

**COMO  
VENCER  
A ANSIEDADE,  
A DEPRESSÃO,  
A RAIVA  
E O PÂNICO**

**SETH J. GILLIHAN**

O essencial da Terapia  
Cognitivo-Comportamental

**10 ESTRATÉGIAS SIMPLES**





**4Estações – Editora, Lda.**  
PAREDE – PORTUGAL

*Reservados todos os direitos, incluindo o direito de reprodução  
no todo ou em parte, em qualquer suporte,  
de acordo com a legislação em vigor.*

TÍTULO: *COMO VENCER A ANSIEDADE, A DEPRESSÃO, A RAIVA E O PÂNICO  
– O ESSENCIAL DA TERAPIA DO COMPORTAMENTO COGNITIVO-COMPORTAMENTAL*  
© 2019 desta edição: 4Estações – Editora, Lda.

TÍTULO ORIGINAL: *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY – MADE SIMPLE*

AUTOR: Seth J. Gillihan

© 2018 by Seth J. Gillihan

Direitos autorais para a língua portuguesa (Portugal) pela Althea Press (Estados Unidos)  
através de Anna Gurgui Agencia Literária.

EDITORES: Mário de Moura e Ione França

DESIGN DE CAPA: Fátima Cândido

ILUSTRAÇÃO: © 2008 Megan Dailey (pág.43)

TRADUÇÃO: Ana David

REVISÃO DE PROVAS: Ana David

Esta edição segue a grafia do Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

PAGINAÇÃO: Gráfica 99

IMPRESSÃO E ACABAMENTO: Públito - Estúdio de Artes Gráficas, Lda.

1.ª edição, março de 2020

1.ª reedição, abril de 2021

ISBN: 978-989-8761-73-6

Dep. Legal: 464847/19



# Prefácio

---

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é um poderoso tratamento psicológico, e baseia-se numa teoria coerente e abrangente das emoções, bem como nos comportamentos associados a essas emoções. A teoria pode ajudar na descoberta das causas das dificuldades emocionais de cada pessoa. Igualmente importantes são as ferramentas que a TCC oferece, provenientes da teoria desenvolvida pelos profissionais da TCC nos últimos 40 anos. Esta grande variedade de técnicas permite que o terapeuta adapte as suas intervenções às necessidades e preferências específicas de cada paciente. Então, como pode o poder da TCC, que parece exigir um terapeuta qualificado para ajudar os pacientes a identificar os seus padrões únicos e selecionar e adaptar as ferramentas certas, ser transmitido em forma de livro? O Dr. Seth Gillihan, numa linguagem simples, mas elegante é capaz de estabelecer uma ligação com qualquer leitor que queira compreender e abordar os seus próprios obstáculos para a boa saúde mental.

A voz suave e confiante por detrás deste livro é uma voz que conheço muito bem. Em 2005, Seth tornou-se o 50.º aluno do doutoramento da Universidade da Pensilvânia (Penn), a quem ensinei e supervisionei num curso prático de um ano em TCC. Nos últimos 35 anos, tenho tido o privilégio de ensinar os princípios e a prática da TCC a alguns dos jovens profissionais mais notáveis e motivados que podemos conhecer. O seu nível de talento e conhecimento, juntamente com o seu compromisso em aprender, continua a surpreender-me. Mas o Seth marcou-me profundamente pela sua sabedoria e capacidade de se conectar com indivíduos de todas as esferas da vida. Ele possui uma aptidão inigualável para transmitir o melhor daquilo que aprendi com

os meus próprios mentores, os Drs. Steven Hollon e Aaron T. Beck, tendo acrescentado conhecimentos extremamente úteis.

Deparei-me pela primeira vez com o talento de Seth como profissional quando assisti a gravações em vídeo das suas sessões de terapia, quando li as suas anotações de casos e ouvi as suas descrições claras dos sucessos e percalços que ele e os seus clientes vivenciaram enquanto trabalhavam em conjunto. Vejo agora o mesmo Seth Gillihan, com muito mais experiência, que desenvolveu o projeto atual a partir de *Retrain Your Brain: Cognitive Behavioral Therapy in 7 Weeks*, um excelente livro, do qual é e coautor; um guia prático e sensível para indivíduos e famílias daqueles que sofrem de transtorno obsessivo-compulsivo.

