

KOTTA IBOLYA

# A KLINIKAI KÓRKÉPEN TÚL: BIZONYTALANSÁGINTOLERANCIA MINT TRANSZDIAGNOSZTIKUS SEBEZHETŐSÉG



**A bizonytalanság  
egzisztenciális réme  
elől azonban nem  
igazán lehet menekülni.  
Fájdalmas lehet  
a felismerés, hogy  
a finomhangolt  
univerzum érzéketlen  
és süket a vágyainkra.**

**B**izonyos mértékben mindannyian biztos, kiszámítható és tervezhető életre vágyunk. A világjárvány – ismét, akárcsak például korábban a 2008-as világgazdasági válság – tönkretette a gondosan megtervezett élet illúzióját. A pandémia elején váratlanul zúdult ránk nemcsak saját bizonytalanságunk, hanem egyfajta kollektív bizonytalanság is: senki nem tud semmi biztosat.

Az orosz–ukrán háború kitörésével pedig a történelem ismét visszaigazolta, hogy a biztonságba vetett meggyőződésünk illúzió, önámítás. A biztonság illúziója romba dőlt. Sok helyzetet bizonytalanság jellemez, amelyet nem lehet azonnal megoldani. Hogyan tudunk ezzel megbirkózni?

## Félelem az ismeretlentől

■ Az ismeretlentől való félelmet az információ hiánya okozza. Ez a félelem evolúciós termék. Óseink túlélési esélye jelentősen megnőtt, ha a fenyegetés első jeleire reagáltak. „Jobb félni, mint megijedni” – tartja a mondás. A géntövébbitel szempontjából őseink nyerő stratégiája az volt, hogy az első bizonytalan veszjelzésre reagáltak. Az ismeretlen veszélyes lehet, hiszen amit nem ismerünk, amit nem tudunk kontrollálni, attól távol tartjuk magunkat, attól elmenekülünk mindaddig, amíg meg nem ismerjük, mert nem akarjuk kockáztatni a testi/ lelki épségünket.

Az ismeretlen tehát ősidők óta az emberiség egyik alapvető félelme. Benne van a halálfélelemben, és benne van a sötétségtől való félelemben is. Igazából nem magától a sötétségtől félünk, hanem attól, ami benne van. Márpedig a sötétben gyakran az is ott van, ami valójában nincs, tehát minden, amit beleve-tít a fantáziánk. A sötétben való félelem tehát a bizonytalantól, a megfoghatatlantól, az ismerlentől ered. A félelem átmehet szorongásba, amely átítatja a gondolkodást, és rátelepedhet az életünkre: nem tudjuk pontosan, hogy miért érzünk nyugtalanságot. A szorongásnak, szemben a félelemmel, nincs konkrét tárgya.

## A jövő megismerhetetlen

■ Az ismerlentől való félelem egy központi eleme az, hogy nem láthatjuk előre a jövőt. Hacsak nem hiszünk a szuperracionális jóslás, az ezotéria művészetében vagy a jövőbe látás, azaz a prekogníció képességében, a jövő megismerésében csupán becslésekre támaszkodhatunk. Bármennyire szeretnénk, a jövő megismerhetetlen, így a bizonytalanság elkerülhetetlen. Az ókori sztoikusok azt tanították nekünk, hogy ha képtelenek vagyunk irányítani egy helyzetet, fogadjuk el azt. Végső soron, biztos, hogy ismerni akarjuk a jövő titkát? Nem lenne nagyon unalmas az élet, ha minden esemény kimenetele előre ismert lenne? A bizonytalanság izgalom forrása is lehet, hiszen bele van kódolva a meglepetés eleme. Csakhogy „*hating waiting*”, hangzik frappánsan angolul: várakozni márpedig utálunk. A bizonytalanság legtöbbször inkább a szorongás, mint az izgalom forrása. Ha nincs jövő, nincs neurózis, mondhatnánk, hiszen a szorongás a jövő bizonytalanságából fakad. Amikor aggódunk egy jövőbeli esemény miatt, a bizonytalan helyzet lehetséges kimenetelére gondolunk, és megpróbálunk valahogy felkészülni. A valóságban azonban az aggodalom nem csökkenti a bizonytalanságot, amellyel szembesülünk, hanem inkább arra késztet bennünket, hogy még jobban aggódjunk. Emberi természetünkől fakadóan a biztos rosszal is könnyebben megbirkózunk, mint a bizonytalansággal.

