

libris .RO
Respect pentru oameni și cărți

Redactare: Ioana Văcărescu
Tehnoredactare: Liviu Stoica
Corectură: Adriana Călinescu
Design copertă: Andra Penescu

WOMEN WHO WORRY TOO MUCH

Holly Hazlett-Stevens

Copyright © 2005 by Holly Hazlett-Stevens, PhD.
and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue
Oakland, CA 94609

FEMEIA MODERNĂ VS. GRIJILE EXCESIVE

**Cum să oprim îngrijorarea și anxietatea din a ne afecta
relațiile, munca și bucuria de a trăi**

Holly Hazlett-Stevens

Copyright © 2016 Editura Sian Books
Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HAZLETT-STEVEN, HOLLY

**Femeia modernă vs. grijile excesive: cum să oprim
îngrijorarea și anxietatea din a ne afecta relațiile,
munca și bucuria de a trăi** / Holly Hazlett-Stevens;
trad.: Iustina Cojocaru. – București: Sian Books, 2016
Conține bibliografie
ISBN 978-606-8657-26-4

I. Cojocaru, Iustina (trad.)

159.9

Grupul Editorial **ALL**:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,
sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

www.all.ro

Editura **Sian Books** face parte din **Grupul Editorial ALL**.

[fi/editura.all](mailto:fi@editura.all)
allcafe.ro

Holly Hazlett-Stevens

**FEMEIA MODERNĂ
VS. GRIJILE EXCESIVE**

Traducere din limba engleză de
Iustina Cojocaru

SIAN  HELP

Cuprins

Mulțumiri 11

Introducere

De ce sunt femeile mai anxioase și se îngrijorează mai des decât bărbații? 15

Dr. Michelle G. Craske și Najwa Chowdhury

Care sunt factorii care provoacă tulburările de anxietate? • Când apar tulburările de anxietate? • Ce le expune pe femei unui risc mai mare de a suferi de tulburări de anxietate? • În concluzie

Partea I

Natura îngrijorării și a anxietății

Capitolul 1

Caracteristicile esențiale ale îngrijorării 29

O femeie bolnavă de îngrijorare • Ce este îngrijorarea?

- Prin ce se deosebește îngrijorarea de anxietate, frică și panică?
- Ce factori determină apariția îngrijorării cronice? • Femeile și îngrijorarea • Reprezintă îngrijorarea o problemă pentru voi?
- Cum să vă folosiți de această carte

Capitolul 2

Trebuie să vă înțelegeți îngrijorarea și anxietatea 45

Este anxietatea un lucru rău? • Ce duce la apariția anxietății?

- Spiralele îngrijorării: reacții la reacții • Identificați-vă propriile spirale ale îngrijorării

Partea a II-a

Cum să vă învingeți îngrijorarea: strategii concrete

Capitolul 3

Identificați semnele îngrijorării și factorii declanșatori 63

De ce este foarte important să vă analizați reacțiile și trăirile

- Cum să reconstituiți formarea grijiilor – în mod obiectiv
- Identificați tot mai devreme spiralele îngrijorării • Renunțarea la vechile obiceiuri • Consolidarea noilor obiceiuri: patru strategii esențiale • Dovezi în favoarea acestei abordări a îngrijorării

Capitolul 4

Dobândiți o nouă perspectivă 79

Gândurile nu sunt lucruri reale • Gândiți în perspectivă

- Conștientizați că nu aveți de ce să vă îngrijorați

Capitolul 5

Înfrunțați-vă temerile 101

Cât de problematică este evitarea • Un comportament curajos: cum să înfrunțați lucrurile pe care, în mod normal, le evitați

- Depășiți-vă zona de confort • Renunțați la comportamentul provocat de spirala îngrijorării

Capitolul 6

Relaxați-vă corpul și mintea 117

Avantajele relaxării • Când nu este indicat să se recurgă

- la metoda relaxării • Respirați încet și adânc • Relaxați-vă mușchii • Relaxați-vă apelând la tehnica imagistică • Folosiți-vă abilitățile de relaxare

Capitolul 7

Concentrați-vă atenția conștientă asupra momentului prezent 133

De ce să vă concentrați atenția asupra prezentului?

- Ce înseamnă *mindfulness*? • Conștientizați sarcinile îndeplinite fără a gândi • Mâncați în mod conștient • Respirați în mod conștient • Transformați activitățile de recreere în unele conștiente

Partea a III-a

Cum să învingeți anumite îngrijorări concrete

Capitolul 8

Îngrijorarea cu privire la relații 147

Grijile legate de relații • Dobândiți o nouă perspectivă

- Înfrunțați-vă temerile • Relaxați-vă corpul și mintea
- Concentrați-vă atenția asupra momentului prezent

Capitolul 9

Îngrijorarea cu privire la muncă și la realizări 165

Grijile legate de muncă • Dobândiți o nouă perspectivă

- Înfrunțați-vă fricile • Relaxați-vă corpul și mintea
- Concentrați-vă atenția asupra momentului prezent

Capitolul 10

Îngrijorarea cu privire la un posibil prejudiciu fizic și la siguranță 183

Grijile legate de siguranță • Dobândiți o nouă perspectivă

- Înfrunțați-vă temerile • Relaxați-vă corpul și mintea
- Concentrați-vă atenția asupra momentului prezent

Capitolul 11

Considerații finale 195

Lecturi suplimentare 199

Bibliografie 203

Respect pentru oameni și cărți

Introducere

De ce sunt femeile mai anxioase și se îngrijorează mai des decât bărbații?