O seu mais recente livro é uma leitura agradável, o que é um grande feito dado a seriedade do assunto e da perspectiva honesta e realista dos problemas que aborda. O livro trata de muitos tópicos em pormenor e ainda assim permanece «simples», como o título sugere. Leva ainda mais longe os pontos fortes do Seth, incluindo uma capacidade incomparável de organizar e estruturar material, o que facilita a compreensão e a retenção de muitas pérolas encontradas nas suas páginas. O ritmo que Seth estabelece neste livro é único desde o início até ao fim, explicando como resolver pensamentos inúteis, como usar comportamentos para alterar padrões problemáticos e, finalmente, como resolver, e ser consciente das questões importantes nas nossas vidas. Fiquei tão impressionado com este ritmo que agora incluo-o na minha prática de ensino: Pensar, Agir e Ser. O que poderia ser mais simples? E, no entanto, as ideias são fortes e poderosas o suficiente para produzirem mudanças positivas gigantescas na vida dos clientes em terapia. E podem fazer o mesmo para os leitores deste livro.

Mesmo que o leitor não tenha problemas em todas as áreas abrangidas pelo livro (tristeza, inquietação, medo, raiva, procrastinação, autocrítica), recomendo vivamente as secções de três temas em particular: procrastinação, raiva e «comportamentos de segurança». O conhecimento que o Seth fornece acerca destes padrões, muitas vezes intrigantes e ainda assim comuns, é realmente interessante! E quanto mais não seja, as suas caracterizações destes padrões podem ajudar o leitor a entender melhor os amigos, os colegas ou os membros da família.

Muitos de nós procrastinamos, porém não temos percepção das causas ou dos processos que estão por detrás da procrastinação.

A raiva, ou versões inapropriadas ou excessivas dela são muito comuns, pode ser compreendida. Esta é metade da batalha em manter a raiva sob o nosso controlo ou ajudar um amigo que está sobre o seu jugo. Finalmente, os comportamentos de segurança impedem que aqueles que têm medos irrealis ou comportamentos compulsivos se libertem e desfrutem do que a vida lhes tem para oferecer. Ler a análise de Seth acerca desses padrões é revelador e cativante. Este é um ótimo exemplo, bem explicado, do progresso feito pelos psicólogos na compreensão daquilo «que motiva as pessoas».

Alguns leitores recorrerão a este livro para rever os princípios e as práticas da TCC que conheceram através de terapia pessoal ou de outra forma. Outros irão conhecer a TCC pela primeira vez e descobrirão tudo o que precisam para se libertarem do sofrimento emocional desnecessário e estéril e conseguirem estabelecer um caminho para uma vida melhor. Este livro também pode servir como um primeiro passo necessário para aqueles que sofrem de problemas mais graves e que ponderaram tomar medicamentos antidepressivos ou ansiolíticos ou que os experimentaram e não os consideraram úteis, bem como para aqueles que não conseguiram encontrar um terapeuta com quem estivessem prontos para trabalhar. Muitas dessas pessoas encontrarão tudo o que precisam nessas páginas. Haverá também outras pessoas que começarão a aprender sobre as origens e soluções para as dificuldades emocionais que os impediram de desfrutar a vida, e isso irá motivá-los a procurar ajuda ou orientação profissional adequada. Eles poderão utilizar o que aprenderam com o Seth e realizar os exercícios deste livro em terapias individuais ou em grupo, se esse for o próximo passo a dar.

Permita-me concluir refletindo sobre a sorte que tive ao ter a oportunidade de contribuir para o crescimento do Seth como psicólogo. Agora é a sua vez de ter sorte por ter encontrado este guia verdadeiramente útil e (darei novamente) realmente interessante para problemas emocionais comuns e formas eficazes para superá-los. Convido-o a aproveitar esta sorte e a se preparar para uma vida melhor.

**Dr. Robert J. DeRubeis,**

Professor Titular Samuel H. Preston de Ciências Sociais  
e professor de Psicologia na Escola de Artes  
e Ciências da Universidade da Pensilvânia



# Introdução

Em algum momento, todos nós encontramos-nos nas garras apertadas de emoções avassaladoras. Pode ser um sentimento de ansiedade horrível, uma depressão que esvazia a cor da vida, um pânico que surge nos momentos mais inoportunos, uma raiva frequente e excessiva, ou outras experiências que tomam conta das nossas mentes e corações. Quando perdemos o equilíbrio emocional, precisamos de métodos experimentados e testados para recuperar o equilíbrio e encontrar alívio o mais rápido possível.

