



Cómo vencer la ansiedad

Un programa revolucionario
para eliminarla
definitivamente

7ª Edición

Reneau Z. Peurifoy



Desclée De Brouwer
Biblioteca de Psicología

RENEAU Z. PEURIFOY

CÓMO VENCER LA ANSIEDAD

Un programa revolucionario para eliminarla definitivamente

7^a Edición

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
DESCLÉE DE BROUWER**

Índice

Sobre el autor	11
Prefacio	13
Reconocimientos	15
Capítulo 1: Un modo nuevo de observar la ansiedad	19
¿En qué consiste la recuperación a largo plazo?.....	20
¿Cómo extraer el máximo partido de este programa?	22
Síntesis de ideas fundamentales	23
Actividades recomendadas	23
Capítulo 2: La impresión de la infancia	29
Mary	30
Robert	32
Kimberly	34
Síntesis de ideas fundamentales	36
Actividades recomendadas	37
Capítulo 3: El túnel del tiempo	39
Respuestas condicionadas	39
Trastorno de estrés postraumático.....	40
El túnel del tiempo	42
Cómo alejarnos del túnel del tiempo	42
Cuatro rasgos comunes a los adultos que han sufrido abusos infantiles..	43
Síntesis de ideas fundamentales	45
Actividades recomendadas	45

Capítulo 4: El misterio de las emociones	51
¿En qué consisten las emociones?	52
¿Por qué tenemos emociones?	52
Necesidades humanas	54
Creencias nucleares y asociaciones inconscientes	56
Síntesis de ideas fundamentales	58
Actividades recomendadas	59
Capítulo 5: Elaborar la explicación propia al “¿Por qué?”	63
La respuesta es E	65
Cinco factores que pueden provocar los síntomas	67
Las explicaciones de Mary, Robert y Kimberly	70
Síntesis de ideas fundamentales	72
Actividades recomendadas	73
Capítulo 6: Destrezas básicas para el manejo de síntomas	77
Respuesta de relajación controlada por unas señales	77
Respiración diafragmática relajada	78
Auto-afirmaciones de manejo	80
Externalización/Distracción	83
Síntesis de ideas fundamentales	84
Actividades recomendadas	84
Capítulo 7: Pensamiento distorsionado	87
Pensamiento distorsionado	87
Sobregeneralizaciones	88
Magnificación/minimización	90
Razonamiento emocional	91
Cómo desafiar los auto-mensajes irracionales y negativos	93
Síntesis de ideas fundamentales	95
Actividades recomendadas	95
Capítulo 8: Desensibilización progresiva	99
Elaborar un plan	99
Pautas básicas para la práctica	102
Ejemplos	104
Enfoque de cuatro fases para los “Qué si... (condicionales)”	106

Aumento de sugestibilidad.....	107
Síntesis de ideas fundamentales	109
Actividades recomendadas	109
Capítulo 9: Avance del control básico al control avanzado	
de síntomas	111
Cómo lograr el control básico de los síntomas	111
Primeros pasos hacia el control avanzado de síntomas.....	112
Confrontar la muerte y la incertidumbre	114
Vergüenza	116
Síntesis de ideas fundamentales	117
Actividades recomendadas	118
Capítulo 10: Cómo establecer límites sanos	121
¿En qué consisten los límites de las relaciones humanas?	121
Perder/prescindir del mensaje de ansiedad	122
¿Qué debería hacer?	124
Defender los derechos propios	125
La excesiva necesidad de aprobación	126
Hojas de resumen.....	127
Síntesis de ideas fundamentales	129
Actividades recomendadas	129
Capítulo 11: Rodeos en el trayecto hacia la recuperación	133
Práctica, práctica, práctica	133
Reaprender es más fácil que empezar desde cero.....	136
Más baches en el camino hacia la recuperación plena	139
Guiones D.E.R.....	140
Honrar la responsabilidad propia para respetar los derechos ajenos	142
Síntesis de ideas fundamentales	143
Actividades recomendadas	144
Capítulo 12: Dos importantes mensajes “silenciosos”	145
Primer mensaje: Aprenda a manejar los períodos de mucho estrés	145
Segundo mensaje: Busca una fuente de fortaleza espiritual	147
¿Cómo elaborar un listado de mensajes?	148
Síntesis de ideas fundamentales	150
Actividades recomendadas	150

