

Przez długi czas myślałam, że zadręczanie to forma dbania o kontrolę. Jeśli przeanalizuję wszystko jeszcze raz, jeśli wrócę do tej rozmowy, do tamtego zdania, do momentu, w którym mogłam powiedzieć inaczej, to w końcu poczuję ulgę. Brzmi logicznie, nawet rozsądnie. Problem polegał na tym, że ulga nie przychodziła. Zamiast niej pojawiała się kolejna pętla. Myśl goniła myśl, jakbym sama wbijała sobie głowę pod wodę, tylko pod wodą było ciepło, miękko i znajomo, więc nie umiałam przestać.

Zadręczanie miało u mnie konkretne sceny. Bywało, że wracałam do domu po całym dniu i zamiast normalnie zająć się kolacją, siadałam z telefonem w ręku, przewijałam wiadomości, sprawdzałam, co kto napisał, i dopisywałam do tego własne interpretacje. Niekiedy chodziło o ludzi, z którymi byłam blisko, a czasem o zupełnie neutralne zdarzenia: mail, którego nie wysłałam wystarczająco szybko, spotkanie, które nie poszło tak płynnie, jak oczekiwałam. Im mniej obiektywnie dało się z tym zrobić, tym intensywniejsza robiła się narracja w mojej głowie.

Kiedy w końcu przestałam żyć w trybie dochodzenia i zaczęłam wracać do normalnego dnia, nie stało się to dlatego, że nagle polubiłam niepewność. Raczej nauczyłam się rozpoznawać mechanizm, który wcześniej myliłam z odpowiedzialnością. I zrozumiałam, że to nie przemyślenia są problemem. Problemem jest powtarzanie w kółko tej samej ścieżki, już bez wprowadzania czegoś nowego.

Skąd się bierze zadręczanie, kiedy naprawdę chcesz spokoju

Długo myślałam, że jestem po prostu „wrażliwa” albo „dokładna”. Tylko że zadręczanie rzadko jest spokojne. U mnie to było napięcie w ciele, szczególnie w brzuchu i w gardle, jakbym cały czas czekała na jakąś karę. Analizowałam, bo wierzyłam w ukrytą umowę: jeśli będę wystarczająco czujna, to nic złego nie wydarzy się „przez moją nieuwagę”.

Ta umowa jest kusząca, bo daje złudzenie sprawczości. W praktyce sprawczość sprowadza się do powtarzania. Mój mózg nie szukał rozwiązania, szukał dowodu, że mogłam zrobić coś inaczej, a więc że istnieje lepsza wersja mnie, która żyje spokojnie.

Jest jeszcze jeden składnik, o którym rzadko mówi się głośno: zadręczanie potrafi być formą kary. Gdy już coś poszło nie tak, łatwo przyjąć rolę tej osoby, która i tak „zepsuła”. Wtedy zadręczanie staje się rytuałem: wracam do sceny, żeby ją odtworzyć, pokazać sobie winę, utrwalić ją na tyle mocno, by nie dało się jej wymazać. Tylko że to rytuał bez końca.

Kiedy zadręczanie zaczęło mi zabierać życie

Najbardziej uderzyło mnie, że zaczęłam przeprowadzać rozmowy w głowie zanim zdarzyły się naprawdę. Odtwarzałam, jak coś powiem, jak ktoś odpowie, jak to zabrzmie w moich oczach, jak w moich oczach zabrzmie ich twarz. Potem przychodził dzień, w którym to miało się wydarzyć, a ja już byłam zmęczona samym przygotowaniem.

Z czasem zadręczanie przeniosło się na rzeczy drobne, które miały być przyjemne. Udało mi się raz pójść na spacer bez telefonu, poczuć wiatr na twarzy i przez kilka minut naprawdę być tam, gdzie byłam. Po powrocie, zanim zdążyłam się umyć i ugotować, wróciła scena sprzed tygodnia. „Spóźniłaś się”. „Przesadziłaś”. „Powinnaś była...”. I nagle spacer przestał być doświadczeniem, a stał się przerywnikiem między kolejnymi oskarżeniami.

