

S A G G I G I U N T I

**PSICOLOGIA**

Philip G. Zimbardo  
Rosemary K. M. Sword

# Vivere e amare

Guarire dal passato,  
abbracciare il presente,  
creare il futuro ideale

 **GIUNTI**

Traduzione di *Massimo Simone e Raffaella Voi*

Titolo originale:

*Living and Loving Better with Time Perspective Therapy. Healing from the Past, Embracing the Present, Creating an Ideal Future*

La presente traduzione è pubblicata con l'autorizzazione di McFarland & Company, Inc., Publishers, Jefferson, North Carolina, USA.

© 2017 Philip G. Zimbardo e Rosemary K.M. Sword.

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

[www.giuntipsy.it](http://www.giuntipsy.it)

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2019 Giunti Psychometrics S.r.l.

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

Prima edizione: settembre 2019



Stampato presso Rotolito S.p.A. – Seggiano di Pioltello (Mi)

# Indice

Ringraziamenti	7
Introduzione	9
1. In che modo la prospettiva temporale influisce sulla vostra vita	13
2. In che modo la prospettiva temporale genera relazioni tossiche e cosa potete fare	34
3. I bulli e le loro vittime	63
4. Ostracismo: il rifiuto inappellabile	98
5. Il sesso e le prospettive temporali	116
6. Genitorialità e prospettive temporali	144
7. In che modo lo stress influenza la prospettiva temporale e cosa potete fare	172
8. Felicità e vivere una vita significativa	207
Epilogo. Il futuro della terapia	233
Glossario	239
Appendice. Il questionario ZTPI	241
Fonti	253

## Introduzione

Alcuni anni fa, dopo la pubblicazione del nostro libro *The time cure: Overcoming PTSD with the new psychology of Time Perspective Therapy* (Wiley, 2018) – (trad. it. *La cura del tempo. Superare i disturbi post-traumatici con la nuova psicologia della Prospettiva Temporale*, Giunti, 2019) –, gli editor di *Psychology Today* ci hanno chiesto di collaborare al loro sito web e di scrivere una rubrica per il loro blog. Abbiamo accettato l'incarico con entusiasmo. A quel tempo, il disturbo da stress post-traumatico (*posttraumatic stress disorder*, PTSD) era un argomento scottante che imperversava sui media: era ormai diventato evidente come molti dei nostri soldati, tornati a casa dalle missioni in Iraq e in Afghanistan, faticassero a reintegrarsi nel contesto sociale della vita civile. Inoltre, spesso manifestavano i segni e i sintomi del PTSD associato al servizio militare. (Il PTSD è caratterizzato da segni clinicamente significativi associati al trauma, alla depressione, all'ansia e allo stress). Circa i due terzi del nostro lavoro clinico erano rivolti a individui affetti da PTSD grave, o estremo, molti dei quali erano veterani. Abbiamo dunque studiato e condotto un lavoro di ricerca sulla sorprendente efficacia clinica della terapia della prospettiva temporale, che era stata originariamente sviluppata proprio per aiutare le persone a superare il PTSD. Abbiamo poi stabilito che la terapia della prospettiva temporale può essere molto efficace, non solo nel trattamento di depressione, ansia e stress, ma anche in rapporto ai normali problemi che affrontiamo tutti i giorni.

All'inizio, i nostri contributi, pubblicati sul blog di [Psychologytoday.com](http://Psychologytoday.com), erano orientati a informare le persone in meri-

to al PTSD e a indicare in che modo la terapia della prospettiva temporale avrebbe potuto rivelarsi utile. Ma, in un tempo relativamente breve, abbiamo iniziato a ricevere e-mail da lettori che cercavano aiuto in altri ambiti; soggetti che facevano riferimento a problemi del tutto estranei al PTSD. In termini generali – e ciò vale in una moltitudine di condizioni che riguardano i media, i prodotti commerciali, la pubblicità, la politica e anche altri ambiti simili –, se una persona si sente abbastanza motivata da spendere del tempo per scrivere del proprio problema, o rendere noto il proprio punto di vista, è probabile che sia rappresentativa di un numero di gran lunga superiore di individui che, per qualsiasi motivo, *non* si prendono la briga di fare altrettanto. Abbiamo risposto individualmente alle e-mail personali, ma abbiamo capito che dovevamo una risposta anche alla maggioranza silenziosa. Così abbiamo diversificato i nostri contributi sul blog e approfondito le modalità con cui le prospettive temporali, in particolare quelle distorte, influenzano una parte piuttosto ampia della popolazione statunitense in una varietà di situazioni. Abbiamo dunque compreso che, mediante l'introduzione di un approccio semplice e pratico, come quello della terapia della prospettiva temporale, sarebbe stato possibile aiutare molte altre persone.

