), а освобождаете ей место, она вызывает меньше волнений и беспокойств, чем когда вы пытаетесь ее контролировать или активно от нее избавиться. Однако есть два состояния, которые могут нарушить процесс обучения освобождению пространства: (1) когда появляются и накрывают навязчивые мысли и (2) когда возникают неприятные ощущения.

## ТИРАНИЯ МЫШЛЕНИЯ

В борьбе с неопределенностью люди испытывают тревогу, беспокойство или стресс. Они также отмечают частое появление мыслей и чувств, которые просто невозможно игнорировать. Они могут быть настолько правдоподобными, злыми, осуждающими или расстраивающими, что нам становится трудно освободить для них место. Например, вы часто думаете:

- *Меня невозможно любить!*
- *Если (вставьте пугающее событие) произойдет, я никогда не добьюсь того, чего хочу.*
- *Если я прикоснусь к этому, я передам микробы другим людям и они могут умереть!*
- *Я всегда буду одинок.*
- *Это моя вина, что (вставьте травмирующее событие) произошло; должно быть, я плохой человек.*
- *Не понимаю, что чувствую, наверное, я умираю.*

Иногда клиенты говорят, что дело не в том, насколько их мысли яркие, осуждающие или громкие, а в том, насколько они настойчивые. Они занимают все пространство и как будто никогда не замолкают! Например:

- *Они, наверное, злятся на меня.*
- *Я все испорчу!*
- *Случится что-то плохое...*
- *Надо быть осторожнее, я могу заболеть.*
- *Это будет ужасно; я никогда не справлюсь.*
- *Несправедливо, просто неправильно!*

В защиту нашего мозга и тревожных мыслей, которые он посылает, хочется отметить, что он просто выполняет свою работу. Как вы узнали из совета 2, люди обладают способностью к комплексному мышлению, призванному обеспечивать нашу безопасность. Мозг посылает подобные сигналы, чтобы защитить от предполагаемой угрозы и предупредить о чем-то. Хотя иногда это приносит больше вреда, чем пользы. Более того, некоторые из этих тиранических мыслей могут даже не быть правдой. Вы видели наклейку на бампере машины «*Не верьте всему, что думаете*»[\[1\]](#)? Это ведь правда!

По оценкам ученых, наш мозг генерирует до шести тысяч мыслей за один день (Tseng и Poppenk, 2019). Возникает важный вопрос: все ли они имеют смысл? Уверены, далеко не все! Это просто невозможно. Поэтому психологи и разработали техники (описанные в этом совете), чтобы помочь клиентам понять, что мысли — это просто мысли. Это слова в нашем сознании, которые приходят и уходят сами по себе. Они не могут быть хорошими или плохими — они просто есть. В то время как некоторые из них служат для защиты от опасности, мотивируют на достижение целей, решение проблем, отвечают за воображение, инновации и многое другое, у остальных нет никакой реальной цели. Если мы сможем приучить себя помнить об этом, то не будем реагировать слишком остро на появление в нашем сознании тревожных мыслей о неизвестности.

## **ЯРКИЕ ОЩУЩЕНИЯ**



Помимо тиранических мыслей клиенты отмечают, что иногда под влиянием неопределенности они испытывают ряд неприятных телесных ощущений, которые мешают сосредоточиться или заниматься обычными делами. Об освобождении для них места не может быть и речи. Например:

- сильная боль в желудке;
- спазм в горле;
- напряженные и натянутые мышцы спины или плеч;
- сильная усталость или тяжесть;
- боль в груди.

Сталкивались ли вы с подобными мыслями (осуждающими и/или настойчивыми) или ощущениями? В течение нескольких следующих дней начните обращать внимание на любые сообщения, которые посылает вам мозг, или чувства, которые возникают, когда вы имеете дело с неопределенностью. Записывайте их в блокнот или заметки в телефоне. Мы научим вас некоторым забавным техникам, которые заставят улыбнуться даже самого серьезного человека. Однако придется использовать личные примеры, поэтому применяйте навыки наблюдения, чтобы начать подмечать свои мысли и ощущения, вызванные неопределенностью. Как вы узнаете, «путаница» — отличная стратегия, позволяющая сориентироваться в сложных условиях!

## ПУТАЕМ РАЗУМ

Этот навык заключается в разрушении ожиданий мозга — мы называем это «путаницей». Разум приучил нас анализировать каждую мысль и воспринимать ее всерьез. Теперь он только этого и ждет. К сожалению, такая привычка может вызвать больше проблем, чем решить. Поэтому описанная техника направлена на избавление от таких бесполезных моделей поведения.

Хроническое беспокойство, страх, стресс и волнение — это серьезные психологические процессы, и мы, конечно, не хотели бы преуменьшать те нарушения, которые они могут вызвать. В 2019 году Всемирная организация здравоохранения провела исследование и выяснила, что депрессия и тревожные расстройства ежегодно

обходятся мировой экономике в 1 трлн долларов США из-за снижения производительности труда. Однако, несмотря на всю серьезность ситуации, юмор часто может быть прекрасным разрушителем тревоги. Вместо того чтобы позволить ей занять центральное место в вашей жизни, мы хотим минимизировать ее значение и влияние, используя смех.

«Путаница» — это относительно простая стратегия, состоящая из трех частей (вы можете использовать одну из них или все вместе). Она позволяет коренным образом изменить отношения с нашими мыслями, побуждениями, образами и ощущениями. Вместо того чтобы заикливаться на том, правдивы они или значимы, пытаться избавиться от них или использовать другие стратегии контроля, мы просто замечаем их присутствие, используем «путаницу» и двигаемся дальше. Итак, «путаницы» — это игровые действия, помогающие уменьшить силу деспотичных мыслей и тяжелых ощущений. Например, когда мозг посылает вам сообщение: «*Ты позоришь своих друзей*» (ай!), вместо того чтобы анализировать эту мысль, вспоминать прошлое, испытывать стыд или тревогу, вы начинаете игру. Звучит странно, но это действительно работает. Такая шалость позволяет создать пространство между нами и страхом перед неопределенностью, и в результате тревожные размышления и ощущения отпускают и перестают казаться такими угрожающими. Мы создали три упражнения на основе идей множества замечательных специалистов по АСТ (Harris, 2019; Turrell и Bell, 2016; Hayes и Ciarrochi, 2015; Ciarrochi, Hayes и Bailey, 2012). Надеемся, вы выберете несколько техник, которые сможете использовать, когда появится страх неизвестности.

## «Путаница» 1: игра со словами и образами

- **Спойте.** Попробуйте пропеть свои тревожные мысли на мотив какой-нибудь запоминающейся песни. Как насчет песни Ареты Франклин *Respect*? Только мы можем заменить слово «уважение» на оскорбительное: «*Л-У-З-Е-Р-Р-Р, пойми, что это значит для меня (э-э, ничего!)*». Или вездесущая «С днем рождения» превращается в «*Я такой лу-у-зер, никому не нра-а-влюсь, никому*

*не нра-а-влюсь, правда, я такой лу-у-зер»*. Пропевая свои мысли, большинство людей обнаруживают, что слова уже не так сильно жалят. А если петь достаточно долго, начинаешь смеяться и перестаешь воспринимать их всерьез.

- **Измените свой голос.** Существует несколько бесплатных приложений для смартфонов, которые могут менять звучание записанного голоса. Скачайте одно из них и запишите одну из тревожных или критикующих мыслей. Воспроизведите ее другим голосом. Чем чаще вы будете слышать эти слова в новой озвучке, тем глупее они будут казаться.
- **Спустите их в унитаз.** Можно представить, что отдельные слова из вашей головы падают в унитаз, как нежелательные продукты жизнедеятельности. Вы получаете удовольствие от того, что смываете их. Конечно, как и любая другая мысль, она вернется и будет прокручиваться в сознании еще не раз; просто вернитесь в туалет, представьте, как буквы и слова падают в унитаз, и спустите воду. Кроме того, у вас есть запасной вариант — можно вымыть руки (и для гигиены полезно!), чтобы удалить все остатки этой мысли, смыв их в канализацию. Двойной удар!
- **Смахните с плеча.** Несколько более мягкий вариант упражнения с туалетом — обычное сбрасывание. Каждый раз, когда в вашей голове появляется упрек, представьте, как он оседает на плечо, а затем просто смахните его. Эта стратегия хорошо работает как для менее сильных и злых мыслей, так и для особо назойливых и настойчивых. Просто продолжайте стряхивать их!
- **Размажьте, растопчите или разбейте.** Когда ваши мысли и суровы, и невыносимы, выполняйте рутинные действия с большей силой. Мойте посуду, смывая навязчивые идеи. Когда печете, гуляете или занимаетесь спортом, бейте, топчите или разбивайте надоедливые слова и образы ногами и руками. Они могут вернуться через несколько минут или часов; если такое произойдет, просто повторите этот ритуал.
- **Поиграйте с едой.** Представьте, что слова находятся в вашем картофельном пюре, рассыпаны с горохом или написаны кетчупом на хот-доге. Затем откусите кусочек, прожуйте его и проглотите или размажьте буквы по еде и съешьте.

- **Ударьте по воображаемому бейсбольному мячу.** Представьте негативные порицания в виде мяча из слов в руке. Подбросьте его в воздух, возьмите биты и *ударьте!*
- **Воспользуйтесь тем, что вас окружает.** В следующий раз, когда окажетесь на улице, используйте то, что дает нам природа: представьте, как слова сидят в дождевой луже, и прыгайте вверх и вниз, пока они не разлетятся в разные стороны. Помимо этого, вы можете позволить вашей мысли улететь с лучом солнечного света или дуновением ветра. Если дело происходит зимой — соберите все упреки в снежок и бросьте его вдаль.

Возможности безграничны, так что, если вы можете придумать более захватывающую и интересную игру, действуйте!

## «ПУТАНИЦА» 2: СТАРЫЕ И НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Еще одна стратегия, которая может помочь, — сравнение нашего старого способа преодоления проблем (шаги 1 и 2 ниже) с идеей освобождения пространства (шаг 3). В следующий раз, когда у вас появится особенно яркая или настойчивая мысль, попробуйте по очереди выполнить три шага, описанные ниже. Затем решите, какой из них помогает лучше всего. (Подсказка: шаг 3!) Используйте его всякий раз, когда у вас появятся тиранические или навязчивые мысли:

1. **Под микроскопом.** Возьмите свою мысль и проанализируйте. Положите ее под микроскоп и внимательно осмотрите. Задайте себе следующие вопросы и, если хотите, запишите ответы:

*Справедлива ли она?* Подумайте обо всех данных, которые доказывают ее верность. Подумайте об обратном и найдите подтверждающие это аргументы.

*Что думают об этом другие люди?*

*Могу ли я ее изменить?*

Затем обратите внимание на то, что вы ощущали в ходе этого процесса. Заняло ли это много времени? Отняло ли много энергии? Было легко или трудно?

2. **Фастбол**[\[2\]](#). Отбросьте, закиньте эту мысль как можно дальше и направьте все свое внимание и энергию на то, чтобы она там и оставалась. Если понадобится, зажмурьте глаза и прогоните эту мысль еще раз. Не позволяйте ей вернуться. Повернитесь к ней спиной. Руками и ногами оттолкните или отбросьте. Убегите от нее. Сделайте все возможное, чтобы не подпустить близко. Затем обратите внимание на то, что вы ощущали в ходе этого процесса. Заняло ли это много времени? Отняло ли много энергии? Было легко или трудно?
3. **Частицы воздуха**. Представьте эти идеи, образы и побуждения как частицы воздуха, которые просто существуют вокруг вас, как, например, молекулы того или иного аромата. Иногда их много, иногда мало. Вам не нужно ничего с ними делать; просто замечайте их присутствие и продолжайте заниматься своими делами. Позвольте им существовать. Не вступайте с ними в контакт. Теперь обратите внимание на то, что вы ощущали в ходе этого процесса. Заняло ли это много времени? Отняло ли много энергии? Было легко или трудно?

Попробовав каждый вариант, задайте себе следующие вопросы:

- Какой шаг был самым простым?
- Какой шаг потребовал наименьшего количества энергии?
- Какой шаг вызвал наименьшее чувство тревоги или дискомфорта?

Если на все вопросы ответ — «шаг 3», то вы полностью согласны со стратегией создания пространства. Так большинство людей совершают интересное открытие: когда они просто позволяют своим тревожным мыслям о неопределенности существовать, не прилагая сознательных усилий для их изменения, контроля или устранения, они перестают быть такими сильными. Обратите внимание, что та идея, которую вы посылаете мозгу, используя стратегии из шагов 1 и 2, вероятно, отличается от той, которую отправляет шаг 3. Шаги 1 и 2 заставляют вас либо чрезмерно анализировать мысли (и, возможно, заниматься руминацией; помните автоматические действия из совета 2?), либо тратить слишком много энергии на то, чтобы отогнать мысль. В противоположность этому в шаге 3 нужно создать пространство для

нежелательных мыслей или ощущений. Так вы сможете сосредоточить свои усилия на выполнении важных дел. При этом эти размышления и переживания уходят на задний план.

### **«Путаница» 3: СМЯГЧЕНИЕ ТЕЛЕСНЫХ ОЩУЩЕНИЙ**

В следующий раз, когда ваше тело испытает сильное и болезненное ощущение, задействуйте мощное воображение. Направьте внимание внутрь себя, идите к этому чувству. Как только вы прибыли на место, попробуйте изменить способ его взаимодействия с вашим телом. Если ощущение твердое, представьте его мягким. Если оно сопровождается болью, завернитесь в одеяло, чтобы притупить его воздействие, или массируйте до тех пор, пока боль не прекратится. Ощущение не исчезло (да это и не является целью), но вы использовали воображение, чтобы изменить его влияние. Или представьте, что это чувство — несчастный котенок. Возьмите его на руки и успокаивайте до тех пор, пока он не перестанет привлекать внимание и приходить к вам. Наконец, разотрите ладони, пусть они будут теплыми. После приложите их к месту переживания, отметьте, как тепло уменьшает интенсивность ощущения. Даже если оно остается, температура смягчает его, позволяя вам сосредоточиться на других важных вещах.

### **ОСВОБОЖДАЙТЕ ПРОСТРАНСТВО, А НЕ БОРИТЕСЬ!**

Надеемся, вы начинаете понимать, что сосуществование с неопределенностью эффективнее, чем продолжение борьбы с ней. Советы в этой книге призваны помочь устранить лишний стресс и научиться жить в условиях неопределенности. Однако прежде чем продолжить, мы хотели бы рассказать об одном интересном научном исследовании, которое показало, что переключение от беспокойства и волнения (необязательно намеренно отвлекаться) путем сосредоточения на чем-то другом может помочь снизить уровень тревожности.

Исследователи из Квебека изучили уровень тревожности 193 восьмиклассников. Они обнаружили, что предложение нарисовать что-то или раскрасить изображение мандалы значительно снизило их тревожность перед сдачей теста (Carsley и Heath, 2018). Интересно,

что учащихся не просили перестать тревожиться, а просто предложили порисовать. Возможно, сосредоточившись на этом процессе, они непреднамеренно позволили своей тревоге сосуществовать вместе с активной деятельностью. Восьмиклассники освобождали место для своих переживаний, занимаясь тем, что их успокаивало (раскрашиванием). И каков результат? Их тревожность на экзамене снизилась. Представьте, что произошло бы, если бы каждый раз, когда вас одолевает неуверенность, вместо попыток контролировать ее вы освободили бы для нее место и переключили внимание на что-то, что имеет ценность. Изменилось бы качество вашей жизни? Какой она была бы?

## ВЫВОДЫ ИЗ СОВЕТА 4

В этом совете вы узнали следующее.

- Вспоминая предыдущие советы, можно сказать, что неопределенность присутствует всегда и будущее неизвестно. Это не плохо и не опасно.
- Когда вы практикуете стратегии создания пространства (наблюдение, дыхание, захват, разрешение), ситуация не ухудшается. Наоборот, дискомфорт, вызванный неуверенностью, становится терпимым.
- Даже если вы не всегда того хотите, открытость и готовность освободить место для неизвестности означают, что она больше не должна мешать или нарушать вашу жизнь — так же как если бы вы несли непонятную штуковину для тети друга.
- Принять неопределенность и освободить место для нее легче, если это делается ради какой-то цели или идеи, например стремления к чему-то важному.
- Все мы сталкиваемся с тиранией мучительных и настойчивых мыслей, а также неприятных физических ощущений. Есть три замечательные стратегии (игра со словами и образами, использование новых привычек вместо старых и смягчение телесных ощущений), которые помогут освободить пространство между вами и этими мыслями и ощущениями. Это лучше, чем продолжать бороться с ними.

Цель этой главы состояла в том, чтобы освободить пространство между вами и неопределенностью, с которой вы сталкиваетесь в повседневной жизни, научиться сосуществовать с ней без лишнего стресса, беспокойства и мук. Способны ли вы освободить в своей жизни место для неопределенности теперь?

1                      2                      3                      4                      5  
не могу                      возможно                      могу



*Don't Believe Everything You Think* — наклейка, которую часто можно увидеть на американских машинах.

Прямая подача, при которой упор делается на скорость полета мяча (в бейсболе).





## Совет 5

# БЛАГОДАРИМ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ

*Цель этой главы — помочь осознать, что может предложить неопределенность, и даже развить в себе чувство признательности. Насколько вы готовы поблагодарить неопределенность?*

1

не готов

2

немного

3

4

5

готов

Мозг склонен преувеличивать негативные события, чтобы защитить нас. В то же время, как вы узнали из советов 1–4, 100-процентная определенность больше не является обязательным условием для выживания, как это было в доисторические времена. Теперь мы можем даже стать заклятыми друзьями со своими нежелательными тревожными мыслями и чувствами или позволить им просто быть. Несмотря на то что жизнь полна проблем и неопределенности, многочисленные исследования показывают, что взгляд на мир через призму признательности, другими словами, ежедневная практика выражения благодарности, улучшает наше общее самочувствие (Emmons и McCullough, 2004; Emmons, Froh и Rose, 2019).

## Очки БЛАГОДАРНОСТИ

Благодарность — это намеренная признательность за то, что мы имеем, или за чей-то поступок, большой или маленький, осязаемый или неосязаемый. Например, за прекрасный солнечный день, комплимент от учителя, поддержку друга и даже умение учиться на собственных ошибках. Осознанное наблюдение за тем, что происходит в нашей жизни, и поддержание связи с чем-то вне нас, например с другими людьми, природой, высшими силами или духовностью, имеют бесчисленные преимущества для физического и психического здоровья. Например, у людей, которые носят очки благодарности и видят хорошее в повседневных вещах, чаще более крепкая иммунная система и низкое кровяное давление. Они также отмечают, что чувствуют себя счастливее, оптимистичнее, менее тревожными и подавленными, чем те, кто проявляет меньше признательности. Более того, благодарность может улучшить сон, взаимоотношения, процесс обучения и принятия решений и даже повысить жизнестойкость. В этом совете мы будем вырабатывать признательное отношение к неизвестности. Опираясь на стратегии из совета 4, создавая пространство для неопределенности, мы научим вас дополнительным техникам включения благодарности в распорядок дня и надеемся, что сделаем вашу жизнь еще более веселой и полноценной!

## **КАКИМ НЕПРЕДСКАЗУЕМЫМ ПУТЕМ ПОЙТИ?**

Когда мы думаем о неопределенности, большинство мыслей, чувств и ощущений, связанных с ней, как правило, негативны. Незнание и неспособность контролировать то, что произойдет в будущем, могут вызвать беспокойство, замешательство и дискомфорт независимо от реальной вероятности негативного исхода ситуации. В результате некоторые люди склонны избегать ситуаций неопределенности в попытках предотвратить эти неудобные и нежелательные чувства. Они также могут прибегать к другим автоматическим действиям, описанным в совете 2. Поначалу приятно, что неизвестность отступила, и кажется, что все снова под контролем. Но так ли это на самом деле? (Помните ловушку неопределенности?) И как долго вы продержите оборону, прежде чем неуверенность вернется?

Спросите себя: *кажется ли, что я отказываюсь от чего-то, когда избегаю или устраняю всю неопределенность?* Большинство ответит «да» — мы отворачиваемся от ряда важных вещей. Давайте предположим, что вы хотите попробовать себя в новом виде спорта или вступить в новый школьный клуб. Незнание того, будет ли там кто-то знакомый и есть ли у вас способности для кружка, мешает действовать. В результате день предельно предсказуем, но ведь вы при этом отказываетесь от возможностей, от того, что может оказаться новым приятным увлечением. В худшем случае выяснится, что это занятие не для вас, но ничего плохого не произойдет. И если этого аргумента недостаточно, есть и другие! Избегая неопределенности, мы лишаем себя возможности научиться справляться с ней. Это значит, что в конечном счете страх и нетерпимость никуда не уйдут. Мы застряли в ловушке неуверенности!

Однако, как вы узнали из совета 2, борьбы с непредсказуемыми ситуациями можно избежать, если просто пойти другим путем. Путешествие по другому пути требует от нас любознательности и открытости к тому, что может предложить неопределенность. При этом появляется возможность выйти за пределы зоны комфорта и попробовать что-то новое. Ее мы рассмотрим позднее в совете 8.

Когда люди идут на просчитанные риски, у них появляется шанс вынести урок из нового опыта и даже научиться встречать последствия с более позитивным настроем. Используя приведенный выше пример, предположим, что вы все же записались в новый клуб или спортивную секцию, но в итоге никого из друзей там не оказалось. Пусть пребывание в такой ситуации поначалу вызывает негатив и чувство одиночества, у вас будет шанс прочувствовать дискомфорт настолько, чтобы попытаться подружиться с другими студентами. Риск, например знакомство с кем-то или участие в групповых мероприятиях, несмотря на беспокойство, на самом деле может улучшить социальные навыки и повысить уверенность в себе. У вас также появилась бы возможность установить глубокие межличностные связи и расширить круг общения. Так какое отношение все это имеет к благодарности?

Когда мы имеем дело с неопределенностью, признательность поначалу не приходит естественным образом. Так происходит, потому что мы на самом деле чувствуем себя в такие моменты плохо и

склонны мыслить негативно. Намеренно обращая внимание на хорошее даже в сложных ситуациях и рассматривая их как возможность учиться и расти, мы получаем шанс улучшить отношения с неизвестностью. Первый навык, о котором вы узнаете в этом совете, поможет научиться ценить как положительные, так и отрицательные стороны жизненных ситуаций неопределенности.