No início da minha formação clínica, aprendi que alguns tipos de tratamento têm muito mais provas a fundamentá-los, especialmente a terapia cognitivo-comportamental (TCC). O meu primeiro supervisor de terapia encorajou-me a procurar formação especializada em TCC, o que me levou à Universidade da Pensilvânia, uma instituição com uma história rica em tratamentos cognitivos e comportamentais. Ao concentrar-me no tratamento da depressão durante o meu doutoramento, vi como a depressão distorce o nosso pensamento em direções prejudiciais, e como a TCC pode reeducar os nossos pensamentos em nosso benefício. Também aprendi que desenvolver atividades mais gratificantes nas nossas vidas poderia ter poderosos efeitos antidepressivos.

Quando terminei o meu doutoramento, fiquei entusiasmado por obter um lugar no corpo docente do Centro de Tratamento e Estudo da Ansiedade da universidade, que tinha desenvolvido muitos dos melhores tratamentos para a ansiedade. Durante os quatro anos em que lá estive, vivi uma experiência intensiva no tratamento da ansiedade debilitante, no transtorno obsessivo-compulsivo e no

trauma. Vi centenas de vidas serem mudadas por programas de tratamento que ajudaram as pessoas a encarar os seus medos de frente. Enquanto lá estive, aprendi que concentrar a nossa atenção no presente com transparência e curiosidade é uma maneira poderosa de quebrar o controlo da ansiedade e da depressão. Esta abordagem baseada no *mindfulness* obteve apoio suficiente em investigações para garantir o seu estatuto como a «terceira onda» da TCC, juntamente com as técnicas cognitivas e comportamentais.

Nas duas últimas décadas enquanto estudante, investigador, terapeuta e supervisor, houve duas coisas que se destacaram em relação aos tratamentos eficazes. Número um, são simples: *Pratique atividades agradáveis. Tenha pensamentos úteis. Enfrente os seus medos. Esteja presente. Cuide de si próprio.* Nenhuma destas abordagens é chocante ou complicada. Esforcei-me por capturar essa simplicidade nos capítulos seguintes. Quando estamos com dificuldades, normalmente não temos tempo, desejo ou energia para percorrer página após página de resultados de pesquisas ou estudar um tratado sobre as *nuanças* esotéricas desenvolvidas na área. Precisamos de opções simples que possamos usar de imediato.

Número dois, não são fáceis. Sei que, apesar da simplicidade destes tratamentos eficazes, eles ainda assim exigem trabalho. É difícil fazer mais daquilo que se ama quando se está deprimido e desmotivado, é difícil encarar os medos quando se está a lutar contra o pânico, é difícil ensinar uma mente hiperativa a descansar no momento. É aqui que encontrará o poder da TCC – ao fornecer não apenas um objetivo a ser trabalhado, mas também técnicas exequíveis e um plano sistemático para levá-lo a bom caminho.

No meu livro anterior, *Retrain Your Brain*, forneci em formato de livro de exercícios, um plano estruturado de sete semanas para gerir a ansiedade e a depressão. Irá ver que este livro é semelhante na sua abordagem simplificada, à medida que abordo as partes mais importantes dos tratamentos. Mas, ao contrário do *Retrain Your Brain*, este foi desenvolvido para aqueles que não precisam necessariamente de terminar um livro de exercícios inteiro. Pelo contrário, este livro oferece um conjunto de técnicas de pesquisa rápida e altamente acessíveis que pode ser usado conforme necessário para lidar com várias dificuldades.

Desenvolvi este livro numa perspetiva útil para aqueles que nunca ouviram falar da TCC, que estão atualmente a trabalhar com



um terapeuta, ou que usaram a TCC no passado e querem um recurso a que voltar para se atualizarem regularmente. Seja qual for o seu conhecimento prévio da TCC, espero que regresse a este livro quantas vezes achar necessário. Todos nós precisamos que nos lembrem daquilo que nos faz sentir bem.

Refiro-me a *todos* nós. Quero garantir-lhe que não estou a escrever este livro numa torre de marfim, rodeado de teorias abstratas. Como todas as pessoas, estou envolvido nas alegrias e lutas de estar vivo. Estou contente por estar a proporcionar-lhe um guia que simplificará verdadeiramente a compreensão da TCC.

Espero que este livro lhe seja útil, para que nada o impeça de viver a vida que ambiciona.



**4Estações - Editora, Lda.**  
Apartado 5 - EC São Pedro do Estoril  
2766-501 ESTORIL - PORTUGAL

*Visite-nos:*

[www.4estacoeseditora.pt](http://www.4estacoeseditora.pt)  
[facebook.com/4estacoeseditora](https://facebook.com/4estacoeseditora)  
@4estacoeseditora – Instagram  
@4estacoeseditora – Twitter