

ПСИХОЛОГИЯ НА НЕСИГУРНОСТТА: НЕПОНОСИМОСТТА КЪМ НЕИЗВЕСТНОТО КАТО МЕХАНИЗЪМ НА ТРЕВОЖНОСТ, СВРЪХКОНТРОЛ И ПСИХИЧНО СТРАДАНИЕ

Д-р Аница Хугасиян -Хачмерян
ВСУ „Черноризец Храбър“

Резюме: Настоящата статия разглежда несигурността като значим психологически фактор, участващ във формирането и поддържането на тревожност, свръхконтролиращо поведение и психично страдание. Основната теза е, че неизвестното не поражда тревожност само поради липса на информация, а защото при определени личностови и когнитивни нагласи се преживява като заплаха за вътрешната стабилност, предсказуемостта и усещането за контрол. В този контекст непоносимостта към несигурността се разглежда като централен психологически механизъм, чрез който неопределеността се превръща в източник на устойчиво напрежение, тревожно очакване и поведенчески опити за редуциране на риска.

Статията има теоретико-аналитичен характер и интегрира когнитивни, метакогнитивни и личностови перспективи към проблема за несигурността. Анализира се връзката между потребността от сигурност, стремежа към контрол и хроничното психично напрежение. Предлага се концептуална рамка, според която свръхконтролът не е израз на реална психологическа стабилност, а често функционира като компенсаторен отговор на затрудненото понасяне на неопределеността. Научният принос на статията се състои в поставянето на несигурността в центъра на анализа на тревожната уязвимост и в очертаването на нейното значение като трансдиагностичен механизъм в съвременното психологично функциониране.

Ключови думи: несигурност, непоносимост към несигурността, тревожност, свръхконтрол, психично страдание, психологическа уязвимост, потребност от сигурност.

THE PSYCHOLOGY OF UNCERTAINTY: INTOLERANCE OF THE UNKNOWN AS A MECHANISM OF ANXIETY, OVERCONTROL, AND PSYCHOLOGICAL DISTRESS

PhD Anitsa Hugasiyan-Hachmeryan
Varna Free University “Chernorizets Hrabar”

Abstract: The present article examines uncertainty as a significant psychological factor involved in the formation and maintenance of anxiety, overcontrol, and psychological distress. The main thesis is that the unknown does not give rise to anxiety merely because of a lack of information, but because, under certain personality and cognitive dispositions, it is experienced as a threat to inner stability, predictability, and the sense of control. In this context, intolerance of uncertainty is considered a central psychological mechanism through which ambiguity and unpredictability become sources of persistent tension, anxious anticipation, and behavioral attempts to reduce perceived risk.

The article is theoretical and analytical in nature and integrates cognitive, metacognitive, and personality perspectives on the problem of uncertainty. It analyzes the relationship between the need for security, the tendency toward control, and chronic psychological tension. A conceptual framework is proposed in which overcontrol is not

interpreted as an expression of genuine psychological stability, but rather as a compensatory response to the difficulty of tolerating uncertainty. The scientific contribution of the article lies in placing uncertainty at the center of the analysis of anxious vulnerability and in outlining its significance as a transdiagnostic mechanism in contemporary psychological functioning.

Keywords: *uncertainty, intolerance of uncertainty, anxiety, overcontrol, psychological distress, psychological vulnerability, need for security.*

Увод

Несигурността е една от устойчивите характеристики на човешкото съществуване. Тя присъства в избора, в междуличностните отношения, в здравето, в професионалното развитие и в очакванията за бъдещето. В психологически план тя не се свежда единствено до липса на информация. Несигурността е преживяване на ограничена предвидимост, при което човек не разполага с пълна яснота относно развитието на дадена ситуация, възможните последици или степента на собствен контрол върху бъдещия резултат. Именно това я превръща в значим фактор за разбирането на тревожността и различните форми на психично напрежение.

В нормалното психично функциониране определена степен на неопределеност е поносима и дори неизбежна. Човек взема решения при непълна информация, адаптира се към промени и приема, че бъдещето не може да бъде напълно контролирано. Проблемът възниква тогава, когато липсата на сигурност започне да се преживява не като естествена част от живота, а като вътрешна заплаха. В подобни случаи неопределеността не остава просто отворен въпрос, а се превръща в източник на тревожно очакване, повишена бдителност и стремеж към преждевременно възстановяване на контрола.

