

Nie myśl za dużo!



Przestań wszystko analizować.
Podejmuj szybkie decyzje.
I w końcu wyluzuj.

Anne Bogel



Copyright © 2020 by Anne Bogel
Originally published in English under the title
Don't Overthink It by Baker Books,
a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.
Copyright © polskiego wydania
Wydawnictwo Bez Fikcji
Oświęcim 2020
Wszelkie Prawa Zastrzeżone

Redakcja:
Marta Zbrzeźniak
Korekta:
Dariusz Marszałek
Redakcja techniczna:
Mateusz Bartel
Projekt okładki:
Paulina Klimek

www.wydawnictwoniezwykle.pl

Dystrybucja: ATENEUM www.ateneum.net.pl

Numer ISBN: 978-83-8178-327-9

ANNE BOGEL

NIE MYŚL ZA DUŻO!

PRZESTAŃ WSZYSTKO ANALIZOWAĆ.
PODEJMUJ SZYBKIE DECYZJE.
I W KOŃCU WYLUZUJ

Tłumaczenie
Paulina Rzymanek

OŚWIĘCIM 2020

Dla Jacksona, Sary, Lucy i Silasa

*Moją misją życiową nie jest zwykłe przetrwanie, tylko rozkwit:
z pasją, współczuciem, humorem i klasą.
Maya Angelou (tłum. Ewa Borówka)*

*Każdy nowy dzień to nowa siła i nowe myśli.
Eleanor Roosevelt*

*Z całą pilnością strzeż swego serca, bo życie ma tam swoje źródło.
Księga Przysłów 4:23 (Biblia Tysiąclecia)*

SPIS TREŚCI

Rozdział I	
Jak przeżywamy nasze życie	7
Część I	
Nastaw się na sukces	
Rozdział II	
Przepracuj proces	20
Rozdział III	
Uważaj na to, co robisz	32
Rozdział IV	
Zdecyduj, co ma znaczenie	46
Rozdział V	
Daj sobie czas, by znaleźć czas	61
Część II	
Weź sprawy w swoje ręce	
Rozdział VI	
Przyspiesz, by posunąć się do przodu	78
Rozdział VII	
Zadbaj o swój ogródek	88
Rozdział VIII	
Ogranicz się, aby się wyzwolić	106
Rozdział IX	
Pozwól, by zrobił to ktoś inny	121

Część III

Wpuść nieco słońca

Rozdział X	
Gdy wszystko idzie nie tak	138
Rozdział XI	
Rytuały, na których można polegać	149
Rozdział XII	
Pora zaszałeć	161
Rozdział XIII	
Małe kroki w stronę wewnętrznego bogactwa	174
Rozdział XIV	
Efekt fali	186
Podziękowania	192
Przypisy	196
Polecane lektury	205
O autorce	210

Rozdział I

Jak przeżywamy nasze życie

*Twoje doświadczenie, twój świat i ty jesteście wytworami tego,
na czym się skupiasz w większym stopniu,
niż zdajesz sobie z tego sprawę.*

Winifred Gallagher

Wyjeżdżam do Nashville za dwadzieścia siedem godzin i nie mogę przestać odświeżać strony z prognozą pogody. Muszę zająć się przedtem milionem rzeczy (większości pewnie i tak nie uda mi się zrobić), a mimo to uparcie klikam „Odśwież”. Widzę, że to nie pomaga – w rzeczywistości tylko pogarsza sprawę. A jednak cały czas to robię.

Udaję się na południe popracować nad nowym projektem, który planowałam od miesięcy. Nie było łatwo znaleźć datę w kalendarzu, ale wreszcie się udało. Hotel od dawna jest zarezerwowany i właśnie spakowałam torbę do pracy. Ułożyłam plan podróży i pobrałam nowego audiobooka na drogę. Niewiedoma jest tylko jedna: pogoda.

Przez cały tydzień śledziłam gwałtowne nawałnice, które groziły pokrzyżowaniem mi planów. Prognoza nie przewiduje letnich gwałtownych południowych burz, ale ogromny front, który zakryje cały region. Pierwszy raz wspomniała o tym moja przyjaciółka podczas babskiego wieczoru na początku tygodnia. Gdy gawędziłyśmy i piłyśmy przecenione wino, ona wychyliła się nad resztą z nas, by spojrzeć na wyciszoną prognozę na barowym telewizorze. „Hej, kiedy jedziesz do Nashville? – spytała. – Ta burza nie wygląda dobrze”.

Ponieważ naszym strachom, tym racjonalnym i tym mniej racjonalnym, poświęciłyśmy już tuziny wieczorów, moje przyjaciółki wiedzą, że nawet w słoneczne dni jeżdżę jak niespokojna wywrotka i nie cierpię prowadzić w złą pogodę. Wiedzą też, że kilka tygodni wcześniej moja rodzina wjechała w najgorszą burzę z piorunami, z jaką kiedykolwiek mieliśmy do czynienia, dokładnie na tym samym odcinku autostrady I-65, na którym niebawem znów się znajdę, ale tym razem w pojedynkę. Jechaliśmy wtedy na Florydę na nasz coroczny tydzień na plaży; za kierownicą siedział Will, mój mąż. Zazwyczaj jego opanowanie dodaje mi pewności siebie, ale tamtego dnia nawet on wyglądał na przestraszonego. Betonowe bariery nie pozwalały nam zatrzymać się na poboczu, a radar wskazywał, że deszcz ustanie dopiero za kilka godzin. Widoczność była praktycznie zerowa, a po wszystkim powiedziałam przyjaciółkom, że tylko cudem nie skończyliśmy w karambolu na autostradzie.

– Nigdy więcej – powiedziałam, opisując tę historię.

Jednak prognoza pogody na pięć dni sprawiła, że powtórka z rozrywki stała się całkiem realna.

