

Абросимов

Страх неопределенности – чему мы можем научиться у «Ёжика в тумане»

Привет, читатель!

Неопределенность, кажется, стала самым популярным словом, характеризующим время, в которое нам довелось жить. Ее можно сравнить с туманом – в неопределенности мы также можем терять ориентиры того, где находимся, не видеть пути дальнейшего движения, а наш ум при этом охотно рисует пугающие образы в нечетких очертаниях и тенях, которые мы видим вдалеке.

Многим сегодня откликается история про ежика в тумане. Некоторые из нас, подобно главному герою, оказываются в растерянности или бессилии перед непроглядностью будущих перспектив. При этом внезапные новые обстоятельства заставляют чувствовать, что мы теряем привычные опоры и смыслы, а наша жизнь как будто ставится на паузу, и мы никак не можем на это повлиять. В этом контексте нам есть чему поучиться у того самого ёжика, ведь, если вы помните эту историю, в итоге ему удалось выйти из тумана, сохранив себя, и попасть в безопасное место.

Лучше всего неопределенность можно обозначить через ее противоположность – обыденную жизнь. В повседневной рутине мы знаем наше расписание, умеем хорошо прогнозировать и планировать, ориентируемся в стоящих перед нами задачах и путях их решения. Платеж за коммунальные услуги в какой-то момент перестает пугать нас и становится обыденностью, к которой мы готовы (имеется в виду сам алгоритм оплаты, а не его сумма). Многие вещи в нашей повседневности мы делаем «на автопилоте», зачастую не замечая и не выбирая их альтернатив. Стресс неопределенности нарушает естественный ход событий, и во внешне привычных обстоятельствах мы лишаемся смыслов, уверенности в себе и энергии для адаптации. В какой-то момент мы чувствуем, что перестаем быть самими собой.

Ситуацию неопределенности также описывают через соответствие ее восьми основным характеристикам:

1. множественность суждений о происходящем;
2. неточность, неполнота и фрагментированность сведений;
3. вероятность множества исходов;
4. неструктурированность информации;
5. дефицит информации;
6. высокая изменчивость;
7. несовместимость и противоречивость событий и мнений;
8. общая непонятность.

Мы можем прямо сейчас провести чек-ап по этим критериям и оценить степень неопределенности нашей сегодняшней жизни, прошлых событий или планов на будущее. Также этот список наглядно помогает нам определить, какие пункты из него мы можем изменить, а какие находятся вне зоны нашего контроля.

Разные люди по-разному справляются с неопределенностью. На это влияет множество факторов, в том числе и психологических: наш ранний опыт, воспитание, эмоциональный интеллект, привычки нашего поведения и нашего ума, личностные характеристики определяют выбор тех или иных способов преодоления неопределенности.

Психологи приблизительно оценивают вероятность позитивного реагирования человека в условиях неопределенности как 1 к 4. На одного человека, испытывающего азарт, любопытство и

радость при встрече с неизвестностью приходится четыре человека, реагирующие тревогой, запутанностью, невозможностью доступа к внутренним ресурсам и креативности, маниакальными состояниями.

Хорошая новость заключается в том, что переносимость неопределенности может быть рассмотрена не только как данность, с которой мы сталкиваемся, но и как навык, который может быть привнесен в наше реагирование. То есть некоторым приемам совладания со стрессом неопределенности можно научиться, и это наиболее актуальная задача по самопомощи и селф-менеджменту в наше время.

Повысить нашу адаптивность в условиях неопределенности способна психологическая гибкость, на которой сфокусировано внимание современных психотерапевтических подходов. И именно ею, вероятно, обладал в достаточной мере Ёжик в тумане.

Под психологической гибкостью принято понимать тренируемую способность **оставаться в контакте** с любыми имеющимися переживаниями и состояниями, даже с самыми неприятными мыслями, чувствами и ощущениями, и одновременно с этим, насколько это возможно, продолжать следовать в сторону к **реализации своих жизненных ценностей и смыслов**.

Психологическая гибкость складывается из следующих компонентов, которые мы можем постепенно и с различным успехом, но все же развивать в себе:

1. **Контакт с настоящим моментом (*будь здесь и сейчас*)** – вместо того чтобы мысленно проваливаться в травмирующие события прошлого и возможные угрозы будущего, мы можем возвращать себе свое внимание и намеренно направлять его на то, что мы переживаем прямо сейчас. Например, мы можем безоценочно наблюдать за нашим дыханием или телесными ощущениями.
2. **Разделение, расцепление с мыслями (*наблюдай свои мысли, но не реагируй на них*)** – когда мысль ловит нас на крючок и заставляет непродуктивно снова и снова к ней возвращаться, важно «сделать шаг назад» и провести черту между своей мыслью и самим собой. Мы отступаем и наблюдаем за потоком мыслей, вместо того чтобы позволить ему захлестнуть нас. Мы можем напоминать себе, что «Я больше, чем мои мысли».
3. **Принятие (*откройся своим переживаниям*)** - вместо рефлекторного желания бороться с нежеланными эмоциями, импульсами, воспоминаниями и неэффективных попыток им противостоять, убежать от них, у нас есть возможность открыться им и позволить им быть. В этот моменты мы как бы перестаем «перетягивать канат» с нашими внутренними переживаниями, а просто отпускаем его, чтобы сэкономить свои силы и начать делать что-то действительно важное вместо этой долгой борьбы.
4. **Самонаблюдение (*наблюдающее Эго, Я-как-контекст*)** – нахождение в своем сознании той наблюдающей части, которая замечает все происходящее внутри, является важным шагом в переходе от позиции Я-как-контент (идентификация себя через свое внутреннее содержание) к позиции Я-как-контекст (идентификация себя как контейнер для переживаний, как что-то большее, чем они).
5. **Ценности (*реши, что по-настоящему важно*)** – поиск ценностей, ради которых я хочу прожить свою жизнь, определение тех качеств, которыми я хочу обладать и в соответствии с которыми хочу поступать на постоянной основе. Ценности как компас, который задает направление и позволяет идти навстречу чему-то действительно важному.
6. **Активность действий (*сделай то, что важно*)** - эффективные действия, направляемые ценностями. Это могут быть как внешние поступки (то, что мы делаем с помощью своего поведения), так и внутренние (то, что мы делаем в своем психическом мире). Воплощение ценностей в действия делает жизнь более наполненной, богатой и осмысленной.

Развитие этих навыков повышает нашу психическую гибкость и способствует нашей адаптации в условиях неопределенности. Конечно, их освоение не должно становиться еще одним кнутом, которым мы привыкли себя «мотивировать». Здесь мы действуем исходя из заботы о своем благополучии, и важно понимать, что формирование этих качеств - очень плавный и не всегда линейный процесс, предполагающий и возможные срывы к менее эффективным формам реагирования. Но все же мы можем попробовать сделать что-то из вышперечисленного и попробовать вернуть себе свою жизнь, вместо того чтобы тщетно противостоять неопределенности нашего мира. Как ежик, который не отказался от идеи встретиться с медвежонком, вместо того чтобы прогонять пугающий его туман.