

Stephen Briers

Terapia Cognitiv Comportamentală

Cum să-ți îmbunătățești
gândirea și viața prin TCC

Traducere de Claudia-Roxana Olteanu



Cuprins

Despre autor	vi
Mulțumiri	vii
1 Așadar, ce este atât de extraordinar la TCC?	1
2 Principiile de bază	23
3 Capcanele gândirii obișnuite și cum le putem evita	41
4 Lupta cu gândirea negativă	59
5 Folosirea comportamentului pentru schimbarea mentalității	81
6 Inventariază-ți problemele	101
7 Învingerea stărilor depresive	129
8 Înfrângerea anxietății	151
9 Îmblânzirea furiei	171
10 Creșterea respectului de sine	191
11 Întreruperea cercului vicios: folosirea TCC pentru depășirea dependențelor și a obiceiurilor nocive	215
Epilog: Acum este rândul tău	243
Referințe și lecturi	247
Site-uri utile	255
Anexa 1 Listă de cursuri TCC online, aplicații pentru computer și pentru smartphone	257
Anexa 2 Model de inventar al gândurilor	265
Anexa 3 Formulare necomplete pentru consemnarea gândurilor	267
Anexa 4 Ce să faci dacă nu merge	273

Despre autor

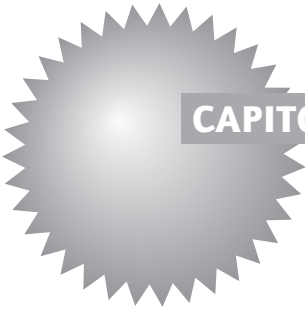
Înainte de specializarea în psihologie clinică, Dr. Stephen Briers a studiat la Universitatea din Cambridge, apoi a făcut parte dintr-o echipă de la Departamentul Winnicott care studia dezvoltarea copilului.

Astăzi Stephen lucrează atât cu copii, cât și cu adulți. Aparițiile sale la televiziune includ patru serii din binecunoscutele programe ale BBC pentru părinți, *Little Angels (Îngerașii)* și *Teen Angels (Îngerii adolescenței)* și *Make Me a Grown-Up (Ajută-mă să devin adult)* pentru Channel 4. A contribuit regulat la rubrica *Brain and behaviour (Creierul și comportamentul)* din *The Times Educational Supplement (Suplimentul pentru educație al publicației The Times)* și este autorul lucrării *Superpowers for Parents (Superputeri pentru părinți)*.

Locuiește și lucrează în Brighton, alături de soție și doi copii adolescenți.

Mulțumiri

Le mulțumesc foarte mult familiei și prietenilor, care m-au suportat cât timp am scris această carte. Sunt sigur că mai târziu ne vom gândi la această perioadă ca fiind una dintre cele mai bune! Mulțumesc, de asemenea, echipei de editori de la Pearson pentru munca intensă pe care au depus-o. Le mai sunt îndatorat și multora dintre clienții mei, care mi-au oferit materialul pe care se bazează cartea în studiile de caz prezentate. Numele și amănunțele care țin de identitatea persoanelor au fost, desigur, schimbate. În sfârșit, aș vrea să-ți dedic această carte ție, cititorule, pentru că ți-ai făcut timp să citești acest ghid și pentru că ai curajul să aspiți la un viitor mai bun.



CAPITOLUL 1

Așadar,
ce este atât de
extraordinar
la TCC?

La ce te gândești când auzi cuvântul „terapie“? Până acum câțiva ani, acest termen era asociat de obicei cu canapele și lacrimi, cu tăceri meditative, cu dezgroparea dureroasă a fan-teziilor din copilărie și a amintirilor ascunse. Această atitudine s-a datorat influenței școlii de psihanaliză fondate de Sigmund Freud în secolul al XIX-lea, care a dominat concepția populară despre terapie de-a lungul întregului secol al XX-lea.

Totuși, în ultimele câteva decenii s-a înregistrat o revoluție în această atitudine. A apărut un alt tip de tratament, care a pus la grea încercare multe dintre aceste prejudecăți și și-a impus supremația de cea mai răspândită tehnică terapeutică prin conversație. Acest nou model – care reprezintă, de fapt, o sinteză a mai multor tradiții teoretice diverse – este cunoscută sub numele de Terapie Cognitiv Comportamentală, pe scurt: TCC.

