

## GLI HOMEWORK NELLA PSICOTERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE DI COPPIA<sup>1</sup>

Dott. Gabriele Lo Iacono  
(info@gabrieleloiacono.it)

I problemi di coppia cominciano quando dall'innamoramento – ammesso che ci sia stato – si passa alla “fase di transizione”. L'eccitazione iniziale dovuta al fatto di conoscere a fondo una persona nuova e alla passione dei rapporti sessuali, dopo un certo periodo, che può durare mesi o pochi anni, comincia a diminuire e in un certo senso il sogno svanisce. Esso lascia il campo a sentimenti basati su una valutazione più realistica del partner. Ciascuno dei due innamorati comincia a percepire i difetti dell'altro come tali, rivela le asprezze del proprio carattere, non si sente più corrisposto ed esaudito in tutti i propri desideri e bisogni e affiorano le differenze. Stare insieme non è più sempre facile ed entusiasmante, ma cominciano a presentarsi sentimenti quali la noia e l'insofferenza per l'altro (vedi per es., Masters, Johnson e Kolodny, 1987; Sternberg e Barnes, 1990; Willi, 1992).

Tutto ciò, per quanto possa essere razionalmente previsto, coglie emotivamente impreparati. Così, normalmente, in questo periodo ognuno dei due partner comincia a interrogarsi sull'opportunità di continuare un rapporto che appare sempre più deludente. Le differenze e la mancanza di preparazione a esse portano a conflitti e incomprensioni e ognuno dei due partner cerca di forzare l'altro a corrispondere maggiormente ai propri desideri e in un certo senso ne mette alla prova l'amore. Si attraversa un momento di crisi che, quando ha un esito sfavorevole, può portare al disamore e alla rottura del rapporto oppure alla sua continuazione in condizioni di continuo conflitto che possono anche essere fonte di grande sofferenza. Ma è anche possibile ricomporre e gestire i conflitti proseguendo il rapporto su nuove basi con soddisfazione di entrambi.

Le divergenze e i conflitti che possono disgregare la coppia ruotano ai valori più sentiti e alle risorse più care ai suoi membri, che in genere sono le manifestazioni di amore e stima, il sesso, i figli, il denaro e i beni materiali, i rapporti con persone esterne alla coppia, la suddivisione degli oneri legati alla conduzione familiare. È stata proposta una classificazione concettuale dei conflitti di coppia sulla base dei motivi che si compongono in essi: disaccordo sui valori personali, dinamiche di potere, problemi organizzativi e di comunicazione (Lo Iacono, 1999).

Quanto ai motivi delle separazioni, Donata Francescato e Maura Locatelli (1998, pp. 27-28) spiegano che molte coppie si separano perché entrambi i partner si sentono molto delusi l'uno dell'altra, nel loro ménage i litigi e gli aspetti di critica reciproca sono aumentati nel tempo pesantemente, si scoprono difetti e caratteristiche del proprio partner di cui non ci si era accorti prima e che non sembra possibile tollerare. La disillusione è talmente forte e il rapporto talmente stressante che l'unica soluzione diventa la separazione. Ci sono coppie, invece, in cui uno dei due, fortemente motivato alla realizzazione personale e fondamentalmente centrato sulla soddisfazione dei propri bisogni, a un certo punto co-

---

<sup>1</sup> Saggio pubblicato in Baldini F. (a cura di), *Homework: un'antologia di prescrizioni terapeutiche*, McGraw-Hill, Milano, 2004

mincia a vivere il rapporto come un ostacolo alla sua crescita individuale. Questo capita soprattutto alle donne. Ci sono infine rapporti in cui uno dei due partner (solitamente l'uomo) afferma di aver sentito l'esigenza di trovare fuori casa, in relazioni extramatrimoniali, la passione e l'appagamento sessuale che non riusciva più a provare nel rapporto coniugale. Spesso tali motivazioni possono convivere nella stessa coppia, intrecciandosi e sovrapponendosi.

Un indubbio fattore di insoddisfazione all'interno della coppia deriva è lo stress individuale, che riduce le risorse necessarie a contribuire ai compiti familiari nonché a fornire al partner e agli altri il sostegno pratico e psicologico che loro si aspettano. Quando una persona è sotto stress, è meno disponibile ad ascoltare e negoziare. Ha più necessità di aiuto e meno disponibilità a darne. Per giunta fatica a contrattare il soddisfacimento delle proprie esigenze, che vengono vissute come prioritarie. La rinuncia al soddisfacimento dei propri desideri e bisogni (o la sua posticipazione) diventa un'ulteriore fonte di stress, mentre un'affermazione eccessivamente egoistica degli stessi rischia di suscitare risentimento nei familiari. Allo stress si accompagna un maggiore livello di emotività, che in termini cognitivi può essere descritto come attivazione di idee irrazionali, distorsioni cognitive, modelli disfunzionali di elaborazione delle informazioni. Il risultato in definitiva è il rischio di aumento di tensioni, conflitti e insoddisfazioni nella coppia e nella famiglia.

Sembra molto difficile valutare i problemi di coppia senza tenere conto dell'andamento della passione e del sentimento amoroso. Per quanto la terapia di coppia possa servire a rimuovere gli ostacoli che impediscono all'amore di esprimersi, pare altresì impossibile suscitare passione e sentimenti di amore là dove questi non ci sono mai stati o si sono spenti. Un utile modello per semplificare e concettualizzare gli elementi che tengono unite le coppie è quello proposto da Sternberg (1999), che propone di analizzare i rapporti valutandone tre componenti: la passione, l'intimità e l'impegno.

## **Psicoterapia di coppia**

Le psicoterapie individuale, familiare e di coppia sconfinano in un certo senso l'una nell'altra. Infatti, da un lato, i problemi psicologici individuali possono essere in parte connessi alla sua situazione di coppia e/o familiare - e, in questi casi, l'esito del trattamento dipenderà dalla modificazione dei modelli di interazione di coppia/familiari e/o dell'atteggiamento del cliente verso queste altre persone. Dall'altro, anche quando due partner riconoscono che il nocciolo dei loro problemi sta nel loro modo di rapportarsi l'uno all'altro (o nel modo di fare del partner, come spesso riferiscono le coppie in terapia), il cambiamento comportamentale a livello di interazione potrà difficilmente prescindere da un cambiamento individuale di entrambi.

Normalmente si parla tuttavia di psicoterapia di coppia quando i colloqui psicoterapeutici coinvolgono contemporaneamente entrambi i partner. Due importanti precondizioni per la terapia di coppia sono: 1) l'esistenza nella storia passata della coppia di un periodo di soddisfazione reciproca; 2) la volontà di *entrambi* di fare durare la relazione (Soresi e Sanavio, 1978).

Le origini della terapia di coppia differiscono da quelle dell'odierna terapia familiare: la prima si è evoluta nella tradizione del *marriage counseling* e nelle pratiche, di orientamento

psicoanalitico, della psichiatria interpersonale negli anni Trenta e Quaranta; la seconda, nel contesto del trattamento dei disturbi psichiatrici dell'adulto e in modo particolare della schizofrenia e dei disturbi infantili e adolescenziali. Nonostante queste differenze di origine, la terapia di coppia è oggi considerata pressoché universalmente come un sottotipo di terapia familiare, e la pratica clinica della terapia della famiglia spesso consiste prevalentemente nel trattamento di problemi legati a conflitti coniugali. Benché la terapia di coppia sia utilizzata tanto nel trattamento dei disturbi degli adulti – per esempio depressione, fobie e abuso di alcol – quanto nel trattamento dei conflitti di coppia, la ricerca sulla terapia di coppia si è concentrata, nella stragrande maggioranza dei casi, sulle difficoltà di rapporto e sul loro trattamento nella prospettiva comportamentale. Nel campo della terapia di coppia si assiste a una tendenza sempre più accentuata allo sviluppo di modelli e metodi integrati di trattamento del conflitto coniugale (Gurman, Kniskern e Pinsof, 1986).

L'approccio comportamentale si fonda sul presupposto che alla base dei matrimoni riusciti ci sia reciprocità di gratificazione (rinforzamento). La contrattazione comportamentale, o *reciprocity counseling*, mira a promuovere la soddisfazione nella coppia favorendo cambiamenti positivi nel suo ambiente naturale. Secondo questo approccio *ciascun partner dovrebbe rinforzare i comportamenti rinforzanti del partner*, seguendo il principio del “dare per avere” (Emmelkamp, 1986). Spesso nelle coppie in crisi viene invece adottato il sistema della coercizione, per cui il partner viene pressato ad accondiscendere alle proprie richieste con minacce e ritorsioni (per es., Christensen e Walczynski, 1997; Stuart, 1969). Ciò crea ovviamente malanimo e può innescare catene di reciprocità negativa ed escalation. Per questo, uno degli obiettivi della psicoterapia è portare la coppia all'uso di sistemi di negoziazione meno punitivi.

La richiesta di un cambiamento da parte del partner sembra difficilmente poter prescindere da norme di equità e uguaglianza. I trattamenti comportamentali si basano in parte sulla contrattazione esplicita delle contingenze, ovvero di un impegno esplicito a modificare qualcosa di sé in cambio di una modifica, di pari valore percepito, da parte del partner.

In estrema sintesi, con il passaggio dalla terapia comportamentale a quella cognitivo-comportamentale, o solo cognitiva, l'obiettivo principale del trattamento di coppia è cambiato. Inizialmente si utilizzavano metodi di modificazione del comportamento principalmente rivolti al miglioramento delle abilità di:

1. contrattazione delle contingenze
2. problem solving
3. comunicazione.

