

FrancoAngeli

Collana diretta da Paolo Moderato

PRATICHE COMPORTAMENTALI E COGNITIVE

Stefan G. Hofmann

Emozioni in terapia

Dalla scienza alla pratica

*Edizione italiana a cura di
Nicola Maffini*

Prefazione di Steven C. Hayes



PRATICHE COMPORTAMENTALI E COGNITIVE

Direzione: Paolo Moderato

Comitato Scientifico:

Roberto Anchisi (*Università degli Studi di Parma*),
Maurizio Cardaci (*Università degli Studi di Palermo*),
Roberto Cavagnola (*Fondazione Sospiro*),
Fabio Celi (*Università degli Studi di Parma*),
Serafino Corti (*Fondazione Sospiro*),
Rosalba Larcán (*Università degli Studi di Messina*),
Gabriella Pravettoni (*Università degli Studi di Milano*),
Giovambattista Presti (*Università degli Studi di Enna – Kore*),
Francesco Rovetto (*Università degli Studi di Pavia*),
Vincenzo Russo (*Libera Università di Lingue e Comunicazione – IULM*).

La necessità e la richiesta sempre maggiore di psicoterapie brevi basate su evidenze (EBI) ha contribuito alla crescente diffusione delle terapie cognitive comportamentali (CBT). Tali terapie sono presenti nel mondo scientifico e professionale da 50 anni e hanno conosciuto importanti evoluzioni, pur mantenendo il forte radicamento nella visione scientifica della terapia.

La Collana si propone di presentare un panorama di queste buone “pratiche”, prima di tutto in ambito clinico; ma non solo in quello, data la versatilità dimostrata dal modello cognitivo comportamentale anche in ambito evolutivo, organizzativo e nella prevenzione.

I volumi della Collana si rivolgono principalmente ai professionisti del settore, ma si ritengono utili anche a studenti in formazione e specializzandi.

Tutti i volumi della Collana vengono sottoposti a referaggio tra pari.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

Stefan G. Hofmann

Emozioni in terapia

Dalla scienza alla pratica

Edizione italiana a cura di
Nicola Maffini

Prefazione di Steven C. Hayes

FrancoAngeli

PRATICHE COMPORTAMENTALI
E COGNITIVE

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

Titolo originale: “Emotion in Therapy. From Science to Practice”

© 2016 The Guilford Press

A Division of Guilford Publications

Published by arrangement with The Guilford Press

Traduzione italiana di Silvia Di Trapani

Revisione della traduzione di Nicola Maffini

Copyright © 2020 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

A Rosemary, Benjamin e Lukas

Indice

Presentazione dell'edizione italiana , di <i>Nicola Maffini</i>	pag.	11
Prefazione , di <i>Steven C. Hayes</i>	»	15
Introduzione	»	19
1. La natura delle emozioni	»	23
Definizione di emozione	»	23
Le emozioni primarie	»	26
Le caratteristiche delle emozioni	»	27
Affezione <i>versus</i> emozione	»	33
Il nucleo emotivo	»	34
Confronto tra emozioni positive e negative	»	38
La funzione delle emozioni	»	38
La dicotomia tra innato e appreso	»	40
La metaesperienza delle emozioni	»	41
Sintesi dei punti clinicamente rilevanti	»	44
2. Differenze individuali	»	46
Livelli di differenze individuali	»	46
Il contesto culturale	»	47
Diatesi	»	48
Gli stili emozionali	»	54
La disregolazione delle emozioni negative: ruminazione, rimuginio e preoccupazione	»	58
Le emozioni positive	»	59
Disturbi emotivi	»	61
Sintesi dei punti clinicamente rilevanti	»	71

