

# Najgorsza jest ta NIEPEWNOŚĆ



Nikt z nas nie jest w stanie przewidzieć przyszłości, choć nieustannie próbujemy. Niepewność nas męczy, drażni, skłania do obwiniania innych, psuje nasze związki. Lepiej nauczyć się, jak z nią żyć – mówi psycholog **IGOR ROTBERG**.

ROZMAWIA **MAGDALENA JANKOWSKA** ILUSTRACJE **ANETA KLEJNOWSKA**

**PANI:** Od wielu osób słyszałam ostatnio zdanie: „Najgorsza jest ta niepewność”.

Dlaczego ona tak nam ciężko, dlaczego jest „najgorsza”?

**IGOR ROTBERG:** Nasz umysł jest nastawiony na szukanie rozwiązań. Dzięki temu istnieje postęp cywilizacyjny – kiedy dostrzegamy problem, próbujemy się z nim zmierzyć. Gdy męczymy się w pracy, zaczynamy rozmawiać o tym z bliskimi, gromadzimy dobre rady, oferty, umawiamy się na rozmowę kwalifikacyjną. Radzimy sobie,

czyli osławiamy trudność emocjonalnie, działamy praktycznie lub mentalnie, żeby się jej pozbyć. Natomiast niepewność jest problemem, którego usunąć nie można. Nikt nie jest w stanie przewidzieć swojej przyszłości. Niepewność walczy z naturalną skłonnością naszego umysłu do znajdowania odpowiedzi. Bo jaka jest odpowiedź na pytanie: „Co będzie za pół roku?”.

**Nie wiem.**

Właśnie. To jedyna naprawdę realna odpowiedź. Ale naszemu umysłowi zdanie:

„Nie wiadomo, co będzie” przypomina pustą przestrzeń. Umysł trzyma się, żeby wypełnić ją informacjami, danymi, sposobami rozwiązania. Tymczasem w naszej pandemicznej rzeczywistości dane są sprzeczne, każdą informację można podważyć. Nie wiemy, czego się trzymać, i czujemy się bezsilni. W tę pustą przestrzeń łatwo wpasowują się lęki, niepokoje, bezradność, schemat działania, jakim jest zamartwianie się. Dlatego mówimy, że niepewność jest najgorsza.

**Ta wywołana pandemią jest trudniejsza?**

Niektórzy psychologowie nazywają ją kryzysem traumatycznym, bo dotyczy spraw ostatecznych, jest związana z zagrożeniem zdrowia i życia. Nie wiem, ile osób zachoruje, ile umrze, nie wiem, czy i kiedy będzie szczepionka. Oczywiście rok temu też tego nie wiedziałem, ale nie myślałem o tym, a więc tego nie przeżywałem. Taki kryzys jest jak otwarcie tamy: płyną emocje, pojawiają się pytania, na które nie znamy odpowiedzi, doświadczanie niepewności staje się intensywne. Słyszymy, że choroba się cofa – uspokajamy się. Nagle jakiś ekspert mówi, że to początek, bo będzie druga fala – i niepewność rośnie.

**Zaniepokoiło mnie ostatnio, że lekarze bardzo powoli i ostrożnie wracają do przychodni. Pomyślałam, że skoro dla nich pandemia wciąż trwa, to musi być nadal poważna sprawa.**

O to chodzi – jesteśmy uwrażliwieni na ten rodzaj obserwacji, jesteśmy w stanie alertu. Wystarczy jedna informacja, jedno spostrzeżenie, by niepewność wzrosła.

**Nie przyzwyczajamy się do niej? Przecież**

**w jakiejś formie towarzyszy nam codziennie, całe życie. Nie wiemy, jaka będzie pogoda, czy zdamy egzamin, nie mamy pewności, czy jesteśmy kochani i na jak długo, czy nie stracimy pracy...**

Nie nazwałbym tego przyzwyczajeniem, ale mamy mnóstwo sposobów oswojania niepewności. Zdrowych i mniej zdrowych. Odwiecznym uspokajaczem nieprzewidywalności życia są przecież różne praktyki religijne, które skłaniają nas, by ufać Bogu lub życiu. Mamy rozmaite podpory kulturowe w postaci haseł typu „Twoje życie zależy od ciebie”, „Jesteś kowalem własnego losu” – te z kolei nakładają nas, byśmy rzucili się w wir zadań, zajęli działaniem i nie snuli domysłów.

Wielu z nas próbuje sobie radzić z pomocą zdobywania informacji i wycią-

gania wniosków – zyskujemy w ten sposób poczucie kontroli nad życiem. Inni dzwonią do przyjaciół, żeby przegadać sprawę i uspokoić emocje. Albo idą pobiegać.