Questo tipo di trattamento sembra essere più efficace con le coppie più giovani, quelle ancora impegnate per far durare la relazione e quelle che, nonostante alcuni problemi di rapporto, conservano un certo legame emotivo (per es., attrazione e rapporti sessuali, interesse reciproco, sentimenti di tenerezza) (Gurman, Kniskern e Pinsof, 1986).

Poi, l'evoluzione della terapia di coppia comportamentale è stata caratterizzata da un ampliamento nella concettualizzazione dei problemi relazionali e nella gamma di procedure di intervento. In particolare è aumentata l'attenzione per la valutazione e la modificazione dei processi cognitivi che possono mediare il comportamento reciproco. Così i terapeuti comportamentali di coppia hanno cominciato a utilizzare tecniche di ristrutturazione

cognitiva, concentrandosi sulla modificazione di convinzioni irrazionali, processi di attribuzione e autoaffermazioni negative (Emmelkamp, 1986). Si è così rivalutata l'importanza del cambiamento cognitivo individuale e dell'accettazione fra i partner.

L'individuo percepisce l'esistenza di un problema di coppia quando prova nei confronti del partner emozioni o stati d'animo negativi: delusione, rabbia/ostilità, disprezzo, disgusto, ecc. Il raggiungimento di un maggior grado di soddisfazione nei confronti del partner, nel corso della psicoterapia, passa attraverso a) una diversa percezione del partner, b) un cambiamento del comportamento personale nei confronti del partner, c) un cambiamento di comportamento da parte del partner o, più spesso, d) un misto di tutt'e tre le cose. La modificazione di percezioni, interpretazioni, emozioni e comportamenti individuali nei confronti del partner comporta diversi elementi fra cui:

1. la modificazione del grado di priorità dei valori e degli scopi personali che hanno direttamente o indirettamente a che fare con il partner – per es., modificazione dello “spazio” assegnato alla carriera rispetto alla vita familiare (Carver e Scheier, 2004);
2. la modificazione delle convinzioni individuali (e delle aspettative e dei desideri che ne derivano);
3. la modificazione degli errori di pensiero: distorsioni cognitive di Beck, bias interpretativi e modelli di elaborazione delle informazioni disfunzionali.

In definitiva, gli obiettivi della terapia di coppia possono essere sintetizzati in alcuni punti (Lo Iacono, 1999):

- aiutare i singoli partner ad accettare l'altro e le caratteristiche uniche della loro relazione – ciò comporta un lavoro di apprendimento e sviluppo a livello individuale;
- aumentare la consapevolezza delle dinamiche di interazione ricorrenti nella coppia e dei loro effetti per la soddisfazione reciproca;
- aumentare la disposizione e la capacità a valorizzarsi, sostenersi e gratificarsi vicendevolmente;
- migliorare le capacità comunicative e di gestione dei conflitti.

### **ABC dei problemi di coppia**

Ogni persona porta nella relazione di coppia i propri piani, le proprie speranze, i propri timori e certe aspettative riguardo a come dovrebbero andare le cose con la persona amata. I gesti e le affermazioni del partner sono carichi di significati capaci di mettere in moto sentimenti di ogni genere. La nostra sensibilità ai segnali di amore e di ostilità, così come ai ruoli di dominanza e di subordinazione rispetto agli altri esseri umani, è qualcosa di estremamente potente e capace di mobilitare tutte le energie del nostro essere in un corso d'azione o in un altro. L'impegno e l'efficacia che possiamo impiegare per fare del bene alla persona che amiamo possono rapidamente trasformarsi nel loro opposto e abbattersi sulla persona che odiamo (la stessa che amavamo).

Ricordo innanzitutto che nella comunicazione è perlopiù il ricevente che stabilisce il significato di un messaggio (per es., Anolli, 2002; Volli, 1994). Le parole e le azioni del-

l'emittente possono assumere vari significati che dipendono in gran parte dalla persona che vi presta attenzione e dalle sue interpretazioni. Attraverso tutto ciò che fa o non fa, il partner "dice" qualcosa di sé e di come considera se stesso, l'altro e la relazione. Attraverso l'interpretazione diamo un senso a ciò che vediamo e sentiamo, risaliamo alle intenzioni dell'emittente e stabiliamo che cosa un dato messaggio implica per noi stessi e per il rapporto con il partner. Insomma, le azioni del partner comunicano qualcosa. Oppure (se si preferisce) a partire da ciò che il partner fa o non fa, dice o non dice, ognuno di noi non può fare a meno di pensare qualcosa a proposito del partner, di ravvisare nei suoi atti dei significati personali e soggettivi.

### *Le conseguenze emotive (C)*

Nelle coppie in difficoltà compaiono alcuni sentimenti tipici. Fra i principali ricordo:

1. delusione, esasperazione o disperazione;
2. diffidenza e sfiducia;
3. fastidio, irritazione, collera o odio;
4. disgusto e disprezzo<sup>2</sup>.

Questi sentimenti possono riguardare sé, il partner e l'andamento della relazione con lui. Mi concentrerò in particolare sui sentimenti di ostilità verso il partner, che sono approssimativamente quelli dei punti 2, 3 e 4.

Dal punto di vista cognitivo, la chiave per comprendere le emozioni e i sentimenti verso il partner e la relazione è nei processi di attenzione e interpretazione del comportamento. Le frasi e le azioni del partner, quando vengono lette in un certo modo soggettivo, provocano ostilità. E il tipo di lettura, di interpretazione del comportamento del partner che scatena la nostra ostilità è più o meno il seguente: "Che persona! Come può farmi questo? No! Questo proprio non lo doveva fare! È un torto che non posso e non devo tollerare!". Quindi, ciò che il partner ha fatto/non fatto, detto/non detto viene interpretato come *un torto inammissibile*. Inoltre, come ha specificato Beck (1984),

Le condizioni che acquiscono la rabbia possono essere riassunte nel seguente modo: (1) l'offesa è percepita come intenzionale; (2) l'offesa è percepita come maliziosa; (3) l'offesa è percepita come ingiusta, ingiustificata, immotivata; (4) colui che offende è percepito come una persona indesiderabile; (5) è possibile dare la colpa o il torto a colui che ha arrecato l'offesa (p. 58).

Volendo schematizzare quanto detto fin qui potremmo descrivere in questo modo che cosa succede quando ci arrabbiamo per qualcosa:

---

<sup>2</sup> Secondo Gottman e Silver (1999) il disgusto e il disprezzo sono validi predittori di una separazione imminente.

A	B	C
<p>Diventiamo consapevoli di un certo fatto.</p> <p>(Per esempio, udiamo una certa frase, vediamo una certa espressione del volto, cogliamo un tono di scherno in un discorso).</p>	<p>Interpretiamo questo fatto come un torto inammissibile</p> <p>(Per esempio, pensiamo: “Non doveva assolutamente farmi questo!).</p>	<p>Proviamo un senso di ostilità (con tutto ciò che è correlato all’ostilità).</p>

Ma cosa appare come un torto inammissibile? Le omissioni e gli atti specifici variano naturalmente da persona a persona, dato che è ognuno di noi, nella fase (b), a etichettare un certo evento come un “torto inammissibile”. Provo tuttavia a indicarne alcuni dei più comuni nella sezione “Gli aventi antecedenti (A)”.

#### *Le conseguenze comportamentali (C)*

Nelle coppie in difficoltà si innescano spesso transazioni caratterizzate da reciprocità negativa: il partner ferito contraccambia con comportamenti come quelli indicati nella sezione seguente. La psicologia sociale, l’esperienza clinica e la conoscenza del mondo indicano la stessa cosa: l’ostilità genera altra ostilità, e si può arrivare a escalation in cui alla violenza verbale si accompagna quella fisica.

#### *Gli eventi antecedenti (A)*

Secondo Beck (1990), fra i comportamenti del partner che provocano più spesso ostilità ci sono quelli che sembrano dimostrare *mancaza di amore* o *mancaza di rispetto*:

I simboli che riguardano la vita coniugale sono moltissimi, ma le reazioni eccessive sono principalmente innescate da due tipi di eventi simbolici. Quelli del primo gruppo ruotano intorno al tema dell’*affetto* e del non affetto. Al polo positivo abbiamo i simboli dell’affetto, dell’amore, della considerazione; al negativo, i simboli del rifiuto, della mancaza di riguardo, della mancaza di comprensione. [...] gli eventi simbolici del secondo gruppo riguardano il tema dell’*orgoglio*. I simboli positivi si incentrano sul rispetto, i negativi sulla mancaza di rispetto o addirittura sul disprezzo. Pur sentendosi amati e accettati, i coniugi possono pur sempre essere ipersensibili a un *qualsiasi messaggio che li induca a ritenersi sminuiti o sottovalutati*” (p. 29).

Evidentemente l'elenco delle azioni (o omissioni) che possono suscitare sentimenti ed emozioni negative verso il partner o la relazione con lui è pressoché infinito. Ma alcune delle più frequenti sono le seguenti: avere relazioni extramatrimoniali, insultare, percuotere, tacere, ignorare, rispondere in modo brusco o rude, urlare, fare dispetti, criticare in modo non costruttivo, "punzecchiare", mancare alla parola data o tradire in altri modi la fiducia, non collaborare, non accontentare semplici richieste, non tener conto dei desideri e dei bisogni del partner, deridere, usare toni sarcastici, tenere il broncio, frustrare i desideri del partner (anche sessuali), intralciare, parlare male di persone care al partner, rovinare rapporti con persone importanti per il partner, scaricare tutti i propri problemi sul partner senza riguardo per il suo stato d'animo, rifiutare le avance, assumere un'espressione di sufficienza o di disprezzo, far mancare al partner ciò che di piacevole normalmente gli concediamo, fare apprezzamenti eccessivi su persone che possiedono doti che il partner sa di non avere, escludere dalle proprie attività, perdere o distruggere oggetti cari al partner, tenere il partner all'oscuro di cose importanti che possono riguardarlo, prendere decisioni che riguardano entrambi senza consultare il partner, trascurare, contraddire continuamente o gratuitamente, interrompere i discorsi del partner, in presenza di altre persone sopraffare il partner, andarsene sbattendo la porta, sbattere o lanciare oggetti, non rispondere, non salutare, rifiutarsi di incontrare persone care al partner.

