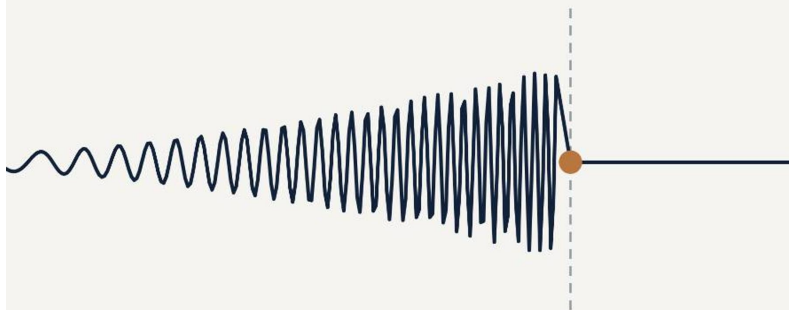


Легостаев П. А.

Тревога до события

Почему мы платим за будущее
раньше, чем оно наступило

Серия «Архитектура роста» · Книга 5



Пётр Легостаев

Тревога до события

<https://litres.ru/74549773>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Введение	4
Для кого эта книга	4
Главная идея	6
Как читать эту книгу	8
Раздел I. Как устроена тревога до события	10
Глава 1. Платить заранее	10
1.1. Две цены события	11
1.2. Тело платит тоже	13
1.3. Сколько тревог сбывается	14
1.4. Первый вопрос	16
Глава 2. Что тревога пытается купить	18
2.1. Неизвестность тяжелее плохого	19
2.2. Плохо переносимая неопределённость	20
2.3. Полезная тревога и тревожный цикл	22
2.4. «А вдруг» и «что сделать»	24
2.5. Почему тревога выбирает именно это событие	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

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 исследо-

вания» 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 определённому будущему событию.

Тревога до события сама по себе нормальна. Перед экза-

меном, 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 вре-

мя 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. Неизвестность тяжелее плохого

Многие замечали: когда приходит плохое известие, иногда становится легче. Не хорошо — легче. Решение принято, ответ получен, и теперь можно действовать. Неизвестность 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 неприемлемые 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 тре-

возможного 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 зависе-

ло, 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.