

S A G G I G I U N T I

PSICOLOGIA

Steven C. Hayes

La mente liberata

Come trasformare il tuo pensiero
e affrancarti da stress, ansia e dipendenze

Prefazione di Paolo Moderato

 **GIUNTI**

Traduzione di Elettra Pezzica e Katiusha M. R. Hall

Titolo originale:

A Liberated Mind: How to Pivot Toward What Matters.

Questa edizione è stata pubblicata in accordo con Avery, un marchio di Penguin Publishing Group, una divisione di Penguin Random House LLC.

© 2019 by Steven C. Hayes.

Tutti i diritti riservati. Steven C. Hayes detiene il copyright su tutte le figure presentate nel libro. È possibile utilizzarle senza ulteriore autorizzazione, purché venga citata la fonte.

La poesia di chiusura, *Hold out your hand* (“Porgi la mano”), è protetta da copyright e i diritti appartengono a Julia Fehrenbacher. È stata qui utilizzata previa autorizzazione.

Né l'autore né l'editore sono impegnati a fornire consulenza o servizi professionali ai lettori. Le idee, le procedure e i suggerimenti contenuti in questo libro non sono intesi come sostituti della consultazione del proprio medico. Tutte le questioni relative alla salute richiedono un controllo medico. Né l'autore né l'editore possono essere ritenuti responsabili per eventuali perdite o danni che potrebbero derivare da qualsiasi informazione o suggerimento in questo libro.

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

www.giuntipsy.it

www.giunti.it

© 2020 Giunti Psychometrics S.r.l.

Via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: giugno 2020

Prima ristampa: giugno 2021



Stampato presso Rotolito S.p.A. – Pioltello (MI)

*Questo libro è dedicato alla memoria di John Cloud:
giornalista, birbante, cantastorie, amico. Hai creduto in me
e in questo libro, cosa che mi ha dato forza
ogni singolo giorno in cui ci ho lavorato.
Il mondo chiede ai giornalisti
di fare cose molto difficili, senza capirne il costo.
Riposa in pace, amico mio.*

Indice

Prefazione all'edizione italiana di Paolo Moderato	IX
Ringraziamenti	XV
Nota dell'autore	XIX
Parte I	
1. La necessità di cambiare direzione	5
2. Il Dittatore Interiore	35
3. Trovare una via d'uscita	51
4. Perché i nostri pensieri sono così automatici e convincenti	75
5. Il problema del problem solving	96
6. Volgersi verso il dinosauro	112
7. Impegnarsi in un nuovo percorso	126
8. Abbiamo tutti la capacità di cambiare direzione	146
Parte II	
Introduzione: l'inizio del tuo viaggio ACT	163
9. Il primo cardine Defusione – Mettere un guinzaglio alla mente	169
10. Il secondo cardine Sé – Assumere la prospettiva dell'altro	193
	VII

11. Il terzo cardine Accettazione – Imparare dal dolore	213
12. Il quarto cardine Presenza – Vivere nel momento attuale	233
13. Il quinto cardine Valori – Scegliere ciò che importa davvero	251
14. Il sesto cardine Azione – Impegnarsi nel cambiamento	275
Parte III	
Introduzione: usare il tuo kit di strumenti ACT per far evolvere la tua vita	295
15. Adottare comportamenti sani	309
16. Salute mentale	329
17. Coltivare le relazioni	350
18. Apportare flessibilità alla performance	378
19. Coltivare il benessere spirituale	396
20. Fronteggiare malattie e disabilità	410
21. Trasformazione sociale	427
Epilogo	437
Note	441

Prefazione all'edizione italiana

All'inizio degli anni Sessanta, nel mondo della psicologia clinica internazionale avviene un cambiamento dirompente: si incrina quella sorta di monopolio che ingessava da sessant'anni il campo clinico e psicoterapeutico. Alcuni dati per capire meglio la rilevanza del fenomeno: il 95% dei clinici dell'epoca aveva avuto un training psicoanalitico, la media dei pazienti per i terapeuti psicodinamici era di 8 o 9 al giorno (oggi si parla di una media di 2.75), tutti i dipartimenti di Psicologia proponevano corsi di psicologia dinamica, la psicoanalisi era presente nei film, pensiamo a Hitchcock (*Io ti salverò*, *Marnie*) o a Woody Allen, ma anche al Fellini onirico di *8 ½*.

Insomma la psicoanalisi era l'establishment clinico, la terapia di default, il linguaggio intellettuale, il codice di lettura prevalente della realtà. Si continuava a dibattere se la psicoanalisi fosse o meno scientifica, ma si continuava ad andare "dall'analista" (più o meno convinti che servisse).

