

NOTA

Volentieri pubblichiamo l'articolo che segue, che tuttavia ritengo necessiti e meriti una nota introduttiva, utile a chiarificarne il senso della comparsa sulla nostra rivista.

Come già il titolo esplicita, pur trattandosi di un approccio psicoterapeutico di indirizzo cognitivo-comportamentale diretto alla coppia, il lavoro contrae una serie di ragioni per comparire su un editoriale di orientamento psicoanalitico.

Non è dunque il tipo di approccio psicoterapeutico, né tanto meno l'oggetto, che legittimano le motivazioni alla pubblicazione, quanto la qualità della metodologia percorsa, che, al di là dei "recinti" terapeutici, costituisce un buon e soprattutto esportabile, esempio di come si fa ricerca e di come sia possibile operazionalizzarne i dati, applicandone la significanza al setting e badando, per giunta, a non trascurare l'individuazione di indici predittivi e l'esigenza di verifiche post-dittive.

Di fatto, come illustra l'articolo, la ricerca si origina sull'osservazione del comportamento, in quanto analisi sperimentale (extra-setting) diretta alle relazioni in atto nei processi interattivi, codificandone in maniera sistematica le microunità e gli stili d'interazione e prosegue nell'attivare un asse di continuità, capace di rendere solidale il polo sperimentale con l'area dell'intervento terapeutico.

Questa contiguità tra sperimentazione e clinica è una preziosa sollecitazione, che credo estrapolabile anche ad approcci terapeutici differenti, se si fida nell'idea che il rigore scientifico è sempre buon maestro.

Il Direttore.

Guy Bodenmann¹

Ricerca Psicoanalitica, 1995, Anno VI, n. 2, pp. 165-184.

L'approccio cognitivo-comportamentale nella terapia di coppia

SOMMARIO

Questo articolo offre una sintetica panoramica sulla terapia di coppia e sulla prevenzione basate sull'approccio cognitivo-comportamentale empiricamente validato.

La prima parte riassume i risultati più importanti sull'interazione nelle coppie felici ed infelici, come anche altre rilevanti caratteristiche di questi due gruppi.

La seconda parte introduce alla terapia di coppia ad orientamento comportamentale e presenta i concetti principali del lavoro clinico con le coppie stressate.

Infine viene descritta l'efficacia della terapia di coppia comportamentale.

¹ Rue de Faucigny, 2 CH-1701 Fribourg

SUMMARY

The cognitive-behavioral approach in marital therapy

The present article gives a short review on the empirically founded cognitive-behavioral approach in marital therapy and prevention.

The first part reviews the most important findings on marital interaction in happy and unhappy couples as well as other relevant characteristics of those two groups.

The second part introduces in marital therapy on a behavioral basis and presents main concepts in practical work with distressed couples. At the end a short summary of the effectiveness of behavioral marital therapy is given.

Introduzione

Le teorie cognitive e del comportamento, insieme ai modelli terapeutici sistemici e a quelli ad orientamento introspettivo, ovvero psicoanalitici, svolgono oggi un importante ruolo nel trattamento dei problemi riguardanti la coppia. Questo approccio è andato via via sviluppandosi e affinandosi metodologicamente a partire dagli anni settanta.

La terapia comportamentale della coppia si basa sui principi delle teorie dell'apprendimento operante, delle teorie dell'apprendimento sociale e della psicologia sociale, i cui concetti sono ripresi in maniera sistematica nell'applicazione delle tecniche terapeutiche.

I pionieri della terapia di coppia ad orientamento cognitivo-comportamentale, cioè Neil Jacobson, Alan Gurman, Gayla Margolin ed altri, si sono basati sui risultati empirici di una serie di ricercatori appartenenti alla corrente delle teorie dell'apprendimento, quali Robert Weiss, Gerald Patterson, Marion Forgatch, Hyman Hops, John Vincent, Gary Bichler, Harold Rush, John Gottman, Howard Markman e Cliff Notarius. Comune a questo gruppo è il metodo di analisi dell'interazione di coppia, cioè l'osservazione del comportamento. Per la prima volta, in primo piano, non era più l'autostima ("*selbsteinschätzung*") o le esperienze con persone significative di riferimento della prima infanzia, ma l'analisi diretta dei processi di interazione diadica.

I temi fondamentali risultarono i seguenti: il modo in cui le coppie comunicano, in cui i due partners si comportano nell'interazione, gli stimoli negativi e positivi trasmessi, il modo in cui questi stimoli si influenzano a vicenda, ecc., cioè l'osservazione della relazione in atto. Le interazioni diadiche vennero prima registrate su nastro e poi su videocassette, per essere in seguito analizzate ed interpretate secondo i sistemi di osservazione fondati sulle teorie dell'apprendimento.

