

# **FEMEIA MODERNĂ VS. GRIJILE EXCESIVE**

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-STEVENS, 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**.

**f**/editura.all

**allcafe.ro**

**Holly Hazlett-Stevens**

**FEMEIA MODERNĂ  
vs. GRIJILE EXCESIVE**

Traducere din limba engleză de  
Iustina Cojocaru





Lui Tom,  
un mentor minunat și un om excepțional



# Cuprins

<b>Mulțumiri</b> .....	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 grijilor – 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 imaginistică • 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
--------------------	-----



# Mulțumiri

Informațiile și exercițiile prezentate în această carte au la bază studii și cercetări, o bogată experiență clinică și munca de teoretizare desfășurată de numeroși specialiști. Un număr semnificativ de cercetători din domeniul psihologiei și-au consacrat cariera întreagă înțelegerii îngrijorării și a anxietății, precum și găsirii modalităților prin care acestea pot fi depășite. Cartea de față nu ar fi putut deveni o realitate palpabilă fără contribuțiile lor prețioase. Cu toate că ar fi imposibil să alcătuim o listă completă a tuturor acestor nume, modul meu de a gândi și de a înțelege ce este îngrijorarea a fost în mare măsură influențat de munca de cercetare și de opiniile lui Thomas Borkovec, Michelle Newman, Louis Castonguay, Robert Ladouceur, Michel Dugas, Mark Freeston, David Barlow, Michelle Craske, Graham Davey, Adrian Wells, Gillian Butler, Lars-Göran Öst, Douglas Bernstein, Richard Heimberg, Lizabeth Roemer și Susan Orsillo.

Le sunt profund recunoscătoare numeroșilor psihologi care mi-au fost mentori și îndrumători pe parcursul instruirii mele. Le sunt în mod special îndatorată lui Tom Borkovec și lui Michelle Craske pentru împărtășirea vastelor lor cunoștințe și experiențe, pentru susținerea profesională și pentru încurajările personale oferite pe parcursul acestor ani.

Aș dori, de asemenea, să le mulțumesc editorilor mei de la New Harbinger, Tesilya Hanauer și Heather Mitchener, pentru toată truda lor și feedbackul de mare ajutor pe care mi l-au furnizat în

## FEMEIA MODERNĂ VS. GRIJILE EXCESIVE

privința ciornelor fiecărui capitol al cărții de față. Adresez în mod deosebit mulțumirile mele Tesilyei, pentru propunerea conceptului și a titlului cărții – toată munca mea nu ar fi prins viață fără viziunea ei. Le sunt, totodată, recunoscătoare lui Michelle Craske și lui Najwa Chowdhury pentru excelența lor *Introducere* și lui Jasmine Star pentru desăvârșita contribuție adusă la redactarea cărții.

Mulțumiri soțului meu, Chris, pentru iubirea sa neclintită și susținerea necondiționată.

Și, la final, aș dori să le mulțumesc tuturor celor care suferă de îngrijorare patologică – oameni pe care i-am cunoscut în viața mea personală, cât și în cea profesională, care mi-au povestit despre eforturile pe care le depun pentru a înfrunța aceste griji și a le învinge. Cunoștințele noastre despre îngrijorare nu pot fi considerate complete fără înțelegerea trăirilor umane din spatele îngrijorării exagerate, indiferent cât de multă teorie științifică și cât de multe studii de cercetare am avea la dispoziție.





## 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 predispuse 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 FEMEILE 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 deosebiri 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

fricile. Însă fetele anxioase primesc mai des validare pentru anxietatea lor, chiar dacă această validare se face în mod neintenționat.

Părinții sau alți adulți importanți din viața copiilor îi tratează uneori în mod diferit pe băieți și pe fete, deoarece consideră că băieții sunt mai capabili. Ca urmare, băieții sunt încurajați să se confrunte cu provocările pe care le ridică o mare diversitate de situații, în cadrul procesului de dezvoltare a aptitudinilor pentru atingerea succesului, cum ar fi strategiile de supraviețuire și perseverența. În plus, prin exersarea confruntării cu provocările, băieții au mai multe șanse decât fetele să acumuleze experiențe pozitive, care amortizează șocul experiențelor negative ulterioare. De aceea, băieții au șanse mai mari să se perceapă pe ei înșiși ca fiind mai puternici, mai autoritari și având un sentiment mai puternic al controlului decât fetele (O'hannessian et al., 1999). Această diferență persistă și pe parcursul adolescenței și al maturității.

Nu numai că fetele sunt îndrumate să fie mai puțin asertive și mai puțin independente decât băieții, ci sunt și încurajate să fie mai sociabile și mai empaticе. Femeile, în mod special cele care se percep ca fiind foarte feminine, au tendința să își exprime empatia față de ceilalți într-o mai mare măsură decât bărbații. Acest tip de „educație“ socială este în acord cu sensibilitatea mai mare a femeilor față de expresiile faciale. Este, după câte se pare, și ceea ce le face pe femei să fie mai vulnerabile față de dezvoltarea anumitor frici atunci când observă că o altă persoană este temătoare; femeile sunt mai receptive în identificarea amenințării prin interpretarea expresiilor faciale ale celorlalți.

### **Înclinația spre experiențe emoționale negative**

Este posibil ca femeile să fie mai vulnerabile în ceea ce privește dezvoltarea anxietății și a tulburărilor depresive, deoarece ele sunt înclinate să atingă un nivel mai ridicat al afectivității