



TREI

Sub presiune

Cum să luptăm cu stresul și anxietatea fetelor

LISA DAMOUR

Traducere din limba engleză de Mihaela Olinescu și
Camelia Munteanu

Cuprins

| | |
|--|----|
| Introducere | 13 |
| Capitolul 1 | 23 |
| Cum să cădem la pace cu stresul și anxietatea | 23 |
| Stresul sănătos | 24 |
| Cum ajunge stresul să devină nesănătos | 26 |
| Cele trei tipuri de stres | 28 |
| De la stres la anxietate | 33 |
| Anxietatea sănătoasă | 34 |
| Mecanica anxietății | 40 |
| Tulburările anxioase și tratarea acestora | 42 |
| Gestionarea anxietății de zi cu zi | 53 |
| Stăvilirea mareei de temeri | 58 |
| Capitolul 2 | 61 |
| Fetele, acasă la ele | 61 |
| Evitarea alimentează anxietatea | 61 |
| Cum gestionăm situațiile de criză | 67 |
| Cum reacționăm la exagerări | 73 |
| Când lucrurile o iau razna | 80 |
| Când știrile ne pun nervii pe bigudiuri | 82 |
| Colectarea de reziduuri emoționale | 86 |
| Când părinții știu prea multe | 89 |

| | |
|---|------------|
| Las-o și tu mai moale! | 94 |
| Banii nu cumpără fericirea, dar te pot procopsi cu niște stres | 98 |
| Capitolul 3 | 103 |
| Fetele între ele | 103 |
| Anxietatea este noua timiditate | 103 |
| Cât de multe prietenii poate gestiona fiica dumneavoastră? | 110 |
| Prima lecție despre conflictul sănătos | 113 |
| Libertatea de a-ți alege bătațiile | 118 |
| Stresul permanent din partea colegelor | 121 |
| Somn versus rețelele sociale | 126 |
| Costul ridicat al comparației sociale | 129 |
| Să te obișnuiești cu ideea de competiție | 133 |
| Invidia este inevitabilă | 137 |
| Capitolul 4 | 141 |
| Fetele în relație cu băieții | 141 |
| Lipsa cotidiană de respect | 143 |
| Să le ajutăm pe fete să gestioneze hărțuirea | 147 |
| Nefericita paradigmă atac-apărare | 152 |
| Educația sexuală adaptată în funcție de gen | 154 |
| Relații sexuale echitabile | 158 |
| Consimțământul nu este suficient | 161 |
| Emanciparea sexuală protejează sănătatea sexuală | 163 |
| Multiplele modalități de a spune „nu“ | 164 |
| Adevărul despre cultura sexului ocazional | 171 |

| | |
|---|------------|
| Curajul lichid | 173 |
| Efectele în cascadă ale pornografiei adresate publicului larg | 175 |
| Capitolul 5 | 181 |
| Fetele la școală | 181 |
| Școala, prin natura ei, este stresantă | 182 |
| Fetele, în special, își fac griji despre școală | 186 |
| De la corvoadă la tactică | 192 |
| Cum să-ți economisești energia când îți faci temele | 196 |
| Cum să le ajutăm pe fete să-și dezvolte competențele și încrederea | 200 |
| Cum faci față anxietății de testare | 202 |
| Nu toate fetele învață în felul în care se predă la școală | 207 |
| Cum să faci față zilei de treizeci de ore | 209 |
| Schimbarea modului în care definim succesul | 215 |
| Cărări, nu proiectile | 217 |
| Capitolul 6 | 221 |
| Fetele și presiunile culturale | 221 |
| Automat de acord | 221 |
| Crescute pentru a-i mulțumi pe ceilalți | 227 |
| Vorbind într-un registru feminin | 228 |
| Vorbirea fetelor — chiar trebuie normată? | 232 |
| Trusa de unelte verbale | 235 |
| Fata transparentă | 238 |

| | |
|--|-----|
| Transparența totală nu este obligatorie | 242 |
| Înfățișarea contează... prea mult | 245 |
| Replica „Fiecare e frumoasă în felul ei“ poate avea efecte nedorite | 249 |
| Să apreciem buna funcționare a corpului, nu forma lui | 252 |
| Obstacolele puse de atitudinea discriminatorie | 254 |
| Concluzie | 259 |
| Mulțumiri | 261 |
| Note | 263 |
| Resurse recomandate | 297 |

Introducere

Într-o dimineață răcoroasă, o zi de luni de Brumar, m-am trezit într-o ședință de psihoterapie de urgență cu Erica, elevă în clasa a șaptea, pe care o consiliam, cu întreruperi, de câțiva ani buni, și cu Janet, mama ei îngrijorată la culme. Janet fusese cea care sunase la cabinet în acea dimineață, după ce pe Erica o copleșise anxietatea atât de rău, încât refuzase să meargă la școală.