В съвременната психологическа литература това преживяване се свързва с понятието непоносимост към несигурността. Конструктът обозначава склонност неопределените ситуации да се възприемат като напрегащи, неприемливи или заплашителни, дори когато реалната вероятност за неблагоприятен изход не е висока. Значението на несигурността надхвърля рамките на една отделна диагноза. Карлтън разглежда страха от неизвестното като възможен фундаментален механизъм, който участва в различни тревожни и емоционални прояви (Carleton, 2016). В тази перспектива неизвестното не е само външно обстоятелство, а психологическо пространство, в което индивидът може да проектира риск, загуба, грешка, болест или провал. Така една и съща външна ситуация може да бъде преживяна по различен начин в зависимост от вътрешната способност на човека да понася липсата на окончателен отговор.

Особено важна е връзката между несигурността и контрола. Когато неопределеността се преживява като заплашителна, психиката често търси начини да намали напрежението чрез проверяване, планиране, търсене на уверение, избягване на риск или прекомерно анализиране на възможните последици. Тези стратегии могат да бъдат адаптивни, когато са съразмерни на ситуацията. Те обаче се превръщат в проблем, когато започнат да служат не на реалното решаване на задачата, а на временното успокояване на тревожността. В такъв случай контролът престава да бъде гъвкав инструмент и се превръща в психологическо условие за усещане за сигурност.

Барлоу свързва тревожността с преживяването за непредсказуемост и ограничен контрол върху бъдещи събития (Barlow, 2002). Тази идея е важна за настоящия анализ,

защото позволява свръхконтролът да бъде разбран не като израз на стабилност, а като компенсаторна реакция спрямо вътрешната несигурност. Подобна позиция се допълва от метакогнитивния подход на Уелс, при който значение има не само съдържанието на тревожните мисли, а и начинът, по който човек се отнася към собственото си мислене и притеснение (Wells, 2009). Ако индивидът вярва, че непрекъснатото предвиждане го предпазва, той може да остане въввлечен в продължителен процес на мисловно обезопасяване, без това реално да увеличава способността му за справяне.

Настоящата статия има теоретико-аналитичен характер. Тя не представя емпирично изследване и не претендира за доказване на причинно-следствени зависимости. Целта ѝ е да изгради концептуален анализ на несигурността като психологически механизъм, който участва във формирането и поддържането на тревожност, свръхконтрол и психично страдание. Анализът стъпва върху когнитивни, метакогнитивни и трансдиагностични подходи, като се стреми да покаже как отношението към неизвестното може да организира различни форми на тревожно функциониране.

Основната теза на статията е, че неизвестното не поражда тревожност единствено поради липса на информация. То се превръща в психологически проблем тогава, когато се преживява като непоносима празнина, която трябва да бъде незабавно запълнена със сигурност, гаранция или контрол. От тази гледна точка свръхконтролът не се разглежда като признак на зрялост или устойчивост, а като възможен компенсаторен отговор на трудността да се понесе неопределеността. Тъкмо в тази връзка между неизвестното, тревожното очакване и потребността от контрол се очертава централният проблем на настоящия анализ.

1. Непоносимостта към несигурността като психологически конструкт

Непоносимостта към несигурността обозначава специфична психологическа чувствителност към ситуации, в които липсва пълна яснота за бъдещия развой, възможните последици или вероятността от неблагоприятен резултат. Същественото при този конструкт е, че самата неопределеност започва да се възприема като трудна за понасяне, независимо дали реалната заплаха е непосредствена, доказана или обективно висока.

В този смисъл непоносимостта към несигурността представлява не толкова реакция към конкретно събитие, колкото начин на интерпретиране на непредвидимото. При високи равнища на такава непоносимост човек не се тревожи единствено от това, което вече се случва, а от възможността да се случи нещо, което не може да бъде напълно предвидено, изключено или контролирано. Неопределената ситуация се преживява като отворена зона на риск, а липсата на окончателен отговор поражда вътрешно напрежение. Така тревожността се свързва не само с опасността, а и с невъзможността опасността да бъде категорично отхвърлена.