Când a apărut prima ediție a acestei cărți, TCC era deja în plină afirmare. Iar ascensiunea ei a continuat, ba chiar s-a accelerat în ultima vreme. În ultimii trei ani, TCC pare să fi schimbat cu totul nu doar atitudinea față de psihoterapie, ci și principiile care sunt aplicate de obicei în școli, în afaceri și în alte medii non-clinice. În mod limpede, TCC nu mai este o noutate. Se află peste tot și, dacă ai cumpărat această carte, înseamnă că deja ai aflat câte ceva despre TCC. În ziua de azi, când se menționează cuvântul „terapie“ oamenii se vor gândi automat la TCC, la fel cum altădată se gândeau la stereotipiile și clișeele din psihanaliza freudiană.

În Marea Britanie, la prestigiul TCC a contribuit semnificativ inițiativa guvernului de a asigura un acces din ce în ce mai larg la TCC prin Serviciul Național de Sănătate (National Health Service). La finalul programului IAPT (Improving Access to Psychological Therapies), cu durata de șase ani, vor fi fost antrenați încă 6000 de noi terapeuți TCC. Acest program își propune ca în 2015 fiecare adult să poată avea acces la psihoterapii pentru a-și trata tulburările de anxietate sau depresia. Însă cea de-a doua fază a programului IAPT dorește ca TCC să le fie mai accesibilă și copiilor și tinerilor, mai ales aceluia care suferă de afecțiuni cronice, de simptome neexplicate medical și chiar persoanelor cu afecțiuni mentale severe. Institutul Național de Excelență Clinică (National Institute of Clinical Excellence, NICE) consideră că TCC este din ce în ce mai frecvent un „tratament de elecție“ pentru lista din ce în ce mai largă de afecțiuni mentale. Studiile experimentale au explorat recent rolul TCC în atenuarea simptomelor legate de afecțiuni precum epilepsia, bolile de inimă, durerile de spate, cancerul la sân și chiar menopauza. Aproape în fiecare săptămână apar noi știri despre câte o aplicare cu succes a TCC într-o nouă problemă sau la un alt grup de beneficiari.

De asemenea, se dezvoltă constant și noi căi de aplicare a TCC. În luna ianuarie a anului 2012 un articol din *The Lancet* anunța un studiu la scară redusă prin care se furnizaseră intervenții de tip TCC prin videoconferințe și telefoane mobile. Și mai interesant este faptul că o echipă de la Universitatea din Auckland a creat recent un joc video numit SPARX, implicând jocuri de rol, menite să-i ajute pe tineri să deprindă strategii pentru a combate simptomele depresiei. Dacă doriți, puteți urmări un trailer SPARX pe YouTube. Astăzi, mai multe site-uri web oferă pachete TCC online și există chiar aplicații excelente pe smartphone, care te pot ajuta să-ți pui în practică tehnicile TCC. Dacă ești interesat, poți găsi o listă cu acestea în ANEXA 1, la finalul acestei cărți.

Această carte își propune să te introducă atât în teoria, cât și în practica TCC, pentru ca tu să te poți folosi de acest instrument puternic în viața ta personală. Paginile următoare te vor ajuta:

- să înțelegi câteva trăsături specifice ale abordării cognitiv comportamentale;
- să te familiarizezi cu principiile elementare, metodele și modelele TCC;
- să înveți cum să-ți clasifici propriile probleme prin intermediul cadrului pe care ți-l oferă TCC;
- să identifice modelele pernicioase de gândire și de comportament care pot contribui la problemele tale;
- să-ți construiești strategii practice și eșalonate pentru rezolvarea problemelor folosind tehnicile cognitiv comportamentale existente.

Pe măsură ce vei avansa, vei face exerciții care te vor ajuta să înțelegi mai bine tehnicile TCC, iar conceptele cele mai importante vor fi ilustrate cu exemple din viața reală. Am inclus, de asemenea, și câteva sfaturi care să îți fie de folos în problemele mai complicate și care te vor ajuta să obții rezultatele pe care le dorești.

Originile TCC: S-o lăsăm mai moale cu Freud

„Să dai drumul la stația de emisie-recepție...” Cu aceste cuvinte descria Aaron Temkin Beck descoperirea care a dus la dezvoltarea TCC. În anii 1960, Beck era un psihiatru renumit (chiar dacă frustrat), care încerca să-și trateze pacienții folosind psihanaliza freudiană. În timp ce metodele lui Freud puneau accentul pe importanța descoperirii conflictelor reprimite din trecut, Beck s-a convins că pentru mulți dintre pacienții săi sursa problemei se află mai degrabă în ceea ce-și spun aceștia în prezent.

