

Тема доклада связана с тем, что в моей жизни и практике неоднократно встречались люди, у которых неопределенность самого разного рода вызвала тревогу, страх и даже панику. Это могла быть общая неясность, неопределенность будущего в целом. Неопределенность в отношениях: как поведет себя близкий человек. Насчет диагноза. Финансовая неопределенность.

Я заинтересовался этой темой. Нашел прекрасную статью Дмитрия Алексеевича Леонтьева «Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности». Он отмечает, что неопределенность является неотъемлемой характеристикой жизни в нашем мире. Но в то же время он, как и многие философы, считает, что это вызов для человека. Неопределенность напрягает, беспокоит и вызывает естественное стремление от нее защититься.

Для меня это было удивительно, потому что я неопределенность всегда любил, и мир для меня всегда был имманентно неопределенным. Почему невозможность предвидеть будущее становится источником тревоги? Разве кто-то когда-то предвидел будущее? Почему от неопределенности надо защищаться?

По первому образованию я физик. Неопределённость в физике присутствует повсеместно. Даже в классической механике возникает непредсказуемость и неопределенность, несмотря на детерминированность уравнений. В курсе Ландау, по которому я учился в МФТИ, есть рассуждения о том, что системы уравнений в классической механике, вообще говоря, неустойчивы. А значит, даже незначительные неточности в начальных условиях или погрешности вычислений могут со временем привести к существенным отклонениям и непредсказуемости траектории. Но начальные условия, в принципе, нельзя точно задать, так как скорость невозможно определить в точке — только на интервале. Вместе с неустойчивостью уравнений это приводит к хаотичности траекторий движения. И это, в общем-то, классическая механика. Это обратимые во времени уравнения, сформулированные для описания абстрактных идеальных систем материальных точек или, как шутят физики, «сферического коня в вакууме».

В реальном мире все гораздо сложнее. Здесь есть диссипация и необратимость во времени. Есть такие явления, как самоорганизация и жизнь. Ими занимается синергетика, для которой хаос и неопределенность — основа мироздания. Одна из ключевых книг основателя синергетики Ильи Пригожина, написанная совместно с Изабеллой Стенгерс, так и называется: «Порядок из хаоса».

А ведь есть еще квантовая механика, которая основана на соотношении неопределенности. Самая распространенная ее интерпретация — вероятностная. Например, можно сказать, что с вероятностью 50% частица в этом месте есть, а 50%, что ее здесь нет. И границы частицы не определены. Одна и та же частица в одних условиях может быть размером меньше атома, а в других — размером с коробку. И вообще, частица может просто исчезнуть, а может спонтанно возникнуть в случайном месте. Как у Владимира Высоцкого: «то явятся, то растворятся». Квинтэссенцией парадоксов квантовой механики можно считать логический парадокс Шредингера о кошке, которая одновременно живая и мертвая с некоторой вероятностью. Живая или мертвая, кошка, а может быть, и кот Шредингера уже давно из физики перешли в фольклор.

Если говорить не о физике, а о древних духовных традициях, то во многих из них мир

также неопределенен для человека и недоступен предвидению.

Например, в христианской традиции мы говорим: «Пути Господни неисповедимы».

Александр Ефимович Алексейчик любит повторять: «Господь дарует нам жизнь вечную, но не гарантирует, что мы доживем до завтрашнего утра». Расхожей во всех европейских языках стала средневековая фраза: «Человек предполагает, а Господь располагает», которую Вуди Аллен переосмыслил в форме: «Хочешь рассмешить Бога — расскажи ему о своих планах».

В китайской даосской традиции, с которой я познакомился, принципиальная неопределенность и непредсказуемость мира — основа мировосприятия. Дао Дэ Цзин так и начинается: «Дао, выраженное словами, не есть постоянное Дао». У меня вообще сложилось впечатление, что в китайской картине мира, как и в китайском языке, намного больше неопределенности, нечеткости и многозначности, чем у европейцев. Но я не замечал, чтобы у китайцев это вызывало тревогу.

В работе с клиентами, которые испытывают тревогу насчет неопределенности, я начал пробовать привлекать образы из физики. В частности, очень полезным и терапевтичным оказался образ из синергетики — «странный аттрактор». Это такая система, траектория движения которой неустойчива и хаотична, но если изменить масштаб пространства и времени и наблюдать за ней долго и, как говорится, свысока, то оказывается, что в этом хаосе проявляется форма. Более того, на длительных временных интервалах эта форма, у которой нет четких границ и поверхность которой — сплошной хаос, сохраняет свое подобие. Получается, то, что при одном масштабе выглядит как математически строгий хаос, при другом может обладать формой и устойчивостью.

Этот образ оказался эффективным в терапии. Приведу интерпретацию клиента: «Я не могу точно знать, что именно произойдет завтра, но могу быть уверенным, что в длительной перспективе мир в целом сохранится и сохранит свое подобие, хотя я и не знаю точно, каким именно он будет».

Кстати, такая радикальная кратная смена масштаба времени и пространства во многих случаях бывает терапевтична. На это часто обращает внимание Олег Лукьянов.

Невольно возникает вопрос. А может быть, все то, что нам кажется стабильным и определенным — например, вращение Земли и движение ее по орбите — при другом масштабе времени и пространства всего лишь фрагмент неравновесного процесса с неопределенным прошлым и будущим?