3. Motivazione ed emozione	pag.	72
La relazione tra motivazione ed emozione	»	72
I comportamenti motivati	»	75
Confronto tra motivazioni di approccio e di evitamento	»	78
Desiderio o piacere	»	82
L'attivazione comportamentale	»	83
Sintesi dei punti clinicamente rilevanti	»	86
4. Il Sé e l'autoregolazione	»	87
La struttura del sé	»	87
L'autoconsapevolezza	»	89
Sviluppo del sé	»	91
Il sé e le emozioni	»	92
Il sé, la ruminazione e la preoccupazione	»	98
Sintesi dei punti clinicamente rilevanti	»	101
5. La regolazione emotiva	»	103
Definire la regolazione emotiva	»	103
Regolazione emotiva e strategie di coping	»	104
La regolazione emotiva intrapersonale	»	105
La regolazione emotiva interpersonale	»	113
Sintesi dei punti clinicamente rilevanti	»	121
6. Valutazione e rivalutazione	»	123
L'approccio cognitivo-comportamentale	»	124
Valutazione disfunzionale	»	128
Tecniche di rivalutazione	»	131
Schemi disfunzionali	»	134
Rivalutazione ed emozioni	»	136
Sintesi dei punti clinicamente rilevanti	»	137
7. Emozioni positive e felicità	»	139
Definire le emozioni positive e la felicità	»	139
Il contesto storico	»	140
Affettività positiva non implica assenza di affettività negativa	»	142
Misurare le emozioni positive e la felicità	»	143
Prevedere le emozioni negative e la felicità	»	144
Mente distratta, mente infelice	»	144
Mindfulness	»	146
Sedersi e respirare consapevolmente	»	151
Mangiare consapevolmente	»	152

Meditazione della gentilezza amorevole e della compassione	pag. 154
Sintesi dei punti clinicamente rilevanti	» 160
8. Neurobiologia delle emozioni	» 162
I sistemi neurobiologici delle emozioni	» 162
La neurobiologia della regolazione emotiva	» 165
I circuiti dell'empatia	» 168
Differenze individuali in neurobiologia	» 170
Conclusioni	» 171
Sintesi dei punti clinicamente rilevanti	» 172
Appendice I. Strumenti generali di autovalutazione	» 173
Appendice II. Rilassamento muscolare progressivo	» 175
Appendice III. La scrittura espressiva	» 178
Bibliografia	» 183

Presentazione dell'edizione italiana

di *Nicola Maffini*

Questo libro tratta di processi.

Processi psicologici

Chi è mai riuscito a vedere o toccare un'emozione? Probabilmente siamo riusciti a vedere e toccare gli oggetti che l'hanno suscitata, ma le emozioni si sono sempre rivelate sfuggenti, impalpabili, elusive. Forse perché, come ci spiega Stefan Hofmann, le emozioni non sono cose ma esperienze multidimensionali, ovvero processi dalle proprietà dinamiche e dai confini sfumati (Capitolo 1). Proprio i processi sono al centro di un importante dibattito all'interno della psicoterapia contemporanea di cui l'autore, insieme a Steven Hayes, è uno dei principali promotori (si veda Hayes, Hofmann, 2018).

Processi psicopatologici

Tuttavia, per quanto le emozioni risultino elusive, esistono alcune condizioni in cui queste si impongono a noi nella loro più cruda esistenza e resistenza. Questo avviene quando smettono di mostrarsi correlate agli oggetti del mondo e sembrano acquistare una loro autonomia, oppure quando resistono a tutti i nostri tentativi di modificazione volontaria, come negli esiti paradossali delle strategie di soppressione delle emozioni (Capitolo 5). Spesso, quando le sensazioni coinvolte sono negative o indesiderate, chiamiamo queste condizioni "disturbi emotivi" (Capitolo 2). Certamente l'idea di disturbo emotivo risulta quanto mai attuale nel dibattito contemporaneo sui processi; basti osservare i recenti tentativi di revisione processuale del sistema diagnostico psichiatrico promosso dal *National Institute of Mental Health* (NIMH) americano con il progetto *Research Domain Criteria* (RDoC; Insel *et al.*, 2010).

Processi terapeutici

All'interno di questo piccolo gioco di semplificazione tra processi emotivi e oggetti emotivi, il linguaggio è un ponte tra i due, con la straordinaria capacità di trasformare i primi nei secondi (per una trattazione sistematica si veda Presti, Moderato, 2019). All'interno della stanza di terapia i processi emotivi possono diventare "oggetti" di attenzione, di discussione e di intervento. Ecco alcuni esempi dell'uso terapeutico del linguaggio contenuti nel libro:

- quando processi emotivi e oggetti emotivi si confondono gli uni negli altri, come nel caso della fusione pensiero-azione, processi mediati dal linguaggio, come il *decentramento* o il *distanziamento* (Capitolo 7), possono essere utili per recuperare una maggiore "distanza" tra i due;
- quando non si possiede un'adeguata capacità di trasformare i processi in "oggetti", come nel caso dell'alessitimia (Capitolo 2), acquisire un maggiore ordine nel descrivere le proprie sensazioni, ad esempio utilizzando il *modello circomplesso delle emozioni* (Capitolo 1) o la *scrittura espressiva* (Capitolo 5), può aiutare a imbrigliare l'elusività delle emozioni vissute;
- quando i processi emotivi negativi distorcono la natura neutra degli oggetti, come in presenza di distorsioni cognitive o schemi cognitivi disadattivi, la *rivalutazione* verbale della situazione risulta uno strumento di fondamentale importanza per attenuare il loro impatto sul nostro benessere (Capitolo 6).