Minden változás bizonytalansággal jár: csak utólag tudjuk majd megállapítani, hogy milyen előnyökkel, esetleg hátrányokkal járt. A mindenkori ember számára a bizonytalanság fenyegető, nehezen feldolgozható állapot, szorongást eredményez. Mögötte mélyen tulajdonképpen a létezés megszűnésétől, a megsemmisüléstől való félelem, az ún. egzisztenciális szorongás áll. A bizonytalanság egzisztenciális réme elől azonban nem igazán lehet menekülni. Fájdalmas lehet a felismerés, hogy a finomhangolt univerzum érzéketlen és süket a vágyainkra. Egy felső hatalom gondoskodásába vetett meggyőződés hatékony lelki védelmet jelenthetett, de aligha van olyan ember, akit megrendíthetetlen hite élete minden pillanatában és teljes mértékben mentesíthetne e zsigeri félelemtől és az ebből fakadó szorongástól.

## Bizonytalanságintolerancia

■ Ha az egyedfejlődés szemszögéből nézzük, születésünktől fogva gondosan meg kell tanulnunk a biztonságra utaló jelzéseket. Idővel, ha biztonságos, támogató környezetben nevelkedünk, megtanuljuk biztonságban érezni magunkat akkor, amikor nincs nyilvánvaló veszély. Ugyanakkor képesek leszünk jobban

elviselni a bizonytalanságot. Ha viszont bántalmazásban, elhanyagolva, a biztonságérzetünkől megfosztva nőttünk fel, a bizonytalanság fenyegető marad.

A *bizonytalanságintolerancia (BI)* az egyén alapvető képtelenségét jelenti a negatív események előfordulásának elfogadására, és ezek be nem jósolhatóságának elviselésére. Ez egy pszichológiai beállítódás, diszpozíció, amely a bizonytalanságról és annak következményeiről alkotott katasztrofális hiedelmek halmazából fakad. A bizonytalanság kezelésének nehézségét először az 1990-es évek elején azonosították megkülönböztethető személyiségvonásként. Ez valójában hajlam, nem diagnosztizálható rendellenesség. A BI-fokozat kérdése, bizonyos mértékig mindannyiunkat jellemez.

Egyik legismertebb elméleti modell szerint<sup>1</sup> a bizonytalanságintolerancia két összetevőből áll: a *prospektív szorongás* a jövőbeli események kapcsán átélt félelemre és szorongásra vonatkozik. Hátterében a kiszámíthatóság igénye áll, és az az alaphiedelem, hogy a világ jobb lenne bizonytalanság nélkül. A *gátló szorongás* a másik összetevő: a cselekvést vagy megtapasztalást akadályozó bizonytalanság. A BI kognitív, érzelmi és viselkedéses szinten is megmutatkozik. A magas BI átítatja a gondolkodást. Ez azzal jár, hogy bizonytalan helyzeteket rendkívül negatívan ítélünk meg, a kétértelmű jelzéseket fenyegetőnek látjuk. Jellemző a hiedelem, hogy a bizonytalanságot minden áron el kell kerülni, mindent előre meg kell tervezni, és hogy a bizonytalanság megakadályoz abban, hogy teljes életet éljünk. Érzelmi szinten nyugtalanság, aggodalom, az információhiány miatti frusztráció jelentkezik, állandó diszkomfort jellemző. A magas BI-vel rendelkező személyek mindent megtesznek azért, hogy csökkentsék, elkerüljék a bizonytalanságot. Mindenáron megnyugvást keresnek a környezetükben, híreket böngésznek, semmit sem bíznak a véletlenre, előre terveznek, stratégiát próbálnak kidolgozni minden eshetőségre, megpróbálnak felkészülni minden lehetséges forgatókönyvre, esetleg elterelik a figyelmüket, elkerülik a bizonytalan helyzeteket; kerülik a változást, még ha az potenciálisan jót is hozna, mert kockázattal jár. Döntéseinkben gyakran impulzívak lehetnek. Azt feltételezhetik, hogy nem tudnak működni anélkül, hogy minden ismeretlent meg ne oldanának, és valóban lefagynak, bénultnak érzik magukat, amikor a dolgok nem a tervek szerint alakulnak. Jellemző az érzelmi szabályozási stratégiákhoz való korlátozott hozzáférés, az aggodalom<sup>2</sup>, a rugalmatlan, túlzott elkerülő viselkedés<sup>3</sup>. Mindezek a stratégiák azonban aligha alkalmasak a fájdalmas szorongás érzésének enyhítésére. Ideig-óráig megnyugvást adhatnak, de valójában éppen növelik a szorongást. A bizonytalansággal való megbirkózás érdekében *a szorongó ember hajlamos szűk, kiszámítható pályán élni az életét.*

