



Dlaczego ciągle analizuję każdą rozmowę?

Overthinking po spotkaniach,
wiadomościach i codziennych
sytuacjach

dr hab. Marlena Stradomska

Olga Nowińska

Dziękujemy za ściągnięcie e-booka.



dr hab. Marlena Stradomska
Dla lepszego jutra

Koordynator projektu

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Przygotowanie:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Olga Nowińska

Redakcja naukowa:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Olga Nowińska

Partnerzy:

Lumen Minds

Polskie Towarzystwo Suicydiologiczne 3 Oddział Lublin

Lubelska Inicjatywa Społeczna

Wydawnictwo:

Wydawnictwo Naukowe ArchaeGraph Diana Łukomiak

Kontakt:

kontakt@stradomska.com

**Czy zdarza Ci się wracać myślami do rozmowy,
która zakończyła się kilka godzin temu?**

analizować każde wypowiedziane zdanie,

zastanawiać się, co druga osoba miała na myśli,

żałować swoich słów,

przewidywać, co ktoś teraz o Tobie myśli.

**Nie jesteś sama. Nadmierne analizowanie relacji
jest jednym z najczęstszych problemów
psychologicznych współczesnych dorosłych.**



Czy to brzmi znajomo?

Po zakończonej rozmowie pojawiają się myśli:

„Niepotrzebnie to
powiedziałam.”

„Powinnam była
odpowiedzieć inaczej.”

„Na pewno źle mnie
zrozumiał.”

„Dlaczego tak długo nie
odpisuje?”

„Może zrobiłam z siebie idiotkę.”

Efekt?



wracasz do tej samej rozmowy wielokrotnie



odtwarzasz ją w głowie



tworzysz kolejne scenariusze



zamiast ulgi pojawia się jeszcze większy lęk

Im więcej analizujesz, tym mniej masz pewności.



Czym właściwie jest overthinking?

Overthinking to **nadmierne analizowanie**, które nie prowadzi do rozwiązania problemu.

To proces, w którym mózg:

wraca do przeszłości,

próbuję przewidzieć
przyszłość,

szuka odpowiedzi tam, gdzie ich nie ma.

Nie jest to:

- ✗ refleksja
- ✗ wyciąganie wniosków
- ✗ uczenie się na błędach

Jest to:

- ✓ niekończąca się pętla myśli.

Analiza czy ruminacja?

Nie każda analiza jest szkodliwa.

Zdrowa refleksja

„Następnym razem zadam więcej pytań.”

Kończy się działaniem.





Ruminacja

„Na pewno pomyślała, że jestem nudna...”

„Dlaczego zawsze wszystko psuję?”

„Co jeśli już mnie nie polubi?”

Kończy się kolejnymi pytaniami.

Najważniejsza różnica

Refleksja prowadzi do
rozwiązania.

Ruminacja prowadzi
do cierpienia.

Jak działa pętla overthinkingu?

01

Dochodzi do rozmowy.

02

Pojawia się jedna niepokojąca myśl.

03

Mózg próbuje znaleźć stuprocentową pewność.

04

Powstają kolejne interpretacje.

05

Rośnie napięcie.

06

Rozmowa zaczyna być analizowana od początku.

Mechanizm zamyka się w błędnym kole.





Dlaczego mózg to robi?

Mózg nie lubi niepewności.

Znacznie łatwiej jest mu:

dopowiedzieć historię,

przewidzieć zagrożenie,

przygotować się na najgorszy scenariusz.

Problem polega na tym, że...

...większość tych
scenariuszy nigdy się nie
wydarza.

Mimo to organizm reaguje tak, jakby zagrożenie
było realne.

Mózg nie lubi pustych miejsc

Wyobraź sobie sytuację.

Wysyłasz wiadomość.

Mija godzina.

Brak odpowiedzi.

Co robi mózg?

Nie czeka spokojnie.

Tworzy historię.

„Obraził się.”

„Nie chce już ze mną rozmawiać.”

„Napisałam coś głupiego.”

„Pewnie mnie ocenił.”

Tymczasem...

Druga osoba mogła:



prowadzić samochód,



pracować,



spać,



zapomnieć o telefonie,



zwyczajnie nie mieć siły odpisywać.

**Ludzki umysł często myli brak informacji z
negatywną informacją.**





Dlaczego analizujemy bardziej niż inni?

Nie chodzi o inteligencję.

Najczęściej wpływają na to wcześniejsze doświadczenia.