Questo tipo di analisi ha stimolato lo sviluppo dei più noti sistemi di osservazione dell'interazione quali il MICS (Marital Interaction Coding System) di Weiss e Summers (1983); il CICS (Couplès Interaction Coding System) di Gottman (1979), Notarius, Markman e Gottman (1983); il RCISS (Rapid Couplès Interaction Coding System) di Krokoff, Gottman e Haas (1989); il DISC (Dyadic Interaction Scoring Code) di Filsinger (1981); il CSIC (Coding System for Interpersonal Conflict) di Raush et al. (1974) e il KPI (Kategoriensystem für Partnerschaftliche Interaktion) di Hahlweg et al. (1984).

La codificazione sistematica e microanalitica dello svolgersi delle interazioni nelle coppie felici ed infelici ha fornito una gran quantità di elementi significativi che sono serviti da base per l'intervento terapeutico nella coppia. Qui di seguito vengono esposti brevemente questi risultati.

Risultati della ricerca sull'interazione tra partner

Secondo le più recenti teorie, i fattori che influenzano la qualità e la stabilità della relazione riguardano le competenze individuali e diadiche (quali la destrezza nell'interazione e nella comunicazione, la disponibilità all'apertura di sé, l'adeguata espressione dei sentimenti, come anche la capacità di affrontare e risolvere problemi da parte di entrambi i partners).

Le ricerche degli ultimi vent'anni hanno evidenziato in che misura le coppie felici e quelle infelici, nonché quelle stabili e quelle a rischio di divorzio, si differenzino significativamente per quel che riguarda lo stile d'interazione e di comunicazione.

a) Stile d'interazione negativo

Birchler, Weiss e Vincent (1975), Cousins e Vincent (1983), Gottman (1979, 1994), Gottman, Markman e Notarius (1977), Gottman e Krokoff (1989), Hahlweg (1986), Hahlweg, Revenstorf e Schindler (1984), Jacobson, Follette e Waggoner McDonald (1982), Margolin e Wampold (1981), Noller (1980, 1982), Raush, Barry, Hertel e Swain (1974),

Schaap (1982, 1984) e Ting-Toomey (1983) hanno dimostrato, attraverso vari studi condotti in quattro paesi (Stati Uniti, Australia, Olanda e Germania) che lo stile interattivo nelle coppie infelici è caratterizzato da una forte "negatività" e contemporaneamente da un basso livello di "positività". Assenso, consenso, complimenti, empatia, manifestazioni d'affetto, interesse, lode e attenzione, sono decisamente più rari nelle coppie infelici che in quelle felici. D'altro canto le interazioni nelle coppie infelici sono caratterizzate da maggior sarcasmo, critiche, epiteti umilianti e sprezzanti, dissenso, atteggiamenti difensivi, disattenzione, disinteresse, minacce ed intimidazioni. Inoltre, nello stesso tempo, si trovano con minor frequenza nelle coppie infelici comportamenti di riconciliazione e di regolazione dei conflitti (cambiamento di tema, parafrasi, accettazione, ecc.) (Schaap, 1982). Le coppie infelici non si impegnano particolarmente quando si tratta di risolvere in modo costruttivo un problema, per esempio provando, raccogliendo e trasmettendo informazioni, ecc.

b) Reattività spontanea e reciprocità negativa accentuate

Inoltre, lo stile d'interazione svantaggioso nelle coppie infelici si distingue per una maggiore reattività, in risposta agli stimoli (Jacobson, Follette e McDonald, 1982) e per una più accentuata reciprocità di comportamenti negativi, ostili e dominanti (Billings, 1979), che hanno maggiori probabilità di sfociare in "escalation" negative (Patterson e Reid, 1970; Patterson, 1977; Hahlweg, 1991) e che, di regola, presentano una maggior prevedibilità. Ciò significa che le reazioni di un partner al comportamento dell'altro seguono conseguentemente (Gottman, 1979). Questo aspetto si manifesta concretamente nel fatto che ad un comportamento negativo di un partner segue con elevata probabilità uno stimolo negativo da parte dell'altro partner. La diade è incapace di interrompere questo "scambio di colpi" negativi, per cui aumenta la reciprocità negativa che conduce ad una "escalation" nella quale si arriva o alla violenza verbale o fisica, oppure all'interruzione distruttiva dell'interazione (ritirarsi dall'interazione, abbandono ostentato della stanza, ecc.)

c) Evitamento o superamento svantaggioso dei conflitti

I partners, nelle coppie infelici, sono in genere più distanti l'uno dall'altro (Christensen e Shenk, 1991) e tendono maggiormente ad evitare a priori i conflitti (Raush et al., 1974). Anche la durata dei conflitti è in media decisamente maggiore nelle coppie infelici:

Phillips (1975) osservò, lungo l'arco di un anno, una durata dei conflitti pari a 180 ore per le coppie infelici, contro le 16 per le coppie felici, così come anche le singole discussioni conflittuali risultavano più

lunghe nelle coppie infelici (5.1 ore contro 0.5) (Ibid.); Gottman e Krokoff (1989) poterono dimostrare che l'evitamento dei conflitti ha un effetto più negativo sulla qualità della relazione della presenza stessa di conflitti. Tuttavia i conflitti sono positivi per la relazione di coppia solamente se vengono, risolti in modo costruttivo (cfr. anche Margolin, 1983).

d) Processi di coercizione nell'interazione diadica

Un fenomeno spesso osservato nelle coppie infelici sono i processi di coercizione ("*coercion*"). Secondo Patterson e Reid (1972) si tratta di una struttura d'interazione basata sull'avverso controllo reciproco.

