



a 11. Alla fine del libro troverete una ricca sezione di risorse aggiuntive (libri che offrono ulteriori informazioni e consigli, organizzazioni che forniscono sostegno e che possono aiutarvi a individuare terapeuti qualificati qualora decidiate che l'auto-aiuto non è abbastanza).

L'ansia ha molte facce, ma il lavoro dedicato di centinaia di ricercatori e medici che si occupano di salute mentale negli ultimi trent'anni ha ampliato gli ambiti della terapia cognitiva e migliorato la sua efficacia nel trattamento di questo disturbo nella sua complessità. Questo libro si fonda sul lavoro fatto da molti colleghi nel corso degli anni, ma nella sua essenza è espressione dell'esperienza clinica, e di ricerca insieme, dei suoi autori: Aaron T. Beck, fondatore della terapia cognitiva, e David A. Clark, professore universitario e psicologo clinico con più di 25 anni di ricerca ed esperienza clinica nella terapia cognitiva dell'ansia e della depressione.

Questo libro non sarebbe stato possibile senza l'incoraggiamento e l'incalcolabile contributo ricevuti dello staff della casa editrice The Guilford Press. Siamo specialmente grati a Chris Benton, che ha esaminato le prime bozze del manoscritto e ha accuratamente revisionato ogni singolo capitolo. La sua creatività, saggezza, efficienza ed entusiasmo come nostro editor di sviluppo dell'opera sono stati fondamentali per il completamento del progetto. È stato davvero un piacere lavorare con Chris, che ha generosamente condiviso con noi la sua competenza nella trasmissione del sapere scientifico. Siamo inoltre grati per il supporto, l'incoraggiamento e la capacità di visione della nostra editor Kitty Moore, che è stata nostra grande promotrice e ci ha garantito un'assistenza editoriale preziosa nel corso dello sviluppo del libro. Lavorare a questo progetto fianco a fianco con Kitty e Chris è stato un processo estremamente positivo e collaborativo, che ci ha arricchiti e ha portato a un testo molto migliore di quello che avremmo potuto produrre da soli. Infine, vogliamo rendere merito ai molti colleghi che negli anni hanno contribuito enormemente allo sviluppo della terapia cognitiva, ai nostri studenti che continuano ad arricchire la nostra conoscenza, e ai nostri pazienti che ci hanno insegnato così tanto su come è vivere con l'ansia.