A început să analizeze această posibilitate atunci când unul dintre pacienții săi a recunoscut că este foarte neliniștit în legătură cu tratamentul pe care îl făcea împreună cu Beck. Pacientul a observat câteva gânduri care îi umblau prin minte, de genul:

- „Sunt un pacient necooperant.”
- „Dr. Beck va fi dezamăgit de mine.”
- „Îl fac să-și piardă timpul cu mine... Probabil că va dori să nu mă mai vadă...”

Beck s-a convins că, indiferent de sursa originală, tocmai această gândire plină de anxietate era aceea care le genera pacienților săi sentimente neplăcute, aici și acum. Pentru Beck, „pornirea stației de emisie-recepție“ însemna să le ofere pacientului și terapeutului accesul la monologul interior, adică la acel flux caracteristic de frânturi de gânduri care îi trec prin cap pacientului atunci când se simte deprimat, neliniștit și nesigur pe el.

Lui Beck i-a trecut prin minte că, dacă problemele emoționale ale pacienților lui erau provocate de caracteristicile felului lor de a gândi, atunci cheia pentru ameliorarea simptomelor pe care le aveau ar fi putut să fie învățarea unor obiceiuri „mai sănătoase“ de a gândi. Beck a aprofundat aceste intuiții promițătoare și a început să le testeze în practica lui clinică. În 1979 a publicat *Cognitive Therapy for Depression (Terapia cognitivă pentru depresie)*, o lucrare de referință care nu numai că descria specificul stilului de gândire depresivă, ci oferea și o nouă abordare pentru corectarea acesteia. De atunci, TCC nu a mai privit în urmă.



exercițiu Pauză de gândire

Gândește-te la o perioadă din viața ta când te simțeai cu adevărat nefericit, angoasat ori stresat. Îți amintești ce fel de gânduri îți treceau prin minte când te aflai în starea aceea? Cum te vedeai pe tine însuși? Dar pe ceilalți? Dar viitorul?

Data viitoare când te vei afla într-o situație în care sentimentele supărătoare vor da năvală peste tine, încearcă să fii conștient de schimbările în felul în care gândești, analizându-ți cu atenție gândurile și impresiile. Au cumva un caracter diferit sau o calitate opusă față de felul în care vezi lucrurile de obicei, atunci când ești mai calm și mai optimist?

Principiile de bază ale teoriei lui Beck au fost adaptate și personalizate pentru a crea un pachet complet de servicii adaptate la o varietate extraordinară de situații. Deși încă mai sunt asociate cu

tratamentul depresiei și al anxietății, protocoalele TCC sunt adaptate să-i ajute pe pacienții cu cancer să renunțe la fumat, să-i sprijine pe oamenii fără un loc de muncă pentru a reintra pe piața muncii și să îi ajute pe aceia care suferă de probleme de sănătate mintală greu de rezolvat, cum ar fi tulburările de personalitate și psihozele.

De asemenea, aspecte ale TCC tradiționale sunt combinate cu elemente din alte tipuri de abordări și tradiții terapeutice, creând un val de noi terapii, printre care se numără Terapia Acceptării și Implicării (TAI), TCC bazată pe atenție și Terapia Cognitivă Analitică (TGA). Tabelul de mai jos îți oferă o prezentare succintă a felului în care evoluează TCC, precum și a rolului pe care aceasta îl joacă în conturarea unei noi generații de terapii „hibride“.

Un ghid comprehensiv (și concis) al celor mai cunoscute terapii și relația lor cu TCC

Numele terapiei	Descrierea	Relația cu TCC
Terapia psihanalitică/psihodinamică	Psihanaliza își propune să dezvolte conștiința de sine și să aducă la suprafață conflicte inconștiente. Se bazează în general pe felul în care experiențele din copilărie influențează viața adultului și este asociată cu teoriile lui Freud despre sexualitate.	În linii mari, TCC se concentrează mai degrabă pe modul în care se manifestă problemele și cum sunt întreținute acestea în prezent, și nu neapărat pe experiențele din copilărie. Deși par foarte diferite, atât psihanaliza, cât și TCC sunt interesate în aceeași măsură de felul în care ne interpretăm propriile experiențe. În psihanaliză, relația cu terapeutul este una în care pacientul face aproape toată treaba, proiectându-și asupra terapeutului sentimentele problematice. În TCC rolul terapeutului este mai degrabă de mentor sau de ghid.

