

LIBRIS

We know
books

SETH J. GILLIHAN

Terapia cognitiv-comportamentală pe înțelesul tuturor

10 STRATEGII

pentru gestionarea anxietății, depresiei,
furiei, panicii și grijilor

Traducere din limba engleză de
ROXANA MELNICU

LITERA
București

CUPRINS

<i>Cuvânt-înainte</i>	9
<i>Introducere</i>	13
1. Ghidul începătorului în TCC.	16
2. Stabilirea obiectivelor	34
3. Activează-ți comportamentul	51
4. Identifică și demontează tiparele de gândire negative	75
5. Identifică și schimbă-ți convingerile fundamentale	95
6. Păstrează starea de mindfulness	115
7. Continuă să faci ceea ce ți-ai propus: persistă în ciuda tendinței de procrastinare	136
8. Procesează-ți grijile, fricile și anxietatea	153
9. Păstrează-ți calmul: gestionează furia excesivă	178
10. Fii blând cu tine însuși	197
Concluzie. Ține-te de treabă!	223
<i>Resurse</i>	231
<i>Referințe</i>	238
<i>Mulțumiri</i>	253

1 Ghidul Începătorului în TCC

Terapia cognitiv-comportamentală (TCC) a apărut în ultimele decenii, fiind cea mai testată metodă pentru gestionarea unei game largi de afecțiuni psihologice. În acest capitol vom explora ce este TCC, cum a fost dezvoltată și ce o face atât de eficientă. De asemenea, vom analiza modul în care această terapie poate ajuta în cazul unor probleme specifice, cum ar fi depresia și anxietatea.

TCC: Începuturi

Terapia cognitiv-comportamentală este o formă de psihoterapie concentrată pe soluții, concepută pentru a reduce simptomele și pentru a amplifica starea de bine cât mai repede cu putință. După cum sugerează și numele, TCC include atât o componentă cognitivă, care se concentrează pe schimbarea tiparelor problematice de gândire, cât și o componentă comportamentală, care ajută la dezvoltarea acțiunilor care ne sunt de folos. Aceste componente de bază ale TCC au fost dezvoltate oarecum independent. Să examinăm fiecare dintre aceste abordări înainte de a analiza modul în care au fost reunite.

Terapia comportamentală

În prima jumătate a secolului XX, psihanaliza era cea mai comună formă de terapie conversațională pentru afecțiunile psihologice.

Această abordare se baza pe teoria elaborată de Sigmund Freud asupra psihismului și implica adesea întâlniri regulate cu un terapeut timp de mai mulți ani, precum și explorarea copilăriei și a educației timpurii.

Nenumărați oameni s-au bucurat de beneficiile psihanalizei și ale altor tratamente similare, însă unii specialiști în comportamentul uman au început să caute modalități prin care să le ofere mai rapid alinare pacienților. Pornind de la descoperirile recente asupra modului în care învață animalele (inclusiv oamenii), ei au început să aplice aceste principii pentru a trata afecțiuni cum sunt anxietatea și depresia.

Aceste eforturi au condus la dezvoltarea terapiei comportamentale de către specialiști precum psihiatrul Joseph Wolpe și psihologul Arnold Lazarus. Wolpe și alți experți au descoperit că se poate obține o alinare a simptomelor cu ajutorul unor simple schimbări de comportament. De exemplu, persoanele cu fobii și-ar putea învinge fricile expunându-se treptat la obiectul fricii lor. Datorită acestor progrese, o persoană nu mai trebuia să petreacă ani de zile pe o canapea săpând după evenimentele din copilărie – câteva sesiuni de lucru strict direcționat puteau oferi o ameliorare de durată.

Terapia cognitivă

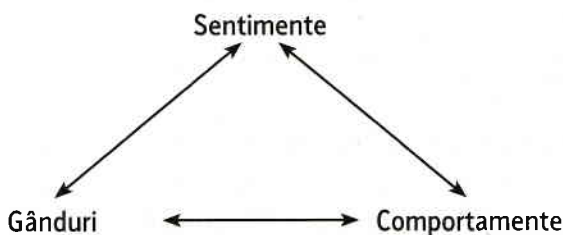
La scurt timp după apariția primelor terapii comportamentale, alți specialiști în sănătate mintală au propus o explicație diferită pentru conflictele psihologice. Psihiatrul Aaron T. Beck și psihologul Albert Ellis au avansat ideea că gândurile noastre au efecte puternice asupra sentimentelor și comportamentelor noastre. În consecință, ei au postulat că nefericirea provine din gândurile noastre. De exemplu, se credea că depresia ar fi indusă de

convingeri excesiv de pesimiste despre sine și despre lume (de exemplu: „Sunt un ratat“).

