

# PRESTARE ASCOLTO ALLA MUSICA: L'EMOZIONE COME ELEMENTO NATURALE DELLA TEORIA DEI SISTEMI

SUSAN M. JOHNSON, Ed.D.  
University of Ottawa

*Questo articolo sostiene che l'emozione non sia un fenomeno meramente interno che non rientra nell'ambito della teoria dei sistemi. Si tratta invece di un elemento preponderante del sistema che organizza le interazioni tra le persone che vivono relazioni intime. Non occuparsi dell'emozione significa perdere una parte cruciale del contesto delle relazioni intime. L'espressione emotiva è la via principale che percorrono partner e familiari per definire le loro relazioni e influenzare, vicendevolmente, i propri comportamenti. È la musica della danza di attaccamento. Per creare un cambiamento in una relazione, il modo più veloce e diretto è cambiarne la musica ed evocare attivamente le emozioni che elicitano la cura, la compassione e il contatto.*

Fino a poco tempo fa l'emozione era relativamente trascurata nella letteratura relativa alla psicoterapia. Come sostiene Mahoney (1991, p. 192), l'emozione intensa veniva vista come "un fattore di disorganizzazione dell'adattamento, un impedimento della razionalità e una forza pericolosa nel nostro comportamento quotidiano". Analogamente, si riteneva che l'emozione non fosse importante, o fosse addirittura sovversiva, nella teoria sistemica e nella pratica terapeutica (Krause, 1993). Di recente, tuttavia, vi è un rinnovato interesse per l'emozione come forza positiva di adattamento. Si riconosce sempre di più che avvicinarsi alle emozioni è indispensabile per prendere decisioni in modo razionale e che l'emozione svolge un ruolo cruciale e unico nell'autoregolazione e nell'organizzazione dell'interazione sociale (Frijda, 1986; Greenberg & Safran, 1987; Johnson & Greenberg, 1994). La prospettiva sistemica si è proposta come alternativa ai modelli di funzionamento intrapsichici. Tale prospettiva, in generale, guarda all'emozione come a un fenomeno "interno" che non deve essere affrontato se l'obiettivo è cambiare quello che accade "tra" i partecipanti dell'interazione. In realtà, la rigida dicotomia tra la dimensione "interna" e il "tra" non è così evidente nel dramma delle relazioni intime. Sé e sistema interagiscono continuamente e si definiscono a vicenda: danza e danzatore sono intrinsecamente legati. L'emozione dovrebbe piuttosto essere vista come l'elemento vitale di qualsiasi sistema relazionale nonché come

Corrispondenza da indirizzare a: Susan M. Johnson, Department of Psychology, Vanier Bldg., University of Ottawa, 11 Marie Curie, Ottawa, Ontario, Canada K1 N 6N5. E-mail: [johnsons@uottawa.ca](mailto:johnsons@uottawa.ca)

fattore chiave del processo di cambiamento nella terapia di coppia e familiare. Se vogliamo cambiare un ciclo di interazione potente, e se vogliamo che tale cambiamento persista nel tempo, il terapeuta deve usare la “dinamite” (Nichols, 1987). Sfruttare al meglio il potere delle risposte emotive potrebbe essere il modo migliore per arrivare al cambiamento.

Se, da un lato, è sempre più convinto il riconoscimento del bisogno di integrare l'emozione nelle terapie di coppia e familiari (Johnson & Greenberg, 1994), è altresì vero che i terapeuti tendono a non lavorare sul modo in cui i membri della famiglia *esperiscono* le loro relazioni, privilegiando tecniche che potremmo definire impersonali ed epistemologie astratte (Nichols, 1987). Il campo della terapia di coppia è stato accusato, di recente, di ignorare la *conditio sine qua non* di gran parte delle relazioni adulte a lungo termine, ossia l'amore (Roberts, 1992) e negli articoli di ricerca sulla terapia familiare si fa riferimento all'accudimento come “dimensione trascurata” nella terapia con gli adolescenti (Mackay, 1996). È ironico che gli interventi che si focalizzano sui contesti più personali ed emotivi – le relazioni intime – siano così facilmente percepiti come impersonali. La tendenza a ignorare l'emozione e a ritenere che vicinanza e dipendenza coincidano con invischiamento e “fusione” (Green & Werner, 1996), è forse stata alimentata da modelli di salute mentale patriarcale che privilegiano, nelle relazioni familiari, la razionalità, la separazione e l'autosufficienza (Surrey, 1985).

