Copyright © FrancoAngeli This work is released under Creative Commons Attribution - Non-Commercial - NoDerivatives License. For terms and conditions of usage please see: http://creativecommons.org

Libri



John M. Gottman,
Julie Schwartz Gottman
Clinica del matrimonio. Una terapia di coppia fondata scientificamente
Milano: Raffaello Cortina
2026, pp. 544, €35,00

La prima edizione di *The marriage clinic: a scientifically based marital therapy di* John M. Gottman è stata pubblicata nel 1999 e la più anziana di noi lo ha acquistato nel 2005.

Durante questi vent'anni, Gottman è diventato noto in tutto il mondo e la seconda edizione inglese, pubblicata nel 2024 e realizzata da John M. Gottman insieme a sua moglie Julie Schwartz Gottman, è stata pubblicata in italiano nel 2026 con il titolo *Clinica del matrimonio. Una terapia di coppia fondata scientificamente*. Si tratta di un aggiornamento che gode di numerosissimi risultati di ricerca che Gottman, insieme ad altri colleghi più giovani, ha portato avanti. L'approccio sperimentale è importante nel lavoro clinico e, allo stesso tempo, è necessario non farsi intimidire dalla parola "ricerca" e sviluppare una consapevolezza sulla reale portata dei risultati che vengono trasferiti alla comunità scientifica.

Un primo aspetto importante da considerare è la parola chiave "matrimonio": Gottman studia le relazioni di lunga durata e indica quali possono essere le risorse che garantiscono la felicità/soddisfazione dei partner. Egli considera come esito principale per valutare il successo della relazione il fatto che le coppie non arrivino alla separazione e al divorzio. Questo focus è sicuramente interessante e importante per tutte quelle culture che ancora aderiscono all'idea che una relazione romantica sia valida se dura "finché morte non ci separi". Tuttavia, esiste un'ampia letteratura che intende la relazione di coppia come valida anche se accompagna i partner per un viaggio di durata circoscritta, purché la separazione venga affrontata salvaguardando il rispetto reciproco, la stima e il riconoscimento dell'importanza che la relazione ha avuto nel ciclo vitale di ciascun componente. Tenuto conto di questo limite culturale, non c'è dubbio che molte coppie che chiedono aiuto a uno psicoterapeuta condividono l'obiettivo di investire sulla durata della relazione come risorsa in diverse fasi della vita. Dunque, per chi legge il testo é importante considerare che gli Autori ci stanno parlando di coppie matrimoniali o comunque di lunga durata.

Se si consulta il *Clinical handbook of couple therapy – VI edition* di Lebow e Snyder (2022), John Gottman appare nella parte dedicata agli approcci integrati e il nome del metodo è centrato sull'Autore: "Gottman method couple therapy". Nel suo capitolo l'Autore introduce il lavoro spiegando che la particolarità dello studio e della pratica clini-

DOI: 10.3280/TF2026-141010
ISSN 0391-2868, ISSNE 1972-5442

Copyright © FrancoAngeli This work is released under Creative Commons Attribution - Non-Commercial - NoDerivatives License. For terms and conditions of usage please see: http://creativecommons.org

ca che lo caratterizza è di seguire e trasmettere agli altri professionisti un sistema di assessment che possa guidare il terapeuta nel definire obiettivi specifici e condurre la terapia dopo aver utilizzato la *Gottman relationship check-up scales*, un insieme di questionari, interviste e metodi di osservazione che sono stati costruiti e validati nel corso di più di vent'anni di lavoro.

Gottman e sua moglie Julie hanno portato avanti i loro studi con il metodo longitudinale e hanno osservato l'interazione di coppia in un campione estremamente ampio di soggetti accogliendoli anche in un vero e proprio laboratorio (*the Love lab*) che consentisse un'osservazione diretta nell'arco di giornate intere in un ambiente che riproduce quello di una abitazione (le telecamere venivano spente solo di notte).

Nell'introduzione alla nuova edizione ci sono molti passaggi in cui Gottman esprime orgoglio e soddisfazione per essere riuscito a sostanziare progressivamente il suo ideale di una terapia di coppia basata scientificamente.

La lettura della prima edizione nel 2005 ha rappresentato per certi aspetti uno stimolo indimenticabile, nonostante le autrici di questa recensione non abbiano mai voluto applicare il metodo di Gottman così come egli lo presenta. Nella nuova edizione, sebbene gli argomenti siano più approfonditi, ancora è possibile apprezzare la guida che i Gottman offrono nella fase di valutazione iniziale della terapia.

