

Kobiety,  
które myślą  
za dużo

*Susan Nolen-Hoeksema*

# Kobiety, które myślą za dużo

*Jak uwolnić się  
od nadmiernego myślenia  
i osiągnąć spokój*

*przekład  
Agata Trzcńska-Hildebrandt*

## SPIS TREŚCI

### CZĘŚĆ I

<b>Zmora rozpamiętywania</b> .....	7
1 Czemu rozpamiętywanie jest złe? .....	9
2 Skoro to tak boli, po co to sobie robimy? .....	46
3 Wyjątkowa podatność kobiet .....	66

### CZĘŚĆ II

<b>Jak przełamać schemat rozpamiętywania</b> .....	77
4 Wyrwij się na wolność .....	79
5 Wyjdź na twardy grunt .....	105
6 Unikaj dalszych pułapek .....	135

### CZĘŚĆ III

<b>Co wpędza cię w pułapkę rozpamiętywania</b> .....	167
7 Poślubiona zmartwieniom: rozpamiętywanie w związku .....	169
8 Sprawy rodzinne: wiwisekcja rodziców i rodzeństwa ...	193
9 Pułapka rodzicielska: rozpamiętywanie a dzieci .....	210
10 Zawsze na posterunku: rozpamiętywanie pracy i kariery .....	233
11 Toksyczne myśli: rozpamiętywanie problemów zdrowotnych .....	260
12 Nie mogę zapomnieć: rozpamiętywanie straty i traumy .....	280
13 Jak wyprowadzić na twardy grunt racjonalności całe społeczeństwo .....	309
Przypisy .....	323
Dalsza lektura .....	333
Podziękowania .....	335

CZĘŚĆ

I

# ZMORA ROZPAMIĘTYWANIA

*Na czym polega rozpamiętywanie i skąd się wzięło?  
W Części I opisuję to zjawisko i badania dotyczące jego  
negatywnych konsekwencji. Wskazuję także szereg  
możliwych czynników, które przyczyniają się do  
nadmiernego rozmyślania, szczególnie u kobiet.*

## *Czemu rozpamiętywanie jest złe?*

W ciągu ostatnich czterech dekad doszło do bezprecedensowego wzrostu niezależności i możliwości rozwojowych dla kobiet. Mamy znacznie więcej swobody w podejmowaniu decyzji, w jakim związku chcemy być, czy i kiedy chcemy mieć dzieci, jaką pracę podjąć i jaki prowadzić styl życia – to wybór, o jakim poprzednim pokoleniom kobiet się nawet nie śniło. Dzięki postępowi medycznemu jesteśmy zdrowsze, niż kiedykolwiek wcześniej, i dłużej żyjemy. Mamy wiele powodów, by być szczęśliwe i pewne siebie.

Kiedy jednak w natłoku codziennych zadań mamy chwilę wolnego, wiele z nas pogrąża się w zmartwieniach, myślach i uczuciach, które wymykają się nam spod kontroli i wysysają z nas energię. Cierpimy z powodu *zmory rozpamiętywania* – tkwimy w pułapce negatywnych myśli i uczuć, które nas przytłaczają i zakłócają funkcjonowanie i dobrostan. Martwimy się o rzeczy fundamentalne – kim jestem? Co robię ze swoim życiem? Co myślą o mnie inni? Dlaczego nie jestem szczęśliwa i zadowolona? Odpowiedzi na te pytania nie przychodzą ani łatwo, ani szybko, a więc szukamy, analizujemy i martwimy się coraz bardziej. W miarę jak pogarsza się nam nastrój, zaczynamy dostrzegać coraz więcej większych i mniejszych problemów – czy mój syn

bierze narkotyki? Dlaczego nadal pracuję w tym samym miejscu, chociaż nie mam tam perspektyw? Jak utrzymać zainteresowanie męża? Dlaczego nie potrafię się opanować, kiedy rozmawiam z matką? Intensywność tych myśli rośnie i słabnie wraz z wahaniami nastroju, ale rzadko kiedy dochodzimy do konstruktywnych wniosków.