Azok az emberek, akiknél magas a bizonytalanságintolerancia, általában fokozott stresszreakciókat mutatnak a bizonytalan helyzetekre. Érdekes módon a biztonság megeremtődése sem csökkenti ezeket a reakciókat, a félelem nehezen oltódik ki.<sup>4</sup> Elektromos sokkolásos kísérletekben például a résztvevők megtanulnak egy jelzést – például egy adott képet vagy hangot – az áramütésből fakadó fájdalom érzésével társítani. Egy idő után azonban a kutatók egyszerűen abbahagyják a két inger társítását, és már csak a kép vagy hang jelenik meg, de ezt nem kíséri az elektromos sokk. Azoknál, akiknek nagymértékű a bizonytalanság intoleranciája, sokkal nehezebben oltódik ki a félelmi reakció, fiziológiásan sokáig továbbra is intenzíven reagálnak a jelzésre.<sup>5</sup> Ez azt jelenti, hogy a magas BI-vel rendelkező személyek egy helyzet értelmezésében *a korábbi fenyegetéseket nehezen tudják felülmúlni*, nehezen tudják frissíteni és beépíteni az új informá-

ciókat, nehezen ismerik fel az új biztonsági jelzéseket, és nehezen aktualizálják egy helyzetről való tudásukat. Ez lehet az egyik oka annak, hogy a bizonytalanság iránti intolerancia nagymértékben növeli valakinek a sebezhetőségét egy sor szorongásos zavarral és depresszióval szemben, mivel *a félelmek a potenciális fenyegetés elmúltával még sokáig megmaradnak*. Kísérletek azt is kimutatták, hogy résztvevők nagyobb stresszt mutatnak, ha 50%-os esély van arra, hogy áramütéses sokkot kapjanak, mint azokban a helyzetekben, amikor 100%-os bizonyossággal (enyhe) áramütés éri majd őket.<sup>6</sup> Ha pusztán racionálisan gondolkodunk, ennek nincs értelme: ha pusztán a fenyegetettség számítana, akkor a 100%-ban biztosan bekövetkező fenyegetés (elektromos sokk) nagyobb mértékű stresszt kellene kiváltson, mint a fele annyira biztos. De az elménk nem így működik. Közbeszól a bizonytalansági tényező és a kontroll hiánya.

## A bizonytalanságra adott neurális válaszok

■ Bizonytalanság megtapasztalásakor megnövekedett fiziológiai arousal, azaz izgalmi szint jellemző az amygdalában (az agy temporális lebenyében található ősi idegi központ, amely fontos szerepet játszik a félelem átélésében, más néven mandulamag). Fokozott aktivitás tapasztalható tehát, ami az ún. „hipervigilancia” állapotot tükrözheti: jobban figyelünk a lehetséges kockázatokra. Ugyanakkor fokozott prefrontális kérgi aktivitás mérhető. Úgy tűnik, hogy a bizonytalanság aktiválja az agy elülső *insulának* nevezett területét is.<sup>7</sup> Ezt a területet az *agy rejtelmes szigetének* is nevezik, hiszen számos agyi tevékenységben és agyi szabályozó mechanizmusban igazolódott az insula szerepe. A bizonytalanság kapcsán talán a legfontosabb, hogy az insula részt vesz egy adott esemény következményeinek mérlegelésében, és eltúlozhatja az agynak a lehetséges károsodásra vonatkozó becsléseit. A bizonytalanságra adott neurális reakcióinknak értelme lehetett az evolúcióban. Az agy folyamatosan próbálja megjósolni, hogy mi fog ezután történni, lehetővé téve, hogy a lehető leghatékonyabb módon felkészítse a testet és elmét a következő lépésre.

