

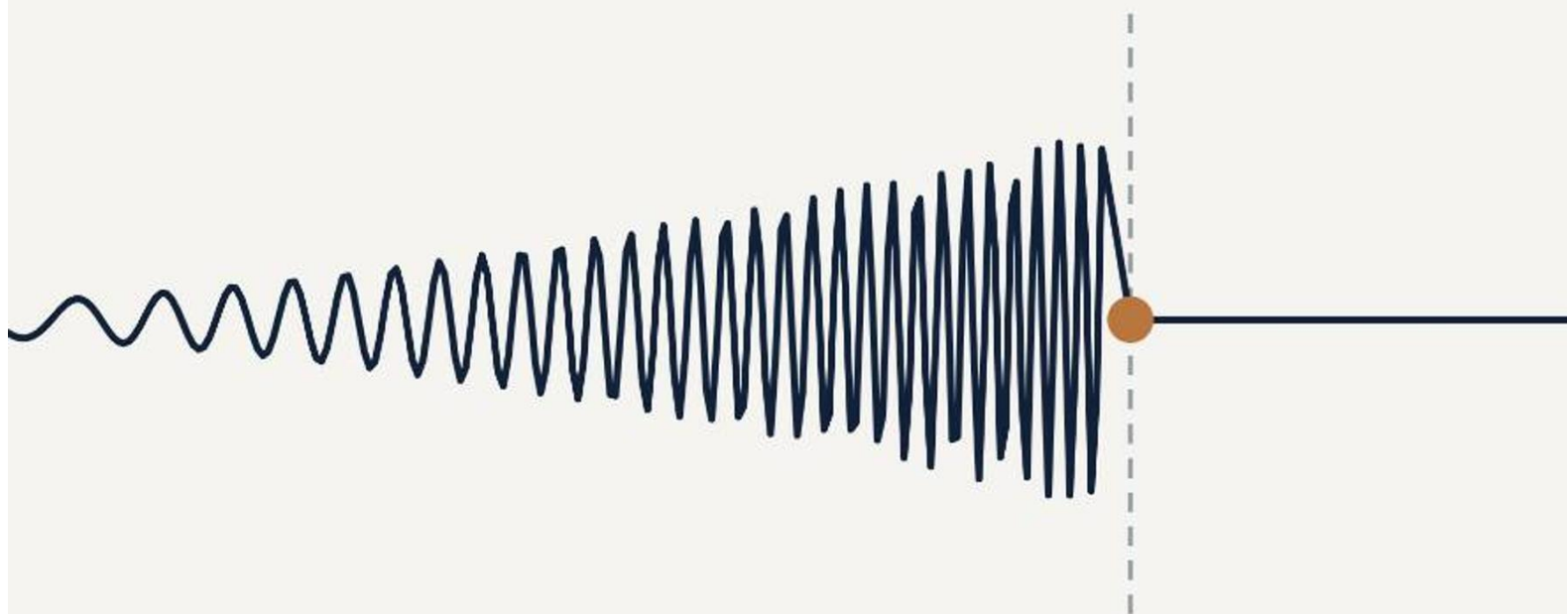
Легостаев П. А.

# Тревога до события

Почему мы платим за будущее  
раньше, чем оно наступило

---

Серия «Архитектура роста» · Книга 5



Пётр Легостаев

**Тревога до события**

«Автор»

2026

## **Легостаев П. А.**

Тревога до события / П. А. Легостаев — «Автор», 2026

Важная встреча через неделю, а вы уже провели ее в голове двадцать раз. Отправили письмо и снова его перечитываете. Ждете ответа и проверяете телефон каждые пять минут. Проблема не всегда в самом событии. Иногда больше всего сил забирает попытка заранее получить уверенность, которой в будущем просто не может быть. «Тревога до события» показывает, как отличить подготовку от тревожного цикла, почему повторные проверки, поиск подтверждения и бесконечное перепланирование дают лишь короткое облегчение, как заранее определить момент «достаточно» и научиться действовать, даже когда полной уверенности нет. Книга не обещает жизнь без тревоги. Она помогает сделать так, чтобы тревога снова служила подготовке, а не занимала все время до события.