Un partner cerca di raggiungere i suoi scopi, costringendo l'altro a cedere, incolpandolo, minacciandolo, oppure ricattandolo, dopo che ogni tentativo di influenzarlo in modo costruttivo è fallito. Se, grazie a questo metodo, il partner "coercitivo" raggiunge i suoi scopi, cosa che succede spesso, verrà rinforzato positivamente. Mentre il partner che cede sarà rinforzato negativamente.

e) Scarsa apertura di sé

Da molti A.A. è stata rilevata una relazione significativa fra apertura di sé e felicità di coppia (Antill e Cotton, 1987; Burke, Weir e Harrison, 1976; Hansen e Schuldt, 1984; Hendrick, 1981; Fisher, 1986).

Per apertura di sé positiva s'intende la comunicazione di sentimenti quali amore, affetto, lode, ecc.; mentre l'apertura di sé negativa significa l'espressione di irritazione, rabbia, paura e debolezze personali. L'apertura di sé presuppone un clima di fiducia reciproca e la consapevolezza che temi intimi e personali comunicati al partner non verranno utilizzati contro se stessi. Nelle coppie infelici non solamente l'apertura di sé è complessivamente più ridotta, ma anche quella reciproca (tra uomo e donna) (Webb, 1972; Davidson et al., 1983).

f) Inconsistenza nella comunicazione

Lo stile d'interazione nelle coppie infelici è contraddistinto da una maggiore inconsistenza (cfr. Römer e Hahlweg, 1986; Noller, 1982) e da una comunicazione più svantaggiosa tanto a livello analogico (*non verbale*) che digitale (*verbale*). Mentre, per esempio, nelle coppie felici i partners si relazionano negativamente a livello verbale e positivamente a livello non verbale (p. es. una critica viene accompagnata da un sorriso di perdono), le coppie infelici mostrano un comportamento opposto (un messaggio verbale positivo è accompagnato da segnali negativi). Inoltre, nelle coppie infelici si riscontra in misura maggiore una negatività non verbale.

g) Problemi di codificazione dei segnali di comunicazione

Oltre a queste differenze oggettive nello stile d'interazione, sono state osservate disuguaglianze tra i due gruppi riguardo la percezione dell'interazione da parte dei partners. Come notarono Gottman, Notarius, Markman, Bank, Yoppi e Rubin (1976) e Markman (1984), le coppie infelici hanno uno stile di comunicazione che si caratterizza per una maggiore discrepanza tra contenuto inteso ed effetto percepito. Coppie in terapia giudicano spesso neutri o negativi messaggi che invece sono trasmessi con un intento positivo da parte del partner. Di risultati analoghi riferiscono anche Beach e Aries (1983), Noller (1980) e Yelsma (1984).

Un recente studio di Christensen e Shenk (1991), in cui vennero confrontate coppie felici, coppie in terapia e coppie divorziate, conferma una comunicazione complessivamente più efficace nelle coppie felici. Conformemente alle aspettative, nelle coppie in terapia si sono potuti constatare disturbi della comunicazione che nelle coppie divorziate erano ancora più marcati.

Noller (1988) riassume affermando che i partners nelle coppie infelici presentano particolari difficoltà nel riconoscere messaggi positivi e neutri, mostrando insicurezze circa il fatto che il partner abbia potuto

ricepire correttamente le informazioni. Come riferisce Kahn (1970), sembra che le coppie infelici abbiano soprattutto problemi nella decodificazione di segnali non verbali. Gottman e Porterfield (1981) e Gaelick, Bodenhauser e Wyer (1985) hanno constatato deficit di decodificazione nei mariti riguardo ai segnali di comunicazione del coniuge (per Gottman e Porterfield solo per gli uomini in relazioni infelici), mentre Noller (1980) ha osservato negli uomini una più marcata incapacità di inviare in modo adeguato emozioni e segnali non verbali (problemi di codificazione).

h) Stile attributivo negativo ed aspettative disfunzionali

Fincham (1985), Fincham e Bradbury (1989), così come Jacobson (1988) affermano che le coppie infelici coltivano uno stile attributivo svantaggioso. Così i partners nelle relazioni infelici ascrivono maggiormente avvenimenti negativi a caratteristiche stabili della personalità dell'altro partner, attribuendogli per principio eventi a sfavore.

Contemporaneamente si riscontrano anche aspettative disfunzionali nelle relazioni di coppie infelici (vedi Epstein e Eidelson, 1981) e maggiori discrepanze tra immagine ideale ed immagine reale della realtà.

Nuove conoscenze concernenti l'interazione nelle coppie felici ed infelici: la "balance-theory".