W tamtym momencie zrozumiałam jedną rzecz: nie chodziło o to, że ciągle popełniałam błędy. Chodziło o to, że mój umysł nie umiał zakończyć wątku. Zamiast zamknięcia przychodziło dokręcanie śruby.

Rozpoznanie mechanizmu to pierwszy realny zwrot

Przez lata próbowałam zagłuszyć zadręczanie. Najpierw „aktywnie”: sprzątałam, ćwiczyłam, zajmowałam się pracą do późna, byle nie usiąść w ciszy. Później „logicznie”: siadałam i tłumaczyłam sobie, że nie mam dowodów, że przesadzam, że ludzie mają swoje życie. To pomagało na godzinę, góra na pół dnia, a potem pętla wracała, bo sama logika nie rozbraja mechanizmu emocjonalnego.

Przełom nastąpił, kiedy przestałam walczyć z myślą, a zaczęłam ją nazywać. Brzmi banalnie, ale dla mnie to było jak uchwycenie węzła w ręku. Wystarczyło, że złapałam moment: „To znowu jest tryb przesłuchiwania”. Nie „mam złą myśl”, tylko „włączam tryb”. To odróżnienie jest ważne. Jeśli myśl jest faktem, to ciężko ją odpuścić. Jeśli myśl jest trybem, mogę z nią zrobić coś innego.

Zauważyłam też, że zadręczanie zawsze pcha mnie do jednego z dwóch miejsc. Pierwsze to przeszłość, gdzie szukam zdarzeń i znaków. Drugie to przyszłość, gdzie próbuję przewidzieć konsekwencje w najgorszym wariantcie. Oba kierunki mają wspólną cechę: nie prowadzą do działania tu i teraz.

Różnica między przetwarzaniem a męczącym kręceniem się w kółko

Są sytuacje, w których analiza ma sens. Jeśli coś naprawdę poszło nie tak i da się wprowadzić zmianę, warto usiąść i przejrzeć fakty. U mnie problem zaczynał się wtedy, gdy nie byłam w stanie odpowiedzieć sobie na proste pytanie: „Co z tym zrobię dziś?”. Jeśli odpowiedź brzmiała „nic”, „nie wiem”, „po prostu będę o tym myśleć”, to wiedziałam, że nie analizuję. Ja się karzę i przewlekam.

Zrobiłam sobie w głowie mały filtr. Kiedy myśl mnie wciąga, szukam dwóch odpowiedzi:

- 1) Czy mam nowe informacje, czy tylko doklejam interpretacje?
- 2) Czy z tej myśli wynika jakiejkolwiek zachowanie, które mogę wykonać w rozsądnym czasie?

Jeśli na te pytania odpowiadam „nie”, to w praktyce nie potrzebuję już kolejnej iteracji. Potrzebuję przerwania cyklu.

Jak wyglądało „przestałam się zadręczać” w wersji codziennej

To nie było jedno wielkie postanowienie. Był raczej szereg małych decyzji, czasem bardzo drobnych, które powoli zmieniały kierunek.

Najpierw zaczęłam od momentu, w którym zadręczanie najczęściej startowało. U mnie to była pora wieczoru i chwile po stresującym kontakcie z ludźmi. Wieczór działał jak echo, bo dzień się kończył i zostawała cisza. Stres działał jak zapalnik, bo wtedy czułam napięcie w ciele i szukałam wyjaśnienia.

Zaczęłam więc dbać o „przejście”. Zamiast siadać od razu na kanapie i wchodzić w telefon, wprowadziłam rytuał powrotu do siebie. Nie musiałam robić nic heroicznego. Czasem wystarczyło, że najpierw wzięłam prysznic, czasem zaparzyłam herbatę, czasem przestawiłam krzesło przy oknie i przez pięć minut po prostu patrzyłam na światło za szybą, bez oceniania, czy to fajne czy nie. Ten etap działał jak przerwa w pętli.