Nella nostra rubrica abbiamo trattato diverse questioni, sia positive sia negative, e ci siamo resi rapidamente conto che i lettori di quelle negative erano molto più numerosi di coloro che invece si interessavano agli argomenti positivi. Perché? Perché le persone non hanno bisogno di aiuto per gli aspetti positivi della loro vita, ma per quelli negativi! Mentre la nostra rubrica sul blog guadagnava popolarità, abbiamo iniziato a pensare che avremmo potuto condividere molto di più su ogni argomento, rispetto a quanto già facevamo con i singoli contributi. Quindi, abbiamo esaminato nuovamente tutti i contributi e i commenti: molti si sono rivelati illuminanti e hanno stimolato ulteriori ricerche. Ci siamo concentrati sugli argomenti che rappresentavano i temi caldi indicati dai nostri lettori e, alcuni di questi, compaiono nei capitoli e nei paragrafi di questo libro.

Leggendo *Vivere e amare* comprenderete i fondamenti della nostra terapia e il modo in cui questo approccio può rivelarsi utile per aiutare a risolvere i problemi e a migliorare le relazioni. In breve, la terapia della prospettiva temporale consente di controllare le nostre prospettive inerenti al tempo, indipendentemente dal fatto che ci capiti di considerare il passato, il presente e il futuro positivamente o negativamente. Qualora la nostra prospettiva temporale sia negativa, applicando una “dose di positività” possiamo riorientarci e ottenerne una maggiormente bilanciata e, quindi, avere anche una vita più equilibrata.

Questo semplice metodo funziona particolarmente bene quando restiamo “bloccati” nel passato, specialmente in relazione a un’esperienza negativa. Nel contesto della terapia della prospettiva temporale, questi ricordi appartengono al *passato negativo*. E, ogni giorno, questi stessi ricordi offuscano il modo in cui, proprio *ora*, pensiamo, vediamo e sentiamo ogni momento che appartiene al presente, alterando perfino la nostra percezione del futuro. La terapia della prospettiva temporale può rivelarsi utile anche quando siamo “bloccati” in comportamenti che si dispiegano nel nostro presente e che consideriamo inadeguati, come quando siamo vittime di quello che definiamo *presente fatalistico*. Un’esperienza che s’inquadra nell’ambito del *passato negativo* può renderci *fatalisti riguardo al presente* e spingerci verso atteggiamenti che, normalmente, non ci sono propri, oppure può farci sentire tristi quando, invece, dovremmo essere felici.

Quando siamo sopraffatti da eventi negativi accaduti nel passato, o da situazioni attuali che ci appaiono soverchianti, è facile commettere degli errori, perdere la prospettiva temporale e allontanarci da coloro che, una volta, sentivamo vicini. Pensiamo che nessuno ci comprenda, oppure che dobbiamo confrontarci con una vita troppo difficile da affrontare. In *Vivere e amare*, leggerete le storie reali di chi ha superato un passato negativo terribile, per poi giungere a ristabilire relazioni adeguate con i propri cari e a vivere una vita produttiva e piena di gioia. Leggerete le storie di individui coinvolti in relazioni tossiche, di al-

tri che sono stati vittime di bullismo o, addirittura, rifiutati e ostracizzati, ma che infine hanno trionfato. Come è possibile che queste persone ci siano riuscite? Concentrandosi sul *passato positivo*, invece che sul *passato negativo*, manifestando una forma di *presente edonistico selezionato*, e lavorando costantemente per creare un *futuro positivo* più luminoso. Potete essere una di queste persone! Tutto ciò di cui avete bisogno è disporre di una prospettiva temporale più equilibrata, in qualche modo ottimizzata sull'intera durata della vostra vita.

*Vivere e amare* vi offrirà alcuni semplici strumenti, nonché una serie di esempi tratti dalla vita reale, che vi aiuteranno a cogliere un'immagine migliore della vostra vita. Ciò vi consentirà di lasciarvi andare, di "guarire" dal vostro passato, di apprezzare e abbracciare il presente e di creare un futuro ideale per voi e per le persone che amate.



## In che modo la prospettiva temporale influisce sulla vostra vita

Cosa accadrebbe se tutte le esperienze negative che avete vissuto nel corso della vostra esistenza – relazioni tossiche, situazioni disastrose, la paura di subire una perdita e il dolore che ne consegue, il malessere fisico, mentale ed emotivo che avete sopportato – venissero invertite? Che effetto avrebbe sperimentare la vera felicità e condurre una vita ricca di significato, liberi da pattern di pensiero distruttivi e reazioni che generano esperienze negative, lontani da persone “tossiche” e circostanze che vi bloccano o vi trattengono? Cosa succederebbe se doveste scoprire che, per anni, avete intrapreso la direzione sbagliata, voltandovi indietro di continuo per riflettere sugli eventi negativi del passato, piuttosto che guardare avanti, verso un futuro pieno di speranza? E se compiere un’operazione del genere fosse tanto semplice quanto cambiare il vostro mindset? Cosa accadrebbe se foste più consapevoli della vostra prospettiva temporale, del modo in cui vi ponete rispetto al passato, al presente e al futuro? Non vi piacerebbe influenzare *positivamente* ogni aspetto della vostra vita: dalle relazioni intime, familiari, lavorative o scolastiche, alle amicizie? Può avvenire modificando semplicemente la visione che avete del vostro mondo? È davvero possibile?