L'elaborazione teorica sull'interazione e sulla comunicazione altamente svantaggiosa nelle coppie infelici, è stata da poco ulteriormente raffinata grazie ai lavori di Gottman (1994). Contrariamente alle prime ricerche, che si limitavano alla descrizione delle citate differenze tra le coppie infelici e quelle felici in termini quantitativamente negativi o positivi, Gottman (1994) ha esaminato soprattutto la capacità delle coppie di compensare le interazioni negative con quelle positive.

Sulla base della sua teoria dell'equilibrio nel matrimonio ("*balance-theory*"), L'A. postula all'interno delle coppie felici e infelici quattro sottogruppi, che si differenziano considerevolmente nei loro stili d'interazione (cfr. anche Fitzpatrick, 1988).

Mentre gli "*engagers*" (con i sottotipi "*volatile couples*" e "*validator couples*"), così come le "*avoider couples*", si distinguono per una prospettiva matrimoniale relativamente stabile, le "*hostile couples*" e "*hostile-detached couples*" sono ad alto rischio di divorzio.

a) Volatile couples

L'analisi dello stile d'interazione ha evidenziato che le "*volatile couples*" sono facilmente coinvolte in conflitti in cui tutt'e due i partners cercano di convincere l'altro delle proprie argomentazioni, durante accesi diverbi. Lo scambio di colpi verbali che ha luogo, avviene ad un alto livello emotivo, sia esso negativo che positivo (humor, affetto), e si contraddistingue per passionalità. L'individualismo e l'indipendenza dei partners sembra essere un tema centrale ed i litigi sono caratterizzati da tentativi di convincimento reciproci della giustezza del proprio punto di vista, nel corso dei quali i sentimenti e le opinioni dell'altro sono spesso giudicate in modo precipitoso.

b) Validator couples

Il gruppo delle "*validator couples*", per contro, impiega maggiormente le emozioni a scopo di riconciliazione, mostrando spesso empatia e comprensione per i sentimenti del partner e discutendo sul fatto che un'opinione può essere giusta per uno dei due partners, anche se l'altro può non condividerla allo stesso modo. Sebbene questo gruppo abbia spesso discussioni centrate su conflitti, esse sono tuttavia caratterizzate da tranquillità e calma ("*asse*"); anche in casi di disaccordo si riscontra la volontà di risolvere insieme il problema.

L'interazione si contraddistingue per un alto grado di sostegno reciproco. Anche qui, come nel gruppo delle "volatile couples", il rapporto tra positività e negatività sembra equilibrato, anche se complessivamente ad un livello più modesto. La relazione si caratterizza per un elevato grado di serenità intimità e sintonia, con il rischio a lungo termine di un'erosione dei rinforzatori.

c) Avoider couples

Diversamente gli "avoider" costituiscono un gruppo di coppie che si lasciano scarsamente coinvolgere in discussioni conflittuali che liquidano come insignificanti, evitando differenze e disaccordi.

In queste coppie sul piano dello scambio sociale, l'interazione è quasi nulla e le discussioni sono povere di emozioni, sia positive che negative, il bilancio generale di negatività è perciò scarso.

Le proposte di soluzioni a problemi sono solitamente poco specifiche e testimoniano scarso coinvolgimento e limitata attribuzione d'importanza. Gli "avoider" hanno un basso livello d'interazione sia positiva che negativa ed evitano litigi e conflitti che possono arrecare offese.

d) Hostile couples

Le "hostile couples" rappresentano coppie ad alto rischio di divorzio, decisamente infelici nella loro relazione, che si distingue per un alto grado di negatività ed un basso grado di positività. Nell'interazione è spesso osservabile la critica, il dissenso, atteggiamenti difensivi, critiche verbali offensive ("contempt") umilianti rifiuti ("disgust") e scarso interesse nei confronti del partner. Oltre a ciò questo gruppo manifesta un'incapacità a risolvere in modo costruttivo i conflitti e usa spesso il rimprovero nei confronti della personalità del partner ("Tu sei sempre..."), che, accompagnato dal tono di voce e dalla mimica, suonano a condanna e offesa.

e) Hostile-detached couples

Nelle coppie distanti ed ostili ("hostile-detached couples") si aggiunge un forte non-coinvolgimento emotivo. I partners discutono invischiandosi, anche per semplici banalità, in processi compulsivi di aggressioni e controffensive reciproche.

Secondo Gottman (1994) non è tanto il numero delle interazioni negative di per sé ad essere determinante per la prognosi, quanto la capacità di regolazione della coppia ai fini di un aggiustamento equilibrato. In base ai suoi studi le coppie stabili presentano rapporto di 5:1 di positività nei confronti della negatività.

Risultati delle teorie dello stress sull'interazione di coppia.