Potrivit lui Beck și altor părinți ai terapiei cognitive, tratamentul trebuia mai întâi să identifice gândurile dăunătoare și apoi să lucreze pentru a le înlocui cu altele, mai apropiate de adevăr și mai utile. Antrenându-se astfel, oamenii ar putea dezvolta moduri de gândire care să nască sentimente și comportamente pozitive.

Combinarea terapiei comportamentale cu cea cognitivă

În timp ce terapiile comportamentale și cognitive s-au dezvoltat oarecum independent, în practică ele sunt complementare. La scurt timp după dezvoltarea lor separată, cele două componente au fost integrate în TCC. Chiar și Aaron T. Beck, părintele terapiei cognitive, și-a redenumit metoda de tratament „terapie comportamentală cognitivă“, odată cu includerea tehnicilor comportamentale în ceea ce se numea anterior „terapie cognitivă“. Iar această integrare nu a făcut decât să le ajute și mai mult pe persoanele care aveau nevoie de tratament și care au putut primi astfel un pachet complet de soluții.



Combinarea acestor terapii ne ajută, de asemenea, să vedem cum se îmbină mai bine gândurile, sentimentele și comportamentele noastre (vezi figura de mai sus).

De exemplu, când ne simțim foarte anxioși, tendința este de a avea gânduri legate de pericol, iar acele gânduri ne vor spori anxietatea. Aceste gânduri și sentimente vor crește probabilitatea ca noi să evităm ceea ce ne sperie, iar acest lucru la rândul lui ne va amplifica anxietatea.

Odată ce înțelegem aceste conexiuni, e mai ușor să găsim modalități de a ne simți mai bine.

Al treilea val: terapia bazată pe mindfulness

În anii 1970, Jon Kabat-Zinn, biolog molecular, a început să testeze un nou program, numit „Reducerea stresului bazată pe mindfulness“ (RSBM), pe fundamentul unor practici existente de mii de ani. Mindfulnessul se întemeiază pe ideea că ne putem alina suferința concentrându-ne atenția asupra experiențelor noastre din momentul prezent – o atitudine opusă tendinței de a analiza trecutul sau de a ne face griji pentru viitor. Atenția și conștiința bazată pe mindfulness presupun o deschidere deliberată către realitatea înconjurătoare.

Kabat-Zinn și colegii săi au descoperit că RSBM a fost foarte eficient în reducerea suferinței în rândul persoanelor cu dureri cronice. De atunci, au fost dezvoltate și testate tratamente bazate pe mindfulness pentru afecțiuni cum sunt depresia, insomnia și anxietatea.

Așa cum au fost combinate terapiile cognitivă și comportamentală, tot astfel și terapia bazată pe mindfulness a fost integrată în unele programe de TCC. De exemplu, psihologul Zindel Segal și colegii săi au descoperit că integrarea mindfulnessului în terapia cognitivă a redus șansele de recădere în depresie după încheierea terapiei.

Tratamentele bazate pe mindfulness fac parte din ceea ce se numește acum „al treilea val” al TCC și numeroase studii clinice le-au demonstrat eficacitatea, motiv pentru care am inclus în această carte și tehnici de mindfulness.

Principii TCC

Înainte de a-ți începe călătoria în TCC, să aruncăm o privire la câteva dintre principiile sale de bază. Acestea te vor îndruma spre o practică eficientă.

TCC pune accent pe colaborare și participare activă. TCC funcționează cel mai bine când îți asumi un rol activ în definirea obiectivelor tratamentului și în decizia asupra modurilor în care ar trebui să te îndrepti spre acestea. Practica terapeutică, ghidată fie de un terapeut, fie de un manual precum acesta, se bazează pe principii și tehnici generale, dar este nevoie de colaborare pentru a adapta acele componente la nevoile tale specifice.

TCC este orientată spre obiective și se concentrează pe probleme specifice. O parte esențială a lucrului în TCC este definirea problemei. Odată definită, problema devine mai ușor gestionabilă. Urmează definirea unor obiective clare și importante pentru tine. Aceste obiective îți vor canaliza energia și îți vor alimenta eforturile în timp ce lucrăm pentru a le atinge.

TCC are rădăcini în prezent. În timp ce unele terapii se concentrează în primul rând pe evenimentele din copilărie, TCC se concentrează asupra modului în care gândurile și acțiunile din prezent pot fi parte a conflictelor care au loc în interiorul tău, precum și asupra utilității schimbării tiparelor actuale de gândire. Desigur, TCC ține seama de experiențele de învățare importante de până acum, însă accentul pus pe prezent este ceea ce face din

TCC un tratament mobilizator, concentrându-se pe factorii care se află sub controlul nostru.