Druga zmiana dotyczyła sposobu reagowania na myśl. Kiedy przychodziła scena, w której „powinnam była”, ja przedstawiałam ją kwestionować wprost. Nie wdawałam się w spór z narracją, bo to jest jak tańczyć z wiatrakami. Zamiast tego mówiłam sobie: „Widzę, że mój mózg szuka bezpieczeństwa”. Brzmi miękko, ale w praktyce chodziło o to, by nie traktować zadręczania jak dowodu na winę.

Kolejny krok był najbardziej praktyczny: ograniczyłam czas, w którym mogę „rozważać”. Nie zniknęło to od razu, ale wprowadziłam granicę. Miałam wtedy zwyczaj siadać i myśleć godzinami, a potem jeszcze obwiniać się za to, że „znowu nie odpuściłam”. Kiedy powiedziałam sobie, że myślenie może trwać na przykład dwadzieścia minut,

wszystko nabrało kształtu. Jeśli po tym czasie dalej nie ma działania, to nie ma co się oszukiwać: to nie jest sensowna analiza.

Sygnały, że wjeżdżam w tryb zadręczania

Z biegiem czasu nauczyłam się rozpoznawać moment wchodzenia w pętlę. U mnie powtarzały się podobne sygnały, nie codziennie identycznie, ale wystarczająco regularnie, żeby przestać to ignorować:

- pojawia się przymus „sprawdzenia” lub „przewinięcia” rozmów w głowie albo w wiadomościach
- czuję napięcie w ciele, zwłaszcza w brzuchu, zanim jeszcze rozpoznam, o co chodzi
- myśl kręci się wokół „powinnam” i „gdybym” zamiast wokół „co teraz”
- po krótkiej ulgi wraca niepewność, jakby mózg nie uznawał odpowiedzi za zamknięcie wątku

Kiedy widzę te sygnały, przestaję udawać, że to normalne „przemyślenie”. To dla mnie oznaka, że warto wykonać przerwę.

Co zamiast zadręczania, czyli małe przełączenia, które robią różnicę

Praktyka zmiany polegała na tym, żeby mieć alternatywę gotową w chwili, gdy pętla się włącza. Jeśli czekam, aż emocje opadną, prawie zawsze jest już za późno, bo umysł wciąga mnie w kolejne sceny.

Wprowadziłam więc „przełączniki”, które mogłam uruchomić szybko. Niektóre były fizyczne, inne mentalne. Działały najlepiej, gdy były proste, bo w stresie nie mam energii na skomplikowane strategie.

Oto przykład, jak to wygląda w momentach kryzysu. Kiedy łapię się, że znowu jadę w przeszłość, robię krótką sekwencję, możliwie w tej samej kolejności:

1. Biorę kilka wolnych oddechów i nazwę sytuację jednym zdaniem, bez ocen: „To zadręczanie”.
2. Sprawdzam, czy jest jakiś realny ruch możliwy dziś. Jeśli nie ma, przestaję „szukać argumentów”.
3. Przekładam energię na ciało: krótki spacer po mieszkaniu, rozciąganie albo prysznic.
4. Dopiero potem, jeśli mam potrzebę, wracam do myśli w wersji „co mogę poprawić następnym razem”, a nie „jak cierpie teraz”.

To nie jest zakłęcie. Czasem wciąż siedzę z emocją, ale jest inna dynamika. Zamiast walczyć z myślą, zmieniam tryb działania. I to jest klucz, bo zadręczanie żyje w bezruchu.

Granice, których wcześniej nie umiałam sobie postawić

W moim przypadku zadręczanie często było powiązane z brakiem granic. Kiedy ktoś mnie zawodził albo ranił, ja nie tylko przeżywałam emocje, ale jeszcze wymuszałam na sobie dochodzenie: „Co we mnie jest nie tak, że to się dzieje?”. To jest bardzo wyczerpujące, bo stawia mnie w roli kogoś, kto cały czas powinien być gotowy do poprawy, zanim w ogóle wyjaśnimy sytuację.