Numele terapiei	Descrierea	Relația cu TCC
Terapia bazată pe conștientizarea prezentului (Mindfulness)¹	Își are originea în tradiția meditativă, care susține importanța trăirii în prezent. Conștientizarea prezentului îi îndeamnă pe oameni să iasă din ei înșiși și să-și observe emoțiile și gândurile într-un mod lipsit de prejudecăți. Acceptând faptul că acestea au un caracter temporar, gândurile și sentimentele negative pot circula liber înăuntrul și în afara conștiinței noastre.	La prima vedere, conștientizarea prezentului pare să fie opusul TCC, care se concentrează în special pe modificarea gândurilor supărătoare, și nu pe încercarea de a-i educa pe oameni să le tolereze. Totuși, Segal, Williams și Teasdale au fost inițiatorii unei variante de TCC care integrează elemente de conștientizare a prezentului și care s-a dovedit extrem de eficientă în prevenirea revenirii episoadelor depresive.
Terapia toleranței și a angajării	Ca și conștientizarea prezentului, TTA îi îndeamnă pe oameni să-și neutralizeze gândurile și sentimentele supărătoare numai prin „observarea” acestora și prin construirea unui fel de alt eu, care stă deoparte și observă experiența din afară.	Spre deosebire de TCC, TTA pune mai mult accent pe descoperirea și alinierea acțiunilor individului cu valorile sale personale.
Terapia dialectic comportamentală	Apărută ca tratament pentru tulburările de personalitate de tip borderline, TDC își propune să-i ajute pe suferinzi să-și evalueze utilitatea gândurilor proprii, să facă față emoțiilor supărătoare și să-și dezvolte aptitudini sociale mai potrivite pentru satisfacerea nevoilor pe care le au.	Multe dintre tehnicile pe care le folosește TDC au la bază o combinație de tehnici cognitive comportamentale și de principii de conștientizare a prezentului. TDC pune accent pe rolul terapeutului atât în validarea sentimentelor clientului, cât și în demontarea simultană a comportamentelor și atitudinilor care îi pot crea probleme pacientului.

¹ Majoritatea psihologilor români folosesc termenul din limba engleză, *mindfulness*, pentru a evita o traducere perifrastică. (N. tr.)

Numele terapiei	Descrierea	Relația cu TCC
Consilierea centrată pe individ	Derivă din teoria psihologului umanist Carl Rogers, care considera că majoritatea oamenilor, dacă sunt tratați cu respect necondiționat și se bucură de relații sociale armonioase, se vor îndrepta spontan către o stare mintală mai sănătoasă și mult mai funcțională.	Consilierea centrată pe individ este în mod programatic ne-orientativă. Terapeutul își încurajează clientul să-și analizeze problemele și să pună deschis întrebări pertinente, dar nu îl dirijează și nu încearcă să-i imprime anumite deprinderi cu ajutorul cărora să-și poată transforma gândurile, emoțiile sau comportamentele, așa cum se procedează în TCC.
Terapia bazată pe compasiune	Este o formă de TCC dezvoltată de Paul Gilbert. Îi îndeamnă pe oameni să-și accepte sentimentele și să-și dezvolte cogniții bazate pe compasiune, care să activeze sistemele de autolinștire ale creierului.	Ca și TCC, terapia bazată pe compasiune atrage atenția asupra gândurilor negative, însă are tendința de a le trata prioritar pe acelea care trezesc sentimentul de rușine și autocritica. Spre deosebire de cele mai multe variante ale TCC, terapia bazată pe compasiune încearcă să inducă anumite stări emoționale și mentale folosindu-se de vizualizări și afirmații subiective, și nu de analizarea rațională a gândurilor nedorite cu ajutorul logicii, nici încercând să genereze alternative „echilibrate”.

Numele terapiei	Descrierea	Relația cu TCC
Terapia bazată pe soluții rapide	Un set de tehnici create de Steve de Shazer și Insoo Kim Berg, această terapie își propune să-i ajute pe oameni să găsească indicii pentru rezolvarea problemelor prin analizarea unor situații în care problemele au mai puțină influență asupra lor sau prin imaginarea unor scenarii în care problema a fost deja rezolvată. Ideea este că, dacă oamenii se pot purta „ca și cum” problema a dispărut, atunci ei vor adopta modelul de gândire și acțiune din scenariul pozitiv, iar acesta îi va ajuta.	Ca și TCC, intervențiile bazate pe soluții rapide iau în calcul contribuția pe care gândurile, sentimentele și comportamentele individului o au în perpetuarea necazurilor. Mai mult decât TCC, terapia bazată pe soluții este interesată chiar exclusiv de felul în care se manifestă problema în prezent. Istoricul acesteia este considerat în mare măsură irelevant.
Terapia analitic cognitivă	TAC este un tratament care îi ajută de obicei pe oameni să înțeleagă și să compenseze felul în care relațiile lor anterioare le-au modelat comportamentul pe care îl au în prezent. Simptomele sunt de cele mai multe ori efecte secundare ale manierelor ineficiente de a face față situațiilor problematice.	Așa cum sugerează și denumirea, TAC este un hibrid provenit din abordările cognitive și teoria psihanalitică. Celei dintâi îi datorează accentul pus pe atacarea tiparelor disfuncționale de gândire și a prejudecăților; de la cea de-a doua a preluat interesul pentru mecanismul psihologic de apărare și modelele mentale interiorizate determinate de relațiile timpurii cu persoane-cheie din viața individului. TAC este în mod normal o terapie pe termen scurt. Îi este caracteristic schimbul de scrisori concise dintre terapeu și client.