Nawet pomniejsze zdarzenia potrafią wywołać trwające godziny, a nawet dni okresy rozmyślenia i niepokoju. Szef zwrócił ci żartobliwie uwagę, a ty zamartwiasz się, co mógł mieć na myśli, i toniesz w poczuciu winy i wstydu. Przyjaciółka skomentowała twoją figurę, a ty godzinami analizujesz jej brak wrażliwości i własną sylwetkę. Twój mąż jednego wieczoru jest zbyt zmęczony na seks, a ty oka nie zmrużysz całą noc, zastanawiając się, co to oznacza dla waszego małżeństwa.

Ta epidemia ponurych myśli to choroba, na którą kobiety zapadają znacznie częściej niż mężczyźni. Moje badania regularnie wykazują, że kobiety wpadają w błędne koło rozpamiętywania i trudno im się z niego wydobyć.<sup>1</sup> Weźmy na przykład Veronikę – 27-letnią, pełnoetatową matkę o kasztanowych włosach i rozśmianych brązowych oczach. Veronica uwielbiała zajmować się swoimi bliźniakami, a także innymi dziećmi w rodzinnym miasteczku. Kiedy jednak nie uczyła bliźniąt pływać, nie uczestniczyła w spotkaniu organizacyjnym poprzedzającym zbiórkę funduszy na cele wspólnoty albo nie znalazła sobie jeszcze czegoś do zrobienia, natychmiast dopadały ją negatywne myśli i zaczynała się zamartwiać:

Co jest ze mną nie tak, że nigdy nie jestem w pełni zadowolona z tego, co robię? Ciągle tylko zgadzam się przystąpić do kolejnych komitetów organizacyjnych i planuję zabawy dla dzieciaków. Nic mnie jednak nie satysfakcjonuje. Co jest z moim życiem nie tak? Może to coś z hormonami... Ale trwa to cały

miesiąc. Nie wiem, może podjęłam w życiu błędne decyzje. Mówię, że lubię być w domu z dziećmi, ale czy naprawdę to lubię? Czy Rick docenia to, co robię dla naszych dzieci?

W błędnym kole zamartwiania się myśli Veroniki przechodziły płynnie do jej wagi, małżeństwa, a następnie do czasów, zanim została pełnoetatową matką:

Już nigdy nie wrócę do wagi sprzed ciąży. Zawsze już będę siedem kilo za gruba, a z wiekiem będzie tylko gorzej. A co, jeśli Rick spotka w pracy jakąś młodą, śliczną dziewczynę i mu się znudzę? Jak ja sobie poradzę z dwójką dzieci? I jak niby miałabym znaleźć dobrą pracę? W końcu nie miałam błyskotliwej kariery przed urodzeniem dzieci. Nigdy nie lubiłam mojej pracy, a szef nie lubił mnie.

Kobiety zamartwiają się absolutnie wszystkim – wyglądem, rodziną, karierą, stanem zdrowia. Często wydaje się nam, że to po prostu element kobiecości – odzwierciedlenie naszej opiekuńczości. Może to i częściowo prawda, ale to także toksyczne zajęcie dla kobiety. Ingeruje w naszą zdolność i motywację do rozwiązywania problemów. Odpycha część przyjaciół i członków rodziny. Dodatkowo może zniszczyć nam zdrowie emocjonalne. Kobiety są dwukrotnie bardziej niż mężczyźni podatne na ciężkie postaci depresji czy stanów lękowych, a nasza tendencja do dzielenia włosa na czworo wydaje się być jedną z przyczyn tego stanu rzeczy.

Nie musi tak jednak być. Możemy wyzwolić się z epidemii emocjonalnej nadwrażliwości i huśtawki emocjonalnej i nauczyć się rozpoznawać i odpowiednio wyrażać własne emocje. Możemy także utrzymywać je pod odpowiednią kontrolą i radzić sobie skutecznie ze stresującymi sytuacjami. Możemy zachować spokój i wiarę

we własne możliwości w obliczu konfliktów, tragedii czy chaosu. Możemy przetrwać najgorsze burze. Możemy panować nad własnym życiem emocjonalnym.

