За хронической нерешительностью скрывается стремление к определенности

Даже принятие простейших решений может превратиться в сущий ад

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- Каждое решение несет в себе неопределенность.

- Если вы страдаете хронической нерешительностью, необходимость выбора создает огромную проблему.

- Знать наверняка - означает чувствовать себя достаточно уверенным.

- Наилучший способ справиться с сомнениями - научиться принимать решения в условиях неопределенности.

Если задуматься, то в жизни очень мало вещей, в которых можно быть полностью уверенным. В каждом решении есть доля неопределенности, начиная от самого серьезного выбора в жизни ("Правильного ли человека я выбрал в качестве партнера?". "Если возьмусь за эту работу, продвинет ли это мою карьеру?") до самых обыденных ("В какой цвет покрасить комнату?", "Что съесть на завтрак?").

Сомневаться можно практически во всем. ("Действительно ли я хороший человек?", "Не разобьется ли этот самолет?" "Может ли у меня быть бессимптомная болезнь?"). Зачастую, мы достаточно уверены в своем выборе или в том, что он не имеет большого значения. Это хорошо помогает обойти сомнения, чтобы строить дальнейшие планы и следовать им с некоторой долей уверенности.

Однако для тех, кто страдает хронической нерешительностью, абсолютно любой выбор, неопределенность и сомнения, которые порождает каждый из них, превращаются в непреодолимый барьер, который на корню тормозит процесс принятия решения.

Вопрос определенности

Каждое предположение о мире уже содержит в себе неопределенность, от самых тривиальных ("У моей ручки есть чернила") до самых глубинных ("Мой родитель/партнер/ребенок жив"). Фактически, вы не можете быть уверены ни в том, ни в другом, пока не проверите. (А сразу после проверки снова невозможно быть уверенным, потому что все может тут же измениться). Тем не менее, большинство людей чувствуют себя уверенно и этого вполне достаточно для принятия решений.

Переживание неопределенности отличается от отсутствия достаточного количества фактов. Этот тип мышления называется метапознанием и сопровождается особым чувством. Неопределенность — это осознание или знание того, что мы не знаем чего-то наверняка. Это осознание чаще всего также сопровождается характерным чувством. Это может быть волнение ("Кто выиграет в этом футбольном матче?") или страх ("Что, если я не смогу справиться с тем, что произойдет?"), или стыд ("Если это случится, я не смогу жить с собой"), или любое другое чувство. Иногда неуверенность просто нейтральна. ("Я не знаю точно, говорил я это или нет, но мне все равно").

Некоторые обычные сомнения можно достаточно просто разрешить с помощью фактов. ("Так ли зовут этого актера?", "Не забыл ли я отправить то письмо, о котором думал?"). Подобного рода сомнения можно разрешить, используя органы чувств, чтобы посмотреть и увидеть, что на данный момент является правдой ("Да, это его имя." "Да, я действительно забыл отправить то письмо.").

Однако есть и другой вид сомнения: оно возникает из воображения и заставляет сомневаться в том, о чем говорят органы чувств. Никакая проверка фактов не поможет устранить этот вид сомнения. Например, возникает сомнение: "А выключила ли я плиту?". Вы проверяете, выключена ли плита. Органы чувств говорят нам "да". Мы чувствум уверенность. Но затем, когда уходим, возникает другой вид сомнения, представляющий собой воображаемый рассказ о том, что мы только что видели. "А что, если она не выключилась полностью?" или "А что, если я сожгу дом? Как же это будет ужасно! Может, проверить еще раз?"

Подобное сомнение нельзя разрешить другим "фактом", потому что это плод вашего воображения. Сколько бы раз вы ни пытались разрешить его с помощью самоубеждения или проверки, вы никогда не сможете почувствовать себя достаточно уверенно.