Dal punto di vista teorico, escludere l'emozione e i concetti individuali di motivazione ha portato alla mancanza di chiarezza ed efficacia. Il principio fondamentale della teoria dei sistemi è che le interazioni siano organizzate e prevedibili. È lecito chiedersi, allora, da cosa siano organizzate. La teoria dei sistemi ha inserito la motivazione, forza motrice, all'interno del sistema. Il concetto di “funzione” della sintomatologia nelle terapie sistemiche (es.: bambini che sviluppano sintomi per far sì che i genitori non si separino, per cui la famiglia “ha bisogno” dei sintomi) viene, ad oggi, considerato fuorviante e inutile (Bogdan, 1986). Potremmo considerarlo un tentativo di compensare il mancato focus su bisogni e processi individuali (come la regolazione emotiva) che risultano fondamentali per innescare e alimentare le interazioni disfunzionali.

Ricerche e spunti teorici relativi alla natura delle emozioni e del loro ruolo nelle interazioni umane e nel cambiamento terapeutico sono diventati molto consistenti negli ultimi dieci anni, anche se non sono stati applicati in maniera generalizzata nelle terapie sistemiche. Teorici come Izard (1977) hanno individuato dieci emozioni primarie distinte: rabbia, gioia, sorpresa, paura, interesse, angoscia/tristezza, disgusto, disprezzo, vergogna e senso di colpa. È dimostrato che l'espressione e la comunicazione delle emozioni siano fattori di regolazione primari. Ci dicono cosa per noi è importante e ci portano a mettere in atto azioni orientate ai bisogni immediati. Organizzano le risposte agli stimoli ambientali. Hanno inoltre un ruolo fondamentale di regolazione del comportamento dell'altro nei confronti dell'autore della comunicazione (Stern, 1985; Tronick, 1989). L'espressione emotiva dice agli altri come definiamo la relazione ed elicit, da loro, risposte precise. La rabbia promuove attenzione e compiacenza, tanto quanto il pianto promuove la compassione.

Per capire al meglio l'emozione dobbiamo considerarla una sintesi di attivazione fisiologica e sensazioni, valutazioni cognitive sotto forma di percezioni iniziali e valutazioni più differenziate, nonché di forti tendenze all'azione (Lazarus & Lazarus, 1994; Greenberg & Safran, 1987). Ad esempio, se vedo un manto striato nella foresta, aumenta la mia temperatura corporea, capisco che si tratta di una tigre e corro via. Questo sistema complesso di elaborazione costituisce una ricca fonte di feedback circa le nostre reazioni all'ambiente ed è pensato per riorganizzare rapidamente il comportamento a servizio dei nostri bisogni e delle nostre preoccupazioni fondamentali senza che vi sia un'elaborazione simbolica complessa. Le emozioni intense tendono a scavalcare gli altri segnali: hanno la precedenza del controllo (Frijda, 1986). Ciò vale, in particolare, per l'emozione negativa, che potremmo considerare un sistema di allarme che richiede molta attenzione e organizza, rapidamente, la risposta dell'organismo alla minaccia.

L'importanza dell'emozione nelle relazioni intime è diventata più chiara negli ultimi anni. Sono state svolte ricerche rigorose sulle interazioni in distress tra partner adulti che ci dicono che gli elementi centrali di tali interazioni sono stati di assorbimento di emozioni negative, in cui tutto porta verso l'interno e niente porta verso l'esterno, nonché pattern di interazione negativi e rigidi, come l'attacco critico e sprezzante seguito da ostruzionismo e allontanamento. L'espressione facciale dell'emozione nei momenti in cui i partner litigano è predittore affidabile della stabilità coniugale e della soddisfazione della coppia per un periodo di tre anni (Gottman, 1991, 1994). Ciò non dovrebbe sorprenderci alla luce della teoria della comunicazione che sottolinea che il livello di comando o analogico della comunicazione, ossia, la comunicazione che definisce la relazione tra parlanti, è trasmesso da segnali emotivi non verbali. Per cui, arricciare il labbro e parlare in tono duro definisce, immediatamente, una relazione come pericolosa ed evoca risposte automatiche e complementari nel destinatario, come la difesa tramite distanziamento. Se un contenuto è trasmesso con un tono duro, inoltre, è più probabile che il destinatario lo ritenga vero e che vada a definire l'interazione, molto più della comunicazione di un eventuale contenuto mitigante. Il tono emotivo costituisce il contesto, ma anche il colore, del contenuto verbale.