## **НАВЫК № 1: ДВЕ СТОРОНЫ ОДНОЙ МЕДАЛИ**

Когда мы занимаемся тем, что нам небезразлично, к сожалению, почти невозможно испытывать только позитивные эмоции и получать только отличные результаты. Например, предположим, вам важна хорошая успеваемость в школе. С этой ценностью связаны упорная работа, стресс, неуверенность, а иногда и разочарование. Точно так же, если вы очень близки с каким-то членом семьи, в случае ссоры вы, скорее всего, обидитесь или разозлитесь. В совете 7 мы еще больше углубимся в ваши ценности, но сейчас хотим, чтобы вы помнили: у каждой значимой ситуации и личностного смысла всегда есть две стороны — стимулирующая и положительная. Если убрать одну из них, мы не сможем получить целостный опыт. Другими словами, вы должны быть готовы противостоять трудностям (даже если процесс может быть неприятным), чтобы добраться до другой стороны и оценить ее по достоинству. Это еще один пример *готовности vs желания* из совета 4. Мы просим вас быть *готовыми* принять стимулирующую сторону, даже если *не хочется*.

Чтобы помочь осознать обе стороны и увидеть положительные аспекты в сложных ситуациях, мы хотели бы предложить следующее упражнение. В телефоне или в блокноте запишите три вещи, которые важны для вас прямо сейчас. Они могут быть связаны со взаимоотношениями, учебой, работой или тем, что вы делаете для развлечения, расслабления, здоровья или личностного роста. Рядом с каждым пунктом напишите все хорошее, что приходит на ум. После этого отметьте и тяжелые аспекты. Вот несколько примеров того, как можно выполнить это упражнение.

Что для меня важно	Хорошие аспекты	Тяжелые аспекты
Физическая нагрузка	Полезна для моего здоровья. Я чувствую, что я форме. После тренировок я расслаблен, могу лучше сосредоточиться на домашней работе.	Отнимает много времени. Тяжело вписывается в распорядок дня. В прошлом получил травму. Иногда мне не хочется тренироваться.
Проводить время с друзьями	Мы много смеемся. Я могу на них положиться. Не чувствую себя одиноким. Они не дают мне скучать.	Конфликты с друзьями. Я беспокоюсь о них. Иногда я чувствую, что не вписываюсь в их компанию.
Доход от работы	Чувство независимости. Знакомство с новыми людьми.	Беспокойство о том, что меня уволят. Меньше времени для веселья и расслабления.

Что вы заметили? Может ли что-то важное иметь только плюсы и никаких минусов? Наверняка нет! Итак, когда вы сталкиваетесь с ситуациями неопределенности, формула такая же: готовность рисковать + чувство дискомфорта = приближение к тому, что для вас ценно.

Наличие препятствий на пути (стимулов), таких как совершение ошибок или чувство разочарования, является частью процесса. Когда мы рискуем, не оглядываясь на результат, то становимся теми, кем хотим быть, а также повышаем устойчивость и шансы на достижение целей, что делает жизнь более яркой и значимой. Вот за это и стоит быть благодарным!

## НАВЫК № 2: ПРИЗНАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ

Зная сейчас, что у каждой ситуации есть две стороны, можете ли вы начать ценить моменты, когда неопределенность выталкивает вас за пределы зоны комфорта? Что она приносит в вашу жизнь такого, о чем вы не подозревали раньше? С помощью навыка, описанного ниже, вы научите мозг воспринимать неизвестное не столько как бремя,

сколько как возможность учиться и расти. Прежде чем мы углубимся в эту концепцию, давайте выполним небольшое упражнение. Используйте либо ваш блокнот, либо заметки в телефоне.

- Перечислите три значимых вида деятельности, которых вы избегали, потому что боялись непредсказуемого результата.
- Для каждого занятия выпишите негативные мысли, чувства и ощущения, которые будут его сопровождать.
- Затем определите положительные стороны принятия этого вызова, как если бы вы носили очки благодарности.

Выполнив это упражнение, посмотрите, можете ли вы выделить что-то общее среди этих примеров. Мысли? Чувства? Телесные ощущения? Может быть, вы поняли, что сама идея погружения во что-то новое и неизвестное вызывала стресс, тревогу и разочарование. Все это — ощущения, которые мы, люди, испытываем, когда имеем дело с непредсказуемостью.

Как насчет положительных сторон этих ситуаций? За что можно быть благодарными? Может быть, вы отметили, что при выходе за пределы зоны комфорта у вас появился шанс узнать что-то новое (например, как испечь торт), стать в чем-то лучше (например, по отношению к окружающим) или принять от кого-то помощь (когда вы не знаете, что делать в первый рабочий день). Чем больше примеров, тем проще будет замечать такие зависимости. Со временем принятие вызовов и выражение признательности за них научит мозг ценить неопределенность и сосуществовать с ней, принимать и хорошее и плохое. Воспринимать их вместе как подарки судьбы, а не как тяжелое бремя. Так вы проходите через этот опыт с более глубоким чувством признательности за жизнь. Вы *благодарны*.

### **НАВЫК № 3: ПРИЗНАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ В ДЕЙСТВИИ**

Теперь, когда вы знаете, почему важна благодарность, что у всего в жизни есть две стороны и как мы можем относиться ко всему с благодарностью, наш следующий навык — практиковать различные способы чувствовать и выражать благодарность. По словам доктора

Роберта Эммонса, одного из ведущих исследователей в этой области, практика благодарности включает в себя два шага. Во-первых, принятие того, что, несмотря на трудности, тяготы и разочарования, в мире существует много замечательного и прекрасного. Во-вторых, осознание, что источники всего хорошего находятся вне нас, например в других людях, высших силах или духовности. И в дополнение к этим двум шагам мы также предлагаем сосредоточиться на благодарности за то, что было в прошлом, происходит в настоящем и случится в будущем (Emmons, 2007). Чтобы сосредоточиться на прошлом опыте, вспомните приятные моменты, все значимое, что другие для вас сделали, или то, как разрешились какие-либо трудности. Также можно отметить все хорошее, что происходит в настоящем, оценить это по достоинству, а не принимать как должное. Или же мы можем быть полны надежд и оптимизма в отношении будущего. Давайте узнаем несколько способов включения практики благодарности, или признательного отношения, в повседневную жизнь.

### **Говорим «спасибо» прошлому**

Выберите на телефоне или компьютере песню, которая пробуждает ваше самосознание и приглашает порефлексировать (хорошо работает музыка со спокойным или размеренным темпом). Прежде чем начать, лягте на кровать или сядьте в удобную позу с блокнотом или телефоном в руках, чтобы делать заметки. Когда будете готовы, включите музыку, потратьте около тридцати секунд, чтобы настроиться. Теперь подумайте о прошлом сложном для вас опыте с неопределенностью. В процессе размышления обратите внимание на ощущения вашего тела и образы или мысли, которые приходят в голову. Запишите их. Затем оглянитесь назад на этот опыт и его исход. Поразмышляйте о том, что вы из него вынесли. Что в вас изменилось? Видите ли вы сейчас эту ситуацию по-другому? Какой урок извлекли?

Чтобы еще лучше развить этот навык, мы рекомендуем вспомнить и другие примеры из жизни, которые вы, возможно, упустили из виду, и поразмыслить над ними. Попробуйте задействовать предметы, которые помогут вспомнить это событие, например фотографии, корешки билетов, награды или сувениры. Неприятные случаи уже произошли,

но что еще вы можете сделать в этой ситуации? Каковы были преимущества терпимого отношения к неопределенности?

### **Считаем положительные моменты**

Выделите время каждый день (например, перед сном) и пишите о трех-пяти положительных вещах, больших или маленьких, которые произошли с вами сегодня. Подумайте о том, какие дела прошли на отлично или за что вы благодарны. В ходе упражнения будьте конкретны и обратите внимание на возникающие ощущения, когда вы вспоминаете эти события. Убедитесь, что, подсчитывая положительные моменты прошедшего дня, вы используете множество примеров, вместо того чтобы всегда быть благодарными за одни и те же вещи — они могут варьироваться от маленьких до больших; например, *сегодня я был благодарен за дождь, в котором нуждается мой сад, за тепло, в котором уютно устроилась моя собака, и за пончик, которым друг поделился со мной за обедом.*

### **Визуальные напоминания о добре**

Еще один способ не забывать обо всех замечательных вещах в повседневной жизни — это выбрать предмет, который будет напоминать сказать «спасибо» неопределенности. Этим предметом может быть особый камень, картина, фотография или резинка на запястье. Кроме того, вы можете настроить уведомление, которое будет появляться на экране телефона в случайное время в течение дня. Каждый раз, замечая этот объект или всплывающее оповещение, быстро называйте что-то приятное, происходящее в данный момент. Например, если по пути домой вы замечаете резинку на руке, определите, что хорошего происходит вокруг вас в этот момент. *Может быть, наконец-то светит солнце после дождливой недели? Вы встречаетесь с другом после школы? Сегодня не нужно делать много домашней работы?* Все, что вы считаете замечательным. Выразите признательность за это.

### **Говорим «спасибо» настоящему**

В течение следующей недели, когда вы поймете, что боретесь с неопределенностью, например беспокоитесь или чувствуете



напряжение, остановитесь на минуту и осознайте происходящее (например, используя ВДОХ из совета 2). Затем подумайте обо всем хорошем, что может предложить вам ситуация, спросив себя:

- Какой урок я могу вынести из этого опыта?
- Что бы сказали те, кто переживает за меня?
- Что из того, чему я недавно научился в сложной ситуации, поможет мне сейчас?
- В чем я лучше справляюсь с этой проблемой сейчас, чем в прошлом году?

Хотя поначалу это может показаться странным, практика такого позитивного мысленного выражения благодарности в момент борьбы поможет развить более оптимистичный настрой, чтобы справиться с ситуацией.

### **Благодарим других**

Благодарность и знаки людям о том, как сильно вы цените их присутствие в своей жизни, могут улучшить отношения и повысить уровень благосостояния. Есть разные способы сделать это: лично, по СМС, электронной почте, через видео. А можете и написать благодарственное письмо! Даже мысленная признательность кому-то улучшает отношение к жизни.

Независимо от того, какой способ сказать «спасибо» за чей-то вклад вы выберете, возьмите за привычку благодарить окружающих.

### **Осознанная БЛАГОдарность**

В советах 1-4 вы узнали о различных способах практики осознанности. Вдумчивая БЛАГОдарность дополняет эту информацию, побуждая вас намеренно сосредоточиться на настоящем с благодарным отношением. Эта стратегия предполагает активное использование органов чувств для выражения признательности кому-то или чему-то без всякого осуждения. В этот раз попробуйте задействовать воображение и те шаги, которые вы считаете наиболее полезными для выполнения этого упражнения. Найдите удобное место, где можно сесть или лечь. Неважно, закрыты ваши глаза или

открыты. Прodelайте следующие действия (если начнете отвлекаться, верните себя к упражнению):

- Глубоко вдохните и обратите внимание на окружающий мир. Задействуйте органы чувств. Что вы видите, слышите и чувствуете сейчас? Может быть, присутствует какой-то определенный запах или вкус?
- Сделайте еще несколько глубоких вдохов, не забывайте обращать внимание на свои ощущения. Затем подумайте о какой-либо неясной или стрессовой ситуации, в которой вы недавно побывали. Где вы были? Кто был там с вами? Что произошло?
- Когда вы представляете себе такое событие, обратите внимание на телесные ощущения.
- Поразмышляйте о том, что казалось таким сложным в этой ситуации неопределенности.
- Попытайтесь вспомнить, что произошло, как только вы преодолели эту трудность. Соответствовал ли результат вашим ожиданиям? Если нет, что изменилось?
- Обращаясь к этому прошлому опыту, помимо самого факта преодоления трудностей (неприятных мыслей, чувств или ощущений), что вы вынесли из этой ситуации? Можете ли вы за что-то поблагодарить этот опыт?
- Последний шаг — поблагодарите себя за то, что прошли через это тяжелое событие и извлекли из него уроки. Вы можете сказать себе что-то вроде: «Молодец, что прошел через это!», «Ты сделал это!», «Было трудно, но оно того стоило». Используйте любые слова, которые имеют для вас значение.

Как прошло это упражнение? Было ли что-то в этом опыте, что в будущем может помочь вам справиться с подобными ситуациями неуверенности, которые встретятся на пути? Было бы здорово, если бы вы практиковали осознанную БЛАГОдарность раз в неделю.

## **НАВЫК № 4: УЧИМСЯ НА ОШИБКАХ**

Как вы поняли из этого совета, проблемы с чувством неуверенности, возникающие в нашей жизни, также можно рассматривать как возможности для обучения и роста, как подарки, которые мы

получаем. Даже профессиональные спортсмены, которые, кажется, близки к совершенству в своем виде спорта, такие как звезда баскетбола Майкл Джордан, признают, что им приходилось много-много раз терпеть неудачу, прежде чем добиться успеха. Если вы хотите услышать это от него самого, введите «Неудача Майкла Джордана» в поисковике в браузере. Вы найдете тридцатисекундный видеоклип, в котором баскетболист рассказывает, как в ходе своей карьеры справился с девятью тысячами промахов и проигрышем в трехстах играх и считает, что именно эти неудачи помогли ему добиться успеха.

Можете ли вы вспомнить несколько случаев, когда благодаря каким-то неудачам стали лучше в чем-то, более зрелыми или опытными? Попробуйте вспомнить ошибки, совершенные в детстве и подростковом возрасте. Возможно, когда вы осваивали новый навык, участвовали в соревнованиях, вступали в отношения, что-то подобное. Какие примеры приходят на ум? Когда вы размышляете о них, за что вы можете быть благодарны и как эти ошибки помогли вам вырасти?

## **НАВЫК № 5: НЕ ВОСПРИНИМАЕМ КАК ДОЛЖНОЕ**

Как вы уже поняли из этого совета, проблемы с неопределенностью, возникающие в нашей жизни, также можно рассматривать как подарки судьбы. Без них было бы во многом невозможно увидеть положительную сторону ситуации. Мы бы не рисковали, не пробовали что-то новое и не учились на своих ошибках. Столкновение с трудностями и осознание их ценности могут сделать нас сильнее и мудрее. Важно освободить в жизни место для неопределенности (подсказка: перейдите к совету 4), относиться к ней как к зачатому другу (подсказка: перейдите к совету 3) и быть благодарными за то, что она может предложить (подсказка: этот совет!). Мы хотели бы поделиться с вами историей Хейдена о том, как он нашел что-то хорошее в одном из самых неопределенных периодов в современной истории — в пандемию COVID-19. Практикуясь смотреть на мир через призму благодарности, Хейден начал воспринимать неизвестность как возможность расти и ничего не воспринимать как должное.

---

## ***Познакомьтесь с Хейденом***

*Меня зовут Хейден. Я живу со своими родителями, и у меня нет братьев и сестер. Мне нравится проводить время с семьей, но я предпочитаю тусоваться с друзьями в школе и на выходных. Хотя большинство школьных предметов мне никогда не нравились и с детства я нуждался в дополнительной академической поддержке, мне нравилось участвовать в театральных постановках и играть в труппе. На самом деле было гораздо легче вставать утром и не опаздывать в школу, когда я знал, что впереди меня ждут эти занятия.*

*Все изменилось, когда разразилась пандемия и школы закрылись на несколько месяцев. Поначалу казалось, что я на каникулах 24/7: сидел дома, играя в компьютерные игры весь день напролет, постоянно общался с друзьями онлайн, поздно ложился спать, а просыпался еще позже. В то же время я чувствовал себя плохо, зная, что так много людей в мире борются с болезнью и экономической нестабильностью.*

*Проходили недели, реальность обрушилась на меня. Стало по-настоящему грустно и скучно, потому что было не о чем поговорить с друзьями, так как мы не делали ничего нового. Я также начал скучать по возможности видеть людей вживую — и даже по школе! Онлайн-программирование было уже не тем, не было больше ни труппы, ни театра. Кроме того, мне казалось, что родители душат меня своим постоянным присутствием дома и стрессом из-за страха, что могут потерять работу. Неопределенность, связанная с незнанием будущего и того, когда жизнь вернется в нормальное русло, была ужасна. Мне было так грустно, что я даже задумался, не впал ли я в депрессию. Я поговорил с друзьями о своих чувствах и выяснил, что большинство из них тоже чувствовали то же самое. Я был не один.*

*Однажды, просматривая видео на YouTube, я нашел одно о благодарности. Я нажал на кнопку и был удивлен, узнав, что люди, которые целенаправленно ищут позитивные события, происходящие в их жизни, даже если они кажутся*

незначительными, как правило, чувствуют себя лучше по жизни, чем те, кто этого не делает. В видео говорилось о том, что для развития позитивного настроения нужно тренировать мозг замечать рутинные вещи, такие как любимая еда, поход на прогулку или помощь близкого человека. Затем я просмотрел еще кучу видео о благодарности и нашел несколько интересных занятий. Моим любимым стало ведение дневника благодарности — это был список вещей, за которые я был признателен. Когда я начал практиковаться в том, чтобы замечать хорошее в повседневной жизни, понял, что на самом деле благодарен за то, что до пандемии казалось бременем. Например, я заметил, что проводил больше времени с родителями — готовил с ними, смотрел фильмы или помогал в саду (несмотря на то, что иногда это вызывало раздражение). Благодаря дополнительному свободному времени я начал питаться более здоровой пищей и даже научился готовить по нескольким веганским рецептам. Теперь у меня появилось время научиться играть на пианино, и я даже стал делать это увереннее. Я также больше занимался спортом и проводил время на свежем воздухе, наслаждаясь природой, что также позволяло повидаться с друзьями. Тем не менее я скучал по прежней жизни и понял, что принимал некоторые вещи как должное. Например, иметь возможность быть физически близким к людям, когда мы слонялись по коридорам между уроками, ходили на школьные баскетбольные матчи и даже просто сидели в классе. Конечно, я все равно предпочел бы жизнь до пандемии, особенно потому что от нее пострадало слишком много людей. Но, несмотря на тяжесть, которую она принесла в жизнь каждого, в ней была доля хорошего. Научившись принимать жизнь такой, какая она есть, стараясь уловить все хорошее и напоминая себе, что не очень-то контролирую многие вещи, я выкарабкался.

---

Как вы можете видеть, Хейдену было трудно приспособиться к жизни во время пандемии. Поиск хорошего в такое неопределенное время определенно не был интуитивным. Однако с практикой Хейден научил свой мозг надевать очки благодарности и видеть все в лучшем

свете, несмотря на то что времена были нелегкими и не соответствовали ожиданиям. Размышляя о своем опыте с пандемией COVID-19, можете ли вы вспомнить что-то из повседневной жизни, что считали само собой разумеющимся, а позднее осознали, как благодарны за это? Чему вы научились, примирившись с неопределенностью? В следующем совете мы обсудим, почему так сложно это сделать, и поможем создать команду помощников.

## Выводы из совета 5

Из этого совета вы узнали следующее.

- Признание того, что в жизни все идет хорошо, даже когда мы чувствуем себя неуверенно и напряженно, ведет нас к позитивной, более осмысленной и полноценной жизни.
- Неопределенность может помочь выйти за пределы зоны комфорта, попробовать что-то новое и извлечь уроки из этого опыта.
- Каждая жизненная ситуация имеет две стороны — стимулирующую и положительную. Без одной не может быть другой, поэтому, чтобы делать что-то важное для нас, нужно быть готовыми принять обе стороны медали.
- Практика благодарности проста, и мы можем тренироваться носить очки благодарности каждый день. В тяжелые времена, такие как пандемия COVID-19, мы учимся терпеть неопределенность и быть признательными за то, что раньше, возможно, считали само собой разумеющимся.

*Цель этой главы состояла в том, чтобы помочь вам осознать положительные аспекты неопределенности и развить чувство признательности. Насколько вы готовы поблагодарить неопределенность теперь?*

1

мало

2

3

немного

4

5

много





## Совет 6

# ПОНИМАНИЕМ СОЦИАЛЬНУЮ НЕУВЕРЕННОСТЬ И СОЗДАЕМ КОМАНДУ ПОМОШНИКОВ

*Цель этой главы — помочь осознать ценность социальных связей. Вы узнаете, как найти тех, кто может поддержать вас в борьбе с неуверенностью. Насколько вы осознаете важность социальных связей и понимаете, что вас окружают люди, которые могут помочь справиться со многими неизвестными аспектами жизни?*

1

**МАЛО**

2

3

**НЕМНОГО**

4

5

**МНОГО**

Как вы узнали из советов 1-5, справиться с неопределенностью — задача непростая. Проблема восходит к мозгу пещерного человека, который воспринимал неизвестность как угрозу выживанию из-за непредсказуемости последствий ситуаций, с которыми он сталкивался в повседневной жизни. Незнание наверняка, ядовита ли какая-то пища, нападет ли на него животное поблизости, могло привести к смерти. Так при наличии неопределенности мозг приспособился предупреждать тело (чувство дискомфорта) и разум (генерация



защитных мыслей), чтобы мы были готовы предпринять спасательные меры.

Перенесемся на несколько миллионов лет вперед — наш мозг функционирует все так же, даже если в повседневности мы редко сталкиваемся с опасными для жизни событиями. Как обсуждалось в совете 1, интересно, что у каждого из нас свой порог терпимости к неопределенности. Наш подход, готовность рисковать и выходить из зоны комфорта также влияют на то, как много неизвестного, по нашему мнению, мы можем вынести. Как вы знаете, некоторые люди рождаются более склонными к беспокойству, им труднее переносить неопределенность из-за генетики или семейной истории (биология). Другие, возможно, испытывали сложности из-за того, что их учили быть чрезмерно осторожными. А такой подход повышает чувствительность к неизвестности (условия жизни). Некоторым людям труднее идти на риск из-за таких личностных особенностей, как сдержанность (застенчивость), восприятие вещей более опасными, чем они являются на самом деле.

Хотя каждый из нас переносит неопределенность по-разному, борьба с ней — это опыт, который мы все разделяем и можем понять. Даже самые стойкие могут вспомнить моменты, когда им хотелось большей уверенности. Поэтому в ситуациях столкновения с неизвестностью мы можем поддерживать друг друга независимо от уровня интенсивности ощущений, потому как он у каждого свой. Это одна из главных причин, по которой нам не нужно справляться с неопределенностью в одиночку. Из этого совета вы узнаете, что лежит в основе человеческой привязанности и почему нас тянет к другим людям. Вы также откроете для себя (если вы еще этого не знаете!) важность создания команды помощников и узнаете о различных типах поддержки, которую они могут вам оказать, чтобы улучшить способность терпеть неопределенность. В этом совете мы планируем научить вас свободно обращаться за помощью к тем, кому вы небезразличны, и поддержать на пути становления профессионалом взаимодействия с неизвестностью.