Dr. Michelle G. Craske și Najwa Chowdhury
Catedra de Psihologie, University of California, Los Angeles

Știați că femeile sunt de două ori mai predispuse să sufere de o tulburare de anxietate, în comparație cu bărbații? Motivele care stau la baza acestei deosebiri nu sunt în întregime cunoscute, dar în introducerea de față vom explora cauzele declanșării tulburărilor de anxietate: de ce se confruntă femeile cu îngrijorarea și cu anxietatea mai mult decât bărbații, cum ar putea profilul biologic al unei femei și experiențele trăite în trecut să o facă mai predispusă la dezvoltarea unei tulburări de anxietate?

CARE SUNT FACTORII CARE PROVOACĂ TULBURĂRILE DE ANXIETATE?

Se presupune că tulburările de anxietate și alte forme de stres emoțional, precum depresia, iau naștere din aceeași rădăcină. Toate aceste suferințe par să aibă în comun o tendință generală de a trăi sentimente supărătoare. Cu alte cuvinte, anumite persoane sunt mai predispuse în mod natural la trăirea unor emoții negative, cum sunt frica, anxietatea și tristețea. Această trăsătură de

personalitate este cunoscută drept *afectivitate negativă*. Prin natura sa, această înclinație nu conduce neapărat la manifestarea unor probleme emoționale. Imaginați-vă, însă, ce ar însemna ca o persoană care are deja această înclinație să treacă printr-o serie de experiențe din care să învețe că o anumită latură a sinelui sau că lumea din afara sa este plină de pericole. Această persoană ar putea ajunge să se confrunte cu propria anxietate, să perceapă lumea ca pe un loc nesigur și să reacționeze față de anumite situații retrăgându-se în sine sau evitându-le cu desăvârșire. Cu cât este mai puternică afectivitatea negativă inițială a unei persoane și cu cât această persoană percepe contextele sociale în care este implicată ca fiind mai amenințătoare, cu atât mai mare va fi posibilitatea ca anxietatea să se dezvolte pe parcursul anumitor situații de viață.

Anxietatea atrage adesea după sine o *hipervigilență*, prin care o persoană acordă mult prea multă atenție unor detalii minore, căutând posibile surse de amenințare. Când mintea este hipervigilentă, fiziologia corpului se modifică. Aceste modificări fizice mențin mintea și mai concentrată pe căutarea unui posibil pericol. Persoana respectivă este din ce în ce mai predispusă să aprecieze evenimentele și contextele în care este implicată ca fiind periculoase și reacționează evitând aceste lucruri pe cât de mult îi stă în putință. Se poate lesne observa cum acești factori corobați contribuie la alimentarea anxietății într-un mod ce o face să renască la nesfârșit.

Cum apare anxietatea unei persoane, ca reacție față de un anumit gen de situație sau un anumit obiect, în mod deosebit? Aici intră în scenă experiențele de viață. Să luăm exemplul fricii față de câini. Unei persoane ar putea să-i fie frică de câini, după ce a avut în trecut o experiență traumatizantă, fiind atacată de un câine. Sau această persoană ar fi putut avea o experiență *indirectă*, prin *empatie*, în care să fi fost martoră la experiența traumatică trăită de un alt om care a fost atacat de un câine; sau poate că a văzut, pur și simplu, cum a reacționat altcineva în fața unui câine, manifestând o frică intensă. De asemenea, o persoană poate

să ajungă să-i fie frică de câini după ce i s-a spus cât de periculoși și de înfricoșători sunt aceștia, fiind sfătuită să se ferească de ei. Oricare dintre aceste experiențe poate să exacerbeze teama unei persoane, confirmându-i că un anumit obiect sau o situație, cum ar fi prezența unui câine, reprezintă o amenințare serioasă. În plus, o persoană predispusă la afectivitate negativă va resimți, după toate probabilitățile, un impact mai mare în urma acestor evenimente, în comparație cu cineva care nu are o asemenea predispoziție emoțională.

Întregul trecut al experiențelor de viață trăite de o persoană este la fel de important. De exemplu, dacă a fost atacată de un câine, o persoană care are în trecutul său câțiva ani plini de amintiri plăcute legate de câini este mai puțin probabil să dezvolte o spaimă față de câini, în comparație cu o persoană care are puțină experiență anterioară legată de câini.