Poi qualche psicoanalista comincia a sentirsi a disagio di fronte al fatto che lunghissime terapie producano così pochi miglioramenti nei loro pazienti, qualcuno più curioso (o più esasperato) di altri nota alcuni fenomeni strani e comincia a cercare alternative. I nomi per gli addetti ai lavori sono noti: Albert Ellis, Aaron T. Beck, Joseph Wolpe, Arnold Lazarus, Hans J. Eysenck, per citare i padri fondatori. Nasce la Terapia del Comportamento prima, e la Terapia Cognitivo-Comportamentale poi, nota con l'acronimo inglese CBT (Cognitive Behavior Therapy). Solida base scientifica, brevità, risultati tangibili, protocolli verificati empiricamente, efficacia dimostrata con prove sperimentali.

In breve la CBT conquista una posizione predominante nel mondo clinico internazionale, e anche in quello nazionale nostrano, seppur più lentamente. Lo spirito del tempo era favorevole. La necessità di forme di intervento più brevi e più efficaci, soprattutto con le nuove patologie da stress, lo sviluppo della evidence based clinical practice, la possibilità di essere applicata nei servizi pubblici nazionali, dove c'è un sistema di welfare (per esempio, il programma IAPT - Improving Access to Psychological Therapies, in Inghilterra), o di essere agevolmente rimborsata dalle assicurazioni, negli Stati Uniti, sono tutti fattori che contribuiscono al successo della CBT.

L'inizio degli anni Novanta segna l'avvio di significativi cambiamenti all'interno della CBT. Sorgono nuovi modelli e indirizzi, che vengono etichettati come "terapie cognitivo-comportamentali di terza onda": Dialectical Behavior Therapy (DBT), Mindfulness Based Therapy (MBT), Functional Analytic Psychotherapy (FAP), Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Tali modelli capovolgono uno dei principi su cui si fondavano le psicoterapie: che per stare bene fosse necessario liberarsi delle emozioni spiacevoli, pensare positivo, modificare i processi di pensiero negativi, in poche parole evitare o allontanare tutto ciò che porta dolore e sofferenza.

Steven C. Hayes è uno dei principali alfieri di questo cambiamento; senza nulla togliere ad altri, quello con una solida base sperimentale oltre che clinica. Inoltre è anche una persona che ha provato sulla sua pelle la sofferenza psicologica: soffriva di attacchi di panico devastanti, lo racconta in queste pagine e nel suo TED talk (https://www.youtube.com/watch?v=o79_gmO5ppg).

Questa storia di sofferenza e l'apertura esperienziale caratterizzano anche un'altra caposcuola, Marsha Linehan, fondatrice della DBT. Anche lei lo racconta dopo aver scelto di fare, su richiesta di un paziente, coming out, mostrando le cicatrici sulle proprie braccia e raccontando come anche lei soffrì di quei disturbi che avrebbe poi curato nei suoi pazienti (<https://www.stateofmind.it/2012/03/marsha-linehan/>).

Questo aspetto esperienziale è uno degli elementi che caratterizzano l'ACT: bisogna provare le cose sulla propria pelle, nel mondo reale, non solo in quello delle parole e dei pensieri.

Ma torniamo a Steve (ci conosciamo da oltre trent'anni e mi permetto di chiamarlo così). Il punto centrale del suo pensiero è: per vivere una vita degna, ricca di significato, dobbiamo smettere di vivere nella nostra mente come se fosse la realtà, dobbiamo abbandonare l'impari e perdente lotta con la sofferenza, imparare a *stare* con ciò che è doloroso. Anzi dobbiamo rivolgerci proprio verso la nostra sofferenza e farle spazio.

È controintuitivo, è spiazzante, ma non è completamente nuovo. Tutta la letteratura sulla mindfulness, sviluppata dalla tradizione buddista di meditazione, si basa sul concetto di accettare le emozioni, comprese quelle spiacevoli, così come sono, senza giudicarle e senza rifiutarle. Anche la CBT tradizionale, in un certo modo, aveva un atteggiamento di apertura analogo verso la sofferenza nel momento in cui indicava l'esposizione, cioè il contrario dell'evitamento, come uno dei principi fondamentali della terapia. Il protocollo di David Barlow, per provocare e sostenere le sensazioni interne dell'attacco di panico, va nella medesima direzione.