## **НЕУВЕРЕННОСТЬ НА РАННИХ СТАДИЯХ ЖИЗНИ**

Хотите — верьте, хотите — нет, но любовь наших родителей к нам и наша к ним проистекает из человеческой потребности выживать. Без опекуна многие виды млекопитающих, включая людей, не прожили бы и нескольких часов. Поэтому природа создала младенцев таким образом, чтобы увеличить их шансы на выживание с самого рождения. Например, плод учится распознавать голос и запах матери, это помогает кормиться в течение нескольких часов после рождения (Sullivan и др., 2011). Дети также рождаются очень милыми и очаровательными, чтобы повысить шансы на то, что взрослый (который может быть или не быть генетическим родственником) захочет остаться рядом и заботиться о них. И речь здесь не только о еде, одежде и крове. Младенцы, дети и подростки должны чувствовать, что их безоговорочно любят, что они в безопасности, что они кому-то нужны. Все это способствует здоровому эмоциональному развитию и гарантирует, что они вырастут нормально функционирующими взрослыми (Harlow и др., 1959).

Суть такова: мы биологически запрограммированы привязываться к себе родителей или опекунов не только для того, чтобы выжить, но и для того, чтобы преуспевать в жизни (Bowlby, 1977).

Интересно, что потребность оставаться рядом до тех пор, пока ребенок не станет полностью независимым и способным к выживанию, также присутствует у многих других видов животных. Например, детенышам гепарда требуется восемнадцать месяцев обучения охоте, прежде чем они покинут мать. Медвежата остаются с кормилицей около двух с половиной лет, прежде чем отправиться на самостоятельную охоту, в то время как орангутанги шесть-семь лет учатся находить пищу, распознавать, что есть безопасно, и строить спальное гнездо.

А что насчет людей? Во многих западных культурах дети могут предпочесть оставаться рядом со своими родителями до позднего подросткового возраста или до двадцати лет. Пока они не будут готовы получить высшее образование, постоянную и долгосрочную работу или не свяжут себя узами брака. В культурах, разделяющих коллективистские ценности (в отличие от индивидуалистических ценностей западных сообществ), родители могут ожидать, что незамужние дети будут жить дома (или поблизости) до тех пор, пока

они не вступят в брак, после чего можно ожидать, что взрослый ребенок все еще будет проживать рядом (Williams, 2020). Независимо от нашего культурного происхождения или возраста, когда мы покидаем родительский дом, оставаться привязанными к родному гнездышку — это естественная особенность людей как существ социальных. Наука установила, что люди с более прочными социальными связями (будь то семейные или дружеские) имеют более высокую продолжительность жизни (Hayes и Ciarrochi, 2015).

## СОЦИАЛЬНАЯ НЕУВЕРЕННОСТЬ

В те времена, когда жили наши предки, помимо потребности в формировании ранней привязанности к опекунам существовала также необходимость проживания группами. Поскольку ресурсов было мало, а опасность была обычным явлением, в коллективе шансы на выживание становились намного выше, чем если бы люди были оставлены одни на произвол судьбы в дикой природе. Все это благодаря тому, что они могли прикрывать друг друга (в буквальном смысле!), сотрудничать в охоте, битвах и предотвращать вымирание вида путем спаривания.

Чтобы принадлежать к какой-то группе, нужно было быть приятными в общении и иметь что-то общее с другими обитателями пещеры. Задумайтесь, что произошло бы, если бы вы разорили пещеру с запасами продовольствия, а потом целый день отдыхали, вместо того чтобы помогать на охоте? Или если бы вы помогали с поиском пропитания, но были грубы, назойливы и более ленивы по сравнению с другими членами общества? Ваши пещерные приятели, вероятно, вышвырнули бы вас из поселения, потому что вы не способствуете всеобщему благополучию и вместо этого думаете только о себе, уменьшая тем самым общие шансы существовать в безопасности и долго жить!

Теперь перенесемся на несколько миллионов лет вперед, в настоящее, и поразмышляем о том, как эволюция сформировала наш современный мозг пригодным для социализации. Вы беспокоитесь о том, как вписаться в общество? Как нравиться другим? Иметь друзей? Принадлежать к какой-то группе? Если ответ — «да» на некоторые или

все эти вопросы, вы не одиноки. Подавляющее большинство людей беспокоятся, пусть даже подсознательно, о том, чтобы их приняли. И все они испытывают дискомфорт, когда чувствуют неуверенность в том, принимает ли их общество. Как вы можете видеть, все это восходит к нашим предкам, а также временам, когда людям действительно нужно было быть частью коллектива, чтобы гарантировать себе выживание. И хотя оно больше не зависит от групповых отношений, мы все еще испытываем тревогу, печаль и даже гнев, когда сталкиваемся с социальной неуверенностью. В конце концов, люди созданы для того, чтобы устанавливать связи, принадлежать друг другу, быть в обществе. Но давайте взглянем на то, что может произойти, когда мы слишком сильно стараемся вписаться.

## НЕОПРЕДЕЛЕННОЕ СОВЕРШЕНСТВО

Человеческая потребность в принадлежности какому-то обществу научила нас быть хорошими друзьями, идти на компромиссы и стараться быть принятыми (особенно в коллективистских культурах), заботиться о том, что думают о нас другие или как мы воспринимаем себя по сравнению с нашими ожиданиями. Однако иногда мозг может доводить эти желания до крайности, что приводит к чрезмерному беспокойству и перфекционизму. Это значит, что некоторые пытаются справиться с негативными мыслями о том, что они недостаточно хороши, и тратят много энергии и времени, чтобы все было «как надо» или «идеально».

Хотя стремление к совершенству может быть здоровым, поскольку подталкивает людей быть лучшей версией себя, оно также может быть проблематичным. Одно дело — ставить реалистично высокую планку, чтобы получать хорошие оценки, постоянно заниматься спортом, быть надежным другом. Но совсем другое дело — иметь завышенные стандарты, которые выходят за рамки разумного и на деле практически недостижимы.

Иногда некоторым удается достичь почти невозможного, бросив вызов обстоятельствам. К сожалению, радость от успеха обычно недолговечна, поскольку они быстро переходят к следующему испытанию. Когда так происходит, мы настраиваем себя на неудачу,

потому как на самом деле невозможно соответствовать высоким ожиданиям 24/7. Например, получать только пятерки по всем тестам, быть лучшим спортсменом в команде или стать самым популярным учеником в школе, чтобы завоевать любовь и уважение сверстников. Кроме того, в конечном итоге ошибки воспринимаются как поражения, а не как возможность учиться и совершенствовать свои навыки. Мозг по умолчанию прибегает к необоснованной самокритике в попытке подтолкнуть нас быть успешнее. Из-за этого мы упускаем из виду приятные и радостные события, испытываем слишком много стыда и беспокойства, начинаем прокрастинировать, прятаться и даже впадаем в депрессию. Как видите, перфекционизм может мешать спокойно жить. Прочитайте историю Джексона, который на своем опыте узнал, к чему ведет стремление к совершенству.

---

### ***Познакомьтесь с Джексоном***

*Меня зовут Джексон. Всю жизнь я мечтал стать профессиональным баскетболистом, поэтому с детства тренировался каждый день. Я всегда очень усердно работал и сильно давил на себя, потому что боялся, что люди будут считать меня неудачником, если буду ошибаться.*

*Получать высокие оценки, быть лучшим в спорте всегда было для меня первой необходимостью. Чтобы оправдать ожидания и чувствовать уверенность в том, что я буду хорошо учиться и получать много очков в играх, все свободное время я трачу на подготовку к тестам и баскетбол. Я редко вижу с друзьями или провожу время с семьей. Напряженный график до недавнего времени не мешал мне, а давал чувство контроля.*

*Однако в прошлом месяце я начал чувствовать перегруженность из-за того груза давления, который взвалил на себя. Я начал замечать, что, даже когда получал пятерку за тест или похвалу после игры, мой разум критиковал меня, говоря, что я мог бы выступить еще лучше или другие просто пытались быть вежливыми. Я начинаю уставать от идеи совершенства, потому что бывают дни, когда мне даже не хочется идти в школу или на баскетбольный матч. У меня бессонница, пропал аппетит, хотя я*

*знаю, что хороший сон и правильное питание являются ключом к успешной игре. Интересно, не впал ли я в депрессию? Теперь все кажется слишком сложным. Большую часть времени мой желудок крутит одним большим узлом, и я не могу поспевать за всем. Мне нужно дать себе отдохнуть!*

---

Многие подростки, с которыми мы работаем, так же как Джексон, борются с перфекционизмом. Они часто достигают высоких результатов, пытаются контролировать свои успехи, работая сверхурочно, но в конечном итоге чувствуют себя измотанными и разбитыми. Получается, что стремление к совершенству может уменьшить беспокойство и повысить уверенность в настоящем, но это не лучший механизм преодоления неопределенности в долгосрочной перспективе. Если вы боретесь с перфекционизмом, надеюсь, вам нравится идея создания пространства для неопределенности. Для этого мы написали последние три совета, призванные помочь разработать план более осмысленной, полноценной жизни. Но прежде чем мы пойдем вперед, давайте узнаем больше о создании группы социальной поддержки.

## **ВЫ НЕ ОДИНОКИ!**

Итак, из этого совета на данный момент вы узнали, что людям (и животным тоже) необходимо увеличить свои шансы на выживание. И мы делаем это, развивая сильную привязанность к тем, кто за нами ухаживает, а также живем группами. Теперь вы понимаете, что наши страхи отличаться от других или быть недостаточно успешными уходят корнями в опыт наших предков и в их потребность выживать.

Хотя требование быть частью коллектива для выживания устарело и в XXI веке не является актуальным, желание чувствовать связь и принадлежность остается. Мы можем извлечь большую пользу от получения поддержки (а не одобрения, как в древние времена) от людей, которые заботятся о нас и готовы помочь пережить трудные времена. Наша миссия состоит в том, чтобы помочь наметить план работы с группой социальной поддержки, когда вам потребуется дополнительная помощь.

Исследования показали, что социальная поддержка работает в двух направлениях: для защиты и для помощи. Она может защитить от лишнего стресса, например, появится друг, готовый заступиться, если над вами издеваются. Наличие дружеской опоры также может оказать нам материальную (например, когда вы забыли пообедать, но у вас нет денег) или неосязаемую помощь (например, когда вы получаете эмоциональную поддержку после расставания со второй половинкой) (Langford и др., 1997). На самом деле считается, что социальная поддержка способствует нашему психологическому благополучию, возвращает чувство контроля и сдерживает тревогу ожидания.

## **СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА БЫВАЕТ РАЗНЫХ РАЗМЕРОВ И ВКУСОВ**

Когда вы думаете о группе социальной поддержки, думаете ли вы, что в ней будет только один человек? Наверняка нет, правильно? Точно так же как магазин мороженого, предлагающий разнообразные размеры шариков и вкусы, социальная поддержка бывает разных уровней и типов. Иногда нам просто нужна небольшая порция, но в некоторых случаях мы хотим попробовать, например, пломбир, поэтому важно, чтобы в вашей команде было больше одного человека, который может оказать более чем один вид поддержки. Когда в вашем коллективе много людей, может понадобиться помощь кого-то одного. Однако для решения более серьезных проблем вы можете обратиться к целой группе помощников. Кроме того, иногда нужен кто-то один на какой-то короткий промежуток времени, но в других случаях вам может понадобиться, чтобы он или несколько человек были доступны в течение недели или дольше. Если кто-то недоступен, вам все еще есть к кому обратиться, у вас есть выбор.

Помимо того, что в вашей команде должно быть несколько людей, которые могут выполнять задачи разного масштаба и продолжительности, важно понимать, какие виды поддержки они могут оказывать. Например, родители — отличный выбор, если вас нужно побудить заняться чем-то новым: начать ходить на рисование или освоить новый вид спорта. Учитель может помочь вам рискнуть и начать принимать более активное участие в дискуссиях в классе или

вызваться помочь в проведении школьного мероприятия, даже когда кажется, что ничего не получится. Тренеры могут стать отличными мотиваторами для самосовершенствования и участия в соревнованиях. А близкий друг может подтолкнуть вас к тому, чтобы познакомиться с кем-то в школе, присоединиться к какой-то группе во время обеденного перерыва или даже просто напомнить, что вы замечательный человек, достойный крепкой дружбы и новых увлечений. Даже сосед может оказать поддержку, помогая устроиться на работу в продуктовый магазин рядом с домом или освоить навык, которым он уже владеет. Вариантов множество! Итак, давайте начнем создавать вашу команду поддержки.

## КТО ВХОДИТ В ВАШУ КОМАНДУ?

Как упоминалось выше, в вашу группу поддержки могут входить самые разные люди, начиная от членов семьи и заканчивая друзьями, соседями, учителями, тренерами, духовными наставниками, терапевтами, медицинскими работниками и многими другими. Некоторые из наших клиентов также включили в свою команду своего домашнего питомца. Может быть, и вам будет полезно иметь кого-то пушистого рядом, чтобы прижаться к нему или выйти на прогулку. Вооружитесь записками в телефоне или блокнотом, чтобы записать имена людей, которые важны для вас в различных сферах жизни, таких как семья/дом, друзья, школа, коммуна, спорт/развлечения, работа/волонтерство, религия/духовность и другие.

## КАКОЙ ВИД ПОДДЕРЖКИ ОНИ МОГУТ ОКАЗАТЬ?

Согласно исследованиям, социальная поддержка также подразделяется на четыре основные категории: эмоциональная, оценочная, информационная и действенная (Langford и др., 1997). Мы поделимся несколькими примерами, чтобы вы могли решить, как каждый член команды может помочь вам пережить трудные времена.

- *Эмоциональная поддержка* связана с ощущением того, что другие слышат и одобряют вас. Источники такой помощи могут варьироваться от людей, с которыми вы глубоко обсуждаете свои чувства, до друзей, которые могут предложить простой совет.



Некоторые из них, включая домашних животных, могут быть полезны для обеспечения комфорта в стрессовых ситуациях.

- *Оценочная поддержка* возникает, когда нам напоминают о наших сильных сторонах и побуждают попробовать что-то или сделать что-то лучше. Тренеры обычно отлично мотивируют не бросать спорт, даже когда мы проигрываем, а психотерапевты помогают справиться с пугающими ситуациями.
- *Информационная поддержка* помогает решать проблемы во время стресса. Люди, оказывающие такой вид поддержки, — воспитатели, друзья и учителя. Обычно они дают советы по решению проблем, подобных ссоре с одноклассником или подготовке к предстоящему тесту по математике, если вы плохо справились с последним.
- *Действенная поддержка* — это вид материальной поддержки обычно от людей, которые также оказывают нам эмоциональную поддержку, например родителей или родственников. Они могут помочь купить машину или оплатить учебу в колледже.

Учитывая, что разные люди могут оказывать разные виды поддержки, рядом с именем каждого, кого вы перечислили выше, добавьте тип поддержки — эмоциональную (э.), оценочную (о.), информационную (и.) или действенную (д.), — которую он может оказать, когда у вас возникают проблемы с неопределенностью. И помните, что каждый человек может оказать более одного вида поддержки.

## **КАК УСТАНОВИТЬ КОНТАКТ?**

Существуют различные способы связи с вашей командой поддержки: лично, с помощью телефона, текстовых сообщений или видеозвонков и даже в старомодном стиле, например с помощью письма или посылки. Как бы вы предпочли общаться с каждым членом вашей команды поддержки? Подумайте, как вы обычно взаимодействуете и общаетесь с каждым человеком из списка, и рассмотрите возможности использования разных методов связи. Затем запишите их рядом с именем.

## СОСТАВЬТЕ ПЛАН!

Хорошо, теперь, когда вы знаете, кто входит в вашу команду поддержки, какую помощь они могут оказать и как вы будете связываться с ними, давайте составим план того, *как* они будут вас поддерживать. Определите конкретные сценарии или модели поведения, которые встречаются чаще всего, когда вы беспокоитесь, а затем выберите человека и решите, какой тип поддержки вам нужен. Имейте в виду, возможно, потребуется разработать несколько планов для различных областей жизни, в которых вы часто сталкиваетесь со стрессом и неуверенностью. Мы использовали ситуацию Джексона, чтобы это проиллюстрировать:

Ситуация	Помощник	Тип помощи	Как связаться
Слишком много учебы	Близкий друг	(э.) Выслушать и подтвердить мои опасения по поводу того, что дела идут плохо. Помочь мне установить границы.	Видеозвонок
Слишком много тренировок по баскетболу	Тренер	(о.) Напомнить мне, что я сильный спортсмен и мне не нужно так много тренироваться. Помочь составить реалистичный график тренировок по баскетболу и следовать ему.	Лично (после тренировки)
Нужно хорошо питаться и высыпаться	Родитель	(и.) Рассказать о важности сна и приема пищи для улучшения успеваемости.	Дома (в спокойное время)
Посещение психотерапевта	Бабушка или дедушка	(д.) Оплатить сеансы терапии.	Звонок

## ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМ ПЛАНОМ

Теперь, когда вы выбрали членов своей команды поддержки и определили их роли, пришло время подумать, чем и с кем у вас есть желание поделиться. Например, можно не делиться с тренером неуверенностью в своих силах, а просто попросить помощи и дать ему разрешение вывести вас на новый уровень. С другой стороны, возможно, у вас появится желание рассказать близкому родственнику или другу о том, как тяжело, когда что-то неясно, и о своей патологической тревоге. Затем можно попросить их подтвердить ваши чувства (эмоциональная поддержка) и побудить пойти на риск (оценочная поддержка).

Как вы уже узнали из этой книги, избегание и чрезмерный поиск одобрения наряду с другими автоматическими действиями являются бесполезными кратчайшими путями борьбы с неопределенностью (если вы забыли, насколько они бессмысленны, вернитесь к совету 2 и ознакомьтесь с информацией об автоматических действиях). Если вам необходим контроль, попросите помощников следить за вашими действиями и сообщать, когда вы чего-то избегаете или просите слишком много одобрения. Кроме того, позвольте им подталкивать вас к риску, даже если у них может возникнуть соблазн сделать наоборот!

Последнее, что мы предложим в этом совете, — составить и попрактиковать речь, с которой вы могли бы обратиться за помощью к каждому члену команды поддержки. Обращаться можно в письменной форме, в видеочате, по телефону или лично. То, что вы хотите сказать, и язык, который будете использовать, будут варьироваться в зависимости от человека, но ниже приведен пример того, как обратиться к кому-то в поисках эмоциональной поддержки:

*«Привет (имя помощника), мы так давно знакомы, думаю, мы можем рассчитывать друг на друга во всем. Ты важный источник поддержки для меня, я тебе доверяю, поэтому хочу поделиться тем, что мне трудно справиться с неопределенностью, она вызывает слишком много беспокойства, стресса и тревоги. Эти чувства иногда мешают мне продолжать спокойно заниматься своими делами, поэтому я начал читать о некоторых методах, позволяющих справиться с переживаниями. Одна из стратегий, которой я*

научился, заключается в том, чтобы просить близких людей помочь мне справиться с неопределенностью с помощью осознанных рисков, а не избегания. Итак, я хотел бы попросить твоей поддержки. Ты умеешь слушать и утешаешь, когда мне нужно излить свои тревоги, всегда знаешь, что сказать и как успокоить, даже когда решения проблемы, с которой я столкнулся, нет. Я очень благодарен тебе за это».

Чтобы увидеть, как команда помощников может поддержать вас, ознакомьтесь с историей Аши о том, как она справилась с незнанием того, что думают о ней другие, и получила помощь от людей, которые за нее переживают.

---

### ***Познакомьтесь с Ашей***

*Меня зовут Аша. Я была застенчива большую часть своей жизни и почти всегда слишком беспокоилась о том, что другие думают обо мне. Мои опасения по этому поводу были настолько велики, что я избегала делать все, что доставляло удовольствие большинству детей.*

*Все это началось, когда я была ребенком. Помню, как ходила в детский сад, как мне было трудно проводить целый день там. Я беспокоилась, что не завела друзей, не нравлюсь воспитателю и плохо справляюсь с домашними заданиями. Из-за чувства тревожности и неуверенности в школе у меня часто болел живот, поэтому я рано уходила домой или опаздывала на уроки. Вне школы мне также было трудно разговаривать с незнакомцами, например с кассиром в магазине, официантом в ресторане или даже с друзьями родителей. Беспокойство, вызванное незнанием того, осуждают ли меня или опозорилась ли я, мешало мне общаться с людьми и заниматься чем-то самостоятельно.*

*С помощью психотерапевта я поняла, что многие в моем окружении заботятся обо мне и я могу рассчитывать на их поддержку. Первым шагом было поделиться некоторыми тревогами с родителями, бабушкой и дедушкой и попросить их поощрять меня пробовать что-то новое и разговаривать с незнакомцами, когда появлялась подходящая возможность.*

*Например, когда мы ходили в кафе или торговый центр, они напоминали мне, что я сильная и могу взять инициативу в свои руки, задавать вопросы продавцам-консультантам или самостоятельно оплачивать покупки. Я также завела несколько хороших друзей в школе, но беспокоилась, окажусь ли в группе людей, с которыми буду чувствовать себя комфортно. Так, вторым шагом стал разговор с двумя близкими друзьями о том, как мой разум постоянно анализировал групповые контакты и я боялась, что поставлю себя в неловкое положение. После того как они позволили мне поделиться своими тревогами и подтолкнули меня к общению с несколькими учениками, которых я не очень хорошо знала, мне стало лучше. Я поблагодарила их за помощь.*

*Ко мне приходит понимание, что, даже если все кажется неопределенным, стоит рискнуть, потому что я сильная и меня всегда поддержат друзья.*

---

Как вы можете видеть, страхи Аши быть осужденной и смущенной мешали ей знакомиться со сверстниками, выполнять повседневные дела и, что крайне важно, быть самой собой. Такой страх — быть непринятым другими — знакомое всем переживание. Оно уходит корнями в убеждение предков, что непринадлежность к группе может привести к смерти. Но времена изменились, и для некоторых социальные тревоги не имеют большого значения, в то время как другим, таким как Аша, они мешают вести полноценную жизнь.

Из этого совета мы узнали, что в случае необходимости можем обратиться за поддержкой к близким, которые переживают за нас. То, как вы будете обращаться к разным членам своей команды, будет отличаться. Однако теперь у вас есть общее представление о том, как попросить помощи в преодолении неуверенности. В следующем совете мы подробнее рассмотрим ваши основные увлечения и ценности, чтобы укрепить ваше намерение и решимость противостоять неопределенности.