Философски, наверное, можно считать, что определенность или неопределенность — в глазах смотрящего. Это способ смотреть на мир, то, на чем мы фокусируем внимание. В синергетике мы можем одну и ту же систему в одних переменных описывать как хаотическую и неустойчивую, а в других — как стабильную и упорядоченную. Выбор масштаба рассмотрения и того, какие переменные вводить, за нами.

Другой образ, который я применяю в терапии, — из горных лыж. Тем, кто катается по неподготовленным диким склонам, знакомо чувство, когда неизвестно, что под ногами. Тонкий наст может в любой момент провалиться, а под снегом оказаться жесткий лед. Вперемешку могут быть лед, рыхлый снег и плотный тяжелый снег. Лыжи постоянно дергает и бьет в разные стороны. Предвидеть, что окажется под ногами спустя мгновение, невозможно. И тогда помогает следующее: перенести все внимание в свой центр масс, сфокусироваться в центр масс, почувствовать внутреннюю устойчивость. Тогда неважно, в какую сторону будет дергать лыжи. Руки, ноги, тело, лыжи сами подстроятся и скомпенсируют рельеф. Лыжи может дергать как угодно, но эти рывки

лишь немного меняют траекторию, а устойчивость тела сохраняется. Так и в жизни: если ты центрирован и уравновешен, то готов к любым неожиданностям. И неважно, какие «пращи и стрелы» приготовила тебе судьба.

Вспоминается, как Александр Ефимович Алексейчик в Афинах во время Всемирного конгресса показывал, как это важно — прочно встать на обе ноги, почувствовать опору на свой центр, и как это дает устойчивость в жизни. Попробуй тогда толкни меня или сдвинь с места! Когда есть надежная опора, что мне неопределенность?

Еще один важный образ, который мне помогает в работе, это образ штормового моря. Шторм — это хаос во плоти. Бесполезно предсказывать, когда накроет девятый вал, а когда будет пауза. Бесполезно бороться с волной. Она несоизмерима с человеком и по масштабу, и по силе. Бороться против волн — верный путь к истощению и гибели.

Единственный способ выжить — положиться на бушующее море, довериться ему и терпеливо ждать, когда оно поможет тебе безопасно выйти на берег. В замечательном мультфильме «Ёжик в тумане» есть эпизод, когда ёжик упал в реку и для него наступила полная неопределенность относительно того, что с ним будет дальше. Он просто лег на реку и доверился ей. И невидимая сила, некто неизвестный, подхватил его и вынес на берег. Полагаться на хаос бушующего моря, довериться реке — прекрасные терапевтические образы.

Вспоминаю историю, когда женщина испытывала тревогу из-за того, что близкие ей люди — муж, мама, подруги — поступают непредсказуемо, и она не знала, чего от них ожидать. Но ведь она не могла заранее знать, как поступит близкий ей человек в той или иной ситуации, особенно во время кризиса.

Тогда я рассказал ей о странном аттракторе. О том, что стабильность не всегда конкретна, а за неопределенностью и непредсказуемостью можно увидеть устойчивость. Дальше разговор был примерно таким.

«Да, как именно поведет себя человек в конкретной ситуации предсказать невозможно. Часто и свои поступки нельзя предвидеть, и саму ситуацию, которая может возникнуть. Но вы любите мужа?» — «Да». — «А он вас?» — «Да». «Вы доверяете ему?» — «Да». — «Вы верите в то, что, чтобы не случилось, он будет рядом вместе с вами?» — «Да». — «Тогда какая разница, что именно произойдет и как именно он будет поступать? Мир непредсказуем. Что будет — не определено. Но муж будет рядом, и вы сможете ввериться друг другу, положиться друг на друга. Опереться на вашу общую любовь и взаимное доверие».

Можно сказать, что это была смена масштаба. Перейти от вещей конкретных, непредсказуемых — событий, поступков — к вещам совершенно другого порядка — вере, любви.

Кстати, а почему неопределенность обязательно ассоциируется с угрозой? Как скучен был бы мир, в котором нет места неопределенности! Неопределенность дает надежду на то, что в жизни может произойти что-то запредельное, выходящее за рамки моего разума и понимания. Если я доверяю миру, то для меня неопределенность мира — это дар.

Для христиан опора на неопределенность — это вопрос о вере в Бога. Мне не дано знать, как Ты управишь, но на все будет воля Твоя! Для меня Твой замысел не определен, я не могу его предвидеть и постичь, но я верю Тебе и принимаю этот мир с его непредсказуемостью.

Я как-то спросил нашу коллегу, верующую, есть ли у нее тревога по поводу

неопределенности будущего. Она ответила: «Какая неопределенность? Я жду апокалипсиса».

В даосизме есть практика полагаться на непостоянное, неосязаемое, то, что не имеет формы и пределов. Довериться Дао, с любовью принимать мир, радоваться непостижимому.

Могу предположить, что агностикам может быть знакомо полагаться на Абсолют, атеистам — на самоорганизованную Вселенную, буддистам — на Пустоту.

Феномен веры и доверия, как и любовь, присутствует, наверное, во всех культурах. Мир непредсказуем. Принятие неопределенности — это принятие мира. Запредельное непостижимо для нас. Но неопределенность можно любить, довериться ей и опираться на нее.