L'emozione, in questo contesto, è talmente importante che, se non c'è risposta emotiva, non c'è relazione. Come suggerisce Gergen, "Le emozioni non 'hanno un impatto' sulla vita sociale: *sono* la vita sociale" (1994, p. 222). Ha quindi perfettamente senso che la mancanza di coinvolgimento emotivo sostenibile tra partner sia predittore della fine della relazione, più del numero, del contenuto e del livello di risoluzione dei disaccordi (Gottman & Levenson, 1986). La mancanza di coinvolgimento emotivo è inoltre associata a un esito negativo della terapia di coppia (Jacobson & Addis, 1993).

Il quadro che emerge da queste ricerche è che il potere dei pattern di interazione negativi e rigidi, noti a tutti i terapeuti sistemici, non riguarda solo l'omeostasi interpersonale o la coerenza sistemica (Dell, 1982). È originato e alimentato da emozioni di attaccamento potenti che riflettono il nostro senso primario di sicurezza nel mondo e che ci dicono se possiamo far sì che gli altri soddisfino i nostri bisogni. Nei sistemi in distress, i pattern negativi di

interazione e i pattern di elaborazione e/o regolazione di emozioni negative sono “bloccati”, andando così a determinarsi e rafforzarsi reciprocamente (Johnson, 1996; Greenberg & Johnson, 1988). Le regole della relazione (come si organizzano le interazioni) e i modi in cui l’emozione è elaborata ed espressa si fondono in modo da costruire posizioni interazionali rigide e limitare il coinvolgimento emotivo. Per cui, se uno dei partner si sente rifiutato e ha difficoltà a gestire questa esperienza, allora sarà più probabile che attacchi in maniera rabbiosa. L’altro partner, a sua volta, è più probabile che reagisca con paura o rabbia e prenda ancora di più le distanze, il che evocherà un’ulteriore sensazione di rifiuto nel primo partner. Per cui, le risposte emotive creano e riflettono i pattern di interazione e i pattern di interazione creano e riflettono le risposte emotive.

Le emozioni sono il contesto dell’interazione, e vi attribuiscono significato; a loro volta, le interazioni sono il contesto delle risposte emotive. I terapeuti sistemici credono nel potere del contesto. Credono sia impossibile capire e cambiare i fenomeni sociali senza inserire le cose nel proprio contesto. Abbiamo detto chiaramente che i pattern disfunzionali hanno vita propria e sono estremamente stringenti. Se vogliamo davvero applicare i principi della teoria sistemica (focus sul contesto e sull’integrità), allora forse l’altra metà intrapsichica del loop di feedback (l’esperienza emotiva e il modo in cui viene costruita ed elaborata) deve essere presa in considerazione. Avremmo, così, il quadro completo e potremmo davvero prevedere e spiegare il dramma dirompente delle interazioni in distress, andando dunque a cambiare, in maniera più efficace, queste interazioni.

Quali sono i vari ruoli che svolge l’emozione nelle relazioni familiari e come risuonano con la prospettiva sistemica?

#### **LE RISPOSTE EMOTIVE: FATTORE DI ORGANIZZAZIONE DELL’INTERAZIONE TRA PARTNER**

Si definisce un sistema “una serie di elementi in cui esistono relazioni tra loro e i loro attributi” (Hall & Fagan, 1956, p. 18). Gli “elementi” di cui parliamo noi sono persone, per le quali un aspetto cruciale della propria esistenza è la vita emotiva. Uno degli “attributi” più importanti che hanno è l’espressione della propria vita emotiva, e il modo in cui la comunicano agli altri. L’espressione emotiva definisce la natura delle relazioni di attaccamento. Come sostiene John Bowlby (Bowlby, 1980, p. 40), “molte delle emozioni più intense sorgono durante la formazione, il mantenimento, la distruzione e il rinnovarsi delle relazioni di attaccamento. La formazione di un legame è descritta come l’innamoramento, il mantenimento come l’amare qualcuno e perdere il partner come soffrire per qualcuno. Analogamente la minaccia di perdita provoca angoscia, una perdita effettiva causa sofferenza e ambedue le situazioni possono provocare rabbia. Infine, l’incontestato perdurare di un legame viene vissuto come fonte di sicurezza e il rinnovarsi di un legame come fonte di gioia”.