Da poco anche la ricerca sullo stress ed il coping si occupa di studiare in che misura lo stress ed il modo in cui questo viene superato, esercita un'influenza sulla relazione di coppia (Bodenmann, 1990, 1995; Ilfeld, 1980; Pearlin e Schooler, 1978; Whiffen e Gotlib, 1989; Repetti, 1989; Crouter et al., 1989). I miei studi (1990, 1995) sono stati tra le prime ricerche a porsi le seguenti domande: 1) In che misura lo stress ed il modo di superarlo, influenza la felicità della coppia?; 2) Come cambia l'interazione della coppia in condizioni di stress?; 3) Strategie adeguate ad affrontare le difficoltà, possono diminuire l'effetto negativo dello stress sull'interazione diadica?; 4) In cosa si differenziano le coppie felici ed infelici riguardo alla loro capacità di affrontare lo stress in modo diadico, cioè unendo gli sforzi?; 5) Quale influenza hanno stress e coping sulla stabilità a lunga durata di relazioni intime e in che modo l'analisi di questi fattori contribuisce ad una migliore comprensione dell'alto numero di divorzi e separazioni nell'attuale società occidentale? Ecc.

Queste domande sono state esaminate con un approccio multimodale, che consisteva in una parte sperimentale ed uno studio longitudinale della durata di due anni. I risultati hanno evidenziato che l'interazione diadica sotto stress peggiora in modo significativo e che le coppie infelici, che hanno uno stile svantaggioso di affrontare le difficoltà, presentano, nell'interazione diadica, rispetto alle coppie felici, una più accentuata negatività paraverbale e un maggior numero di asserzioni che per tono o significato risultano negative. Al tempo stesso le coppie infelici più raramente affrontano le difficoltà insieme ed esprimono meno spesso a livello emotivo ciò che le opprime.

Implicazioni dei risultati della ricerca ai fini della terapia di coppia.

I risultati della ricerca scientifica sulla relazione di coppia, qui brevemente riassunti, contraggono una notevole applicazione sul lavoro terapeutico nell'approccio cognitivo-comportamentale della terapia di coppia. La nozione che le coppie infelici e quelle coppie che con grande probabilità si separeranno, si caratterizzano per una comunicazione e un'interazione diadica negativa, ha condotto allo sviluppo di tecniche terapeutiche per promuovere o formare competenze di comunicazione e di risoluzione di conflitti.

Sulla base delle conoscenze empiriche raccolte, gli scopi dell'approccio terapeutico cognitivo-comportamentale sono: (a) lo sviluppo di competenze costruttive di comunicazione e di risoluzione di conflitti, (b) lo sviluppo di aspettative, realistiche concernenti la coppia ed il matrimonio, (c) la promozione di uno stile d'interazione non solo soddisfacente per entrambi i partners, ma anche corrispondente alle necessità emotive della coppia, (d) lo sviluppo di una regolazione flessibile della vicinanza-distanza tra i partners, in cui i bisogni personali possono essere integrati, senza che i bisogni della coppia vengano meno, ecc. Tra queste diverse tecniche si è privilegiato soprattutto la promozione di competenze di comunicazione e di risoluzione di problemi, così come i contratti di comportamento ("*contracting*").

a) Contratti di comportamento

I contratti di comportamento sono un metodo per incrementare il modo di comportarsi positivamente nell'interazione di coppia. Come descritto sopra, l'interazione nelle coppie infelici si caratterizza spesso per una marcata prevalenza di negatività, che spesso si è formata nel tempo e da cui è difficile uscire, poiché liberarsi da questi comportamenti è reso ulteriormente difficoltoso dalla reciprocità negativa, da schemi di reazione rigidi, abitudinari ed automatizzati e dalla mutua sfiducia.

Prima di addestrare alle competenze bisogna quindi sfondare questa spirale negativa e creare nella diade un clima di rispetto reciproco e di positività di fondo. A questo scopo i contratti di comportamento sono un metodo sperimentale, con il quale i partners vengono stimolati a mostrare comportamenti positivi nella relazione.

In questi contratti "quid pro quod" viene per esempio stabilito quale comportamento è desiderato dal partner, quando deve essere mostrato con quale frequenza deve presentarsi, quale comportamento deve mostrare l'altro partner, ecc. Contratti di contingenze dirette a parte, si può procedere anche con il metodo delle Token economies.

b) Training alla comunicazione

Sia l'emittente che il ricevente vengono addestrati a competenze specifiche. Per l'emittente si tratta soprattutto di parlare in prima persona, di descrivere con precisione un problema concreto in riferimento ad una situazione concreta (senza ricorrere a rimproveri gratuiti) o in relazione ad un comportamento sgradevole del partner (senza trovare tutto brutto in lui/lei), di riferirsi ad una situazione attuale (senza rivangare il passato), di aprirsi ed evitare accuse offensive, rimproveri all'indirizzo del partner,

atteggiamenti difensivi, eludendo di delegare e negare responsabilità.

All'ascoltatore vengono insegnate competenze quali l'ascolto attivo (feedback-channelling positivo), la capacità di parafrasare in modo riassuntivo ciò che il partner ha appena espresso (ripetere con parole proprie) e di verificare se il contenuto del messaggio è stato ricevuto correttamente, l'utilizzo di domande aperte, il feedback positivo (*questo mi è piaciuto*) e il feedback dei propri sentimenti (*questo mi ha fatto rabbia*).