## **Выводы из совета 6**

Из этого совета вы узнали следующее.

- Животные и люди биологически запрограммированы вырабатывать привязанность к тем, кто за ними ухаживает, чтобы обрести защиту и обеспечить выживание.
- Страх отличаться от других или быть недостаточно успешными уходит корнями во времена наших предков, когда выживание зависело от принадлежности к группе.
- Мы все беспокоимся о том, что в какой-то степени не вписываемся, но иногда установленные нереалистичные стандарты могут быть излишне обременительными.
- Наш план по созданию команды помощников позволяет понять, кто, что и как будет делать в вашей команде поддержки, чтобы, используя стратегии, изученные в этой книге, они могли помочь вам преодолеть неопределенность.

*Цель этой главы состояла в том, чтобы помочь осознать ценность социальных связей и узнать, как найти тех, кто поддержит вас в борьбе с неуверенностью, и установить с ними контакт. Насколько вы теперь осознаете важность социальных связей и понимаете, что вас окружают люди, которые могут помочь справиться со многими неизвестными аспектами жизни?*





## Совет 7

# НЕ БРОСАЕМ СВОИ УВЛЕЧЕНИЯ ИЗ-ЗА НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

*Цель этой главы — помочь определить, что для вас действительно важно, и научиться реализовывать свои ценности даже в условиях неопределенности. Насколько вы понимаете, какие вещи важны для вас в жизни, и насколько регулярно уделяете им время?*

1

**МАЛО**

2

**немного**

3

4

5

**МНОГО**

Хотя словари дают различные определения, *ценность* может быть охарактеризована как важность, значимость или полезность чего-либо. Получается, ценности в широком смысле — это то, что важно и значимо. То, что мы называем увлечениями, и есть то, что ценно для нас. То есть «как» и «кем» мы хотим быть, качества, которые хотим проявлять, а также действия и поступки, которые имеют для нас наибольшее значение. Предмет наших увлечений может приносить нам удовольствие, чувство цели или и то и другое. А взаимодействие с ним может позволить ощутить глубокое чувство удовлетворения и

полноценности, а также служить мотивацией, источником энергии, вдохновением и ориентиром на нашем жизненном пути.

Однако увлечение — это не то, что мы можем купить, и не то, что имеет какую-то финишную черту, как цель. Например, желание быть президентом компании или устранить глобальное потепление — не увлечение, а лидерство, инновации или открытия — да. Приведем и другие примеры: общение (с другими), обучение (чему-то новому), исследование (неизведанных мест) или желание быть щедрым, независимым, верным, открытым, честным и многое другое. Мы рассмотрим больше идей в навыке № 3, так что, если вы немного запутались, ничего страшного. По мере того как вы будете читать этот совет, вся эта информация начнет приобретать смысл.

## УВЛЕЧЕНИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫ

Неудивительно, что понятие ценности или увлечения не является уникальным для западных стран. Оно встречается в культурах разных стран мира. Например, в китайском языке *ци* (или *чи*) означает «жизненная сила или энергия». Аналогично в Индии *прана*, а в полинезийских странах *мана* используются для определения универсальной энергии или животворящей силы. На иврите *руах*, а в исламских странах *баррака* также имеют похожие значения. Неслучайно во многих сообществах мира есть термин, который примерно переводится как «жизнь с целью или осмысленное существование». В конечном счете, если мы живем, руководствуясь своими ценностями, то чувствуем себя живыми, мы не просто так живем здесь, на Земле; даже когда ситуация становится сложной из-за неопределенности, у нас есть цель.

## ПОЧЕМУ УВЛЕЧЕНИЯ ВАЖНЫ

Прежде чем мы поможем вам обнаружить свои интересы, важно осознать, почему делать то, что имеет для вас особое значение, важно для здоровой и осмысленной жизни. Существует много работ, демонстрирующих, как следование своим ценностям помогает жить дольше, чувствовать себя счастливее и реже испытывать стресс. Вот одно из них: статья 2018 года *Why Following Your Passions Is Good for*



*You (and How to Get Started)* в газете *New York Times*. Мы хотели резюмировать некоторые из них, однако считаем, что будет нагляднее, если вы станете ученым-исследователем: соберете собственные данные и самостоятельно выясните, что происходит, когда вы живете в соответствии со своими ценностями.

Потратьте несколько минут, чтобы вспомнить день или хотя бы несколько часов, когда вы в последний раз делали что-то важное и увлекательное. Возможно, занимались музыкой, играли на гитаре или слушали новый альбом любимой группы. Может быть, взяли выходной и пообщались с друзьями, поиграли в настольную игру или посмотрели фильм всей семьей, тем самым поддерживая значимые отношения. Допустим, вы нашли время, чтобы заполнить онлайн-петицию в поддержку чего-то значительного, занялись волонтерством, чтобы реализовать свою потребность в социальной справедливости. Если ничего не приходит на ум, выделите несколько часов на следующей неделе, чтобы заняться чем-то, что приносит вам удовольствие или чувство цели, и понаблюдайте за своими чувствами и ощущениями.

Важно не само *действие*, а его *значимость* непосредственно для вас. Сделайте что-то в свое удовольствие. Потом ответьте на такой вопрос: *помогло ли это мне почувствовать себя лучше?* Под «лучше» мы подразумеваем счастливее. Возможно также и более целеустремленным, но менее напряженным. Если ответ — «да» или даже «возможно», то у нас есть доказательства положительного влияния увлечений на вашу личную жизнь.

К сожалению, хотя и очевидно, что следование своим ценностям приведет к полноценной и здоровой жизни, осуществить это не так-то просто. На самом деле многие подростки, которых мы знаем, с трудом применяют полученные знания на практике. Особенно когда их жизнь часто наполнена «обязательствами»: «Я должен получать хорошие оценки», «Я должен помогать по дому», «Я должен выглядеть круто».

Хотя подростки и понимают, что следовать своим увлечениям было бы полезнее, в конечном итоге они оказываются пойманными в ловушку в Зомбилэнде.

**ПОЙМАННЫЙ В ЛОВУШКУ В ЗОМБИЛЭНДЕ!**

Зомби-апокалипсис — это жанр фантастики, сценарий, который большинство из нас видели в фильмах, популярных сериалах или читали о нем в книгах. Мы готовы поспорить, что сейчас у вас в голове проносятся образы: идет не совсем человек с вытянутыми руками, спотыкается, издает странные звуки, он одет в потрепанную одежду и, передвигаясь в толпе со своими собратями-зомби, стремится уничтожить любого, чтобы поддержать в себе жизнь. Если у вас не возникло никаких образов, возможно, мы это исправили! С зомби важно понимать, что это еще не мертвые, но уже не живые существа. Они застряли в лимбе без цели, не могут наслаждаться настоящим, часто не замечают своего окружения, следуют за толпой — это состояние тяжело назвать жизнью.

Иногда подростки, с которыми мы разговариваем о неопределенности, делятся историями с похожим настроением. Они чувствуют себя загнанными в ловушку повседневности, оторванными от того, что для них действительно важно, чувствуют нехватку сил каждый день вовремя приходить в школу, посещают занятия, которые им не всегда нравятся, и не проводят достаточно времени с друзьями. У школьников слишком много дел, и они чувствуют себя непонятыми и иногда потерянными. Намид похож на многих таких подростков.

---

### ***Познакомьтесь с Намидом***

*Привет, меня зовут Намид. Я очень любознательный, усердно учусь, потому что хочу стать врачом и помогать другим. Также я очень привязан к своей коммуне и люблю проводить время с семьей, друзьями, готовить, общаться и посещать музыкальные мероприятия.*

*В то время как бóльшая часть мира в результате пандемии 2020 года узнала о неравенстве между доминирующими этническими группами и меньшинствами, я уже это знал из-за исторического угнетения, которому подвергались мои предки. Это притеснение — причина, по которой я хочу стать врачом. В таком случае я смогу интегрировать современную медицину с традиционными методами лечения («видение двумя глазами»[\[1\]](#)).*

*Но чем дальше я продвигаюсь в учебе, тем труднее мне следовать своим ценностям. В результате я начинаю сомневаться, действительно ли медицина для меня лучший путь. Академические требования кажутся неподъемными и порой неуместными. Я также постоянно чувствую социальное давление, требующее соответствовать определенному «типу». Часто мне кажется, что, пытаясь угодить друзьям, семье, учителям и боссу, я просторываюсь, поэтому чувствую себя потерянным, сбитым с толку и застрявшим в Зомбилэнде.*

---

Как и Намид, когда подростки подавлены, они иногда закрываются и перестают делать то, что для них важно, перестают общаться с близкими и дорогими людьми, отказываются от деятельности, которая раньше приносила удовольствие, начинают чувствовать себя потерянными и даже становятся похожими на зомби. Хотя мы рисуем здесь довольно безрадостную картину и, возможно, это не ваш случай, в первую очередь цель совета 7 заключается в том, чтобы выйти из подобного мрачного состояния и перейти к чему-то более светлому, обнадеживающему, ценному для вас.

## **НЕОБХОДИМЫЕ НАВЫКИ**

Мы научим вас четырем основным навыкам для достижения цели этого совета: пробуждение, наблюдение, открытие своих увлечений и их реализация. Поехали!

### **НАВЫК № 1: ПРОБУЖДЕНИЕ**

Пусть вы и не зомби, есть шанс, что хотя бы часть времени действуете на автопилоте. У всех бывают такие моменты, когда мы забываем, куда что-то положили, не можем вспомнить, как добрались до какого-то места, или даже пропускаем мимо ушей слова собеседника, потому что витаем где-то в облаках. Иногда мы автоматически отвечаем «не знаю» или «все в порядке», хотя на самом деле это не так. Человеческий разум не может работать на 100 % 24 часа в сутки 7 дней в неделю, поэтому, когда мы замечаем, что

большую часть времени живем на автопилоте, начинаем чувствовать себя подавленными, напряженными и потерянными, возможно, пришло время проснуться и начать вести более активную и целостную жизнь. Пробуждение включает в себя использование пяти органов чувств для возвращения к реальности, что похоже на другие практики осознанности, например ВДОХ. (Для получения полного описания этого навыка вернитесь к совету 2.) Найдите минутку прямо сейчас, задействуйте свои органы чувств и отметьте:

- пять вещей, которые можете увидеть;
- четыре вещи, которые можете потрогать;
- три вещи, которые можете услышать;
- две вещи, которые можете понюхать;
- одну вещь, которую можете попробовать на вкус.

Хотя вы можете выполнить это упражнение менее чем за минуту, это не соревнование на скорость. Чем больше времени вы будете уделять тому, чтобы отмечать происходящее вокруг вас, находиться в моменте и практиковать осознанность, тем легче будет начать жить, руководствуясь своими ценностями.

Некоторые наши клиенты замечают пользу от использования стратегии пробуждения в течение одной-двух недель. Они устанавливают несколько будильников в день, чтобы остановиться и за шестьдесят секунд заземлить себя, используя этот метод 5-4-3-2-1 или упражнение ВДОХ. Чем более осознанными мы становимся, тем больше просыпаемся. И бодрствование — первый важный шаг к тому, чтобы вести жизнь, полную увлечений.

## **НАВЫК № 2: НАБЛЮДЕНИЕ**

Начиная пробуждаться, пребывая в настоящем, можете приступить к наблюдению за тем, что для вас важно. Так вы готовитесь к открытию своих увлечений и их реализации. Неопределенность присутствует всегда, и ее почти невозможно игнорировать. Как вы уже знаете, бороться с ней часто оказывается бесполезно. Мы призывали вас подружиться с неизвестностью, создать пространство между вами и даже учили быть благодарными за нее. Во всех наших рекомендациях прослеживается одна идея: если впустить неопределенность в свою

жизнь, то реализовывать увлечения станет легче, потому что вы сможете быстрее оправляться от неудач и продолжать заниматься тем, что действительно имеет значение.

Итак, давайте воспользуемся «замечающей» частью мозга и поищем в нашем окружении тех, кто мог бы стать хорошим примером того, как неуверенность не мешает добиваться целей. Знаете ли вы кого-нибудь, кто занимается деятельностью, бросающей вызов социальным нормам или стереотипам? Одевается так, как хочется, даже когда другие дразнят или запугивают? Высказывает мнение, отличное от общепринятого? Продолжает пробовать что-то новое или придерживаться какой-то деятельности, даже совершив ошибку, потерпев неудачу или не будучи в этом успешным?

И если в вашем окружении таких примеров нет, они есть в медиа. Поищите известных личностей, которые шли к своей цели, даже когда другие говорили, что игра не стоит свеч и их ждет провал. Они столкнулись с очень неопределенным будущим, но все же продолжили упорно идти к тому, что считали важным, во что верили. Читая истории ниже, попытайтесь угадать, кто эти люди.

**Не прошел отбор в команду:** в десятом классе «А» пробовался в университетскую баскетбольную команду, но отбор не прошел. Это опустошило его, он пошел домой и заплакал. Потом «А» взял себя в руки, вернулся на площадку и играл за юниорскую команду, будто от этого зависела его жизнь, несмотря на незнание, окупится ли его труд и поступит ли он в университет в следующем году. Его мучили и менее серьезные мысли: *будут ли надо мной смеяться из-за того, что я не поступил в университет? Будут ли обо мне думать хуже из-за роста* (рост «А» был 177 см, что делало его достаточно низким по сравнению с игроками ростом 183 см и выше, которых было большинство)? *Возможно, я недостаточно хорош, чтобы стать профессионалом?* «А» не позволил этой неуверенности остановить его и преследовал свою цель с непоколебимым рвением.

**Не сможет вести программу новостей:** через семь месяцев работы в качестве соведущей новостной программы в Балтиморе «В» сказали, что она «непригодна для телевизионных новостей» — событие, которое, по ее словам, «потрясло до глубины души». Было ли это

потому, что она была чернокожей, женщиной или просто еще недостаточно опытной, трудно сказать, но, возможно, виной тому были все три причины сразу. Окончив колледж именно по этой специальности, «В» внезапно столкнулась с крайней неопределенностью: что теперь? Однако она не позволила этой неуверенности взять верх и продолжала упорно и отважно следовать своей страсти к телевидению и медиа.

**Не поступил в киношколу трижды:** «С» пробовал поступить в киношколу Университета Южной Калифорнии и трижды получил отказ. В результате он поступил в другой колледж, но позднее бросил учебу. Однако эти трудности не помешали ему продолжить свое увлечение и заняться режиссурой и продюсированием фильмов. На самом деле, даже когда его карьера состоялась, он продолжал сталкиваться с неизвестностью год за годом, поскольку продюсеры никогда не знают, что публика подумает об их фильме, пока он не выйдет в прокат. Тем не менее «С» продолжал заниматься своими увлечениями и считается одним из величайших кинорежиссеров, продюсеров и сценаристов всех времен.

**Не была отобрана в команду на Олимпийские игры:** «D» начала заниматься фигурным катанием в возрасте восьми лет и стала фигуристкой, соревнующейся на национальном уровне. Однако ее карьера закончилась, когда она не прошла отбор на Олимпийские игры 1968 года, что стало для нее катастрофой, но в то же время подтолкнуло к новой страсти — моде. Пусть ее карьера пошла другим путем, «D» вложила всю свою энергию в новое увлечение, несмотря на присущую подобному изменению карьерного курса неопределенность. Ее желание попробовать, несмотря на неизвестность, привело к огромному успеху в карьере модельера.

Если вы не догадались, кто эти люди, вот ответы:

«А» = **Майкл Джордан** (Stibel, 2017)

«В» = **Опра Уинфри** (Ward, 2017)

«С» = **Стивен Спилберг** (Whyte, 2021)

«D» = **Вера Вонг** (Olympic Channel, 2020)

Наблюдение за людьми, которые продолжают жить, занимаясь тем, что действительно важно для них (будь то их карьера или идентичность), несмотря на неопределенность, может настроить на то, чтобы начать поступать так же. В течение нескольких следующих недель оглянитесь вокруг, обратите внимание на друзей, сверстников, членов семьи, соседей, всех, кто может стать примером для подражания. Напишите в заметках в телефоне или в блокноте имена тех, кто добился успеха, несмотря на все сложности на своем пути. Подумайте, обусловлена ли для них неизвестность внешними факторами, такими как предубеждения и гарантия занятости, или внутренними, такими как неуверенность в себе или в чем-то другом.

### **НАВЫК № 3: ОТКРЫТИЕ**

Вы эксперт по жизни подростка и хорошо знаете: бóльшая часть этого периода — это познание того, кто вы есть, что подразумевает постоянные подобные этим вопросы (иногда достаточно сложные):

- К какому типу людей я отношусь? Я добрый? Забавный? Умный? Спортивный? Ответственный? Музыкальный? Творческий? Верный? Мудрый?
- С кем я хочу дружить и что значит быть хорошим другом?
- Какого будущего я хочу? Такого, в котором я буду размышлять или анализировать? Делать? Создавать? Исследовать? Учиться? Вести за собой? Строить? Чинить?
- Когда я больше всего являюсь самим собой? Дома с книгой? В компании друзей? Исследуя природу? Занимаясь спортом? В окружении семьи? Протестуя и отстаивая интересы?
- Как моя этническая культура, наследие, пол, экономическое положение, способности, религия и духовность влияют на то, кто я есть?

Как видите, ответы могут прийти нелегко, могут быть комплексными и многоуровневыми, как матрешки. Наша личность, или то, кто мы есть, обычно собирается из множества частей нас самих. Хотя мы и не ждем, что вы внезапно раскроете все тайны своей личности с помощью этого простого навыка, исследование увлечений может стать

началом информативного анализа, который продолжится на следующем жизненном этапе.

### **Подросток года**

Давайте представим, что вас чествуют на церемонии «Подросток года» и ведущий должен поделиться с аудиторией некоторыми яркими моментами из вашей жизни. Подумайте, что бы вы хотели, чтобы этот человек сказал о вас. Прежде чем продолжить чтение, дайте себе несколько минут на визуализацию...

Какую картину или историю создало ваше воображение? Вероятно, это выглядит не так: *«(Вставьте свое имя) любит пропускать завтрак, потому что поздно встает в школу, и любит клевать носом на уроках естествознания. Иногда засиживается допоздна, готовясь к тесту. После школы ворчит на своих родителей и спорит о домашних обязанностях, прежде чем отключиться на весь оставшийся день»*. Вместо этого подумайте о том, что вы действительно хотели бы услышать от ведущего. Возможно, он отметил бы вашу любовь к учебе, доброту, верность или уверенность в себе. Или, может быть, ваш упорный труд, храбрость, открытость. Это и есть ваши ценности. Затем ведущий может перечислить то, что вы делаете: читаете книги, слушаете разные жанры музыки, отвечаете на срочный звонок друга, несмотря на то что уже одиннадцать часов вечера, помогаете заботиться о дедушке и бабушке в воскресный день и многое другое. Ваши увлечения — это действия, которые вы совершаете каждый день. Хотя мы знаем, что подростки каждый день сталкиваются со многими неприятными обязательствами, а их жизнь далека от легкой, не нужно отказываться от своих увлечений и переставать быть самим собой. Если уделить немного внимания и осознанности ежедневным привычкам, можно найти небольшие промежутки времени между этими «я должен», когда вы сможете заняться своими делами и стать тем подростком года, которым действительно хотите быть.

### **Определение ценностей и увлечений**

Возьмите свой телефон или блокнот и приготовьтесь писать. Мы можем разложить представление о том, кто вы есть и кем хотите быть,



по четырем важным сферам жизни:

- отношения (дружеские, семейные, романтические и другие);
- образование, учеба, работа и опыт роста и развития;
- развлечения, отдых, спорт, музыка;
- личностный рост, здоровье и хорошее самочувствие.

Давайте проведем мозговой штурм и для каждой из этих четырех областей подберем (1) ваши ценности: вещи, которые важны для вас, или качества, которыми вы хотите обладать, и (2) ваши увлечения: действия, отражающие ваши ценности, которые вы планируете делать постоянно.

Возьмите блокнот, начертите четыре зоны, представляющие каждую из четырех сфер жизни. Затем разделите каждую на две равные части (Т-образная таблица). С одной стороны запишите свои ценности, а с другой перечислите предполагаемые действия по их реализации. Имейте в виду, что для каждой ценности может быть более одного действия, а иногда одно и то же действие может относиться к нескольким ценностям. Вы можете использовать любой из примеров из приведенного ниже списка. Интересно использовать собственные идеи, но если вы застряли, попробуйте воспользоваться поиском в интернете, где можно найти множество примеров, набрав в браузере «примеры ценностей».

Ниже приведены некоторые типичные примеры ценностей, которыми поделились наши клиенты-подростки:

Безопасность	Любопытство	Сотрудничество
Благодарность	Настойчивость	Справедливость
Близость	Независимость	Творчество
Верность	Общительность	Тренировки
Веселье	Ответственность	Уважение
Воодушевление	Открытость	Умелость
Добросовестность	Поддержка	Упорство
Доброта	Пожертвования	Учеба
Доверие	Правопорядок	Храбрость
Дружба	Приключения	Целеустремленность
Забота	Развлечения	Честность
Исследования	Связи	Чувственность
Любовь	Содействие	

Как только вы определили свои ценности, подумайте об увлечениях, которые их отражают. Ниже приведены примеры для ценностей и увлечений, определенных Намидом, с которым мы познакомились ранее в этом совете.

Мои ценности	Мои действия
Забота	Проводить время с семьей и коммуной
Связи	Тусоваться с друзьями
Содействие	Волонтерство в клинике
Любознательность	Читать о чем-то новом
Исследования	Поиск университета для дальнейшего обучения
Справедливость	Отстаивать права своей коммуны
Обучение	Взять новый дополнительный факультатив в школе
Настойчивость	Усердно трудиться на уроке углубленного курса биологии

**Помогите! Не могу ничего придумать**

Если вы впервые задумались о своих ценностях и не знаете, как их реализовать, нормально чувствовать неуверенность в своем выборе или не знать, с чего начать. Как и упоминали ранее, мы не ждем, что вы исследуете все аспекты своей личности за одно упражнение. Этот навык нужно развивать с течением времени, медленно и целенаправленно. Можно пока оставить лист пустым и сейчас заняться чем-нибудь другим, но время от времени возвращайтесь к нему. Спросите себя: *сделал ли я сегодня что-то, что доставило мне удовольствие, дало мне цель, или то, что хотелось бы делать чаще?* Скорее всего, за этим действием кроется увлечение и ценность. Если ваш день был наполнен неприятными обязательствами или вы делали только то, что не нравится, спросите себя: *чем я хотел бы вместо этого заниматься?* Затем посмотрите на ответ и подумайте, что может скрываться за ним. (Например, если желанием было покататься на лыжах, вашей ценностью могут быть физические упражнения или пребывание на свежем воздухе.)