Ryzyko zwiększają:

perfekcjonizm,

niska samoocena,

wychowanie oparte na krytyce,

odrzućenie w dzieciństwie,

przemoc psychiczna,

wysokie wymagania wobec siebie,

zaburzenia lękowe.

Osoby, które często słyszały:

„Uważaj, co mówisz.”

„Nie wygłupiaj się.”

„Ludzie będą się śmiać.”

...znacznie częściej analizują każdą rozmowę.

Perfekcjonizm i relacje

Perfekcjonista nie chce odbyć dobrej rozmowy.

On chce odbyć...

idealną rozmowę.

A to oznacza:

żadnych pomyłek,

żadnych niezręcznych chwil,

żadnych ciszy,

żadnego ryzyka odrzucenia.

Problem?

Idealne rozmowy nie istnieją.

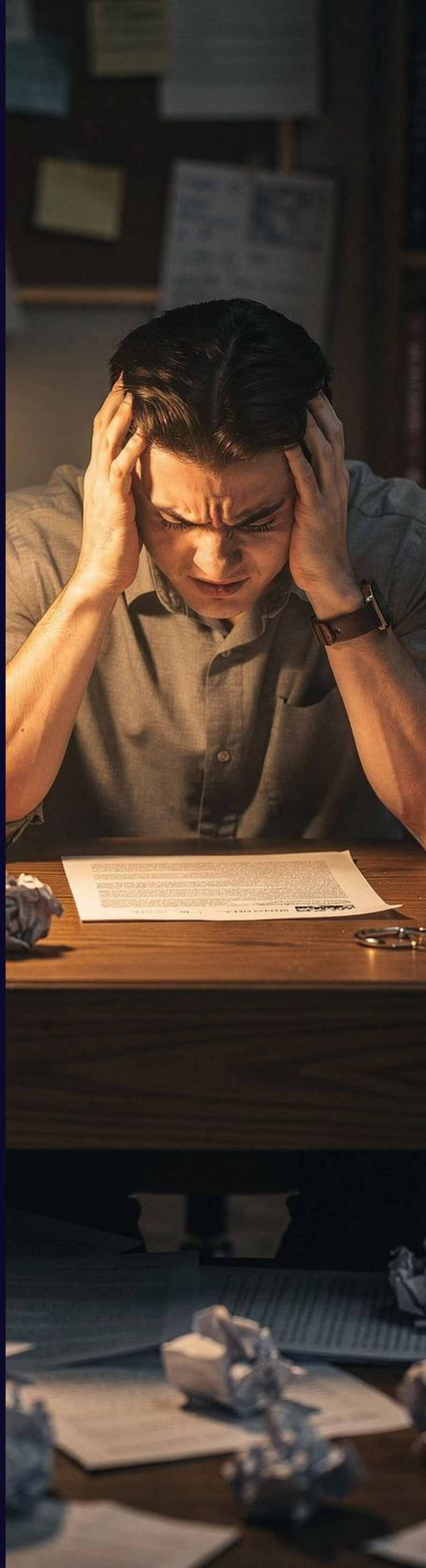
Ludzie mylą się.

Zapominają.

Przerywają sobie.

Źle dobierają słowa.

I właśnie to jest normalne.





Pułapka czytania w myślach

Jednym z najczęstszych błędów poznawczych jest przekonanie, że wiemy, co myślą inni.

Przykłady:

„Spojrzała dziwnie, więc mnie nie lubi.”

„Nie użył emotikonki, więc jest zły.”

„Nie odezwał się pierwszy, czyli już mu nie zależy.”

„Milczy, bo jest rozczarowany.”

Prawda?

Nie wiemy.

Interpretujemy.

A interpretacja nie jest faktem.



„Największą pułapką overthinkingu nie jest liczba myśli.
Jest nią przekonanie, że każda z nich musi być prawdziwa.”



dr hab. Marlena Stradomska
Dla lepszego jutra

Overthinking a błędy poznawcze

Nasz mózg nie pokazuje rzeczywistości taką, jaka jest. Pokazuje ją przez filtr naszych przekonań, doświadczeń i emocji.

Najczęstsze błędy poznawcze:

Czytanie w myślach

„Na pewno pomyślał, że jestem niekompetentna.”

Katastrofizacja

„Jeśli źle wypadłam na spotkaniu, wszystko jest stracone.”

Personalizacja

„Milczy, więc to przeze mnie.”

Myślenie czarno-białe

„Albo byłam idealna, albo beznadziejna.”