– Lepiej bacznie śledź pogodę – poradziła mi przyjaciółka.

Wzięłam sobie jej słowa do serca, być może aż za bardzo. W tym tygodniu bez przerwy sprawdzałam prognozy, mając nadzieję, że burzowe chmury się rozproszą lub zmienią kierunek. Nie było też ani śladu słońca.

Zamiast zniknąć, burza przybrała na sile – podobnie jak mój poziom lęku.

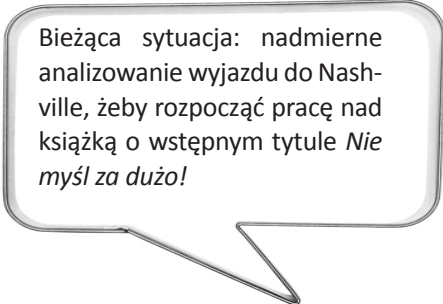
Wcześniejszy wyjazd nie wchodzi w grę. Mam pracę do wykonania w domu, w Louisville. Poza tym mam już za sobą sporo wypadów w ostatnim czasie i nie uśmiecha mi się znów zostawiać rodziny. Nie chcę przegapić kolejnego rodzinnego obiadu lub ważnego meczu baseballowego syna w pięknie zapowiadający się letni wieczór.

Ale nie wiem, jak przejadę dwieście mil w nawałnicy.

Wpatruję się więc w ekran komputera, łudząc się, że następnym kliknięciem wyświetli szczęśliwszą wersję rzeczywistości. Nie podoba mi się jednak żaden wynik. Z pomocą przychodzi The Weather Channel – kilkakrotnie sprawdzam prognozę, ale bez rezultatu. Zmuszam się, by odejść od komputera i *naprawdę coś zrobić*, ale nie mogę się skoncentrować, czując widmo burzy. Zakradam się z powrotem przed ekran i odświeżam stronę. Z każdym kliknięciem czuję się bardziej zdenerwowana.

Wkrótce zostaję uwięziona w dobrze mi znanym wirze paraliżu analitycznego, nie mogąc się skupić na niczym innym. Znam objawy: mnóstwo myśli, z których żadna nie jest konstruktywna, oraz świadomość, że mam lepsze rzeczy do roboty. Moją energię umysłową pochłania prognoza pogody – z którą nie mogę nic zrobić – a nie te sprawy, które naprawdę wymagają mojej uwagi.

Im więcej myślę o tym, co zrobić, tym mniej jestem pewna odpowiedzi. *Powinnam wyruszyć już teraz? Mam poczekać? Mam czekać i mieć nadzieję?* Im bardziej się wkręcam w tę spiralę myśli, tym bardziej wątpię w swoją umiejętność podejmowania decyzji, a konkretna sytuacja, z którą się mierzę, urasta do rangi jeszcze większego problemu: Co za idiotka marnuje godziny, wpatrując się w The Weather Channel? Czy odpowiedzialny dorosły nie powinien być w stanie podjąć prostej decyzji? Grozi mi, że stracę perspektywę, gdy dociera do mnie komizm całej tej sytuacji. Wysyłam przyjaciółce wiadomość:



Bieżąca sytuacja: nadmierne analizowanie wyjazdu do Nashville, żeby rozpocząć pracę nad książką o wstępnym tytule *Nie myśl za dużo!*

Paraliż analityczny, czyli overthinking: czym jest, a czym nie jest

Każdy, kto sięgnął po książkę zatytułowaną *Nie myśl za dużo!*, rozumie moje odczucia, ponieważ też tego doświadczył. Doskonale wiecie, jak to jest wpaść w pętlę bezproduktywnych – a nawet destrukcyjnych – myśli.

Gdy mówimy o paraliżu analitycznym, nie mamy na myśli problemów związanych z zaspokojeniem podstawowych potrzeb, bez względu na to, czy chodzi o miejsce do spania, czy sposób zdobycia kolejnego posiłku. Te fundamentalne kwestie zasługują na uwagę i ich przemyślenie, często dogłębne. Nie chodzi również o poważne życiowe decyzje: zmianę ścieżki kariery, zakończenie związku lub przeprowadzkę na drugi koniec kraju. Te ważne sprawy wymagają, aby się nad nimi pochylić. Paraliż analityczny dotyczy tych momentów, gdy nie szczczędzimy energii umysłowej na rzeczy, które na to nie zasługują. Są to te chwile, kiedy nie jesteśmy w stanie myśleć o niczym innym, mimo że wiemy, iż mogłybyśmy poświęcić uwagę innym zagadnieniom.

Paraliż analityczny przyjmuje różne formy. Czasem przypomina zamartwianie się. Możemy mieć wrażenie, że utknęliśmy, analizując coś, co zrobiłyśmy w przeszłości lub wyobrażając sobie potencjalne wydarzenia z przyszłości. Możemy poświęcić dwadzieścia minut na wymaginowane lub tragiczne wnioski wyciągnięte z krótkiej wiadomości, którą przysłał nam szef lub z informacji, którą przekazała nam nauczycielka naszego dziecka. Zdarza się, że tworzymy szczegółowe lub przerażające scenariusze wyjaśniające, dlaczego mama jeszcze do nas nie oddzwoniła. Możemy spędzać bezsenne noce, zastanawiając się, co przyjaciele naprawdę o nas myślą, czy ukochana osoba nie wydaje się nami zmęczona lub czy kary biblioteczne naprawdę nie zaczynają wymykać się spod kontroli.

Paraliż analityczny przypomina niekiedy przejmowanie się drobiazgami, poświęcanie niewspółmiernie wielkich obszarów naszego umysłu na to, co stosunkowo nieistotne. Możemy złapać się na tym, że utknęliśmy w długim ciągu myśli na temat tego, czy wymienić nową parę dżinsów na większy rozmiar lub czy przypadkiem woda w pralce nie jest chłodniejsza, niż była do tej pory, i co trzeba z tym zrobić.

