

Nietolerancja Niepewności – teoria i rozpoznawanie strategii

Radzenie sobie z niepewnością jest nieuniknioną częścią codziennego życia. Niepewność nie jest szczególnie przyjemna dla nikogo z nas. W przeważającej większości wolimy wiedzieć co wydarzy się za chwilę, czego możemy spodziewać się w rozmowie z szefem, co myślą o nas inni, jaka będzie pogoda, żeby wiedzieć co spakować, itd.

Ludzie różnią się poziomem tolerowania niepewności. Dla niektórych nawet dużo niepewności w ich życiu jest całkiem znośne, podczas gdy dla innych nawet niewielka niepewność jest czymś, z czym nie mogą sobie poradzić. W tym drugim przypadku możemy powiedzieć, że "cierpią z powodu" nietolerancji niepewności. Wpływ na to, że niepewność jest dla nich związana z tak wysokim dyskomfortem mają posiadane przez nich negatywne przekonania na jej temat, np.:

- nie można akceptować niepewności i należy jej unikać
- niepewność jest szkodliwa
- niepewność powoduje frustrację i stres
- niepewność paraliżuje działanie
- bycie niepewnym co do przyszłości jest niesprawiedliwe

Wysoki poziom nietolerancji niepewności zawsze towarzyszy osobom, które w swoim życiu zmagają się z nasilonym lękiem. Nieustannie starają się planować i przygotować się na wszystko, aby uniknąć lub pozbyć się niepewności. Zatem Nietolerancję Niepewności można traktować jako rodzaj „paliwa” napędzającego zamartwianie się. Zmartwienie się może być jednocześnie postrzegane jako strategia radzenia sobie z niepewnością.

Porównanie do Alergii

"Jednym ze sposobów myślenia o Nietolerancji Niepewności jest porównanie jej do alergii na pyłki. Osoby cierpiące na taką alergię, będą miały bardzo silną reakcję nawet na niewielką ilość pyłków w powietrzu. Oznacza to, że mogą zacząć kichać, kaszleć, a ich oczy mogą zaczerwienić się po pojawieniu się nawet bardzo małej ilości pyłku. W ten sam sposób ludzie, którzy nie tolerują niepewności, są uczuleni na niepewność. Nawet jeśli jest jej tylko niewielka ilość, mogą mieć bardzo silną reakcję; w tym przypadku nadmierne zmartwienie się i lęk. Na przykład, ktoś może bardzo martwić się o to, że jego samolot może się rozbić i chociaż wiadomo, że prawdopodobieństwo takiego zdarzenia jest bardzo niskie martwi się tym *bo wciąż istnieje minimalna szansa, że tak się może stać*". (Dugas, Robichaud 2006)

Jak w życiu codziennym przejawia się Nietolerancja Niepewności?

Osoby, które mają niską tolerancję na sytuacje niepewne stosują strategie, które ich zdaniem pomogą im wyeliminować niepewność z ich życia. Niektóre z tych zachowań obejmują:

Strategie kontroli

1. Robienie wszystkiego samemu i nie delegowanie zadań, ponieważ tylko to daje im pewność, że wszystko będzie wykonane dobrze.

- Kontrolowanie i wykonywanie samemu każdego elementu projektu w pracy
- samodzielne wykonywanie wszystkich prac domowych, takich jak sprzątanie, pranie itp.

2. Poszukiwanie jak największej ilości informacji na dany temat zanim rozpocznie się pewne działanie lub pracę nad czymś.

- Czytanie wielu broszur i przewodników turystycznych zanim wybierze się miejsce spędzenia urlopu.
- Zadawanie tego samego pytania wielu osobom zanim podejmie się decyzje.
- Trudność z wyborem prezentu, której towarzyszy odwiedzenie wielu sklepów i kilkakrotne wracanie do nich.
- Przejrzenie maksymalnie dużej ilości bibliografii zanim usiądzie się do pisania pracy

3. Kwestionowanie podjętych uprzednio decyzji ponieważ nie jest się już pewnym, czy były one dobre.

- Zwrócenie ubrania do sklepu ponieważ nie jest się pewnym czy ono jednak nam odpowiada
- Wycofanie się z rozpoczęcia szkolenia ponieważ nie ma się pewności, czy wybrana szkoła jest najlepsza.