## Transzdiagnosztikai vulnerabilitás

■ Kezdetben a bizonytalanságintolerancia a generalizált szorongászavar kapcsán került a kutatók látószögébe, és valóban, a BI kapcsolata ezzel a legerősebb.<sup>8</sup> Ma már tudjuk, hogy a BI nagyobb mértékű általában a klinikai populációban: szorosan együtt jár számos mentális betegséggel, elsősorban szorongászavarokkal, mint szociális szorongászavar, pánikzavar, agorafóbia<sup>9</sup>, depresszióval, étkezési zavarokkal, kiemelt hangsúlyt kap például a kényszerbetegség (obszesszív kompulzív zavar) és az autizmus spektrumzavar kapcsán is, de a testdiszmorfiás zavar, PTSD és a felhalmozási/gyűjtögetési zavar esetén is kimutatták a magas BI-t.<sup>10</sup> A bizonytalanságintoleranciára tehát, mint egy *általános pszichológiai vulnerabilitásra* gondolhatunk, amely a klinikai diagnózistól függetlenül túlzó és rugalmatlan viselkedéssel jár, amely ellenáll a kioltásnak. Nem meglepő, hogy BI vulnerabilissá tesz olyan, a személyes életünkben korábban át nem élt történésekkel szemben is, mint a koronavírus-világjárvány vagy a közelben kirobbant háború.

### Bizonytalanságintolerancia és a koronavírus-járvány kitörése

■ Azzal egy időben, hogy világjárvány elfújta a kiszámíthatóság érzését a mindennapi életben, a BI fokozottan a kutatások keresztjtüzébe került. A Google Tudós keresőben 2020 óta több mint 40.000 találat van. Az eredmények egyöntetűek: a koronavírusról való félelem, de a járvány kapcsán megtapasztalt mentális egészségi problémák és a BT szoros együttjárását mutat.<sup>11</sup>

Egy érdekes kutatásban két évvel a koronavírus-járvány megjelenése előtt a chicagói Illinois-i Egyetem kutatócsoportja két módszerrel mérte az önkéntesek bizonytalansági intoleranciáját. A résztvevők a kísérlet előtt kitöltötték egy önbeszámoló kérdőívet, amely a bizonytalanságintolerancia mértékét mérte (Intolerance of Uncertainty, IUS), majd a kutatók a vizsgálat során funkcionális mágnesesrezonancia-képalkotással figyelték a résztvevők idegi reakcióit kiszámítható (biztos) és előre nem látható (bizonytalan) enyhe áramütések során. Két évvel később, a világjárvány csúcspontján a kutatók ugyanezeket az önkénteseket a válságra adott érzelmi reakcióikkal kapcsolatban kérdezték ki. Az önbevallásos BI magas szintje és az elülső insula nagyobb aktivitása egyaránt előre jelezte a két évvel későbbi szorongásos, depressziós tüneteket és a stressz növekedését.

### Bizonytalanságintolerancia és az orosz–ukrán háború kitörése

■ 2022 márciusában a BBTE Alkalmazott Pszichológia Intézetben végzett kutatásunkban munkatársaimmal szűk két héttel az orosz–ukrán háború kitörését követően több mint 1500 romániai és magyarországi felnőtt résztvevőtől gyűjtöttünk adatokat a háborútól való félelmükre és egyes pszichológiai tényezőkre, többek között a BI-ra vonatkozóan. Online mintavétellel demográfiai összetételét illetően nagyon változatos mintát sikerült elérnünk. Mi sem tükrözi annál jobban a téma relevanciáját, hogy a megkérdezett felnőttek háromnegyedét félelemmel töltötte el a gondolat, hogy a háború nálunk is kitörhet, egyötöde pedig naponta (összesen 85%-a pedig legalább hetente néhányszor) tapasztalt emiatti félelmet. A háború kapcsán a fizikai veszélyek (megsérülhetek, bántalmazhatnak, megölhetnek) és a megélhetési gondok (drágulás, gazdasági válság, munkaképtelenné válás, munkahely elvesztése stb.) miatti aggodalom azonos arányban volt jellemző. Rákérdeztünk arra is, hogy milyen biztonsági lépésekhez folyamodtak a résztvevők. A megkérdezettek több mint egynegyede biztosított élelmiszertartalékokat, készített elő vagy tervezett meg menekülő- vagy túlélőcsoportot, vagy tájékozódott biztonságos menedékhelyeket illetően. Sokan nagy értékű készpénzt vettek fel, vagy valutát váltottak, menekülés céljából kapcsolatba léptek külföldi rokonokkal, ismerősökkel, elindították az útlevelkészítés folyamatát. Néhányan jódot is vásároltak, nyilván a nukleáris háború kitörésétől való félelem miatt, olyan is akadt, aki üzemanyagot vásárolt, és teletankolta autóját, mások elegendő gyógyszeradagot, orvosi iratokat szereztek be, volt, aki elektromos autó vásárlására adta a fejét, sőt sugármérő doziméter beszerzése is a listára került. Talán sokan magunkra ismerhetünk ezekben az adatokban.