© Легостаев П. А., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Введение                                        | 5  |
| Для кого эта книга                              | 5  |
| Главная идея                                    | 6  |
| Как читать эту книгу                            | 7  |
| Раздел I. Как устроена тревога до события       | 8  |
| Глава 1. Платить заранее                        | 8  |
| 1.1. Две цены события                           | 9  |
| 1.2. Тело платит тоже                           | 10 |
| 1.3. Сколько тревог сбывается                   | 11 |
| 1.4. Первый вопрос                              | 12 |
| Глава 2. Что тревога пытается купить            | 13 |
| 2.1. Незнестность тяжелее плохого               | 14 |
| 2.2. Плохо переносимая неопределённость         | 15 |
| 2.3. Полезная тревога и тревожный цикл          | 16 |
| 2.4. «А вдруг» и «что сделать»                  | 17 |
| 2.5. Почему тревога выбирает именно это событие | 18 |
| Конец ознакомительного фрагмента.               | 19 |

# Тревога до события

## Введение

### Для кого эта книга

Важная встреча через неделю, а вы уже провели её в голове двадцать раз. Отправили письмо — и полчаса перечитываете его в отправленных. Ждёте ответа от клиента, врача, начальника — и проверяете телефон каждые пять минут. Перед поездкой трижды возвращаетесь проверить, выключена ли плита. Составили план, потом план к плану, потом ещё раз всё пересчитали.

Возможно, что-то из этого вам знакомо:

- вы долго не можете отпустить мысль о событии, которое ещё не наступило;
- проверяете то, что уже проверили, и от проверки становится спокойнее ненадолго;
- спрашиваете близких «как думаешь, всё будет нормально?», хотя знаете, что они ответят;
- прокручиваете разговоры и сценарии, особенно вечером, особенно перед сном;
- готовитесь к событию так основательно, что подготовка утомляет сильнее самого события.

Эта книга для тех, кто узнаёт себя хотя бы в одном пункте и устал платить за будущее раньше, чем оно наступило.

## Главная идея

Тревога перед событием часто пытается купить одно: уверенность. Узнать заранее, что всё будет хорошо, что ничего не упущено, что ошибки не будет. Для этого человек проверяет, спрашивает, перепланирует, прокручивает сценарии. Каждое такое действие ненадолго снижает напряжение — и именно поэтому повторяется.

Главный тезис книги: *один из частых механизмов тревоги до события — попытка снизить неопределённость действиями, которые дают краткое облегчение, но не меняют исход*. Полной уверенности в будущем не бывает, поэтому порция облегчения нередко заканчивается новым сомнением, а новое сомнение — новой проверкой.

Это не единственный источник тревоги перед событием. Она бывает связана с реально высокой ставкой, с недостатком подготовки, с прошлым тяжёлым опытом, с угрозой отношениям или положению, с медицинским риском, с тем, что от человека мало что зависит. Книга разбирает один механизм — цикл уверенности — и не утверждает, что он объясняет любую тревогу. Если причина другая, инструменты книги могут помочь меньше. Выход не в том, чтобы найти наконец достаточно убедительный ответ, а в том, чтобы заранее решить, сколько уверенности достаточно, и научиться действовать при оставшейся неопределённости.

Книга не обещает, что тревога исчезнет. Тревога перед важным событием нормальна и часто полезна: она заставляет готовиться. Книга о другом — как отличить подготовку от цикла, который только забирает силы, и как выйти из этого цикла, не теряя подготовки.

## Как читать эту книгу

Книга — пятая в серии «Архитектура роста» и первая во второй её части, посвящённой тревоге, состоянию и контролю. Читать её можно отдельно. Она опирается на исследования тревоги — непереносимости неопределённости, защитных действий, поиска подтверждения, переоценки угрозы, аффективного прогнозирования — и переводит их в инструменты для повседневной тревоги перед событиями, не для лечения тревожных расстройств.