Czasami overthinking przypomina podważanie własnych decyzji. Na liście zakupów uwzględniłyśmy kwiaty, ale czy są one warte tych pieniędzy? Interesuje nas wypad na koncert, ale czy nie byłoby lepiej, gdybyśmy zostały w domu? Chcemy pokazać dzieciom deszcz meteorytów, ale czy wynagrodzi to brak snu? Wspaniale jest spotkać starych znajomych, ale czy nie pożałujemy, że wykorzystaliśmy cały nasz urlop, by ich zobaczyć? Głędzenie wydaje się uciążliwe, ale nie mając przewodnich zasad czy spójnej filozofii, najwyraźniej nie potrafimy się przed tym powstrzymać.

Bez względu na to, czy problem pchający się drzwiami i oknami do naszego umysłu jest mały czy duży, widać tu pewien wzór: te myśli się powtarzają, są niezdrowe i w niczym nie pomagają. Nasze mózgi ciężko pracują, ale nic nie osiągają. Cały proces jest wyczerpujący i sprawia, że czujemy się beznadziejnie. Doktor Susan Nolen-Hoeksema, profesor psychologii na Uniwersytecie Yale, skupiała się w swojej pracy na zdrowiu psychicznym kobiet i ich dobrostanie. Jej przeprowadzone w przeciągu dwudziestu lat badania wykazały, że paraliż analityczny utrudnia nam życie, krzywdzi nasze związki i może przyczynić się do zaburzeń psychicznych, takich jak depresja, poważne stany lękowe czy nadużywanie alkoholu.

Overthinking niesie również ze sobą znaczące koszty. Energia umysłowa nie jest niewyczerpalnym zasobem. Każdego dnia jesteśmy w stanie wykorzystać niewielką jej część i to, na co zamierzamy ją przeznaczyć, ma znaczenie. Annie Dillard pisze: „Od tego,

jak spędzamy nasze dni, zależy to, jak spędzimy nasze życie. To, co zrobimy z tą godziną i z kolejną, jest właśnie tym, co robimy”.

Gdy poświęcamy swój czas na paraliż analityczny, *to właśnie to robimy*.

Spójrzmy prawdzie w oczy: żadna z nas nie chce, aby nasze życie charakteryzował overthinking. Nie wygląda to jednak na *wybór*: paraliż analityczny zdaje się czymś, od czego nie potrafimy uciec. Nie chcemy roztrwonić swojego cennego życia, krytykując się za rozmowę, która miała miejsce w zeszły czwartek, analizując, czy jesteśmy wystarczająco chore, żeby iść do lekarza lub czy uda nam się wcisnąć wypad do Costco w bieżący grafik. Chcemy dla siebie czegoś lepszego, ale nie wiemy, jak to zdobyć.

Przyjaciółka podzieliła się ze mną niedawno poradą, którą przeczytała w magazynie dla kobiet, zgodnie z którą należy stłumić overthinking, postanawiając nie myśleć o stresujących nas sprawach po obiedzie. Razem wyśmiałyśmy to zalecenie. Brzmi dobrze, ale jak niby to zrobić? Gdyby można było po prostu postanowić nie myśleć, nie miałybyśmy problemu z paraliżem analitycznym, prawda?

Dlaczego tak trudno jest wyplątać się z tego małego problemu, który spędza nam sen z powiek?

Paraliż analityczny częściej dotyka kobiet niż mężczyzn

„Dotknęła nas epidemia paraliżu analitycznego”, pisze Nolen-Hoeksema. To powszechny problem, a wnioski płynące z badań nad funkcjonowaniem układu nerwowego oraz procesu socjalizacji mówią nam, iż dotyczy on zwłaszcza kobiet. Według ostatnich badań kobiety naprawdę mają więcej na głowie niż mężczyźni. W 2017 roku uczeni z Amen Clinics udostępnili dane z obrazowania, które wykazały, że „mózgi kobiet uczestniczących w badaniu są znacząco aktywniejsze w liczniejszych obsza-

rach mózgu niż mózgi mężczyzn. Dotyczy to szczególnie kory przedczołowej, która odpowiedzialna jest za skupienie i kontrolę impulsów oraz układu limbicznego, czyli emocjonalnego obszaru mózgu, który odpowiada za nastrój i lęk”.

Ta różnica może być kluczowym powodem, dla którego kobiety są bardziej skłonne do rozpamiętywania i nadmiernego analizowania oraz bardziej podatne na paraliż wywołany niemożnością podjęcia decyzji. Tłumimy myśli w sobie zamiast działać, zamartwiamy się, krytykujemy się po fakcie. Co więcej, czy to ze względów biologicznych, czy w wyniku socjalizacji, bardziej niż mężczyźni skupiamy się na więziach emocjonalnych z innymi. Według Nolen-Hoeksemy:

Kobiety mogą rozpamiętywać wszystko – wygląd, rodzinę, karierę, zdrowie. Często uważamy, że to po prostu element bycia kobietą... Do pewnego stopnia może to być prawda, ale paraliż analityczny jest toksyczny. Wpływa on na naszą zdolność i motywację do rozwiązywania problemów. Odsuwa od nas przyjaciół i członków rodziny. Może także zniszczyć zdrowie emocjonalne. Prawdopodobieństwo, że to kobiety dotknie ciężka depresja lub stany lękowe, jest dwukrotnie większe niż w przypadku mężczyzn, a nasze skłonności do paraliżu analitycznego wydają się jedną z przyczyn takiego stanu rzeczy.