L'interpretazione degli A, si è detto, è soggettiva. Ciò comporta che un'altra persona al posto nostro proverebbe stati d'animo diversi perché interpreterebbe diversamente gli stessi episodi. Spesso, infatti chi ha suscitato la collera dell'altro resta abbastanza meravigliato di tale reazione emotiva perché non sa quale significato simbolico il proprio comportamento rivesta per lui. Vediamo allora di accennare ad alcuni B piuttosto diffusi nei problemi di coppia.

Com'è noto, l'antecedente di una reazione emotiva può essere anche un evento cognitivo interno; ma su questo qui per brevità non mi soffermerò.

### *Processi cognitivi (B)*

Il fatto che l'interpretazione sia soggettiva ha un'implicazione importante che sfruttiamo in psicoterapia: spesso una persona può arrivare a un'interpretazione diversa riconsiderando gli eventi. Quante volte, infatti, ci rendiamo conto di aver preso fischi per fiaschi e di aver attribuito alla persona che amiamo delle intenzioni malevole che non aveva? Quante, vedendo le cose dal suo punto di vista, ci siamo resi conto di aver giudicato il suo comportamento peggiore di quello che era e di esserci arrabbiati ingiustificatamente? E quante ci siamo accorti di esserci offesi "per niente"? Le nostre interpretazioni erano sbagliate. Ciò che avventatamente avevamo considerato una mancanza di amore o di rispetto in effetti non lo era. Le conclusioni a cui giungiamo a proposito del partner, delle sue intenzioni, dei motivi alla base di certi suoi comportamenti, del suo comportamento e dell'idea che ha di noi possono essere sbagliate o tendenziose e spesso lo sono.

Distorsioni cognitive: Beck

Lo psicoterapeuta A.T. Beck (per es., 1984; 1990) si è occupato a lungo degli errori di giudizio che possono condurre all'ostilità e li ha chiamati "distorsioni cognitive". Vediamo alcuni esempi (tratti da Lo Iacono, 1999) dando per scontata la conoscenza delle varie distorsioni cognitive.

- *Visione a tunnel.* Quando si è arrabbiati può essere difficile ricordare i momenti piacevoli trascorsi insieme.
- *Deduzione arbitraria.* Un uomo è di buon umore e canticchia spensieratamente; la moglie, senza alcun motivo plausibile, pensa: "Lo fa per farmi arrabbiare".
- *Generalizzazione eccessiva.* Un giorno un uomo non bacia sua moglie al rientro a casa; lei pensa "Non mi dà *mai* dimostrazioni di affetto". Una moglie sotto stress dimentica di svolgere una commissione per il marito; il marito borbotta fra sé e sé: "Pensa solo a se stessa, è sempre così".
- *Pensiero tutto o niente.* "O andiamo sempre d'accordo oppure vuol dire che il nostro rapporto non può funzionare".
- *Esagerazione.* A una cena con amici un marito corregge la moglie, che parlando ha detto un'inesattezza. Lei prova un misto di vergogna e rabbia pensando: "Non posso sopportare questa terribile umiliazione!".
- *Spiegazioni prevenute.* Un giorno una moglie fa la spesa in una bella rosticceria del centro; il marito non riesce a vedere nessun motivo positivo alla base di ciò e pensa: "Non fa attenzione alle spese". Se la stessa donna avesse comprato le solite cose da mangiare, lui avrebbe pensato: "Non le interessa che potrebbe farmi piacere una volta tanto mangiare qualcosa di speciale".
- *Etichette negative.* "Fa così perché è stupido/zotico/egoista/ecc..".
- *Personalizzazione.* Se la moglie tace, il marito è convinto che lei stia meditando qualcosa contro di lui; se torna a casa in anticipo rispetto al previsto, lui pensa che lo voglia controllare; se non si trucca, lui pensa che a lei non interessi piacergli.
- *Lettura del pensiero.* Nonostante le smentite del partner, si è fermamente convinti di sapere che cosa lui/lei provi, pensi, voglia. Può accadere anche l'inverso; in questo caso ci si aspetta che l'altro sappia già quello che noi pensiamo, proviamo, volgiamo senza bisogno di dirglielo.
- *Ragionamento soggettivo.* "Siccome mi sento gelosa lui deve aver avuto qualche scappatella", "Se io sono di cattivo umore è perché lei mi ha trattato senza rispetto", "Se sono triste, vuol dire che il mio partner non mi vuole bene".

Distorsioni cognitive: errore fondamentale di attribuzione, stereotipi, sopravvalutazione dei contributi personali agli scopi della coppia

Il comportamento del partner, come il proprio, non è sempre l'espressione di una caratteristica stabile della sua personalità ma può essere dettato dalle circostanze ed essere legato a particolari stati (stanchezza, ecc.) di natura passeggera. Di ciò dobbiamo tenere conto quando diamo a noi stessi delle spiegazioni per il comportamento del partner.

Una tendenza generale che la psicologia ha rilevato è quella di attribuire le proprie mancanze a fattori legati alla situazione ("Certo che ho lasciato il cappotto in terra, ma l'ho fatto

perché mentre rientravo in casa ha squillato il telefono e non ho avuto il tempo per riporlo e poi me lo sono dimenticato”) e quelle altrui a tratti interni e stabili della personalità (“Ecco, questa volta ha buttato il cappotto in terra; il solito/la solita disordinato/a menefreghista!”). In altre parole, mentre sappiamo che i nostri eventuali errori, leggerezze, mancanze eccetera sono giustificate in parte dalle circostanze, e che siamo in grado di comportarci in modo diverso, ci aspettiamo che il partner in futuro si comporti ancora nel modo che noi giudichiamo “sbagliato” e che abbia poche possibilità di cambiare (Deschamps, 1986; Hewstone, 1989; Nisbett e Ross, 1989).

Questa inclinazione a sopravvalutare la responsabilità personale del partner, poi, è tanto più forte quanto più il suo comportamento delude le nostre aspettative. In altre parole, è proprio quando il partner fa qualcosa di diverso da ciò che noi vorremmo che facesse che tendiamo a darne a lui la colpa, sottovalutando il peso di elementi di cui potremmo apprezzare l'importanza se ci trovassimo nei suoi panni. Inoltre, quanto più siamo insoddisfatti della nostra relazione tanto più tendiamo a dare la colpa di ciò al partner e a credere che il suo comportamento negativo sia intenzionale ed egoistico (Whisman, 1997).

Nel processo che ci porta ad attribuire a tratti interni e stabili i comportamenti negativi del partner rientrano in gioco anche gli stereotipi. Così se è l'uomo a buttare in terra il cappotto può esserci la tendenza a spiegare questo gesto ricorrendo a spiegazioni come “*gli uomini* sono disordinati, insensibili, eccetera”, mentre se è una donna la tendenza può essere di ricorrere a spiegazioni del tipo “*le donne* mancano di senso pratico, eccetera”.

Infine, si è constatata la tendenza a sopravvalutare il proprio contributo al raggiungimento di obiettivi desiderabili della coppia (per esempio, guadagnare denaro, mantenere contatti positivi con le altre persone, cercare di andare d'accordo tenere in ordine la casa, ecc.) e a sottovalutare quelli del partner. Così, quando ci sorprendiamo a pensare cose come “se non ci fossi io in questa casa...” possiamo soffermarci a considerare quello che ha fatto il partner per il bene nostro e di entrambi.

## Valutazione degli eventi

I teorici REBT hanno sottolineato che al di là dell'interpretazione, è importante il modo in cui valutiamo una percezione/interpretazione, ossia l'importanza, il peso che le diamo. Così, anche se la nostra interpretazione è corretta – “sì, in realtà è proprio così: lui aveva promesso di telefonarmi e invece di farlo è andato a bersi un aperitivo con quella tizia” – il fatto (in questo caso, lui/lei ha mancato alla parola data) può essere considerato più o meno grave, più o meno “inammissibile”. Abbiamo una reazione emotiva esagerata quando pensiamo che l'altro *doveva assolutamente* comportarsi come volevamo, che per noi questo era un *bisogno fondamentale*, che ciò che è successo è *insopportabile*, una *catastrofe* o cose simili (Ellis, 1989; 1993; De Silvestri, 1981; 1999; Dryden, 1995; 1996; Dryden e Gordon, 1996).

L'inflessibilità e le reazioni di collera esagerate sono comuni nelle situazioni in cui il partner infrange una delle nostre *regole*. Ognuno, nel corso della propria vita, ha sviluppato una serie di aspettative riguardo alle caratteristiche del proprio compagno ideale e della propria relazione d'amore. In altre parole, ci formiamo un'idea delle *qualità che deve avere* e di *come si deve comportare* il proprio partner, nonché di come devono andare le

cose in un rapporto di coppia. Queste aspettative non sono in genere consapevoli ed è più facile rendersi conto della loro esistenza proprio nel momento in cui non trovano un'adeguata rispondenza nella realtà dei fatti. È come se nel profondo del nostro animo pensassimo “un buon marito deve...”, “una buona moglie deve...”, “in un matrimonio decente si deve...” o cose simili. Ma naturalmente la realtà del nostro rapporto non può essere proprio come ce la immaginavamo e alcune di queste aspettative sono destinate a restare deluse. Scrive Beck (1990),

Generalmente le delusioni inducono i coniugi a ridurre le aspettative reciproche. Adattando i loro sogni e le loro fantasie alla realtà del matrimonio, essi di solito imparano a convivere con la situazione [...] Ma talvolta le aspettative – le speranze e i sogni – invece di ridursi, si intensificano. Il desiderio che il coniuge metta la famiglia al primo posto diventa una *pretesa*. Il *vorrei* diventa un *dovrebbe*: “Lui (o lei) *dovrebbe* mettere al primo posto la famiglia”. Quello che prima era un desiderio ora è una regola categorica. Se il mancato esaudimento dei propri desideri provoca tristezza, è più probabile che l'infrazione alle proprie regole provochi rabbia” (p. 62).