## Ucieczka przed rozpamiętywaniem

Próby pokonania zadręczania się przypominają ucieczkę z ruchomych piasków. Pierwszy krok ku wolności wymaga przełamania władzy, jaką mają nad tobą własne myśli, by nie wciągały cię głębiej i cię w końcu nie zadusiły. Drugi krok to wygrzebanie się z piachu na twarde gruntu, gdzie wszystko lepiej widać i gdzie możesz podjąć dobrą decyzję co do kierunku, w którym powinnaś się udać. Trzeci polega na unikaniu ponownego wpadnięcia w pułapkę rozpamiętywania. Esencją *Kobiet, które za dużo myślą* jest zestaw praktycznych strategii, które pomogą ci wykonać te trzy kroki – przełamanie władzy, wyjście na twarde gruntu racjonalności i unikanie przyszłych pułapek.

Niektórzy wypracowują sobie te strategie naturalnie. Weźmy na przykład zdarzenie z życia Jenny, 32-letniej maklerki z Nowego Jorku. W ciągu ostatniego roku Jenny spotykała się z Seanem, przystojnym botanikiem, zatrudnionym w stanowej agencji ochrony środowiska. Jenny i Sean mają wielu wspólnych przyjaciół i chętnie gotują dla nich smakowite kolacje – zwykle w niewielkim mieszkanku Seana, na obrzeżach miasta. Pewnego piątku Sean zaprosił do siebie na kolację kilku znajomych i poprosił Jenny, by wpadła kilka godzin wcześniej i pomogła mu w przygotowaniach. Jenny chętnie się zgodziła, ale w piątkowe popołudnie okazało się, że ma straszne zaległości w wystawianiu klientom rozliczeń, które należało wysłać do 18:00. Około 15 zadzwoniła więc do Seana z informacją, że trochę się spóźni, a następnie tak pochłonęła ją praca, że straciła poczucie czasu. Kiedy skończyła, była 17:45 – zaledwie piętnaście minut przed wyznaczoną godzi-

ną kolacji, a od mieszkania Seana dzieliło ją pół godziny drogi. Kiedy Jenny wpadła bez tchu do Seana o 18:17, od razu zauważyła, że odnosi się do niej w sposób chłodny i niemiły. Gdy goście wyszli, wygarnął jej wszystko i dodał, że jest zaabsorbowana własną karierą, samolubna i nieżyczliwa. Jenny wiedziała, że Sean będzie na nią wściekły za spóźnienie, ale ten wybuch przekroczył jej oczekiwania. Po półgodzinnej awanturze wyszła z jego mieszkania, trzaskając drzwiami.

Jenny przewracała się z boku na bok całą noc, rozpamiętując kłótnię z Seanem. Nie mogła uwierzyć, że powiedział jej tyle paskudnych rzeczy. Wracała do nich myślami, wymyślając złośliwe riposty na jego argumenty i przykłady sytuacji, w których to Sean ją zawiódł.

Kompletnie przegiał. Zapatrzona w siebie karierowiczka! W ogóle nie jestem samolubna. On nie ma pojęcia, ile mam pracy, i w ogóle go to nie obchodzi. Sam jest samolubny i zaprasza sobie ludzi akurat wtedy, kiedy jestem zawałona robotą. Powinnam mu była powiedzieć, że znowu histeryzuje. To by mu zamknęło usta!

Jenny w końcu zasnęła, ale rano obudziła się z tymi samymi myślami. Czując, jak jej ciało się spina, a myśli szaleńczo wirują, powiedziała sama sobie: „Znowu to robię. To donikąd nie prowadzi. Muszę się opanować”. Poszła pobiegać nad rzeką, by oczyścić umysł i poprawić sobie nastrój. Po powrocie do domu ponownie wróciła myślami do rozmowy z Seanem. Mogła zrozumieć, że w pewnych aspektach miał rację, ale dostrzegła także, że w sytuacji konfliktowej mocno przesadził. Zdała sobie sprawę, że związek z Seanem jest dla niej bardzo ważny i nie chciała, by zniszczyła go ani kłótnia, ani jej reakcja na jego zarzuty. Przyszło jej na myśl parę rzeczy, które chciałaby powiedzieć partnerowi –