Numele terapiei	Descrierea	Relația cu TCC
Programarea neurolingvistică (NLP)	Programarea neurolingvistică nu întrunește elementele unei terapii unitare, ci este o sumă de tehnici diferite, fără o bază teoretică prea clară. Ea pretinde că poate debloca potențialul individului, învățându-l să-și modeleze comportamentul și procesele de gândire după modelul oamenilor de succes sau performanți.	Ca și TCC, programarea neurolingvistică este interesată de schimbarea tiparelor de gândire dăunătoare și de întreruperea ciclurilor distructive. La fel ca în TCC, susținătorii programării neurolingvistice afirmă că mintea poate fi educată să învețe tipare noi, care să-i fie de ajutor. Totuși, punctul în care cele două se despart este acela în care programarea neurolingvistică s-a dovedit foarte greu de probat în experimente clinice, așa că practic nu există dovezi care să-i certifice efectele. Deși mulți susțin că ideile susținute de NLP i-au ajutat cu adevărat, programarea neurolingvistică a fost acuzată că este o pseudoștiință și nu a fost girată de NICE.

De ce este TCC așa de populară?

În ultimul timp, TCC s-a bucurat de o atenție considerabilă. Popularitatea actuală se datorează nu numai faptului că este compatibilă cu o atât de largă varietate de probleme emoționale, ci și pentru că se poate adapta la prioritățile și valorile timpului nostru.

Este accesibilă

Numită uneori și „psihologia bunului simț“, TCC este mult mai ușor de înțeles decât teoriile complexe și uneori contraintuitive ale lui Freud și Jung. Prin faptul că expune felul în care gândurile, sentimentele și acțiunile noastre se afectează unele pe celelalte, TCC

poate, cu puțină practică, să identifice destul de rapid țintele și strategiile de urmat pentru a rezolva problemele cu care ne confruntăm.

Se bazează pe deprinderi

TCC are la bază o componentă educațională. Terapia nu are în vedere „fixarea“ de către un expert a unui program, ci mai degrabă învățarea deprinderilor de care ai nevoie pentru a-ți rezolva propriile probleme și cu ajutorul cărora vei

găsește întodeauna
abordarea care ți se
potrivește

putea să ai grijă de propria sănătate mintală. Unul dintre neajunsurile care apar în terapia convențională este acela că pacienții pot să ajungă să depindă emoțional de terapeutul lor. În TCC o asemenea dependență este descurajată

permanent: terapeutul este doar o persoană care stă alături de tine pentru a-ți oferi niște îndrumări și pentru a te dota cu instrumentele necesare; mulți oameni consideră că această metodă de lucru este mult mai puțin amenințătoare. Dezavantajul ar fi că tu ești acela care trebuie să găsească metoda cea mai potrivită pentru tine.

Are rezultate demonstrate

În TCC totul se bazează pe dovezi, așa că nu ar trebui să ne surprindă faptul că Beck și discipolii lui au măsurat încă de la început eficacitatea terapiei. TCC este probabil cea mai documentată formă de terapie dintre toate, căutând întotdeauna să arate în termeni concreți, observabili, beneficiile pe care le obțin pacienții. Acest lucru este destul de greu de realizat în cazul tradiției psihanalitice, în care progresul este condiționat de circumstanțele individuale, astfel încât este dificil de măsurat în termeni științifici. În recomandările sale curente pentru tipurile de tratamente psihologice care sunt cele mai potrivite pentru diferite afecțiuni mintale comune, NICE și-a bazat strategia din 2011 pe o revizuire complexă a literaturii de specialitate de până în acel moment, o mare parte din aceasta fiind rezumată de Anthony Roth și Peter Fonagy în ultima ediție a lucrării lor *What Works for Whom? (Ce ți se potrivește?)*.