Così alcune di queste aspettative si trasformano da *desideri e preferenze a doveri e regole* che il partner deve rispettare. Certi atti del partner suscitano la nostra collera perché noi vediamo in essi l'infrazione di una nostra regola sacra, di un obbligo che imponiamo al partner a sua insaputa. Anche se non ci arreca un vero e proprio danno, viviamo l'infrazione della regola come un'offesa, un torto personale inaccettabile.

### Convinzioni disfunzionali

Nel paragrafo precedente, parlando di “doverizzazioni”, ho fatto implicitamente riferimento ai nuclei irrazionali delle convinzioni disfunzionali. Dal punto di vista della REBT, a partire dalle aspettative e convinzioni personali che predispongono a frustrazioni e crisi di coppia, possono essere dedotti alcuni nuclei irrazionali<sup>3</sup> (secondo Di Pietro [1992], oltre alle doverizzazioni, ci sono le espressioni di insopportabilità e l'intolleranza, le valutazioni globali su se stessi e sugli altri, i pensieri catastrofizzanti, l'indispensabilità e i bisogni assoluti.) Quali sono invece le aspettative o convinzioni disfunzionali? Non avrebbe senso cercare di stilare un elenco completo. A seconda delle esperienze personali, della famiglia e della cultura di provenienza e delle epoche storiche ognuno può crearsi aspettative e convinzioni disfunzionali differenti. Ne segnalo solo alcune a mo' di esempio (in parte sono tratte da Lazarus, 1996, dove se ne trova anche una discussione – non sempre chiara e convincente - e un'alternativa “razionale”): che la propria felicità dipenda dal partner; che l'attrazione fisica sia sempre la stessa; che i rapporti sessuali siano sempre completamente gratificanti; che il partner capisca che cosa vogliamo senza che sia necessario chiederglielo; che il partner capisca che cosa pensiamo e proviamo senza che sia necessario dirglielo; che ci si trovi sempre d'accordo; che il partner ceda sempre quando si è in disaccordo; che il partner non

---

<sup>3</sup> Il senso della parola “irrazionale” è spiegato bene nell'opera più nota di Albert Ellis: *Ragione ed emozione in psicoterapia*, Astrolabio, 1989.

faccia e non dica cose fastidiose; che non ci si annoi mai; che il partner sia sempre disponibile e capace di aiutare; che non si fantastichi mai di interrompere le relazioni o di avere rapporti sessuali con altri partner; che non si avverta a volte “mancanza di sintonia”; che non ci sia mai stanchezza e insofferenza reciproca; che i problemi e le incomprensioni si appianino da sé, oppure soltanto interrompendo il rapporto; che il fatto di mettere al mondo dei figli possa salvare un rapporto già in crisi; che il partner non voglia dedicarsi ad alcune attività per conto suo; che il partner non voglia tenere per sé alcuni pensieri, sogni, sentimenti; che la relazione e i sentimenti non si trasformino con il passare del tempo; che non ci si manchi mai di rispetto; che i partner diano sempre un contributo identico al raggiungimento degli scopi della famiglia.

### Atteggiamento generale verso il partner

Infine, oltre ai motivi che possono essere all'origine dei singoli moti di ostilità, gioca un ruolo importante *l'atteggiamento generale* verso il partner, la disposizione d'animo. Ci sono periodi in cui siamo più irascibili e quasi andiamo a cercare i motivi per arrabbiarci; in altri siamo disposti ad accogliere benevolmente quasi tutto quello che l'altra persona fa. Oltre allo stress e alla stanchezza, è il senso generale di soddisfazione o insoddisfazione per l'altro a renderci più insofferenti o più tolleranti. Nei periodi bui ci concentriamo sugli aspetti del partner che per noi è più difficile accettare e rimuginiamo su di essi; ci aspettiamo di subirne gli effetti nel corso della giornata e ciò ci fa essere più attenti e pronti a riconoscerli quando si manifestano, fino al punto da vederli là dove non ci sono. Si può arrivare anche a trascurare tutte le altre caratteristiche del partner e il contributo positivo che in passato e tuttora dà al nostro benessere e alla nostra soddisfazione, fino a identificarlo completamente con quelli che ci appaiono come i suoi difetti. Guardandolo sotto questo profilo, l'altro trabocca di negatività. Ogni suo atto è l'espressione di un suo difetto.

### Gli homework

Alla base della psicoterapia di coppia c'è il presupposto che i partner possano trovare un modo più gratificante per entrambi di convivere o interagire fra loro. Da un certo punto di vista la terapia serve ad aiutare i partner a scoprire questo nuovo modo di rapportarsi. Gli homework sono i compiti che vengono prescritti per favorire tale cambiamento. In alcuni casi favoriscono una scoperta: nuove consapevolezze su di sé, l'altro, il rapporto, la vita - tali scoperte dovrebbero essere funzionali al raggiungimento e alla conservazione di un rapporto di coppia migliore. In altri casi l'esecuzione dell'homework da eseguire è di per sé un modo di agire e pensare più funzionale alla soddisfazione reciproca, e può essere considerato una prova o una generalizzazione di comportamenti appresi in terapia. Spesso gli homework hanno entrambe queste valenze.

L'uso delle strategie e delle tecniche di terapia di coppia richiede a mio avviso una formazione particolare e in parte diversa da quella adatta alla psicoterapia individuale. Credo che per tale formazione sia molto utile attingere anche alle conoscenze e ai metodi di approcci diversi da quello cognitivo o cognitivo-comportamentale e principalmente dalla

psicoterapia familiare sistemica (per es., Andolfi, 1999; Hoffman, 1984). La comunicazione a tre è molto diversa dalla comunicazione a due del colloquio individuale. Inoltre è difficile gestire le alleanze e le dinamiche di potere. Spesso i membri della coppia percepiscono le preferenze del terapeuta (reali o presunte) per l'uno o l'altro partner. Ogni atto o messaggio del terapeuta – anche quando è rivolto a un partner - avrà un senso per entrambi, ed è difficile prevederlo in anticipo.

Gli homework assegnati dal terapeuta possono diventare materiale di conflitto fra i partner. Uno di loro, per esempio, può criticare in modo non costruttivo il modo in cui l'altro ha svolto le sue consegne. Oppure uno di loro può affermare di avere svolto il proprio homework mentre il partner non avrebbe fatto la sua parte. Queste difficoltà possono essere a volte risolte assegnando gli homework nell'ambito di un colloquio individuale (qualche minuto alla fine della terapia). Per la verifica degli homework può essere opportuno usare lo stesso accorgimento.

Indicare degli homework è in un certo senso imbarazzante: dovrebbe essere il terapeuta a suggerire alla coppia in questione, alla luce delle sue conoscenze e capacità, quali sono gli homework di volta in volta più adatti. Gli homework proponibili sono innumerevoli; per contro non ci sono homework preconfezionati sempre validi e utili. A questo proposito conviene astenersi dall'assegnare homework che probabilmente non verranno svolti.

Di seguito tuttavia ne suggerisco alcuni al solo scopo di stimolare la creatività del terapeuta. Per ciascuno indico *orientativamente* le indicazioni (per quali problemi assegnarlo – se poi la persona sia adatta o meno dovrà deciderlo il terapeuta), lo scopo e le modalità di svolgimento.

*Primo homework: applicazione degli stili e delle tecniche comunicative discusse, modellate e sperimentate in terapia*

*Indicazioni.* Uno partner (o entrambi) alimenta un problema psicologico dell'altro con certe sue azioni e affermazioni. Alcune modalità comunicative rendono personalmente sgradevoli e/o innescano e alimentano conflitti ed escalation simmetriche.

*Scopo.* Indicare modalità comunicative meno ostili, più collaborative, meno patogene, più espressive di sé e funzionali al riconoscimento e alla gestione positiva di divergenze e conflitti.

*Modalità di svolgimento.* I partner riconoscono gli “errori” comunicativi che commettono dentro e fuori lo studio del terapeuta; trovano con l'aiuto del terapeuta delle alternative positive; le usano nei momenti opportuni; monitorano gli effetti e li discutono col terapeuta (e, se c'è nella coppia un clima collaborativo, con il partner).

Alla base di modalità comunicative controproducenti ci possono essere (e in genere ci sono) percezioni e convinzioni “disfunzionali”. La prescrizione comportamentale non avrà successo se prima non si affrontano questi aspetti cognitivi. È indispensabile chiarire in terapia come si usano le tecniche e gli stili comunicativi che il cliente utilizzerà nel contesto naturale della relazione. È utilissimo il modellamento da parte del terapeuta (Bandura, 2000). È opportuno che il terapeuta verifichi come procede la modificazione dello stile comunicativo, per esempio dando un feedback in privato al cliente sul modo in cui comunica

col partner in seduta. I terapeuti più volenterosi possono fare una cosa molto utile: riprendere con una videocamera un colloquio e mostrare ai partner quali sono i loro atti comunicativi controproducenti, qual è l'effetto sul ricevente, perché il partner reagisce così, cosa si può fare per migliorare e come farlo. Non essendoci spazio per elencare le più comuni modalità di comunicazione controproducenti, rimando a Lo Iacono (1999) dove vengono descritte e analizzate approfonditamente e dove vengono illustrate le alternative costruttive.