Фрийстън и съавтори поставят важен акцент върху връзката между притеснението и трудността да се понесе несигурността (Freeston et al., 1994). В тази перспектива притеснението може да бъде разбрано като опит на психиката предварително да обработи възможни негативни сценарии. То има привидно защитна функция, защото създава усещане, че човек се подготвя за бъдещето. Проблемът е, че при висока

непоносимост към несигурността мисловната подготовка не води до ясно решение, а поддържа състояние на постоянна умствена мобилизация.

Дюга, Ганьон, Ладусер и Фрийстън доразвиват това разбиране, като включват непоносимостта към несигурността в концептуален модел на генерализираното тревожно разстройство (Dugas et al., 1998). В този модел тя се свързва с притеснението, негативната ориентация към проблемите и когнитивното избягване. Тази връзка е съществена, защото показва, че тревожността не се поддържа само от съдържанието на тревожните мисли, а и от отношението на човека към самата липса на сигурност. Когато неопределеността се преживява като неприемлива, психиката започва да търси преждевременни гаранции, дори когато такива гаранции не могат да бъдат получени.

Една от важните особености на конструкта е, че той има както когнитивно, така и емоционално измерение. От когнитивна гледна точка човек е склонен да надценява значението на неясната информация, да търси окончателни отговори и да интерпретира липсата на сигурност като знак за възможна заплаха. От емоционална гледна точка несигурността се преживява като напрежение, което трябва да бъде бързо намалено. Тъкмо това съчетание между мисловно търсене на яснота и емоционална трудност да се понесе неизвестното прави непоносимостта към несигурността толкова значима за разбирането на тревожността.

Карлтън и съавтори показват, че непоносимостта към несигурността се среща не само при тревожни състояния, но и при депресивни прояви, което подкрепя нейното по-широко значение като фактор на психологическа уязвимост (Carleton et al., 2012). По-късно Карлтън поставя страха от неизвестното в основата на по-широк модел на тревожността, като го разглежда като възможен фундаментален страх, който може да участва в различни психични състояния (Carleton, 2016). Това разширява разбирането за несигурността отвъд рамките на една отделна диагноза и позволява тя да бъде разглеждана като общ механизъм на тревожното функциониране.

Важно е да се подчертае, че непоносимостта към несигурността не означава липса на интелектуално разбиране, че животът е непредвидим. Много хора рационално осъзнават, че пълна сигурност не съществува, но емоционално продължават да я търсят. Именно това разминаване между рационалното мислене и преживяната нужда от гаранция е характерно за тревожната уязвимост. Човек може да знае, че не може да контролира всичко, но въпреки това да се чувства вътрешно принуден да проверява, планира, анализира и търси уверение.

Този конструкт позволява да се направи разлика между адаптивна предпазливост и тревожно търсене на сигурност. Адаптивната предпазливост подпомага ориентацията в реалността и води до разумни действия. Тревожното търсене на сигурност, обратно, често се движи от потребността да се премахне вътрешното напрежение. В първия случай човек използва информацията, за да вземе решение. Във втория случай информацията се търси като средство за временно успокоение, но рядко води до трайно чувство за сигурност.

Оттук произтича и връзката между непоносимостта към несигурността и свръхконтрола. Когато неопределеността се преживява като непоносима, контролът започва да изпълнява функция на психична защита. Той не е насочен само към решаване на конкретен проблем, а към намаляване на тревожното усещане, че бъдещето остава

отворено и непредвидимо. Така човек може да развие поведенчески модели, които външно изглеждат като отговорност, организираност или висока прецизност, но вътрешно са поддържани от страх пред неизвестното.

В обобщение, непоносимостта към несигурността може да бъде разглеждана като ключов психологически конструкт, който свързва когнитивната оценка на неопределеността, емоционалното напрежение и поведенческите опити за възстановяване на контрол. Нейното значение се състои в това, че показва как тревожността може да бъде поддържана не само от конкретни страхове, а и от дълбоката трудност човек да остане стабилен при липса на пълна яснота. Тъкмо тази трудност стои в основата на много форми на тревожно очакване, свръхконтрол и психично страдание.