L'idea di analizzare processi terapeutici anziché costrutti psicologici, o specifiche tecniche terapeutiche, è l'ultimo tassello del dibattito contemporaneo in psicoterapia. Tentativi di analizzare i processi verbali psicopatologici e terapeutici in atto, come nei recenti lavori di Barnes-Holmes e colleghi (2020) o in modo esteso nel tempo come nelle metodiche di *Ecological Momentary Assessment* (EMA; Hayes *et al.*, 2018), probabilmente aumenteranno l'ampiezza, la precisione e la profondità dei nostri interventi terapeutici.

La prima volta che lessi *Emotion in Therapy* mi venne in mente un solo aggettivo: lucido. Con questo termine mi riferisco alla capacità di Hofmann di trattare un argomento così sfuggente e complesso con profondità, ma anche in modo chiaro, conciso e ordinato. Meravigliosamente ecumeniche e classiche nella loro prospettiva, le riflessioni di Hofmann rientrano in una cornice squisitamente cognitivo-comportamentale, colta nella sua accezione più ampia e completa; senza sposare alcuna derivazione particolare e senza tralasciare i più recenti sviluppi teorici.

L'anima da ricercatore di Hofmann fa da cornice a tutto il lavoro emergendo prepotentemente, a mio avviso, in due momenti. Il primo, quando

cita una ricerca da lui personalmente effettuata che evidenzia come le strategie di rivalutazione cognitiva abbiano un'efficacia superiore a quelle di accettazione nella regolazione degli stati emotivi a breve termine (Capitolo 5). Risultato che farebbe sobbalzare dalla sedia qualsiasi terapeuta di terza generazione. Il secondo, scegliendo di dedicare ampio spazio, nel settimo capitolo, al buddhismo e a forme di meditazione più connotate, come le meditazioni di amore e compassione (*Loving-Kindness Meditations*, LKM; Capitolo 7). Queste contaminazioni orientali possono essere una grande ricchezza, ma anche una fonte di dissonanza e turbamento per chi possiede una solida formazione scientifica. A mio giudizio questi sono indici di una mente brillante e curiosa, la cui lunga esperienza sul campo non ha compromesso la propria flessibilità psicologica, ma al contrario l'ha ampliata.

Bibliografia

- Barnes-Holmes D., Barnes-Holmes Y., McEnteggart C. (2020), *Updating RFT (More Field than Frame) and its Implications for Process-based Therapy*, The Psychological Record.
- Hayes S.C., Hofmann S.G. (Eds.) (2018), *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*, New Harbinger, Oakland.
- Hayes S.C., Hofmann S.G., Stanton C.E., Carpenter J.K., Sanford B.T., Curtiss J.E., Ciarrochi J. (2018), *The role of the individual in the coming era of process-based therapy*, Behaviour Research and Therapy.
- Insel T., Cuthbert B., Garvey M., Heinssen R., Pine D.S., Quinn K., Sanislow C., Wang P. (2010), "Research domain criteria (RDoC): Toward a new classification framework for research on mental disorders", *The American Journal of Psychiatry*, 167(7), 748-751.
- Presti G., Moderato P. (2019), *Pensieri, parole, emozioni. CBT e ABA di terza generazione: basi sperimentali e cliniche*, FrancoAngeli, Milano.

Prefazione

di *Steven C. Hayes**

È difficile immaginare una tematica tanto discussa quanto ampia e complessa come quella delle emozioni. Quasi tutte le consulenze, i resoconti di casi e le sedute di terapia abbondano di termini emotivi. Il lessico delle emozioni viene spesso utilizzato per denominare o descrivere diversi disturbi clinici. I pazienti ne fanno uso per esprimere i propri desideri e i propri bisogni. Se si prova a inserire un certo numero di termini appartenenti alla sfera emotiva su siti web quali *Google Books Ngram Viewer* o *WordNet-Affect*, ci si accorge immediatamente come nella letteratura inglese non esista quasi nulla di significativo che non faccia in qualche modo cenno all'esperienza emotiva.