Esempio: dopo avere esaminato lo stile comunicativo in seduta e ascoltato la descrizione delle difficoltà della coppia, il terapeuta riconosce che la conflittualità è innescata dalle critiche acrimoniose e offensive della moglie. Oltre a esaminare i motivi di tale ostilità, il terapeuta si concentra su questo aspetto della comunicazione nella coppia: quando in terapia la donna critica in questo modo il marito, la ferma subito; poi chiede al marito come si sente e cosa pensa nel ricevere quel tipo di critica, in modo che lei provi a tenere conto dei suoi sentimenti. Poi modella un modo più rispettoso di esprimere la stessa rimostranza, trasformandola in una richiesta costruttiva. Dopo di che chiede alla donna di rivolgersi al marito in questo nuovo modo. Infine prepara con lei un promemoria da leggere una volta al giorno e le dà la consegna di *utilizzare e monitorare l'esecuzione degli accorgimenti comunicativi usati in seduta*, dopo avere esaminato con lei i vantaggi e le difficoltà di questo diverso stile. Il promemoria è il seguente (e la donna dovrà concentrarsi solo su due aspetti ogni settimana): *non fare una critica in risposta a una critica ricevuta, ma riconoscere il momento giusto per fare le proprie rimostranze; considerare anticipatamente lo stato d'animo del partner; fare una sola critica per volta; essere chiari e precisi riguardo all'oggetto della critica; criticare il comportamento e non la persona; usare "messaggi io" (parlare in prima persona); trasformare la critica in una richiesta; cercare di criticare solo aspetti del comportamento che sono sotto il controllo volontario del partner.*

### *Secondo homework: contrattazione delle contingenze*

*Indicazioni.* Coppie in cui ci sono insoddisfazione (unilaterale o reciproca) e comportamenti "punitivi".

*Scopo.* Abituare i partner a darsi attivamente da fare per rendere la loro relazione soddisfacente per entrambi, compiendo verifiche periodiche della situazione.

*Modalità di svolgimento.* Si suggerisce ai clienti di reagire in modo positivo ai comportamenti positivi del partner e, possibilmente, di ignorare ("estinguere") i suoi comportamenti punitivi – cosa che richiede un grosso lavoro sul piano cognitivo.

È indispensabile che i partner comprendano il senso e l'utilità della reciprocità positiva, altrimenti i feedback (o rinforzi) positivi risulteranno falsi o affettati. Il senso è di non dare per scontato quanto di positivo c'è nel comportamento del partner e di riconoscergli le sue qualità e i suoi meriti. Il primo passo sarà quello di focalizzare l'attenzione sugli aspetti positivi del comportamento del partner. Già questa operazione di "monitoraggio" – che può anche essere svolta privatamente dai due partner in forma scritta - potrà avere effetti cogni-

tivi positivi. Il secondo passo sarà quello di identificare messaggi (parole e azioni) che il partner vive come riconoscimenti positivi; non si può dare per scontato che una carezza, un sorriso o un apprezzamento sia gradevoli per il partner – il succo della questione è dimostrare apprezzamento, soddisfazione o riconoscenza.

Il partner impara a indicare all'altro cosa c'è di gradevole e di sgradevole nel suo comportamento, senza polemiche né offese. Nel fare questo usa “messaggi io”, e suggerisce all'altro un comportamento più consono alle proprie esigenze, usando una certa accortezza nella scelta dei tempi, delle circostanze e dei modi della comunicazione.

Nonostante le intenzioni costruttive, da qui nasce spesso una conversazione che ha forti probabilità di divenire recriminatoria e ostile. Con la disposizione d'animo giusta e un uso accorto della comunicazione verbale e non verbale, questo nuovo materiale può essere usato per arrivare a chiarimenti e a propositi di reciproca collaborazione. Tali conversazioni di chiarimento si svolgono in genere in più fasi, se i partner hanno imparato a smettere di discutere quando avvertono il rischio di arrivare a offese difficilmente riparabili. Il segnale più utilizzato è interno (la collera) e/o esterno (l'irritazione crescente del partner). Occorre essere realistici e prepararsi al fatto che molto probabilmente ci si ferirà vicendevolmente in modo più o meno deliberato. Tuttavia può essere richiamata l'attenzione dei partner sul fatto che a volte è la rabbia, che si manifesta in queste liti, a dare il coraggio necessario per ammettere di fronte a sé e all'altro certe insoddisfazioni (vedi per es., Wile, 1993; Waring, 1988); se i partner riescono poi a recuperare e a chiarirsi, ne conseguirà probabilmente un maggior grado di autenticità personale e di intimità nella coppia.

La contrattazione delle contingenze è una tecnica tipicamente comportamentale e in genere prevede di stipulare, di fronte al terapeuta, un contratto scritto in cui ciascuno dei due partner si impegna, per un periodo di tempo prestabilito, a fare, in determinate circostanze, certe cose gradite al partner (o di non farne altre che sono invece sgradite). Perché i partner abbiano una percezione di equità, è importante che i costi e i benefici di entrambi si equivalgano. Tuttavia è piuttosto difficile trovare un accordo sul costo di un'azione (o di un'omissione) percepito personalmente e quello percepito dal partner. Inoltre spesso è difficile che i partner apprezzino comportamenti “comprati” o “barattati” che, in quanto tali, non esprimerebbero le reali identità, disposizioni e sensibilità dell'altro, apparendo fasulli.

Esempio: il signor S. (un sessantenne con un livello di istruzione e di intelligenza sociale molto basso) ha l'abitudine, rientrando in casa e trovando la cena pronta di esclamare: “Uh! Senti che puzza!”. Inoltre non fa mai apprezzamenti sulla cucina della moglie. A lei evidentemente questo dispiace. Così non prepara al marito i piatti che lui preferisce, pur sapendo quali sono e pur non richiedendo tale preparazione particolari sforzi. Il terapeuta spiega al marito che cosa prova la moglie quando lui si lamenta per la “puzza” e si raggiunge il seguente accordo: lui smetterà di esprimere quel suo commento irriguardoso e lei gli preparerà ogni giorno un piatto che a lui piace.

*Terzo homework: “ settimana della luna di miele”*

*Indicazioni.* Questo homework, nelle sue diverse varianti, può essere utile quando il terapeuta ritiene che la vita di coppia risenta della carenza di tempo trascorso piacevolmente insieme.

*Scopo.* Aiutare la coppia a riscoprire o riassaporare il piacere (dimenticato o trascurato) dello stare insieme.

*Modalità di svolgimento.* I partner si organizzano per recuperare spazi e momenti riservati solo a loro.

A volte i terapeuti che prescrivono questo homework danno ai clienti la consegna di comportarsi per un certo periodo di tempo da innamorati (per es., per uno o due giorni, per una settimana, tutte le domeniche, ecc.). Si può suggerire ai partner – con molta cautela, a titolo di esempio, tanto per far passare il concetto - di curarsi nell’aspetto, di fare una cena in un bel ristorante, andare insieme al cinema, a un concerto, a teatro, dormire in un albergo di una bella località, vedersi un film erotico, o pornografico, o fare qualche gioco sessuale eccitante, o altre cose che fanno in genere i partner quando si corteggiano e si amano. Evidentemente non avrebbe senso suggerire attività estranee alla cultura della coppia in questione. Saranno i partner a trovare cosa a loro piace fare insieme.

Prima di dare questa consegna i terapeuti aiutano i clienti a confrontare il loro comportamento di coppia attuale con quello dei periodi di passione, innamoramento, attrazione e considerazione reciproca, sollecitudine, ecc. (sempre che un periodo di questo tipo ci sia stato), con la speranza – a volte mal riposta – che le trasformazioni dei sentimenti e delle abitudini avvenute nel tempo possano essere in parte compensate. Poi accompagnano la coppia in un processo di problem solving per riconoscere e gestire gli inevitabili ostacoli nella realizzazione di questa consegna. La discussione farà anche emergere informazioni importanti sulla coppia – per es., abitudini vecchie e nuove, grado di coinvolgimento e passione attuali, desiderio di recuperare il rapporto, punti deboli e di forza del legame, ecc.

Da un certo punto di vista questo homework è un elemento di strategie di homework più generali, come quelle della contrattazione delle contingenze e del miglioramento della comunicazione.

In realtà, credo, più che prescrivere una serata spassosa o un periodo di vacanza, può essere utile aiutare la coppia a riconoscere se c’è il desiderio reciproco di avvicinarsi un po’ di più e, eventualmente, come si possa inserire nelle routine familiari un luogo e un tempo di “proprietà” esclusiva della coppia, libero da stress, impegni e preoccupazioni.

Esempio. Due giovani coniugi sposati da dodici anni sembrano soffrire principalmente per una cattiva organizzazione delle loro routine familiari, in cui non trova più spazio la conversazione, che pure in passato era motivo di unione e soddisfazione reciproca. In terapia dimostrano – accanto a incomprensioni e a una certa insofferenza – attrazione e rispetto reciproco e motivazione a recuperare gli aspetti positivi del rapporto. Sollecitati dal terapeuta, si organizzano in modo da fare, per la prima volta dalla nascita dell’unica figlia (una bambina di cinque anni), una vacanza loro due da soli. L’analisi e la discussione dei sensi di colpa della moglie l’aiuta ad accettare di ricorrere a una baby-sitter ogni sabato pomeriggio.