2. Несигурността, тревожността и механизмът на свръхконтрола

Контролът сам по себе си не е проблематичен. Той има адаптивна функция, когато подпомага ориентацията, планирането и отговорното действие. В ежедневието човек има нужда да предвижда, да проверява информация, да оценява риск и да избира подходящо поведение. Трудността възниква тогава, когато контролът престане да бъде средство за справяне и се превърне в условие за спокойствие. Тогава индивидът вече не контролира, за да действа по-ефективно, а за да намали непоносимото напрежение, породено от липсата на пълна сигурност.

Свръхконтролът се отличава именно по тази защитна функция. Той може да се прояви като прекомерно планиране, многократно проверяване, търсене на уверение, отлагане на решения, избягване на непредвидими ситуации или продължително анализиране на възможните последствия. Външно тези поведения често изглеждат разумни, отговорни или прецизни. Вътрешно обаче те могат да бъдат поддържани от тревожното убеждение, че грешката, изненадата или липсата на готовност биха били непоносими.

Групе и Ничке разглеждат тревожността през значението на очакването и подготовката за възможна бъдеща заплаха (Grupe & Nitschke, 2013). От тази перспектива свръхконтролът може да се разбере като опит психиката предварително да намали изненадата. Човек се стреми да предвиди различни варианти на бъдещето, за да се почувства по-малко уязвим. Когато този процес остане в разумни граници, той подпомага адаптацията. Когато обаче стане прекомерен, очакването започва да измества реалното преживяване, а подготовката се превръща в източник на изтощение.

Особено значима е ролята на тревожното мислене. В метакогнитивната теория на Уелс вниманието се насочва не само към съдържанието на мислите, а и към убежденията на човека относно собственото му притеснение (Wells, 2009). Ако индивидът вярва, че постоянният анализ го предпазва от грешка или опасност, той по-трудно прекъсва тревожния процес. Притеснението започва да изглежда полезно, защото създава илюзия за подготовка. В действителност обаче то често задържа психиката в състояние на продължителна мобилизация, без да води до реално решение.

Тук се проявява един от основните парадокси на свръхконтрола. Той временно намалява напрежението, но в дългосрочен план може да отслаби способността за понасяне на несигурност. Колкото по-често човек използва проверяване, уверяване или избягване

като начин да се успокои, толкова повече започва да разчита на тях. Така вътрешното спокойствие постепенно се обвързва с външни гаранции. Вместо да се засили усещането за справяне, се засилва потребността от ново потвърждение, нова проверка или ново обезопасяване.

Свръхконтролът има и когнитивна цена. Той стеснява вниманието към риска и намалява способността за гъвкава преценка. Когато умът е зает предимно с предотвратяване на възможен неблагоприятен изход, човек може да пропусне други аспекти на ситуацията: наличните ресурси, реалната вероятност за опасност, възможността за корекция или факта, че не всяка грешка има катастрофални последици. Така мисленето се организира около заплахата, а не около цялостната реалност.

Поведенческата цена също е съществена. Свръхконтролът може да доведе до забавяне на решения, ограничаване на инициативата, избягване на нови ситуации и прекомерна зависимост от предварителна сигурност. Човек може да изглежда предпазлив и отговорен, но реално да губи част от свободата си за действие. Решението се отлага, защото няма достатъчно гаранции; рискът се избягва, защото не може да бъде напълно изключен; промяната се преживява като заплахата, защото съдържа неизвестни последици.

Този механизъм може да се прояви и в междуличностните отношения. Когато несигурността в поведението на другия се преживява като трудно поносима, човек може да търси непрекъснати уверения, да анализира прекомерно реакции, думи и отсъствия, или да се опитва да предвиди емоционалния развой на връзката. Така контролът навлиза не само в поведението, но и в начина, по който индивидът преживява близостта. Доверието се затруднява, защото изисква понасяне на известна степен неопределеност.

В професионалното функциониране свръхконтролът често се прикрива зад стремеж към качество, точност и висока отговорност. Тези характеристики са ценни, когато са балансирани. Когато обаче са поддържани от страх от грешка, критика или провал, работата започва да се организира около предотвратяването на негативен резултат, а не около творческото и продуктивно действие. Така човек може да постига външни резултати, но с висока вътрешна цена — напрежение, изтощение и усещане, че никога не е достатъчно подготвен.