Steve definisce questo insieme di capacità come “flessibilità psicologica”. Che cos'è la flessibilità psicologica? Un nuovo costrutto, come i Big Five o l'Autoefficacia? L'ontologia immateriale della psicologia, unita al fatto che tutte le sue funzioni sono incarnate, ha spinto la psicologia a inventare il termine “costrutto” per dare consistenza, coerenza e stabilità alla fluttuazione del nostro comportamento individuale. Nella tradizione comportamentale contestualista, da cui entrambi proveniamo, si preferisce parlare di “repertori di personalità”, più che di “costrutti”. Il termine “repertorio” rende meglio la dinamica che caratterizza la nostra vita. Se prendiamo il repertorio di un concertista famoso, per esempio un pianista, possiamo vedere che in esso vi sono nuclei piuttosto stabili di composizioni che vengono a rotazione presentate al pubblico: per esempio i cinque concerti per piano e orchestra di Bee-

thoven, i quattro concerti di Rachmaninov, alcuni concerti di Mozart. Poi ci sono i pezzi per piano solo, e qui l'elenco è sterminato (ma non infinito, anche qui c'è una stabilità). Poi, per alcuni, ci sono la curiosità, l'apertura e le incursioni in repertori sperimentali, innovativi. In ogni caso se si segue un artista negli anni si può vedere la coerenza che caratterizza il suo repertorio: chi si è specializzato sugli *Studi* di Chopin e Schumann difficilmente presenterà il *Clavicembalo ben temperato* e *Le variazioni Goldberg* di Bach, e viceversa. In breve, il repertorio è un pattern modificabile con l'apprendimento – nuovi pezzi entrano, vecchi pezzi escono –, che mantiene tuttavia una sua stabilità.

La flessibilità psicologica è un complesso repertorio di abilità che ci consentono di interpretare meglio lo spartito della nostra vita, senza cercare di sfuggire a ciò a cui non si può sfuggire, in questo tentativo di fuga rimanendo intrappolati in una prigione che noi stessi ci siamo costruiti. È la capacità di sentire e pensare in modo disponibile, di aprirsi, per scelta e con consapevolezza, all'esperienza del momento presente e di dirigere la propria vita nella direzione di ciò che è importante per noi.

L'alternativa è l'inflessibilità psicologica, un repertorio ristretto di vita, di azioni e di valori, che è risultata predittiva di ansia, depressione, dipendenza da sostanze, risposte traumatiche, disturbi alimentari e quasi ogni altro problema psicologico e di comportamento.

È possibile cambiare e passare dall'inflessibilità alla flessibilità? Dal cercare di sfuggire a ciò che è doloroso al rivolgersi verso la propria sofferenza, per vivere una vita ricca di significato e scopo? Hayes, sulla base di centinaia di ricerche, risponde di sì. La metafora che egli usa è definita dal termine inglese "pivot", il perno attorno a cui ruotano le cose. Il termine è utilizzato pure nella pallacanestro, per definire una possibile rotazione di 180° mantenendo il corpo ancorato al suolo con un piede. Anche in questo caso si tratta di una rotazione psicologica sul piede-perno: non si tratta di fare salti mortali, si tratta "solo" di passare dal volgere le spalle al dolore, al rivolgersi verso di esso guardandolo in faccia.

Perché leggere *La mente liberata*? Perché questo libro spiega bene perché e come fare perno per dirigere la nostra vita verso ciò che è importante per noi: non semplici obiettivi, ma i nostri valori più profondi. Non è un libro self-help, non promette ricette per vivere felice con... per curarsi da soli con... ecc. È un libro pensato lungamente, una storia intellettuale e personale di vita che induce a pensare molto.

Il lettore non si faccia spaventare dalla mole del libro: è molto accessibile, mai banale, e si articola in tre parti che possono essere affrontate in momenti diversi senza perdere il filo della narrazione e che toccano temi tipici dell'umanità di oggi, dalla salute mentale (depressione, ansia, dipendenze) a quella fisica (cancro, dolore cronico, infarto); dalle sfide sociali (violenza, pregiudizi) a quelle prestazionali (affari, sport, diete). In tutti questi ambiti le strategie basate sull'ACT hanno dimostrato, dati alla mano, di poter essere d'aiuto.

La vita non è un problema da risolvere, ma un percorso da vivere imparando a camminare. All'inizio siamo tutti come bambini che camminano traballanti, e impariamo vivendo, anche leggendo libri come questo.

Forse il più bel complimento che mi sento di rivolgere ad esso è che è facilmente comprensibile per un lettore laico, cioè non tecnico o non addetto ai lavori. Allo stesso tempo è una lettura che consiglio *fortemente* anche a tutta la generazione dei nuovi terapeuti ACT cresciuti in seno ad ASCCO, IESCUM e ACT-Italia, e che hanno avuto il privilegio di conoscere personalmente Steven Hayes nel momento più fecondo della sua avventura intellettuale.