#### *Quarto homework: lo spazio e il tempo per sé*

*Indicazioni.* Coppie sofferenti per un eccesso di condivisione o per livelli soggettivamente elevati di stress personale.

*Scopo.* Ristabilire la “giusta distanza” fra i partner e consentire a chi ne ha bisogno di coltivare certi suoi interessi e rapporti individualmente.

*Modalità di svolgimento.* Il partner che ne ha bisogno ricava per sé, all’interno della vita familiare, uno spazio fisico e psicologico. Potrà selezionare gli argomenti di cui parlare col partner, o le circostanze e i periodi di tempo in cui lo può fare senza pagare un costo eccessivo. Si trova una nuova organizzazione dei compiti familiari. Ci si concedono attività e uscite da casa solitarie e indisturbate.

Questo homework risponde a esigenze opposte a quelle del precedente, e va evidentemente coordinato con esso.

Un grosso problema da affrontare per la realizzazione di questo homework è la resistenza del partner più disposto alla condivisione, che potrà sentirsi trascurato o trovarsi solo di fronte a difficoltà sue (bisogno di sostegno emotivo, senso di abbandono, ecc.). Un altro problema da affrontare – che in parte può essere connesso al primo – è il senso di colpa di chi si allontana. Alla base ci possono anche essere convinzioni morali profonde (“ama il prossimo tuo come te stesso”, in cui si dimentica di amare prima se stessi e poi gli altri).

Nella discussione di questo homework – come del resto anche degli altri - possono venire chiaramente a galla incompatibilità di fondo nel modo di intendere la coppia e nell’interpretazione dell’amore, del matrimonio, della famiglia, dell’altruismo/egoismo, ecc.

Normalmente una persona *non* trova soddisfacimento per tutte le sue aspirazioni esclusivamente all’interno della coppia. In genere è molto importante coltivare anche le proprie amicizie, dedicarsi al lavoro, fare sport e avere altre attività che ricreano e favoriscono la crescita e l’arricchimento personale. È prevedibile che se un individuo trascura tutto ciò per dedicarsi al partner, prima o poi ne sentirà la mancanza, con tutto ciò che logicamente e psicologicamente ne consegue. La prescrizione del terapeuta sarà allora di dedicarsi a queste attività. È bene che questa prescrizione venga discussa con entrambi i partner, in modo da anticipare le possibili difficoltà e affrontarle.

Il tempo ricavato per sé può *anche* essere utilizzato per chiarire la confusione di idee e sentimenti riguardo alla relazione col partner. (Questo aspetto può essere evidenziato in terapia per chiarire un concetto fondamentale: il tempo dedicato al proprio benessere potrà avere ripercussioni positive sulla qualità della relazione.) Ognuno ha i suoi mezzi per chiarirsi le idee, e per ciascuno “chiarirsi le idee” ha un significato diverso (essendoci perfino persone che non sono consapevoli dei loro sentimenti e idee – tanto meno della possibilità di modificarle). C’è chi passeggia, chi risposa sul letto o in poltrona, chi legge, chi parla con amici e parenti, chi aspetta che il tempo porti saggezza. Esistono comunque varie strade sperimentate e utili, che illustro di seguito – ognuno sceglierà quella più consona a sé in un determinato periodo della sua vita.

#### Quinto homework: la dissuasione cognitiva

Anche nella psicoterapia dei problemi di coppia l'identificazione di convinzioni disfunzionali e distorsioni cognitive è un aspetto centrale del trattamento. Con lo strumento della dissuasione cognitiva il paziente apprende un metodo che potrà utilizzare anche alla fine della terapia per gestire i suoi sentimenti e le sue emozioni.

Non descriverò qui la teoria della REBT e le sue tecniche (vedi Ellis, 1989 De Silvestri, 1981; 1999). Mi limito solo a evidenziare il fatto che nella terapia di coppia, fra gli homework assegnati c'è la compilazione di schede per la dissuasione cognitiva nelle sue diverse varianti (per es., Ellis, 1993). Il terapeuta può predisporre e consegnare ai clienti apposite schede per il monitoraggio delle convinzioni disfunzionali e delle distorsioni cognitive, alcuni promemoria, costruiti ad hoc, con autoaffermazioni positive (che il cliente può tenere con sé nelle circostanze critiche), elenchi di convinzioni disfunzionali e relativi nuclei concettuali irrazionali (con le relative confutazioni e alternative funzionali), ecc<sup>4</sup>. Il libro di Beck *L'amore non basta* (1990) può essere utilizzato proficuamente per predisporre e assegnare compiti cognitivi di questo genere. Analogamente il libro *L'autoterapia razionale emotiva* (Ellis, 1993) può essere usato – oltre che come manuale di autoaiuto – come spunto per la creazione materiali di homework da consegnare ai clienti. L'uso di questi materiali è parte del patrimonio di conoscenze e abilità fondamentali del terapeuta cognitivo o cognitivo-comportamentale.

Mediante l'uso della dissuasione cognitiva scritta i clienti imparano a riconoscere le loro emozioni negative e i loro comportamenti controproducenti (vedi sopra la sezione dedicata ai C); prendono consapevolezza degli aspetti specifici del comportamento del partner che provocano disagio e altre emozioni negative (vedi sopra la sezione dedicata agli A); diventano consapevoli del modo in cui le interpretano (significati che gli attribuiscono) e riconoscono gli aspetti illogici, non basati sui fatti e disfunzionali dei loro pensieri (vedi sopra le sezioni dedicate ai B); trovano interpretazioni alternative più logiche, più verosimili e più funzionali al mantenimento del benessere a lungo termine; sperimentano comportamenti più costruttivi.

Per le modalità di svolgimento valgono le stesse indicazioni della psicoterapia individuale.

#### Sesto homework: il diario

Il diario può essere usato come una specie di dissuasione cognitiva meno strutturata. Se la dissuasione cognitiva serve principalmente a identificare e sostituire le cosiddette idee irrazionali, il diario, e la scrittura autobiografica in generale, serve più che altro a meditare lentamente e approfonditamente sulla propria esperienza, a esplorare i propri lati più intimi e a dare concretezza e continuità alla propria identità e autobiografia (Cambi, 2002; Capello, 2001; Demetrio, 1996; 2003; Pennebaker, 2004). Tutto ciò ha anche effetti di ristrutturazione cognitiva, meno prevedibili ma spesso non meno importanti di quelli che si possono ottenere col metodo classico della REBT.

Una consegna semplice e generale che si può dare per la scrittura del diario è quella di “andare alla ricerca dei propri pensieri e sentimenti più reconditi, riguardo a pensieri ed episodi significativi della propria evoluzione sessuale/affettiva o nel rapporto con il partner attuale o con quelli precedenti”. Esistono vari metodi di scrittura guidata del diario (per es., Chri-

---

<sup>4</sup> Il Centro Albert Ellis di Verona fornisce a chi ne fa richiesta questo genere di materiali.

stensen, 1981; Demetrio; 1996; Gross, 1977; Pennebaker, 2004, che raccomando vivamente; in una prospettiva junghiana, Progoff, 1992; Rainer, 1978).

Esempio. Pagina di diario di un trentacinquenne assillato dalla preoccupazione di mantenere il rapporto “deludente” con la moglie “solo” a causa della sua timidezza, che lo indurrebbe ad accontentarsi di una situazione che a lui pare “un ripiego”. Quello che segue è un pezzo del suo diario:

Ho trovato un pezzo della storia, un pezzo delle origini della mia “timidezza” con le donne. Timidezza... ieri dicevo che ho la sensazione che i miei pensieri di attrazione verso le ragazze vengano identificati da loro, e cerco di dissimularli nel comportamento, per paura che mi rendano schifoso, ridicolo, morboso, fastidioso. [...] Nel mio passato ci sono stati diversi episodi di rifiuto subito che mi hanno fatto soffrire molto. Ogni volta mi sono sentito vergognoso e abbattuto. Uno che mi è rimasto particolarmente impresso è quello inflitto da Sara [nome fittizio]. Quando cominciai ad andare alle scuole medie, mi trovai a percorrere ogni mattina a piedi la strada per la scuola insieme a lei [...] mi emozionava, ero timido. Avevo paura di sembrarle imbranato e brutto. [...] Arrivò un momento in cui era diventata per me un'ossessione. Mi piaceva e mi eccitava. Non so se avevo fantasie sessuali su di lei, ma credo di no. Però il suo pensiero mi emozionava. [...] Fatto sta che non dimostrava per me un interesse particolare. A un certo punto decisi che avrei dovuto dichiararle i miei sentimenti nell'unico modo che conoscevo [...] Un giorno [...] feci uno sforzo estremo di coraggio e ruppi il silenzio: “Sara, vuoi diventare la mia ragazza?”. [...] Si girò verso di me e disse: “No.” Poi lasciò cadere la palla, risalì le scale e se ne andò. Fui sopraffatto dall'emozione. Un'ondata di vergogna. Ero cieco, sordo, delirante. Rimasi impietrito sul parapetto. Una catastrofe. [...] Non ricordo cosa feci. A casa rimuginai molto sulla cosa. Provavo un profondo senso di vergogna. Ero stato proprio un cretino. Per qualche giorno non mi interessai più a niente. Quello che avevo intorno non c'era più. Ero tutto preso dal ricordo di quello che era successo mi sentivo molto confuso ed emozionato. Ero abbattuto.

Settimo homework: chiarimento dei propri valori prioritari

Anche nella terapia di coppia può essere utile una riflessione personale sull'importanza di certe azioni e caratteristiche del partner che creano disagio. A questo scopo può essere utile precisare la propria scala di valori, in quanto è da essi che derivano gli scopi personali da cui dipendono emozioni, pensieri e azioni (Carver e Scheier, 2004; Castelfranchi, Mancini e Miceli, 2002; Miceli e Castelfranchi, 1995).

