

Prefazione

I disturbi d'ansia sono oggi tra i disturbi psicologici più debilitanti che si possano sperimentare. Milioni di persone in tutto il mondo lottano con coraggio quotidianamente per controllare ansia, panico, timori e paure. Spesso però, più tentano di sfuggire all'ansia e alle situazioni che la innescano, peggio vanno le cose (e la loro vita si fa sempre più angusta). Questo manuale può ribaltare la situazione e migliorare la vostra qualità di vita. I metodi presentati nelle pagine seguenti si basano sulla *terapia cognitiva* (terapia cognitivo-comportamentale), che ha dimostrato ricerca dopo ricerca, studio dopo studio di poter migliorare lo stato d'ansia anche se questo si è protratto (e si è rafforzato) nel corso degli anni. Di fatto, questo manuale è il primo libro esercizi di auto-aiuto per l'ansia proposto dall'ideatore stesso della terapia cognitiva, il dottor Aaron T. Beck.

Il potere della terapia cognitiva risiede in gran parte nel fatto che si concentri sui pensieri automatici che provocano l'angoscia che alimenta l'ansia. Con questo manuale imparerete a riconoscere, esaminare e correggere quei pensieri che forse vi tengono svegli la notte ma che non riescono ad alleviare la vostra preoccupazione, o a risolvere problemi della vostra vita reale. Acquisirete la capacità di ridurre, o anche di prevenire gli attacchi di panico, identificando pensieri esagerati o infondati associati alle sensazioni fisiche. Se soffrite di fobia sociale, vi mostreremo come mettere in discussione le vostre idee preconcepite su quel che gli altri pensano di voi, di modo che quelle relazioni interpersonali che possono rendere la vita degna di essere vissuta non sembrino più una minaccia.

Abbiamo scritto questo libro perché sia un manuale di auto-aiuto e funga al contempo da ausilio nella terapia cognitiva, sulla base del nostro manuale di trattamento per terapeuti *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. Se non avete a disposizione un terapeuta qualificato con esperienza nella terapia cognitiva, questo manuale potrà in ogni caso esservi utile, e darvi speranza. Lavorate sui primi otto capitoli del libro, e se sentite di aver bisogno di un aiuto mirato per il panico, la fobia sociale o la preoccupazione, proseguite con i capitoli da 9

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.