że go kocha, że jest jej przykro, że go zdenerwowała, i że jego oskarżenia wykrzykiwane pod jej adresem złością z koleją ją. Zastanowiła się, jak on mógłby zareagować na każde z powyższych stwierdzeń. Po pewnym czasie złapała się na roztrząsaniu, jak wstrętny i niesprawiedliwy Sean potrafi być w gniewie. Zaniepokoiła się, że jej myśli i uczucia wkraczają coraz dalej na ten niebezpieczny grunt, postanowiła więc zająć się przez jakiś czas czymś innym, żeby przestać rozpamiętywać tę sytuację, a dopiero potem zastanowić się jeszcze raz, co chciałaby powiedzieć Seanowi. Zadzwoiła do przyjaciółki po wsparcie moralne, ponownie przeanalizowała swoją listę argumentów i postanowiła porozmawiać z partnerem. Miała dobry nastrój i jasny umysł, była w stanie powiedzieć Seanowi to, co zaplanowała – także to, że jej zdaniem zareagował niewspółmiernie – a także spokojnie go wysłuchać. Pogodzili się przez telefon i umówili na spotkanie kolejnego wieczora.

Reakcja Jenny na kłótnię z Seanem nie zaczęła się dobrze – myśli o tym, co on powiedział, a co ona powinna była na to odpowiedzieć, tylko pogłębiały jej gniew i zdenerwowanie. Gdyby nie zawróciła z tej drogi, prawdopodobnie tylko napędzałyby się dalej w swojej złości i powiedziałyby ukochanemu rzeczy, które przyniosłyby długotrwałe szkody ich związkowi.

Jenny jednak była w stanie poradzić sobie z tym konfliktem skutecznie, ponieważ użyła szeregu różnych strategii, by wyzwolić się z kleszczy gniewnych myśli, zostawić je za sobą i opracować skuteczny plan zażegnania kłótni z Seanem, a także uniknąć dalszego rozpamiętywania tej sytuacji. Przede wszystkim wyzwoliła się z gniewu. Wykorzystała zdrowy i aktywny sposób na odwrócenie uwagi – bieganie – by wyzbyć się negatywnych myśli. Zostawiła złość za sobą, ignorując „co on powiedział, a co ona powiedziała” i skupiając się na głównym celu – uratowaniu związku z Seanem, a także przeanalizowała szereg sposobów, jak to osiągnąć. Kiedy zaczęła ponownie popadać w błędne koło gniewu,

szybko zdała sobie z tego sprawę i aktywnie postawiła temu kres, porzucając rozmyślania i podejmując działanie.

Badania, które prowadziłam przez dwadzieścia lat, wskazują, że zdrowe życie w ogromnym stopniu zależy od tego, by nie pozwolić negatywnym emocjom nami rządzić i podważać naszych działań. Negatywne uczucia mają ogromny wpływ na nasze myśli i zachowania. Kiedy jesteś smutna, twój mózg ma większy dostęp do smutnych myśli i wspomnień i rośnie prawdopodobieństwo, że aktualne okoliczności także będziesz interpretować z perspektywy smutku. Działasz wolniej i tracisz motywację. Trudniej ci się skoncentrować, podejmować decyzje czy cokolwiek zrealizować. Krótko mówiąc, kiedy pozwalasz smutkowi rosnąć w siłę, zamiast go opanować, to ciągnie cię za sobą drogą ku beznadziei, niechęci do samej siebie i apatii.

Analogicznie, kiedy się niepokoisz, wszędzie dostrzegasz zagrożenia – nawet tam, gdzie ich wcale nie ma, na przykład możliwość choroby nowotworowej czy obawy, że partner cię zdradza. Twoje myśli biegają w tę i z powrotem i bardzo trudno jest ci skupić je na tyle długo, by przeanalizować, co powinnaś zrobić. Drżą ci ręce, boli cię brzuch, a serce wali jak oszalałe. Możesz wtedy podejmować działania impulsywne lub nie zrobić nic, ovladnięta strachem. Kiedy pozwolisz lękom rosnąć w siłę, zamiast je opanować, może to skutkować chronicznym napięciem, który wyczerpuje organizm i sprawia, że nie jesteś w stanie poradzić sobie nawet z niewielkimi trudnościami.