Azt találtuk, hogy a magas BI-val jellemezhető résztvevők körében, összehasonlítva akár a közepes, akár az alacsony BI-val rendelkező résztvevőkkel, jelentősen nagyobb mértékű volt a háborútól való félelem, akár a félelem szubjektív megéléséről, akár a félelem által kiváltott fiziológiás tünetekről legyen szó. Ezen túlmenően, eredményeink hozták a papírformát: a magas BI-személyek fokozottan ki vannak téve a pszichológiai distressznek, azaz negatív stressznek így szig-

nifikánsan nagyobb mértékű depresszív, szorongásos és stresszes tüneteket mutatnak.<sup>12</sup> Ez azt jelenti, hogy reménytelenebbnek látják helyzetüket, lehangoltabbak, ingerlékenyebbek lehetnek, erősebb vegetatív tüneteket tapasztalnak, nehezebben tudnak kikapcsolódni.

## A bizonytalanságtűrés fejlesztése a pszichológiai rugalmasság kialakítása révén

■ A kérdés, hogyan boldogulnak ezekben a bizonytalan időkben azok, akik a bizonytalanságból fakadó szorongást élik át, és mivel lehet a tudomány a segítségükre. Több mint biztató tudományos eredményességet mutat egy pszichoterápiás megközelítés, amelyből akkor is ihletet nyerhetünk a személyes fejlődésünkhöz, ha ugyan nem szeretjük, de viszonylag jól toleráljuk a bizonytalanságot az életünkben. Az *Elfogadás és elköteleződés terápiás* megközelítés (angolul Acceptance and Commitment Therapy, ACT) segíthet barátságot kötni a mindenható bizonytalansággal. Ez egy ún. harmadik generációs kognitív viselkedésterápia, amely a korábbiakhoz képest paradigmaváltást jelent. Az első generációs terápiás megközelítések a viselkedés megváltoztatására fókuszáltak, a második generáció a gondolatok és érzelmek megváltoztatására, míg a harmadik generáció, köztük kiemelten az ACT a negatív gondolatokhoz, érzelmekhez, tapasztalásokhoz való viszonyulásunk megváltoztatását helyezi a terápia fókuszába, és ezek elfogadására ösztönöz. Fogadjuk el a félelmeinket? Első hallásra ez akár kontraproduktív is tűnhet. A társadalom negatívan címkézi a félelmet: a félelem nem menő, inkább ciki. És ha mégis félelmet érzek, ez veszélyezteti az önbecsülésemet. Ez még inkább igaz a konkrét tárgy nélküli szorongásra. Nagy a társadalmi nyomás az érzés átkeretezésére oly értelemben, hogy „csak egy kihívás áll előttem”.

Hat alapvetően keresztül az ACT terápiás célja éppen az élet kiszámíthatatlanságának elfogadása, a komfortérzet növelése. Az önfejlesztésként is alkalmazható megközelítés arra tanít meg, hogy együtt tudjunk élni a kellemetlen élményekkel úgy, hogy közben nem engedjük, hogy ezek irányítsák az életünket.

### Elfogadás (szemben a tapasztalati elkerüléssel)

■ A negatív gondolatok és szenvedések az emberi tapasztalat elkerülhetetlen velejárói, így hiába is vágyunk negatív gondolatokkal és érzelmekkel nem keveredő gondtalan és örömteli életre. Ebből fakadóan a végső cél az lehet mindannyiunk számára, hogy hajlandóvá váljunk elfogadni a negatív tapasztalatokat, így az ún. „*tiszta fájdalom*”-ra nem tevődik rá a kudarcból fakadó másodlagos szenvedés, az ún. „*piszkos fájdalom*”, azaz, hogy nem tudjuk elkerülni a negatív érzelmeket, nem tudjuk teljesen kontrolálni a gondolatainkat.