— Erica a avut un sfârșit de săptămână dificil, mi-a explicat Janet la telefon, din motivul că un proiect important de grup, al cărui termen de predare se apropie vertiginos, a deraiat rău de tot, de la niște neînțelegeri între ei.

A adăugat că fiica ei nu mâncase micul dejun în ultimele două săptămâni, deoarece se trezise în fiecare dimineață cu dureri de stomac care nu se potoleau nicicum mai devreme de amiază. Apoi, printre lacrimi pe care le puteam auzi prin telefon, Janet a adăugat:

— Nu-mi vine să *cred* că nu s-a dus azi la școală, dar pur și simplu nu am reușit să găsesc un mod de a o convinge să meargă. Atunci când i-am propus să o duc cu mașina, ca să nu fie nevoită să ia autobuzul, mi-a aruncat o privire de parcă i-aș fi spus că vreau s-o duc direct în fața plutonului de execuție.

Devenind realmente îngrijorată, am întrebat-o:

— Puteți veni azi la cabinet?

— Păi da, chiar *nu avem încotro*, mi-a spus Janet. E musai să fie capabilă să meargă la școală. Am o ședință azi după-amiază la care trebuie neapărat să fiu prezentă. Putem veni după?

— Desigur. Și nu vă îngrijați, am adăugat cu toată convingerea, o să-i dăm cumva de cap. Găsim noi o explicație pentru ce se întâmplă.

E ceva ce s-a schimbat cu actuala generație de tineri. Anxietatea a făcut dintotdeauna parte din viață — și din maturizare —, însă în ultimii ani, în cazul unor tinere precum Erica și multe altele ca ea, lucrurile par să fi scăpat complet de sub control. Profesez ca psiholog de mai bine de două decenii deja și în tot acest timp am asistat, atât la cabinet, cât și în activitatea mea de cercetare, la o amplificare a tensiunii în rândurile tinerelor fete. De asemenea, aud adesea despre presiunile în continuă creștere pe care le resimt fetele, având în vedere că îmi petrec o bună parte a săptămânii lucrând la o școală de fete din comunitatea mea și călătoresc pentru a vorbi cu grupuri de elevi din Statele Unite și din întreaga lume.

La muncă, sunt în măsură să observ și să învăț o mulțime de lucruri de la fetele pe care le consiliesc, în timp ce acasă, capăt o perspectivă diferită asupra acelorași lucruri, din postura de mamă a două domnișoare. Fetele sunt întreaga mea lume, iar atunci când nu sunt în preajma lor, vorbesc adesea despre ele cu profesori, pediatri sau cu unii dintre colegii mei psihologi. Pe parcursul ultimilor câțiva ani, colegii mei și cu mine am petrecut din ce în ce mai multă vreme discutând despre numărul mare de tinere femei cu care ne intersectăm și care sunt copleșite de stres sau care resimt o anxietate intensă. Apoi ajungem invariabil la discuția despre cum lucrurile nu au stat mereu așa.

Alarmant este și faptul că observațiile noastre făcute zilnic, la scară empirică, sunt confirmate de studii extinse. Un raport recent al Asociației Americane de Psihologie a conchisă că adolescența nu mai poate fi caracterizată ca fiind o perioadă exuberantă, o ocazie de a experimenta fără griji. Cu excepția lunilor

de vară, adolescenții din ziua de azi au ajuns, pentru prima dată, să se simtă mai stresați decât părinții lor. De asemenea, ei se confruntă cu simptome emoționale și fizice ale tensiunii cronice², printre care iritabilitatea și epuizarea, la niveluri pe care ne obișnuiserăm să le întâlnim doar la adulți. În plus, studiile mai arată o creștere a numărului de adolescenți care declară că se confruntă cu probleme emoționale³ și care sunt extrem de anxioși⁴.