Experiențele de viață contează și ele. Persoanele care s-au bucurat de numeroase experiențe plăcute și și-au dezvoltat un puternic simț al controlului asupra propriei existențe ar putea să fie mai puțin vulnerabile la anxietate, față de persoanele cărora le lipsește un simț puternic al autocontrolului. În sfârșit, anxietatea în sine poate să facă o persoană să devină și mai vulnerabilă față de niveluri ridicate de anxietate și stres, în special atunci când experiența anxietății este resimțită ca fiind imprevizibilă sau incontrollabilă.

CÂND APAR TULBURĂRILE DE ANXIETATE?

Ați putea fi surprinși să aflați că, în perioada copilăriei, fetele nu sunt mai anxioase decât băieții. Însă ele devin mult mai predispușe la anxietate și la îngrijorare în comparație cu băieții, pe măsură ce se apropie de vârsta pubertății și se confruntă cu vârtoarea adolescenței. În urma unui studiu, McGee și colegii săi (1992) au studiat timp de câțiva ani modificările survenite în stările afective

ale fetelor și ale băieților, căutând să identifice o formă severă de îngrijorare și anxietate, numită *tulburare de anxietate generalizată*. Cu toate că acești specialiști au ajuns la concluzia că nu exista nicio diferență între sexe în momentul în care copiii împliniseră 11 ani, odată ce subiecții au ajuns la adolescență, numărul fetelor diagnosticate cu această suferință gravă era de șase ori mai mare decât cel al băieților. Mai mult, fetițele anxioase prezintă un factor de risc mai ridicat în confruntarea cu viitoarele probleme legate de starea de anxietate când ajung la adolescență, iar fetele care sunt anxioase în perioada adolescenței prezintă un factor de risc ridicat de a suferi de anxietate la vârsta la care devin adulte. După cum puteți observa, perioada de timp ce începe cu adolescența și durează până la vârsta maturității timpurii este una în care femeile sunt deosebit de vulnerabile, putând să dezvolte o tulburare de anxietate. Femeile sunt, de asemenea, în mod special predispuse să dezvolte tulburări de anxietate la vârsta mijlocie, de obicei între vârsta de 45 și cea de 64 de ani (Offord et al., 1996).

Chiar dacă există o diferență incontestabilă între femei și bărbați în privința incidenței tulburărilor de anxietate, motivul exact al acestei deosebiri rămâne încă necunoscut. Ca o observație suplimentară, femeile sunt mai predispuse decât bărbații să devină depresive. Acest lucru s-ar putea explica parțial prin nivelurile mai ridicate de anxietate la femei, deoarece anxietatea conduce adesea la depresie.

CE LE EXPUNE PE FEMEI UNUI RISC MAI MARE DE A SUFERI DE TULBURĂRI DE ANXIETATE?

Cu toate că nu deținem toate răspunsurile la întrebarea *De ce sunt femeile expuse unui risc mai mare de a suferi de tulburări de anxietate?*, câteva diferențe cunoscute între bărbați și femei ne ajută să explicăm acest fenomen. Acestea se referă la modurile

diferite în care sunt crescuți băieții și fetele, la predispoziția naturală a femeilor de a trăi anumite emoții într-un mod mai intens decât bărbații și la deosebirile biologice de la nivelul modului în care femeile și bărbații reacționează la stres.

Practicile de parenting și rolurile jucate de cele două sexe

Stilurile diferite de parenting aplicate în cazul băieților și în cel al fetelor pot fi observate chiar din primele luni de viață ale copiilor. Proaspetele mămici par să rezoneze mai bine la semnalele și la nevoile transmise de băieții lor decât la cele ale fetițelor, probabil deoarece fiii exprimă nevoi emoționale mai mari. Oricare ar fi motivul pentru această diferență în stilul de parenting, adaptarea pentru a intra pe frecvența semnalelor și a modurilor de exprimare non-verbale ale bebelușului poate fi un aspect foarte important pentru dezvoltarea sa. În timpul copilăriei învață cei mici, pentru prima oară, cât de previzibile și de controlabile sunt lumea lor și propriile emoții. A avea un sentiment de predictibilitate și de control este esențial pentru abilitatea de a-și gestiona surescitarea emoțională și gradul în care este resimțit stresul emoțional (Craske, 2003). Cu toate acestea, nu a existat niciun studiu care să dovedească existența unei relații directe între măsura în care rezonează părinții la semnalele și nevoile bebelușilor lor și predispoziția unui copil la dezvoltarea unor tulburări de anxietate.

Comportamentele diferite sunt validate, în consecință, pentru băieți și pentru fete, pe parcursul copilăriei. Mai precis, părinții și alte persoane importante din viața copiilor îi încurajează pe băieți să fie mai asertivi, mai dinamici și mai independenți. Pe de altă parte, comportamentele anxioase, de evitare, sunt adesea încurajate în cazul fetelor. Deoarece trăsăturile de caracter precum timiditatea și neliniștea sunt mai puțin acceptate în cazul băieților decât al fetelor, băieții anxioși ar putea fi încurajați să își depășească