Z czasem zauważyłam, że mam tendencję do przejmowania odpowiedzialności, która nie należy do mnie. Nie chodzi o to, żeby przestać się uczyć. Chodzi o to, by odróżnić uczenie od samobiczowania.

Zaczęłam ćwiczyć odmowę w małych rzeczach. Nie w sensie buntowniczego „nie”, tylko w sensie: „To nie teraz”, „Nie umiem tego zrobić w tym tempie”, „Nie chcę już wracać do tej rozmowy w kółko”. Brzmi prosto, ale gdy przez lata tłumisz siebie, nawet prosty sprzeciw jest jak obcy język.

W pewnym momencie dotarło do mnie, że zadręczanie jest często sposobem, by nie widzieć własnych potrzeb. Bo jeśli będę analizować, to nie muszę przyznać, że czegoś potrzebuję. Przykładowo: potrzebowałam jasności, a

zamiast o nią prosić, myślałam „pewnie i tak mnie nie zrozumie”, „pewnie przesadzam”. Wtedy pętla stawiała się alibi dla rozmowy, której się bałam.

Jak przestałam sprawdzać i zaczęłam wracać do kontaktu z ludźmi

Jest szczególny typ zadręczania, który dotyczy relacji. Jeśli wiadomość przychodzi bez odpowiedzi, jeśli ktoś pisze krótko, jeśli nie czułam się zaopiekowana, wchodziłam w tryb interpretatora. Sprawdzałam, porównywałam, dopowiadałam.

Próbowałam raz na siłę udawać, że mi to nie przeszkadza. To nie działało. Zamiast tego nauczyłam się robić rzeczy pośrednie, takie, które nie są ani ucieczką, ani eskalacją.

U mnie najlepiej działało jedno: zwrot ku prostocie. Zamiast dopowiadać intencje, stawiałam pytania o fakty i wprost mówiłam o swoim odczuciu. Czasem brzmiało to na przykład tak: „Nie mam pewności, czy widziałś wiadomość, możesz dać znać, kiedy będziesz mieć chwilę?”. Albo: „Gdy nie odpisujesz przez dłuższy czas, zaczynam się nakręcać. Wolałabym wiedzieć, czy możemy wrócić do tematu jutro”. Takie zdania nie rozbrajały wszystkich konfliktów, ale wyciągały mnie z fikcji.

Najważniejsze było to, że przerzucałam ciężar z analizy na kontakt. Zamiast pytać, czy ktoś mnie oceni, pytałam, co faktycznie się dzieje. To skraca dystans między emocją a realnością.

Kiedy nie da się odpuścić, bo sprawa jest naprawdę ważna

Bywa też inaczej. Zadręczanie nie zawsze jest tylko mechanizmem. Czasem to nie jest pętla, tylko zwykłe <https://prawdziwy-sukces.pl/ksiazka/czy-warto-bylo-cierpiec-az-tak-katarzyna-sejna/> przeżywanie czegoś ciężkiego. Jeśli stracisz kogoś, jeśli dzieje się w pracy źle i realnie musisz podejmować decyzje, nie oczekuj, że „odpuścisz” i wszystko się rozmyje.

U mnie granica przebiegała tak: jeśli sprawa wymaga działania, myśl jest paliwem, a nie więzieniem. Analizuję wtedy konkretnie, w krótkich blokach, i zawsze wracam do kolejnego kroku. Jeśli niczego nie da się zrobić, to nie analizuję dłużej, tylko dbam o siebie.

Ten rozdział oszczędził mi wielu rozczarowań. Przestałam oczekiwać, że zawsze będę spokojna. Zamiast tego pracowałam nad tym, by nie przerabiać emocji na cierpienie, jeśli nie ma ku temu sensu.