Aceste tendințe nu ne afectează însă în același fel fiii și fiicele. Fetele par să fie marcate în mai mare măsură.

Așa cum ne confirmă rapoarte după rapoarte, probabilitatea de a se confrunta cu sentimente de stres și tensiune psihică⁵ este mai mare în cazul fetelor decât al băieților. Un studiu recent a conchis că un uluitor 31% dintre fete și tinerele femei⁶ se confruntă cu simptome de anxietate, raportat la 13% relevat în cazul băieților și al tinerilor bărbați. Și tot studiile sunt cele care ne spun că, prin comparație cu băieții, fetele resimt mai multă tensiune și că ele manifestă mult mai multe dintre simptomele fizice ale surmenajului psihic, cum ar fi epuizarea și modificările apetitului⁷. De asemenea, tinerele femei sunt mult mai susceptibile la a încerca emoții deseori asociate cu anxietatea. Unul dintre studii a conchis că numărul adolescentelor care au declarat că încearcă adesea sentimente de neliniște, îngrijorare sau teamă a crescut vertiginos cu 55 de procente din 2009 până în 2014, pe când în cazul băieților adolescenți cifrele nu s-au modificat deloc pe parcursul aceleiași perioade⁸. Un alt studiu a relevat că sentimentele de tip anxios devin din ce în ce mai răspândite în rândurile tuturor tinerilor, însă cresc într-un ritm mult mai rapid în cazul fetelor⁹.

Aceste tendințe diferențiate în funcție de gen, care au fost observate în cazul anxietății, se reflectă și în cifrele în creștere înregistrate pentru depresie — un diagnostic care poate servi și drept indicator al stresului psihic global. În intervalul dintre 2005

și 2014, procentul adolescentelor care sufereau de depresie a crescut de la 13 la 17 procente¹⁰. În cazul băieților, pentru același indicator, creșterea înregistrată a fost de la 5 la 6 procente. Deși nu ne pică bine să remarcăm că tulburările emoționale care ne afectează fiii sau fiicele sunt în creștere, ar trebui poate să acordăm atenție și faptului că probabilitatea de a suferi de depresie este actualmente de trei ori mai mare¹¹ în cazul fetelor cu vârsta cuprinsă între treisprezece și șaptesprezece ani decât în cazul băieților de aceeași vârstă.

Aceste diferențe în funcție de gen în privința simptomelor stresului, care încep să se manifeste din gimnaziu, nu iau sfârșit odată cu absolvirea liceului. American College Health Association a conchis că în 2018 procentul studentelor care au declarat că se simt cuprinse de anxietate a fost cu 43 mai mare¹² decât cel înregistrat la nivelul colegilor de sex masculin. Prin comparație cu colegii lor de sex opus, studentele s-au simțit mai epuizate și mai copleșite, manifestând niveluri mai ridicate de stres general.

În calitate de specialiști în domeniul sănătății mentale, atenția noastră este stârnită ori de câte ori auzim sau citim despre statistici de acest gen. Pornind din acest punct, adoptăm în mod tipic o atitudine justificat sceptică și ne întrebăm dacă a existat *realmente* o modificare dramatică în ce privește numărul fetelor care încearcă senzația de a avea nervii întinși la maximum sau dacă, pur și simplu, am devenit noi mai pricepuți în a detecta probleme care au fost, de fapt, prezente în tot acest timp. Cercetătorii care studiază toate aceste chestiuni ne asigură că nu ne găsim nicidecum în situația de a fi precum niște struți care scot abia acum capul din nisip, pentru a da nas în nas cu o criză îndelung ignorată; probele pe care le avem la îndemână indică faptul că în prezent asistăm cu adevărat la un fenomen nou¹³. De asemenea, cercetările nu relevă faptul că fetele ar fi astăzi mai dispuse decât în trecut să ne spună că sunt în suferință¹⁴. Mai

degrabă, se pare că situația s-a înrăutățit efectiv în ceea ce le privește pe fete.