### **Я наступил на жевательную резинку**

Хорошо, теперь, когда вы осведомлены о своих ценностях и имеете пару идей их реализации, вперед! Подождите... не так быстро, потому что, как только вы начнете это делать, на вас может обрушиться внезапный наплыв неуверенности. Если говорить образно, вы наступили на жвачку. Даже если с вами такого никогда не случилось, представить ситуацию легко. С каждым шагом ваша обувь все больше прилипает к полу, что затрудняет движение вперед. Но если вы остановитесь, чтобы попытаться отлепить эту жвачку, она начнет прилипать ко всему вокруг, замедляя вас еще больше.

Это отличная метафора. Так происходит, когда вы начинаете заниматься чем-то поистине интересным только для того, чтобы оказаться скованными неуверенностью и сомнениями. Вы начинаете отвлекаться на подобные мысли и чувства, что замедляет темп продвижения к цели. Для большинства людей это правило, а не исключение, потому как неопределенность — бóльшая часть нашей повседневной жизни.

Давайте представим это на практике. Предположим, вы любите новые знакомства и устанавливать глубокую связь с другими, поэтому

решаете начать какое-то новое занятие. Как только вы взяли на себя это обязательство, появляется неуверенность. Она говорит с вами зловещим голосом, выкрикивая: *«Люди могут начать смеяться над тем, как ты одеваешься. Другие, вероятно, намного круче/смешнее/умнее (выберите, что сказала бы неуверенность), чем ты»*. Внезапно вы уже сомневаетесь, а стоит ли заниматься этим видом деятельности: *«Возможно, мне не нужно знакомиться с новыми людьми»*.

Вот оно... вы наступили на жевательную резинку! Теперь у вас есть выбор: обратить на это внимание, но продолжать двигаться к осуществлению задуманного или остановиться, попытаться привести себя в порядок и найти новый путь, без тормозящей вас жевательной резинки. Что вы сделаете?

Именно с таким сценарием многие из нас сталкиваются ежедневно, и ответить на этот вопрос не так-то просто, как кажется. Чтобы по-настоящему жить в соответствии со своими ценностями и двигаться к тому, что действительно имеет значение (в данном примере к знакомству с новыми людьми), вам нужно продолжать идти вперед, несмотря на неизвестность. Именно здесь можно использовать некоторые SOS-навыки, создавать пространство из советов 2 и 4 соответственно. Например, вы решаете, что лучше завести друзей, чем спорить о плюсах и минусах нового увлечения (так вы отбрасываете мысленную борьбу с самим собой). Кроме того, можно оставить место для некоторой неопределенности (так вы напоминаете себе, что неуверенность неизбежна, когда вы пробуете что-то новое, но с этим можно справиться). Конечный результат: вы делаете что-то, несмотря на небольшое неудобство. Кроме того, практика благодарности действительно может прийти на помощь. Вы заметите, что сообщения, посылаемые неопределенностью, где-то соответствуют действительности (возможно, кто-то на самом деле круче/смешнее/умнее вас), но это не должно мешать вам заниматься своими увлечениями. Если подумать, вы могли бы подружиться с этим человеком, а это то, за что стоит быть благодарным!

В этом примере вы наступили на жевательную резинку, но продолжали двигаться навстречу своим целям. И при этом заметили кое-что интересное: жвачка не остается липкой вечно. На самом деле

через некоторое время она затвердевает и отваливается, напоминая, что маленькая неудача необязательно должна замедлять нас.

## **НАВЫК № 4: РЕАЛИЗУЕМ ЦЕННОСТИ — ПЛЮСЫ И МИНУСЫ**

Помимо изучения стратегий, позволяющих вырваться из тупикового состояния, важно сформировать четкое представление о том, что можно получить и потерять, когда в погоне за своими увлечениями вы столкнетесь с неопределенностью. Зная, что с самого начала будет присутствовать некоторый элемент непредсказуемости, но все равно понимая, зачем идете по этому пути, вы сможете продолжать двигаться в заданном направлении, даже когда неопределенность заставляет сомневаться с этой задумке.

Мы (Джулиана и Кэтрин) живем в дождливом климате, и в течение десяти месяцев в году вероятность того, что пойдет ливень, высока. Если бы это мешало нам выйти на улицу, мы бы проводили бóльшую часть времени в помещении. Зная это, мы научились подготавливаться к дождю заранее — иметь при себе зонт, непромокаемые ботинки и плащ. Большинство согласится, что готовы рискнуть и, может быть, промокнуть, если это поспособствует осуществлению задуманных планов. Эту же логику можно применить и к следованию вашим увлечениям.

Давайте начнем с небольшой выполнимой задачи, которая может оказаться нелегкой из-за неопределенности. Возможно, для вас особое значение имеет честность. Вы хотите выразить это, поделившись своим мнением с другом, сказав начальнику, что не можете отработать дополнительную смену, или разместив что-то личное в социальных сетях. Теперь задумайтесь о том, что вы приобретете и, возможно, потеряете в данной ситуации. Затем поразмышляйте о том, что вы рискуете упустить, если не осуществите задуманное из-за страха перед неопределенностью, убеждающей вас, что произойдет что-то плохое. Можно ли что-то извлечь из этой ситуации? В примере мы могли бы приобрести следующее:

Ценность	Честность	
Действие	Я говорю начальнику, что не могу отработать дополнительную смену.	
	Плюсы	Минусы
Если я решаюсь действовать	У меня появляется свободное время.	Начальник может разозлиться на меня.
Если я ничего не делаю	Начальник не рассердится на меня, если я заставлю себя и в конечном итоге соглашусь работать в дополнительную смену.	Это не настоящий я. Я пропущу семейное барбекю и вместо этого буду вынужден работать.

Когда мы признаем, что никаких гарантий нет и результат непредсказуем, можно попробовать просчитать возможные исходы ситуации (позитивные и негативные). Это придаст смелости сделать шаг навстречу цели. Перечисление плюсов и минусов предназначено для того, чтобы помочь вам жить более наполненной жизнью, понимать, что поставлено на карту, но в то же время продолжать делать то, что важно. В следующем совете мы расскажем подробнее о том, как реализовывать ценности, несмотря на беспокойство и тревогу, которые в такие моменты появляются у многих подростков.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одна из наших любимых цитат принадлежит Одре Лорд, чернокожей, матери, воину и поэтессе, которая пишет: «Не бывает работы только с одной проблемой, потому что мы живем в мире, где не может быть только одна проблема». Ее цитата напоминает нам о том, что подростковый возраст — это сложный период со множеством проблем, с которыми так или иначе приходится сталкиваться. По этой причине крайне важно обнаружить свои подлинные ценности и научиться жить в соответствии с ними. Мы надеемся, что этот совет и совет 8 придадут вам смелости, а описанные стратегии помогут найти свой путь.

## Выводы из совета 7

Из этого совета вы узнали следующее.

- Наши ценности — это то, чем мы дорожим, они есть у всех людей и отражают то, «какими» и «кем» мы хотим быть, качества, которые хотим проявлять, и то, что для нас важнее всего.
- Увлечения жизненно важны для нашего существования. Они помогают жить дольше, чувствовать себя счастливее и испытывать меньший стресс даже в условиях неопределенности.
- Иногда подростки могут чувствовать себя загнанными в ловушку повседневности, оторванными от того, что для них действительно важно, что заставляет их забывать о своих ценностях и увлечениях, уходить в себя, в состояние, похожее на жизнь зомби, чувствовать потерянность.
- Ощущение попадания в ловушку в Зомбилэнде знакомо многим подросткам. Эти четыре важных навыка могут помочь из нее выбраться: пробуждение, наблюдение, открытие и реализация.
- Остерегайтесь жевательной резинки (она же неопределенность)! Неуверенность может привести к тому, что мы почувствуем себя «застрявшими» и перестанем чем-либо увлекаться. К счастью, мы можем научиться приспосабливаться и понимать, что жвачка на ботинке необязательно должна нас тормозить.

*Цель этой главы состояла в помощи с определением того, что для вас действительно важно, и с реализацией ценностей даже в условиях неопределенности. Насколько теперь вы понимаете, какие вещи важны для вас в жизни, и насколько регулярно уделяете им время?*

1

мало

2

3

немного

4

5

много



*Two-Eyed Seeing* — одним глазом мы смотрим на мир через способы познания коренных народов, а другим — через западные, или европоцентристские, способы познания.





## Совет 8

# ИДЕМ НА ОСОЗНАННЫЕ РИСКИ

*Цель этой главы — помочь предпринять конкретные действия, чтобы противостоять неопределенности. Какова вероятность того, что вы сделаете реальные физические шаги навстречу неизвестности?*

1

маловероятно

2

возможно

3

4

очень вероятно

5

В предыдущем совете вы узнали о том, что в жизни действительно важно для вас. Знание своих ценностей и умение не забывать о них при столкновении с неизвестностью могут помочь пройти через трудности. Они также могут мотивировать нас испытывать неудобные мысли и чувства, потому что в конце ждет что-то значимое. Этот совет очень важен, потому что содержит самое большое число исследований, поддерживающих приведенные методики борьбы с тревогой, страхом и беспокойством в тяжелые времена столкновений с неизвестностью. У него есть две цели: (1) помочь вам усвоить, насколько важно жить в соответствии со своими ценностями, несмотря на неуверенность, и (2) помочь вам создать и претворить в жизнь план того, как осуществить первое. Надеемся, после прочтения этого совета вы будете более склонны предпринимать какие-либо шаги, даже когда неопределенность пытается остановить вас.

## ПРЫЖКИ С ОБРЫВА

Вы когда-нибудь стояли на краю обрыва? Представьте, вы пошли на прогулку с друзьями, чтобы найти поразительно красивый скрытый от глаз водопад. Какие-то знакомые друзей уже были там и выложили невероятные фотографии в социальных сетях. Вас предупредили, что путь тяжелый, но того стоит. Так вы с друзьями отправились искать водопад. После часового похода по очень крутой и труднопроходимой тропе вы добываетесь до конца пути — туда, где находится обрыв. Вам сказали: если спрыгнуть с него и проплыть в сторону гор около пятисот метров, можно попасть в потаенное место. Что вы сделаете?

Сначала вы смотрите вниз и видите потрясающую бирюзовую гладь воды. Затем приходит осознание: обрыв выглядит достаточно высоким, гораздо выше, чем казалось. Размышляя об этом, вы замечаете, как напрягаются мышцы, сердце начинает биться чаще, потеют руки. Вы теряете контроль над естественными реакциями своего тела. Один из друзей высоты не боится и говорит: «Да не бойся!» Одновременно с тем, как он произносит эти слова, ваше тело начинает реагировать еще интенсивнее. Вместо того чтобы успокоиться, вы начинаете бояться еще больше. Вы пытаетесь держать свои чувства и ощущения под контролем, но все напрасно.

Затем другой друг замечает ваше волнение и, пытаясь помочь, говорит: «Не думай о высоте!» Угадайте, что происходит дальше? По мере того как вы пытаетесь подавить свои эмоции по поводу высоты обрыва (как было в эксперименте с мыслью о том, что *нельзя чесать голову*, в совете 3), они только усиливаются, а страх растет. В конечном счете мозг начинает рисовать картинку самых худших сценариев всего, что может пойти не так, если вы прыгнете. Среди них — вы приземлитесь на копчик, что будет очень больно, внизу вас ждет мелководье или острые камни.

Наконец друг предлагает сделать несколько шагов назад и попрыгать на месте. Можете ли вы двигаться, несмотря на чувство страха и нерадостные мысли? Скорее всего, можете. Как бы глупо это ни выглядело, вы отходите от края и делаете несколько прыжков, думая о том, как сильно хотите увидеть этот водопад. Заметив, что друзья уже прыгнули и зовут вас, вы тоже решаетесь. Вы бежите к обрыву и

прыгаете. Падение происходит быстро. Попад в воду, вы чувствуете прилив адреналина и гордость за себя. Несмотря на пугающие нерадостные мысли о предстоящем прыжке, вы это сделали! И прошло все не так плохо, как пророчил ваш мозг...

Рассуждая о приведенном в пример сценарии, над чем, как вам кажется, у вас был бы контроль: (1) мысли, (2) чувства или (3) действия?

Если вы выбрали вариант 3, поздравляем, это верный ответ. То, что мы делаем с нашим телом, как действуем, например отходим на пару шагов назад и прыгаем на месте или прыгаем с обрыва, — единственное, что можно контролировать. Как вы узнали из предыдущих советов, практически невозможно остановить поток негативных мыслей и чувств. Несмотря на автоматическую реакцию мозга — попытку отвлечься или избежать дискомфорта, — у вас есть все необходимые инструменты, чтобы оставить эти мысли и чувства как бы на заднем плане и не позволить им руководить вашими действиями. (Если вы не уверены в том, как это можно осуществить, вернитесь к совету 4.) Чем больше вы будете стремиться жить во имя своих ценностей и интересов, тем больше вероятность того, что неприятные мысли и чувства станут фоновым шумом. Так работает объектив фотоаппарата: он фокусируется на чем-то одном, а окружающий мир становится нечетким и расплывчатым. Ваш глаз должен видеть только то, что действительно важно; остальное не должно попадать в фокус, потому что не имеет значения.

## **ПРЕОБРАЗУЕМ ЦЕННОСТИ В ДЕЙСТВИЯ**

Чтобы жить в соответствии со своими ценностями, как было описано в совете 7, или добраться до невероятного водопада, нам зачастую нужно сначала пройти через некомфортную ситуацию, которая в моменте не кажется хорошей затеей, но в перспективе того стоит. Например, несмотря на боязнь говорить с незнакомыми людьми (страх), вы все равно вызываетесь собирать подписи для петиции (действие), потому что беспокоитесь за судьбу планеты (ценность). Или вы не уверены, как друзья отреагируют на ваш новый имидж (страх), но, несмотря на это, красите волосы в фиолетовый цвет (действие), потому что любите выглядеть модно (ценность). То, что ученые называют

«целенаправленным» действием, включает в себя осознание собственных ценностей и основанные на желании жить в соответствии с ними поступки. Чтобы преуспеть в реализации своих ценностей, мы учимся идти на осознанные риски, которые можно описать как постепенные, повторяющиеся, достижимые, шокирующие, ценностно-ориентированные эксперименты. Так вы сможете проще принимать неопределенность и тревогу, приблизиться к тому, что действительно важно для вас. В следующем пункте мы опишем научное обоснование преимуществ рисков. Вы узнаете, что самый эффективный способ достижения целей и роста веры в себя — бросить самому себе вызов, предпринимая конкретные шаги для достижения цели.

## НЕСТИРАЕМЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ

Прежде чем перейти к рассмотрению специфики осознанных рисков, мы хотим рассказать вам о том, как воспоминания влияют на наше поведение. Чтобы сделать это, давайте проведем небольшой экскурс в то, как работает мозг. Когда мы проживаем какие-либо имеющие особую ценность события и ситуации, возможно периодически повторяющиеся, он создает воспоминания об этом опыте, которые невозможно удалить из памяти. Это может быть как положительный опыт, например путешествие или получение награды, так и отрицательный, такой как ссоры с близким человеком, издевательства в школе или неудачно написанный тест.

Потому как наш мозг не может хранить всю получаемую от окружающего мира информацию, некоторые воспоминания стираются. Не забывать что-то важное полезно, если это что-то вам выгодно, например помнить химическую формулу перед контрольной. Однако иногда наше сознание также хранит неприятные, бесполезные воспоминания, постоянно прокручивая их в голове: например, картину того, как вы облажались в скейт-парке и все смеялись над вами. Понимание того, как рождаются воспоминание и осознание, что их нельзя просто стереть, имеет большое значение для формирования готовности встретиться лицом к лицу со страхом неизвестности. Чтобы проиллюстрировать эту идею, давайте воспользуемся примером.

Представьте, что вы очень боитесь пауков. На самом деле у вас нет реальных причин для этой фобии, поскольку пока с вами не случилось

ничего плохого. Однако ваш мозг говорит, что все пауки страшны, опасны, кусаются и, конечно же, могут убить. Итак, однажды вы находитесь в своей комнате и во время видеозвонка с другом видите, как что-то шевелится в углу кровати. Вы даже не успеваете осознать, что это паук, но ваше *миндалевидное тело* (бобовидная часть мозга, которая имеет дело со страхом и другими эмоциями) автоматически посылает сигнал телу — «готовься к борьбе за выживание». Вы начинаете кричать и уже через секунду исчезаете из комнаты. Что произошло?

Ваш мозг воспринял паука как нечто неопределенное и потенциально опасное для жизни, потому что связал увиденное в реальности (паука) с тем, чему вас учили, с воспоминаниями, в которых пауки предстают как «плохие» и опасные. Эта ассоциация и вызвала страх и подготовила тело к тому, чтобы сделать все необходимое для обеспечения выживания, то есть убежать. К сожалению, поскольку вы смылись, не проверив, действительно ли паук может укусить, убеждение в том, что пауки опасны, стало еще крепче, а избавиться от него стало еще труднее. Поэтому в следующий раз, когда увидите другого паука, ваша реакция, вероятно, будет примерно такой же (а может, и более интенсивной). К счастью, пусть мы не можем стереть нежелательные или связанные со страхом воспоминания, новые исследования предлагают выход из этого порочного круга. Хотите — верьте, хотите — нет, но решение проблемы со старыми и нежелательными воспоминаниями, содержащими иррациональность давних страхов, заключается в создании новых и занятии своими увлечениями.

## СОЗДАЕМ НОВЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ

В психологии исследователи и ученые постоянно работают над совершенствованием старых теорий и разработкой новых, чтобы помочь нам прожить здоровую долгую жизнь. Одна из таких теорий, разработанная доктором Мишель Краске и ее коллегами, называется теорией ингибиторного обучения (Craske и др., 2014). Она утверждает, что, несмотря на неспособность стереть или изменить первоначальные воспоминания, связанные со страхом (например, пауки = опасность), мы можем пересмотреть свои установки, создав новые воспоминания о похожих ситуациях (например, пауки = не все кусаются). Эти

пересмотренные ассоциации не удаляют старые, а служат новыми, более сильными и доминирующими, которые вы будете помнить лучше.

Приведем пример: допустим, вы опозорились на вечеринке, кто-то сфотографировал это и опубликовал в социальных сетях. Вас преследуют ужасные ощущения, вечеринки теперь ассоциируются со смущением, а фотография навсегда останется где-то на просторах интернета. Однако вы решаете пойти на осознанный риск — посещаете множество светских мероприятий подряд, где не ставите себя в неловкое положение. Ваши друзья публикуют фотографии, на которых вы отлично проводите время. Теперь вы не воспринимаете вечеринки как угрозу, поскольку у вас есть много новых позитивных воспоминаний (например, много фотографий) о таких общественных событиях, хотя старые негативные никуда не делись.

Самое интересное в этой теории то, что она дает возможность изменить наши отношения с тем, что вызывает страх. Благодаря этому осознанному риску можно проверить, произойдет ли то, чего мы боимся. Вместо того чтобы избегать неопределенности или действовать только при наличии уверенности в результате, мы можем научиться смотреть в лицо своим страхам и создавать новые воспоминания с пересмотренными и более полезными ассоциациями и в результате делать то, что для нас важно. Давайте познакомимся с Бехамом, который решил пойти на осознанный риск, чтобы начать жить более осмысленной и полноценной жизнью.

---

### ***Познакомьтесь с Бехамом***

*Меня зовут Бехам. Я застенчивый ученик одиннадцатого класса. Мне всегда было трудно говорить со сверстниками. Хотя идея общения с другими учениками в школе меня привлекает и я хотел бы иметь больше друзей, мне действительно трудно завязать разговор и следить за интересами других во время беседы. После общения с одноклассниками я чувствую, что измотан. С начала года отсутствие уверенности в том, понравлюсь ли я окружающим и опозорюсь ли, если не смогу поддержать разговор, удерживает меня от общения с другими учениками во время обеда, от участия во внеклассных мероприятиях и даже от ответов во время урока.*

*Я начал посещать психотерапевта, который подтолкнул меня к тому, чтобы выйти из зоны комфорта, рискнуть и поговорить с кем-то. В ходе наших занятий я понял, что дружба, а особенно романтические отношения, для меня очень важны. Мои шансы познакомиться с кем-то теперь очень малы, потому как у меня не было практики из-за долгих периодов изолирования. Я понял, что стратегия избегания только усилила страх опозориться, если заговорю с людьми, что, по иронии судьбы, заставляет меня прятаться еще больше. Я также обнаружил, что на самом деле не могу стереть это воспоминание из своего мозга. Единственный выход — это оказаться в провоцирующей тревогу социальной ситуации, поговорить с другими и посмотреть, что произойдет. Таким образом мой мозг, надеюсь, создаст новые, более реалистичные воспоминания о коммуникации с людьми. Для этого мы с терапевтом разработали план, по которому я иду на ежедневные осознанные риски, и установили конкретные сроки для выполнения каждого пункта.*

---

## **ЧТО ВХОДИТ В ПЛАН ОСОЗНАННЫХ РИСКОВ**

Как было описано ранее, осознанные риски включают в себя повторяющиеся ценностно-ориентированные эксперименты, которые создадут ощущение того, что вы можете справиться с тревогой и смятением и заниматься тем, что важно. В следующих разделах мы проведем вас через эти пять основных компонентов. По мере того как мы будем объяснять, что означает каждый, постарайтесь соотносить их с вашим опытом.

## **ПОСТЕПЕННОЕ ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛЕЙ**

Работа с неизвестным требует терпимости к неопределенности и участия в ситуациях, которые могут показаться рискованными, пугающими или, возможно, неловкими. Именно поэтому так важно все продумать и разработать конкретный последовательный план действий относительно того, какие задачи вы сейчас готовы решать. Цель состоит в том, чтобы идти по нарастающей (от более легких экспериментов к более сложным). Например, вы боитесь опоздать в

школу и просыпаетесь очень рано, потому что вам нужно выйти из дома за тридцать минут до начала занятий, хотя на самом деле дорога занимает всего пять минут. Однако для вас также важно успевать отдохнуть и хорошо учиться. Возможно, вы захотите начать с того, чтобы первые два дня выходить из дома за двадцать пять минут до звонка, затем за двадцать, затем за пятнадцать... и так до тех пор, пока вы не начнете выходить из дома всего за пять или десять минут до начала занятий. Не существует никакого единого правила о том, как быстро вы должны идти по пути достижения своей цели, поэтому, возможно, вы будете корректировать заданное время еженедельно, а не ежедневно. Все будет зависеть от вашего уровня психологической готовности идти на риск и может меняться в зависимости от ситуации или вовлеченных в нее людей.