TCC își propune să te învețe cum să fii propriul terapeut. Cu TCC, vei învăța câteva abilități de bază pentru a te ajuta să gestionezi problemele care te-au adus la terapie. Prin exercițiu, poți aplica aceste tehnici pe cont propriu chiar dacă apar provocări noi. TCC este un tratament de tipul: „Nu-ți dau pește, dar te învăț să pescuiești”; este un tratament care rămâne alături de tine chiar și după încheierea terapiei.

TCC pune accent pe prevenirea recidivelor. A învăța cum să-ți păstrezi o stare psihică bună este o parte integrantă a TCC. Înțelegând factorii care au contribuit la anxietate, depresie sau la celelalte probleme ale tale, putem să fim atenți la semnele care ne avertizează despre iminența unei recidive. De exemplu, o femeie care și-a revenit după depresie poate conștientiza apariția tendinței de a se retrage din activitățile care îi păstrează starea de bine. Acești factori sunt motivul pentru care procentul persoanelor care recad în depresie și anxietate este mai mic în cazul celor care au trecut prin TCC decât la cei care au luat medicamente. Este esențial ca o persoană să continue să practice noile obiceiuri deprinse din TCC, la fel cum cineva care a învățat să cânte la un instrument ar trebui să continue să exerseze și să cânte pentru a rămâne în formă.

TCC este limitată în timp. TCC își îndeplinește obiectivul de a oferi alinare într-o perioadă relativ scurtă de timp. De exemplu, un program tipic de tratament pentru depresie necesită aproximativ 16 ședințe; fobiile precum frica de câini pot fi tratate eficient într-o singură ședință de două până la patru ore. Programele de tratament mai scurte pot fi, de asemenea, moti-vante, conferind procesului terapeutic senzația unei urgențe.

TCC este structurată. În TCC, elementele tratamentului sunt prezentate într-o ordine previzibilă: ședințele sunt construite pe baza celor anterioare. Fiecare sesiune urmează, de asemenea, o rutină consecventă: începe cu o trecere în revistă a modului în care a decurs exercițiul dintre sesiuni, apoi acoperă subiectele zilei și, în cele din urmă, planifică modul de aplicare a discuțiilor respective în zilele următoare. Această structură organizată are o mare contribuție la eficiența TCC.

TCC te ajută să abordezi gândurile negative automate. În centrul TCC se află recunoașterea faptului că gândurile noastre ne fac de multe ori să ne rătăcim. Suntem predispuși la gânduri negative automate, care, după cum sugerează și numele, se ivesc spontan. TCC te ajută să înveți să identifici și să reacționezi în fața acestor gânduri negative automate. De exemplu, un bărbat care nu a fost promovat când se aștepta ar putea avea gândul negativ automat „Eu nu am noroc niciodată”. În TCC, învățăm mai întâi să recunoaștem ceea ce ne spune mintea, deoarece gândurile negative automate pot apărea în afara câmpului nostru de atenție conștientă. Apoi testăm acuratețea acestor gânduri. Cu ajutorul exercițiilor, putem dezvolta moduri de gândire mai utile.

TCC implică o varietate de tehnici. Sub titlul TCC se adună o gamă impresionantă de tehnici, de la exerciții de relaxare la restructurare cognitivă, activare comportamentală, expunere și meditație. Procesul TCC implică descoperirea celor mai utile tehnici pentru o anumită persoană. Vei întâlni multe dintre aceste instrumente în capitolele următoare și vei descoperi care dintre ele îți va oferi cele mai multe beneficii.

Îmi place să organizez tehnicile TCC sub titlurile „Gândește” (cognitiv), „Acționează” (comportamental) și „Fii” (mindfulness). Mă voi referi de mai multe ori la acești termeni pe parcursul cărții.

Cum și de ce funcționează TCC

Majoritatea principiilor și a practicilor TCC probabil că nu te vor surprinde. De exemplu, a ne confrunța fricile pentru a le depăși nu este deloc o idee inedită. Cei pe care i-am tratat în cabinetul meu sunt uneori sceptici că niște tehnici atât de simple, cum ar fi planificarea unor activități specifice și conștientizarea gândurilor noastre, pot fi cu adevărat utile. Dacă ar fi fost atât de simplu, argumentează ei, s-ar fi simțit deja mai bine. Dar, după cum vom vedea, TCC nu se referă doar la ceea ce facem, ci și la modul în care facem. Te invit să analizăm aspectele care fac ca metoda TCC să fie atât de utilă.

