

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 - planując i przygotowując się na przyszłe, możliwe, negatywne wydarzenie. Jednak, mimo, że uważamy, że martwienie pomaga nam się lepiej czuć i może sprawia że czujemy większą kontrolę, w żaden sposób nie zmniejsza ryzyka, że negatywna sytuacja się wydarzy. Czasami mamy nawet taką myśl, że najlepiej, by to złe wydarzenie od razu się wydarzyło, bo to byłoby lepsze niż życie z tą niepewnością.

Możemy próbować radzić sobie planując i przygotowując 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 zajęтым, 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? właśnie teraz? Martwienie **wydaje się** najlepszym możliwym rozwiązaniem, ale w rzeczywistości jedynie obniża nam nastrój i zmniejsza nasze zdolności radzenia sobie z rzeczywistością.

Możemy radzić sobie z niepewnością na dwa sposoby. Możemy **podważać naszą potrzebę pewności** patrząc na plusy i minusy tej potrzeby (bycia pewnym) oraz tego, jak na nas wpływa. Możemy poszukać innych obszarów naszego życia, gdzie potrafimy tolerować niepewność, albo patrzeć jak inni ludzie radzą sobie z tą niepewnością (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.

Innym sposobem jest **tolerowanie niepewności** - by zmniejszyć potrzebę pewności.

Możemy to zrobić używając akronimu: APPLE

Tolerowanie Niepewności: APPLE:

UZNAJ (ACKNOWLEDGE) - Zauważ i uznaj niepewność kiedy przyjdzie ci do głowy.

ZATRZYMAJ SIĘ (PAUSE) - Nie reaguj, tak jak normalnie reagujesz. Nie reaguj wcale. Tylko zatrzymaj się, i oddychaj.

DYSTANS (PULL BACK- WYCOFAJ SIĘ) - Powiedz sobie to tylko przemawia przeze mnie martwienie się, i ta potrzeba pewności nie pomaga mi, nie jest konieczna. To tylko myśl, emocja. nie wierz we wszystko co myślisz Myśli to nie to samo co fakty!

ODPUŚĆ (LET GO)- Puść te myśli, uczucia o potrzebie bycia pewnym/nym. To przejdzie. Nie musisz na nie odpowiadać. Możesz wyobrazić sobie, że odpływają sobie w bańce mydlanej, albo chmurze.

EKSPLORUJ (EXPLORE) - 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.