Nowsze badania wskazują, że problem tylko się pogłębia. Jedno z badań, którego przedmiotem była analiza różnic w grupach ludzi urodzonych w latach 1989-2016, wykazało, że mimo zwiększonej świadomości zagrożeń wynikających z perfekcjonizmu ta cecha nasila się wraz z upływem czasu. Perfekcjonizm jest silnie związany z paraliżem analitycznym, o czym powiemy szerzej w rozdziale trzecim. Wnioski, zgodnie z którymi młodzi ludzie mają obecnie do czynienia z bardziej konkurencyjnymi środowiskami i bardziej nierealnymi oczekiwaniami niż te, z którymi mierzyły się poprzednie pokolenia, nie wróżą dobrze ich psychicznemu i emocjonalnemu samopoczuciu.

Wcale nie musi tak być. Możemy – i musimy – nauczyć się działać lepiej. Konsekwencje są zbyt poważne, by się tego nie podjąć.

Jak korzystać z tej książki

Ta książka jest dla tych z nas, które – tak jak ja – chciałyby pewnego dnia spojrzeć wstecz i dojść do wniosku, że dobrze przeżyły swoje dni. Widzimy, że dobre życie zależy od dobrego myślenia *o sprawach, które mają znaczenie*. Chcemy się nauczyć, jak radzić sobie ze zmęczeniem decyzyjnym, z uczuciem przytłoczenia i jak wprowadzić więcej spokoju i radości do swojego życia. Oznacza to, że musimy poznać strategię, które pozwolą nam rozsądnie podejść do czasu, który został nam dany.

Stopniowo zaczęłam pielęgnować procesy, którym mogę ufać, takie, do których mogę się odnieść, gdy zapuszczam się na terytorium paraliżu analitycznego. W ciągu ostatnich lat dostrzegłam, jak proste strategie i nieznaczna zmiana perspektywy mogą pomóc mi dojść do wniosków, dzięki którym pewne aspekty życia stają się łatwiejsze. Te nieznaczne zmiany dokonywane krok po kroku właśnie takie są: nieznaczne. Jednak wszystkie razem odmieniły moje życie.

Chcę podzielić się tymi informacjami z innymi, i to właśnie dlatego trzymacie tę książkę w dłoniach. Już teraz dostępne są pomocne wskazówki na ten temat, zwłaszcza w kwestii rozpamiętywania, ale nie mogłam znaleźć żadnych zasobów, które odnosiłyby się do wszystkich rodzajów mojego paraliżu analitycznego lub zawierałyby strategię mogącą pomóc mi unikać czegoś więcej niż tylko rozpamiętywania. W miarę jak poszerzałam swoją wiedzę z zakresu paraliżu analitycznego, byłam zaskoczona tym, jak wielu aspektów w naszym życiu dotyka *overthinking*. Postanowiłam napisać książkę, która uwzględniłaby

zarówno daleko idące, destrukcyjne następstwa paraliżu analitycznego, jak i te nie zawsze oczywiste sposoby, które pozwolą nam żyć lepiej.

Swoją przygodę z pisaniem zaczęłam od bloga. Przez lata moimi ulubionymi postami były te, które łączyły nietypowe, pozornie niezwiązane ze sobą elementy, oferujące świeże spojrzenie, pozwalające czytelniczce spojrzeć na sytuację – i na samą siebie – w nowy sposób. Ta książka stosuje to samo podejście w ujęciu tematycznym i w swoim zakresie: wprowadza rozróżnienie w miejscach, których się nie spodziewacie, omawia tematy, których nie przewidziałyście, i daje szerszą perspektywę niż poprzednie książki opisujące ten problem. Zrobiłam to celowo, bo wierzę, że to zagadnienie na to zasługuje. A my, kobiety, tego potrzebujemy.

Można nauczyć się przestać wpadać w paraliż analityczny, wykonując następujące kroki:

- *Nastaw się na własny sukces.* Zbadamy znaczenie solidnych podstaw, które pozwolą nam stać się osobą, która nie ma w zwyczaju nadmiernie analizować każdej sytuacji.
- *Przejmij kontrolę.* Dowiemy się, jak przerwać niezdrowe wzorce myślowe i jak wdrożyć praktyki, które utrudnią nam powrót do tych wzorców.
- *Wpuść trochę słońca.* Osoby skłonne do paraliżu analitycznego często są przeświadczone, że nie zasługują na małe przyjemności, ale zbadamy, jak można zacząć do nich podchodzić, by stały się one częścią naszego życia.

Nie jesteście skazane na życie w paraliżu analitycznym. Możecie radzić sobie lepiej, ale to nie nastąpi z dnia na dzień. Przejęcie kontroli nad własnymi myślami to proces. Jak same się przekonacie, tak właśnie było w moim przypadku. W niektóre dni radzę sobie dobrze; jestem zadowolona z tego, jak spędzam swój czas

i tym samym swoje życie. Czasami zaś idzie mi ciężko, i wiem, że tak po prostu będzie. Nigdy nie dotrę do celu, ale widzę, jak daleko zaszłam. Ten proces nie był łatwy, lecz był tego wart.

Tak samo może być w waszym przypadku.

W tej książce przyjrzymy się praktykom, które pomogły mi i wielu innym zwalczyć overthinking. Niektóre z nich są całkiem zwyczajne, z kolei inne łatwo wdrożyć, dzięki czemu natychmiast zobaczymy zmiany. Niektóre dotyczą pieniędzy i wspomnień, a inne wewnętrznego bogactwa. Jedne są bardziej złożone, a drugie pomagają nam podjąć decyzję, gdy odpowiedź sama się nie nasuwa.

To ta ostatnia strategia pozwoliła mi się uwolnić od strachu związanego z wyjazdem do Nashville w czerwcu. Wróćmy do mojego kuchennego stołu, gdzie przykuta do strony internetowej The Weather Channel odświeżam ją jak szalona, licząc na lepszą odpowiedź, która nigdy nie nadejdzie.