Capítulo 13: Cómo verse a sí mismo de un modo nuevo	153
La propia imagen	153
¿Qué me hace valioso?	156
Perfeccionismo	158
Los errores son terribles	159
Aprender a establecer relaciones amistosas con las propias emociones ..	161
Ira inesperada	161
Aprender a “normalizarse” uno mismo	162
Síntesis de ideas fundamentales	163
Actividades recomendadas	164
Capítulo 14: Últimos pasos	165
¿Hacia dónde me dirijo?.....	166
¿Qué pasa si me estanco?	166
Cómo aplicar las destrezas a otras áreas de la vida.....	167
Una última idea	168
Apéndice 1: Los principales tipos de trastornos de ansiedad	171
Apéndice 2: Pautas para seleccionar a un terapeuta	177
Apéndice 3: Cómo aprender la respuesta de relajación	181

Sobre el autor

Reneau Z. Peurifoy, M.A., M.F.C.C., dispone de un centro privado en Citrus Heights, un suburbio de Sacramento, California. Se especializó por primera vez en los problemas relacionados con la ansiedad en 1981. Desde 1988 ha dirigido seminarios en todas las Conferencias Nacionales sobre Trastornos de Ansiedad organizadas por la Asociación Americana de Trastornos de Ansiedad. Ha participado en comunicaciones y ha dirigido seminarios de prácticas sobre el tratamiento de trastornos de ansiedad a lo largo de los Estados Unidos.

Peurifoy trabaja también con parejas e individuos que han experimentado traumas durante la infancia. Ha diseñado y dirigido programas educativos sobre la ansiedad, la ira, la asertividad, el manejo del estrés y otros temas en diversidad de entornos. Está especialmente comprometido con la docencia a progenitores de destrezas para el cuidado de hijos y ha trabajado con más de dos mil progenitores.

Antes de optar por la psicología clínica, Peurifoy dedicó cinco años de su vida a trabajar como profesor, dos de estos años los pasó en Japón donde enseñó Ciencias en St. Joseph's College y en la escuela de chicos de Yokohama. Peurifoy conoció a su esposa, Michiyo, durante este período. Contrajeron matrimonio en 1974 y tienen dos hijos en común.

Prefacio

En 1988 concluí mi primer trabajo, *Ansiedad, Fobias y Pánico: Responsabilizarse y Conquistar el Miedo*, y me convertí en la primera persona que presentaba un enfoque de tratamiento “multimodal” e integrado en la conferencia nacional sobre ansiedad. En los siguientes años, este enfoque se convirtió en el curso de tratamiento estándar para las personas que trabajan con la ansiedad y mi libro *Ansiedad, Fobias y Pánico* se convirtió en el libro de las personas, centros de tratamiento, terapeutas y grupos de auto-ayuda vinculados a la ansiedad tanto en los Estados Unidos como en Europa.

A medida que revisaba la obra para las siguientes revisiones, comprobé, que aunque buena, necesitaba algo más. En diferentes conversaciones con terapeutas y coordinadores de grupo fui cada vez más consciente de que los modelos de tratamiento en uso estaban proporcionando alivio a la ansiedad pero eso no era suficiente. Como muchos otros terapeutas, cada vez me centré más en mi propia práctica tratando de que los clientes avanzaran desde los estadios iniciales de control de síntomas hasta lo que en la actualidad denominamos recuperación a largo plazo.

En consecuencia, empecé a trabajar sobre la elaboración de este libro en 1993 con el objetivo de ir más allá de mi primer trabajo, abrir nuevos campos y mostrar a las personas que sufren ansiedad el modo de alcanzar la recuperación a largo plazo. Tras completar el esquema general y los primeros cuatro capítulos tuve que retrasar el trabajo del guión original durante un año y medio para trabajar en otro proyecto. Este retraso me ayudó a desarrollar las ideas que había observado vagamente en algunos clientes y esto me ha ayudado a madurar mucho más el trabajo final.

Como este libro se centra en el logro de la recuperación a largo plazo y en los “mensajes” que se esconden tras la ansiedad, presenta de un modo simplificado los aspectos “básicos” del control de síntomas. Los lectores que deseen una explicación más detallada de este aspecto del manejo de la ansiedad tendrán siempre la oportunidad de leer mi anterior libro.

Espero que las luchas y las victorias de las personas descritas en este volumen le ayuden a vivir una vida más plena y más satisfactoria. Si está dispuesto a dedicar el tiempo necesario para seguir su ejemplo, creo honestamente que logrará éxitos en su lucha con la ansiedad y alcanzará la recuperación a largo plazo.