Первый раздел объясняет, как устроена тревога до события и что она пытается купить. Второй разбирает четыре способа, которыми люди пытаются снизить неопределённость: проверки, поиск подтверждения, перепланирование и прокручивание сценариев. Третий — о том, как жить с неопределённостью: как задать порог достаточной уверенности, проверить собственные прогнозы, понять, что цикл ослаб, и где проходит граница, за которой нужен специалист.

Через книгу проходят две знакомые читателям серии истории. Андрей — руководитель коммерческого направления, который перед каждой встречей с собственником компании неделю живёт в этой встрече. Марина — дизайнер-фрилансер, которая после отправки работы клиенту не может думать ни о чём другом, пока не придёт ответ. Оба персонажа собирательные. В блоках «Что говорят исследования» данные отделены от выводов: исследования помогают понять механизм, но не превращают модели книги в научные законы. Каждая глава заканчивается практическими заданиями, а в приложениях — четырёхнедельный цикл и рабочие листы, которые помогают перейти от анализа к конкретному решению.

Книга не заменяет психологической или медицинской помощи. Если тревога держится большую часть дней, мешает работать, спать и общаться, сопровождается приступами паники, навязчивыми мыслями и ритуалами или мыслями о самоповреждении, а также если вы подозреваете у себя тревожное или обсессивно-компульсивное расстройство, — глава 9 объясняет, почему здесь нужен специалист, а не только самостоятельная работа.

## **Раздел I. Как устроена тревога до события**

### **Глава 1. Платить заранее**

*Почему ожидание события может стоить дороже самого события*

У любого трудного события две цены. Первую мы платим, когда оно наступает. Вторую — пока его ждём. О первой думают все, вторую считают редко, хотя она бывает больше. Глава объясняет, из чего складывается цена ожидания и почему её стоит считать отдельно.

## 1.1. Две цены события

Представьте трудный разговор, назначенный на пятницу. Сам разговор займёт полчаса. Он может пройти плохо, может хорошо; в любом случае его цена ограничена этими полчаса и тем, что последует. Но если вы узнали о разговоре в понедельник, у вас впереди четыре дня ожидания. Четыре дня, в которые вы будете возвращаться к нему мыслями, проговаривать ответы, плохо засыпать, отвлекаться на работе.

Это вторая цена — цена ожидания. Она платится заранее и целиком, независимо от того, чем закончится событие. Если разговор пройдёт хорошо, заплаченное не вернут.

**Тревога до события** — напряжение, которое человек испытывает в ожидании будущего события, пока его исход неизвестен.

Это рабочий термин книги, а не диагноз и не отдельная психологическая категория. В исследованиях близкие явления описывают как ожидательную тревогу и беспокойство; здесь название нужно, чтобы говорить об одном конкретном случае — тревоге, привязанной к определённом будущему событию.

Тревога до события сама по себе нормальна. Перед экзаменом, операцией, важной встречей волнуются почти все, и это волнение часто помогает: заставляет подготовиться, собраться, подумать о том, что может пойти не так. Проблема начинается, когда цена ожидания растёт, а подготовка — нет. Человек тревожится больше, дольше и чаще, а готов к событию не лучше, чем был бы без этого.

## 1.2. Тело платит тоже

Цена ожидания не только в мыслях. Тело может продолжать реагировать на мысленное возвращение к событию: учащается пульс, сохраняется мышечное напряжение, нарушается сон. И если настоящее событие заканчивается, то к мысленному можно возвращаться снова и снова.

**Что говорят исследования.** Й. Брошот, У. Герин и Дж. Тейер предложили *гипотезу персеверативного познания*: повторяющиеся мысли о будущих и прошлых стрессовых событиях — беспокойство и пережёвывание — продлевают физиологическую реакцию на стресс далеко за пределы самого события. Авторы связывали это с повышенным давлением, частотой сердечных сокращений и другими показателями, которые при длительном повторении могут влиять на здоровье [4].