Другие примеры сомнений возникают не в результате игнорирования чувств, а в результате воображения будущего. Здесь никакие факты не помогут. Это может быть беспокойство о том, что какой-то прошлый выбор вернется с плохими последствиями, или вы понимаете, что у вас нет никаких гарантий относительно результатов выбора в будущем. "Не принял ли я ненароком плохое решение, о котором даже не знаю?", или "Как я могу быть уверен, что останусь здоровым?".

По факту вы понимаете, что вероятная возможность очень нежелательна, но при этом не в состоянии осознать, что нечаянно выдумали историю, которая так пугает, и это мешает ее игнорировать. Независимо от того, насколько мала вероятность пугающего исхода, она воспринимается, как реальная возможность. Теперь же, когда вы ее представили, она побуждает вас что-то сделать: быть ответственным, предотвратить плохое развитие событий, разрешить сомнения, найти способ избежать чего-то.

Проблема в том, что в конкретном "здесь и сейчас" нет фактов, которые могли бы помочь вам решить эту проблему. Эта история живет исключительно в вашем воображении. И чем больше вы о ней думаете, прокручиваете в голове все возможные факты, тем навязчивее она становится. И вот вы уже отбросили здравый смысл в пользу увлеченности неразрешимыми сомнениями.

Поэтому выбор создает огромную проблему, если вы хронически нерешительны. Каждый ваш выбор начинает идти по новому пути. Иногда он тривиален ("Если я выбираю красную сумочку, то весь мой наряд должен соответствовать ей"); а порой он может быть очень важным ("Если я куплю этот дом, то буду долго добираться на работу") или даже судьбоносным ("Если я соглашаюсь на эту работу, то мне придется выбрать этот карьерный путь").

Так можно ли вообще быть уверенным, что получится сделать правильный выбор? Когда вы признаете, что время от времени случаются непредвиденные обстоятельства и неожиданные последствия, вы понимаете, что никогда не можете знать наверняка. Знать наверняка — это не значит закрепить уверенность, изгнать сомнения или собрать больше фактов. Это не значит говорить себе, что вы можете быть уверены, что все будет хорошо, что нет причин для сомнений. Речь идет о том, чтобы чувствовать себя достаточно уверенным.

Люди с хронической нерешительностью часто считают, что сделать выбор – это настоящее мучение. Они настолько обеспокоены тем, что могут совершить непоправимую ошибку или вступить на путь, который им просто не по плечу, или что это вообще плохой выбор. Подобные опасения вызывают такую сильную тревогу, что отсрочка, избегание и промедление кажутся единственными приемлемыми вариантами.

Подобный паралич может сковать даже при принятии самых обыденных решений: "Какой выход мне выбрать на парковке?" или "Мне взять двойной латте или обычный чёрный кофе?".

В подобных ситуациях вы можете даже спросить себя: "Почему мне так трудно принять решение, когда это действительно не имеет значения?". Когда вы застреваете в таком положении на пустяковом этапе выбора, вы избегаете именно чувства тревоги, вызванной вашей неуверенностью, а не каких-либо негативных последствий ошибки. Таким образом, вы действительно становитесь неспособны рассматривать альтернативные варианты с какой-либо степенью объективности или здравого смысла.

Поворотный момент

Попытки устранить опасения по поводу того, чего вы не знаете наверняка, ведут в неверном направлении. Ожидание подходящего момента, бесконечные исследования, надежда на

безошибочное вдохновение и мотивацию - все это тщетные попытки устранить неуверенность в принятии решений.

Гораздо более продуктивный подход заключается в том, чтобы с головой окунуться в невозможность устранения сомнений и научить свой мозг и тело принимать решения в условиях неопределенности. Цель состоит в том, чтобы помочь вам чувствовать себя достаточно уверенным в своих решениях, чтобы двигаться дальше. Воображение — это еще не реальность.

Лучшая догадка – вот и все, что у нас есть!

Оригинальная статья: Martin Seif and Sally Winston - Behind Chronic Indecisiveness: Desire for Certainty, November 2021
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психология, тревога, тревожность, сомнения, неуверенность, хроническая неуверенность, принять решение, метапознание, страх, выбор, уверенность, нерешительность, определенность.