Przyjaciółka ze śmiechem odpowiada na moją wiadomość z prośbą o pomoc, a następnie pyta: „Które szczegóły podróży cię stresują?”. Prosi mnie, żebym podała dokładny powód, a ja odpowiadam: nie podobają mi się moje możliwości. Dopuszczenie do głosu faktów nie sprawia wrażenia skargi; to oczywistość. *W żadnej sytuacji nie będę zadowolona.*

Nawet jeśli rezultat mi się nie podoba, nie oznacza to, że nie jest to *dobry* rezultat. I to właśnie pozwala mi podjąć decyzję.

Niepokój ustępuje. Sprawdzam prognozę pogody – lecz tym razem mam powód. Oceniam sytuację na drogach. Odchodzę od komputera z planem. Ruszam w podróż dwadzieścia dwie godziny wcześniej, niż zaplanowałam. Nie jest to idealne rozwiązanie, ale się sprawdza, a decyzję na szczęście mam już za sobą.

Po drodze spadło zaledwie kilka kropel deszczu.

KOLEJNE KROKI

Wykonaj poniższy test i sprawdź, czy jesteś osobą, którą dopada paraliż analityczny.

1. Czy czasem marnujesz energię umysłową na sprawy, które nie są tego warte?
2. Czy zdarza się, że myślisz w kółko o tym samym, choć wiesz, że twój mózg powinien zajmować się czymś innym?
3. Czy niekiedy nie możesz przestać analizować tego, co wydarzyło się w przeszłości?
4. Czy często podważasz własne decyzje?
5. Czy przejmujesz się drobnostkami i poświęcasz za dużo czasu na myślenie o stosunkowo nieistotnych kwestiach lub problemach?
6. Czy twoje myśli czasem nie dają ci spać?
7. Czy poświęcasz czas na myśli, które wiesz, że są powtarzalne, niezdrowe i w niczym nie pomagają?

Jeśli odpowiedziałaś twierdząco na niektóre z tych pytań, masz w zwyczaju overthinking. Czytaj dalej, bo wcale nie musi tak być.

Część I

Nastaw się na sukces

Rozdział II

Przepracuj proces

*Nic jej się nie stało, podjęła decyzję, a potem kolejną,
a potem jeszcze jedną. Te małe wybory,
których wszyscy dokonujemy, złożyły się na życie.*
J. Courtney Sullivan

Mam przyjaciółkę, która – jak sama mówi – jest chroniczną rozpamiętywaczką. Jest przekonana, że taka się urodziła i taką ma naturę. Koniec historii.

Twierdzi, że to nawet słodkie – że my kobiety kochamy nasze rodziny tak bardzo, iż nie możemy przestać się o nie zamartwiać. Chcemy, by wszystko było dobrze, w domu, w pracy, w związkach. To normalne, że myślimy o tym cały czas. Po prostu my, biedactwa, nie możemy się powstrzymać. Za każdym razem, gdy rozmowa schodzi na problemy dotyczące paraliżu analitycznego, zadaje sobie ona pytanie retoryczne: „No ale co można zrobić?”.

Zakłada, że nic nie może zrobić. I nic dziwnego. Gdy rozejrzemy się dookoła, dostrzegamy wiele kobiet, które się z tym zmagają, które wierzą, że te wzorce myślowe są naturalne i nic nie można na to poradzić. Łatwo myśleć, iż po prostu tak jest.

To błędne przekonanie jest powszechne, co nie oznacza, iż jest nieszkodliwe. Bez względu na fakty, nastawienie mojej przyjaciółki sprawia, że jakakolwiek zmiana wydaje się nierealna. Gdy zakładamy, że *nie możemy*, mamy zagwarantowane, iż tego *nie zrobimy*. Prawdą jest, że niektóre z nas są z natury bardziej stanowcze, powściągliwe czy pewne siebie. Z kolei reszta *jest*

bardziej skłonna do nadmiernego analizowania. Ale to dopiero punkt wyjścia, a nie ostatnie słowo. To tu wszystko się zaczyna – to nie koniec, na który jesteśmy skazane.

Musisz uwierzyć, że możesz się zmienić

Wpadanie w paraliż analityczny zawsze było dla mnie naturalnie. Zrzucenie tego zwyczaju nie przychodzi mi łatwo. Musiałam się nauczyć, jak przejąć kontrolę nad swoimi myślami i nawet po wszystkich tych latach nie oczekuję, że już nigdy mi się to nie przytrafi. Cieszę się jednak z sukcesów, które odnoszę w zdecydowanej większości sytuacji, a zdarza mi się to na tyle często, że z zewnątrz mogę sprawiać wrażenie osoby, która nie ulega paraliżowi analitycznemu.

Jednak pozory nie mówią całej prawdy.

Ten pomysł wykorzystali reklamodawcy na potrzeby długoterminowej kampanii kosmetyków, bazującej na najbardziej rozpoznawalnym hasle, jakie pojawiło się w ciągu stu pięćdziesięciu lat historii reklamy: „Może to jej urok. Może to Maybelline”. Gdy byłam dzieckiem, kochałam te spoty. Zawsze pokazywano w nich piękną, elegancko ubraną kobietę, zachęcającą widza, by zastanowił się, czy tak wyglądała po przebudzeniu, czy może skorzystała z pomocy kosmetyków Maybelline, by osiągnąć ten wygląd (nawet jako dziewczynka zawsze wiedziałam, że odpowiedzią jest Maybelline).