Se il paziente fatica a comprendere questo concetto gli si può chiedere di mettere in ordine di importanza alcuni valori diffusi nella nostra società, come per esempio piacere, salute, sicurezza, potere, bellezza, avanzamento professionale, ricchezza, status, qualità della vita, serenità, allevare figli sani (e sereni, autonomi, responsabili, ecc.), curarsi del benessere del partner e della famiglia, migliorarsi, adeguarsi a un modello di rettitudine morale (onestà, altruismo, generosità, sincerità, ecc.), essere approvati, essere ricercati, essere amati, andare d'accordo con gli altri, primeggiare, conoscere sé e gli altri, ecc.

A volte una maggiore consapevolezza dei propri valori prioritari aiuta a ridimensionare l'importanza di certi motivi di insoddisfazione verso il partner. Può essere quindi utile fare un elenco numerato da rileggere nei momenti in cui l'insoddisfazione per certi dettagli della relazione porta a perdere di vista il contesto complessivo della propria esistenza.

La riflessione del punto precedente può essere approfondita invitando a una riflessione sui propri bisogni e desideri in relazione al partner *ideale*. Il questionario in Appendice A può essere usato come guida per questo chiarimento interiore. Può essere utile anche discutere individualmente in terapia le divergenze fra il modello di partner ideale e la percezione del

partner attuale. Lo stesso questionario può essere compilato sia pensando al partner ideale che a quello attuale e alla sua capacità di soddisfare quei desideri e bisogni.

Ottavo homework: la “torta dell’insoddisfazione”

I clienti che si rivolgono a uno psicoterapeuta spesso hanno molta confusione sui loro motivi di sofferenza. Un compito dello psicologo è quello di aiutare il clienti a *riconoscere* le fonti esterne e interiori di stress e successivamente ad assistere la persona nella *ricerca* e nell’*applicazione* delle sue soluzioni (vedi per es., Lo Iacono, 2001). Lo stesso principio vale a mio avviso per la terapia di coppia.

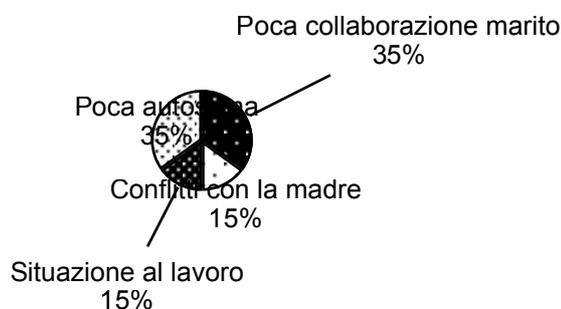
In questo caso il terapeuta aiuterà i clienti a riconoscere quanti e quali stressor sono attribuibili a circostanze indipendenti dalla vita familiare (per es., una carriera di studio promettente interrotta o predisposizione a disturbi emotivi), quali sono connessi alla vita familiare/di coppia (per es., necessità di negoziazioni e rinunce), quali alle caratteristiche e al comportamento di quel partner specifico. Nell’ambito di quest’ultima categoria si può anche differenziare fra aspetti modificabili e non modificabili. E poi ancora, fra gli aspetti modificabili, quali sono le priorità e i costi del cambiamento. E così via.

Un compito che può essere assegnato ai clienti è allora quello di suddividere la “torta dell’insoddisfazione<sup>5</sup>” in queste – o in altre – fette. Il cliente farà così chiarezza sulle cause della sua insoddisfazione e potrà riorientare i suoi sforzi interiori ed esterni.

Esempio: una donna con problemi di depressione e rabbia sembra essere convinta che il marito sia l’unica fonte delle sue insoddisfazioni, benché nei colloqui emergano abbastanza chiaramente altre fonti di stress e di frustrazione. Il terapeuta assegna alla donna l’homework della torta. Lei traccia il diagramma seguente.

---

<sup>5</sup> Un diagramma circolare suddiviso in settori di varia misura, che rappresentano percentuali dell’insoddisfazione totale.



Ciò le apre gli occhi su altre questioni da affrontare con l'aiuto del terapeuta, e il suo risentimento verso il marito si riduce.

Nono homework: riattribuzione

Un ultimo esempio di homework. Un cliente può cercare di combattere la tendenziosità dei propri giudizi sul partner mettendosi nei suoi panni e dando la giusta considerazione a fattori quali: l'esistenza di pressione esterne o interne a comportarsi come si è comportato (per es., stress, stanchezza, turbamento emotivo), ovvero la presenza di una reale *volontà* di fare ciò che ha fatto e della *possibilità* concreta di agire diversamente; la situazionalità o costanza del suo comportamento indesiderato; i suoi obiettivi personali (ciò che voleva fare in quella situazione e perché era importante per lui farlo).

Esempio: il terapeuta può cercare di ridurre l'ostilità di un partner inducendo una riattribuzione. Quando il partner resta scosso per un comportamento del partner che giudica irrispettoso risponde per iscritto alle domande seguenti: Cos'è che mi ha fatto arrabbiare?

Lui/lei si comporta *sempre* così? Quando, per esempio, si è comportato/a in modo diverso? Capita anche a me di comportarmi così? Se mi è capitato, quando *io* faccio cose di questo genere, perché le faccio (le faccio per fare del male a qualcuno o per altri motivi)? Questi motivi potrebbero essere simili a quelli per cui lui/lei ha fatto quello che ha fatto?

*Perché* ha fatto quello che ha fatto? Che prove ho per essere convinto che l'ha fatto per questo motivo? Prova a immaginare *altri motivi* per cui può aver fatto quello che ha fatto. Valuta se possono esserci delle *intenzioni buone o neutre*. *Voleva proprio* fare quello che ha fatto?

Che prove ho per dire che voleva proprio fare quello che ha fatto? Può esserci qualche fattore legato alle circostanze che l'ha spinto/a a fare così, o che ha reso più probabile che facesse così? Aveva la possibilità di scegliere di comportarsi diversamente? Se penso che sarebbe stato abbastanza facile per lui/lei fare diversamente, che prove ho a favore di questa convinzione?

Sapeva che cosa avrei provato io se lui/lei si sarebbe comportato in quel modo? Che prove ho per essere convinto che sapeva che cosa avrei provato io?

Gli/Le ho mai spiegato che cosa provo io quando lui/lei fa cose di quel tipo?

Se sapeva cosa avrei provato io e l'ha fatto ugualmente, è solo perché non gli importa nulla di me o possono esserci altri motivi?

Che prove ho per credere fermamente che se l'ha fatto pur sapendo cosa avrei provato io *vuol dire solo* che non gli interessa assolutamente nulla di me?

Quello che ha fatto è una dimostrazione inequivocabile di *quanto amore* ha per me?

Altri al mio posto vedrebbero nel suo gesto una mancanza di amore? Lui/lei considera quello che ha fatto come una mancanza di amore? Non è possibile che mi ami nonostante quello che ha fatto?

Quello che ha fatto è una dimostrazione inequivocabile del *rispetto* e della *considerazione* che ha per me? Altri al mio posto vedrebbero nel suo gesto una mancanza di rispetto e considerazione? Lui/lei considera quello che ha fatto come una mancanza di rispetto e considerazione? Non è possibile che abbia rispetto e considerazione per me nonostante quello che ha fatto?

C'è sicuramente una relazione fra quello che ha fatto e quello che pensa di me o le due cose possono essere indipendenti?

\*\*\*

Per ulteriori riflessioni e attività pratiche, specialmente nell'ambito della comunicazione, della soluzione di divergenze e conflitti, e della gratificazione reciproca (contrattazione delle contingenze) rimando al mio libro *D'amore e d'accordo. Guida psicologica per la vita di coppia* (1999), la cui lettura può servire anche ai clienti come biblioterapia nonché per sviluppare aspettative realistiche sulle possibilità di cambiamento e soddisfazione nella coppia e per costruire un linguaggio comune fra i partner e fra la coppia e il terapeuta.

Uno psicologo che ha utilizzato molto gli homework nella formazione, nel counselling e nella psicoterapia della coppia e della famiglia è Luciano L'Abate (per es., 1990; 2001). Fra le modalità di lavoro di L'Abate c'è quella di assegnare alla coppia un fascicolo, il *libro di lavoro*, che contiene una serie di attività a tema da svolgere in coppia per affrontare determinati problemi (i principali: conflitti, scarsa intimità, violenza, depressione, anassertività – per un elenco completo vedi <http://www.mentalhealthhelp.com/couples.htm>). In altre parole, a seconda del problema principale portato dalla coppia o rilevato mediante un assessment formale, L'Abate consegna alla coppia il relativo libro di lavoro, corredato di strumenti di misurazione psicologica che consentiranno un pre-test e un post-test. Per il resto, la coppia svolge le attività con una supervisione minima che può avvenire anche a distanza.

