

PAIDÓS

david d.burns

Biblioteca



ADIÓS, ANSIEDAD

Cómo superar la timidez, los miedos, las fobias
y las situaciones de pánico

Del autor
del best seller
internacional

**SENTIRSE
BIEN**

David D. Burns

Adiós, ansiedad

Cómo superar
la timidez, los miedos,
las fobias y las situaciones
de pánico



PAIDÓS

Barcelona
Buenos Aires
México

Nota del autor

Las ideas y las técnicas que se presentan en este libro no pretenden servir de sustituto a la consulta ni al tratamiento con un profesional cualificado de la salud mental. Los nombres y las identidades de las personas que aparecen en este libro se han modificado en tal grado que toda semejanza con cualquier persona, viva o muerta, es pura coincidencia. La mayoría de los casos son compendios de los de muchos pacientes con problemas similares. Lo he hecho así para salvaguardar la intimidad de los pacientes. No obstante, he procurado también mantener el espíritu del trabajo que realizamos juntos. Espero que los casos conserven su veracidad y sintonicen con su experiencia personal.

Agradecimientos

Quiero dar las gracias a mi hija, Signe Burns, por su aportación enorme a la creación de este libro, que habría sido radicalmente distinto sin sus brillantes correcciones y su ánimo. Hemos trabajado juntos en su elaboración durante más de un año: una experiencia gozosa, pero que a veces me servía para ponerme en mi lugar, pues las aportaciones de Signe siempre tenían una sinceridad implacable. Nos divertimos muchísimo y pasábamos mucho tiempo riendo sin parar hacia el final de cada jornada, cuando se nos empezaba a reblandecer el cerebro.

También quiero dar las gracias a Amy Hertz por haberme dado la oportunidad de escribir este libro y de trabajar con su nuevo sello editorial, Morgan Road Books. Llevo más de diez años sumergido en investigaciones académicas y en la enseñanza clínica en Stanford, y en el tratamiento de la ansiedad y de la depresión se han producido muchos avances nuevos que yo quería compartir con mis colegas y con el público general. Doy las gracias en especial a Marc Haeringer, editor asociado de Morgan Road Books, por su colaboración maravillosa en la creación y corrección de este manuscrito.

También deseo expresar mi reconocimiento a muchos colegas brillantes cuya creatividad e innovación han aportado tanto al desarrollo y a la validación de los métodos que se exponen en este libro. Como es sabido, los doctores Albert Ellis y Aaron Beck fueron dos de los primeros pioneros, pero, en realidad, se ha tratado de una labor de equipo. Han sido millares los grandes clínicos e investigadores de todo el mundo que han trabajado juntos para poner en el mapa la terapia cognitivo-conductual.

Por último, quiero dar las gracias a los residentes de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford que han asistido a lo largo de los años a mis seminarios de psicoterapia de los miércoles por la tarde. Ha sido una experiencia personal y profesional muy dinámica para mí. He aprendido enormemente de todos vosotros, todas las semanas. ¡Vuestro entusiasmo, vuestra compasión y vuestro celo han sido un regalo extraordinario!

Introducción

¿Llegan a ayudar a alguien los libros de autoayuda? En los últimos quince años, el doctor Forrest Scogin y sus colegas del Centro Médico de la Universidad de Alabama han realizado una serie de experimentos innovadores con los que pretendían dar respuesta a esta pregunta. Los investigadores repartieron en dos grupos al azar a sesenta pacientes que buscaban tratamiento por haber sufrido episodios de depresión grave. Dijeron a los pacientes que tendrían que esperar cuatro semanas para que pudiera atenderlos el psiquiatra. Durante ese plazo, dieron a cada paciente de uno de los grupos un ejemplar de mi libro *Sentirse bien: Una nueva terapia contra las depresiones** y les recomendaron que lo leyeran durante el período de espera. Los pacientes del segundo grupo no recibieron el libro. Un ayudante de investigación visitaba a cada paciente todas las semanas y les administraba dos test muy conocidos que sirven para medir los cambios en la depresión.