1

Un nuevo modo de observar la ansiedad

La primera vez que empecé a trabajar con los problemas relacionados con la ansiedad en 1981, se había producido una explosión de conocimiento sobre las causas y los tratamientos convenientes para ellos. En la actualidad existe una avalancha de publicaciones y materiales audiovisuales que describen programas para sobreponerse a los problemas relacionados con la ansiedad, así como un número cada vez mayor de centros y terapeutas especializados en su tratamiento. A pesar de estas buenas noticias, se ha observado también algo a lo que no se alude con mucha frecuencia: la investigación ha demostrado que los enfoques habitualmente empleados para tratar los problemas relacionados con la ansiedad son útiles y proporcionan alivio, pero muchas veces no ofrecen soluciones a largo plazo.

Un tremendo número de personas con problemas relacionados con la ansiedad acuden a especialistas o practican programas de auto-ayuda y experimentan buenos resultados. Sin embargo, tras un período de tiempo que puede oscilar entre unas pocas semanas y algunos años, los síntomas reaparecen. Para algunos, los síntomas vuelven con plena fuerza, ansiedad debilitadora y ataques de pánico y la consecuente reaparición de las conductas de evitación o rituales. Para otros, los síntomas reaparecen con una intensidad inferior a la original, o adoptan una forma distinta, que podría ser el exceso de preocupación o nerviosismo. También puede incluir las conductas de evitación o los rituales nerviosos que son diferentes de aquellos que acompañaron a la aparición original de la ansiedad severa.

Son también muchas las personas que participan en programas o leen libros y nunca hallan el alivio que están buscando. Sus síntomas iniciales intensos pueden verse notablemente reducidos, pero continúan experimentando un nivel significativo de síntomas a pesar del tratamiento. Cuando retornan los síntomas de ansiedad, o si nunca se resuelven plenamente, la sensación de fracaso, ira, confusión y depresión que se produce puede ser asombrosa.

Este libro avanza un paso más en la evolución de soluciones para la ansiedad y presenta el modo de ir más allá de lo que se ha demostrado que son sólo arreglos a corto plazo, y trata de alcanzar la recuperación a largo plazo. A medida que prosiga su trabajo a lo largo de los capítulos, conocerá a tres personas que han hecho este camino, que han luchado contra los efectos de la ansiedad severa y que han logrado vencerla. Su batalla no ha sido fácil ni tampoco ha sido breve. Sin embargo, los tres alcanzaron en un momento la recuperación a largo plazo. Según lea el modo en que lo lograron, aprenderá muchas cosas nuevas sobre usted mismo, adquirirá nuevas destrezas y desarrollará un nuevo modo de observar la ansiedad.

Uno de los temas centrales de este libro es que la ansiedad es simplemente un “mensajero” que le avisa de que tiene uno o más aspectos vitales que resolver. Algunas veces los síntomas se desarrollan porque una persona está sobrecargada con demasiados problemas al mismo tiempo, problemas de salud, económicos, familiares y laborales. Sin embargo, la ansiedad también puede estar conectada con problemas relacionales (su capacidad para establecer y mantener relaciones estrechas e íntimas con los otros) así como con lo que a menudo se vienen denominando problemas “existenciales” (Cómo respondemos a la pregunta “¿Cuál es el significado de la vida?” y “¿Cómo encontraré la felicidad?”).

La finalidad de este libro es ayudarle a entender el mensaje que transmiten sus síntomas. Con excesiva frecuencia es fácil centrarse tanto en los síntomas de ansiedad (el mensajero) que la persona no comprende el mensaje. Aprender a identificar el mensaje alivia el sentimiento de vergüenza y desmoralización que se produce cuando la persona se focaliza en la eliminación de síntomas. Es también la clave para alcanzar lo que llamo recuperación a largo plazo.

Una vez aceptada esta idea, el objetivo pasa a ser el *manejo* de la ansiedad y no su *ausencia*. Éste es un objetivo más razonable. Cuando el mensaje (los aspectos subyacentes que generan la ansiedad) se convierte en centro de atención en lugar del mensajero (los síntomas) se posibilita la recuperación a largo plazo.

¿EN QUÉ CONSISTE LA RECUPERACIÓN A LARGO PLAZO?

La recuperación a largo plazo es realmente el estadio último del *proceso* que atraviesan las personas en su recuperación de la ansiedad. A medida que las personas atraviesan este proceso, adquieren progresivamente mayores niveles de recuperación. Con el objetivo de simplificar, he dividido este proceso en los siguientes tres niveles básicos:

Nivel uno: control básico de síntomas

En este estadio de recuperación la persona se centra en el control de síntomas. Evidentemente, este es mi primer objetivo con los clientes nuevos. Cuando están experimentando síntomas intensos, las personas se desinteresan por las respuestas a largo plazo. Buscan el alivio y lo quieren de forma *inmediata*.