Ecco la domanda fondamentale da porvi: se disponeste delle conoscenze e delle abilità necessarie per compiere tale cambiamento, lo mettereste in atto? Se rispondete affermativamente allora siamo “soci in affari”; avete tra le mani il libro giusto e siamo pronti a “dar fuoco alle polveri”! Se non siete sicuri, o forse siete addirittura scettici, leggete solo questo capitolo, sta-

bilendo in seguito se rimanere impantanati nella solita melma o scoprire cosa c'è di nuovo e attraente.

*AVVERTENZA: quello che leggerete qui di seguito potrà rivelarsi sconvolgente, soprattutto per coloro che sono stati coinvolti, o lo sono attualmente, in una relazione tossica.*

«Sei una scrofa grassa! Sembri una vacca! La casa è un porcile! Sei troppo pigra!»

Jennifer si sedette sul divano con la testa fra le mani, cercando di apparire sempre più piccola. Dopo un anno di convivenza con il suo ragazzo, Lee, si era lentamente abituata alle sue invettive. Ma, questa volta, era accaduto qualcosa di diverso. Mentre si ergeva su di lei, urlandole che era una buona a nulla, priva di ogni valore, pessima a letto, Jennifer iniziò a tremare in modo incontrollato. La ragazza decisa, sicura di sé e indipendente, che aveva attratto Lee all'inizio della loro relazione, si era trasformata nell'ombra spaventata e tremolante della persona che era stata. Temeva che la forte agitazione, percepita e subita ogni volta che Lee si scatenava, gli attacchi di panico e le manifestazioni associate all'ansia quotidiana, seguite dalla depressione le avrebbero causato danni psicologici permanenti o, ancora peggio, avrebbero provocato un ictus o un infarto, a dispetto della sua giovane età.

«Be'? Che cosa hai da dire in tua difesa?» la incalzò Lee. Jennifer alzò la testa e lo guardò in faccia: colse nei suoi occhi l'espressione di un pazzo, le vene sporgenti del collo, la schiuma che si formava agli angoli della bocca, come se avesse davanti a sé una "bestia impazzita". «Ti sei dimenticato di darmi della puttana» disse con tono tranquillo. Quella risposta fece infuriare Lee ancora di più: «Brutta puttana!» le urlò contro. E, per la prima volta, fu violento nei suoi confronti. Afferrò i libri che lei aveva riposto su uno scaffale e glieli lanciò contro. Una parte della mente di Jennifer prese a vagare, allontanandosi in qualche modo dalla scena brutale che stava subendo, per rivolgersi al futuro: come avrebbe giustificato quei lividi di fronte ai

colleghi di lavoro? Quali scuse si sarebbe inventata? Quando si alzò per uscire dalla stanza, Lee le afferrò un polso e le disse che non sarebbe andata da nessuna parte. Lei lo guardò negli occhi e non lo riconobbe. Jennifer si era trasformata in una vittima, ma anche l'uomo che pensava di amare si era trasformato in un individuo crudele e prepotente. Gli disse che doveva andare in bagno, a meno che non volesse obbligarla a fare pipì proprio lì, sul tappeto. Lee le lasciò il polso, ma la seguì lungo il corridoio.

Jennifer entrò in bagno e chiuse a chiave la porta. Trascorse la successiva mezz'ora seduta sul water, ad ascoltare Lee che prima scagliava oggetti per tutta la casa e poi batteva i pugni contro la porta del bagno gridandole di uscire. Sapeva che presto si sarebbe stancato e che, a quel punto, sarebbe uscito. Infine, Lee urlò con tono rauco che sarebbe andato a ubriacarsi. Solo allora, Jennifer si arrischiò ad aprire la porta, chiamò la sorella, preparò una valigia e imboccò il vicolo dove, dopo qualche minuto, incontrò la sorella che la strinse in un abbraccio.

Jennifer aveva toccato il fondo. Voleva smetterla con quelle relazioni malate che si ripetevano di continuo nella sua vita, e desiderava ciò che si era illusa potesse offrirle il rapporto con Lee: un po' di autentica felicità. Sua sorella, che aveva frequentato il nostro studio di psicologia clinica, le disse di come avesse acquisito una visione differente del tempo grazie alla Terapia della Prospettiva Temporale (TPT), che avevamo sviluppato, e di come tale approccio si fosse rivelato utile per superare il Disturbo da Stress Post-Traumatico (PTSD), di cui aveva sofferto dopo un incidente automobilistico. La sorella di Jennifer le suggerì di farsi assistere dal nostro studio. Nel corso della terapia, Jennifer raccontò di essere la più giovane di tre sorelle, tutte cresciute in una famiglia abusante. I suoi genitori litigavano costantemente; suo padre, di tanto in tanto, era violento nei confronti di sua madre e, non appena le figlie divennero adulte, iniziò a picchiare anche loro. Le sorelle di Jennifer finirono quindi per abbandonare molto presto la casa paterna, e lei dovette arrangiarsi da sola.