Esiste una ragione che ne giustifica questo ampio utilizzo: la percezione e la manifestazione delle emozioni svolgono un ruolo imprescindibile per gli esseri umani. Trasmettono importanti informazioni sulla persona, sul suo vissuto e sulle sue inclinazioni. Aiutano a conoscere se stessi, a prevedere il proprio comportamento, a esprimere i propri bisogni e la propria volontà. E questo è solo l'inizio.

In questo nuovo e importante volume, Stefan G. Hofmann sintetizza la vasta letteratura sulle emozioni e la ricollega alla pratica clinica. E lo fa con un metodo a mio parere particolarmente efficace, su cui proverei a focalizzare l'attenzione del lettore in modo che quest'ultimo possa trarne massimo vantaggio.

Già nella prima pagina del primo capitolo, non appena viene definito il concetto di *emozione*, emerge chiaramente qual è lo scopo che l'autore si è prefisso.

* PhD, Foundation Professor of Psychology, University of Nevada, Reno.

Un'emozione è (1) un'esperienza multidimensionale (2) caratterizzata da diversi livelli di attivazione e diversi gradi di piacevolezza/spiacevolezza; (3) associata a esperienze soggettive, a sensazioni somatiche e a tendenze motivazionali; (4) definita da fattori contestuali e culturali; (5) e che può essere regolata in una certa misura attraverso processi intra- e interpersonali (p. 2).

Tale definizione racchiude in sé alcuni concetti chiave della psicologia, quali:

- L'esperienza
- L'attivazione fisiologica
- La sensazione
- La motivazione
- La cultura
- Il contesto – che include sia la storia sia le circostanze
- La valenza dell'esperienza
- L'autoregolazione
- La regolazione sociale

L'elenco è lungo e articolato, ma sarebbe un grave errore lasciarsi intimorire dalla complessità degli elementi coinvolti. Le emozioni svolgono un ruolo troppo importante nell'esperienza umana per essere accantonate solo perché complicate o di difficile definizione e misurazione.

Hofmann riconosce come l'emozione sia un nodo cruciale all'interno di una vasta rete di tematiche. Il presente volume esamina questo intreccio e ne riempie gli spazi vuoti senza inquadrare rigidamente i concetti trattati: non si tratta qui di identificare cosa l'ansia o la tristezza siano "realmente". Essendo intrinsecamente multidimensionali e sfaccettate, le emozioni non possono essere così facilmente racchiuse in schemi precisi. Questo è esattamente il motivo per cui molti autori minori hanno evitato di approfondire l'argomento ed è al contempo la ragione per cui questo specifico libro è a mio avviso così utile e si occupa di questo tema in modo così profondo.

Negli scritti di psicologia applicata è possibile identificare diversi estremi nel trattare le emozioni: l'esperienza emotiva è una tematica centrale e un'area di interesse per tutti i lavori clinici; le emozioni sono importanti, ma solo come effetti secondari di altri processi (ad esempio cognitivi); le emozioni sono un epifenomeno; le emozioni sono mere costruzioni sociali; le emozioni non sono nient'altro che sensazioni corporee e predisposizioni comportamentali. Esistono interi sistemi di psicoterapia che accennano a malapena alle emozioni e altri che fanno fatica a parlare di qualcosa di diverso. Questi teorici sono stati pionieri nello sviluppo di una parte delle questioni poste dall'ambito emotivo, ma a scapito di considerare e abbracciare il quadro complessivo.

Il presente volume ha il merito di non cadere mai in nessuno degli estremi considerati, in quanto mosso da una diversa intenzione: quella di consentire al lettore di affrontare l'argomento attraverso una prospettiva multilaterale, che tenga in considerazione l'intero intreccio e non soltanto uno dei nodi al suo interno. Il testo offre una certa profondità di pensiero e una sana dose di scetticismo, mantenendo al contempo il fascino per le emozioni e la consapevolezza del valore che queste ultime assumono. L'autore invita il lettore ad adottare lo stesso atteggiamento di apertura, serietà, curiosità e cura che aiuta sia i clinici che i ricercatori a mantenere una prospettiva equilibrata quando considerano come l'emozione possa essere utilizzata nella pratica.

