

ЮЛИЯ РЯБИКИНА

ПСИХОЛОГИЯ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ



Как ориентироваться и
принимать решения
в мире хаоса

Юлия Рябикина

**Психология неопределённости.
Как ориентироваться и
принимать решения в мире хаоса**

«Автор»

2026

Рябикина Ю.

Психология неопределённости. Как ориентироваться и принимать решения в мире хаоса / Ю. Рябикина — «Автор», 2026

Эта книга — путеводитель по миру, который стал непредсказуемым. Она отвечает на два важных вопроса: как найти дорогу, когда привычные ориентиры исчезли, и как действовать в условиях, когда полной ясности уже не будет. «Ориентироваться» — это стратегия и понимание, «принимать решения» — тактика и действие. Вы поймёте, почему старые методы больше не работают, научитесь находить свои истинные ценности и действовать даже тогда, когда путь скрыт туманом. Неопределённость может стать пространством, в котором вы услышите свой голос и начнёте принимать решения, не дожидаясь полной ясности.

© Рябикина Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Юлия Рябикина

Психология неопределённости.

Как ориентироваться и принимать решения в мире хаоса

Введение

Утро начинается с телефона, и я понимаю: что-то случилось. Экран мигает уведомлениями — три канала, две рассылки, бесконечный поток новостей. Пальцы сами скользят по заголовкам, пока мозг ещё борется со сном. Кофе. Душ. Снова телефон. Внутри растёт тревога: день ещё не начался, а я уже куда-то опоздала, хотя и не знаю, куда именно.

В последнее время я слышу это от клиентов почти каждый день: мужчины и женщины разных возрастов, профессий и доходов. Все говорят одно и то же: «Я не знаю, что делать дальше». Проблема не в отсутствии вариантов, а в потере системы координат, где всё было ясно.

Работа, доход, отношения, планы на отпуск, вера в будущее — вещи, на которые мы опирались десятки лет. Теперь каждая из них может рухнуть за один вечер. Сегодня мир стал таким, что нельзя полагаться на «так принято», «всегда работало» или «через пять лет станет лучше».

Вместе с внешними опорами рухнули и внутренние.

Как понять, куда идти, если завтра всё может измениться? Как отличить свои желания от чужих, когда вокруг столько голосов? Как принимать решения, если любое из них может оказаться ошибкой, а права на ошибку нет?

Эти вопросы не риторические. С ними люди заходят в психотерапию, и я сама не исключение.

Меня зовут Юлия Рябикина. Я психолог, и последние несколько лет работаю с тем, что называют «неопределённостью». На сессиях это звучит так: «застрял», «не знаю, чего хочу», «боюсь ошибиться», «нет сил думать о будущем».

Раньше я думала, что решения — это просто: собрать информацию, взвесить плюсы и минусы, выбрать лучшее. Это работало в стабильном мире. Но стабильный мир закончился, а схема осталась. Миллионы людей ругают себя за неспособность решиться, не понимая, что дело не в слабой воле. Старые инструменты больше не подходят к новой реальности.

Эта книга — попытка найти новые инструменты.

Сразу скажу, чего здесь не будет.

Не будет банальностей типа «мыслить позитивно» — это не работает, когда земля уходит из-под ног. Не будет обещаний обрести полный контроль над жизнью — это была бы ложь. Здесь не будет простых рецептов для сложных состояний. Тревога, растерянность, паралич воли требуют бережного подхода.

Что же здесь будет?

Мы начнём с откровенного разговора о том, почему привычные методы ориентации перестали работать. Почему больше информации не помогает понять реальность. Почему чужие карты больше не ведут туда, куда нужно. И почему «подождать ясности» иногда означает не дожидаться ничего.

Затем я предложу не готовые ответы, а способ построить собственную систему координат: внутренний компас, который работает даже в тумане. Мы разберём, как опираться на цен-

ности, когда цели рассыпаются. Как слушать себя, когда вокруг шумят чужие голоса. Как двигаться вперёд, когда не видно всей дороги.

Это не быстрый путь. Он потребует честности перед собой и отказа от иллюзий.

Не знаю, где вы сейчас. Возможно, открыли эту книгу, потому что устали ждать определённости или чувствуете, что заблудились. А может, вы в порядке, но хотите лучше понимать себя в мире, который не обещает стабильности. В любом случае, добро пожаловать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.