Gondolataink és érzéseink olyanok, mint az időjárás, jönnek és mennek. Nem tudjuk irányítani vagy megállítani őket, de megtanulhatunk másként reagálni rájuk. Az időjárást sem tudjuk irányítani, ezért meg kell tanulnunk alkalmazkodni hozzá. Felvehetünk például egy kabátot, de nem tudjuk megállítani a szelet vagy az esőt, és ostobaság lenne ezzel próbálkozni. Függetlenül attól, hogy mit teszünk, a vihar elmúlik. Ha feladjuk a hiábavaló küzdelmet, hogy megpróbáljuk megállítani vagy irányítani, a gondolatok és érzések vihara is elmúlik. Valójában az érzelmeinkre és gondolatainkra sokkal kisebb hatással tudunk lenni, mint azt elsőre gondolnánk. Mindannyian ismerjük a gondolatkísérletet, amely

felszólít: „*Ne gondold a rózsaszín elefántra!*” Ugyanígy az érzelmeinket sem tudjuk felszólításra leváltani vagy kialakítani. Tegyük fel, hogy arra biztatnak, hogy „*Ne félj!*”. Megszüntethető egy csapásra a félelmünk? Jelentős pénzjutalom fejében felszólításra bele tudunk szeretni az első emberbe, akivel összefutunk az utcán? Aligha, de ha a nyereségynek az az ára, hogy úgy tegyünk, mintha beleszerettünk volna az első idegenbe, ez talán menni fog. Valójában leginkább a viselkedésünket tudjuk kontrollálni, nem a gondolatainkat vagy érzelmeinket.

### **Kognitív defúzió (szemben a kognitív fúzióval)**

■ A kognitív defúzió, azaz elválasztás azt jelenti, hogy megtanuljuk a valóságot elválasztani a gondolatainktól: nem kezeljük a gondolatainkat tényként, nem azonosulunk velük. Az ACT második alapelve tehát az az elképzelés, hogy *gondolataink és érzelmeink csak akkor árthatnak, ha azonosulnak velük*. Ha például a gondolatom szerint „vesztes vagyok”, akkor ez a gondolat csak akkor fog szenvedést okozni, ha hiszek benne. De végső soron ez csak egy gondolat. Lehet igaz, lehet hamis. Lehet fontos, lehet lényegtelen. Különbség van aközött, hogy „vesztes vagyok” vagy „*az a gondolatom támadt, hogy vesztes vagyok*”. Az ACT arra tanít, hogy ne tulajdonítsunk nagyobb jelentőséget a gondolatainknak, érzéseinknek, mint ami kijár nekik. A gondolat nem tény, nem valóság, ne azonosuljunk vele. Engedjük el a gondolatokat, ne tartsuk vissza őket.

A kognitív defúzió megértéséhez az alábbi gondolatkísérlet vihet közelebb: *Az állomás peronján állok, amikor megszólal a hangosbemondó: „Kérem vigyázzanak. A 2-es vágányon gyorsvonat közeledik.” Hallom és érzem, ahogy közeledik, mennydörög, miközben erős szélököést zúdít rám. Nem próbálok felugrani a gyorsvonatra, és nem engedem, hogy olyan helyre vigyen, ahová nem szeretnék menni.* Megtanulhatjuk észrevenni az érkező gondolatokat, és ahelyett, hogy felugranánk a gondolatvonatra, megtanulhatunk hátrahúzódní, elengedni és várni a megfelelő vonatra, amely elvisz minket oda, ahová szeretnénk.

### **Megfigyelő ÉN (szemben a gondolkodó ÉN-nel)**

■ Az eddigiekből is következik a harmadik alapelv, mely szerint végső soron nem a mentális párbeszédet, a belső hangot kell féken tartani, hanem megtanulni levenni a gondolatokról és érzelmeikről azt a mindenható erőt, amivel rendszerint felruházzuk őket. Ne azonosuljunk a belső beszédünkkel. Énünk nem azonos a gondolataink vagy érzéseink tartalmával: az én megfigyelője ezeknek. Más szóval, vegyük vissza a hatalmat, és külső, megfigyelő perspektívából nézzünk rá gondolataink és érzelmeink áradatára, tudatosítsuk ezek múlandó jellegét, és ismerjük fel ezzel kontrasztban az én állandóságát.

