

Frank Tallis

Jak przestać się martwić

Przełożyła Anna Krochmal

wydawnictwo Insignis

data premiery: 24.02.21

fragmenty

Dlaczego się zamartwiamy i dlaczego jest to przydatne? Niektórzy twierdzą, że zamartwiają się byle czym, ale zwykle nie jest to prawda; najprawdopodobniej chodzi im o to, że zamartwiają się rzeczami, które innym wydają się trywialne. Zamartwianie się jest reakcją na problem. Reagujemy w ten sposób, gdy uświadamiamy sobie, że coś idzie nie tak albo że jakaś sytuacja może się nieprzyjemnie skończyć. Większość z nas doświadcza tego jako ciągu natrętnych myśli i wyobrażeń, które nie chcą odejść.

Być może zamartwianie się działa jak wewnętrzny system alarmowy – a to dobrze, bo jeśli nie uda nam się od razu poradzić sobie z potencjalnie złą sytuacją, ten alarm będzie aktywny, dopóki tego nie zrobimy. Poza tym rosnąca siła alarmu sprawi, że coraz trudniej będzie nam go ignorować. (...)

Najwyraźniej osoby, które dużo się zamartwiają, mają skłonność do negatywnego postrzegania różnych spraw i do spodziewania się najgorszego. Dlaczego jedni posiadają tę cechę, zaś inni nie? Bardzo trudno odpowiedzieć na to pytanie. Być może jest to nawyk z dzieciństwa. To, w jaki sposób myślimy i się zachowujemy, jest silnie związane z tym, jak myślą i zachowują się nasi rodzice. Rodzice dostarczają swoim dzieciom wzorcowych zachowań, a dzieci z reguły te zachowania naśladują. Jeśli wychowaliśmy się w rodzinie, w której spodziewanie się najgorszego było czymś normalnym, bardzo możliwe, że gdy dorośniemy, także będziemy spodziewać się najgorszego.

Wyobraź sobie, że jesteś siedmioletnim dzieckiem. Twoja mama, która niestety ma skłonność do martwienia się na zapas, odprowadza cię do szkoły. Po drodze wstępujecie do pralni chemicznej, by oddać ubrania do czyszczenia. Pracownik pralni mówi mamie, że będą do odbioru następnego dnia. Twoja matka pyta go, czy jest tego pewny. Mężczyzna potwierdza, ale ona nie wygląda na przekonaną. Gdy tylko wyjdziecie, spogląda w niebo, które jak zwykle jest szare. „Pospiesz się” – mówi. „Zbiera się na deszcz. Zmokniemy”. Gdy docieracie na przystanek autobusowy, matka zerka na zegarek. „Jeśli ten autobus zaraz nie przyjedzie, spóźnimy się”. Dorastanie wiąże się ze zdobywaniem wiedzy o świecie. Jeśli słyszysz, że twoi rodzice w każdej sytuacji przewidują najgorszy możliwy scenariusz, to prawdopodobnie również nabierzesz takiego nawyku. Dzieci podchwytyją od rodziców wiele charakterystycznych dla nich zachowań i zwrotów. Możliwe, że negatywne spojrzenie na świat zalicza się do tych nawykowych reakcji nabywanych poprzez naśladowanie.

Choć powyższy scenariusz wydaje się bardzo prawdopodobny, pamiętaj, że na tym etapie możemy jedynie spekulować, jaki wpływ na rozwój naszej osobowości i zamartwianie się mają rodzice. Ich zachowanie jest zapewne tylko jednym z wielu czynników, które kształtują nasze nastawienie i przekonania. Do innych mogą należeć na przykład trudne doświadczenia życiowe.

Jeśli często masz pecha, a sprawy ciągle nie układają się tak, jakbyś sobie tego życzył, trudno będzie ci zachować pozytywny obraz świata.

Choć nie potrafimy do końca wyjaśnić, dlaczego niektórzy ludzie zamartwiają się częściej niż inni, możemy spróbować wytłumaczyć, z jakiego powodu niektórym trudno jest przerwać ten proces.

Zanim jednak to zrobimy, przypomnijmy sobie, co sprawia, że zaczynamy się zamartwiać. Dana sytuacja jest postrzegana jako zagrożenie, ponieważ może prowadzić do jednego lub kilku złych rezultatów. Myśli i wyobrażenia przypominają nam, że istnieje jakiś problem, z którym trzeba się uporać. Jeśli się nam to nie uda, będziemy zamartwiać się dalej. Jeśli jednak poradzimy sobie z problemem, przestaniemy się zamartwiać. W najgorszym wypadku będzie nam nadal dokuczać parę przykrych myśli, które wreszcie również znikną. Sytuacje sprawiające, że się zamartwiamy, nazywamy problematycznymi. W pewnym sensie należy je traktować jak krzyżówki czy anagramy. Jeśli rozwiązujesz jakąś zagadkę, najpierw musisz ją przemyśleć.

Rozwiązywanie problemów można podzielić na kilka etapów. Najpierw dobrze jest zdefiniować problem – nazwać w bardzo konkretny sposób to, co nie daje ci spokoju. Na przykład: „Nie mogę zapłacić rachunku za ogrzewanie”. Drugi etap polega na wymyśleniu jak największej liczby sposobów uporania się z tym problemem, na przykład: „Mogę wziąć pożyczkę” albo „Mógłbym popracować w nadgodzinach”. Trzeci etap to decyzja, która z tych strategii jest najlepsza. A ostatni etap polega na jej wdrożeniu, innymi słowy: na tym, żeby naprawdę to coś zrobić! Rozwiązywaniem problemów bardziej szczegółowo zajmiemy się później.

Wygląda na to, że ludzie, którzy się zamartwiają, potrafią świetnie definiować problemy, ale bardzo kiepsko im wychodzi ich rozwiązywanie. Istnieje wiele przyczyn takiego stanu rzeczy. Badania wykazały, że osoby ze skłonnością do zamartwiania się z reguły wolniej podejmują decyzje niż ci, którzy nie martwią się na zapas. Najwyraźniej u zamartwiających się wynika to z niechęci do podejmowania decyzji, dopóki nie są całkowicie pewni, że postąpią słusznie. W obliczu jakiegoś problemu osoba ze skłonnością do zamartwiania się będzie zatem dłużej się zastanawiała, co zrobić. Ta niezdolność do podejmowania szybkich decyzji jest odczuwana jako niepewność lub wątpliwość. (...)

[A przecież] im więcej czasu zajmuje ci uporanie się z problemem, tym dłużej będziesz się nim zamartwiać. Czasem już samo zdecydowanie się na konkretne działanie pomaga przestać się martwić. Jeśli postanawiasz, że postąpisz tak, a nie inaczej, zmniejszasz niepewność związaną z twoją przyszłością. Dla większości z nas niepewność jest czymś trudnym do zniesienia. Kiedy podejmujesz decyzję, zmniejszasz poziom tej niepewności i robisz coś, by poradzić sobie z problemem.