## **ПОВТОРЯЙТЕ, ЧТОБЫ УСВОИТЬ!**

Как и в случае с попыткой нарастить мышцы, сходя в спортзал только один раз, одного столкновения с пауком будет недостаточно, чтобы создать новое и прочное убеждение в том, что они вовсе не опасны. Нашему мозгу нужны повторения, закрепляющиеся со временем, огромное количество повторений, когда мы намеренно помещаем себя в разнообразные непредсказуемые ситуации на длительное время, чтобы посмотреть, что произойдет. Возвращаясь к нашему примеру с пауками, к ситуациям с неизвестным исходом относятся поход и ночевка в палатке, куда они могут забраться, пикник и наблюдение за пауками, ползающими по траве, или уборка паутины в подвале. Представьте, что вы идете на риск и делаете это не один или два раза, а многократно. Что вы бы чувствовали и о чем бы думали? Вероятно, появились бы тревога и нежелательные мысли. Так зачем вам это делать? Несмотря на то что на этот вопрос существует не один ответ, исследования говорят следующее: оказываясь в ситуациях неопределенности не единожды и рискуя, мы узнаем что-то новое и создаем новое убеждение, которое может стать сильнее связанного со страхом старого. Оно, в свою очередь, может помочь нам найти мотивацию перестать прятаться и начать заниматься своими увлечениями, которыми в данном случае могут быть прогулки с друзьями, походы и пикники.



## **ДОСТИЖИМЫЕ И РЕАЛИСТИЧНЫЕ**

Убедитесь, что цель выполнима и реалистична. Достижимая цель должна заставить вас почувствовать достаточный уровень трудности, но не настолько высокий, чтобы она стала недостижимой. Например, не ждите, что во время доклада вы будете на 100 % точны и не допустите ни одной ошибки. Или что люди будут постоянно смотреть на вас и задавать миллион вопросов, показывая свою заинтересованность в теме. Вместо этого примите вероятность мелких ошибок во время рассказа, например позвольте людям время от времени отвлекаться. Кроме того, риск должен быть реалистичным и учитывать имеющиеся у вас время, обязательства и ресурсы. Например, если вы не используете презентацию и не читаете по сценарию во время доклада, не ожидайте, что будете знать все детали представленного материала. Вполне нормально забыть несколько вещей или не знать ответы на некоторые вопросы.

## **С ЭФФЕКТОМ НЕОЖИДАННОСТИ**

Когда мы имеем дело с неопределенностью, наш мозг обычно предсказывает, что результаты будут в высшей степени отвратительными и справиться с проблемой невозможно. Интересно, что ключ к созданию новых убеждений заключается не в том, чтобы доказать, что страх не обоснован и вы больше не будете испытывать стресс или беспокойство. Мы не можем гарантировать этого, потому что бывают ситуации, когда страх действительно оправдан и вы будете чувствовать тревогу.

Напротив, цель осознанных рисков заключается в том, чтобы позволить усвоить что-то новое, заметив несоответствие между тем, чего ваш мозг ожидает (например, «Все пауки кусаются», «Я не могу с ними справиться»), и тем, что происходит на самом деле (например, «В этот раз меня не укусили», «Ощущения были управляемыми»). Мы называем это эффектом неожиданности. Чем больше разница (или шок) между тем, что было предсказано, и тем, что произошло, тем сильнее будет новое воспоминание о том, как справляться с пугающими вещами. Например, если вы останетесь в комнате с пауком, то по прошествии десяти минут поймете, что он вас не укусил. Или во время

уборки в подвале что-то забралось на рубашку, но вы поняли, что вашей жизни ничего не угрожает.

В итоге мозг создает новое воспоминание (не все пауки кусаются), которое подавляет старое (все пауки кусаются). Если это происходит неоднократно, разум понимает, что стимулы, вызывающие тревогу, в целом безопасны, временны и управляемы (Arch и Abramowitz, 2015). Поэтому в следующий раз, когда вы встретите паука, ваш мозг проведет ассоциации с безопасностью, рожденные всеми испытаниями, через которые вы прошли. В результате вы будете с большей охотой рисковать и участвовать в значимых и интересных занятиях, которые ранее были вам «недоступны».

## ЦЕННОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПЛАН

Важно помнить, что мы не можем гарантировать отсутствие негативных последствий. Точно так же мы не можем обещать, что ваша тревога или дискомфорт полностью исчезнут, если вы пойдете на риск. Как мы уже говорили, ключевым компонентом осознанных рисков является изучение чего-то нового или получение новых знаний в результате эксперимента. Это послужит доказательством для мозга, что вы можете справиться с беспокойством и, несмотря на дискомфорт, заниматься тем, что важно. Другими словами, причина номер один для осознанных рисков — приближение вас к жизни, полной увлечений, а не попытки удостовериться в результате или избавиться от беспокойства. Как говорится, без труда не вытащишь и рыбку из пруда.

## ТВОЙ ПЛАН ОСОЗНАННЫХ РИСКОВ

Теперь, когда у вас достаточно информации об обязательных элементах плана осознанных рисков, пришло время создать свою стратегию по борьбе в заметках в телефоне или блокноте.

**Шаг 1.** Выберите до трех страхов или ситуаций неуверенности. Подумайте, чему вы хотите научиться или какую пользу получить от столкновения с этими проблемами и почему. Ниже приведены примеры того, чем обычно делятся с нами подростки, когда мы спрашиваем их о страхах. Однако вы можете выбрать то, что относится именно к вашей жизни.

Страх/цель	Увлечение	Стремление/ важность	Цель обучения/ новое воспоминание	Поведенческие опыты
Делать что-то неидеально и совершать ошибки	Развлечение	Тратить меньше времени на домашнюю работу, чтобы у меня оставалось время на два-три интересных занятия каждую неделю	Совершать ошибки нормально, и я могу справиться с этим чувством	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Писать неаккуратным почерком.</li> <li>2. Перепроверять свою работу только один раз.</li> <li>3. Делать доклад и специально допускать небольшую ошибку.</li> </ol>
Провалить тест	Успех	Стараться изо всех сил в школе, но не стремиться к совершенству; смириться с некоторым количеством четверок	Я могу учиться столько же, сколько и другие школьники, и получить выше 70% за тест	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уделять учебе не более двух часов в день.</li> <li>2. Просматривать учебные материалы не более трех раз.</li> <li>3. Ложиться спать не позже десяти вечера, даже если я не закончил учиться.</li> </ol>
Разговаривать с незнакомыми людьми	Дружба	Расширить круг общения и познакомиться с людьми, которые от меня отличаются	Я могу поддерживать разговор с незнакомыми людьми от пяти до пятнадцати минут	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поздороваться с незнакомым учеником.</li> <li>2. Присоединиться к разговору, когда я не знаю всех собеседников.</li> <li>3. Представиться и задать два вопроса другому ученику.</li> </ol>

Страх/цель	Увлечение	Стремление/ важность	Цель обучения/ новое воспоминание	Поведенческие опыты
Паническая атака	Приключение	Путешествовать и посещать новые места	Я могу ходить в разные места и не переживать слишком сильно	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зайти в кафе и заказать напиток.</li> <li>2. Пойти в торговый центр и побродить по нему в одиночестве.</li> <li>3. Пойти гулять в новый парк с родителями.</li> </ol>
Выражать свое мнение	Искренность/ честность	Быть верным самому себе и отстаивать то, во что я верю	Я могу высказать свое мнение друзьям, и они не будут возражать каждому моему слову	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опубликовать что-то личное/важное в социальных сетях и не удалять это.</li> <li>2. Поговорить с лучшим другом на тему, по которой наши мнения не сходятся.</li> <li>3. Намеренно не соглашаться с другом во время обсуждения чего-то.</li> </ol>

**Шаг 2.** Подумайте, к чему вы стремитесь, и опишите это конкретными словами в реалистичной форме. Например, если вам трудно ходить в школу и вы постоянно опаздываете, возможно, конечная цель — каждый день приходить в школу вовремя.

**Шаг 3.** Важно составить список задач от легких к трудным и работать по нарастающей (постепенно). Мы рекомендуем вам разработать от пяти до восьми различных экспериментов по решению одной и той же задачи (например, приходить в школу вовремя один раз в неделю, затем два раза в неделю и так далее). Темп продвижения будет зависеть от того, насколько вы готовы к следующему шагу. Иногда может показаться, что решаемая задача слишком проста или скучна, либо вы просто почувствуете желание попробовать сделать что-то посложнее. Все зависит только от вас.

**Шаг 4.** Теперь, когда у вас есть список экспериментов, с помощью которых можно тренироваться справляться с ситуациями неопределенности, пришло время воплотить их в жизнь. Будет полезно, если вы выделите время для ежедневной практики. В противном случае можно забыть о ней вовсе или потратить больше времени на достижение цели. Помните, что повторение является ключевым фактором — точно так же как посещение спортзала раз в неделю не

даст вам таких быстрых результатов, как если бы вы ходили туда каждый день.

**Шаг 5.** Когда будете проводить эксперимент, помните о следующем:

*Прежде* чем я рискну: какова моя цель? Из того, что может произойти, что беспокоит меня больше всего? По шкале от 0 до 100 насколько вероятно, что это произойдет?

*После* того как я рискнул: произошло ли то, о чем я беспокоился? Откуда я это знаю? Что я узнал из этого эксперимента?

**Шаг 6.** После реализации плана отслеживайте прогресс. Один из способов это сделать — ответить до и после проведения эксперимента на вопросы из шага 5. Другой способ — использовать шкалу сложности от 0 до 10 (0 = легко; 10 = очень трудно), чтобы оценить, насколько трудной вы считали задачу до ее выполнения и насколько тяжелой она оказалась в действительности. Когда первая проблема перестанет быть проблемой, самое время составить новый план действий, следуя тем же шагам.

Мы надеемся, вам понравилось исследовать важность принятия рисков, а также приучать себя не бояться действовать в условиях неопределенности, несмотря на неприязнь к чувствам и мыслям, которые ее сопровождают, потому что действительно хотите заниматься чем-то значимым. В следующем совете вы узнаете, как быть добрым к себе, даже когда совершаете ошибки или проходите через трудный период в жизни.

## Выводы из совета 8

В этом совете вы узнали следующее.

- Мы не можем контролировать наши мысли, чувства или ощущения, но способны контролировать физические действия. Чтобы научить мозг принимать неопределенность, нужно предпринимать конкретные шаги.
- Стереть неприятные воспоминания или основанные на страхе убеждения невозможно. Однако мы можем создать новые, осознанно рискуя, наблюдая за происходящим и занимаясь тем, что имеет значение.

- Осознанные риски подразумевают проведение постепенных, повторяющихся, реалистичных, шокирующих и ценностно-ориентированных экспериментов.
- Цель — получить новые знания в результате эксперимента. Они послужат доказательством для вашего мозга, что можно справиться с беспокойством и делать то, что важно, несмотря на мысли и телесные ощущения.
- Важно часто практиковать осознанные риски и следить за прогрессом, постоянно сталкиваясь с новыми трудностями.

*Цель этой главы состояла в том, чтобы помочь предпринять конкретные действия для противостояния неопределенности. Какова теперь вероятность того, что вы сделаете реальные физические шаги навстречу неизвестности?*

1

маловероятно

2

3

возможно

4

5

очень вероятно





## Совет 9

# БУДЬТЕ ДОБРЫ К СЕБЕ

*Цель этой главы — помочь быть добрее к себе, даже когда вы испытываете трудности в борьбе с неопределенностью, неудачей и разочарованием. Насколько вы склонны лояльно относиться к себе в проблемных ситуациях?*

1

не склонен

2

немного

3

4

5

склонен

Из советов, приведенных в этой книге, вы узнали, что наш разум запрограммирован формировать нежелательные мысли, а тело — реагировать на них самым дискомфортным образом. Это происходит автоматически, чтобы защитить нас от опасности при столкновении с неизвестным. Вы также узнали и применили на практике ряд стратегий, которые помогут вам успокоиться при встрече с неопределенностью.

Но даже когда мы делаем все от нас зависящее, иногда что-то идет не по плану. Когда такое происходит, люди часто чувствуют себя неудачниками и мысленно порицают себя. Этот негативный внутренний диалог нередко звучит примерно так: «Ты должен справляться лучше!», «Ты недостаточно хорош!», «Ты все испортил!» По задумке он должен подтолкнуть нас к самосовершенствованию, но

этого не происходит. Наоборот, подобные слова заставляют нас плавать в реках самокритики, которая уносит все дальше от достижения целей. Поскольку все иногда занимаются самобичеванием, в этом совете вы узнаете, как быть добрее к себе, когда разум явно недоброжелательно к вам настроен. Надеемся, к концу этого совета вы усвоите полезные стратегии, которые помогут относиться к себе с любовью и состраданием в сложных жизненных ситуациях.

## **ОСУЖДАЮЩИЕ УМЫ ПРИЗЫВАЮТ К ДОБРЫМ ПОСТУПКАМ**

Быть подростком нелегко! В дополнение ко всем требованиям современной жизни в этом возрасте дети проходят через значительные физические и психологические изменения, зачастую сложные и утомительные. Эти трансформации варьируются от полового созревания, развития мозга и колебаний гормонального фона до потребности в большей независимости от семьи и стремлении найти себя. Когда мы сталкиваемся с общими жизненными трудностями, неудачами или чувством неполноценности, разум может стать очень осуждающим и жестоким по отношению к нам. Такое поведение является следствием ложного убеждения нашего сознания в том, что самокритика может заставить усерднее трудиться и преодолевать неудачи. Однако на самом деле все происходит с точностью до наоборот.

Например, представьте, что вы усердно работали над групповой презентацией для школы. Когда подошла ваша очередь выступать, вы замерли и забыли, что собирались сказать. Понадобилось несколько секунд, чтобы прийти в себя, но в итоге из-за волнения вы представили лишь половину подготовленного материала. В результате группа получила более низкую оценку, чем все того заслуживали. Теперь вы чувствуете неловкость и считаете себя неудачником. Все только усугубляется, когда одноклассники говорят, что вы совсем не умеете публично выступать, и заявляют, что не хотят больше с вами работать.

Как бы вы чувствовали себя в этой ситуации? Ужасно, верно? Как думаете, помогут ли вам такие комментарии подготовиться и лучше показать себя в следующем групповом проекте? Возможно... но, скорее



всего, нет, если в итоге вы будете чувствовать себя настолько плохо, что вовсе перестанете пытаться и просто сдадитесь.

Теперь представьте себе другой исход презентации. Когда ваша группа получила низкую оценку, один из одноклассников сказал: «Я знаю, ты очень много работал и нервничал из-за выступления перед всем классом. Мы все испытываем стресс во время публичных выступлений. В следующий раз можем отрепетировать презентацию вместе и, возможно, потренироваться говорить перед меньшей группой учащихся. Нам нравится работать с тобой, и мы уверены, ты справишься».

Как бы вы чувствовали себя в этом случае? Может быть, все еще не очень хорошо, но более оптимистично и уже менее неловко? Какой сценарий с большей вероятностью поможет вам добиться успеха на групповой презентации в следующий раз? Уверены, вы сможете ответить на этот вопрос!

Как вы можете видеть на этих примерах, учащиеся в первом сценарии не удержались от резких и осуждающих комментариев. В то же время одноклассники во втором сценарии проявили больше понимания и оптимизма, не игнорируя вашего волнения, пусть вы и не представили презентацию так, как ожидалось. Поддерживая и принимая во внимание ваши чувства, они в то же время признали проблему и предложили альтернативные варианты ее решения, чтобы в следующий раз вы выступили лучше.

Мы понимаем, что слова других контролировать невозможно, но суть в том, как отношение к нам влияет на наши чувства, что в свою очередь влияет на наши поступки. Доброжелательные слова одноклассников приносят пользу в долгосрочной перспективе. Не будет ли разумнее применить ту же логику по отношению к разговорам с самим собой?

Используя приведенные выше примеры, подумайте, как бы вы отнеслись к себе, если бы оказались в такой ситуации. Если вы похожи на большинство людей, то самобичевание для вас — норма, а не редкость. Однако научные исследования в развивающейся области практики самосострадания говорят нам о том, что в моменты эмоциональных или физических потрясений нужно держаться подальше от самокритики. В то же время более благосклонное и

мягкое отношение к себе оказывает невероятный и долговременный эффект на наше благополучие.

## ЧТО ЖЕ ТАКОЕ САМОСОСТРАДАНИЕ?

Термин «самосострадание» был введен доктором Кристин Нефф, выдающимся психологом и исследователем (Neff, 2003). Доктор Нефф определила самосострадание как доброе и понимающее отношение к себе, когда мы сталкиваемся с неудачей, разочарованием или чувством неполноценности. Например, вы не получили желаемую оценку после основательной подготовки к тесту, на вас накричал кто-то из родителей или вы опозорились в разговоре с тем, кто нравится, — все это может породить множество тяжелых осуждающих рассуждений. Хотя мы и не можем контролировать свои мысли и чувства, в наших силах общаться с собой мягко и доброжелательно. Научившись быть более благосклонными по отношению к себе, мы можем сосуществовать с неопределенностью и эффективнее справляться с неприятными мыслями. В этом и заключается суть самосострадания.

Хотите — верьте, хотите — нет, исследования показали, что те, кто добр к себе, все равно ставят себе высокую планку, но не так разочаровываются, когда не достигают цели. Вместо того чтобы заикливаться на негативных чувствах и мыслях, столкнувшись с неудачей, они находят новую цель (Neff и Davidson, 2016). Например, если вы три раза подряд провалили экзамен по вождению, вместо того чтобы заикливаться на мысли «Я — неудачник!», вы продумываете, как в следующий раз прийти к лучшему результату: можно потренироваться ездить по новым маршрутам или парковаться в более узких местах. Исследования также показали, что у тех, кто относится к себе с сочувствием, есть внутреннее желание учиться и расти, а не потребность произвести впечатление на себя и окружающих. Так, например, если вы не лучший футболист в своей команде, используйте эту ситуацию, чтобы учиться у более опытных товарищей, вместо того чтобы пытаться доказать свое превосходство. Другие характеристики склонных к самосостраданию людей включают в себя умение сделать шаг назад, признать свою ошибку и взять за нее ответственность, находясь в состоянии эмоционального равновесия, умение принимать

свои чувства и не поддаваться страху или разочарованию, относиться к себе с добротой, которая исходит из возможностей для роста и любопытства.

## ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ

Важно знать, что самосострадание состоит из трех основных компонентов, которые можно применять на практике: осознанности, общей гуманности и доброты к себе.

*Осознанность* предполагает восприятие проблемы без осуждения. Вместо того чтобы игнорировать или преувеличивать ее, мы даем себе разрешение на неприятные мысли и чувства, оставляя резкие комментарии на заднем плане.

*Общая гуманность* — это элемент, напоминающий нам, что мы все люди, которым позволено ошибаться и испытывать мучительные чувства. Если бы мы не страдали и не «спотыкались» время от времени, то, вероятно, не были бы людьми. Наши трудности воспринимаются как что-то нормальное, как опыт, разделяемый всеми людьми.

*Доброта к себе* — поведение, при котором мы относимся к себе с мягкостью и пониманием, в противоположность критике или осуждению.

## НАВЫК № 1: ПЕРЕРЫВ НА САМОСОСТРАДАНИЕ

Доктор Нефф разработала потрясающее упражнение под названием «Перерыв на самосострадание». Оно представляет собой эффективный инструмент, которым можно быстро воспользоваться при появлении неуверенности, разочарования или самокритики (Neff, 2015). Сначала прочитайте об этих шагах, а затем используйте методику в любое время, когда почувствуете, что боретесь с внутренними саморазрушительными мыслями или чувством стыда.

Подумайте о трудной или стрессовой ситуации в вашей жизни. Постарайтесь выбрать не самую серьезную проблему. Сосредоточьтесь на ней, пока не начнете замечать мысли, образы, чувства, воспоминания и ощущения, связанные с этой ситуацией.

Затем скажите себе одну из следующих фраз, чтобы признать, как вам сейчас тяжело:

*Это тяжелый/стрессовый/трудный/\_\_\_\_\_ (вставьте что-то более конкретное) период для меня.*

*Это больно!*

*Вот и тревожность.*

*Это отстой!*

Вы также можете подобрать собственные слова, чтобы описать ситуацию, в которой находитесь.

Напомните себе, что это нормальные чувства для подобной ситуации.

Произносите следующие слова:

*Тяжелые/трудные/стрессовые/\_\_\_\_\_ (вставьте что-то более конкретное) времена — это часть жизни.*

*В моей ситуации другие чувствовали бы то же самое.*

*Я не одинок.*

*Неудачи — это нормально. Я — человек!*

Опять же, вы можете использовать собственные выражения, чтобы выразить мысль, ориентированную именно на вашу ситуацию.

Затем выразите заботу через какой-то жест. Некоторые любят положить руку на сердце или на другую часть тела, чтобы почувствовать утешение, можно даже обнять себя. Сделайте то, что будет ощущаться как поддержка.

Завершите упражнение, сказав себе что-то *доброжелательное*:

*Я могу быть мягче по отношению к себе. Я сильный.*

*Я могу справиться с этим!*

*Я прощаю себя.*

*Я могу быть терпеливым.*

...или что-нибудь еще, что подходит к вашей ситуации. Например, спросите себя: *что мне нужно услышать прямо сейчас, чтобы проявить к себе заботу?*

Что вы думаете об этом упражнении? Может ли оно помочь вам лишиться власти неприятные комментарии, которые сопровождают

трудные периоды вашей жизни? Мы хотели бы предложить ознакомиться с этим упражнением еще раз и придумать собственный сценарий, используя свои выражения. Возможно, вы захотите записать его в заметках в телефоне или в блокноте.

Вкратце он может выглядеть примерно так:

*Я проживаю эту ситуацию.*

*Мне очень тяжело, и я стараюсь изо всех сил.*

*Но я знаю, что другие проходили через похожие трудности. Я не одинок.*

*Положа руку на сердце, я говорю себе: «У тебя все получится, ты справишься».*

После того как вы запишете свой план, пожалуйста, потренируйтесь один или два раза, чтобы наловчиться, а затем используйте в любое время, когда посчитаете нужным. Далее мы научим вас еще трем стратегиям для создания набора инструментов для самосострадания.