To samo dotyczy zjawiska overthinkingu – a może raczej *niepoddawania* się mu. Może przyglądamy się jakiejś kobiecie, która wygląda na taką, która nigdy w sobie nie wątpi i myślimy: *Chciałabym taka być*. Lub gorzej: *Nigdy taka nie będę*. Kobieta sprawia wrażenie osoby, która nigdy nie stosuje negatywnych wzorców myślowych, nigdy nie podważa tego, co robi. Czemu więc my to robimy? Możemy zakładać, że taka się urodziła. Ale

co, jeśli tak nie było? Jeżeli musiała się tego nauczyć, krok po kroku?

Podziwiam ludzi, którzy należą do tego pierwszego obozu, ja jednak mam swoją bazę w tym drugim. Teraz może się to wydawać proste, ale wiercie mi – musiałam się tego nauczyć. I wy też możecie. Doskonałość nie jest możliwa, ale zmiana jak najbardziej.

Zacznij od opisanania siebie inaczej

W swojej pierwszej książce, *Reading People*, piszę o tym, że sposób, w jaki postrzegamy siebie ma ogromne znaczenie w procesie przeżywania naszego życia. Stwierdzenie: „Jestem taką osobą, która ...” ma ogromną moc, bez względu na to, co wstawicie w wykropkowane miejsce. Zmiana w naszym poczuciu tożsamości, czyli zmiana tego, co wstawimy w puste miejsce, może niemal natychmiast spowodować przemianę w naszym zachowaniu.

Nie chcę w tym momencie, żebyście określiły się mianem chronicznej rozpamiętywaczki. Nie mówcie tak o sobie nawet we własnych myślach. Paraliż analityczny nie jest już częścią waszej tożsamości, ale może być zachowaniem, które przejawiacie. Zamiast tego, zacznijcie mówić o sobie, choćby tylko w myślach, jak o kobiecie, która:

- może doświadczać mniej lęku decyzyjnego, a więcej radości i spokoju;
- może nauczyć się podejmować stanowcze, kompetentne decyzje;
- nie musi notorycznie kwestionować swoich wyborów;
- uczy się, jak odrzucać to, co nieważne, niezdrowe i nieprzydatne;

- opracowuje strategie, by zatrzymać paraliż analityczny w danym momencie;
- ma coraz więcej narzędzi, by z wdziękiem zmienić kierunek działania, gdy plany nie układają się po jej myśli;
- potrafi odsunąć od siebie paraliż analityczny i zaakceptować dobre rzeczy, które mają miejsce w jej życiu.

Zmiana nastawienia to pierwszy, ale ważny krok. Teraz czeka was trochę pracy. Poprawa nie będzie mieć miejsca ani samoczynnie, ani z dnia na dzień, ale nadejdzie.

Jak zaczęłam zmieniać sposób, w jaki siebie postrzegam

Dwa lata po tym, jak ukończyłam college, zaważyły się dwie wieże World Trade Center. Nie byłam w pobliżu Nowego Jorku, gdy do tego doszło; znajdowałam się na pokładzie samolotu lecącego w tamtą stronę z Pragi. Kilka godzin po wylocie z Czech nasz samolot zawrócił do Europy, gdzie, w wyniku nieprawdopodobnej zbieżności tragedii i wyjątkowego pecha, obejmujących wydarzenia z 11 września, ukłucie pszczoły, alergię i niemiecką izbę przyjęć, po raz pierwszy w życiu doznałam ataku paniki.

Kilka tygodni później, gdy wreszcie wróciłam do Stanów, udałam się na wizytę do lekarza. Powiedział mi, że moje doświadczenia były czymś powszechnym: podwyższony poziom stresu po ataku terrorystycznym uczynił mnie podatną na ataki paniki, które wywołało ukłucie pszczoły. Oświadczył, że musimy załagodzić reakcje na stres, i to szybko, ponieważ jeden atak wywołuje kolejne. Z każdym następnym wytyczałam w swoim układzie nerwowym ścieżki, dzięki którym łatwiej było zaistnieć nowym wybuchom paniki. Nie chciałam, aby moje ciało zapamiętało tę drogę.

Lekarz przepisał mi leki na stany lękowe i na ciśnienie, ale na koniec, gdy się żegnaliśmy, wygłosił spontaniczny komentarz, który

miał zmienić moje życie. „Działka umysłowa to nie mój obszar doświadczeń – powiedział – ale wiem jedno: twoje myśli mogą albo stać się wrogiem, albo uczynisz je swoim sojusznikiem”.

Zaintrygowało mnie to stwierdzenie. Nie do końca zrozumiałam jego znaczenie, nie wiedziałam też, w jaki sposób wykorzystać je w praktyce. Byłam jednak pewna, że moje myśli są ściśle związane ze stanem zdrowia i ogólnym dobrostanem – fakt, któremu wcześniej nie poświęcałam za dużo uwagi – a zbadanie tego związku stało się dla mnie priorytetem.

Wyruszyłam więc w podróż, idąc po śladach zapalonych czytelników: udałam się do biblioteki i księgarni, zbierając stopy źródeł na temat zdrowia, medytacji i techniki uważności. Zaczęłam zwracać więcej uwagi na to, czym zajmują się moje myśli.

Czytając, z zaskoczeniem odkryłam, jak wiele kontroli mogę mieć nad swoim życiem. Cały czas miałam ją na wyciągnięcie ręki, ale nie zdawałam sobie z tego sprawy. Zaczęłam nie tylko rozumieć, co to znaczy uczynić ze swoich myśli sojusznika, ale także, po raz pierwszy, jak można to zrobić.

Można nauczyć się strategii pozwalającej pokonać paraliż analityczny

Odbyłam wiele rozmów z kobietami, które mówiły mi: „Chciałabym zerwać z tym obsesyjnym myśleniem”, ale same nie próbowały niczego, co mogłoby to zmienić. Nie wierzą, że jest to możliwe, więc nie starają się nic z tym zrobić. Wiem, jakie to uczucie, bo sama byłam jedną z nich. Zdawkowy komentarz lekarza pozwolił mi uświadomić sobie, że mam moc, by to zmienić. Gdy już wiedziałam, że *mogę*, zaczęłam analizować, *jak* to zrobić.