Paolo Moderato
Professore di Psicologia
Past President EABCT
Presidente CBT-Italia

Ringraziamenti

Ho iniziato a pensare a questo testo poco dopo aver scritto il mio primo libro di auto-aiuto, *Get out of your mind and into your life* (trad. it. *Smetti di soffrire, inizia a vivere*), diventato famoso nel 2006. Ho redatto una bozza grossolana, ma è rimasta lì. Sono un patito di formazione e personalità e, anche tra gli psicologi, si scherza sul fatto che io possa apparire incomprensibile. È stato quando Linda Loewenthal, qualche anno dopo, è diventata mia agente, che il progetto ha iniziato a muoversi. La sua miscela di supporto, incoraggiamento, saggezza, abilità, pazienza e cura ha trasformato il progetto in qualcosa di reale. La sua fiducia in me e i suoi feedback onesti mi hanno risollevato e spinto ad andare avanti.

Il compianto John Cloud, giornalista del *Time* che mi ha tolto dall'oscurità nel 2006 narrando la storia che ha segnato il successo di *Get out of your mind and into your life*, è stato d'aiuto nel creare la prima struttura e le prime bozze del testo. Gli ho dedicato il libro perché in un universo alternativo lo avremmo scritto insieme, come era mia intenzione. Era uno scrittore brillante con un'anima profonda e mi auguro che il suo spirito sia riflesso in queste pagine.

Anche Spencer Smith, scrittore professionista e co-autore di *Get out of your mind*, ha contribuito alla stesura del testo. Spencer è ciò che i miei parenti ebrei chiamerebbero *mensch*, una persona onesta e rispettabile, gentile, affidabile e con un forte senso etico. Sono fortunato ad averlo come amico e collega.

Emily Loose è stata l'editor di questo libro. Incredibilmente abile, sapiente e perseverante, ha deliberatamente permesso alle idee di questo testo di entrare nella sua vita così da poter portare le sue sensazioni viscerali nel processo di sviluppo. Sono stato onorato, commosso e impressionato da questo approccio. È semplicemente la migliore.

Caroline Sutton della Penguin/Avery mi ha dato input davvero importanti per il testo in momenti critici.

Tutti i miei figli più grandi (Camille, Charlie ed Esther) hanno fatto da cassa di risonanza e hanno dato specifici stimoli, dai disegni di Esther alle idee di Camille sul titolo.

Mia moglie, Jacques, mi è stata accanto durante le tante revisioni che sono state necessarie per produrre queste parole. Viaggi, interviste, momenti di scrittura frenetica e ricerca: impegni che sono pesati sulle sue spalle. Non potrò mai saldare questo debito, ma mi commuove riconoscerlo e ricordarlo. Jacques mi ha anche fornito stimoli alle nuove idee per questo libro, esaminate una a una in lunghe discussioni che hanno ritardato il nostro sonno. Mi ha spinto in particolare a guardare più da vicino i temi del contesto sociale e dei privilegi, punti critici nel corso di questo lavoro. Grazie, amore mio.

I miei studenti di dottorato degli ultimi anni mi hanno aiutato con discussioni sulle sfumature della teoria ACT, inclusi Brandon Sanford, Fred Chin, Cory Stanton e Patrick Smith. Quasi tutti i miei quarantotto dottorandi che hanno già concluso il loro PhD hanno avuto un ruolo nel backstage di alcune parti di questo libro. Ne ho citati solo alcuni nelle note, ma sono comunque tutti là, in modi che solo loro e io conosciamo ma di cui anche il lettore potrà beneficiare. Grazie a tutta la squadra (...questo non significa che potete dire alle persone il segreto della stretta di mano comportamentale).

Sono stato aiutato nella decisione sul titolo da Greg Stikeleather e Till Gross. Hank Robb e Inge Skeans mi hanno gentilmente aiutato nel correggere e porre attenzione alle frasi confuse.

La sezione sulle bugie nel quarto capitolo è stata originariamente scritta per un libro che pensavo di scrivere insieme a Guy

Ritchie, in accompagnamento a un film sull'impatto dell'ego, su cui Guy stava lavorando. Il progetto del libro non è proseguito (spero che un giorno il film verrà presentato perché è un lavoro d'impatto), ma è stato Guy il primo a rendermi consapevole della profonda connessione tra il sé concettualizzato e il mentire, e la chiarezza della sua visione ha avuto un impatto duraturo. Vorrei ringraziarlo per le sue intuizioni.