**Z powodu nieprzewidywalności życia czytamy też horoskopy, wróżymy sobie, chodzimy do jasnowidzów?**

Tak, to kolejne sposoby radzenia sobie. Bywają poprawiaczami nastroju, zaklinaczami rzeczywistości, przynoszą ulgę w trudnych emocjach. To prosta metoda: niepewność sprowadza niepokój – usuńmy go. Można powiedzieć, że nic w tym złego:

**Wiara w siebie jest  
jak emocjonalna  
tarcza antykryzysowa.  
NIE WIEM, CO  
PRZYNIESIE  
PRZYSZŁOŚĆ,  
ALE DAM RADĘ.**

jeśli wpadnie nam kamyk do buta, wyjmujemy go, a nie przyzwyczajamy się do niego. Ale z drugiej strony popadamy w zależność od niesprawdzalnych prognoz.

**Czy niepewność może nam szkodzić?**

Sama niepewność nie. Raczej to, w jaki sposób radzimy sobie z trudnymi emocjami przez nią „zaproszonymi”. Na przykład dość powszechnym i niezdrowym sposobem jest sięganie po alkohol. Rzeczywiście obniża poziom lęku, tyle że na chwilę.

**Pijemy z powodu niepewności?**

Oczywiście. Żeby jej nie czuć, odciąć się. Rzecz w tym, że spowodujemy w ten sposób inne problemy. To jak z tabletką na ból zęba. Tłumi ból, ale odcina nas też od informacji: „Halo, z twoim zębem jest coś nie tak”. Można w ten sposób długo funkcjonować, aż pewnego dnia obudzimy się ze spuchniętą twarzą.

Powiem tak: wszyscy doświadczamy niepokoju, lęku. Ale jeśli jest tak duży, że uniemożliwia nam realizację planów i odbiera radość życia codziennego, to warto szukać pomocy psychoterapeuty.

**Miał pan takich pacjentów?**

Jedna z moich pacjentek najpierw przeżywała dużą niepewność związaną z planowanym na czerwiec ślubem córki. Odbędzie się czy nie? A jak się odbędzie, to czy się nie rozchorują? A jak się nie odbędzie, czy ich związek to wytrzyma? Potem martwiła się, czy młodzi poradzą sobie po ślubie, bo jedno straciło pracę. Czy córka nie zarazi się podczas ciąży? Radość ze ślubu, z udanego wesela kompletnie się w tych lękach rozplynęła. Moja pacjentka była kłębkim nerwów. Zaczęła przeceniać niebezpieczeństwo, włączyła myślenie katastroficzne.

W takim przypadku nie doceniamy własnych zdolności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Pocz-



cie bezradności nas paraliżuje, nakręca się spirala zamartwiania się.

#### **Na czym polega terapia?**

Zawsze na tym, żeby w konstruktywny sposób radzić sobie z tym wszystkim, co przynosi życie. Psychoterapeuta nie wyleczy nas z niepewności. Mamy taką fantazję terapeuty naprawiacza. A on może powiedzieć: „Proszę jeszcze bardziej poczuć tę niepewność, nie uciekać od niej”. Nie przestaniemy więc pod jego wpływem odczuwać lęku, niepewności, straty, smutku. Usuwanie emocji nie ma sensu, są naszą immanentną cechą. Natomiast psychoterapia może sprawić, że będziemy umieli lepiej sobie z nimi radzić.

#### **Ale jest też chyba tak, że niektórzy lepiej znoszą niepewność, a inni gorzej?**

Tak, w pewnym stopniu zależy to od predyspozycji układu nerwowego. Ale ogromnie ważne jest też wychowanie: jak radzili sobie z nią nasi rodzice? Założmy, że dziecko mówi: „Nie wiem, co dalej, na jakie studia pójść”. Czy rodzic daje natychmiast gotową odpowiedź, by wykluczyć niepewność, czy odpowiada: „Tak, to trudna decyzja, sam głowiłem się nad tym kiedyś dwa lata”. Jeśli dorastamy wśród ludzi, którzy wysyłają nam sygnał, że niepewność jest częścią życia, że jej doświadczają i się z nią godzą, nasza tolerancja na nią rośnie. Bo przecież z niepewnością można żyć. Nie rozpadniesz się, nie musisz wiedzieć już teraz.

#### **Jak w takim razie z nią żyć?**

Zdrowy sposób przeżywania dyskomfortu wymaga godzenia się z jego istnieniem. Nie wiem, jak będzie na jesieni, nie mogę planować, ale mogę myśleć w perspektywie dwóch tygodni. Skracam dystans planów i godzę się z tym. Umieję z tym żyć.

#### **A w miłości?**

Tak samo. Nie jest tak, że muszę mieć absolutną pewność, żeby mieć dobre relacje. Nie wiem, co będzie dalej, jak długo będę kochany. Jeśli bardzo silnie odczuwam niepewność, dręczy mnie ona tak, że nieustannie poszukuję zapewnień, żądam potwierdzeń, domagam się wyznań – jest możliwe, że czai się tam inna niepewność własnej wartości. I może to nią powinienem się zająć? W każdym upewnianiu się bardzo ważne są proporcje. Nie mogę co prawda podać wartości idealnych, ale

mam odpowiedź. Pytajmy siebie: Czy to szukanie pewności nie wpływa negatywnie na moje życie? Czy nie tracę godzin, próbując zyskać pewność? Nie zaniedbuję przez to ważnych spraw? Jak to wpływa na mój związek? Czy to go nie zaburza?