Przewidywanie przyszłości

„Na pewno już nigdy się do mnie nie odezwie.”

Myśli nie są faktami. Są hipotezami, które nasz mózg tworzy, aby uporządkować niepewność.





Co dzieje się w organizmie?

Overthinking to nie tylko proces psychiczny. To również reakcja fizjologiczna.

Najczęstsze objawy:

napięcie karku i barków,

bóle głowy,

przyspieszona akcja serca,

uczucie ścisku w klatce piersiowej,

problemy z zasypianiem,

zmęczenie mimo snu,

trudności z koncentracją,

drażliwość.



Dlaczego?

Mózg interpretuje niepewność jako potencjalne zagrożenie, aktywując układ współczulny odpowiedzialny za reakcję „walcz lub uciekaj”. Organizm pozostaje w stanie gotowości, mimo że realne niebezpieczeństwo nie istnieje.



Media społecznościowe – paliwo dla overthinkingu

Jeszcze kilkanaście lat temu po rozmowie po prostu wracaliśmy do domu.

Dziś możemy:

sprawdzić, kiedy ktoś był aktywny,

zobaczyć, czy przeczytał wiadomość,

analizować czas odpowiedzi,

porównywać się z innymi,

śledzić aktywność drugiej osoby.

Efekt?

Mamy więcej informacji, ale mniej spokoju.

Paradoks współczesności polega na tym, że technologie miały ułatwić kontakt, a często zwiększają niepewność i skłonność do nadinterpretacji.





Dlaczego tak trudno przestać analizować?

Bo overthinking daje złudzenie kontroli.

Mózg mówi:

„Jeszcze chwilę pomyśl.”

„Może znajdziesz odpowiedź.”

„Jeszcze raz przeanalizuj rozmowę.”

„Musisz mieć pewność.”

Problem polega na tym, że...

Pewność nigdy nie nadchodzi.

Pojawiają się wyłącznie kolejne pytania.

To właśnie dlatego overthinking przypomina bieżnię – wykonujemy ogromny wysiłek, ale nie posuwamy się naprzód.

Kiedy analiza przestaje być zdrowa?

Zadaj sobie kilka pytań.

Czy:



wracam do tej samej rozmowy przez wiele godzin?



trudno mi zasnąć, bo analizuję wydarzenia z dnia?



często pytam innych, czy „na pewno wszystko było w porządku”?