A gdy wiemy już jak, wszystko się zmienia. Nie będziemy szukać rozwiązania, jeżeli nie wierzymy, że ono istnieje.

Niedawno moje własne mylne założenia odcięły mi drogę do rozwiązań. Mamy rodzinny minivana – to nie jest samochód, o którym każdy marzy, ale lubię w nim kilka rzeczy. Na samym szczycie listy jest kamera, która pomaga mi bezpiecznie cofać i zmieniać pasy. Uwielbiam tę opcję, ale czasem bywała nieprzewidywalna. Ma ona wyświetlać obraz tylko wtedy, gdy mam wrzucony wsteczny lub włączony prawy migacz, ale czasem nie wyłączała się, gdy to konieczne lub też włączała się wtedy, gdy tego nie chciałam i nie potrzebowałam. Strasznie frustrujące, jednak nic nie można było z tym zrobić.

A przynajmniej tak myślałam.

Zeszłej zimy mój szesnastolatek otrzymał prawo jazdy. Mieliśmy wtedy minivana już od roku. Pewnego dnia, gdy syn siedział za kierownicą, włączył kierunkowskaz i znalazł guzik, którego wcześniej nie zauważył. Spytał: „Do czego służy ten przycisk?”.

Will i ja nie zdawaliśmy sobie sprawy, że taki istnieje; nie wiedzieliśmy, co można nim zrobić. Powiedzieliśmy mu, żeby go wcisnął i zobaczył, co się stanie.

Wiecie za co odpowiadał? Wiecie. *Tym przyciskiem można wyłączyć kamerę.*

Przez ponad rok niemożliwość wyłączenia kamery niezmiernie mnie irytowała, ale nie wiedziałam, że rozwiązanie tego problemu cały czas było tak blisko. Ponieważ nigdy nie pomyślałam o rozwiązaniu, nie szukałam go. Odpowiedź była dosłownie na wyciągnięcie ręki, ale ja tego nie wiedziałam.

To samo dotyczy wielu z nas, gdy mówimy o paraliżu analitycznym. Przeszkadza nam on, ale nic z nim nie robimy, bo nie wiemy, że zmiana jest w naszym zasięgu.

Oczywiście złagodzenie paraliżu analitycznego nie jest tak proste, jak wciśnięcie guzika na kierunkowskazie. Gdyby tylko tak było! Mamy jednak do dyspozycji pewne strategie i dowiemy się, jak je wykorzystywać.

Lubię myśleć o walkach ze swoimi myślami tak, jak myślę o nauce jazdy (to zabawne, że używam samochodowych analogii, bo nie jestem ich wielką fanką. Ale to porównanie działa: samochód to skomplikowany sprzęt, podobnie jak ludzki mózg). Aby jeździć bezpiecznie, kierowczynie musi nauczyć się podstawowych zasad obsługi samochodu: musi wiedzieć, jak włączyć zapłon, skontrolować lusterka, korzystać z migaczy i wrzucić hamulec postojowy. Musi potrafić umyć przednią szybę, nalać paliwa do zbiornika i wymieniać olej. Ale to nie wszystko. Musi także reagować na to, co dzieje się przed nią – wyminąć samochód, któremu zgaś silnik, zahamować dla przechodnia, zmierzyć się z kierowcą, który jedzie za blisko, lub poradzić sobie w sytuacji awaryjnej, którą na przykład jest wymiana koła. Te umiejętności sprawiają, że samochód działa bez zarzutu, a osoba za kółkiem potrafi reagować na sytuacje awaryjne.

To samo dotyczy paraliżu analitycznego. Czasem musimy zmierzyć się z nim w akcji. Pułapka, jaką są negatywne wzorce myślowe, przypomina samochód stojący na środku naszego pasa. Musimy zmienić kierunek, i to szybko, by uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji. W kolejnych rozdziałach poznamy strategię, jak radzić sobie z paraliżem analitycznym w sytuacji, gdy ma on miejsce.

Aby zerwanie z nim stało się możliwe, musimy chcieć wypracować umiejętności i zwyczaje stojące za użytecznymi myślami, takie, które sprawią, że nasz „pojazd” będzie nam dobrze służyć przez długi czas. Przejęcie kontroli nad swoim umysłem może wydawać się trudne, tak trudne, że wręcz niemożliwe. Zachęcam jednak do tego, by uznać, że jest to trudne na samym początku.

To nie będzie trudne cały czas

Kilka lat temu, gdy jedno z moich dzieci brało korepetycje, zostałam zaproszona na lekcję, podczas której nauczyciel przeprowadził je przez trudne zadanie matematyczne (tak trudne, że i ja miałam problemy z nadążeniem). Po tym, jak mój syn przebrnął przez pierwszą kolumnę liczb, korepetytor spytał, czy mogą razem spróbować rozgryźć kolejną, trudniejszą.

Syn odpowiedział: „Uważam, że jest za trudna”. Bez marudzenia, bez narzekania – proste stwierdzenie faktu. Myślał, że nie da rady rozwiązać zadania. Nie zwróciłam na to uwagi.

Jednak nauczyciel w odpowiedzi rzucił: „Jest za trudna *teraz*”.

Wyjaśnił, że w miarę, jak syn będzie zdobywał nowe umiejętności, ta kolumna przestanie być trudna. Nauczą się rozwiązywać to zadanie razem. Teraz jest nierozwiązywalne, ale nie zawsze takie będzie.