Jedna z moich pacjentek trafiła do mnie śmiertelnie zmęczona ciągłymi próbami rozwiązywania niepokoju o przyszłość. Zachowywała się tak, jakby nieprzewidywalność życia była jej winą, bo mogła jeszcze lepiej i więcej kontrolować, być bardziej przewidująca. Martwiła się przyszłością swojego związku, wybiegała myślą na wiele lat do przodu, wykupywała polisy. Z jednej strony starała się, z drugiej bała, że sobie nie poradzi, bo świat jest takim groźnym miejscem. Tyle zrobiła, tyle zbudowała, a wciąż nie wierzyła w siebie.

## **Powiedz sobie: „MÓJ UMYSŁ WARIUJE NA PUNKCIE PRZYSZŁOŚCI, czyli tego, czego nie ma i może nigdy nie będzie. To tylko myśli, nie fakty”.**

#### **Ufność, że sobie poradzę, jest bardzo ważna?**

Nie wiem, co przyniesie przyszłość, ale dam radę. Cokolwiek się wydarzy. Tak pojmowana wiara w siebie podnosi naszą tolerancję na niepewność, jest emocjonalną tarczą antykryzysową. Moja pacjentka jej nie miała, bo jedno z jej rodziców mówiło: „Staraj się bardziej”, a drugie: „Bój się bardziej”. Upraszczam, ale wyniosła z domu trudny schemat emocjonalny oparty na dużych wymaganiach i lęku. W jej przypadku bardzo ważne było oddzielenie myśli od faktów. Zauważenie, że to, czego się obawia, dzieje się w jej głowie. Naszą niepewność podsycają myśli: „A co, jeśli nie dam rady/zachoruję/wszystko się rozpadnie/on mnie nie kocha?”. Mówię czasem do pacjentów: „Wyobraź sobie, że te myśli to liście rzucone na wodę. Siedzisz nad

rzeką i patrzysz, jak przepływają. To wszystko. Obserwuj je, ale nie identyfikuj się z liśćmi na rzece, to bez sensu, jesteś przecież na brzegu. Powiedz sobie: „Mój umysł znowu wariuje na punkcie przyszłości. Czyli tego, czego nie ma i może nie będzie. To tylko produkt mojego umysłu”.

#### **Czasem mówimy: „Ale ja nie mogę już wytrzymać tej niepewności, to okropne!”.**

To znak, że wchodzimy w emocje i chętnie byśmy kogoś obwinili. Partnera, innych ludzi. Przez chwilę poczujemy ulgę. A potem od nowa to samo. Lepiej się zatrzymać i pomyśleć: „Ale dlaczego nie mogę tego wytrzymać?”. Niepewność jest częścią życia, nigdy nie opuści nas na dobre. Niech sobie rośnie w kąciaku, ale nie podlewajmy jej, bo nam zajmie cały ogród. Każdy musi ugadać się z niepewnością sam, żeby się o nią ciągle nie potykać.

#### **Zauważyłam, że lepiej sobie z nią radzą osoby z umiejętnością czekania.**

To prawda. Tę zdolność też wyrabiamy sobie w dzieciństwie. Czekaliśmy na rodzica i on w końcu wracał. Sam też czekał, nie wpadał w panikę, mówił: „Jeszcze nie wiem, pomyślę, a na razie pokroję marchewkę”. Jesteśmy już dorośli, ale możemy uwewnętrznić ten przekaz, mówić sobie: „Poczekamy, zobaczymy”. Tak uczymy się, że niepewność nie jest straszna.

#### **Ale my dziś nie umiemy czekać.**

Tak, żyjemy w natychmiastowości. Klikam i mam odpowiedź w trzy sekundy. Kryzys pandemiczny pokazuje, że to iluzoryczne. Ja sam mam na grudzień zaplanowany wyjazd do USA na konferencję psychologiczną. Opłaciłem pobyt, lot. Ogromnie chciałbym wziąć w niej udział. Ale nie wiem, czy polecę, dziś nie jestem w stanie odpowiedzieć na to pytanie. Muszę pogodzić się z tym, że trzeba czekać. Nie zastanawiam się, co będzie w grudniu. Przecież nie wiem nawet, co będzie w sierpniu. ■



**IGOR ROTBERG**  
Psycholog,  
psychoterapeuta,  
trener, wykładowca  
psychotraumatologii  
w Collegium Humanum.  
Prowadzi psychoterapię  
indywidualną  
oraz terapię par,  
aktualnie online.  
[www.igorrotberg.com](http://www.igorrotberg.com)