Следователно свръхконтролът не трябва да се разбира като проста противоположност на хаоса или безотговорността. Той е по-сложен психологически механизъм, при който стремежът към ред се превръща в защита срещу тревожността. Проблемът не е в самия контрол, а в отсъствието на гъвкавост и в зависимостта на психиката от него. Когато контролът е гъвкав, той подпомага адаптацията. Когато е свръхконтрол, той започва да ограничава психичното пространство, в което човек може да избира, да греши, да се учи и да действа при непълна сигурност.

От тази гледна точка тревожността и свръхконтролът образуват взаимно поддържащ се кръг. Тревожността поражда потребност от обезопасяване, а прекомерното обезопасяване намалява способността за понасяне на несигурност. Така човек неусетно започва да живее в режим на предварителна защита. Той не реагира само на реалността, а на множеството възможни неблагоприятни сценарии, които се опитва

да предотврати. Именно този режим на постоянна готовност е една от психологическите основи на хроничното напрежение.

В този смисъл основният проблем не е, че човек търси сигурност. Потребността от сигурност е естествена. Проблемът възниква, когато тя стане абсолютна и когато всяка остатъчна неопределеност се преживява като неприемлива. Тогава контролът вече не служи на живота, а започва да го ограничава. Задачата на по-зрялото психично функциониране не е пълно отказване от контрол, а възстановяване на неговата мярка — способността човек да контролира онова, което е реално контролируемо, и да понесе онова, което неизбежно остава непридвидимо.

3. Непоносимостта към несигурността като трансдиагностичен механизъм

Непоносимостта към несигурността първоначално се изследва предимно във връзка с притеснението и генерализираното тревожно разстройство. Постепенно обаче нейното значение започва да се разглежда по-широко — като механизъм, който може да участва в различни форми на тревожно и емоционално страдание. Тази промяна позволява отделните симптоми да бъдат мислени не само като изолирани прояви, а и като различни начини, по които психиката се опитва да се справи с неопределеността.

Трансдиагностичният подход не твърди, че всички психични състояния имат една и съща причина. Той предполага, че зад различни симптомни картини могат да действат общи психологически процеси. В този смисъл непоносимостта към несигурността може да бъде разглеждана като една от възможните оси, около които се организират тревожното очакване, избягването, проверяването, търсенето на уверение и поведенческото обезопасяване. Симптомите могат да се различават, но общото между тях е затрудненото понасяне на липсата на окончателна яснота.

Една от областите, в които тази логика може да бъде приложена предпазливо, е здравната тревожност. При нея телесното усещане често не се преживява само като физиологичен сигнал, а като въпрос без достатъчно ясен отговор. Неясната болка, ускореният пулс, напрежението, умората или друго телесно усещане могат да бъдат интерпретирани като възможен знак за заболяване. Проблемът не е само в самото усещане, а в трудността да се понесе фактът, че тялото понякога произвежда преходни, неспецифични и нееднозначни сигнали.

Салковскис и Уоруик разглеждат здравната тревожност и търсенето на уверение в когнитивно-поведенческа перспектива, като обръщат внимание на начина, по който болестните опасения могат да се поддържат чрез интерпретации и успокоителни проверки (Salkovskis & Warwick, 1986). В контекста на настоящия анализ това позволява здравната тревожност да бъде разбрана не само като страх от заболяване, а и като затруднение да се понесе остатъчната несигурност относно телесното състояние. Дори след медицинско уверение част от съмнението може да остане, а именно тази остатъчна неопределеност често поддържа нуждата от нови проверки.

Подобна динамика може да се наблюдава и при obsесивно-компулсивните прояви, особено когато водещо е патологичното съмнение. В тези случаи тревожността не винаги произтича от ясно установена опасност, а от невъзможността човек да се почувства достатъчно сигурен, че опасността е изключена. Проверяването, повторението или търсенето на абсолютна увереност могат да бъдат опити за прекратяване на вътрешното

напрежение, породено от съмнението. Но колкото повече психиката разчита на тези стратегии, толкова по-трудно става да приеме нормалната човешка ограниченост на знанието и контрола.

Толин, Абрамовиц, Бригиди и Фоа изследват непоносимостта към несигурността при обесивно-компулсивно разстройство и я свързват особено с прояви на проверяване и повторение (Tolin et al., 2003). Това не означава, че непоносимостта към несигурността обяснява изцяло обесивно-компулсивната симптоматика. По-скоро тя може да бъде разглеждана като един от факторите, които усилват съмнението и поддържат нуждата от поведенческо обезопасяване. Така обесивната проверка може да се разбере като специфична форма на борба с непоносимата неопределеност.