Queste modalità sono provate ed assimilate durante diverse tappe organizzate in modo graduale. All'inizio vengono trattate situazioni più semplici (p. es., le discussioni di un tema neutrale o positivo), cui segue una più difficile (p. es., affrontare una critica) seguita a sua volta da tematiche conflittuali proposte dal terapeuta, per giungere infine a tematiche conflittuali riguardanti direttamente la coppia.

c) Training alla risoluzione di problemi

All'interno dello sviluppo di competenze adeguate per la risoluzione di problemi, alla coppia vengono fornite strategie su come poter superare effettivamente i problemi. La coppia viene addestrata alla corretta esposizione di problemi (vedi sopra: capacità di comunicazione) a produrre varie possibilità di soluzioni, alla discussione, alla scelta ed attuazione del migliore modo di soluzione.

Nella terapia di coppia gli aspetti cognitivi (aspettative, attribuzioni, ecc.) vengono trattati analogamente a quanto viene effettuato nella terapia individuale, impiegando le medesime tecniche sopra descritte.

Metodi della terapia di coppia cognitivo-comportamentale.

Le tecniche del lavoro terapeutico cognitivo-comportamentale con la coppia, sono paragonabili a quelle impiegate nella terapia individuale. L'apprendimento terapeutico viene sollecitato con esempi filmati, giochi di ruolo, esercitazioni sistematiche, compiti, apprendimento per modelli, ristrutturazione cognitiva ed esperienze positive.

Valutazione della terapia di coppia cognitivo-comportamentale.

Conformemente alle concezioni terapeutiche delle teorie basate sullo apprendimento, i risultati della terapia di coppia sono stati sistematicamente valutati in modo empirico, sin dagli inizi della terapia cognitivo-comportamentale di coppia.

Gli studi condotti in questo senso evidenziano, senza eccezioni, che questo tipo di approccio è efficace e che i gruppi in terapia, paragonati ai gruppi di controllo, fanno esperienza di miglioramenti significativi (cfr. Jacobson et al., 1984; ecc.). Una cifra oscillante tra il 40% e il 72% delle coppie che hanno seguito una terapia cognitivo-comportamentale, mostra un miglioramento, contro solamente una percentuale tra il 13% e il 30% delle coppie non in terapia (remissione spontanea), (Jacobson et al., 1984; Jacobson e Addis, 1993; Hahlweg e Marknan, 1988). Gli effetti terapeutici sono stabili anche in studi longitudinali-follow-up, della durata di diversi anni (fino a cinque) (Jacobson et al., 1984).

Oltre alla validità statistica della terapia di coppia comportamentale, le ricerche dimostrano anche la rilevanza clinica di questo approccio.

Il numero di divorzi, nelle coppie che hanno concluso una terapia cognitivo-comportamentale è decisamente più basso che nei gruppi di controllo o nella popolazione normale.

Programmi terapeutici cognitivo-comportamentali di prevenzione.

Oltre alla terapia di coppia comportamentale, con cui si interviene quando già sono presenti disturbi nella relazione di coppia, sono stati messi a punto, negli ultimi anni, programmi in cui vengono insegnate alle coppie competenze prima che si manifestino crisi acute.

I più importanti programmi di prevenzione che esistono al momento, sono il *Minnesota Couples Communication Program* di Miller, Nunnally e Wackman (1975); il *Conjugal Relationship Enhancement* di Guerney (1977); il *Premarital Relationship Enhancement Program* di Markman, Floyd, Stanley e Jamieson (1984), così come in Europa il *Partnerschaftliche Lernprogramm* (programma di apprendimento della relazione di coppia) di Hahlweg, Thurmaier, Engl, Eckert e Markman (1993) ed il *Couplès Coping Enhancement Training* di Bodenmann (1995).

Questi programmi perseguono soprattutto lo scopo di migliorare la comunicazione diadica e la capacità di risoluzione di problemi. Nel programma di prevenzione di Bodenmann (1995) le coppie apprendono a gestire meglio lo stress e vengono addestrate a competenze di coping e alla capacità di superare insieme lo stress.

La considerazione che il lavoro con coppie che già si trovano in crisi risulta estremamente difficile, dovrebbe esortare ad operare preventivamente.