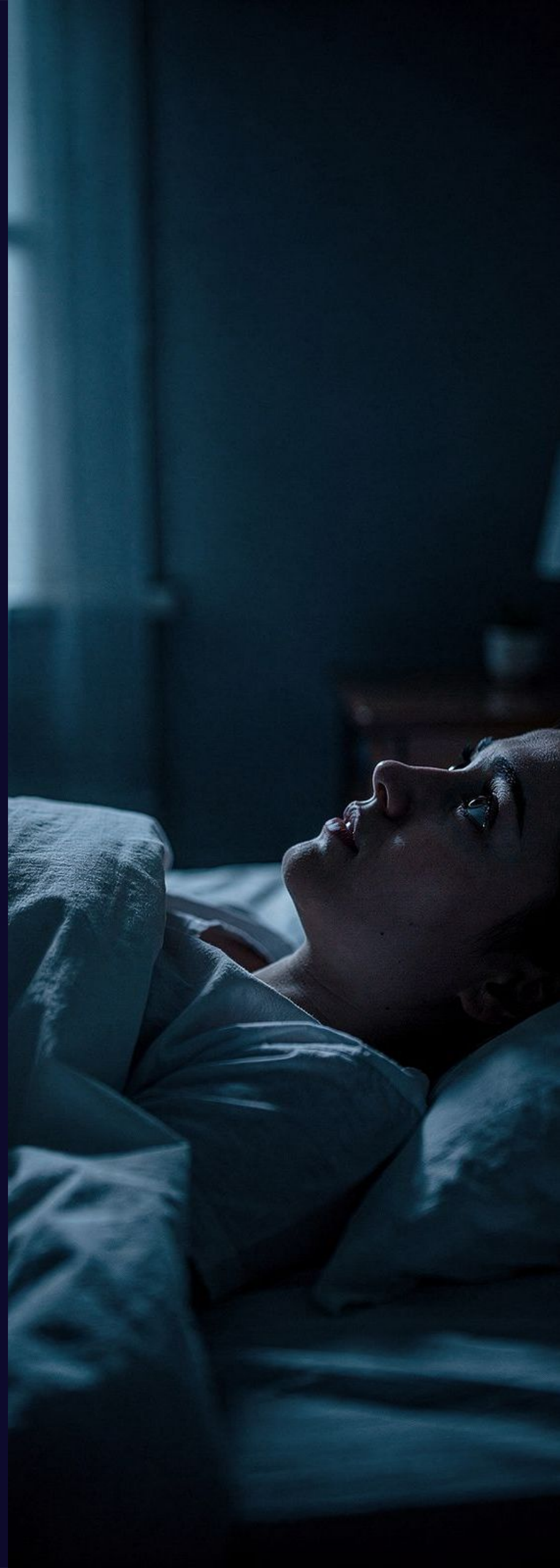


unikam rozmów z obawy przed oceną?



czuję napięcie jeszcze długo po spotkaniu?

Jeżeli odpowiedź na większość pytań brzmi „tak”, warto przyjrzeć się temu mechanizmowi bliżej.



Jak zatrzymać pętlę myśli?

Zatrzymaj się i zadaj sobie cztery pytania:

1

Jakie są fakty?

2

Jakie są moje przypuszczenia?

3

Czy mam dowody na swoje obawy?

4

Czy istnieje inne, równie prawdopodobne wyjaśnienie?

To proste ćwiczenie pomaga oddzielić rzeczywistość od interpretacji.





Technika „STOP”

Jedna z prostych metod wykorzystywanych w pracy z osobami doświadczającymi natłoku myśli.

S – Stop

Zatrzymaj automatyczną reakcję.

T – Take a breath

Weź kilka spokojnych oddechów.

O – Observe

Zaobserwuj swoje myśli, emocje i reakcje ciała, bez oceniania.

P – Proceed

Podjmij świadome działanie zgodne z Twoimi wartościami, a nie z lękiem.

Technika ta nie eliminuje myśli, ale pomaga odzyskać nad nimi wpływ.

Ćwiczenie: Fakty czy interpretacje?

Przypomnij sobie sytuację, która wywołała u Ciebie silny niepokój.

Podziel kartkę na dwie kolumny.

Fakty

Co rzeczywiście się wydarzyło?

Co zostało powiedziane?

Co mogła zaobserwować kamera?

Interpretacje

Co dopowiedział mózg?

Jakie intencje przypisałam drugiej osobie?

Które z tych przekonań są tylko domysłami?





Czego nie robić?

Choć wydaje się to pomocne, poniższe zachowania często utrwalają overthinking:

✗ wielokrotne czytanie tej samej wiadomości,

✗ sprawdzanie statusu „online”,

✗ pytanie wielu osób o ocenę jednej sytuacji,

✗ wielokrotne przeproszanie za drobne rzeczy,

✗ wysyłanie kolejnych wiadomości z wyjaśnieniami,

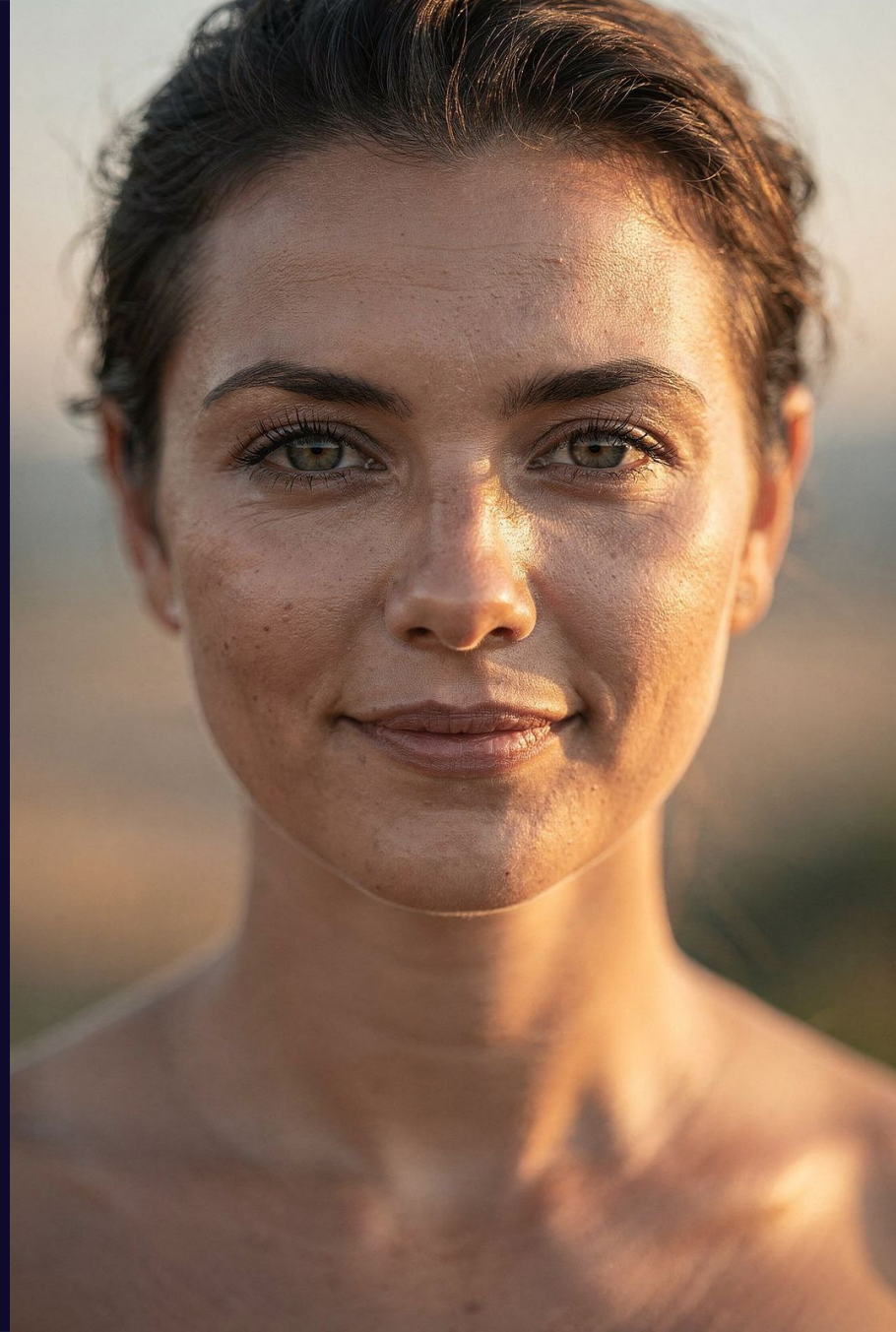
✗ analizowanie tonu głosu czy pojedynczych słów.

Każde z tych działań przynosi chwilową ulgę, ale wzmacnia mechanizm lęku i potrzebę ciągłego upewniania się.

Najważniejsza zmiana

Zamiast pytać:

„Co oni o mnie pomyśleli?”





Spróbuj zapytać:

Czy zachowałam się zgodnie ze swoimi wartościami?

Czy powiedziałam to, co chciałam powiedzieć?

Czy potraktowałam drugą osobę z szacunkiem?

Czy mogę wyciągnąć z tej sytuacji konstruktywny wniosek?

Nie mamy wpływu na to, co inni myślą. Mamy natomiast wpływ na własne decyzje, postawy i sposób reagowania.

„Nie możemy zatrzymać wszystkich myśli, które pojawiają się w naszej głowie. Możemy jednak zdecydować, którym z nich poświęcimy swoją uwagę.”





Dlaczego overthinking jest tak wyczerpujący?

Większość osób uważa, że męczy je liczba
obowiązków.

Tymczasem często bardziej wyczerpujące są...

myśli o obowiązkach i relacjach.

Overthinking pochłania ogromne zasoby
poznawcze.

Skutki

trudności z koncentracją,

spadek kreatywności,

zmęczenie psychiczne,

drażliwość,

problemy z pamięcią roboczą,

trudności w podejmowaniu decyzji.

Zapamiętaj

**Nie męczy nas sama rozmowa. Męczy nas
kilkadziesiąt rozmów, które prowadzimy
później... we własnej głowie.**



Osoby najbardziej narażone

Overthinking częściej pojawia się u osób:



wysoko wrażliwych,



empatycznych,



perfekcjonistycznych,



odpowiedzialnych,



wychowanych w
atmosferze wysokich
wymagań,



mających doświadczenia
odrzućenia,



wykonujących zawody pomocowe.

Paradoksalnie...

To często osoby, które inni postrzegają jako
bardzo kompetentne.





Studium przypadku

Anna, 34 lata

Po spotkaniu służbowym wróciła do domu.

Przez kolejne trzy godziny analizowała jedno zdanie wypowiedziane podczas zebrania.

Była przekonana, że wszyscy uznali ją za niekompetentną.