Босуел, Томпсън-Холандс, Фарчионе и Барлоу разглеждат непоносимостта към несигурността като общ фактор при лечението на емоционални разстройства (Boswell et al., 2013). Тяхната перспектива е важна, защото позволява този конструкт да бъде мислен не като характеристика на една диагноза, а като процес, който може да присъства в различни клинични и субклинични състояния. Формата на реакцията се различава, но функцията често е сходна — намаляване на напрежението, породено от липсата на пълна сигурност.

Непоносимостта към несигурността не се проявява само в клинични състояния. Тя може да бъде видима и при хора, които функционират социално успешно, но вътрешно живеят в режим на постоянна готовност. Те могат да изглеждат отговорни, организирани и предвидливи, но зад тази външна подреденост да стои силна потребност да не бъдат изненадани, критикувани, поставени в риск или оставени без контрол върху ситуацията.

В този смисъл трансдиагностичното значение на непоносимостта към несигурността се състои в това, че тя свързва различни прояви на психично напрежение чрез обща вътрешна логика. При здравната тревожност тази логика може да се изрази чрез търсене на медицинско уверение. При обесивно-компулсивните прояви — чрез проверяване и ритуализирано намаляване на съмнението. При генерализирана тревожност — чрез продължително мисловно предвиждане на бъдещи рискове. При избягващо поведение — чрез отказ от ситуации, в които изходът не може да бъде достатъчно сигурен.

Този подход позволява да се разбере защо редуцирането на отделен симптом невинаги е достатъчно. Когато основната трудност е отношението към неизвестното, човек може да замени една форма на обезопасяване с друга. Проверянето на здравето може да бъде заменено с прекомерно планиране в работата; избягването на риск може да се прояви като нерешителност; нуждата от уверение може да се прехвърли от медицински към междуличностен контекст. Затова по-дълбокият психологически въпрос е не само какъв симптом се проявява, а каква функция изпълнява той в опита на човека да възстанови усещането за сигурност.

Трансдиагностичната перспектива не обезличава индивидуалните различия. Напротив, тя позволява да се види как един общ механизъм може да се прояви различно в зависимост от личната история, когнитивните убеждения, емоционалната регулация и контекста на живот. При един човек неизвестното се свързва предимно със здравето, при друг — с грешката, при трети — с отношенията, при четвърти — с бъдещ професионален

неуспех. Общото е не съдържанието на страха, а трудността неопределеността да бъде понесена без незабавно търсене на пълна гаранция.

Следователно непоносимостта към несигурността може да бъде разглеждана като психологически мост между тревожността, свръхконтрола и различни форми на психично страдание. Тя помага да се обясни защо човек може да бъде външно функционален, но вътрешно напрегнат; защо търсенето на уверение успокоява само временно; защо проверяването намалява съмнението за кратко, но често го поддържа в по-дългосрочен план; и защо опитът за пълно премахване на неизвестното може да се превърне в самостоятелен източник на страдание.

В обобщение, трансдиагностичното разбиране на непоносимостта към несигурността разширява анализа на тревожността отвъд отделните симптоми и диагнози. То насочва вниманието към начина, по който човек организира психичния си живот спрямо неопределеното. Именно това отношение към неизвестното може да определи дали несигурността ще бъде преживяна като нормална част от живота, или като непоносима заплаха, която изисква контрол, избягване или непрекъснато обезопасяване.

4. Адаптивната саморегулация като алтернатива на свръхконтрола

Кашдан и Ротенберг разглеждат психологическата гъвкавост като съществен аспект на психичното здраве (Kashdan & Rottenberg, 2010). В контекста на настоящата статия тази идея може да бъде използвана като опора за разбирането на по-зрялото отношение към неизвестното. Гъвкавият човек не е този, който не изпитва тревожност, а този, който не позволява тревожността автоматично да организира цялото му поведение. Той може да преживява напрежение, но да не се подчинява изцяло на импулса незабавно да го премахне чрез проверяване, избягване или прекомерно планиране.