Un primo esempio riguarda la scoperta dell'importanza dell'amicizia (*companionship*) come fattore di protezione che garantisce la moderazione dei conflitti e la loro gestione costruttiva, nonché la soddisfazione di coppia che si connette alla possibilità che ciascun partner realizzi i propri sogni individuali con il sostegno dell'altro. Sin dalla prima edizione, viene chiarito che le coppie di lunga durata si confrontano spesso con conflitti irrisolvibili che riemergono occasionalmente ma che non portano mai all'esperienza di *escalation* che possono produrre ferite e rotture irrimediabili. Per quanto il linguaggio sia diverso, si può sottolineare una convergenza con altri Autori come Eia Asen e Peter Fonagy (2024) che considerano una buona capacità di mentalizzazione come la risorsa fondamentale per la salute mentale e relazionale: la consapevolezza di sé, dell'altro e di ciò che accade nell'interazione garantiscono la regolazione emotiva e il riconoscimento reciproco.

Un altro risultato delle ricerche dei Gottman, che ha goduto di una vasta diffusione nella comunità scientifica, riguarda il riconoscimento di indicatori nella comunicazione conflittuale che devono mettere in allarme lo psicoterapeuta rispetto alla continuità della relazione di coppia e della psicoterapia stessa. Coerentemente con il principio, condiviso da molti, che il conflitto è insito in qualsiasi relazione intima, gli Autori hanno trovato una metafora – i Cavalieri dell'Apocalisse – per indicare modalità comunicative che portano alla distruttività dei conflitti e all'impossibilità di far durare una relazione. I quattro indicatori ai quali si fa riferimento sono criticismo, difensività, ostruzionismo e disprezzo: secondo il metodo di *assessment* suggerito, già nei primi cinque minuti del primo incontro di terapia la loro presenza persistente potrebbe portare alla prognosi di una separazione della coppia. Non è importante aderire a questo genere di certezze, ma non c'è dubbio che, per applicare un metodo di psicoterapia di coppia basato sulla riflessività, può essere estremamente utile sensibilizzare i partner rispetto a queste modalità comunicative e, come suggerisce Fraenkel (2024), condividere l'obiettivo

Copyright © FrancoAngeli This work is released under Creative Commons Attribution - Non-Commercial - NoDerivatives License. For terms and conditions of usage please see: http://creativecommons.org

di bloccare le *escalation* conflittuali se si vuole tracciare un percorso in cui i partner possano garantire il riconoscimento reciproco e una migliore comprensione delle esigenze emotive e sentimentali.

In entrambe le edizioni, gli Autori presentano la loro teoria sul matrimonio rappresentando una casa a più piani che è stata definite la "Teoria della casa della relazione solida": la solidità delle fondamenta è garantita dalla conoscenza dei reciproci mondi interiori, dalla possibilità di esprimere affetto e stima e dalla sensibilità alle richieste emotive dell'altro che porta a fornire risposte appropriate. Questi sarebbero i fattori che garantiscono l'amicizia nel matrimonio, una dimensione relazionale che modera fattori di rischio come ad esempio le *escalation* conflittuali. Ai piani intermedi viene posta la tendenza ad assumere una prospettiva positiva a livello dei sentimenti e la capacità di gestire i conflitti accettando l'influenza del partner disponendosi al *problem solving* e moderando la reazione fisiologica (*flooding*) che accompagna le discussioni accese. Il tetto vede come dimensioni fondamentali la realizzazione dei sogni di vita e la condivisione dei significati. I terapeuti familiari più anziani noteranno una convergenza con il modello epigenetico proposto da Wynne (2013) che considerava l'intimità nella coppia e nella famiglia come un punto di arrivo e non di partenza definendola come la fiducia di aprirsi all'altro aspettandosi una risposta empatica basata, dunque, sulla condivisione dei significati.

Sembra evidente che il biglietto da visita degli Autori rappresentato da questo modello teorico, li colloca in un'area che integra l'approccio cognitivo-comportamentale con quello focalizzato sulle emozioni. Infatti, i diversi fattori considerati possono essere valutati dal clinico osservando o studiando la relazione tra i partner senza considerare e studiare approfonditamente le connessioni tra le modalità comunicative e di gestione delle emozioni e le esperienze relazionali che ciascun partner ha avuto nella propria storia individuale e familiare. Allo stesso tempo, la teoria del matrimonio dei Gottman potrebbe rappresentare una chiave di lettura per comprendere l'efficacia dell'uso del genogramma nella terapia di coppia multigenerazionale (Andolfi, Mascellani, 2015), che rientra invece nelle terapie definite *insight oriented*. Infatti, i Gottman suggeriscono alle coppie di non smettere mai di incuriosirsi dell'esperienza interiore dell'altro e di farsi domande aperte volte a scoprire e condividere i propri vissuti più profondi. Spesso, infatti, dopo le sedute che i terapeuti che si riferiscono all'approccio multigenerazionale dedicano ai due genogrammi, si apprezza nell'interazione una disponibilità maggiore all'ascolto e al rispetto dell'altro: i due autori potrebbero sostenere che l'uso dei genogrammi sia una tecnica volta a implementare una conoscenza reciproca più intima.