Descompunere

TCC descompune provocările mari în sarcini mai mici, mai ușor de gestionat. Un sentiment copleșitor de depresie poate fi descompus într-o serie mai ușor gestionabilă de gânduri, sentimente și comportamente. Apoi putem găsi tehnicile potrivite pentru a aborda fiecare componentă: de exemplu, putem propune restructurarea cognitivă pentru a aborda gândirea depresivă. TCC descompune sarcinile insurmontabile într-o serie de pași fezabili.

Exercițiu structurat

E util să știm ce trebuie să facem pentru a ne simți mai bine, dar simpla cunoaștere nu ne duce mai departe. Exersarea sistematică și structurată a TCC ne asigură că ne însușim o „doză” adecvată din acele tehnici care pot aduce alinare. De exemplu, s-ar putea să fim conștienți de faptul că gândurile noastre furioase sunt părătitoare, dar, când punem pe hârtie gândurile concrete pe care le avem, câștigăm o poziție mai bună din care le putem examina cu atenție și le putem înlocui după cum este necesar.

MEDICAMENTE

PRESCRISE FRECVENT

Cel mai frecvent prescrise medicamente pentru depresie și anxietate sunt inhibitorii selectivi ai recaptării serotoninei (ISRS) și benzodiazepinele. ISRS sunt de obicei numiți „antidepresive“, dar pot trata anxietatea la fel de bine cum tratează depresia. În doze mari, pot trata și tulburarea obsesiv-compulsivă. Exemplele includ fluoxetina (Prozac), fluvoxamina (Luvox) și sertralina (Zoloft).

Benzodiazepinele determină rapid calmarea sistemului nervos, acționând asupra acelorași receptori din creier ca în cazul alcoolului și al barbituricelor. Benzodiazepinele prescrise în mod obișnuit includ alprazolam (Xanax), lorazepam (Ativan) și clonazepam (Klonopin). Pe lângă anxietate, ele sunt folosite pentru a trata insomnia și agitația.

Aceste medicamente pot fi la fel de eficiente ca și TCC, dar, când persoana încetează să le ia, riscul de recidivă tinde să fie mai frecvent. Pentru mulți oameni este avantajoasă combinarea TCC cu medicația.

Efectele secundare frecvente ale ISRS includ greață sau vărsături, creștere în greutate, diaree, somnolență sau probleme sexuale; utilizarea benzodiazepinei poate provoca greață, vedere încețoșată, dureri de cap, confuzie, oboseală, coșmaruri sau tulburări de memorie, printre altele. Medicii care prescriu medicamente vor lua în considerare beneficiile potențiale ale unui ISRS sau ale benzodiazepinei față de efectele secundare mai des întâlnite.

Această carte se concentrează mai degrabă pe TCC decât pe medicamente. Cereți sfatul medicului de familie sau al psihiatrului dacă sunteți interesați de o opinie referitoare la medicamente.

Exerciții repetate

Cea mai mare parte a procesului TCC are loc în afara cabinetului de terapie sau după ce am citit despre aceasta. Nu este ușor să ne formăm noi obiceiuri, mai ales când suntem obișnuiți să facem lucruri care nu funcționează pentru noi. Este nevoie de repetiție pentru a ne reprograma răspunsurile automate la situații dificile.

Știință clinică

De la început, TCC s-a bazat pe dovezi și rezultate. „Funcționează? Cât de eficientă este?” Deoarece sesiunile de tratament sunt clar stabilite, programele TCC pot fi standardizate și testate pe grupuri de control. Pe baza acestor studii clinice, putem avea o idee despre efectul mediu pe care un anumit număr de ședințe îl va avea asupra unei afecțiuni. Studiile recente au confirmat că TCC poate fi eficientă chiar și în lipsa unui terapeut.

Atenție! Dacă suferi de depresie severă, dacă te gândești serios să-ți faci rău sau dacă te confrunți cu alte probleme majore de sănătate mintală, lasă jos cartea și contactează un psiholog, psihiatru sau alt profesionist din domeniul sănătății. Dacă te confrunți cu o urgență psihiatrică sau medicală, sună la 112 sau mergi la cea mai apropiată cameră de gardă.

Cum te poți ajuta singur?

Pentru ca TCC să funcționeze cel mai bine, este necesar să te concentrezi pe nevoile tale specifice. Te confrunți cu o dispoziție proastă, cu accese necontrolate de furie, cu o îngrijorare generalizată sau cu