Адаптивната саморегулация включва способност за понасяне на временно незнание. Това е особено важно, защото много житейски ситуации не могат да бъдат решени чрез пълна предварителна яснота. Човек често трябва да взема решения при непълна информация, да влиза в отношения без абсолютна гаранция, да действа професионално в условия на риск и да приема, че не всички последствия могат да бъдат предвидени. Когато тази непълнота се преживява като допустима, психиката разполага с повече пространство за избор. Когато се преживява като заплаха, поведението започва да се стеснява около защитата.

В тази перспектива зрелостта не се изразява в пълно спокойствие, а в способност за вътрешна организация при наличие на напрежение. Човек не е необходимо да бъде напълно сигурен, за да действа разумно. Не е необходимо да изключи всеки риск, за да вземе решение. Не е необходимо да получи пълно уверение, за да продължи напред. Тази способност не е безразсъдство, а форма на реалистично доверие в собствената адаптивност. Тя позволява на индивида да остане свързан с реалността, вместо да се затваря в безкрайно мисловно обезопасяване.

Особено важна част от адаптивната саморегулация е разграничаването между реален проблем и тревожно предположение. Реалният проблем изисква конкретно действие, проверка, решение или промяна. Тревожното предположение често изисква друго — способност да бъде разпознато като възможен, но не задължителен сценарий. Когато човек не прави тази разлика, всяка мисъл за неблагоприятен изход започва да се

преживява като сигнал за действие. Така психиката се натоварва с опити да решава не само реални ситуации, но и множество хипотетични опасности.

В метакогнитивен план това означава промяна в отношението към притеснението. Уелс поставя акцент върху убежденията, които човек има относно собственото си мислене и тревожене (Wells, 2009). Ако притеснението се преживява като необходимо средство за защита, индивидът трудно ще се откаже от него, дори когато то го изтощава. Адаптивната саморегулация предполага постепенно отслабване на убеждението, че тревожното мислене е равнозначно на подготовка. Това не означава човек да спре да мисли за бъдещето, а да престане да възприема всяко продължително мислене като полезно.

Адаптивната саморегулация има и емоционално измерение. Несигурността не е само познавателен дефицит, а преживяване, което може да активира напрежение, страх, раздразнение или усещане за уязвимост. Затова справянето с нея не може да се сведе единствено до събиране на повече информация. Понякога основната задача не е да се намери още един отговор, а да се понесе емоционалният дискомфорт от това, че окончателен отговор все още няма. Именно тук се различават зрелият контрол и свръхконтролът: първият служи на реалността, вторият служи на непоносимостта към напрежението.

В междуличностните отношения тази разлика има особена важност. Близостта винаги съдържа известна степен несигурност, защото другият човек не може да бъде напълно предвиден или контролиран. Когато тази несигурност се преживява като заплашителна, човек може да започне да търси постоянни уверения, да анализира прекомерно поведението на другия или да се отдръпва, за да избегне риска от разочарование. Адаптивната саморегулация позволява по-балансирана позиция: доверие без наивност, внимание без подозрителност и свързаност без необходимост от непрекъснато доказване.

В професионалната сфера адаптивната саморегулация се проявява като способност за отговорност без вътрешна принуда към перфектност. Човек може да бъде прецизен, организиран и ангажиран, без да превръща всяка грешка във вътрешна катастрофа. Това разграничение е важно, защото свръхконтролът често се маскира като висока професионална съвестност. В действителност обаче той може да изтощи личността, да забави решенията и да намали творческата свобода. Зрелият контрол, обратно, позволява корекция, учене и движение напред дори при непълна сигурност.

Тук се очертава и практическата стойност на анализа. Когато човек разпознае свръхконтрола като реакция към непоносимата несигурност, той може да започне да променя не само поведението си, но и вътрешната логика, която го поддържа. Въпросът вече не е само „Как да бъда сигурен?“, а „Какво се опитвам да избегна чрез тази потребност от сигурност?“. Подобна промяна насочва вниманието от външната гаранция към вътрешната способност за понасяне, избор и адаптация.

Следователно алтернативата на свръхконтрола не е безконтролност, а гъвкава саморегулация. Тя позволява на човека да използва контрола там, където той е необходим, но да не го превръща в единствена защита срещу тревожността. Тази позиция е по-зряла, защото приема границите на човешкото знание, без да се отказва от отговорно действие. Човек не може да премахне несигурността от живота си, но може да промени начина, по който я преживява и управлява.