Zanim wyszliśmy, nauczyciel wziął mnie na stronę. Wyjaśnił, jak ważne jest, aby dzieci wierzyły, że mogą rozwijać swoje umiejętności, jeżeli będą ćwiczyć – dzięki temu zadania niezrozumiałe dla nich dziś, staną się wykonalne jutro.

– Każę moim uczniom wykonywać trudne zadania – oznajmił – ale one nie zawsze będą trudne.

Te skomplikowane działania stają się wykonalne, jeżeli będziemy się w nich ćwiczyć. Niebawem staną się one naturalne.

Nauka pozytywnego myślenia to proces. Niektóre strategie łatwo wdrożyć, inne nastroczają nieco trudności. Jedne zdają się być tak oczywiste, jak wciśnięcie guzika, a niektóre wymagają wytrwałości. Z początku przyjęcie nowych zwyczajów i wzorców myślowych może wydawać się onieśmielające, i nic dziwnego. Doktor Henry Emmons, psychiatra integracyjny, który promuje holistyczne podejście do problemów związanych ze zdrowiem psychicznym, takich jak depresja czy stany lękowe,

w swojej książce zatytułowanej *The Chemistry of Calm* pisze, że nie ma się co dziwić, gdy czujemy, że nasz obecnie „rozszały umysł” to naturalny stan rzeczy. Jak pisze: „Od dziecka poświęcamy wiele godzin, wzmacniając nasze nawyki myślowe. Umacniamy je, poświęcając im uwagę i powtarzając je. Każda czynność trenowana w sposób tak konsekwentny stanie się tą, w której jesteśmy dobrzy”. My stałyśmy się mistrzyniami overthinkingu dzięki (na nieszczęście) wszystkim tym ćwiczeniom, w które się angażowałyśmy.

To właśnie dlatego musimy zacząć stosować nowe strategie, a próbując swoich sił w nowych metodach myślenia i wzmacniając nowe nawyki myślowe, staniemy się lepsze w unikaniu paraliżu analitycznego.

Krok za krokiem

Przylapywanie się na paraliżu analitycznym to błędne koło. Jak wyjaśnia doktor Emmons: „Wielu z nas wzmacnia niekorzystne obwody neuronalne na drodze powtarzalnych czynności. Za każdym razem, gdy wracamy do pełnych obaw lub defetystycznych myśli, wzmacniamy połączenia, które sprawiają, że ta myśl pojawi się ponownie”. Innymi słowy: im częściej dopada nas overthinking, tym łatwiej jest nam powtarzać to zachowanie.

Musimy przerwać ten cykl, zaczynając od małych kroków. Badania Nolen-Hoeksemy potwierdzają skuteczność tej strategii. Jak pisze: „Małe kroki mające rozwiązać nasz problem często stanowią technikę »stopa w drzwiach«. Ten niewielki wysiłek ułatwia nam postawienie drugiej stopy, a wreszcie stanięcie całym ciałem w futrynie. Małe zwycięstwa się kumulują, aż zaczynamy zauważać rozwiązanie problemu i to, jak do niego dotrzeć”.

Podam wam praktyczny przykład: kilka lat temu jedna z moich przyjaciółek musiała się zmierzyć z dużymi zmianami w edukacji

swoich dzieci i panikowała, rozważając wszystkie opcje, zwłaszcza, że ta kwestia w przeszłości przysporzyła jej wielu problemów. Rozmawiała z dziesiątkami rodziców, wypożyczała stopy książek z biblioteki i zaczęła badać różne podejścia pedagogiczne. Wszystko to szybko ją przytłoczyło: czuła, że potrzebuje dyplomu ukończenia odpowiednich studiów i jasno zdefiniowanej filozofii edukacji, zanim podejmie decyzję, na co potrzebowałaby więcej czasu, niż w rzeczywistości miała. Nie spała po nocach, analizując w myślach wszystkie opcje, wszystkie alternatywy, które mogłyby zakończyć się niepowodzeniem.

Na skraju kompletnego załamania poprosiła mnie o pomoc, wiedząc, że rok wcześniej mierzyłam się z podobnym wyborem. Zasugerowałam, żeby podeszła do problemu metodą małych kroków. To nieistotne, że nie przygotowała planu. Mogła wykonać kolejny krok – mały i osiągalny – na drodze do zrozumienia. I tak właśnie zrobiła. Zanim dzień dobiegł końca, zaplanowała wizyty w szkołach i czuła się dużo lepiej.

Gdy poddajemy się paraliżowi analitycznemu, najłatwiej jest w nim pozostać. Aby przerwać ten cykl, musimy wyrwać się z tych wzorców myślowych. Możemy tego dokonać, robiąc mały krok we właściwym kierunku. Wtedy kolejne właściwe kroki stają się łatwiejsze.

Utknięcie w paraliżu analitycznym może przypominać błędne koło, ale wyrwanie się z niego to droga w kierunku spirali sukcesu. Jak pisze doktor Emmons: „Jeżeli możemy przestać wzmacniać te [negatywne] wzorce będące wynikiem powtarzających się myśli, będą one stopniowo słabnąć. Z czasem stworzymy nowe, zdrowsze obwody neuronalne, które zastąpią stare”.

Podejmując się nauki nowych strategii, radzę – a będę tę radę powtarzać często w tej książce – by zrobić mały krok i iść do przodu. Wybierzcie jedną rzecz, którą możecie zrobić, żeby przerwać ten cykl, nawet jeżeli jest to coś naprawdę małego. Idąc dalej, wdrażając strategię z tej książki, wierząc w ten proces,

zmniejszycie wpływ, jaki ma na was overthinking. Dostrzeżecie, jak wzrasta wasza pewność siebie i jak pogłębia się wiedza. Tym samym kolejne kroki staną się łatwiejsze.

Nie jesteście skazane na życie w paraliżu analitycznym. Zaufajcie temu procesowi i przygotujcie się na kolejny etap.