### **Jelentudatosság (szemben a múlt- vagy jövőirányultsággal)**

■ Reakcióinkat sokszor nem az éber figyelmünk és tudatos döntésünk, hanem a bennünk lakó automata másodpilóta szabályozza. A jelentudatosság (mindfulness) gyakorlása abban segít, hogy visszahozza figyelmünket a jelenbe. Amikor a jelenre összpontosítunk, negatív tapasztalataink nagy része kikerül a figyelmünk fókuszából: a múlt, a megtörtént miatt nem bánkódunk, nem hibáztatjuk magunkat vagy másokat, és a jövő miatt sem aggodalmaskodunk. A múlt már nem létezik, a jövő pedig még várat magára. A mindfulness révén nagymértékű energia szabadul fel, amellyel lehetővé válik a változás folyamatos nyomon követése. Felerősödik a gondolat: „most élek.”

## Értékek tudatosítása (szemben az iránytalansággal)

■ Értéktudatosan élni azt jelenti, hogy cselekvéseinket nem pillanatnyi hangulatunk, érzelmeink vagy gondolataink irányítják. Az ACT ötödik alapelve szerint fontos, hogy felfedezzük a számunkra fontos értékeket, és az értékekkel összhangban álló célokat tűzzünk ki: Melyek a vezérlőelvek, amelyek mentén elköteleződök? Milyen ember akarok lenni? Az értékek iránytűként lesznek jelen az életünkben, és segítenek megtalálni azokat a célokat, amelyek kitűzésével és megvalósításával közelebb kerülhetünk a boldogsághoz. De a boldogság ebben az értelemben nem az örömev által vezérelt hedonikus, hanem eudaimonikus, azaz értelemkereső boldogság.

## Elkötelezett cselekvés (szemben a tétlenséggel, megrekedéssel)

■ A hatodik alapelvben az ACT arra tanít, hogy *itt és most cselekedjünk*, és cselekedeteinkben ne érzelmeink, hanem értékeink vezéreljenek. Tegyük meg azokat a lépéseket, amelyek közelebb visznek az önazonos, értéktudatos élethez. Tudatosítsuk azt, ami itt és most történik velünk, ebből mit tudunk most kontrollálni; mi az, ami most rajtunk áll, s mi az, ami csak jövőbeli elképzelés, amire nincs ráhatásunk. Kérdezzünk rá: Mit tehetek most? Amit most teszek, hozzásegít a céljaimhoz, hasznomra van? Az ACT tehát arra ösztönöz, hogy nekilásunk a kihívásokkal teli céljaink fokozatos megvalósításának.

## Pszichológiai rugalmasság (szemben a pszichológiai rugalmatlansággal)

■ Az elfogadás, a kognitív defúzió, a megfigyelő szerepbe lépő én, a jelentudatosság, az értékek tudatosítása és az elkötelezett cselekvés révén kialakul a pszichológiai rugalmasságunk. Ez az a képességünk, amely lehetővé teszi, hogy a bizonytalan vagy fenyegető körülmények ellenére is tudjuk továbbvinni az életünket, tudjunk értéktudatos életet élni.

Összegzésként, ne várjuk meg, amíg minden kényelmetlenségtől, bizonytalanságtól megszabadulunk, ne várjunk arra, hogy teljesen felkészültek legyünk, hiszen ez sosem jön el. Egyszerűen vágjunk bele, bármi legyen is az: kezdjünk el dolgozni jövőbeli énünkön.

### ■ JEGYZETEK

1. R. Nicholas Carleton – M. A. Peter J. Norton – Gordon J. G. Asmundson: *Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale*. Journal of Anxiety Disorders, 2007/1. 105–117. web: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014> (2023. 01. 12)
2. C. Ouellet – F. Langlois – M. Provencher – P. Gosselin: *Intolerance of uncertainty and difficulties in emotion regulation: Proposal for an integrative model of generalized anxiety disorder*. European Review of Applied Psychology, 2019/1. 9–18. web: <https://doi.org/10.1016/j.erap.2019.01.001> (2023. 01. 06)
3. Amanda Flores – Francisco J. López – Bram Vervliet – Pedro L. Cobos: *Intolerance of uncertainty as a vulnerability factor for excessive and inflexible avoidance behavior*. Behaviour Research and Therapy, 2018/104. 34–43. web: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.02.008> (2023. 01. 07)
4. Jayne Morriss – Shannon Wake – Charlotte Elizabeth – Cariem M. van Reekum: *I Doubt It Is Safe: A Meta-analysis of Self-reported Intolerance of Uncertainty and Threat Extinction Training*. Biological Psychiatry Global Open Science, 2021/3. 171–179. web: <https://doi.org/10.1016/j.bpsgos.2021.05.011> (2023. 01. 15)
5. Jayne Morriss et al. az idézett *Biological Psychiatry Global Open Science* című folyóiratban. Jayne Morriss – Birthe Macdonald – Cariem M. van Reekum: *What Is Going On Around Here?*



