

# TOLEROWANIE NIEPEWNOŚCI

Kiedy czujemy lęk mamy tendencję do przeceniania niebezpieczeństwa i prawdopodobieństwa, że stanie się coś złego. Nie doceniamy natomiast naszej zdolności radzenia sobie, gdyby te złe rzeczy faktycznie się wydarzyły. Nawet, kiedy szanse na to złe wydarzenie są naprawdę bardzo małe, ta mała szansa już może nas nieźle wyprowadzić z równowagi. Nazywamy to nietolerancją niepewności. Możemy myśleć: nie potrafię sobie poradzić z tym, że nie wiem muszę być pewna pewien na 100 %, niepewne wydarzenia, prawie zawsze są złe, więc muszę się przygotować na każde niepewne wydarzenie.

Te myśli sprawiają, że się boimy, więc próbujemy zmniejszyć naszą niepewność martwiąc się - czyli planując i przygotowując się na przyszłe, możliwe, negatywne wydarzenie. Jednak, mimo, że uważamy, że martwienie pomaga nam się lepiej czuć i sprawia, że czujemy większą kontrolę, w żaden sposób nie zmniejsza ryzyka, że negatywna sytuacja się wydarzy. Czasami możemy mieć nawet taką myśl, że najlepiej, by to złe wydarzenie od razu się wydarzyło, że to byłoby lepsze niż życie z tą niepewnością.

Możemy próbować radzić sobie planując i przygotowując się na każdy możliwy najgorszy scenariusz, szukając upewnień u innych, sprawdzając, przeglądając internet, unikając pewnych rzeczy, odkładając rzeczy lub wymyślając wymówki, albo możemy próbować być stale czymś zajęty, by nie myśleć o niepewnej przyszłości. Jednakże, martwienie się nie wpływa na przyszły wynik zdarzeń, nie możemy zapobiec wszystkim negatywnym rzeczom i życie pozostaje niepewne. Jeśli stale martwimy się o to, co może się wydarzyć, jak to na nas wpływa Tu i Teraz?

Martwienie się **wyduje się** najlepszym możliwym rozwiązaniem, ale w rzeczywistości jedynie obniża nam nastrój i zmniejsza nasze zdolności radzenia z rzeczywistością. Możemy radzić sobie z niepewnością na dwa sposoby. Możemy podważać naszą potrzebę poczucia pewności patrząc na plusy i minusy tej potrzeby (bycia pewnym) oraz tego, jak na nas wpływa. Czyli jakie są plusy potrzeby bycia stale pewnym? (np. chwilowa ulga, zabezpieczenie naszych interesów), a jakie minusy (czas który to zajmuje, pytanie innych-obciążanie ich, stres który odczuwamy). Możemy poszukać innych obszarów naszego życia, gdzie potrafimy tolerować niepewność, albo patrzeć jak inni ludzie radzą sobie z tą niepewnością (bliscy, przyjaciele, postaci z mediów). Możemy celowo robić rzeczy, których nie jesteśmy pewni, by przyzwyczaić się do niepewności, np. jechać nową trasą do domu... próbować nowe rzeczy i wytrzymać napięcie z tym związane (z czasem będzie się zmniejszać).

Innym sposobem jest **tolerowanie niepewności** - by zmniejszyć potrzebę pewności.  
Możemy to zrobić używając akronimu: PTAK DODO

## TOLEROWANIE NIEPEWNOŚCI: PTAK DODO

**Dostrzeż:** dostrzeż i uznaj niepewność, kiedy przyjdzie ci do głowy.

**Oddychaj:** nie reaguj, tak jak normalnie reagujesz. Nie reaguj wcale.  
Zatrzymaj się i oddychaj.

**Dystans:** powiedz sobie- to tylko martwienie się i ta potrzeba pewności ujawnia się we mnie i nie pomaga mi, nie jest też konieczna. To tylko myśl, emocja. Nie wierz we wszystko, co myślisz ! Myśli to nie to samo, co fakty.

**Odpuść:** puść te myśli, uczucia o potrzebie bycia pewną/nym. To też przejdzie. Nie musisz na nie odpowiadać. Możesz wyobrazić sobie, że odpływają sobie w bańce mydlanej, albo chmurze.

**Poeksploruj:** eksploruj/badaj aktualną chwilę, ponieważ właśnie teraz, w tej chwili, wszystko jest dobrze ! Zauważ swój oddech i doznania zmysłowe z tym związane. Zauważ ziemię pod stopami. Rozejrzyj się i zauważ, co widzisz, słyszysz, co możesz dotknąć, co możesz powąchać. Właśnie teraz.

Potem, **PRZERZUĆ SWOJĄ UWAGĘ** na coś innego - na to, co musisz teraz zrobić, na to, co robiłaś/eś zanim zauważyłaś/eś zmartwienie lub rób coś innego - uważnie, z całą swoją uwagą.

PTAK DODO  
na zmartwienia