Potrebbe essere utile differenziare il concetto di sistemi. Un sistema ecologico o una relazione d'affari è diversa dai sistemi con cui si interfacciano i terapeuti in terapia di coppia e familiare. In tutte le relazioni, ma in particolare nelle relazioni di attaccamento, l'emozione è un sistema di segnalazione primario che organizza le interazioni e definisce le dimensioni fondamentali come vicinanza/distanza e controllo/sottomissione. *I segnali emotivi richiedono risposte dagli altri*. Il nocciolo della teoria dei sistemi è che, in una relazione, il comportamento e le reazioni di una persona costringono e dettano – ossia, organizzano – il comportamento e le risposte dell'altro. Nelle relazioni di attaccamento sono i segnali emotivi a svolgere il ruolo primario di organizzazione da questo punto di vista. Ad esempio, la rabbia di uno dei partner rende difficile che, da parte dell'altro, vi sia una reazione diversa dal contrattacco o dalla fuga. Il pianto, d'altro canto, fa sì che l'altro veda la vulnerabilità e si avvicini per dare conforto. La rielaborazione, regolazione o modifica dell'emozione dovrebbe essere il modo più potente ed efficiente di cambiare questa organizzazione, tanto quanto, se vogliamo cambiare una danza, per prima cosa, dobbiamo cambiare la musica.

### **L'EMOZIONE COME FATTORE DI ORGANIZZAZIONE DELLE POSIZIONI DI OGNUNO DEI PARTNER NELL'INTERAZIONE**

L'emozione evoca e organizza le risposte di attaccamento fondamentali nei confronti degli altri significativi, come l'espressione della compassione, dell'affetto, che sono difficili da generare altrimenti. Nelle relazioni intime, la tendenza all'azione che fa parte dell'emozione è il fattore alla base delle interazioni con coloro da cui dipendiamo. Le emozioni come la paura dirigono la nostra attenzione verso i segnali di pericolo, danno colore alla nostra percezione del partner e ci portano a difenderci con la distanza o l'attacco.

L'arousal emotivo innesca anche cognizioni fondamentali precedentemente irraggiungibili, che non sono state formulate, meno che mai verbalizzate, nelle interazioni con il partner. Ciò vale in particolare per le cognizioni fondamentali su sé e altri che alimentano il distress, come la nozione di non meritare amore. Tali cognizioni possono poi essere modificate e/o usate per espandere le interazioni. Ad esempio, parlare dei dubbi relativi al proprio valore con il partner è molto diverso da dare a lui/lei la colpa del sentirsi non amabile. L'arousal emotivo consente anche di accedere a bisogni e volontà: quando si ha paura dell'abbandono o del rifiuto si è più in contatto con il proprio bisogno di connessione e conforto. Sarà in questi momenti che, con l'aiuto del terapeuta, si è più in grado di formulare ed esprimere i propri bisogni e le proprie paure in modo da facilitare la connessione e le interazioni positive con il partner o altri membri della famiglia.

Con l'espansione della costruzione dell'esperienza, si espandono anche le posizioni dei partner nelle interazioni, il che consente loro di avere risposte più flessibili (Johnson, 1996). Ad esempio, se il marito diventa consapevole del proprio bisogno di affetto dalla moglie e della paura scatenata dal suo atteggiamento distante e riesce a enunciarli, può iniziare a integrarli nella sua

interazione con lei, esprimendo il suo senso di perdita e paura, invece di rimanere arrabbiato e incolparla. Per avere un quadro completo e capire le relazioni tra le parti di un sistema (persone) dobbiamo prendere in considerazione non solo quanto il contesto limiti e plasmi l'esperienza della persona e la sua prospettiva, ma anche quanto la costruzione costante dell'esperienza da parte dell'individuo aiuti a creare il contesto e definire la relazione. Il modo in cui costruisco, elaboro e regolo le mie emozioni controlla il modo in cui mi presento e avvio il contatto, o reagisco, con le persone con cui sono in intimità. Le modalità di elaborazione e regolazione emotiva improntate alla costrizione portano, naturalmente, a cicli inflessibili e bloccati.