В обобщение, адаптивната саморегулация представлява способност за движение между контрол и приемане, между действие и изчакване, между предпазливост и доверие. Тя не премахва тревожността напълно, но ограничава властта ѝ върху поведението. Именно тази способност позволява на индивида да остане психично устойчив в условията на неизбежна неопределеност. Така несигурността престава да бъде преживявана единствено като заплахата и може да бъде интегрирана като част от реалността, в която човек мисли, избира и действа.

Заклучение

Настоящата статия разглежда несигурността като психологически фактор, който участва във формирането и поддържането на тревожност, свръхконтрол и различни форми на психично страдание. Основният акцент беше поставен не върху несигурността като външно житейско обстоятелство, а върху начина, по който тя се преживява, интерпретира и регулира от индивида. От тази гледна точка неизвестното не е проблем само по себе си. То се превръща в източник на страдание тогава, когато бъде преживяно като непоносима липса на гаранция, която трябва незабавно да бъде компенсирана чрез контрол, уверение или избягване.

Анализът очерта непоносимостта към несигурността като значим психологически конструкт, който свързва когнитивната оценка на неопределеността, емоционалното напрежение и поведенческите стратегии за възстановяване на сигурността. При този механизъм тревожността не се поражда единствено от реална заплахата, а и от невъзможността заплахата да бъде окончателно изключена. Именно тази трудност обяснява защо някои хора продължават да търсят уверение, да проверяват, да планират или да анализират, дори когато обективната ситуация не налага такава степен на мобилизация.

В статията бе разграничен адаптивният контрол от свръхконтрола. Контролът има здрава функция, когато подпомага ориентацията, отговорното действие и разумното планиране. Той се превръща в проблем тогава, когато започне да служи преди всичко за намаляване на вътрешното напрежение.

Научният принос на статията се състои в концептуалното свързване на несигурността, тревожността, свръхконтрола и адаптивната саморегулация в единна аналитична рамка. Вместо тревожността да бъде разглеждана само като реакция на външна опасност, тя се интерпретира през вътрешното отношение на човека към неизвестното. Този подход насочва вниманието не само към симптомите, а към дълбоката психологическа трудност да се понесе животът без пълна гаранция за неговия бъдещ развой.

В заключение може да се обобщи, че психологическата зрялост не се състои в премахване на несигурността, защото това е невъзможно. Тя се изразява в способността човек да остане устойчив, мислещ и действащ в условията на непълна яснота. Когато несигурността престане да бъде преживявана единствено като заплахата, контролът може да се върне към своята здрава функция — не да затваря човека в постоянна бдителност, а да му помага да живее по-гъвкаво, разумно и свободно в един неизбежно непредвидим свят.

Литература

1. Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. 2nd ed. New York: The Guilford Press.
2. Boswell, J. F., Thompson-Hollands, J., Farchione, T. J., & Barlow, D. H. (2013). Intolerance of uncertainty: A common factor in the treatment of emotional disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 69(6), 630–645. doi: 10.1002/jclp.21965
3. Carleton, R. N. (2016). Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 5–21. doi: 10.1016/j.janxdis.2016.03.011
4. Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Thibodeau, M. A., McCabe, R. E., Antony, M. M., & Asmundson, G. J. G. (2012). Increasingly certain about uncertainty: Intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(3), 468–479. doi: 10.1016/j.janxdis.2012.01.011
5. Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 36(2), 215–226. doi: 10.1016/S0005-7967(97)00070-3
6. Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791–802. doi: 10.1016/0191-8869(94)90048-5
7. Grupe, D. W., & Nitschke, J. B. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: An integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(7), 488–501. doi: 10.1038/nrn3524
8. Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.001
9. Salkovskis, P. M., & Warwick, H. M. C. (1986). Morbid preoccupations, health anxiety and reassurance: A cognitive-behavioural approach to hypochondriasis. *Behaviour Research and Therapy*, 24(5), 597–602. doi: 10.1016/0005-7967(86)90041-0
10. Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D., & Foa, E. B. (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(2), 233–242. doi: 10.1016/S0887-6185(02)00182-2
11. Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: The Guilford Press.