## **НАВЫК № 2: МОЕ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОЕ «Я»**

Мы позаимствовали и адаптировали эту технику у практиков АСТ доктора Шери Туррелл и Мэри Белл, которые, в свою очередь, вывели ее из медитации, которой научились у доктора Келли Уилсон (Turrell и Bell, 2016). Поскольку данная стратегия прошла через все эти различные трансформации, мы предлагаем использовать те ее части, которые вам нравятся, модифицировать их под свои нужды и персонализировать. Концепция навыка заключается в том, чтобы установить контакт со своим «Я» из прошлого (часть 1) и будущего (часть 2) — тем человеком, которым вы были когда-то, и человеком, которым вам еще предстоит стать. При этом важно задействовать внутреннюю доброту, которой вы обладаете, чтобы пройти через эти периоды неопределенности в жизни. Вот как это происходит.

### **Часть 1**

1. Займите комфортное положение там, где вас не будут отвлекать или прерывать. Устройтесь поудобнее, сделайте несколько медленных глубоких вдохов и выдохов. Постарайтесь вспомнить версию себя из прошлого, ту, которая впервые заметила

трудность, с которой вы боретесь сейчас. Например, если у вас есть злой внутренний голос, который шепчет, что вы недостаточно хороши, все испортили или не нравитесь другим, постарайтесь вспомнить период жизни, когда он заговорил впервые.

2. Обратите внимание на эту более молодую версию себя. Взгляните на то место, в котором вы находитесь, во что одеты, на положение тела, выражение лица и многое другое. Глядя на это «Я», обратите внимание на его чувства. Может быть, ему одиноко и страшно, а может быть, оно отвергнуто и грустит? Подойдите к нему, обнимите и скажите несколько добрых слов, например: «Знаю, что сейчас тяжело, но я здесь, чтобы помочь» или «Я понимаю тебя, ты не один».
3. Проведите некоторое время, общаясь с собой из прошлого, просто будьте рядом, без осуждения и с открытым сердцем. Дайте ему понять, что отныне будете присматривать за ним. Затем попросите его вернуться обратно в вас, чтобы вы продолжили вместе идти через эти трудные времена.
4. Как только вы снова станете единой версией себя, сделайте паузу, несколько глубоких вдохов и выдохов. Обратите внимание на свои ощущения.

Мы надеемся, что в этот момент вы почувствуете себя мягче и спокойнее, но если тревожность и напряжение никуда не ушли, ничего страшного, у этого навыка есть и вторая часть. Теперь, когда вы соединились с ранней версией себя, мы хотим направить вас на встречу с собой из будущего. Некоторым нашим клиентам достаточно встретиться со своим прежним «Я». Если для вас это тоже так, можете пропустить оставшуюся часть практики.

## **Часть 2**

1. Если хотите, чтобы вас поддержало ваше будущее «Я», сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Представьте себя в будущем. Посмотрите на более опытную версию себя, которая отдавалась своим увлечениями, достигала целей и воплощала в жизнь мечты. Снова обратите внимание на то, где вы находитесь,

что на вас надето, на положение тела, выражение лица и многое другое. Глядя на свое старшее «Я», обратите внимание на его чувства. Вы счастливы? Уверены в себе? Сильны? Обратите внимание на то, какими качествами обладает эта версия вас, и понаблюдайте за тем, как она подходит и садится рядом.

2. Прислушайтесь к себе из будущего: «Я знаю, что ты испытываешь трудности и жизнь сейчас кажется очень тяжелой, но ты справишься. Я здесь, чтобы направлять и поддерживать тебя на этом пути». Позвольте обнять себя. Почувствуйте тепло и силу, которые вы передаете сами себе.
3. Почувствуйте любовь и поддержку. Когда будете готовы, пригласите будущего себя войти и занять свое место в вашем теле, чтобы с этого момента всегда быть рядом.
4. В завершение сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Позвольте старшему из вас поселиться в теле рядом с младшим и стать невидимым источником доброты и силы.

Доброе и благожелательное отношение к себе (как вы бы поступили на месте своего прошлого или будущего «Я») поможет оправиться от неудач быстрее, чем вы можете себе представить!

### **НАВЫК № 3: СТАНЬТЕ СВОИМ ЛУЧШИМ ДРУГОМ**

Еще одна стратегия развития навыков самосострадания заключается в том, чтобы стать своим лучшим другом. Принцип действия похож на связь с собой из прошлого, однако на этот раз вы представляете, что помогаете другу, который проходит через трудную жизненную ситуацию. Это упражнение вам помогут выполнить следующие шаги:

1. Представьте, как близкий друг переживает тяжелые времена, а вы хотите ему помочь.
2. Что бы вы сказали и сделали, чтобы поддержать его? Какие слова использовали бы? Каким был бы тон вашего голоса?
3. Вспомните время, когда вы были в похожей ситуации. Как вы разговаривали с собой? Какой была интонация? Осуждали ли вы себя? Были суровыми? Злыми?
4. Теперь сравните то, как вы разговаривали бы с лучшим другом, с тем, как вы обычно разговариваете с самим собой в минуты

трудности.

В чем разница? Вы, вероятно, заметили, что были гораздо добрее и благосклоннее к другу, чем к себе. Итак, следующая задача — научиться относиться к себе так, как вы бы относились к близкому в аналогичной ситуации.

## **НАВЫК № 4: ПОСТУПКИ ЛЮБЯЩЕЙ ДОБРОТЫ**

Теперь, когда вы знаете несколько стратегий внутреннего диалога, чтобы в мучительные моменты относиться к себе с сочувствием, мы хотели бы научить вас еще одной стратегии, которая фокусируется на конкретных действиях. Исследования, наш личный и профессиональный опыт говорят, что доброжелательное отношение к себе, близким, друзьям и даже незнакомым людям может улучшить самочувствие. Фактически было доказано, что проявление заботы повышает уровень энергии и биохимических веществ в организме, которые помогают нам чувствовать себя хорошо, усиливают ощущение счастья и радости и даже увеличивают продолжительность жизни! Кроме того, проявление заботы снижает кровяное давление, уровень боли и стресса, а также симптомы тревоги и депрессии (Hamilton, 2017; Rowland и Curry, 2019).

В ходе интересного исследования, проведенного в двадцати четырех странах, взрослых разделили на три группы. Группу 1 попросили ежедневно в течение недели совершать хотя бы один добрый поступок по отношению к близким людям, например друзьям и членам семьи. Группу 2 попросили проявлять любезность по отношению к знакомым, например приятелям и коллегам. Группу 3 попросили проявлять заботу по отношению к себе. Такие поступки включали помощь соседу, написание благодарственной открытки, прогулку, медитацию и многое другое. Исследователи обнаружили следующее: по сравнению с группой, которая вообще не старалась быть заботливой, во всех трех группах *в равной степени* добрые поступки делали человека, их совершающего, счастливее. И это происходило независимо от того, на кого были направлены эти акты любезности (Rowland и Curry, 2019)!

Вывод из этого исследования заключается в том, что забота по отношению к другим или к себе имеет много, много преимуществ.



Поэтому нам следует разработать план действий, который поможет вам ежедневно применять на практике такое доброжелательное отношение.

Пожалуйста, ознакомьтесь с приведенным ниже списком. Выберите от пяти до восьми добрых дел, которые вы можете начать практиковать или выполнять чаще. Вы также можете добавить собственные идеи:

- прогуляйтесь;
- займитесь физической активностью, например танцами, плаванием или ездой на велосипеде;
- хорошо выспитесь;
- съешьте здоровую пищу;
- прослушайте любимую песню или альбом;
- сделайте перерыв, когда чувствуете себя перегруженным;
- насладитесь любимой едой;
- испеките любимый десерт;
- примите ванну с пеной;
- спойте во весь голос;
- сядьте за руль и отправьтесь куда глаза глядят;
- поиграйте в спортивную игру;
- понаблюдайте за восходом или заходом солнца;
- наведите порядок в своей спальне, если надоел погром;
- прочитайте книгу;
- попробуйте новое хобби;
- потратьте время на благотворительность;
- поднимите кому-то настроение;
- помогите кому-то с работой;
- скажите «нет» тому, с кем вам трудно установить личные границы;
- сделайте что-нибудь экологичное (соберите мусор на своей улице; идите пешком, вместо того чтобы ехать на машине; принесите многоразовую кружку в любимую кофейню);
- пообщайтесь с другом по сообщениям/видеозвонку;
- пересмотрите, на кого вы подписаны в социальных сетях;
- сделайте что-нибудь интересное с семьей;
- навестите кого-то, кого вы давно не видели;

- сделайте кому-то или себе комплимент;
- напишите список из десяти вещей, за которые вы благодарны и почему.

Теперь, когда вы выбрали несколько добрых дел, цель состоит в том, чтобы каждый день в течение недели совершать хотя бы одно из них и отмечать, какой эффект это оказывает на вас. Возможно, добрые поступки станут произвольными, а может быть, появятся возможности для проявления внимания, о которых вы раньше не подозревали.

## Выводы из совета 9

В этом совете вы узнали следующее.

- Когда мы сталкиваемся с жизненными трудностями, неудачами или чувством неполноценности, разум может стать осуждающим или суровым по отношению к нам в ложной надежде, что это поможет в следующий раз получить лучший результат.
- Вместо того чтобы заниматься самобичеванием, практикуйте стратегии проявления самосострадания — это более эффективный способ помочь себе справиться с самокритикой в минуты трудности.
- Можете использовать упражнение «Перерыв на самосострадание» и послушать, как версии вас из прошлого и будущего предлагают свою поддержку, или подумать о том, в какой манере вы бы общались с другом в трудную минуту.
- Поступки любящей доброты по отношению к себе, близким и даже незнакомым людям могут улучшить наше самочувствие. Просто нужно делать это регулярно!

*Цель этой главы состояла в том, чтобы помочь быть добрее к себе, даже когда вы испытываете трудности в борьбе с неопределенностью, неудачей и разочарованием. Насколько теперь вы склонны лояльно относиться к себе в проблемных ситуациях?*

1

НЕ СКЛОНЕН

2

3

НЕМНОГО

4

5

СКЛОНЕН





## Совет 10

# ГОТОВИМСЯ ЖИТЬ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

*Цель этой главы — подвести итоги полученных знаний и применить их на практике, чтобы помочь вам подготовиться к следующему году и будущему в целом. Насколько вы готовы использовать новые знания, чтобы жить полной жизнью, даже если появляется неопределенность?*

1

МАЛО

2

3

немного

4

5

МНОГО

Вы дошли до последнего совета этой книги! Отлично. Теперь вы уже эксперт и можете справляться с многочисленными ситуациями неопределенности, которыми полна наша жизнь. Поэтому, вместо того чтобы перегружать вас новой информацией, в этом совете мы хотели бы обобщить все ранее сказанное и помочь вам применить эти знания на практике в повседневной жизни, даже когда она становится нестабильной.

**ЗАКРУГЛЯЕМСЯ!**

Мы надеемся, что вы (почти) готовы принять тот факт, что жизнь полна неизвестности, что гораздо проще и эффективнее научиться принимать это, а не пытаться контролировать все вокруг. Один из важнейших навыков, который вы усвоите в этой главе, заключается в планировании будущих 12 месяцев вашей жизни. Он призван помочь примириться с главной неопределенностью в жизни — вашим будущим.

Поскольку мы завершаем процесс обучения, сейчас самое время посмотреть на ключевые моменты и стратегии, которые вы усвоили из советов 1-9. Список ниже содержит основную информацию и один важнейший навык из каждого совета, подтверждающий идею того, что вы готовы примириться с неопределенностью. Если содержимое этого списка покажется вам поразительным, ничего страшного. Мы чувствовали то же самое, когда перечитывали все, чему вас учили! Если вы не можете что-то вспомнить, всегда можно вернуться к каждому совету и пересмотреть всю главу. Это лишь краткое изложение.

**Совет 1:** от определенности когда-то зависела жизнь наших предков, и, хотя некоторые по-прежнему к ней стремятся, она не критична для выживания в современном мире. На самом деле подростки находятся в уникальном положении — в их жизни много неопределенности. Это делает подростковый возраст самым благоприятным периодом для формирования терпимости к неизвестности. Основным навыком, которому вы должны были научиться, — *приобретение знаний*; вы узнали о научном обосновании тревожности и человеческого стремления к стабильности.

**Совет 2:** жизнь полна трудностей, и, вместо того чтобы бороться с нежелательными тревожными мыслями, чувствами и порывами, полезнее (и проще) принять их и научиться сосуществовать с многочисленными непредсказуемыми аспектами жизни. Один из навыков, которым вы учились в этом совете, — *SOS-навык*, подчеркивающий важность выхода из состояния сопротивления в попытке обрести уверенность во всем. Для этого необходимо замедлиться, начать замечать происходящее вокруг и переключиться на более лично значимую деятельность.

**Совет 3:** тревога и неуверенность не имеют особых сил или власти. На самом деле многое из того, чего мы боимся, никогда не сбывается. Наш мозг запрограммирован на преодоление стрессовой неопределенности. Вместо того чтобы воспринимать ее как врага, важно осознать, что и она может нас чему-то научить. Один из навыков, которому вы научились в этом совете, — *«от преувеличения до преуменьшения: контролируем опасения»*. Он учит нас, что страх перед неопределенностью может преувеличивать значимость событий, когда на самом деле они незначительны и мы можем с ними справиться.

**Совет 4:** открытость и готовность освободить место для неопределенности, даже если вы не всегда этого хотите, необязательно должны нарушать вашу жизнь. Как ни странно, создание пространства между вами и вашими беспокойными мыслями и чувствами приводит к снижению тревожности. Главный навык, которому вы научились, — это *«путаница»*, в которой предлагаются различные игровые упражнения, призванные изменить отношения с назойливыми мыслями — от контроля к принятию и даже получению позитивных эмоций!

**Совет 5:** выражение признательности за неопределенность в жизни может помочь оценить некоторые ее скрытые дары. Одним из основных навыков этого совета является *БЛАГОдарность*, в котором вы узнали о различных способах взглянуть на свой опыт и оценить все, что он может вам предложить.

**Совет 6:** социальные связи необходимы для нашего выживания, и желание «вписаться» — это нормально. Забота и поддержка близких помогут научиться жить в условиях многочисленных неопределенностей жизни. Главный навык, который вы получили из этого совета, — это умение *создавать свою команду поддержки*.

**Совет 7:** осознание того, что действительно для вас важно, ваших ценностей и умение жить в соответствии с ними в условиях неопределенности придают жизни цель и возможности развития. Основным результатом этого совета было *определение ценностей и склонностей*, что помогло вам сформулировать свои увлечения и составить четкие планы того, как реализовывать их в повседневной жизни.

**Совет 8:** наличие осознанного плана по преодолению неопределенности и реализации увлечений, которые вы определили в совете 7, поможет укрепить уверенность в себе и устранить тревогу. Хотя воспоминания нельзя просто стереть, мы можем создавать новые. Главный опыт, который вы получили из этого совета, — это *умение ставить осознанные эксперименты*, которые обязательно должны быть постепенными, повторяющимися, достижимыми/реалистичными, шокирующими и ценностно-ориентированными.

**Совет 9:** забота и сострадание по отношению к себе более эффективны, чем жесткий внутренний диалог и переживание самых неопределенных моментов жизни. В этом совете вы узнали, как выбирать и совершать ежедневные *акты доброты*.

## Моя жизнь, мой путь

Теперь, когда вы перечитали ключевые моменты и навыки из каждого совета в этой книге, мы бы хотели, чтобы вы провели аналогичный пересмотр своих ценностей и увлечений, обнаруженных в советах 7 и 8. Потратьте несколько минут, чтобы просмотреть эти главы или заглянуть в записи, которые вы сделали в своем блокноте или в телефоне, чтобы вспомнить, что же действительно для вас важно и какие шаги вы могли бы предпринять для реализации этих ценностей. Или прямо сейчас быстренько набросайте три вещи, которые важны для вас в каждой из этих четырех областей:

- взаимоотношения;
- школа и работа;
- личностный рост, здоровье и благополучие;
- отдых и развлечения.

По мере того как мы будем разбирать остальные идеи этого совета, старайтесь не забывать об этом списке. Помните: чтобы жить полной и осмысленной жизнью, реализовывать свои увлечения, нужно принять неопределенность.

## Когда путь становится тернистым

Теперь, когда вы четко осознаете свои ценности и увлечения, знаете, как жить в соответствии с ними (совет 8), вам нужно не забывать об этом, даже когда появляются трудности. Это не новость, что жизнь ухабиста и полна непредсказуемых препятствий. Но если вы готовы к неожиданностям, то обнаружите, что неопределенность, присущая вашим увлечениям, — источник силы, а не слабости. Сила лежит во всем, чего вы достигаете, когда занимаетесь любимыми увлечениями, не позволяя неуверенности отговорить вас от этого. Например, представьте, что у вас есть страсть к борьбе за экологическую справедливость. Вы вступаете в экологическую группу для подростков, несмотря на то что страдаете от социальной тревожности. Вступление в этот коллектив означает столкновение со множеством потенциально неизвестных ситуаций, но в то же время означает возможность проявления заботы о нашей планете и появления новых друзей, что может привести к росту внутренней силы и уверенности в себе.

В следующем разделе мы подскажем, как подготовиться к некоторым событиям, с которыми вы можете столкнуться в течение следующих двенадцати месяцев. Это не означает, что вы всегда будете знать, чего ожидать, и не устраняет всю неопределенность. Например, вы можете планировать играть в баскетбол, но результаты сезона остаются неизвестными, или же у вас есть расписание занятий, но нет никакой гарантии или уверенности в оценках, которые вы получите. На самом деле в некоторых ситуациях единственное, что является определенным, — это неопределенность!

Прежде чем заглянуть в будущее, необходимо узнать о двух типах препятствий, которые могут стоять на нашем пути.

## **Выбоины и ямы**

Ключ к тому, чтобы примириться с непредсказуемостью будущего, заключается в том, чтобы иметь план, позволяющий *комфортно жить в условиях неопределенности*, как и следует из названия книги. Это означает, что помимо понимания, какие навыки помогут вам больше всего, и готовности их использовать важно также уметь предсказывать события там, где это возможно. (Об этом мы поговорим в следующем



разделе.) Но даже при наличии плана необходимо учитывать некоторые шероховатости пути.

По мере того как вы продолжите свой неопределенный жизненный путь, важно остерегаться *выбоин*, раздражающих углублений на дороге, которые, как правило, безопасны и не останавливают вас, и *ям*, которые могут поглотить весь автомобиль, так что путешествие внезапно закончится! Эти два типа дорожных неровностей являются метафорами того влияния, которое тревога и неопределенность могут оказать на ваш дальнейший путь. В первом случае (выбоина) беспокойство и неизвестность являются раздражителями и лишь немного вас задерживают. Если использовать изученные навыки и обратиться за поддержкой к друзьям, семье или специалисту, вернуться на дорогу еще можно. Но во втором примере (яма) тревога и неопределенность переходят в атаку и заставляют вас сойти с пути. В таких ситуациях навыков, описанных в этой книге, может оказаться недостаточно, чтобы помочь спокойно жить дальше. Когда подростки сообщают о повышенной тревожности и неуверенности, как правило, это означает, что пришло время обратиться за профессиональной помощью. Ниже приведены примеры каждого типа:

Выбоины	Ямы
Тревога, которая не проходит несколько дней или максимум неделю	Тревога, которая длится неделями, и, кажется, ситуация не становится лучше
До трех панических атак в течение месяца (если раньше они случались ежедневно)	Ежедневные приступы панических атак
Отказ от приглашения на какое-то общественное мероприятие, но при этом посещение нескольких других	Отказ от всех приглашений на социальные мероприятия и постоянное сидение дома
Ухудшение сна на несколько дней из-за беспокойства	Почти ежедневные проблемы со сном
Небольшое усиление симптомов тревоги во время экзаменационной недели, когда вы напряжены и устали	Значительное повышение уровня стресса или тревоги, затрудняющее выполнение многих повседневных дел; отсутствие реакции на методы, которые вы использовали, чтобы снизить уровень стресса и тревоги
Отсутствие трудностей или незначительные трудности с посещением школы, внеклассных мероприятий и выходом из дома из-за тревоги	Трудности с посещением школы, внеклассных мероприятий и выходом из дома из-за тревоги

Очевидно, что лучше иметь дело с выбоиной, чем с ямой, поэтому нужно планировать некоторые вещи заранее. Так что пора заглянуть в будущее.

## НАВЫК № 1: ЗАГЛЯНИТЕ В ХРУСТАЛЬНЫЙ ШАР

Хотя хрустального шара не существует, есть некоторые аспекты нашей жизни, которые можно предсказать с относительной точностью. Очевидно, что будут и неожиданные события, которые невозможно предвидеть, например мировая пандемия, но есть то, что можно спрогнозировать.

## **Чего вы можете ожидать?**

Если вы живете в Северном полушарии, учебный год для большинства студентов начинается где-то в августе или сентябре. Помимо того, что вы знаете, когда начнется и закончится учеба, вы можете распланировать праздничные выходные дни и каникулы, поскольку эти даты обычно известны заблаговременно. Студенты-спортсмены уже знают, какие виды спорта предлагаются в каждом сезоне, и имеют доступ к расписанию тренировок и игр на шесть-двенадцать месяцев вперед. Другой пример — обучение вождению, которое во многих странах происходит в возрасте от шестнадцати до восемнадцати лет. Если вы знаете, что после следующего дня рождения можете пойти учиться (и хотите это сделать), подготовьтесь заранее, изучив правила дорожного движения и запланировав, куда и когда пойдете учиться. Можете ли вы вспомнить другие события или мероприятия, которые ожидают вас в ближайшие двенадцать месяцев? Уделите несколько минут и, используя блокнот или телефон, перечислите все, что, как вы уверены, станет частью вашей жизни в течение следующего года.

## **Почему это важно?**

Важно думать наперед и прогнозировать основные события и занятия в вашей жизни, потому как это поможет предупредить вас о неопределенности и потенциальном стрессе или тревоге. Это также поможет спланировать, как справиться с изменениями и неизвестностью, используя специальные навыки, описанные в этой книге, причем это относится как к позитивным, так и к негативным событиям. Например, многие люди испытывают приятное волнение и радость, собираясь в отпуск. Однако это также порождает неопределенность и стресс, поскольку часто требует изменений в расписании. Вы уезжаете от друзей, можете страдать от смены часовых поясов и вынуждены изменить свою привычную рутину. Конечно, мы часто готовы обменять эти маленькие неудобства на преимущества, которые дает отпуск, но это все еще неудобства. Просматривая список событий, мероприятий и ситуаций, которые вы прогнозируете на следующие двенадцать месяцев, подумайте о

возможности возникновения неуверенности и стресса не только в негативных или трудных ситуациях, но и в позитивных. Оцените каждый пункт, используя 1, 2 или 3 балла для определения уровня стресса/тревоги/неопределенности, где 1 = низкий, 2 = средний и 3 = высокий.