A fine lettura non si avrà la sensazione di essere stati forzati verso un'unica visione del concetto di emozione. Al contrario, si imparerà a coglierne le molte sfaccettature e a esplorarne i vari sentieri clinici e di ricerca. Si tratta di una singolare forma di *empowerment* pratico e intellettuale caratterizzata da un profondo rispetto per il punto di vista del lettore. Quest'ultimo non verrà mai indottrinato, né abbandonato o ridicolizzato. Piuttosto, si ricorre a un utilizzo sistematico della scienza e della ragione finalizzato alla confutazione e alla disamina di un argomento critico di fondamentale importanza con cui qualsiasi psicoterapeuta e scuola di pensiero psicologico deve necessariamente confrontarsi. Il testo fungerà da guida e sostegno, senza risultare mai impositivo.

Ogni capitolo termina con una sintesi che ne amplia il contenuto attraverso una serie di punti chiave utilizzabili dal lettore come pratica guida clinica. Consiglio vivamente di prestare molta attenzione ai compendi. Non si tratta di semplici riassunti ripetitivi, ma di preziosi strumenti a cui ricorrere per avere un quadro completo dell'argomento trattato.

Ne riporto qualche piccolo esempio. Di seguito tre affermazioni estratte da sintesi diverse all'interno del testo.

- “Al fine di ottenere maggiore chiarezza sui propri stati emotivi, i pazienti potrebbero essere educati a esplorare non solo le emozioni e le osservazioni legate a eventi o fattori specifici, ma anche l'insieme di sensazioni e pensieri scaturiti da quelle stesse emozioni iniziali” (Capitolo 1).
- “Le strategie di regolazione emotiva non sono né sempre utili né sempre vane. Piuttosto, la loro efficacia dipende dalla loro adattabilità a una particolare domanda situazionale e al raggiungimento di specifici obiettivi” (Capitolo 5).
- “Le persone tendono a sopravvalutare l'intensità delle emozioni positive o negative che potrebbero provare in conseguenza a un evento particolare in quanto sottovalutano l'importanza delle strategie di autoregolazione e tendono ad ignorare l'insieme delle circostanze che si verificherebbero in futuro in corrispondenza dell'evento in questione (fenomeno noto come ancoraggio)” (Capitolo 4).

C'è molta saggezza in questi estratti, si tratta di punti salienti a cui il lettore potrà far riferimento per avere utili spunti clinici su un'intera rete di nozioni. All'interno del testo vi sono decine di spunti di questo tipo la cui conoscenza modificherà sottilmente il vostro modo di pensare il tema delle emozioni, fornendo utili percorsi esplorativi sia ai professionisti che ai ricercatori.

Si tratta di un importante contributo in questo ambito. Il presente volume, infatti, offre un apporto significativo che dovrebbe essere valorizzato, assaporato e infine utilizzato.

Introduzione

Lo scopo di questo libro è quello di tradurre i risultati della ricerca sulle emozioni in applicazioni cliniche. Le emozioni sono indicatori determinanti di salute mentale. La corretta gestione delle emozioni rappresenta un'importante caratteristica dell'essere umano che favorisce l'adattamento sociale e il benessere generale. Perseguire importanti obiettivi di vita richiede tolleranza e capacità di gestione di una vasta gamma di stati affettivi, tra cui sentimenti di angoscia e disagio. Numerosi disturbi psicologici sono conseguenza diretta dell'inefficacia di alcune strategie di gestione emotiva. Di fatto, la stragrande maggioranza dei problemi psicologici sono problemi emotivi. Alcuni di essi possono essere efficacemente affrontati tramite interventi mirati, come ad esempio la terapia cognitivo-comportamentale (CBT). Per quanto molte persone migliorino a seguito di simili trattamenti, spesso restano ben lungi dall'essere felici e liberi dallo stress emotivo. Le terapie che guardano oltre il mero piano della sintomatologia possono migliorare significativamente la salute emotiva e la qualità di vita di queste persone. Nel presente volume verranno descritti diversi approcci volti non solo a ridurre la sofferenza, ma anche a migliorare il benessere del paziente, mediante la traduzione in prassi cliniche dei dati raccolti dalla ricerca sull'emozione e la motivazione, dalla scienza dell'affettività e dalla psicologia sociale.

Sebbene le emozioni siano essenziali per la salute mentale, esistono ancora poche concrete raccomandazioni cliniche per affrontarle in modo specifico. Allo scopo di illustrare come la ricerca possa essere tradotta in determinate tecniche di applicazione, ogni capitolo presenta delle sezioni denominate "Nella pratica" che, attraverso la descrizione di casi e sintesi esplicative, mettono in evidenza le informazioni rilevanti discusse all'interno del capitolo.

Secondo studi recenti, alcune strategie volte al miglioramento della salute emotiva potrebbero effettivamente ottimizzare le tecniche esistenti per