Kiedy dodatkowo poza uczuciem smutku lub lęku nadmiernie wszystko rozpamiętujesz, zwracasz uwagę na myśli wywołane przez twój nastrój, analizujesz je, bierzesz je bardzo poważnie i pozwalasz, by wpływały na twoje decyzje. Wynikające z tego negatywne przekonania i złe decyzje mogą zrujnować ci życie, pogorszyć dobrostan, zdrowie psychiczne i zdolność funkcjonowania na co dzień.



Mam jednak dobrą wiadomość – można wydobyć się z lawiny myśli i odzyskać nad nimi kontrolę. W drugiej części książki opisuję konkretne techniki, jak tego dokonać. Podzieliłam je na grupy – wstępne strategie, które pomagają kobietom okiełznać myśli; strategie, które pozwalają zostawić je za sobą i myśleć jaśniej, a także dokonywać lepszych wyborów; i strategie, które pozwalają uniknąć wpadnięcia w pułapkę nadmiernego myślenia w przeszłości.

Kobiety dzielą włos na czworo w najróżniejszych sytuacjach, w tym w związku z poczuciem utraty lub traumą, konkurencją i sukcesami w pracy, konfliktami z innymi, a także satysfakcją w życiu seksualnym i uczuciowym. W każdej z tych sytuacji nasze myśli potrafią być bardzo przekonujące, ponieważ dotyczą problematycznych kwestii, które leżą w samym centrum tego, jak postrzegamy same siebie i istotne relacje w naszym życiu. Czasem może być trudno zrozumieć, jak i dlaczego powinnyśmy takich myśli unikać. W każdej z tych sytuacji jednak rozpamiętywanie może ingerować w naszą zdolność radzenia sobie z problemami, obniżać naszą samoocenę i przyczyniać się do złych decyzji. W trzeciej części książki koncentruję się na tych i innych często spotykanych sytuacjach lub tematach, które sprzyjają rozpamiętywaniu, a także przedstawiam strategie, jak przełamywać błędne koło i skuteczniej radzić sobie ze zmartwieniami.

### **Czym dokładnie jest rozpamiętywanie?**

Kiedy coś rozpamiętujesz, bez końca przetwarzasz negatywne myśli i uczucia, analizujesz je, kwestionujesz, ugniatasz je jak ciasto. Możesz na przykład zacząć od wspomnienia o niedawnej sprzeczce z koleżanką. Myślisz sobie: „Jak mogła mi coś takiego powiedzieć?”, „Co naprawdę miała na myśli?”, „Jak powinnam zareagować?”. Czasem da się szybko odpowiedzieć na takie pytania – była w fatalnym nastroju, zachowuje się tak wobec wszyst-

kich, zignoruję jej słowa albo powiem jej, jak bardzo zła na nią jestem – i przejść nad tym do porządku dziennego.

Kiedy jednak dasz się złapać w pułapkę rozpamiętywania, to te pytania prowadzą tylko do kolejnych – nazywam to *efektem drożdży*. „Czy to w porządku, że jestem na nią zła?” „A co, jeśli nie dam rady się z nią skonfrontować?” „Co ona sobie o mnie pomyśli”? Podobnie jak ciasto drożdżowe, które podwaja swoją objętość po wyrobieniu, tak i twoje negatywne myśli puchną, rozrastają się i zaczynają szczelnie wypełniać twój umysł. Na początku mogą dotyczyć konkretnego zdarzenia, ale szybko rozprzestrzeniają się na inne sytuacje z twojego życia i zaczynają dotyczyć istotnych pytań, które dotyczą ważnych dla ciebie spraw. Dodatkowo z czasem stają się coraz bardziej negatywne: „Skoro nie radzę sobie z takimi konfliktami jak ten, to skąd pomysł, że poradziłabym sobie jako menedżer w mojej firmie? Zawsze pozwalałam, żeby inni wchodzili mi na głowę. Mam tego dość, ale jestem zbyt słaba, by cokolwiek na to poradzić. Wtedy w pracy, kiedy straciłam panowanie nad sobą, po prostu zrobiłam z siebie idiotkę. Rodzice nigdy nie nauczyli mnie, jak sobie radzić z nerwami. Sami też tego nie potrafili”.