*Вывод для книги.* Гипотеза описывает связь в среднем, и её механизмы продолжают изучать. Но она помогает понять название книги: за событие, которое ещё не наступило, человек платит не только временем и вниманием, но и состоянием тела — каждый раз, когда возвращается к нему мыслями.

### 1.3. Сколько тревог сбывается

Если ожидание так дорого, логично спросить: окупается ли оно хотя бы точностью? Помогает ли тревога предсказать, что случится?

**Что говорят исследования.** Л. Лафреньер и М. Ньюман попросили людей с генерализованным тревожным расстройством в течение десяти дней записывать свои тревожные прогнозы, а затем отмечать, сбылись ли они. В среднем около 91 % тревожных прогнозов не сбылись. Многие из тех, что сбылись, оказались, по оценке самих участников, менее тяжёлыми, чем ожидалось, или с ними удалось справиться лучше, чем они думали [11].

*Вывод для книги.* Исследование небольшое и проведено с людьми с клинической тревогой, поэтому конкретный процент не стоит переносить на всех. В этом исследовании тревожные прогнозы часто не сбывались или оказывались менее тяжёлыми, чем ожидалось. Это не позволяет считать тревогу надёжным инструментом прогнозирования — и это повод проверять её прогнозы, а не верить им на слово.

Из этого не следует, что плохого не случается. Случается. Но тревога до события, по видимому, не очень хорошо отличает события вероятные и важные от маловероятных или таких, с которыми вы справитесь. Поэтому её цена часто не окупается.

## 1.4. Первый вопрос

Чтобы понять, сколько вы платите за ожидание, полезно задать вопрос, к которому книга будет возвращаться:

**Что изменится в моих действиях, если я подумаю об этом ещё час?**

Если ответ «я пойму, что ещё подготовить, и сделаю это», — тревога работает как подготовка, и её цена, возможно, оправдана. Если ответ «ничего, я просто ещё раз всё переберу», — вы платите цену ожидания, ничего не получая взамен.

Этот вопрос не запрещает думать о будущем. Он отделяет мысли, которые ведут к действию, от мыслей, которые ведут к следующим мыслям. Первые заканчиваются: вы что-то сделали или решили, и думать дальше незачем. Вторые не заканчиваются, потому что им нечем закончиться — у будущего нет ответа, пока оно не наступило.

**Вопрос к себе.** Какое событие сейчас занимает больше всего ваших мыслей? Что изменится в ваших действиях, если вы подумаете о нём ещё час?

**Андрей.** Раз в квартал Андрей докладывает собственнику компании результаты коммерческого направления. Доклад длится сорок минут. Подготовка к нему — неделю. Но не подготовка цифр: цифры готовы за два дня. Остальное время Андрей живёт в этой встрече. Прокручивает вопросы, которые могут задать. Пересчитывает показатели, которые уже пересчитал. Перед сном мысленно спорит с собственником. Однажды он попробовал посчитать, сколько часов за неделю он провёл «в встрече», и насчитал больше двадцати. Сама встреча прошла спокойно, как и предыдущие семь.

**Марина.** Самое тяжёлое для Марины в работе — не сама работа, а время между отправкой и ответом клиента. Она отправляет макет — и дальше не может ни работать над другим проектом, ни отдыхать. Каждые десять минут открывает почту. Перечитывает своё сопроводительное письмо, ищет в нём ошибки. Если ответа нет к вечеру, она уже уверена, что клиент недоволен. Чаще всего ответ приходит на следующий день и звучит как «Спасибо, всё отлично, пара мелких правок».

**Попробуйте на практике**

Выберите одно событие, которого вы сейчас ждёте. Оцените, сколько времени за последнюю неделю вы провели в мыслях о нём.