Dott. Gabriele Lo Iacono, Trento – Psicologo psicoterapeuta, didatta APC e SPC ([info@gabrieleloiacono.it](mailto:info@gabrieleloiacono.it))

## Bibliografia

1. Andolfi M. (a cura di) (1999), *La crisi della coppia*, Cortina, Milano.
2. Anolli L. (a cura di) (2002), *Psicologia della comunicazione*, Il Mulino, Bologna.
3. Bandura A. (2000), *Autoefficacia*, Erickson, Trento.
4. Beck A.T. (1984), *Principi di terapia cognitiva*, Roma, Astrolabio.
5. Beck A.T. (1990). *L'amore non basta. Come risolvere i problemi del rapporto di coppia con la terapia cognitiva*, Roma, Astrolabio
6. Berscheid E. e Lopes J. (1997), *A temporal model of relationship satisfaction and stability*. In Sternberg R.J. e Hojjat (a cura di), *Satisfaction in close relationships*. New York, Guilford Press.
7. Cambi F. (2002), *L'autobiografia come metodo formativo*, Laterza, Bari.
8. Capello C. (2001), *Il sé e l'altro*, Boringhieri, Torino [controllare data e titolo completo]
9. Carver C. e Scheier M. (2004), *Autoregolazione del comportamento*, Erickson, Trento.
10. Castelfranchi C., Mancini F. e Miceli M. (a cura di) (2002), *Fondamenti di cognitivismo clinico*, Boringhieri, Torino.
11. Christensen A. e Walczynski P.T. (1997), *Conflict and satisfaction in couples*. In Sternberg R.J. e Hojjat (a cura di), *Satisfaction in close relationships*. New York, Guilford Press.
12. Christensen, R. S. (1981), *Dear diary - a learning tool for adults*, "Lifelong Learning: The Adult Years", 5(2), 4-5, 23.
13. Cusinato M. (1988), *Le relazioni coniugali nell'approccio comportamentale*. In Cusinato M., *Psicologia delle relazioni familiari*, Bologna, il Mulino
14. De Silvestri C. (1981), *I fondamenti teorici e clinici della terapia razionale emotiva*, Roma, Astrolabio.
15. De Silvestri C. (1999), *Il mestiere di psicoterapeuta*, Astrolabio, Roma.
16. Demetrio D. (1996), *Raccontarsi*, Cortina, Milano.
17. Demetrio D. (2003), *Autoanalisi per non pazienti*, Cortina, Milano.
18. Deschamps J.C. (1986), *Cause impersonali e responsabilità individuali. Psicopsicologia dei processi di attribuzione nella vita quotidiana*, Napoli, Liguori.
19. Di Pietro M. (1992), *L'educazione razionale-emozionale*, Erickson, Trento.
20. Dryden W. (1995), *...con te non parlo più. L'arma del broncio nei rapporti interpersonali*, Bologna, Calderini.
21. Dryden W. (1996), *Overcoming anger. When anger helps and when it hurts*, London, Sheldon Press
22. Dryden W. e Gordon J. (1996), *Tra me e lui. I nodi da sciogliere per stare bene insieme*, Bologna, Calderini.
23. Ellis A. (1989), *Ragione ed emozione in psicoterapia*, Roma, Astrolabio.
24. Ellis A. (1993), *L'autoterapia razionale-emotiva. Come pensare in modo psicologicamente efficace*, Trento, Edizioni Erickson.

25. Emmelkamp M.G. (1986), *Behavior therapy with adults*. In Garfield S.L. e Bergin A.E. (a cura di) (1986), *Handbook of psychotherapy and behavior change*, Wiley, New York.
26. Francescato e Locatelli (a cura di) (1998), *Separarsi, vivere come single, trovare nuovi partner*, Carocci, Roma.
27. Gottman J. e Silver N. (1999), *Intelligenza emotiva per la coppia*, Rizzoli, Milano.
28. Gross, R. (1977), *The lifelong learner*, New York: Simon and Schuster.
29. Gurman A., Kniskern D. e Pincus W., (1986), *Research on marital and family therapies*. In Garfield S.L. e Bergin A.E. (a cura di) (1986), *Handbook of psychotherapy and behavior change*, Wiley, New York.
30. Hewstone M. (a cura di) (1989), *Teoria dell'attribuzione*, Bologna, il Mulino.
31. Hoffman L. (1984), *Principi di terapia della famiglia*, Astrolabio, Roma.
32. Horowitz M.J. (2001), *Stress response syndromes*, Jason Aronson Inc., Northvale.
33. Kaplan H. (1999), *Manuale illustrato di terapia sessuale*, Feltrinelli, Milano.
34. L'Abate L. (1990), *Le risorse della famiglia*, Il Mulino, Bologna.
35. L'Abate L. (2001), *La psicologia della famiglia*. In Ceccarelli G. (a cura di), *Psicologi nella società: dal presente al futuro*, QuattroVenti, Urbino.
36. László J. (2002), *Narrative organization of social representation*. In László J. e Stainton Rogers W. (a cura di), *Narrative approaches in social psychology*, New Mandate, Budapest.
37. Lazarus A.A. (1996), *24 miti che possono rovinare un matrimonio (o peggiorarne uno già in crisi)*, Verona, Positive Press.
38. Lo Iacono G. (1999), *D'amore e d'accordo. Guida psicologica per la vita di coppia*, Erickson, Trento.
39. Lo Iacono G. (2001), *Come cercare aiuto psicologico (e perché)*, Erickson, Trento.
40. Lo Iacono G. (2003), *Ricordo dell'11 settembre*, in "Tlön", n. 0, anno 1, ottobre 2003.
41. Masters W.H., Johnson V.E. e Kolodny R.C. (1987), *Il sesso e i rapporti amorosi*. Milano, Longanesi & C..
42. Meichenbaum D. (2000), *Treating patients with PTSD: a constructive narrative approach*, "NC-PTSD Clinical Quarterly", vol. 9 (4), Fall.
43. Miceli M. e Castelfranchi C. (1995), *Le difese della mente*, Nuova Italia Scientifica, Roma.
44. Nisbett R. e Ross L. (1989), *L'inferenza umana. Strategie e lacune del giudizio sociale*, Bologna, il Mulino
45. Pennebaker J. (1997), *Opening up. The healing power of expressing emotions*, Guilford Press, New York.
46. Pervin L.A. e John O.P. (2003), *La scienza della personalità*, Cortina, Milano.
47. Rainer, T. (1978), *The new diary*, Los Angeles: J. P. Tarcher, Inc.
48. Soresi S. e Sanavio E. (1978), *L'approccio comportamentale alla terapia della coppia*, "Rivista Sperimentale di Freniatria", vol. CII, IV, 832-844.
49. Sternberg R.J. e Barnes M.L. (a cura di) (1990), *La psicologia dell'amore*, Milano, Bompiani.
50. Stuart R.B. (1969), *Operant-interpersonal treatment for marital discord*, "Journal of Consulting and Clinical Psychology", vol. 33, 6, 675-682.

51. Volli U. (1994), *Il libro della comunicazione. Che cosa significa comunicare: idee, strumenti, modelli*, Milano, il Saggiatore.
52. Waring (1988), *Enhancing marital intimacy*, Brunner/Mazel, New York.
53. Whisman M.A. (1997), *Satisfaction in close relationships: challenges for the 21<sup>st</sup> century*. In Sternberg R.J. e Hojjat (a cura di), *Satisfaction in close relationships*. New York, Guilford Press.
54. Wile D. (1993), *After the fight*, Guilford, New York.
55. Willi J. (1992), *Che cosa tiene insieme le coppie*, Milano, Mondadori.

## Appendice A

### Inventario dei desideri e dei bisogni personali – Gabriele Lo Iacono

Di seguito troverà elencati alcuni desideri e bisogni. Indichi quanto ciascuno di essi è importante per la Sua serenità e il Suo benessere.

In fondo all'elenco potrà aggiungere altri desideri o bisogni che riguardano i rapporti con il partner e che per lei sono importanti.

1. Sentirsi protetti	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
2. Avere rapporti sessuali	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
3. Avere un contatto corporeo	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
4. Sentirsi sicuri	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
5. Sentirsi apprezzati	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
6. Sentirsi accettati	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
7. Sentirsi stimati	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
8. Ricevere attenzioni	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
9. Ricevere parole affettuose	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
10. Avere un aiuto di tipo pratico	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
11. Avere un aiuto di tipo economico	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
12. Avere compagnia	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
13. Avere una persona di cui ci si può fidare	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
14. Avere una persona con cui confidarsi	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
15. Avere una persona con cui sfogarsi	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
16. Avere una persona capace di consolarti quando ti senti giù	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
17. Avere una prospettiva di vita in comune con una persona amata	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO

18. Avere qualcuno che ti fa ridere	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
19. Sentirsi capiti	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
20. Essere accettati per quello che si è	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
21. Ricevere aiuto nel prendere decisioni importanti	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
22. Avere qualcuno che non pretende niente da te	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
23. Stare insieme a una persona attraente	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
24. Stare insieme a una persona colta	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
25. Stare insieme a una persona intelligente	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
26. Rendere qualcuno più felice con le proprie cure e attenzioni	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
27. Stare con qualcuno con gusti simili ai tuoi	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
28. Stare con qualcuno con interessi simili ai tuoi	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
29. Stare con qualcuno che intende la vita come la intendi tu	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
30. Stare con qualcuno con cui è facile spiegarsi	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
31. Accontentare e far stare sereni i tuoi familiari	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
32. Ricevere consiglio nelle situazioni difficili	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
33. Divertirsi	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
34. Avere qualcuno con cui fare e realizzare dei progetti	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
35. Condividere le spese	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
36. Condividere le responsabilità	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
37. Condividere la gestione delle faccende domestiche	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO
38. Condividere la gestione di familiari poco autosufficienti	POCO	ABBASTANZA	MOLTO	MOLTISSIMO

39. Avere qualcuno che ti aiuti a gestire i rapporti con le altre persone

POCO      ABBASTANZA      MOLTO      MOLTISSIMO

40. Avere qualcuno che ti aiuti a dare un senso alla vita

POCO      ABBASTANZA      MOLTO      MOLTISSIMO

-

POCO      ABBASTANZA      MOLTO      MOLTISSIMO

---

—

POCO      ABBASTANZA      MOLTO      MOLTISSIMO

---

—

POCO      ABBASTANZA      MOLTO      MOLTISSIMO

---

—