Następnego dnia okazało się, że...

Nikt nie pamiętał tej wypowiedzi.

Większość uczestników była zajęta własnymi wystąpieniami.

Mechanizm

Im bardziej skupiamy się na sobie, tym bardziej przeceniamy uwagę innych.

Psychologia określa to jako **efekt reflektora (spotlight effect)** – tendencję do przeceniania stopnia, w jakim inni zwracają uwagę na nasze zachowanie.

Co naprawdę myślą inni?

Badania psychologiczne pokazują, że...

Większość ludzi:

myśli o własnych problemach,

analizuje własne błędy,

martwi się własnym wizerunkiem,

znacznie rzadziej ocenia innych, niż nam się wydaje.

To oznacza...

Osoba, która wydaje Ci się bardzo skupiona na Tobie...

...prawdopodobnie zastanawia się, jak sama została odebrana.



A woman with dark hair tied back is sitting in a meditative lotus position on a mossy forest floor. She is wearing a light-colored long-sleeved shirt and pants. Her eyes are closed, and her hands are resting on her knees with palms facing up. The background is a sunlit forest with tall trees and vibrant yellow autumn leaves, creating a warm and peaceful atmosphere.

Jak budować odporność psychiczną?

Odporność psychiczna nie oznacza braku emocji.

Oznacza umiejętność funkcjonowania pomimo niepewności.

Pomagają w tym:

akceptacja
niedoskonałości,

realistyczne oczekiwania
wobec siebie,

rozwijanie
samoakceptacji,

świadome odpuszczanie
potrzeby kontroli,

ćwiczenie elastycznego myślenia.

Najważniejsze pytanie

Czy chcę mieć kontrolę... czy chcę mieć spokój?

Ćwiczenie: Zmień perspektywę

Wyobraź sobie, że tę samą historię opowiada Ci najlepsza przyjaciółka.

Czy powiedziałaabyś jej:

„Masz rację. Na pewno wszyscy Cię ocenili.”

Czy raczej:

„To tylko jedna z możliwych interpretacji.”

„Nie masz na to dowodów.”

„Nie bądź dla siebie tak surowa.”

Dlaczego więc wobec siebie jesteśmy znacznie bardziej krytyczni?





7 zasad ograniczania overthinkingu

01

Oddzielaj fakty od interpretacji.

02

Nie odpowiadaj na wszystkie pytania, które zadaje lęk.

03

Zaakceptuj, że nie masz wpływu na cudze myśli.

04

Nie podejmuj decyzji w silnych emocjach.

05

Nie szukaj ciągłego uspokajania u innych.

06

Ćwicz świadomą obecność.

07

Traktuj siebie z taką życzliwością, z jaką traktujesz bliskich.

Kiedy warto poszukać pomocy?

Jeżeli overthinking:

utrzymuje się przez wiele miesięcy,

powoduje bezsenność,

utrudnia pracę,

prowadzi do unikania ludzi,

wywołuje napady lęku,

znacząco obniża jakość życia,

warto skonsultować się z psychologiem lub
psychoterapeutą.

Nie dlatego, że „coś jest z Tobą nie tak”.

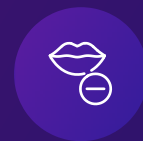
Dlatego, że przewlekłe cierpienie nie powinno być
normą.



Co warto zapamiętać?



Nie każda myśl jest
prawdziwa.



Nie każda cisza oznacza
odrzućenie.



Nie każda rozmowa
wymaga wielogodzinnej
analizy.



Nie wszystko można
kontrolować.



Niepewność jest naturalnym elementem życia.

Spokój psychiczny nie polega na posiadaniu wszystkich odpowiedzi.

Polega na umiejętności życia mimo ich braku.

Zamiast analizować
przeszłość...

...zaczynij budować przyszłość.

Nie pytaj codziennie:

**„Czy
powiedziałam
wszystko
idealnie?”**

Zapytaj:

**„Czy byłam
sobą?”**

Bo relacje nie opierają się na perfekcji.

Opierają się na autentyczności.





„Overthinking nie zabiera nam przeszłości ani nie daje kontroli nad przyszłością. Zabiera nam jedynie spokój chwili obecnej.”



dr hab. Marlena Stradomska
Dla lepszego jutra

Dziękujemy za uwagę!

dr hab. Marlena Stradomska

Olga Nowińska

511220377

www.stradomska.com



Partnerzy



ARCHAEGRAPH
Wydawnictwo Naukowe