Задайте себе первый вопрос книги: что изменится в моих действиях, если я подумаю об этом ещё час? Запишите ответ.

Вспомните три прошлых события, перед которыми вы сильно тревожились. Чем они закончились по сравнению с тем, чего вы боялись?

## **Глава 2. Что тревога пытается купить**

*Почему неизвестность бывает тяжелее плохого известия*

Тревога до события кажется страхом плохого исхода. Но часто её беспокоит не столько сам исход, сколько то, что он неизвестен. Глава объясняет, почему неопределённость так трудно переносить, и показывает, чем полезная тревога отличается от тревоги, которая только поддерживает себя.

## 2.1. Незнание тяжелее плохого

Многие замечали: когда приходит плохое известие, иногда становится легче. Не хорошо — легче. Решение принято, ответ получен, и теперь можно действовать. Незнание бывает тяжелее плохого известия — не всегда, но достаточно часто, чтобы с этим считаться.

**Что говорят исследования.** А. де Беркер и соавторы предлагали участникам игру, в которой за неверным выбором иногда следовал слабый удар током; вероятность удара менялась по ходу игры. Показатели стресса — субъективная оценка, расширение зрачка, потоотделение — были выше всего не тогда, когда удар был почти неизбежен, а тогда, когда его вероятность была наиболее неопределённой [7].

*Вывод для книги.* Это лабораторная модель, и физический дискомфорт в ней прост по сравнению с жизненными событиями. Но она помогает понять важное: напряжение создаёт не только ожидание плохого, но и незнание. Поэтому тревога может стремиться не только к безопасности, но и к определённости — к ответу, каким бы он ни был.

## 2.2. Плохо переносимая неопределённость

Люди по-разному переносят неопределённость. Одни спокойно ждут результатов анализа, другим каждый день ожидания даётся тяжело. Это различие не говорит о слабости: оно похоже на разную чувствительность к холоду или шуму.

**Что говорят исследования.** М. Дюга и соавторы описали *непереносимость неопределённости* — склонность воспринимать неопределённые ситуации как угрожающие и неприятные независимо от того, насколько вероятен плохой исход. В их модели она тесно связана с тем, насколько человек склонен беспокоиться [8]. Н. Карлтон в обзорной работе рассматривал страх неизвестного как одну из базовых составляющих тревоги, общую для многих тревожных состояний [5].

**Вывод для книги.** Непереносимость неопределённости не диагноз, а свойство, которое есть у всех в разной мере. Чем она выше, тем сильнее тянет добыть уверенность — и тем дороже обходится каждое событие с неизвестным исходом.

Отсюда главная мысль этой главы. Многие действия тревожного человека выглядят как подготовка к плохому исходу, но на деле служат другому: уменьшить неопределённость. Пятое перечитывание отправленного письма не меняет того, что в нём написано, — оно даёт ощущение, что известно, что ошибок нет. Вопрос «как думаешь, всё нормально?» не меняет исход встречи — он на минуту делает будущее менее неизвестным.

## 2.3. Полезная тревога и тревожный цикл

Тревога до события бывает полезной. Различать её с тревожным циклом удобно по тому, чем она заканчивается.

**Полезная тревога заканчивается действием.** Человек тревожится перед выступлением, замечает, что не продумал ответ на очевидный вопрос, и продумывает его. Тревога сделала своё дело и утихает: вопрос закрыт.

**Тревожный цикл заканчивается следующим вопросом.** Человек тревожится перед выступлением, перечитывает слайды, успокаивается, через час думает «а вдруг спросят то, чего я не знаю», снова перечитывает, снова успокаивается. Каждое действие даёт облегчение, но не закрывает вопрос, потому что вопрос — «а вдруг» — закрыть нельзя.