4. Szukanie zapewnień (pytanie innych o różne rzeczy aby upewnili nas, że wszystko jest w porządku).

- Częste pytanie partnera czy nasze zachowanie w danej sytuacji było poprawne
- Ciągłe przeproszanie za spóźnienie, w celu uzyskania pewności, że druga osoba nie jest na nas obrażona
- Częste proszenie kogoś, żeby przeczytał naszą wiadomość zanim wyślemy ją do adresata

5. Powtórne sprawdzanie.

- Sprawdzanie wielokrotne czy e-mail został wysłany, czy adresat był odpowiedni i czy na pewno był w nim załącznik.
- Sprawdzanie czy drzwi zostały zamknięte, kuchenka wyłączona, itp.

6. Nadmierne opiekowanie się innymi, robienie rzeczy za innych

- Umawianie partnera na spotkania.
- Robienie zadań domowych za dziecko, żeby mieć pewność, że doborze wypadnie w szkole.

Strategie unikania

1. Unikanie pełnego zaangażowania się w różne przedsięwzięcia.

- Nieprzyjmowanie awansu na bardziej odpowiedzialne stanowisko, wymagające podejmowania decyzji.
- Trudność zaangażowania się w związek, ponieważ „nie wiadomo”, jak może się potoczyć.

2. Unikanie pewnych aktywności, lub rozmowy na pewne tematy.

- Nie podejmowanie rozmowy na wrażliwy temat.
- Nie próbowanie rzeczy, których się jeszcze nie próbowało.
- Unikanie oglądania programów informacyjnych

3. „Wynajdowanie” powodów aby czegoś nie robić.

- Odrzucenie pracy przy nowym projekcie w pracy pod pretekstem konieczności spędzenia większej ilości czasu z dziećmi.
- Zwlekanie z remontem pod pretekstem braku pieniędzy.
- Nie rozpoczynanie pracy zawodowej mimo posiadanych kwalifikacji, ponieważ „nie ma się jeszcze dostatecznej ilości szkoleń”.

4. Prokrastynacja, odkładanie zajęcia się czymś na później, najczęściej do momentu, kiedy zbliża się ostateczny termin

- Odkładanie rozmowy z przyjacielem na trudny temat, ponieważ nie mamy pewności jaka będzie jego reakcja
- Odkładanie pisania pracy magisterskiej lub zaliczeniowej ponieważ nie jesteśmy pewni czy napiszemy ją dobrze i jak zostanie oceniona.
- Odkładanie wizyty w urzędzie, w celu załatwienia ważnej sprawy ponieważ nie wiemy jaka obowiązuje tam procedura.
- Zwlekanie z odbiorem aviso ponieważ nie mamy pewności co to może być.

o

Zwiększaj stopniowo swoją tolerancję na niepewność

Aby zmniejszyć martwienie się i niepokój, możesz albo zwiększyć tolerancję na niepewność albo zwiększyć pewność w codziennym życiu. To drugie usiłujesz zrobić właśnie poprzez stosowanie strategii kontroli i unikania. Ale czy założenie, że w naszym życiu wszystko może być pewne ma w ogóle jakiś sens? Niestety nie można pozbyć się niepewności, ona zawsze będzie nam towarzyszyć.

Pozostaje jedynie zwiększyć swoją tolerancję na nią. Aby to zrobić, należy zacząć „wystawiać” się na sytuacje niepewne, eliminując lub przynajmniej zmniejszając niektóre z wymienionych powyżej zachowań.