### **EMOZIONE E TEORIA DEI SISTEMI**

Le preoccupazioni fondamentali della teoria dei sistemi, in particolare il focus sull'interezza, l'organizzazione degli elementi in tale interezza, il processo di comunicazione e i loop circolari di feedback che caratterizzano la comunicazione impongono, a mio parere, di prendere in considerazione l'emozione. Se pensiamo all'interezza, la teoria dei sistemi ci dice che non possiamo capire l'organismo vivente al di fuori del suo contesto sociale o focalizzandoci solo su una parte o elemento di esso. Focalizzarsi sui comportamenti esterni e ignorare l'emozione che innesca tali comportamenti significa violare proprio tale principio dell'interezza. Proprio come non possiamo capire il comportamento al di fuori del contesto sociale, non possiamo capire il comportamento al di fuori del contesto dei significati personali e delle risposte emotive. Nelle relazioni di attaccamento, l'emozione è un elemento di ricordo primario – se non l'elemento – tra sé e sistema, tra esperienza interiore e interazione.

Uno dei punti di forza della teoria dei sistemi è che il focus sistemico sul processo, sul pattern e sulla sequenza consente di trascendere la dicotomia interno/esterno. Tale focus sul processo, che riguardi l'esperienza interiore o le interazioni con il partner, sembra essere parte di un cambiamento più ampio e generale in cui spiegazioni basate sul processo sostituiscono visioni strutturali più statiche della personalità e del funzionamento psicologico (Mahoney, 1991). Molti fenomeni, che in precedenza erano visti in termini intrapsichici semplici e lineari, sono adesso visti come fenomeni determinati da vari fattori, con molteplici sfaccettature e che interagiscono nel contesto generale: sono visti, dunque, da un punto di vista sistemico. In generale, i modelli della disfunzione ci allontanano dall'esclusività del focus sui determinanti interiori o su quelli esteriori e ci portano da concetti statici a modelli basati sul processo. Tali modelli si focalizzano sull'evoluzione dei problemi e su come vengano costantemente costruiti nell'esperienza vissuta dalla persona attraverso l'interazione di molti elementi interconnessi. I modelli del sé, oggi, sono più orientati al processo e i modelli di disturbi come la depressione guardano al comportamento come a un qualcosa di sfaccettato, che ha vari determinanti ed è alimentato da loop di feedback intrapsichici e interpersonali (Andrews, 1989).

La prospettiva sistemica ha avuto un impatto su come guardiamo oggi ai problemi "intrapsichici" in ambiti diversi dalla terapia di coppia e familiare. La teoria dei sistemi, inoltre, è particolarmente indicata per affrontare una realtà

che vediamo sempre di più come un qualcosa che cambia costantemente, è complesso e può essere organizzato e percepito in molti modi diversi, modi che integrano sia la dimensione “interna” che il “tra”. Si è detto che il focus sul processo porta inevitabilmente a guardare alla causalità come a qualcosa di circolare. Una volta che ci focalizziamo su come evolve e cambia la realtà, non ci limitiamo a vedere causa ed effetto, vediamo che ci sono molti elementi in interazione che si organizzano e fondono per creare prima una realtà poi un'altra ancora. Il principio sistemico dell'equifinalità ci dice che il processo determina l'esito (Segal & Bavelas, 1983). Inizi diversi possono portare a uno stesso esito, e uno stesso inizio può portare a esiti diversi, poiché il processo è più potente delle condizioni iniziali e diventa l'unico fattore causale. Un modo di vedere un processo come la terapia di coppia, quindi, è che pattern caratterizzati da rigidità e costrizione e loop di feedback si espandono e diventano più flessibili e tale processo va poi a ridefinire le realtà interiori ed esteriori.