Vorrei anche ringraziare i pazienti che hanno cambiato l'ACT con le loro reali esperienze di vita. Alcune storie sono in questo libro, in anonimato, altre sono contenute indirettamente per come mi hanno ispirato con il loro dolore e coraggio. Molte metafore usate per descrivere l'ACT provengono dai pazienti, non da me, né da altri professionisti. Verremo tutti dimenticati, ma forse il vostro coraggio ha instillato nella cultura aspetti che riecheggeranno a lungo. È un risultato da augurarsi con devozione.

Sono molto riconoscente all'intera comunità delle scienze comportamentali, un incredibile gruppo di clinici, insegnanti, ricercatori, filosofi, esperti di politica, evolucionisti, comportamentisti, cognitivisti, scienziati della prevenzione, infermieri, fisici, coach, psicologi e operatori sociali (e potrei andare ancora avanti) sparsi in tutto il mondo. Ho raccontato alcune loro storie personali, ma dietro ogni nome in ogni nota riferita all'ACT, alla RFT e alla CBS c'è un essere umano che si impegna. Li conosco e so che tengono profondamente a lavorare insieme per una psicologia più degna della sfida della condizione umana. Ho provato qui a dar voce alle loro idee e aspirazioni. Anche se so di aver dato il via a questo lavoro, sono solo un co-fondatore e un co-sviluppatore perché, dal momento in cui prese la forma di un libro nel 1999, ha avuto bisogno delle mani di Kirk Strosahl e Kelly Wilson, e di centinaia di professionisti e ricercatori per essere perfezionato per la ricerca e la pratica. E ciò è ancora più vero da quando è entrato nella comunità mondiale. Siamo tutti esseri umani migliori quando siamo in gruppo, e i miei colleghi mi hanno sostenuto con i loro valori, le loro visioni e la loro amicizia in ogni passo di questo percorso.

RINGRAZIAMENTI

Come ripeterò alla fine di questo libro, la vita è una scelta tra amore e paura. Amici, famiglia e colleghi, che mi hanno amato, mi hanno aiutato a scegliere l'amore. Non c'è regalo migliore. Grazie.

Steven C. Hayes, Reno, Nevada

Nota dell'autore

Questo libro ha un solido apparato bibliografico, ma per non distrarre il lettore, quasi tutti i riferimenti sono riportati nelle note alla fine del testo. Se, durante la narrazione, descrivo uno studio, racconto un fatto o suggerisco delle letture, per approfondire consulta le note alla fine del libro. Le note di chiusura sono “cieche”, ovvero non troverai nel testo indicazioni dei riferimenti bibliografici, commenti o risorse, ma in realtà ho cercato di farlo ogni volta che ne ho rilevato un possibile bisogno, quindi cerca in coda al libro ogni volta che ti servono ulteriori informazioni su qualcosa. Inoltre, per non rallentare la lettura con citazioni di nomi di persone che il lettore medio è probabile non conosca, a volte li cito e do loro credito nelle note di chiusura piuttosto che nel testo, anche usando espressioni come “i miei colleghi” o “la mia squadra” per nominare coloro che fanno parte della mia tradizione di laboratorio o della comunità scientifica comportamentale contestuale in senso ampio. Agli accademici questo potrà sembrare talvolta autoreferenziale, ma è una decisione al servizio del lettore e sembra essere prassi in libri con questo taglio. Tutto quello che posso fare è chiedere di tollerarlo e di andare a leggere le note.

Cito anche spesso il mio sito web (<http://www.stevenchayes.com>) dove puoi trovare questionari da compilare o elenchi di fonti a cui accedere. Dal momento che anche questo può risultare noioso, nella versione finale del testo ho eliminato diversi riferimenti al sito, in alcuni casi sostituendoli con una nota finale.

Molte informazioni utili possono essere rintracciate anche nel sito web dell'*Association for Contextual Behavioral Science*

(ACBS), che è il gruppo più focalizzato sullo sviluppo del lavoro a cui mi riferisco in questo volume: <http://www.contextual-science.org>. Per accedere ad alcuni contenuti sul sito è richiesta la registrazione: tutti, non solo i clinici e gli addetti ai lavori, sono i benvenuti e l'iscrizione costa poco.

Infine, sono disponibili anche una gran quantità di risorse gratuite online, come il canale YouTube dell'ACT, i TED sull'ACT (puoi vedere i miei due TEDx qui: <http://bit.ly/StevesFirstTED> e <http://bit.ly/StevesSecondTED>), i gruppi Facebook, un elenco di discussioni sull'ACT nel gruppo Yahoo e così via. Li troverai facilmente con un'attenta ricerca online.