

Як прийняти невизначеність?









Якщо ми не знаємо, як жити з невизначеністю та в нас немає відповідних навичок, це впливає на наше життя загалом. Усі ситуації, які породжують сумніви та неможливість передбачити подальші кроки, можуть сприймаються як жахливі та нестерпні муки, яких потрібно уникати за будь-яких умов.

Якщо почуття невизначеності для вас просто нестерпне, то може здатися, що **хвилювання** може бути корисним. Ви можете думати, що хвилюючись, ви підготуєте себе до найгіршого чи будь-якого варіанту розгортання подій. Хвилювання може здаватися дієвим способом передбачення неприємних сюрпризів, що може зменшити відчуття невизначеності та непередбачуваності. Тому ви можете продовжувати хвилюватися, і робити це все частіше. Інакше кажучи, хвилювання дозволяє вам повірити, що ви **тримаєте своє життя під контролем**.

Проте задумайтеся чи зробило хвилювання ваше життя більш передбачуваним? Чи хвилювання змінює результат подій? На жаль, життя все таке ж невизначене і непередбачуване, як і раніше. Змінилося лише ваше уявлення про те, що ви якимось чином контролюєте ситуацію. Але чи справді це так? Ви можете помітити, що все, що ви до цього робили, це думали про найгірші сценарії, виснажувалися та змушували себе почуватися дуже погано. Цим самим, ви часто могли «паралізувати» свою здатність приймати рішення та вживати якісь заходи. Тож запитайте себе, чи справді варто так турбуватися стосовно невизначеності? Можливо, настав час піти іншим шляхом? Є **дві основні стратегії**, щоб навчитися приймати невизначеність і, таким чином, зменшувати ступінь свого занепокоєння.

1. Перевірте: чи насправді ви не можете жити з почуттям невизначеності?




Поставте собі наступні запитання та запишіть свої відповіді. Подивіться, які недоліки можуть бути у нетерпимості до невизначеності.

-  Чи можна передбачити все, що трапляється у житті?
-  Які переваги має потреба у визначеності майбутнього? Які можуть бути у цьому недоліки? Або ж, як потреба у визначеності майбутнього може бути корисною і некорисною?
-  Чи схильні ви передбачати, що станеться щось погане лише тому, що ви не впевнені що станеться? Наскільки це виправдано? Яка ймовірність позитивної чи нейтральної розв'язки?
-  Наскільки є ймовірним те, що ви прогнозуєте? Могли б ви жити знаючи, що ймовірність чогось негативного — вкрай низька?
-  Чи можете ви жити в умовах деякої невеликої невизначеності у житті? Як ви це робите? І чи можна це зробити в інших, більш складних, умовах?
-  Запитайте друга чи знайомого, як вони зазвичай діють в умовах невизначеності, подумайте, які з цих порад стануть вам у нагоді?

2. Прийняття реальності та усвідомленість (англ. mindfulness)

Якщо почуття невизначеності для вас просто нестерпне, ви, як правило, цілковито зосереджені на своєму майбутньому. Антидотом до такого способу мислення є тренування вміння бути присутнім в моменті та приймати свій поточний досвід. Тобто бути більш свідомим. Кроки для того, щоб бути більш присутнім і свідомим, пояснюються в інформаційних пам'ятках: «**Що таке усвідомленість?**» та «**Як усвідомити і відпустити хвилювання?**»

Ось **три основні кроки**, які слід зробити:

-  **Приділяйте увагу** тому, про що ви зараз думаєте і що відчуваєте у власному тілі. Зосереджуйте увагу на своєму диханні, щоб залишатися присутнім в моменті. Подумайте: що ви помічаєте у собі, коли вам необхідна визначеність щодо майбутнього? Визнавайте, не пригнічуйте ці думки та почуття, можливо, кажучи собі щось у дусі «Ага, ось воно як зараз».
-  **Відпустіть** необхідності швидкого розв'язання проблеми, сказавши собі щось, що допоможе вам позбутися потреби визначеності. Можливо, скажіть собі «Це лише потреба у впевненості /визначеності. Просто відпусти це зараз».
-  **Не засуджуйте себе.** Цікавтеся своїми думками, не соромтеся їх та не намагайтеся їх змінити. Далі – зосередьтеся на своєму досвіді тут і зараз. Повністю зосередьте свою увагу на звуках навколо вас або на відчуттях у тілі, або на вашому диханні, або на виконанні якогось завдання.