Il prestare attenzione all'emozione e a come viene costruita intrapsichicamente, come può influenzare le posizioni adottate dall'individuo nell'interazione andando così a influenzare anche il sistema relazionale? Questa è una domanda molto importante poiché, se non abbiamo chiaro come usare l'emozione nel processo di cambiamento, probabilmente la eviteremo. Le emozioni cui non prestiamo attenzione diventano spesso intralci lungo le altre strade per il cambiamento. Potremmo incoraggiare i clienti ad agire malgrado le loro emozioni o a provare a contenerle e agire in armonia con l'insight o una nuova prospettiva, ma, spesso, i nostri incoraggiamenti sono vani. Minuchin & Fishman (1981) ci dicono che le costruzioni cognitive, di per sé, sono raramente abbastanza forti da cambiare i sistemi di interazione complessi, mentre l'emozione è trascinate e amplifica i messaggi terapeutici. La seconda domanda, allora è: come possiamo usare l'esperienza e l'espressione emotiva per cambiare i pattern di interazione e riorganizzare il sistema?

Un approccio alla terapia di coppia, la Terapia di Coppia Focalizzata sulle Emozioni (EFT), ad oggi uno degli approcci con validazione empirica più forte per la terapia di coppia (Alexander, Holtzworth-Munroe, & Jameson, 1994), integra le tecniche sistemiche ed esperienziali e presta attenzione sia alla costruzione costante che all'elaborazione delle risposte emotive nei singoli partner, guardando al contempo ai pattern di interazione delle relazioni in distress. L'EFT usa le risposte emotive in espansione per creare nuove risposte nell'interazione e ristruttura i pattern di interazione per modificare le risposte emotive dei partner. Tale approccio è inoltre usato con le famiglie (Johnson, 1996). L'EFT si è rivelata efficace con coppie molto diverse tra loro in un numero di sedute che va da otto a dodici, per quanto, se il livello di distress è elevato, potrebbero essere necessarie più sedute. Il processo di cambiamento si articola in nove passi, e sono tre gli eventi di cambiamento che sono stati individuati. Sono stati svolti studi sul processo di cambiamento (Johnson & Greenberg, 1988), su quali siano le coppie per cui questo approccio è più indicato (Johnson & Talisman, 1997) e sull'efficacia al follow-up di due anni (Walker & Manton, 1997). L'EFT parte dal presupposto che il focus sull'esperienza emotiva e le interazioni interpersonali e su come esse si evolvono a vicenda sia necessario per un cambiamento di secondo ordine nella terapia di coppia. Il cambiamento di secondo ordine (Watzlawick, Weakland, & Fisch, 1974) implica la riorganizzazione del sistema in una nuova forma, non si

limita a modificare gli elementi. L'EFT parte anche dal presupposto che tale cambiamento implichi nuovi modi di integrare l'esperienza emotiva e nuovi eventi di interazione che alimentano la creazione dell'attaccamento sicuro tra partner. Il terapeuta EFT passa dall'aiutare i partner a esplorare ed espandere le loro risposte emotive al dare compiti espressivi in seduta per riorganizzare la danza dell'interazione. Il distress è visto nel quadro della teoria dell'attaccamento (Bowlby, 1969) e si presta grande attenzione alla rielaborazione specifica delle risposte emotive che organizzano i comportamenti di attaccamento.

Nell'EFT la posizione nell'interazione che si è organizzata sulla rabbia critica può evolvere, con la terapia, in una posizione organizzata sull'espressione della paura associata al distress da separazione. L'altro partner tenderà allora a passare da una posizione di distanza e indisponibilità a una più ravvicinata che alimenta connessione e coinvolgimento emotivo. Nel momento in cui cambia l'esperienza e l'espressione dell'emozione, le "nuove" emozioni innescano risposte nuove nel partner (es.: chiedere conforto) ed evocano nuove risposte nell'altro (es.: avvicinarsi e dare conforto). Si crea quindi una nuova sequenza o pattern di risposte che cambiano la natura della relazione.