BIBLIOGRAFIA

- Antill J.K., Cotton S. (1987) *Self disclosure between husbands and wives: Its relationship to sex roles and marital happiness* Australian Journal of Psychology, 39, pp. 11-24.
- Beach S.R.H., Aries I. (1983) *Assessment of perceptual discrepancy: Utility of the primary communication inventory* Family Process, 22, pp. 309-316.
- Berley R.A., Jacobson N.S. (1988) *Causal attribution in intimate relationships* in P. Kendall (a cura di) *Advances in cognitive behavioral research and therapy*.
- Billings A. (1979) *Conflict resolution in distressed and nondistressed married couples* Journal of Consulting Psychology, 47, pp. 368-376.
- Birchler G.R., Weiss R.L., Vincent J.P. (1975) *Multimethod analysis of social reinforcement exchange in happy and unhappy marriage* Journal of Personality and Social Psychology, 31, pp. 349-360.
- Bodenmann G. (1994) *Couplès Coping Enhancement Training* Scientific Report Nr. 109, University, Fribourg.
- Bodenmann G. (1995) *Belastungen und Belastungsbewältigung in Partnerschaften: Der Einfluss von Stress auf die Partnerschaftsqualität und stabilität* Huber, Bern.
- Bodenmann G., Perrez M., Gottman J. M. (in corso di stampa) *Die Bedeutung des intrapsychischen Copings für die dyadische Interaktion unter Stress* Zeitschrift für Klinische Psychologie.
- Burke R. J., Weir T., Harrison D. (1976) *Disclosure of problems and tensions experienced by marital problems* Psychological Reports, 38, pp. 531-542.
- Christensen A., Shenk J. L. (1991) *Communications, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples* Journal of Consulting and Clinical Psychology, 59, pp. 458-463.
- Cousins P.C., Vincent J.P. (1983) *Supportive and aversive behavior following spousal complaints* Journal of Marriage and the Family, 45, pp. 679-682.
- Crouter A.C., Perry-Jenkins M., Huston T.L., Crawford D.W. (1989) *The influence of work-induced psychological states on behavior at home* Basic and Applied Social Psychology, 10, pp. 273-292.
- Davidson B., Balswich J., Halverson Ch. (1983) *Affective selfdisclosure and marital adjustment: A test of equity theory* Journal of Marriage and the Family, February, pp. 93-102.

- Epstein N., Eidelson R. J. (1981) *Unrealistic beliefs of clinical couples* The American Journal of Family Therapy, 9, pp. 13-22.
- Fincham F.D. (1985) *Attribution processes in distressed and nondistressed couples: Responsibility for marital problem* Journal of Abnormal Psychology, 94, pp. 183-190.
- Fincham F. D., Bradbury T. N. (1990) *Social support in marriage: The role of social cognition* Journal of Social and Clinical Psychology, 9, pp. 31-42.
- Fisher D.M. (1986) *Decision-making and self-disclosure* Journal of Social and Personal Relationships, 3, pp. 323-336.
- Gaelick L., Bodenhausen G.V., Wyer R.S. (1985) *Emotional communication in close relationships* Journal of Personality and Social Psychology, 49, pp. 1246-1265.
- Gottman J.M. (1979) *Marital interaction. Experimental investigations* Academic Press, New York.
- Gottman J.M. (1994) *What predicts divorce?* Erlbaum, Hillsdale.
- Gottman J.M., Krokoff L.J. (1989) *Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view* Journal of Consulting and Clinical Psychology, 57, pp. 47-52.
- Gottman J.M., Markman H., Notarius C. (1977) *The topography of marital conflict: A sequential analysis of verbal and nonverbal behavior* Journal of Marriage and the Family, 39, pp. 461-477.
- Gottman J.M., Notarius C., Markman H.A., Bank S., Yoppi B., Rubin M.E. (1976) *Behavior exchange theory and marital decision making* Journal of Personality and Social Psychology, 34, pp. 14-23. Gottman J. M., Notarius C., Gonso J., Markman H. A. (1976) *A couples guide to communication* Research Press, Champaign.
- Gottman J.M., Porterfield A. (1981) *Communicative competence in the nonverbal behavior of married couples* Journal of Marriage and the Family, 43, pp. 817-824.
- Guerney B. G. (1977) *Relationship enhancement* Jossey-Bass, San Francisco.
- Hahlweg K. (1986) *Partnerschaftliche Interaktion* Röttger, München.
- Hahlweg K. (1991) *Störung und Auflösung von Beziehungen: Determinanten der Ehequalität und-stabilität* in M. Amelang, H.J. Ahrens, Bierhoff H.W. (a cura di) *Partnerwahl und Partnerschaft* Hogrefe, Göttinger, pp. 117-152.
- Hahlweg K., Revenstorf D., Schindler L. (1984) *Effects of behavioral marital therapy on couples communication and problem-solving skills* Journal of Consulting and Clinical Psychology, 52, pp. 553-566. Hahlweg K., Markmann, H.J. (1988) *Effectiveness of behavioral marital therapy: Empirical status of behavioral techniques in preventing and alleviating marital distress* Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56, pp. 440-447.
- Hahlweg K., Thurmaier F., Engl J., Eckert V., Markman H. J. (1993) *Prävention von Beziehungsstörungen* System Familie, 6, pp. 89-100.
- Hansen J.E., Schuldt W.J. (1984) *Marital self-disclosure and marital satisfaction* Journal of Marriage and the Family, 46, pp. 923-926.
- Hendrick S.S. (1981) *Self-disclosure and marital satisfaction* Journal of Personality and Social Psychology, 40, pp. 1150-1159.
- Jacobson N.S., Follette W.C., Waggoner McDonald D.w. (1982) *Reactivity to positive and negative behavior in distressed and nondistressed married couples* Journal of Consulting and Clinical Psychology, 50, pp. 706-714.
- Jacobson N.S., Follette W.C., Revenstorf D., Baucon D.H., Hahlweg K., Margolin G. (1984) *Variability in outcome and clinical significance of behavioral marital therapy: A reanalysis of outcome data* Journal of Consulting and Clinical Psychology, 52, pp. 497-504. Jacobson N. S., Addis M. E. (1993) *Research on couples and couple therapy: What do we know? Where are we going?* Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61, pp. 85-93.
- Kahn M. (1970) *Nonverbal communication and marital satisfaction* Family Process, 9, pp. 449-456.
- Krokoff L. J., Gottman J. M., Haas S. D. (1989) *Validation of rapid couples interaction scoring system* Behavioral Assessment, 11, pp. 65-79.
- Margolin G. (1983) *Conflict inventory* Manoscritto non pubblicato, University of Southern California.
- Margolin G. (1987) *Marital therapy: A cognitive-behavioral-affective approach* in N.S. Jacobson (a cura di) *Psychotherapists in clinical practice* Guilford, New York, pp. 232-285.
- Margolin G., Wampold B.E. (1981) *A sequential analysis of conflict and accord in distressed and nondistressed marital pairs* Journal of Consulting and Clinical Psychology, 49, pp. 554-567.

