

di Francesca Rifiuti

Lev Tolstoj, in quello che forse può essere definito come uno dei più famosi incipit della storia della letteratura, afferma che le famiglie felici si assomigliano tutte.

Quelle infelici, invece, lo sono ognuna a modo proprio. Tutte diverse. Ci sono, infatti, tanti modi per essere infelici e ci sono tante tipologie di famiglie disfunzionali.

La scienza della terapia di coppia e della famiglia di John e Julie Gottman, edito da Raffaello Cortina Editore, scritto dopo circa quarantacinque anni di rigorosa ricerca scientifica e di studi longitudinali su coppie e famiglie, ci dice l'esatto contrario: le famiglie infelici si assomigliano un po' tutte. E menomale, perché questo permette al clinico di avere una bussola grazie alla quale orientarsi e adattarsi, poi, alla singolarità del caso che gli si presenta di fronte.

I Gottman forniscono una rilettura della *Teoria Generale dei Sistemi*, partendo da von Bertalanffy e dalla rivoluzione cibernetica, passando, poi, all'importanza del linguaggio verbale e non verbale e della metacomunicazione, fino al pensiero circolare e al concetto di omeostasi.

Partendo dai classici, gli autori si affidano alla ricerca per verificarne al meglio le implicazioni pratiche, al di là delle metafore e dei principi che accompagnano i terapeuti sistemici.

Che cosa può essere regolato all'interno delle relazioni? Che cos'è l'omeostasi, nella pratica? I Gottman rispondono a questi quesiti con una riflessione sull'equilibrio ideale tra affetti positivi e negativi. È proprio questo uno degli aspetti che distingue le coppie felici da quelle che, statisticamente, appaiono più a rischio di separazione e divorzio.

Potrebbe essere una conferma scientifica che la terapia di coppia può funzionare? Gli autori ci indicano quali siano i parametri su cui lavorare, come per esempio l'importanza di aiutare i partner a fermare l'escalation conflittuale che porta a critiche reciproche, il ritiro sulla difensiva, il disprezzo e l'ostruzionismo (che nel testo vengono indicati, in chiave ironica, come "i Quattro Cavalieri dell'Apocalisse").

Facendo riferimento a teorie di stampo matematico e con buon uso della neurofisiologia, il saggio attraversa i concetti fondamentali della relazione, andando, non solo a definirli teoricamente, ma anche a dar loro vita tra le pagine, attraverso esempi clinici, mappe e grafici.

Sviluppare una terapia sistemica statisticamente e scientificamente efficace? La speranza è sicuramente quella di aiutare, le coppie e le famiglie, a vivere relazioni più soddisfacenti e serene. Ma, per farlo, è necessario avere una panoramica su quali siano i capisaldi della felicità e, soprattutto, accettare che, quel concetto di famiglia che abbiamo in testa e che proviene dalle rivoluzioni cibernetiche e dall'approccio strutturale di Minuchin, non esiste più: la terapia deve muoversi in modo diverso.

L'approccio scientifico e matematico, in alcuni momenti, rischia di mettere in ombra la grande complessità delle relazioni umane ma, d'altro canto, gli autori approfondiscono, con grande ricchezza, il concetto di sintonizzazione, utilizzando l'utile acronimo "ATTUNE", che include la consapevolezza emotiva, la tolleranza della differenza, l'ascolto reciproco non difensivo, la comprensione, l'empatia.

Questa nuova teoria dei sistemi è, come gli stessi autori definiscono, potente. Potente perché sorretta da una solida base di ricerche empiriche, ma anche perché fortemente suggestiva. Per costruire "la casa della

relazione solida”, vengono richiamati diversi concetti della sistemica, tra cui la generatività, il patto implicito, il ciclo vitale della famiglia (con attenzione particolare alla trasformazione da diade a triade, con l’arrivo del figlio).

Gli autori ci presentano le loro idee e le loro ricchissime ricerche con tono, talvolta ironico, che rende il testo scorrevole alla lettura. Il saggio approfondisce la rilevanza clinica e scientifica di alcune parole chiave che all’apparenza sono semplici, quasi banali, ma che spesso, proprio per questo, rischiano di passare in secondo piano: fiducia e impegno reciproco, lealtà, amicizia, affettività, sintonizzazione, riparazione, cambiamento.

John M. Gottman, Julie Schwartz Gottman

La scienza della terapia di coppia e della famiglia

Raffaello Cortina Editore, 2021