Se pensiamo a una nuova espressione emotiva che si traduce in una nuova risposta interpersonale, ad esempio se il partner esprime vulnerabilità invece di attaccare da una posizione di coercizione, è lecito chiedersi come ciò possa riorganizzare e ridefinire la relazione. Un evento di questo tipo può avere vari impatti sulla relazione a livelli diversi. Alcuni di questi sono: (1) il partner entra in contatto con tristezza e dolore e ha accesso al bisogno di conforto e rassicurazione e riesce a formularlo; (2) il partner parla di queste emozioni, invece di concentrarsi sui fallimenti dell'altro; (3) il partner coglie che, in parte, la sua paura ha a che vedere con il modo in cui si auto-definisce; (4) riconosce la propria paura relativa a sé stesso, e pertanto la propria sensibilità ai segnali di rifiuto trasmessi dall'altro. Diventa così possibile che l'altro rifletta una visione accettante e rassicurante del partner (cosa che farà sicuramente anche il terapeuta); (5) il dolore evoca, naturalmente, empatia nell'altro (grazie al lavoro svolto in precedenza l'altro è più aperto nella relazione), avvicinando i partner che, invece, prima reagivano con distacco. La natura dell'espressione emotiva innesca un nuovo comportamento di avvicinamento nell'altro, invece di elicitare risposte di attacco, fuga o congelamento; (6) la percezione dell'altro si espande e include questa nuova esperienza: il partner che ha mostrato la propria vulnerabilità sembra meno pericoloso e l'altro inizia a fare attribuzioni meno negative circa i suoi comportamenti; (7) l'altro è adesso in grado di reagire e confortare il partner, provando un nuovo senso di efficacia nella relazione, che alimenta il coinvolgimento emotivo. Di conseguenza, il primo partner guarderà all'altro come fonte di conforto e sicurezza, rendendo meno necessarie le difese nelle future interazioni; (8) questo evento emotivo riformula e cambia il significato delle interazioni precedenti in cui i partner erano intrappolati nel ciclo negativo di attacco e ritiro: il nuovo "atto" del dramma relazionale contiene gli elementi fondamentali che ridefiniscono l'intera "pièce teatrale" e la relazione è adesso definita come un contesto in cui è possibile confidarsi, invece che come ciclo negativo.



La percezione della relazione cambia. Questo evento è un evento prototipico che crea un legame ed elicitazioni emozioni potenti, il che gli attribuisce validità e un significato davvero importante, alimentando al contempo la sicurezza dell'attaccamento tra i partner. L'esperienza percepita dei partner è "sono al sicuro nel mio avere bisogno di te e per te questo è rassicurante". Le posizioni nell'interazione sono cambiate grazie a questo evento: inizia un nuovo ciclo. I partner si sono avvicinati e riescono a essere emotivamente coinvolti, proteggendosi così dalle future tempeste; sono inoltre in posizione di parità nell'impatto che hanno sull'altro e sulla relazione.

Ora che abbiamo visto come un evento, l'espressione della vulnerabilità può ridefinire la relazione, è utile analizzare i nove passi dell'EFT e prendere in considerazione come la rielaborazione dell'emozione influenzi il processo terapeutico e riorganizzi le interazioni.

Nei primi due passi dell'EFT il terapeuta crea un'alleanza con la coppia o la famiglia e chiede loro di descrivere la loro relazione e la loro visione del problema (per il processo di assessment consultare altre fonti, es.: Johnson, 1996). Il terapeuta esplicita il pattern di interazione problematica che caratterizza la relazione. In questa fase la riflessione e la validazione dell'esperienza emotiva da parte del terapeuta e la sua sintonizzazione emotiva aiutano a costruire l'alleanza e creare sicurezza in seduta. Tale alleanza aiuta a regolare l'emozione secondaria reattiva (come la rabbia) che la coppia avrà portato nella prima seduta. La descrizione del ciclo negativo fornisce un contesto per le risposte emotive e interazionali dei partner, rendendoli così legittime e comprensibili. Ognuno dei partner inizia a vedere quanto sia consistente l'impatto che ha sulle realtà emotive e le reazioni dell'altro, senza per questo incolpare sé stesso o l'altro. Iniziano a capire l'impatto emotivo reciproco e vedono quanto sono intrappolati nel ciclo negativo.