Franny, atrakcyjna 55-letnia rozwódka, córka włoskich imigrantów, często poddaje się efektowi drożdży. Jej rozpamiętywanie najczęściej zaczyna się od jej pracy jako architekta krajobrazu. Ma wielu zamożnych i wymagających klientów i bardzo się martwi, że nie spodobają się im jej projekty. Do szczególnie intensywnego rozpamiętywania skłoniła ją analiza niedawnej interakcji z konkretnym klientem:

Nie byłam wystarczająco przekonująca w sprzedawaniu moich pomysłów. Powinnam była go bardziej przycisnąć. Jego obiekcje nie miały podstaw. Ustąpiłam. Powiedział, że „może da się z nich coś wyciągnąć”. Co chciał przez to powiedzieć? Dlaczego nie zapytałam, co ma na myśli? Jestem takim mięczakiem!

Następnie Franny płynnie przeszła do wspomnień o dawnych klientach, którzy odrzucili jej plany:

To zupełnie tak jak tamten facet, który powiedział, że moje projekty są „nudne”. A co on tam wie? Jak mogłam mu na to pozwolić? W końcu je zaakceptował. Po prostu musiał okazać swoją wyższość.

Większość klientów Franny jest zadowolona z jej projektów, ale jej umysł zawsze wraca do złych wspomnień, a nie do dobrych. Jeżeli nic jej nie przeszkodzi w tym psychicznym samobiczowaniu, to myśli Franny nieuchronnie zmiernają w kierunku jej związku z Andrew, przystojnym imigrantem z Armenii. Andrew odnosi ogromne sukcesy jako właściciel sieci eleganckich restauracji wegetariańskich. Sypie żartami i inteligentnymi uwagami, by zabawić swoich klientów; Franny jest absolutnie zauroczona Andrew, ale cały czas się zastanawia, co on naprawdę o niej myśli:

Mógłby mieć każdą kobietę – samotną czy mężatkę – bo jest przystojny, bogaty i atrakcyjny. Nie mogę uwierzyć, że tak się przed nim wygłupiłam w ostatni weekend. Mieliśmy spędzić cudowny dzień na jachcie, a ja się upiłam i spaliłam na słońcu. Musiałam wyglądać jak kretynka, zataczając się i bełkocząc. Skompromitowałam siebie i jego w oczach jego znajomych.

Od myśli o Andrew Franny przechodzi do rozmyślań o swojej atrakcyjności seksualnej, zdrowiu i dwudziestoletnim synu. W tych obszarach jej życia dzieją się pozytywne rzeczy – odebrała ostatnio doskonałe wyniki badań okresowych, a w poprzednim tygodniu spotkała się z synem na wspaniałej kolacji. Większość jej myśli koncentruje się jednak na negatywach – jej matka ma białaczkę, ona sama nie miała orgazmu podczas seksu z Andrew

parę dni wcześniej, a dodatkowo martwi się, że jej syn pije za dużo alkoholu. Franny przechodzi od jednej myśli do drugiej – wszystkie wydają się jakoś połączone – i nie dochodzi do żadnych wniosków w odniesieniu do którejkolwiek kwestii. Rozpamiętywanie jak na drożdżach sprawia jej ból i paraliżuje życie. Jeżeli będzie tak dalej, to Franny ryzykuje zniszczeniem związku z Andrew, problemami zawodowymi i zdrowotnymi. Mogłaby jednak zacząć wygrzebywać się z tego bagna i poprawić jakość życia, wykorzystując te same podstawowe strategie, co Jenny.

## Rodzaje rozpamiętywania

Rozpamiętywanie występuje w trzech podstawowych rodzajach. Niektórzy specjalizują się w konkretnym typie, ale bywa, że większość z nas uprawia wszystkie trzy:

**1. Ciskanie gromów** to najpowszechniejszy rodzaj zadręczania się. Zwykle koncentruje się na jakiejś krzywdzie, którą naszym zdaniem ktoś nam kiedyś wyrządził. W czasie gniewnego rozpamiętywania przybieramy pozę zranionej niewinności i koncentrujemy się na zaplanowaniu zemsty, która da popalić naszym prześladowcom:

Odrzucili moje podanie na studia podyplomowe. Nie mogę w to uwierzyć. Mam lepsze kwalifikacje niż masa ludzi. Założę się, że przyjmują dzieci swoich absolwentów, nawet jeżeli nie mają tak dobrych kwalifikacji, jak ja! Pracowałam na to tak długo i tak ciężko, to mi się po prostu należy. Nie mają pojęcia, co robią. Albo są uprzedzeni. Pozwę tych drani!