Wybierz jedno ze swoich zachowań, które chcesz stopniowo zmieniać, początkowo takie, które nie jest związane z głównym tematem twoich zmartwień. Zanim rozpoczniesz pracę pamiętaj że:

1. **Warto zacząć od czegoś małego i łatwego do realizacji.** Za pierwszym razem, gdy próbujesz tolerować niepewność, wybierz coś, co jest dla Ciebie wyzwaniem, ale nie jest tak trudne, żeby być niemożliwy do wykonania. Im więcej eksperymentów wykonasz, tym bardziej zwiększy się Twoja motywacja do wypróbowania nowych ćwiczeń.
2. **Motywacja nie poprzedza działania ale z niego wynika.** Dlatego nie odkładaj zrobienia czegoś, aż poczujesz, „że przyszła motywacja”. Dopiero kiedy coś wykonasz i poczujesz z tego satysfakcję, odkryjesz dlaczego warto było coś zrobić. Od tego momentu każde kolejne działanie będzie łatwiejsze do podjęcia.
3. **Spodziewaj się, że pojawi się lęk i dyskomfort.** Za pierwszym razem, gdy podejmujemy jakiegokolwiek nowe zachowanie, normalnym jest odczuwanie lęku lub „poddenerwowania”. To nie jest znak, że zachowanie jest nieodpowiednie lub że nie powinniśmy tego robić. W rzeczywistości, jeśli czujesz się trochę zaniepokojony podczas wykonywania tego ćwiczenia, jesteś na dobrej drodze. Pomyśl o czymś nowym, czego nauczyłeś się w swoim życiu, na przykład kiedy po raz pierwszy jechałeś samochodem, prawdopodobnie byłeś bardzo zaniepokojony. Jednak z czasem i praktyką ten dyskomfort ustąpił.
4. **Warto zapisywać swoje przemyślenia z wykonywania eksperymentu, oraz wnioski, które się z niego wyciągnęło.**

Jak nauczyć się tolerować niepewność?

Rozpoznaj swój własny sposób radzenia sobie z Nietolerancją Niepewności. Osoby, które mają niską tolerancję na sytuacje niepewne stosują pewne strategie, które według nich pomogą im *wyeliminować* niepewność z ich życia. Przeczytaj poniższą listę przykładowych zachowań i wskaż te, które są typowe dla Ciebie oraz podaj swoje własne konkretne przykłady:

Strategie kontroli	Własny przykład
<p>Robienie wszystkiego samemu i nie delegowanie zadań, ponieważ tylko to daje pewność, że wszystko będzie wykonane dobrze.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Poszukiwanie jak największej ilości informacji na dany temat zanim rozpocznie się pewne działanie lub pracę nad czymś.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Kwestionowanie podjętych uprzednio decyzji ponieważ nie jest się już pewnym, czy były one dobre.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Szukanie zapewnień (pytanie innych o różne rzeczy aby upewnili nas, że wszystko jest w porządku).</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Powtórne sprawdzanie.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Nadmierne opiekowanie się innymi, robienie rzeczy za innych.</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Jak nauczyć się tolerować niepewność?

Rozpoznaj swój własny sposób radzenia sobie z Nietolerancją Niepewności. Osoby, które mają niską tolerancję na sytuacje niepewne stosują pewne strategie, które według nich pomogą im *wyeliminować* niepewność z ich życia. Przeczytaj poniższą listę przykładowych zachowań i wskaż te, które są typowe dla Ciebie oraz podaj swoje własne konkretne przykłady:

Strategie unikania	Własny przykład
Unikanie pełnego zaangażowania się w różne przedsięwzięcia.
Unikanie pewnych aktywności, lub rozmowy na pewne tematy.
„Wynajdowanie” powodów aby czegoś nie robić.
Prokrastynacja, odkładanie zajęcia się czymś na później, najczęściej do momentu, kiedy zbliża się ostateczny termin

Źródło: CBT Gabinety Terapii Poznawczo-Behawioralnej , Al. Krasińskiego 30/2, 30-101 Kraków +48 606 732 579, rejestracja@terapia-poznawcza.pl www.terapia-poznawcza.pl