

PSICOTERAPIA EFFICACE

RICHARD LAYARD
DAVID M. CLARK

IL POTERE DELLA TERAPIA PSICOLOGICA

COME MIGLIORARE
LA VITA DELLE PERSONE
E DELLA SOCIETÀ

I disturbi mentali sono una delle principali cause di sofferenza nel mondo moderno. Le statistiche ci dicono che riguardano almeno il 20% delle persone nei Paesi sviluppati. Rappresentano quasi la metà di tutte le richieste di invalidità, sono la causa della metà di tutti i giorni di malattia dei lavoratori, influiscono sul rendimento scolastico e sul reddito, e riducono l'aspettativa di vita in percentuali paragonabili a quelle legate al fumo.

Benché esistano strumenti efficaci per alleviare la sofferenza mentale, la maggior parte di chi ne soffre non viene curata, oppure riceve cure insufficienti.

Cosa si può fare per cambiare questa situazione?

Un economista e uno psicologo uniscono le forze per proporre un nuovo approccio politico a come pensiamo e affrontiamo la malattia mentale, mostrando che le moderne terapie psicologiche, oltre ad essere altamente efficaci, hanno il potenziale per cambiare la vita di milioni di persone con enormi benefici per la società. Gli autori discutono anche di come la malattia mentale possa essere prevenuta attraverso una scuola e una società migliori, mettendo in evidenza quanto sia urgente occuparsene.

Richard Layard, specializzato in economia del lavoro, membro della House of Lords, è professore emerito presso la London School of Economics. È autore di *Felicità. La nuova scienza del benessere comune* (Rizzoli, 2005) e di *Can we be happier?* (2020, di prossima pubblicazione in italiano presso Giunti).

David M. Clark, psicologo e docente di Psicologia sperimentale presso l'Università di Oxford, dirige il Centre for Anxiety Disorders and Trauma. È co-autore del *Manuale di terapia cognitivo-comportamentale. Aspetti teorico-pratici in psichiatria* (Giovanni Fioriti, 2016).

Questo libro racconta una stimolante storia di successo e contiene un pressante invito all'azione.

Daniel Kahneman, psicologo, premio Nobel per l'Economia

Notevole... Presenta gli argomenti in uno stile che risulta facile da comprendere per i professionisti della salute mentale e per il grande pubblico, ma anche per i decisori in ambito politico.

Aaron T. Beck, co-fondatore della terapia cognitiva

Un libro importante... Gli autori presentano argomenti inconfutabili.

Martin Wolf, *Financial Times*, Books of the Year

Il miglior libro mai scritto sulle politiche pubbliche relative alla salute mentale.

Martin Seligman, autore del best seller *Imparare l'ottimismo*

ISBN 978-88-09-96581-2



9 788809 965812

52491A

€ 28,00