**Individuare i comportamenti di ricerca di certezza**

**Materiale di approfondimento**

Provare incertezza può essere fonte di disagio. L’incertezza è semplicemente non sapere cosa accadrà. Può riguardare sia le situazioni con esiti negativi, sia quelle con esiti positivi o neutri. Infatti, alcune persone provano disagio sia per l’incertezza relativa alle situazioni con esiti positivi, sia per quella riguardante le situazioni con esiti negativi. Quando le persone provano queste emozioni spiacevoli, potrebbero mettere in atto dei comportamenti per ridurle. Questi possono includere qualsiasi azione volta a respingere tali emozioni.

A volte, quando le persone provano emozioni spiacevoli associate alla sensazione di non sapere cosa accadrà, si sentono decisamente coinvolte nella situazione e cercano e trovano quante più informazioni possibili, pianificano in modo dettagliato, controllano le cose e cercano rassicurazioni; oppure, prestano molta attenzione nel monitorare ciò che succede. Questi comportamenti sono definiti di iper-coinvolgimento.

In altri casi, le persone ritengono che essere coinvolte nella situazione può essere fonte di disagio, pertanto cercano di ignorarla, di procrastinare fino a quando è troppo tardi, di convincere qualcun altro a prendere una decisone, oppure semplicemente prendono una decisione improvvisa (anche quando sanno che non è la scelta giusta), esclusivamente per allontanare le emozioni spiacevoli. Questi comportamenti sono definiti di disimpegno. A volte le persone alternano i due tipi di comportamento (“*flip-flop*”).

Il seguente materiale di approfondimento può aiutarvi a identificare i comportamenti che solitamente si mettono in atto quando si provano queste emozioni sgradevoli. Ricordate, questi comportamenti possono includere qualsiasi azione volta ad allontanare le emozioni spiacevoli. Diventare più consapevoli di questi comportamenti è il primo passo per imparare a gestire diversamente l’incertezza.

Individuare i comportamenti di ricerca di certezza

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Indica una situazione di incertezza**  (Qualcosa che non è ancora accaduto)  Riesci a focalizzarla? | **Sensazioni**  Come ti senti?  In quale parte del corpo? | **Individua i comportamenti**  Come hai risposto a questa Incertezza? | **È *iper-coinvolgimento* o *disimpegno*?** | **Quali sono le conseguenze?** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |