

LBRIS

We know
books

Susan Nolen-Hoeksema

**femei care
gândesc
prea mult**

**Învață să nu mai despici firul în patru
și să te bucuri de viață**

Traducere din limba engleză de
IOANA-RALUCA IONIȚĂ

LITERA
București

Studiile de caz folosite în carte sunt fie ficționale,
fie informațiile despre persoane reale au fost schimbate
pentru a le proteja identitatea.

INTROSPECTIV®

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera
tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19
e-mail: contact@litera.ro
www.litera.ro

*Femei care gândesc prea mult
Învățã să nu mai despici firul în patru
și să te bucuri de viață*
Susan Nolen-Hoeksema

Copyright © 2024 Grup Media Litera
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactor: Teodora Nicolau
Corector: Georgiana Enache
Copertă: Flori Zahiu-Popescu
Tehnoredactare și prepress: Marin Popa

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
NOLEN-HOEKSEMA, SUSAN

Femei care gândesc prea mult:
învățã să nu mai despici firul în patru
și să te bucuri de viață / Susan Nolen-Hoeksema;
trad. din lb. engleză de Ioana-Raluca Ioniță. –

București: Litera, 2024
ISBN 978-630-342-311-1

I. Ioniță, Ioana-Raluca (trad.)
159.9

CUPRINS

PARTEA I

O epidemie de gândire excesivă

- | | |
|---|----|
| 1. Ce nu este în regulă cu gândirea excesivă? | 9 |
| 2. Dacă doare atât de tare, de ce continuăm să o facem? | 49 |
| 3. Punctele vulnerabile unice ale femeilor | 72 |

PARTEA A II-A

Strategii de depășire a gândirii excesive

- | | |
|--|-----|
| 4. Eliberarea | 87 |
| 5. Îmbunătățirea calității vieții | 115 |
| 6. Evitarea posibilelor capcane viitoare | 147 |

PARTEA A III-A

Factori declanșatori ai gândirii excesive

- | | |
|--|-----|
| 7. Căsătorită cu grijile: Gândirea excesivă
despre relații intime | 183 |
| 8. Treburi de familie: Gândirea excesivă
despre părinți și frați | 208 |
| 9. Capcana părintelui: Gândirea excesivă și copiii noștri | 225 |
| 10. Tot timpul la job: Gândirea excesivă
despre locul de muncă și carieră | 250 |
| 11. Gânduri toxice: Gândirea excesivă
despre probleme de sănătate | 279 |

12. Nu pot trece peste: Gândirea excesivă despre pierdere și traumă	301
13. Îmbunătățirea calității vieții pentru societatea în care trăim	331
<i>Note</i>	347
<i>Resurse</i>	355
<i>Mulțumiri</i>	357
<i>Indice</i>	359

PARTEA I

O epidemie de gândire excesivă

Ce este gândirea excesivă și de unde provine?
În Partea I, voi descrie această gândire excesivă
și voi prezenta studiul nostru asupra efectelor
sale negative. Voi menționa diverși factori
care contribuie la această gândire excesivă,
mai ales în cazul femeilor.

1

CE NU ESTE ÎN REGULĂ
CU GÂNDIREA EXCESIVĂ?

În ultimele patru decenii, femeile au avut parte de o creștere fără precedent în ceea ce privește gradul de independență și oportunități. Suntem mai libere să alegem ce fel de relații ne dorim, dacă vrem sau nu să avem copii și la ce vârstă, ce cariere să urmărim și ce stil de viață să trăim – alegeri la care generațiile anterioare nici nu puteau visa. Progresele din medicină ne-au făcut mai sănătoși decât am fost vreodată și ne-au ajutat să trăim mai mult. Avem multe motive să fim fericiți și încrezători.

Totuși, ori de câte ori luăm o pauză în activitatea de zi cu zi, ne adâncim în griji, gânduri și sentimente care se învârt haotic în mintea noastră, golindu-ne complet de energie și de emoții. Suferim de o epidemie de *gândire excesivă* – ori de câte ori ne lăsăm prinși în valul de gânduri și emoții negative, care ne copleșesc și ne dau peste cap ritmul și starea de bine. Îngrijorarea noastră privește problemele fundamentale: Cine sunt eu? Ce fac cu viața mea? Ce cred ceilalți despre mine? De ce nu sunt fericită și mulțumită? Răspunsurile la astfel de întrebări nu apar rapid sau cu ușurință, astfel că începem să căutăm, să ne punem întrebări și să ne îngrijorăm și mai mult. În timp ce starea noastră de spirit devine din ce în ce mai

pesimistă, identificăm și mai multe probleme, mari sau mici: Oare fiul meu ia droguri? De ce am același job care nu duce nicăieri? Cum să fac ca partenerul meu să nu își piardă interesul pe viitor? De ce nu îmi pot controla furia în discuțiile cu mama? Aceste gânduri vin și pleacă odată cu stările prin care trecem, însă rareori ajungem la vreo concluzie.

Chiar și întâmplările neînsemnate pot deveni subiectul unei gândiri excesive epuizante, care poate dura ore sau chiar zile. Șeful face o remarcă sarcastică la adresa ta, iar tu te gândești zile întregi la ce a vrut să spună, frământându-te din cauza sentimentului de vină și de rușine. Un prieten spune ceva despre greutatea ta, iar tu te afunzi în gânduri despre cum arăți și cât de insensibil este acel prieten. Partenerul tău îți spune că e prea obosit și nu vrea să facă sex într-o seară, iar tu stai trează toată noaptea, întrebându-te ce efect va avea asta asupra căsniciei voastre.

Această epidemie de frământări morbide este o boală de care femeile suferă mai mult decât bărbații. Studiile mele arată în repetate rânduri că femeile sunt mult mai predispuse să cadă pradă gândirii excesive și să rămână blocate în această stare decât bărbații.¹ Să luăm ca exemplu cazul Veronicăi, o mamă de 27 de ani, cu păr castaniu, cu ochi căprui și veseli, care se ocupă exclusiv de creșterea copiilor. Veronicăi îi plăcea la nebunie să aibă grijă de bebelușii ei gemeni și să se implice în activitățile comunității locale, care puteau fi de folos pentru copiii ei și pentru alți copii din oraș. Dar, în momentele în care nu le dădea lecții de înot gemenilor sau nu participa la vreo întâlnire în care să organizeze o strângere de fonduri pentru comunitate, sau nu era în vreun alt fel ocupată, Veronica se trezea adâncită în noianul de pesimism și de griji căruia noi îi dăm denumirea de gândire excesivă:

Ce se întâmplă cu mine de nu reușesc niciodată să mă simt pe deplin mulțumită de ce fac? Tot accept să particip la și mai multe ședințe de comitet și la organizarea și mai multor activități pentru copiii mei. Dar nimic nu pare să mă mulțumească. Ce se întâmplă cu viața mea? Poate că e ceva legat de hormoni. Dar pare că durează toată luna. Nu știu, poate că am făcut alegerile greșite în viață. Spun mereu că îmi place să fiu mamă cu normă întreagă, dar oare chiar îmi place? Apreciază Rick cu adevărat tot ce fac pentru copiii noștri?

În timp ce Veronica nu contenește să se frământă, gândurile îi zboară la faptul că s-a mai îngrășat, apoi la căsnicie, pe urmă la viața ei de dinainte de a fi mamă cu normă întreagă:

Nu o să reușesc niciodată să dau jos kilogramele pe care le-am pus în sarcină. Așa mi-e scris: să am cu 7 kilograme în plus pentru tot restul vieții, iar asta se va înrăutăți odată cu vârsta. Dar dacă Rick întâlnește vreo tipă tânără și simpatică la muncă și se plictisește de mine? Cum aș putea să mă descurc vreodată singură cu gemeni? Și cum aș putea vreodată să mai găsesc un serviciu bun? Nu e ca și cum aș fi avut cine știe ce abilități extraordinare la muncă înainte să devin șomeră. Nu mi-a plăcut niciodată jobul ăla, iar șeful nu mă înghițea deloc.

Noi, femeile, putem rumina cu privire la orice lucru care ne înconjoară – felul în care arătăm, familie, carieră, sănătate. Adeseori simțim că toate aceste griji sunt parte din viața oricărei femei – și că ele reflectă calitatea noastră de a avea grijă de ceilalți. Acest fapt poate fi pe jumătate adevărat, dar gândirea excesivă este la rândul său toxică pentru femei.

Ea ne inhibă capacitatea și motivația de a ne rezolva problemele, ne distanțează de unii prieteni sau membri ai familiei și ne pot distruge sănătatea emoțională. În cazul femeilor, riscul de depresie sau anxietate este de două ori mai mare decât în cazul bărbaților, iar unul dintre motive pare a fi chiar tendința noastră de a ne îngrijora din orice lucru.

În orice caz, nu ar trebui să fim astfel. Ne putem sustrage de la această epidemie de hipersensibilitate emoțională și de schimbări bruște de dispoziție și putem învăța să recunoaștem și să exprimăm corect emoțiile pe care le simțim. Putem gestiona echilibrat aceste emoții și putem să facem față situațiilor care ne tulbură liniștea. Ne putem menține pacea și încrederea în forțele proprii, chiar dacă avem de-a face cu un conflict, o stare confuză, o tragedie sau chiar cu stări de haos. Putem înfrunta încrezătoare chiar și cele mai aprige furtuni. Ne putem regiza singure propriile noastre vieți emoționale.

Scapă de gândirea excesivă

A încerca să scapi de gândirea excesivă este același lucru cu a încerca să ieși din nisipurile mișcătoare. Primul pas spre libertate este să rupi lanțul gândurilor, astfel încât să nu continue să te tragă înapoi și, în final, să te sufocă de tot. Al doilea pas este să ieși din acea fundătură spre o zonă mai înaltă, de unde poți vedea lucrurile mai clar și poți lua decizii înțelepte cu privire la direcțiile pe care să le urmezi pe viitor. Al treilea pas este să eviți să mai cazi din nou în capcana gândirii excesive. *Femei care gândesc prea mult* este, în esență, o serie de strategii practice în vederea atingerii tuturor acestor pași – ruperea lanțului, îmbunătățirea calității vieții și evitarea capcanelor viitoare.

Unii oameni ajung să aplice aceste strategii de la sine. Să luăm ca exemplu un eveniment din viața lui Jenny, o agentă

de bursă de 32 de ani, care locuiește în New York. În ultimul an, Jenny a ieșit cu Sean, un botanist arătos, care lucrează pentru Agenția Națională pentru Protecția Mediului. Jenny și Sean au mulți prieteni comuni, pentru care le place să gătească cine rafinate, de obicei în micul apartament al lui Sean de la periferia orașului. Într-o vineri, Sean i-a invitat pe câțiva dintre prietenii lor la cină la el acasă și a întrebat-o pe Jenny dacă poate să vină cu câteva ore mai devreme, ca să îl ajute cu pregătirea mesei. Ea a acceptat bucuroasă, dar, în după-amiaza cu cina, și-a dat seama că a rămas în urmă cu întocmirea facturilor care trebuiau trimise până la ora 18.00. Pe la ora 15.00, Jenny l-a sunat pe Sean și l-a anunțat că va întârzia puțin. În disperarea de a termina toate facturile, a pierdut noțiunea timpului și, când s-a uitat la ceas, era deja 17.45 – adică peste 45 de minute invitații aveau să sosească, iar drumul până la Sean dura 30 de minute. În timp ce Jenny alerga cu răsuflarea tăiată pe scările care duceau la apartamentul lui Sean, la ora 18.17, a observat rapid că atitudinea lui față de ea devenise rece ca gheața. După ce musafirii au plecat, el a început să se descarce, reproșându-i că e obsedată de carieră, egoistă și nepăsătoare. Jenny știa că avea să fie supărat că întârziase, însă era mai nervos decât și-ar fi imaginat ea. După ce Sean a țipat la ea jumătate de oră, Jenny a ieșit, trântind ușa în urma ei.

Toată noaptea Jenny s-a zvârcolit în pat, reluând la nesfârșit cearta ei cu Sean. Nu îi venea să creadă că îi spusese asemenea lucruri dure. Le-a reluat de nenumărate ori, adăugând posibile replici la argumentele lui și exemple de momente în care Sean a dezamăgit-o pe ea.

Pur și simplu abera. Mi-a spus că sunt o carieristă egocentrică! Nu sunt egocentrică deloc. Habar nu are cât de mult trebuie să muncesc, și nici că-i pasă. E egoist din partea

lui să invite oameni la cină când eu sunt atât de ocupată. Se gândește numai la el și la distracție. Trebuia să-i fi spus că devine din nou isteric. Asta l-ar fi pus cu botul pe labe!

Jenny a adormit într-un final, dar de dimineață s-a trezit cu aceleași gânduri. În timp ce corpul i se încorda, iar gândurile o luau razna, s-a gândit: „Iar fac asta. Nu mă ajută la nimic. Trebuie să mă adun“. A ieșit să alerge pe malul râului, pentru a-și limpezi mintea și pentru a se simți mai bine. După ce s-a întors acasă, a trecut din nou în revistă cearta cu Sean. A observat că Sean avea dreptate în anumite privințe, dar și că a exagerat în inflăcărea de moment. Jenny și-a dat seama că relația pe care o are cu Sean este foarte importantă pentru ea și că nu își dorește să continue cearta sau să îi dea replică, pentru că asta ar distruge relația. S-a gândit la câteva lucruri pe care și-ar dori să i le spună lui Sean – că îl iubește, că îi pare rău pentru ce a făcut și că l-a supărat, și că o doare când îi reproșează lucruri pe tonul acela. S-a gândit și la reacțiile pe care le-ar avea la rostirea acestor fraze. După un timp, și-a dat seama că îi revine sentimentul de furie gândindu-se la atitudinea injustă și nesuferită a lui Sean când era nervos. Îngrijorată că gândurile și sentimentele ei se adânceau periculos de mult, a decis să facă altceva pentru un timp, ceva care să îi ia gândul de la asta, ca mai apoi să revină asupra lucrurilor pe care voia să i le spună lui Sean. După ce și-a sunat o prietenă pentru sprijin moral, a revizuit lista și s-a hotărât că este pregătită să îl sune pe Sean. Avea o stare bună, iar mintea îi era limpede. A reușit să îi spună lui Sean ce avea de spus – inclusiv că a simțit că reacția lui a fost exagerată –, dar și să îl asculte cu calm. Au rezolvat lucrurile la telefon și au aranjat o întâlnire pentru seara următoare.

Felul în care a gestionat Jenny cearta a scârțâit la început – nu făcea altceva decât să își amplifice furia și să se enerveze

gândindu-se la ce i-a spus el și la ce ar trebui să îi răspundă ea. Dacă ar fi continuat așa, probabil că s-ar fi enervat și mai tare și i-ar fi spus lui Sean lucruri care le-ar fi afectat relația pe termen lung.

Însă Jenny a reușit să rezolve eficient acest conflict, fiindcă a folosit câteva strategii care au ajutat-o să desfacă lanțul acelor gânduri negative, pentru a le privi din perspectivă și pentru a pune la cale cel mai bun plan de aplanare a conflictului dintre ea și Sean, evitând pericolul de a se gândi din nou la aceleași lucruri. Mai exact, Jenny a scăpat de avalanșa de gânduri inițială, dându-le o pauză. S-a folosit de o activitate care să îi ia gândul de la ceartă – alergatul – pentru a-și elibera mintea de gândurile negative. A făcut o schimbare bună în viața ei, prin faptul că nu și-a mai lăsat mintea să se frământa cu detaliile legate de ce a spus fiecare dintre ei și concentrându-se pe obiectivul ei principal: să păstreze relația cu Sean și să ia în calcul metode prin care să reia legătura cu el. Și-a dat seama că alunecă din nou în capcana gândirii excesive și a luat măsuri pentru a opri acest lucru, îndepărtându-se de gândurile pe care le avea și făcând mișcare.

Studiul meu din ultimii 20 de ani arată că un pas vital spre o viață sănătoasă este să nu dăm voie emoțiilor negative să ne guverneze viețile și să ne submineze eforturile. Emoțiile negative exercită o influență puternică în ceea ce ne privește gândurile și comportamentele. Când ești trist, creierul tău are acces mai facil la gânduri și amintiri triste, iar tu ești predispus să interpretezi situația prezentă din această perspectivă pesimistă. Activitatea ta este încetinită, iar motivația este la pământ. Îți este mai greu să te concentrezi, să iei decizii sau să îndeplinești orice sarcină. Pe scurt, când tristețea este amplificată în loc să fie gestionată cum trebuie, poți ajunge să te simți deznădăduit, să te urăști și să rămâi blocat.

În mod asemănător, când te simți anxios, vezi un pericol în orice, incluzând pericole care s-ar putea să nu existe în realitate, cum ar fi s-ar putea să ai cancer sau că partenerul tău îți va fi infidel. Minte ta sare de la un lucru la altul și îți este greu să te concentrezi îndeajuns de mult încât să poți să decizi ce ar trebui să faci. Simți că ți se taie picioarele, ți se strânge stomacul, iar inima ți-o ia la goană. S-ar putea să acționezi impulsiv sau să nu acționezi deloc, împietrit de spaimă. Când anxietatea este amplificată în loc să fie gestionată cum trebuie, poate duce la anxietate cronică, care îți epuizează întreg corpul și te face să nu te mai poți descurca nici măcar în situații care nu te solicită prea mult.

Când gândești excesiv și ești și trist, anxios sau furios, acorzi atenție gândurilor create de starea ta, reluându-le la nesfârșit, luându-le foarte în serios și dându-le voie să îți influențeze deciziile. Ideile negative și alegerile nefericite care apar îți pot distruge viața, deteriorându-ți sănătatea mintală, psihică și abilitatea de a funcționa în viața de zi cu zi.

Totuși, este posibil să oprești avalanșa aceasta de gânduri și să preiei controlul asupra lor, iar în partea a doua a cărții *Femei care gândesc prea mult* am prezentat câteva strategii concrete pentru a reuși acest lucru. Am organizat aceste strategii pe categorii: strategii de început, care le ajută pe femei să scape din capcana gândirii excesive; strategii care le ajută pe femei să depășească aceste gânduri, pentru a judeca mai limpede și pentru a face alegeri mai bune; și strategii care le ajută pe femei să se ferească de gândirea excesivă pe viitor.

Femeile gândesc excesiv în tot felul de situații, inclusiv când vine vorba de pierderea celor dragi și traume, competiții și succes în carieră, trecut, conflicte cu ceilalți, satisfacție sexuală și romantică. În fiecare dintre aceste situații, gândurile noastre pot fi întemeiate, fiindcă au legătură cu lucruri care

stau la baza imaginii de sine și a relațiilor importante din viața noastră. Poate fi dificil să ne dăm seama cum sau de ce ar trebui să evităm aceste gânduri. Dar, în fiecare dintre aceste situații, gândirea excesivă ne poate afecta abilitatea de a face față unei probleme, ne poate distruge stima de sine și ne poate face să luăm decizii mai puțin înțelepte. A treia parte a cărții *Femei care gândesc prea mult* se apleacă asupra acestor aspecte, asupra altor situații obișnuite în care ne îngrijorăm prea mult și asupra unor teme și strategii care să ne ajute să scăpăm de aceste gânduri și să ne rezolvăm problemele într-un mod eficient.

Ce este mai exact gândirea excesivă?

Când gândești excesiv, treci din nou și din nou prin emoții și gânduri negative, examinându-le, punându-le la îndoială, frământându-le ca pe un aluat. S-ar putea să începi prin a te gândi la o ceartă recentă cu un prieten: „Cum de-a putut să îmi spună asta?” te gândești. Ce anume a vrut să spună cu asta? Cum ar trebui să reacționez? Uneori, putem răspunde la aceste întrebări rapid – avea o stare proastă, așa se comportă cu toată lumea, o să dau uitării cearta asta sau o să îi spun cât de tare m-a supărat –, apoi putem merge mai departe.

Însă când suntem prinși în capcana gândirii excesive, aceste întrebări nasc și mai multe întrebări – lucru pe care eu îl numesc *efectul drojdiei*: E în regulă să mă supăr așa? Dacă nu voi fi în stare să o înfrunt? Oare ce crede despre mine? Așa cum aluatul de pâine făcut cu drojdie își dublează volumul după ce este frământat, tot astfel gândurile noastre se extind, cresc și încep să ne ocupe în totalitate mintea. La început, gândurile pot fi legate de o situație anume, ca mai apoi să se propage spre alte evenimente sau situații din viața ta și spre întrebări importante pe care le ai cu privire la propria