

2.

Årsags-grublerier.

Denne form for grublerier begynder helt uskyldigt, når du opdager, at du føler dig trist eller ængstelig, eller når du tænker tilbage på en situation, du har oplevet for nylig:

Du begynder at prøve at finde ud af, hvorfor du føler, som du føler.

Problemet med årsags-grublerier:

Grublerierne kan få dig til at se problemer, der enten slet ikke findes, eller som ikke er så store, som de føles, mens du (passivt) sidder og grubler.

Mens du grubler (og dermed holder dig fast i den negative følelse), virker de mest dramatiske forklaringer som de mest sandsynlige.

Grublerierne kan få dig til at tage uhensigtsmæssige beslutninger mht. de problemer, du føler, du har. Fx. ved at:

- Konfrontere andre mennesker på en fjendtlig måde
- Trække dig fra en relation
- Sige dit arbejde op
- Droppe ud af din uddannelse
- Melde afbud til socialt samvær

3.

Kaotiske grublerier.

Denne form for grublerier bevæger sig ikke en lige linje fra problem fra problem. I stedet oversvømmes dit sind af alle mulige negative tanker og bekymringer, hvoraf mange af dem i virkeligheden ikke har noget med hinanden at gøre.

Problemet med kaotiske grublerier:

Du bliver forvirret og overvældet af følelser og tanker. Du bliver derfor helt fastlåst, fordi du ikke kan finde ud af, præcis hvad du føler og tænker. Du prøver så at grubler dig ud af problemet... Og sidder endnu mere fast...

Hvorfor er det så skidt at gruble?

Grublerier gør livet hårdere.

De belastninger, du er udsat for, kommer til at virke større. Det gør det sværere for dig at finde gode løsninger på dine problemer. Og dine reaktioner på belastninger bliver mere intense og længerevarende.

Grublerier skader dit forhold til andre mennesker.

Andre mennesker kan blive irriterede på dig – og endda ende med at forlade dig. Du får desuden svært ved at gennemskue, hvad du bør gøre for at forbedre dine relationer.

Grublerier kan bidrage til udvikling af alvorlige psykiske problemer.

Grublerier nedsætter din modstandsdygtighed mod psykiske belastninger, og kan bidrage til at du udvikler depression, alvorlige angstlidelser, eller alkoholmisbrug.

Grublerier giver dig ikke svaret på livets store spørgsmål – selvom man måske skulle tro det.

Negative følelser fører dig ikke nødvendigvis til de sandeste, dybeste svar i livet. Forskningen viser, at negative følelser slører éns syn på tingene, sådan at det, man ser, er et forvrænget, indsnævret billede af éns liv og verden.

Negative følelser forvrænger éns opmærksomhed, tanker, hukommelse og handle-repertoire, så man kun ser:

- De oplevelser fra fortiden, som er negative
- De aspekter af éns nuværende situation, som er negative
- De ting, der kunne gå galt i fremtiden

Desuden leder dine negative følelser dig fra den ene negative tanke til den næste, og den næste, og den næste... De negative følelser kan derfor få dig til at tage katastrofale beslutninger – baseret på disse negative tanker.

Det kan godt være, at du som grubler tænker på de store, eksistentielle ting i livet – meningen med tilværelsen, hvad du er værd som mennesker, hvor dit parforhold er på vej hen – men ofte er din tænkning så farvet af dine negative følelser, at billedet af disse væsentlige emner er stærkt forvrænget.