Experții arată cu degetul către o serie de posibile explicații pentru această epidemie incipientă de fete cu probleme afective. Spre exemplu, studiile arată că probabilitatea de a se îngrijora în legătură cu modul în care se descurcă la școală este mai mare în cazul fetelor decât în cazul băieților¹⁵. Deși nu este nimic nou în faptul că fiicele noastre se străduiesc să se ridice la înălțimea așteptărilor adulților, aud acum în mod regulat relatări despre cazuri în care fetele încep să se teamă atât de tare ca nu cumva să-și dezamăgească profesorii, încât își scurtează din orele de somn pentru studiu suplimentar — aceasta în condițiile în care ele ar fi obținut oricum calificative maxime. Tot cercetările ne arată că fiicele noastre, mult mai adesea decât fiii, se îngrijorează în legătură cu înfățișarea lor¹⁶. Deși adolescenții au trecut dintotdeauna prin momente de anxietate extremă legată de aspectul lor fizic, creștem actualmente prima generație care poate să dedice ore în șir pregătirii și postării înfrigorate de *selfie*-uri, în speranța de a primi o avalanșă de *like*-uri, iar copiii noștri exact asta fac! De asemenea, studiile sugerează că fetele sunt expuse în mai mare măsură riscului de a deveni victime ale hărțuirii pe internet (*cyberbullying*)¹⁷, dar și mai vulnerabile la traume emoționale¹⁸ provocate de colegile lor.

În plus, există și factori de natură sexuală care sunt valabili doar în cazul fetelor. Fiicele noastre ajung la pubertate¹⁹ mult mai devreme decât fiii noștri, iar vârsta pubertății la fete continuă să scadă. Nu mai e deloc ciudat, în ziua de azi, să vezi fetițe de clasa a cincea care etalează un trup de femeie în toată firea. Pentru ca lucrurile să devină și mai complicate, fetele ajung să dezvolte aceste corpuri de adult în timp ce sunt bombardate de imagini care comunică mesajul, extrem de puternic și de deslușit, că femeile sunt apreciate în principal pentru sex-appeal. Cireașa de pe

tort, campanii de marketing cu amplă vizibilitate exploatează adesea tinerele fete — gândiți-vă puțin la acele reclame prezentate din perspectiva „școlăriței obraznice“ — sau le vizează din postura de consumatori, cum este cazul reclamelor care promovează în zilele noastre vânzarea de lenjerie de corp cu slip tanga și sutiene cu push-up pentru fete cu vârsta cuprinsă între șapte și zece ani²⁰. Anii trecuți, aceste imagini se limitau măcar la canalele media convenționale. În ziua de azi, probabilitatea ca fetele să dea peste un *selfie* indecent postat pe Instagram de vreo colegă de clasa a șasea este tot așa de mare.

Aceste explicații legate de motivele pentru care fetele resimt o presiune mai mare decât băieții sunt utile, deși nici pe departe surprinzătoare. Însă a avea cunoștință de acele dificultăți specifice cu care se confruntă fetele nu este deloc același lucru cu a ști ce este de făcut pentru a le ajuta.

Dacă citiți acum această carte, probabil că ați încercat deja numeroase moduri de a vă ajuta fiica să se simtă mai puțin anxioasă și mai plină de viață. Probabil ați încurajat-o, spunându-i că ar trebui să-și bată mai puțin capul în privința notei luate la ultimul test și să facă tot posibilul să ignore bârfele nocive de pe net. I-ați spus probabil deja că este frumoasă sau că nu contează felul în care arăți. (Majoritatea părinților iubitori, printre care și eu însămi, le-am spus pe ambele!) Ați învățat-o să pună sub semnul întrebării sau să critice mesajele culturale care sugerează că valoarea unei fete depinde de înfățișarea sa și v-ați străduit să-i limitați intervalele de timp petrecute pentru a posta sau analiza fotografiile digitale. Și în ciuda tuturor acestor eforturi, s-ar putea să vă găsiți tot în postura de a crește o fată absolut fabuloasă, dar care petrece mult prea multă vreme simțindu-se nesigură pe sine sau nefericită.