Być może to my mamy rację, a osoby, które nas skrzywdziły, się mylą. Wskutek gniewnego rozpamiętywania odmalowujemy

jednak przeciwników jako czarne charaktery i nie bierzemy pod uwagę „drugiej strony medalu”. Może to też prowadzić do impulsywnych działań odwetowych, które potrafią się zemścić na nas samych – na przykład składanie kosztownych i beznadziejnych pozwów czy uciekanie się do agresji fizycznej.

**2. Tworzenie potwora** zaczyna się całkiem niewinnie, kiedy zauważamy, że jesteśmy nieszczęśliwe albo rozpamiętujemy niedawne zdarzenie. Wtedy zaczynamy rozważać możliwe przyczyny naszych uczuć:

Może jest mi smutno, bo nie mam przyjaciół. A może dlatego, że w ogóle w tym miesiącu nie schudłam. Albo może z powodu tego wszystkiego, co mi się przydarzyło w przeszłości. Może jestem zła, bo ciągle mną pomiatają w pracy. A może dlatego, że mama ciągle mi docina. Albo dlatego, że życie zupełnie nie układa mi się tak, jak bym chciała.

Kiedy myślimy za dużo, wszystkie te możliwości wydają się bardzo prawdopodobne. Przyjmujemy wszystkie wymyślane wyjaśnienia, szczególnie te dramatyczne, jako równie wiarygodne.

Niestety rozpamiętywanie sprawia, że dostrzegamy problemy, które tak naprawdę nie istnieją albo przynajmniej są mniejsze, niż nam się wydaje – zaczynają one żyć własnym życiem. Może też doprowadzić do sytuacji, w której podejmiemy błędne decyzje na podstawie wydumanych problemów – pójdziemy na konfrontację z innymi, postanowimy rzucić pracę czy szkołę, odwołamy spotkanie ze znajomymi, odreagujemy zły nastrój i wyolbrzymione zmartwienia.

**3. Do rozpamiętywania chaotycznego** dochodzi, kiedy nie przechodzimy w prostej linii od jednego problemu do drugiego,

ale kiedy wszystkie rodzaje problemów – wiele z nich zupełnie niepowiązanych – zalewają nam umysł jednocześnie:

Nie radzę sobie z presją w pracy. Kompletnie mnie to przytłacza. Totalnie sobie nie radzę i powinni mnie wywalić. Joe jedzie w kolejną delegację w przyszłym tygodniu. Za dużo wyjeżdża i zostawia mnie samą z dziećmi. Bardziej się zajmuje pracą, niż własną rodziną. Ale mu tego nie powiem. Pewnie już mnie nie kocha. Jestem do niczego i nie mam pojęcia, co mam zrobić.

Rozpamiętywanie chaotyczne jest szczególnie paraliżujące, bo nie jesteśmy w stanie zidentyfikować, co czujemy, ani jasno myśleć. Uczucia i myśli po prostu nas przytłaczają, dezorientują i często sprawiają, że się wycofujemy albo uciekamy. Ludzie, którzy w odruchu samoobrony przed zadręczaniem się piją albo biorą narkotyki, mogą próbować zagłuszyć chaos myśli, ponieważ w tym natłoku nie są w stanie skupić się na konkretnym powodzie do zmartwienia czy rzeczy do zrobienia.

### **Sprawdź swoją skłonność do rozpamiętywania**

W znacznej części moich badań korzystałam z krótkiego kwestionariusza, by ocenić podatność badanych na zadręczanie się i prawdopodobieństwo, że coraz częściej będą utykać w negatywnych uczuciach. Ty także możesz odpowiedzieć na te pytania, by sprawdzić swój potencjał do rozpamiętywania.

» *Czy myślę za dużo?* «

Kiedy jesteś przygnębiona – smutna, przybita, zdenerwowana – jak najczęściej reagujesz? Przy każdej z podanych odpowiedzi poniżej zaznacz, czy twoja reakcja jest zgodna z podaną „nigdy