- Intolerance of Uncertainty Predicts Threat Generalization*. PLOS ONE, 2016/5. web: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0154494> (2023. 01. 03)
6. Jayne Morriss – Tiffany Bell – Nicoló Biagi – Tom Johnstone – Carlem M. van Reekum: *Intolerance of uncertainty is associated with heightened responding in the prefrontal cortex during cue-signalled uncertainty of threat*. Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 2021/1. 88–98. web: <https://doi.org/10.3758/s13415-021-00932-7> (2023. 01. 19)
7. Jayne Morriss et al. az idézett *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience* folyóiratban. Lásd még Stephanie M. Gorka – Brady D. Nelson – K. Luan Phan – Stewart A. Shankman: *Intolerance of uncertainty and insula activation during uncertain reward*. Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 2016/5. 929–939. <https://doi.org/10.3758/s13415-016-0443-2>. (2023. 01. 19); Alan Simmons – Scott C. Matthews – Martin P. Paulus – Murray B. Stein: *Intolerance of uncertainty correlates with insula activation during affective ambiguity*. Neuroscience Letters, 2008/2. 92–97. web: <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2007.10.030> (2023. 01. 20)
8. Peter M. McEvoy – Matthew P. Hyett – Sarah Shihata – Jordan E. Price – Laura Strachan: *The impact of methodological and measurement factors on transdiagnostic associations with intolerance of uncertainty: A meta-analysis*. Clinical Psychology Review, 2019 november. web: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101778> (2023. 01. 11)
9. Benjamin A. Rosser: *Intolerance of Uncertainty as a Transdiagnostic Mechanism of Psychological Difficulties: A Systematic Review of Evidence Pertaining to Causality and Temporal Precedence*. Cognitive Therapy and Research, 2018/2. 438–463. web: <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9964-z> (2023. 01. 12)
10. Mc. Envoy et al.: i. m.
11. Begum Satici – Mehmet Saricali – Seydi Ahmet Satici – Mark D. Griffiths: *Intolerance of Uncertainty and Mental Wellbeing: Serial Mediation by Rumination and Fear of COVID-19*. International Journal of Mental Health and Addiction, 2020/5. 2731–2742. web: <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00305-0> (2023. 01. 08); Jozef Bavolar – Pavol Kacmar – Monika Hricova – Jana Schrötter – Bibiana Kovacova-Holevova – Miroslava Köverova – Beata Raczova: *Intolerance of uncertainty and reactions to the COVID-19 pandemic*. The Journal of General Psychology, 2021. web: <https://doi.org/10.1080/00221309.2021.1922346> (2023. 01. 20); Fuad Bakioğlu – Ozan Korkmaz – Hülya Ercan: *Fear of COVID-19 and Positivity: Mediating Role of Intolerance of Uncertainty, Depression, Anxiety, and Stress*. International Journal of Mental Health and Addiction, 2020/6. 2369–2382. web: <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00331-y> (2023. 01. 10); Brooke M. Smith – Alexander J. Twohy – Gregory S. Smith: *Psychological inflexibility and intolerance of uncertainty moderate the relationship between social isolation and mental health outcomes during COVID-19*. Journal of Contextual Behavioral Science, October 2020, 162–174. web: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.005> (2023. 01. 21); M. Engin Deniz: *Self-compassion, intolerance of uncertainty, fear of COVID-19, and well-being: A serial mediation investigation*. Personality and Individual Differences, July 2021. web: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110824> (2023. 01. 13)
12. Diogo Conque Seco Ferreira – Walter Lisboa Oliveira – Zenith Nara Costa Delabrada – André Faro – Elder Cerqueira-Santos: *Intolerance of uncertainty and mental health in Brazil during the Covid-19 pandemic*. Suma Psicológica, 2020/1. web: <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2020.v27.n1.8> (2023. 01. 20)