### **Сталкиваемся с неизвестностью**

Как видите, осведомленность о предстоящих событиях, с которыми вы можете столкнуться, не означает возможность избавиться от неопределенности. Скорее, смысл в том, чтобы осознать, что то или иное событие принесет с собой некоторую непредсказуемость, которая может вызвать стресс. И когда это время приблизится, оно станет поводом задействовать навыки, которым вы научились в этой книге, чтобы пройти через эту ситуацию с меньшим беспокойством, тревогой и жизненными неурядицами. Итак, несмотря на то что вы не можете предотвратить неопределенность, вы можете подготовиться к ней. Вернитесь к разделу «Закругляемся!» в предыдущей части этого совета и выберите один или два навыка, которые сможете использовать, если неизвестность возникнет при прогнозе событий, мероприятий и ситуаций на следующий год. Запишите их рядом с каждым из перечисленных пунктов плана. Ничего страшного, если вы захотите использовать один и тот же навык для нескольких событий. Однако, прежде чем закончить этот последний совет, хотим поделиться еще одним навыком, который поможет увеличить заряд силы и энергии по мере продвижения по вашему жизненному пути.

### **НАВЫК № 2: ПЕРЕКУСЫ, СОН И РАСТЯЖКА ДЛЯ ЗАБОТЫ О СЕБЕ**

Если вы уже отправлялись в путешествие на машине, то знаете, что есть несколько необходимых для поездки вещей: бензин в баке, закуска, хорошая музыка или разговоры в дороге, а также возможность размять ноги. Если вы планируете ехать с ночевкой, то также может понадобиться хорошее место для сна. Ваш жизненный путь может стать долгосрочным путешествием! А поскольку жизнь — это путь, а не пункт назначения, вам стоит выработать несколько здоровых

привычек, чтобы уметь следовать за своими увлечениями без тревог и неуверенности, отпавляющих вас с дороги в яму. Ниже приведены общие рекомендации по здоровому образу жизни в подростковом возрасте.

**Сон:** исследования показывают, что подростки должны спать от восьми до десяти часов в сутки. Осуществить это может быть трудно, если вы вынуждены рано вставать, но это цель. Кроме того, сон до обеда по выходным или дремота в течение дня могут негативно повлиять на весь цикл сна. Эксперты рекомендуют установить фиксированное время пробуждения, которого вы будете придерживаться семь дней в неделю, чтобы помочь вам быстрее засыпать и со временем получать больше часов здорового сна. К тому же, поскольку режим хорошо помогает подготовить организм ко сну, попробуйте не пользоваться техникой с экранами за час до сна. Лучше читать или заниматься чем-то успокаивающим за тридцать минут до выключения света и ложиться в кровать только тогда, когда вам этого захочется. Наконец, наличие темного, прохладного и тихого места для сна поможет быстрее заснуть и улучшит общее качество сна (Harvey, 2016; Mullin и Simon, 2017).

**Питание:** существует так много советов о том, как правильно питаться. Во всей этой информации можно потеряться и так и не понять, что можно делать, а что нельзя. Все сводится к часто повторяемому правилу — всего в меру. Это означает, что продукты должны быть доступны в разумных количествах, вы должны делать осознанный выбор. Нам не нужно говорить, что хороший завтрак не может продаваться в автомате. Цель — делать все возможное для того, чтобы вовремя подкрепляться, даже если время от времени это будут крендельки и вода! Это означает, что нужно стремиться к трехразовому питанию и нескольким перекусам между ними. Старайтесь сбалансировать приемы пищи, чтобы в них присутствовали овощи, белки и злаки. Ограничьте потребление кофеина после обеда или в первой половине дня, чтобы легче засыпать ночью. Сведите к минимуму количество сладких закусок и не ешьте их перед сном. Стоматолог скажет вам «спасибо»!

**Физическая нагрузка:** специалисты из Северной Америки рекомендуют молодежи в возрасте от двенадцати до семнадцати лет ежедневно около одного часа отводить на физические упражнения (Government of Canada, 2019; US Department of Health and Human Services, 2018). Это может быть легко, если вы занимаетесь спортом или танцами, но в противном случае может показаться ошеломляюще нереалистичным. Упражнениями может быть все, что повышает частоту сердечных сокращений: танцы под музыку, ходьба в школу, помощь в саду или работа по дому, игра во фрисби, энергичная прогулка с собакой, вылазка в торговый центр и другие занятия, которые заставляют вас двигаться. Физическая нагрузка не только помогает укрепить сердце, но и способствует хорошему метаболизму и улучшает качество сна. Постарайтесь активно двигаться если не ежедневно, то хотя бы большую часть недели, чтобы сохранять бодрость и способность справляться со стрессом, тревогой и неопределенностью.

**Баланс:** поскольку ваша жизнь и так перегружена школьными делами, работой по дому и повседневным стрессом, важно соблюдать баланс. Он может быть достигнут за счет хорошего сна, питания и физических упражнений, но также и за счет удовольствия и отдыха. Если 90 % дня проходят в напряжении и стрессе, значит, вы находитесь в дисбалансе. Убедитесь, что у вас есть хотя бы несколько часов в день или несколько дней в неделю, когда вы можете расслабиться и получить удовольствие, это восстановит баланс. Попробуйте обратиться к списку занятий, приведенному в совете 7, или рассмотрите следующие: прослушивание музыки, танцы, рисование, живопись, чтение, просмотр сериала, фильма, кодирование, время с друзьями, кулинария, прогулки, фотография, шопинг, приемы пищи вне дома, общественные мероприятия и многое другое.

## ОТМЕЧАЕМ ПРОГРЕСС

В начале книги мы попросили вас пройти тест и оценить свой уровень потребности в уверенности. Теперь, когда вы прочитали все десять советов, мы предлагаем повторно пройти его и проверить, изменился ли результат. Надеемся, балл снизился, что свидетельствует

о повышении чувства уверенности и способности справляться с неопределенностью в жизни.

1. 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 весть, 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 пословица

## КАКОВ ВЕРДИКТ?

Заметили ли вы изменения с тех пор, как начали читать эту книгу? Возможно, ваш балл снизился, и это повод для радости. Ура! Но даже если он остался прежним или, возможно, изменился не так значительно, как вы надеялись, этому может быть разумное объяснение. Посмотрите на приведенные ниже причины, по которым позитивные перемены могут происходить не в том темпе, в котором нам хотелось бы.

**Положительные изменения требуют времени:** иногда трансформации, через которые мы проходим, требуют времени, чтобы закрепиться в нашем мозге. Поэтому дайте себе еще немного времени, а затем попробуйте пройти тест еще раз через несколько недель или месяцев.

**Положительные изменения требуют практики:** для некоторых людей результат теста, который не претерпел значительных изменений, может быть сигналом того, что им нужно практиковаться чаще или с бóльшим количеством ситуаций. Если это ваш случай, возможно, стоит вернуться к совету 7 или 8 и спросить себя: *являются ли мои увлечения очевидными для меня? Есть ли у меня четкий список целей, которых я хочу достичь? Последовательно ли я использую методы осознанности? И наконец: чувствую ли я себя уверенно, имея основной список навыков, которые я могу использовать, когда возникают тревога и неуверенность?* (Даже двух-четырех навыков может быть достаточно.)

**Позитивным изменениям нужна поддержка:** если вы считаете, что внимательно прочитали и применили на практике навыки и идеи, изложенные в этой книге, но по-прежнему находитесь под властью тревожности, возможно, пришло время обратиться за помощью к специалисту по психическому здоровью. Поговорите с родителями, учителем, школьным консультантом или другим взрослым, которому доверяете и который может помочь найти выход.

## Выводы из совета 10

В этом совете вы узнали следующее.

- Чтобы жить в соответствии со своими ценностями и реализовывать свои увлечения даже в условиях неопределенности, с ней нужно научиться сосуществовать в комфорте, помня ключевые моменты и применяя навыки из советов 1-10.
- Даже когда выбоины и ямы пытаются сбить с курса, наличие плана ожидаемых событий на следующий год и списка любимых навыков поможет «смягчить» жизненный путь.
- Достаточный сон, правильное питание, физические упражнения и баланс в вашей повседневной жизни сохранят здоровье и силы на протяжении этого пути.

*Цель этой главы состояла в подведении итогов полученных знаний и применении их на практике, помощи вам подготовиться к следующему году и будущему в целом. Насколько теперь вы готовы использовать новые знания, чтобы жить полной жизнью, даже если появляется неопределенность?*

1

МАЛО

2

3

НЕМНОГО

4

5

МНОГО





## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**М**ы подошли к концу этой книги, но ваш путь только начинается. Надеемся, вы приобрели несколько полезных стратегий, которые помогут следовать своим увлечениям и жить жизнью, наполненной в равной степени радостью, стремлениями и самореализацией. Хотя неопределенность все так же будет присутствовать и время от времени могут проявляться стресс, беспокойство и страх (не говоря уже о множестве других сложных эмоций, таких как печаль, гнев и стыд), главное — меньше сопротивляться и больше жить. Борьба с неопределенностью и обманчивая вера в то, что мы должны все контролировать, только сбивает с пути. Вместо этого, используя некоторые из новых навыков, вы можете научиться отстраняться от потребности в уверенности и начать действовать иначе, не так, как в прошлом. На протяжении всей книги мы рассказывали различные истории подростков и в заключение хотели бы привести последнюю — историю Сэма.

---

### *Познакомьтесь с Сэмом*

*Меня зовут Сэм, мне шестнадцать. За одиннадцать лет я сменил пять школ, поэтому уже знаком с понятием перемен. Но все эти изменения привели к тому, что незнакомые ситуации повышают мою тревожность, и я часто страдал от панических атак. Подобные приступы заставляли меня чувствовать себя оторванным от реальности, будто что-то ужасное вот-вот должно произойти. За первые несколько месяцев я перепробовал*

*много стратегий контроля беспокойства, пытался не допустить новых панических атак. Но ни одна не дала хорошего результата, а несколько относительно полезных идей требовали поставить под угрозу сон, оценки, взаимоотношения с близкими и даже психическое здоровье.*

---

Когда мы впервые встречаемся с такими подростками, как Сэм, обычно даем им выбор: продолжить пользоваться теми стратегиями, которые они уже выработали, или начать пробовать новые, описанные в этой книге, и проверить, приведут ли они к другим результатам. По понятным причинам большинство боится второго варианта, но мы всегда напоминаем, что их нынешние методы не работают и они не много потеряют, если попробуют что-то новое. Так же было и с Сэмом, и его ситуация начала меняться к лучшему.

---

*Когда психотерапевт отметил, что, несмотря на мою сообразительность и трудолюбие, все усилия были напрасны, я согласился попробовать другой подход. Вскоре я обнаружил, что, применяя навыки, помогающие отказаться от борьбы и освободить место для тревоги (а иногда и рассматривать ее как друга), я смог открыть и реализовать свои интересы. Когда я принял неопределенность, случилось неожиданное: панические атаки начали беспокоить меня реже. У меня не было приступов в течение нескольких месяцев, но интересно то, что, даже если бы и были, ничего страшного. Я никогда не думал, что скажу подобное, но это так!*

---

Итак, мы хотим задать вам тот же вопрос, что задали Сэму: *если ваши нынешние методы борьбы не работают так, как вы хотите, готовы ли вы попробовать что-то новое?*

Мы признаем, что подростковый возраст — сложный период. Исходя из рассказов наших клиентов и собственных воспоминаний, возможно, самый сложный в жизни каждого! Но мы также знакомы с историями об искренней радости и личностном росте и имеем возможность

поделиться обширным опытом наших подопечных. Своим желанием учиться и использовать навыки, описанные в этой книге — навыки, которые помогают им установить новые отношения с неопределенностью, — они проявляют невероятную смелость и силу. Когда подростки рискуют и пробуют новые методы, как это сделал Сэм и многие другие, они понимают, что неизвестность — это то, что нужно принять, а не пытаться контролировать. Тем самым они обнаруживают, что могут свободно заниматься своими увлечениями и быть сами себе боссом. Их больше не мучают страх и тревога, а неопределенность приходит и уходит, не мешая так, как это было раньше.

Надеемся, что истории, которыми мы поделились, и навыки, которые представили, послужили для вас руководством и вдохновением и помогут избавиться от бремени, возникающего в результате поиска постоянной уверенности. Мы предлагаем вам взять ответственность за свою жизнь в свои руки и осознать, что сейчас пришло время перемен. Пусть сегодняшний день будет началом пути, который вы откроете сами.





## ОБ АВТОРАХ

**Кэтрин Мартинес** — доктор психологических наук, лицензированный психолог в Британской Колумбии (Канада) с двадцатилетним опытом клинической и исследовательской работы. Кэтрин Мартинес использует когнитивно-поведенческую терапию (КПТ), терапию принятия и ответственности (АСТ) и диалектическую поведенческую терапию (ДВТ) для лечения тревожных расстройств у детей и подростков, а также проводит тренинги для родителей и воспитателей. Помимо оказания непосредственной клинической помощи Мартинес является штатным писателем и подрядчиком Anxiety Canada — благотворительной некоммерческой организации, созданной для повышения осведомленности о тревожных расстройствах. Помимо этого, целью организации является расширение доступа к проверенным ресурсам и лечению. Еще Кэтрин — консультант в СВТ Connections, организации, которая обеспечивает научное обучение специалистов здравоохранения, работающих в правительственных организациях в Британской Колумбии и Саскачеване.

**Джулиана Негрейрос** — доктор философии, лицензированный психолог и исследователь в Британской Колумбии (Канада). Она работает с подростками, которые страдают от проблем с тревогой, обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР) и поведенческих трудностей. В работе она использует методы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и терапии принятия и ответственности (АСТ). Джулиана Негрейрос прошла трехлетнюю постдокторскую стажировку по ОКР в детской больнице Британской Колумбии, где



руководила несколькими исследованиями и стала соавтором 18 научных работ. Она проводила многочисленные тренинги о тревожных расстройствах на национальном и международном уровнях, сотрудничает с Anxiety Canada и является их консультантом. Помимо этого, она разработала учебные программы, направленные на оказание помощи учащимся, страдающим от тревоги в школе.

Автор предисловия **Шери Л. Туррелл, доктор философии**, является клиническим психологом, специализирующимся на оказании помощи подросткам. За последние десять лет Шери Л. Туррелл стала соавтором двух книг по АСТ-терапии, руководила работой аспирантов и других специалистов в области психического здоровья. Помимо этого, она проводит семинары и на международном уровне.





## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Arch, J. J., and J. S. Abramowitz. 2015. "Exposure Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder: An Optimizing Inhibitory Learning Approach." *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders* 6: 174-82.

Bachmann, M. F., M. O. Mohsen, M. F. Kramer, and M. D. Heath. 2020. "Vaccination Against Allergy: A Paradigm Shift?" *Trends in Molecular Medicine* 26 (4): 357-368.

Bowlby, J. 1977. "The Making and Breaking of Affectional Bonds: Aetiology and Psychopathology in the Light of Attachment Theory." *British Journal of Psychiatry* 130 (3): 201-210.

Carleton, R. N. 2016. "Into the Unknown: A Review and Synthesis of Contemporary Models Involving Uncertainty." *Journal of Anxiety Disorders* 39 30-43.

Carleton, R. N., P. J. Norton, and G. J. G. Asmundson. 2007. "Fearing the Unknown: A Short Version of the Intolerance of Uncertainty Scale." *Journal of Anxiety Disorders* 21 (1): 105-117.

Carsley, D., and N. L. Heath. 2018. "Effectiveness of Mindfulness-Based Colouring for Test Anxiety in Adolescents." *School Psychology International*. London: SAGE Publications.

Ciarrochi, J., L. Hayes, and A. Bailey. 2012. *Get Out of Your Mind and into Your Life for Teens: A Guide to Living an Extraordinary Life*. Oakland, CA: Instant Help.

Cornell University. 2021. "What Does the Scholarly Research Say About the Effect of Gender Transition on Transgender Well-being?" *What We Know: The Public Policy Research Portal*. <https://whatwewknow.inequality.cornell.edu/topics/lgbt-equality/what-does-the-scholarly-research-say-about-the-well-being-of-transgender-people/>.

Craske, M., M. Treanor, C. Conway, T. Zbozinek, and B. Vervliet. 2014. "Maximizing Exposure Therapy: An Inhibitory Learning Approach." *Behaviour Research and Therapy*. 58 (310): 10-23.

Emmons, R. A. 2007. *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.

Emmons, R. A., J. Froh, and R. Rose. 2019. "Gratitude." In *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*, edited by Matthew W. Gallagher and Shane J. Lopez. Washington, DC: American Psychological Association.

Emmons, R. A., and M. E. McCullough, eds. 2004. *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press. 317-332.

Fergus, T. A., and R. N. Carleton. 2015. "Intolerance of Uncertainty and Attentional Networks: Unique Associations with Alerting." *Journal of Anxiety Disorders* 41 (September): 59-64.

Government of Canada. 2019. "Physical Activity Tips for Youth (12-17 Years)." 2019. <https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/physical-activity-tips-youth-12-17-years.html>.

Grupe, D. W., and J. B. Nitschke. 2013. "Uncertainty and Anticipation in Anxiety: An Integrated Neurobiological and Psychological Perspective." *Nature Reviews Neuroscience* 14: 488-501.

Hamilton, D. R. 2017. *Five Side Effects of Kindness: This Book Will Make You Feel Better, Be Happier and Live Longer*. London, UK: Hay House.

Harlow, H. F., and R. R. Zimmermann. 1959. "Affectional Responses in the Infant Monkey; Orphaned Baby Monkeys Develop a Strong and Persistent Attachment to Inanimate Surrogate Mothers." *Science* 130: 421-32.

Harris, R. 2008. *The Happiness Trap: How to Stop Struggling and Start Living: A Guide to ACT*. Boston: Trumpeter.

Harris, R. 2019. *ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Harvey, A. G. 2016. "A Transdiagnostic Intervention for Youth Sleep and Circadian Problems." *Cognitive and Behavioral Practice* 23 (3): 341-55.

Hayes, L. L., and J. Ciarrochi. 2015. *The Thriving Adolescent: Using Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychology to Help Teens Manage Emotions, Achieve Goals, and Build Connection*. Oakland, CA: Context Press.

Hayes, S. C., J. B. Luoma, F. W. Bond, A. Masuda, and J. Lillis. 2006. "Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes." *Behaviour Research and Therapy* 44 (1): 1-25.

LaFreniere, L. S., and M. G. Newman. 2019. "Probabilistic Learning by Positive and Negative Reinforcement in Generalized Anxiety Disorder." *Clinical Psychological Science* 7 (3): 502-515.

Langford, C. P. H., J. Bowsher, J. P. Maloney, and P. P. Lillis. 1997. "Social Support: A Conceptual Analysis." *Journal of Advanced Nursing*. 25 (1): 95-100.

Mullin, B. C., and S. L. Simon. 2017. "Managing Insomnia Symptoms Among Adolescents with Anxiety Disorders." *Evidence-Based Practice in Child and Adolescent Mental Health* 2 (3-4): 123-38.

Neff, K. 2003. "Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion." *Self and Identity*, 2: 223-50.

Neff, K. 2015. "Self-Compassion Break." <https://self-compassion.org/exercise-2-self-compassion-break/>.

Neff, K. and O. Davidson. 2016. "Self-Compassion: Embracing Suffering with Kindness." In *Mindfulness in Positive Psychology*, edited by I. Ivtzan and T. Lomas. New York: Routledge.

Olympic Channel. 2020. "Vera Wang Talks About Her Olympics Ambitions." <https://www.olympicchannel.com/en/stories/news/detail/vera-wang-talks-about-her-olympics-ambitions/>.

Robichaud, M., N. Koerner, and M. J. Dugas, M.J. 2019. *Cognitive-Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: From Science to Practice*. New York: Routledge.

Rowland, L., and O. S. Curry. 2019. "A Range of Kindness Activities Boost Happiness." *Journal of Social Psychology* 159 (3): 340-43.

Schumer, L. 2018. “Why Following Your Passions Is Good for You (and How to Get Started).” *New York Times*. October 10, 2018.

Stibel, J. 2017. “Michael Jordan: A Profile in Failure.” *CSQ*. <https://csq.com/2017/08/michael-jordan-profile-failure/#.YANJ6hNKjLY>.

Sullivan, R., R. Perry, A. Sloan, K. Kleinhaus, and N. Burtchen. 2011. “Infant Bonding and Attachment to the Caregiver: Insights from Basic and Clinical Science.” *Clinics in Perinatology* 38 (4): 643-55.

Tseng, J., and J. Poppenk, J. 2019. “Brain Meta-State Transitions Demarcate Thoughts Across Task Contexts Exposing the Mental Noise of Trait Neuroticism.” *Nature Communications* 11: 3480.

Turrell, S., and M. Bell. 2016. *ACT for Adolescents: Treating Teens and Adolescents in Individual and Group Therapy*. Oakland, CA: Context Press.

U.S. Department of Health and Human Services. 2018. *Physical Activity Guidelines for Americans*. 2nd ed. Office of Disease and Prevention and Health Promotion.

Ward, M. 2017. “5 Things You Didn’t Know About Oprah Winfrey.” *Vogue*. <https://www.vogue.com/article/oprah-winfrey-5-things-you-didnt-know>.

Wegner, D. M., D. J. Schneider, S. R. Carter, and T. L. White. 1987. “Paradoxical Effects of Thought Suppression.” *Journal of Personality and Social Psychology* 53 (1): 5-13.

Whyte, A. 2021. “Failure Is an Option.” <https://www.linkedin.com/pulse/20141209082049-46477532-failure-is-an-option-10-hugely-successful-failures>.

Williams, M. T. 2020. *Managing Microaggressions: Addressing Everyday Racism in Therapeutic Spaces*. New York: Oxford University Press.

World Health Organization. 2019. “Mental Health and Substance Use.” <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/mental-health-in-the-workplace>.





Издательская группа  
**«ВЕСЬ» —**  
**ДОБРЫЕ ВЕСТИ**  
**8 800 333 00 76**



[www.vesbook.ru](http://www.vesbook.ru)



[@vesbook](https://t.me/vesbook)



[vk.com/vesbook](https://vk.com/vesbook)

**ozon**



Доступно в  
**App Store**