- Markman H.J. (1984) *The longitudinal study of couples' interactions: Implications for understanding and predicting the development of marital distress* in K. Hahlweg e N. S. Jacobson (a cura di) *Marital interaction, Analysis and modification* Guilford, New York, pp. 253-281.
- Markman H. J., Floyd F., Stanley S., Jamieson K. (1984) *A cognitive-behavioral program for the prevention of marital and family distress: Issues in program development and delivery* in K. Hahlweg e N.S. Jacobson (a cura di) *Marital Interaction: Analysis and modification* Guilford, New York.
- Miller S., Nunnally E., Wackman D. (1975) *Minnesota couples communication program (MCCP); Premarital and marital groups* in D. H. Olson (a cura di) *Treating relationships* Graphic, Lake Mills, pp. 21-40.
- Noller P. (1980) *Misunderstandings in marital communication: A study of couples' nonverbal communication* *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, pp. 1135-1148.
- Noller P. (1982) *Channel consistency and inconsistency in the communication of married couples* *Journal of Personality and Social Psychology*, 43.
- Noller P. (1988) *Understanding and misunderstanding in marriage: Sex and marital adjustment differences in structured and free interaction* in P. Noller e M. A. Fitzpatrick (a cura di) *Perspectives on marital interaction* Multilingual Matters, Clevedon, pp. 53-77.
- Notarius C., Markman H., Gottman J. M. (1983) *The couples interaction scoring system: Clinical applications* in E. E. Filsinger (a cura di) *A sourcebook of marriage and family assessment* Sage Publications, Beverly Hills.
- Patterson G. R. (1977) *A performance theory for coercive family interaction* in R. Cairns (a cura di) *Social interaction: Method, analysis, and illustration* Society for Research in Child Development Monograph.
- Patterson G.R., Reid J.B. (1970) *Reciprocity and coercion: Two facets of social systems* in C. Neuringer e J.L. Michael (a cura di) *Behavior modification in clinical psychology* Appleton, New York.
- Phillips D.W. (1975) *An investigation of marital fighting behavior* Tesi di laurea non pubblicata, Indiana University.
- Repetti R. L. (1989) *Effects of daily workload on subsequent behavior during marital interaction: The roles of social withdrawal and spouse support* *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, pp. 651-659.
- Raush H.L., Barry W.A., Hertel R.K., Swain M.A. (1974) *Communication, conflict, and marriage* Jossey-Bass, San Francisco.
- Römer M. Hahlweg K. (1986) *Inkonsistente Kommunikation in glücklichen und unglücklichen Paarbeziehungen* *Gruppendynamik*, 17, pp. 385-398.
- Schaap C. (1982) *Communication and adjustment in marriage* Swets und feittinger, Lisse.
- Schaap C. (1984) *A comparison of distressed and nondistressed married couples in a laboratory situation: Literature Survey, methodological issues, and an empirical investigation* in K. Hahlweg e N. S. Jacobson (a cura di) *Marital interaction: Analysis and modification* Guilford, New York, pp. 133-158.
- Ting-Toomey S. (1983) *An analysis of verbal communication patterns in high and low marital adjustment groups* *Human Communication Research*, 9, pp. 291-302.
- Webb D.G (1972) *Relationship of self-acceptance and self-disclosure to empathy and marital need satisfaction* Tesi di laurea non pubblicata, United States International University.
- Weiss R. L., e Summers K. J. (1983) *Marital interaction coding system-III* in E. E. Filsinger (a cura di) *Marriage and family assessment. A sourcebook for family therapy* Sage Publications, Beverly Hills, pp. 85-116.
- Whiffen v. E., e Gotlib I.H. (1989) *Stress and coping in maritaly distressed and nondistressed couples* *Journal of Social and Personal Relationships*, 6, pp. 327-344.
- Yelsma P. (1984) *Marital communication, adjustment and perceptual differences between happy and counseling couples* *The American Journal of Family Therapy*, 12, pp. 26-36.