Los resultados del estudio sorprendieron a los investigadores mismos. Al final del período de espera de cuatro semanas, dos terceras partes de los pacientes que habían leído *Sentirse bien* habían mejorado sustancialmente o se habían recuperado, a pesar de no haber recibido *ninguna* medicación ni psicoterapia. De hecho, habían mejorado tanto que no necesitaron ningún tratamiento adicional.

Por el contrario, los pacientes que no habían recibido un ejemplar de *Sentirse bien* no mejoraron. Los investigadores les dieron entonces ejemplares de *Sentirse bien* y les pidieron que lo leyeran durante un segundo período de espera de cuatro semanas. Dos terceras partes de estos pacientes se recuperaron y no precisaron ningún tratamiento adicional. Es más, los pacientes que reaccionaron a la lectura de *Sentirse bien* no han sufrido recaídas y han mantenido su mejoría hasta la fecha, tres años más tarde.

No se trataba de estudios hechos de cualquier manera, sino de investigaciones contrastadas por colegas y publicadas en revistas psicológicas y médicas de alto nivel. Los investigadores llegaron a la conclusión de que la «biblioterapia» basada en la lectura de *Sentirse bien* debería ser la primera línea de tratamiento para la mayoría de los pacientes que padecen depresión, ya que suele dar resultados más rápidos que los medicamentos o que la psicoterapia. Además, tiene una eficiencia increíble respecto de los costes y está completamente libre de los efectos secundarios problemáticos de la medicación psiquiátrica, tales como el aumento de peso, el insomnio, las dificultades sexuales o la adicción.

La terapia que describí en *Sentirse bien* se llama terapia cognitivo-conductual (TCC), porque el lector aprende a cambiar los pensamientos negativos, o «cogniciones», que provocan la depresión,

* Barcelona, Paidós, 1998. (*N. del e.*)

así como las pautas de conducta contraproducentes que lo mantienen atascado. Los estudios señeros del doctor Scogin demuestran claramente que la TCC puede resultar muy eficaz para muchos individuos en un formato de autoayuda, incluso sin tomar pastillas ni recibir la orientación de un terapeuta.¹

Docenas de estudios publicados han confirmado que la TCC también es eficaz cuando la administran los terapeutas. A corto plazo es, como mínimo, tan eficaz como la mejor medicación antidepressiva, y es más eficaz que ésta a largo plazo. Por ejemplo, en un reciente estudio señero realizado en consultas de pacientes externos en la Universidad de Pensilvania y en la Universidad Vanderbilt, a 240 pacientes que padecían episodios de depresión de moderada a grave se les asignó al azar el tratamiento con TCC, con paroxetina (Paxil) o con un placebo, de modo que se pudieran comprobar los efectos de estos tratamientos tanto a corto como a largo plazo. Los resultados se publicaron hace poco en dos trabajos importantes en los *Archives of General Psychiatry*, la más destacada de las publicaciones de psiquiatría.² Los resultados confirmaron, una vez más, que la TCC es, como mínimo, tan eficaz a corto plazo como el antidepressivo, pero que es más eficaz a largo plazo.

El doctor Robert DeRubeis, jefe del Departamento de Psicología en la Universidad de Pensilvania, explicó que la TCC tenía efectos más duraderos porque proporcionaba a los pacientes las herramientas que éstos necesitaban para gestionar sus problemas y sus emociones. Llegó a la conclusión de que el tratamiento de elección para los pacientes que sufren depresión de moderada a grave debería ser la TCC, y no las pastillas. Afirmó: «Los pacientes con depresión suelen estar abrumados por otros factores en sus vidas que las píldoras, sencillamente, no pueden resolver [...] La terapia cognitiva tiene éxito porque enseña las habilidades que ayudan a las personas a sobrellevar las dificultades».³

También se ha demostrado que la TCC es eficaz en el tratamiento de la ansiedad. De hecho, en su repaso a la literatura mundial, la doctora Henny Westra, de la Universidad York de Toronto (Canadá), y la doctora Sherry Stewart, de la Universidad Dalhousie, de Halifax (Canadá), llegaron a la conclusión de que:

- La TCC es el «patrón oro» para el tratamiento de todas las formas de ansiedad.
- La TCC es más eficaz que ningún otro tipo de psicoterapia o de medicación. De hecho, parece ser que la TCC *sin* medicación es más eficaz que la TCC con medicación.⁴

Mi propia experiencia clínica concuerda con estas conclusiones. Pero, he aquí la pregunta: ¿resultará eficaz la biblioterapia TCC para la ansiedad? Si usted padece timidez, preocupación crónica, ataques de pánico, fobias, ansiedad por miedo a hablar en público, ansiedad por los exámenes, trastorno por estrés postraumático o trastorno obsesivo-compulsivo, ¿le hará algún bien este libro? Algunos estudios alentadores dan a entender que la respuesta puede ser afirmativa. El doctor Isaac Marks, del Instituto de Psiquiatría de la Universidad de Londres, ha demostrado que muchos individuos son capaces de superar los trastornos de ansiedad por medio de técnicas de TCC *sin* psicoterapia cara a cara ni medicaciones. Tengo la esperanza de que el presente libro resulte tan eficaz para las personas que padecen ansiedad como lo ha sido *Sentirse bien* para las personas que luchan contra la depresión. Sin embargo, no existe ningún libro, técnica ni pastilla que pueda funcionar para todo el mundo. Además de los métodos que se exponen en este libro, algunas personas necesitarán la ayuda de un psicoterapeuta comprensivo y hábil. Esto no tiene nada de vergonzoso.

¿Cuándo debe usted buscar tratamiento de manos de un profesional de la salud mental? No existe ninguna regla fija, pero las directrices siguientes pueden resultar útiles para determinarlo:

- **¿Cuán grave es el problema?** Si se siente usted abrumado o sin esperanza, la terapia cara a cara puede resultar enormemente útil.
- **¿Tiene usted impulsos suicidas?** Si tiene deseos de quitarse la vida, no deberá confiar nunca exclusivamente en la autoayuda. La intervención de emergencia cara a cara es imprescindible. Si ya visita al psicoterapeuta, llámelo inmediatamente y descríble cómo se siente. Si no lo visita, llame al número de emergencias o acuda a Urgencias del hospital más cercano. Su vida es demasiado preciosa como para jugar a la ruleta rusa con ella.
- **¿Tiene usted impulsos homicidas?** Si se siente lleno de ira y tiene deseos de hacer daño a otras personas o de matarlas, la intervención de emergencia es imprescindible. ¡No coquetea con esos deseos!
- **¿Qué tipo de problema tiene?** Algunos problemas son más difíciles de tratar que otros, y a veces resultan indicadas las medicaciones. Por ejemplo, si sufre usted un trastorno bipolar (maníaco-depresivo), con puntos altos y bajos extremos e incontrolables, puede resultar necesaria la medicación estabilizadora del estado de ánimo, como por ejemplo el litio.
- **¿Cuánto tiempo lleva padeciendo?** Si lleva tres o cuatro semanas trabajando con las herramientas que se exponen en este libro, pero no aprecia un principio de mejoría de sus síntomas, entonces la orientación profesional podría ayudarle a emprender el buen camino. Lo mismo sucede cuando se empieza a aprender cualquier cosa. Si no hace bien el servicio jugando al tenis, le puede resultar difícil corregir el problema por su cuenta porque no ve lo que hace mal. Pero un buen entrenador es capaz de apreciar el problema enseguida y de enseñarle cómo corregirlo.

Creo que es una gran noticia que ahora sea posible tratar de manera rápida y eficaz a tantas personas que padecen depresión y ansiedad sin medicaciones y que el pronóstico para una recuperación completa sea tan positivo. Ya esté acudiendo a un psicoterapeuta, tomando medicaciones psiquiátricas o intentando vencer sus miedos por su cuenta, las técnicas que se exponen en este libro pueden tener una importancia vital para usted. La meta no es meramente el alivio de sus síntomas, sino una transformación profunda de su manera de pensar y de sentirse.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