Această lucrare își propune să examineze acele forțe care întind până la limită nervii fetelor noastre, urmând ca apoi să

propună soluții pentru a ne ajuta fiicele să se simtă mai în largul lor. Voi trece la a descrie ce anume am învățat eu în urma cercetărilor tot mai numeroase pe această temă, dar și de la clienții mei din cabinetul de psihoterapie, de la colegii mei, de la elevele de la școala unde ofer consiliere, precum și de la propriile mele fiice, în legătură cu pașii pe care îi putem face pentru a feri tinerele femei de stresul toxic și de anxietate. Uneori, îmi ilustrez ideile cu exemple din activitatea mea profesională, însă am modificat amănunțele care ar putea permite identificarea persoanelor implicate. În câteva cazuri am recurs chiar la prezentarea unor situații „hibrid“ (care combină mai multe cazuri), cu scopul de a păstra confidențialitatea celor care mi-au împărtășit trăirile lor.

Cartea de față începe prin a pune bazele unei înțelegeri a conceptelor de „stres“ și „anxietate“. Pornind din acest punct, lucrarea va lua în considerare modul în care tensiunea se înstăpânește în multiplele domenii ale vieților fetelor, examinând, capitol după capitol, dificultățile inerente care apar în calea fiicelor noastre, acasă, în interacțiunile cu alte fete, în relațiile cu băieții, în postura lor de eleve, precum și în cadrul social mai larg. În calitate de părinți, ne-am dori să putem îndepărta din calea copiilor noștri orice sursă de neplăceri, însă adevărul este că nu există trasee lipsite de obstacole care să facă lină trecerea de la copilărie la maturitate. Și chiar dacă am reuși să facem acest lucru, el nu le-ar fi neapărat de folos copiilor pe termen lung. Acestea fiind spuse, e clar că ne va fi mult mai ușor să privim cu calm factorii de stres cu care vor da piept fiicele noastre în momentul în care știm la ce să ne așteptăm.

Anticiparea dificultăților cu care se vor confrunta tinerele fete pe măsură ce cresc ne va permite să reacționăm mai eficient atunci când ceva le supără. De fiecare dată când fiica dumneavoastră, copil fiind, își julea genunchiul, ea arunca o primă privire la propriul genunchi, apoi la chipul dumneavoastră.

Dacă dumneavoastră reușiți să vă păstrați calmul, parcă și ea se simțea imediat ceva mai bine. Dacă vă grăbeați să o ridicați în brațe și vă năpusteți către secția de Urgențe, probabil că s-ar fi panicat fără motiv. A sări ca ars atunci când ne lovim de dificultăți neieșite din comun nu face decât să le agraveze, putând chiar contribui la întreținerea nivelurilor patologice de stres și de anxietate ale fetelor. Ținând cont de asta, cartea de față nu se va mulțumi cu simpla identificare a neliniștilor cu care se confruntă fetele și tinerele femei, ci va furniza și strategii pentru a vă susține fiica în zilele în care simte că cedează psihic și a o învăța cum să-și gestioneze, la un moment dat, singură dificultățile cu care se confruntă.

Mare parte dintre factorii de stres care apar odată cu procesul de creștere sunt vechi de când lumea, în timp ce alții sunt proaspăt ieșiți la rampă, cum este cazul omniprezenței tehnologiei digitale și al procesului uneori complicat de admitere la facultate. Vom lua în considerare modul în care părinții își pot ajuta fiicele să gestioneze în mod eficient atât provocările vechi, cât și pe cele nou-apărute. Acest volum ar trebui să o ajute pe fiica dumneavoastră să se simtă mai puțin anxioasă, însă cartea nu poate suplini terapia de care poate că e nevoie uneori în cazul unei tulburări psihice diagnosticabile. În eventualitatea în care fiica dumneavoastră suferă deja de o anxietate debilitantă, ar trebui să vă adresați medicului dumneavoastră de familie sau unui specialist în sănătate mentală cu drept de liberă practică.

Această carte abordează poverile pe care le poartă pe umeri fetele, însă nu trebuie să fiți surprinși dacă unele dintre recomandări se vor dovedi a fi de ajutor și în creșterea unui fiu. Este perfect adevărat că probabilitatea ca fiicele noastre să fie anxioase este statistic mai mare decât în cazul fiilor, însă o mulțime de băieți ajung să se lupte și ei cu sentimente de tensiune și de stres. Și, deși noi abordăm aici subiectul presiunii psihice prin lentila genului feminin, lucrarea va atinge în treacăt și modurile în care