In conclusione, il testo proposto dai Gottman rappresenta uno strumento prezioso, anche se chi scrive non ritiene che il modello teorico e clinico meritino un'applicazione acritica. Molti degli stimoli e degli strumenti forniti potrebbero essere integrati con altri modelli di terapia di coppia che auspicano il raggiungimento di una consapevolezza sul nesso tra il disagio sperimentato nella relazione e la complessità delle esperienze relazionali che i partner hanno vissuto nella loro storia (*insight oriented couple therapy*).

Una tale integrazione sarebbe auspicabile soprattutto in quei contesti clinici in cui i terapeuti devono rispettare tempi non illimitati e realizzare il loro lavoro attraverso un massimo di 10-15 sedute

Copyright © FrancoAngeli This work is released under Creative Commons Attribution - Non-Commercial - NoDerivatives License. For terms and conditions of usage please see: http://creativecommons.org

(servizio pubblico, terapie di coppia durante i training di specializzazione).

Il metodo dei Gottman può facilitare una valutazione iniziale che focalizza il disturbo della comunicazione o della gestione dei conflitti, anche orientando i partner ad aprirsi a esperienze che favoriscono l'intimità psicologica durante la seduta. Molte coppie richiedono una terapia con l'aspettativa di essere aiutate ad avere una comunicazione più efficace e moderare i conflitti: la teoria del matrimonio dei Gottman potrebbe rappresentare una mappa per iniziare a percorrere un tracciato caratterizzato da complessità e ostacoli a volte troppo difficili anche per psicoterapeuti esperti.

Anche Snyder – nel volume sopracitato *Clinical handbook of couple therapy – VI edition* di Lebow e Snyder (2022) –, psicoterapeuta di coppia collocato nell'area *insight oriented*, ritiene utile un'integrazione con il modello cognitivo-comportamentale e quello focalizzato sulle emozioni, suggerendo un approccio gerarchico: a volte, può essere utile adottare come prima porta d'entrata tecniche cognitivo-comportamentali per sperimentare modelli di comunicazione funzionale, per poi mettere un focus sulle emozioni e, di conseguenza, arrivare ai livelli di mentalizzazione necessari per sviluppare una migliore consapevolezza di sé, dell'altro e di ciò che accade nella relazione intima.

Riteniamo comprensibile che, per un ricercatore che ha dedicato tutta la sua vita a definire un approccio "scientifico" alla terapia di coppia, sia entusiasmante l'idea che la complessità dell'intimità di coppia possa sottomettersi alle regole della matematica e dell'informatizzazione, ma questo potrebbe essere più compatibile con la cultura scientifica statunitense piuttosto che con quella europea.

Nel nostro tessuto culturale spesso si continua a distinguere l'*assessment* dalla valutazione clinica e anche quando si adottano test psicodiagnostici o questionari validati si suggerisce ai clinici di considerarli come uno stimolo che non può sollevarci dal compito di coniugare la semplicità con la complessità rimanendo aperti all'incertezza, al dubbio e alla scoperta.

Silvia Mazzoni, Clara Hendel, *Roma*

Bibliografia

Andolfi M., Mascellani A. (2019). *Intimità di coppia e trame familiari*. Milano: Raffaello Cortina.

Asen E., Fonagy P. (2021). *Mentalization-based treatment with families*. New York: Guilford Publications (trad. it.: *Trattamento basato sulla mentalizzazione con le famiglie*. Firenze: Giunti, 2024).

Fraenkel P. (2023). *Last chance couple therapy: Bringing relationships back from the brink*. New York: W.W. Norton & Company (trad. it.: *Coppie da salvare. La terapia come ultima occasione.* Milano: Raffaello Cortina, 2024).

Gottman J. M. (1999). *The marriage clinic: A scientifically based marital therapy*. New York: W.W. & Company.

Gottman J.M., Gottman J.S. (2024). *The New Marriage Clinic: A Scientifically Based Marital Therapy Updated* (II ed.). New York: W.W. Norton & Company (trad. it.: *Clinica del matrimonio. Una terapia di coppia fondata scientificamente*. Milano: Raffaello Cortina, 2026).

Lebow J.L., Snyder D.K. (eds.) (2022). *Clinical Handbook of Couple Therapy* (VI ed.). New York: Guilford Publications.

Wynne L.C. (2013). Epigenesi dei sistemi di relazione: Un modello per comprendere il processo di sviluppo di una famiglia. In: Andolfi M. (a cura di), *Le parole dei Maestri: Per riscoprire la lezione dei grandi della terapia familiare* (pp. 157-189). Milano: FrancoAngeli.