Co się zmieniło, kiedy naprawdę zaczęłam żyć dalej

Najbardziej odczuwalna zmiana była w czasie. Brzmi banalnie, ale gdy przestajesz zadręczać, dzień staje się dłuższy. Nie chodzi o to, że zegar przestaje działać. Chodzi o to, że mniej energii idzie na obudowę myśli, więcej na rzeczy, które robią życie.

Zauważyłam, że zaczęłam wracać do planów, które wcześniej odkładałam „aż się uspokoję”. Często te plany były proste, na przykład spotkanie ze znajomą, wyjście do sklepu bez stresu, dokończenie projektu w pracy bez przeżywania każdego zdania jak wyroku.

Druga zmiana to ciało. Kiedy zadręczanie spada, napięcie stopniowo cichnie. W moim przypadku z czasem przestałam łapać się na tym, że jem z poczuciem presji, że śpię płytko, że budzę się z myślą, która nie należy do żadnego realnego zadania.

Trzecia zmiana jest najbardziej subtelna. Odkąd mniej się kręcę w kółko, mam więcej przestrzeni na dobre momenty. Dzieje się coś fajnego i nie uciekam od razu do „tak, ale zaraz będzie źle”. Zamiast tego potrafię powiedzieć: „Teraz jest dobrze”. To brzmi jak rada z poradnika, ale ja poczułam to dopiero wtedy, gdy zadręczanie przestało wysysać światło z każdej chwili.



Najtrudniejsze: pogodzić się z tym, że nie wszystko będzie domknięte

Jedna rzecz, której nie da się uniknąć, nawet jeśli wprowadzisz dobre nawyki: czasem zostaje niedopowiedzenie. Czasem ktoś nie odpisze. Czasem relacja się zmienia. Czasem człowiek zrobi coś nie tak. I czasem jedyną odpowiedzią na „dlaczego” jest brak odpowiedzi.

Kiedys próbowałam wyrwać sobie domknięcie z rzeczy, które nie miały domknięcia. Z czasem nauczyłam się, że domknięcie może być we mnie, a nie w świecie. Mogę uznać: „Nie wiem. Nie mam kontroli na to teraz. Mogę jednak zadbać o siebie i iść dalej”. To nie jest fałsz. To jest rodzaj przyjęcia odpowiedzialności, ale nie za wszystko.

Najlepiej działa na mnie zdanie, które powtarzam sobie w trudnych momentach, nie jako mantra, tylko jako przypomnienie: „Myśl nie musi mnie prowadzić”. Myśli przychodzą. Emocje też. Ale prowadzenie mogę oddać z powrotem sobie, nie za każdym razem temu, co najbardziej dramatyczne.

Jeśli jesteś w zadręczaniu teraz: kilka rzeczy, które możesz zrobić bez rewolucji

Nie napiszę, że w jeden dzień przestaniesz cierpieć. U mnie to trwało, bo nawyk jest nawykiem, a nie przełącznikiem. Mimo to da się wprowadzić zmianę szybko, jeśli potraktujesz zadręczanie jak sygnał, a nie wyrok.

Jeśli chcesz zacząć od czegoś małego, wybierz jeden moment w ciągu dnia, w którym najczęściej wchodzisz w pętlę. Nie cały dzień. Jeden moment. Następnie przygotuj jedno działanie awaryjne, takie, które da ci przerwanie. Może być oddech i krótki spacer, może być zapisanie myśli i dopisanie „co z tym zrobię dziś”, może być prysznic i herbata. Najważniejsze, żeby to było działanie, a nie spór z głową.

Z mojej perspektywy najsukuteczniejsze jest to, że nie próbuję idealnie przestać. Próbuję częściej przerywać. Próbuję wracać do życia, zanim zadręczanie zbuduje kolejną wersję mojej winy.

I kiedy to zaczęłam robić, zobaczyłam coś, co wcześniej było dla mnie niewidzialne: życie nie wymaga od ciebie pełnego rozliczenia każdego wątku. Wymaga raczej obecności, nawet jeśli w tle wciąż czasem szumią stare myśli. Zamiast walczyć, możesz je słyszeć i nadal iść do przodu.