### **Таблица 1. Полезная тревога и тревожный цикл**

**Чем заканчивается.** *Полезная тревога:* Действием или решением; *Тревожный цикл:* Новым сомнением.

**Что меняется после.** *Полезная тревога:* Готовность к событию; *Тревожный цикл:* Только на время — напряжение.

**Повторяется ли.** *Полезная тревога:* Нет, вопрос закрыт; *Тревожный цикл:* Да, по тому же поводу.

**Вопрос, который она задаёт.** *Полезная тревога:* «Что мне сделать?» *Тревожный цикл:* «А вдруг?»

Это эвристика, а не граница. После полезной тревоги тоже могут оставаться сомнения, а тревожный цикл иногда приводит к настоящим действиям. Таблица помогает задать вопрос, а не поставить диагноз: если признаки справа встречаются раз за разом, это повод проверить гипотезу о цикле.

## 2.4. «А вдруг» и «что сделать»

Вопрос «а вдруг» — самый частый вход в тревожный цикл. «А вдруг я ошибся в цифрах». «А вдруг он недоволен». «А вдруг я забыл выключить утюг». У каждого такого вопроса есть особенность: на него нельзя ответить окончательно. Можно проверить цифры, но вдруг ошибка в другом месте. Можно спросить, но вдруг он не сказал правду. Можно вернуться к утюгу, но вдруг, уходя, задел его снова.

Полезно переводить «а вдруг» в вопрос «что мне сделать». Не «а вдруг спросят то, чего я не знаю», а «какие три вопроса вероятнее всего и что я на них отвечу». Не «а вдруг клиент недоволен», а «что я сделаю, если клиент попросит переделать». У второго вопроса есть ответ, и, получив его, можно остановиться. Если перевести не удаётся — если за «а вдруг» не стоит никакого действия, — это может быть признаком цикла, а не подготовки.

## 2.5. Почему тревога выбирает именно это событие

Не каждое будущее событие тревожит одинаково. Поход в магазин завтра почти не занимает мыслей, встреча с собственником компании — неделю. Различие удобно описать тремя составляющими.

**Важность.** Насколько много зависит от исхода: деньги, отношения, репутация, здоровье, самооценка.

**Неопределённость.** Насколько исход неизвестен и насколько трудно его предсказать.

**Влияние.** Насколько исход зависит от ваших действий — и насколько уже сделанное может на него повлиять.

Тревога до события сильнее всего там, где важность и неопределённость высоки, а влияние уже исчерпано: всё, что можно было сделать, сделано, а ответа ещё нет. Это время между отправкой работы и ответом клиента, между анализом и результатом, между собеседованием и решением. Именно здесь цикл уверенности особенно силён: действовать уже нечем, а уверенности нет, — и человек начинает действовать ради уверенности.

Отсюда практический вывод. Когда влияние исчерпано, дальнейшие проверки и вопросы ничего не меняют в исходе, и честнее признать это прямо: «Всё, что от меня зависело, сделано. Дальше — ждать». Это не снимает тревогу, но снимает иллюзию, что с ней можно что-то сделать ещё одной проверкой.

**Вопрос к себе.** Какой вопрос «а вдруг» вы задаёте себе чаще всего? Можно ли перевести его в вопрос «что мне сделать»?

**Марина.** Марина пробует перевести свои «а вдруг» после отправки макета. «А вдруг клиент недоволен» превращается в «что я сделаю, если клиент недоволен?». Ответ находится быстро: уточню, что именно не так, и сделаю правки — у неё в договоре два круга. Второй вопрос — «а вдруг он вообще откажется от работы» — переводится труднее. Марина замечает, что этот вопрос она задавала себе после каждого из сорока проектов за последние два года. Ни один клиент не отказался.

### **Попробуйте на практике**

Выпишите вопросы «а вдруг», которые вы задаёте себе о предстоящем событии.

Для каждого попробуйте сформулировать вопрос «что мне сделать». Отметьте те, для которых это не удаётся.

Оцените по таблице 1: ваша тревога о событии сейчас больше похожа на полезную тревогу или на цикл (рабочий лист 2)?

## **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.