Nei passi 3 e 4 dell'EFT il terapeuta si focalizza sulle emozioni sottostanti di ognuna delle posizioni dei partner nell'interazione e riformula il problema in termini di ciclo ed esperienza emotiva che ne deriva. Le risposte emotive secondarie e reattive che risultano ovvie nel ciclo di interazione negativa sono soggette a un'espansione. L'emozione primaria, che, spesso, era prima esclusa dalla consapevolezza dell'individuo, viene esplorata e articolata. Per esempio, un partner ritirato e passivo inizierà ad avere accesso alla paura del giudizio e del rifiuto dell'altro, andando così a dar voce al proprio senso di impotenza in questa esperienza. La prospettiva di attaccamento è essenziale per inquadrare e validare tali reazioni. Nel momento in cui vengono enunciate queste reazioni, come l'impotenza, in presenza del partner, tale espressione espande il pattern di interazione precedentemente ristretto, andando a creare un elemento nuovo e dirompente nel sistema. Tale elemento è amplificato e "custodito" dal terapeuta, in modo che non venga perso all'interno del pattern negativo di interazione abituale e inizia a evocare nuove reazioni nell'altro. Il nuovo elemento inizia a riorganizzare i pattern esistenti.

Nei passi 5 e 6 dell'EFT il terapeuta continua a aiutare i partner a formare

e riconoscere le proprie risposte emotive legate all'attaccamento, risposte che, in precedenza, erano evitate: il terapeuta aiuta ad accettarle e integrare nella propria visione del partner e dell'interazione. Il partner ritirato, di cui parlavamo prima, può quindi riconoscere pienamente la paralisi di congelamento che si associa all'impotenza ed enuncia quanto ciò elicit una reazione di congelamento o fuga nell'altro. Il partner ritirato si rapporta quindi in maniera nuova alla propria impotenza, nel momento in cui la esprime al partner, il che fa sì che il senso di impotenza stesso si evolva e inneschi nuove cognizioni e nuovi comportamenti. Ad esempio, la piena consapevolezza della propria paura elicit una tendenza all'azione ad avere un atteggiamento assertivo rispetto ai propri bisogni e desideri e porta il partner a dire all'altro che non si avvicinerà se lui/lei non riuscirà a cambiare il suo atteggiamento giudicante. Ciò implica un cambiamento nella sua posizione, dal ritiro di difesa automatico verso una ridefinizione proattiva della relazione e il coinvolgimento emotivo. Il terapeuta, quindi, sostiene il partner nell'accettare la nuova definizione. I desideri di attaccamento sono articolati pienamente in questi passi e tale processo espande il senso di sé, la posizione nell'interazione e, infine, il pattern o ciclo di interazione.

Nel passo 7 dell'EFT i partner completano l'esplorazione e la riformulazione dell'emozione negativa e chiedono che i propri bisogni di attaccamento siano soddisfatti in modo da ottenere una risposta positiva dal partner. Inizia così un nuovo ciclo, caratterizzato da coinvolgimento emotivo positivo. Il ritirato distante, potrà così mantenere il contatto con il partner e definire la relazione in modo da far sì che l'altro percorra gli stessi passi. Il nuovo legame emotivo, con la sua potenza, si forma di pari passo con questo processo, che porta a un cambiamento di secondo ordine (Watzlawick, et al., 1974). Inizia una nuova danza nella quale sono ridondanti le regole della precedente. Questi eventi creano dei pattern che sono abbastanza potenti da tollerare il riemergere occasionale del ciclo di interazione negativo originario e creano un cambiamento di lungo termine. Negli ultimi passi dell'EFT (passo 8 e 9), tale cambiamento viene consolidato e rafforzato. I nuovi pattern di risposta sono integrati nella vita quotidiana della coppia e la coppia trova nuove soluzioni a problemi e questioni pragmatiche già esistenti, poiché i partner dialogano nel contesto del coinvolgimento emotivo e dell'attaccamento sicuro.

Per riassumere, l'emozione organizza il modo in cui ci avviciniamo (o allontaniamo) dal partner nella danza dell'interazione, nonché il modo in cui definiamo la danza. L'emozione che esprimiamo lancia inoltre segnali al partner e innesca e organizza le sue mosse. Se vogliamo coreografare in maniera efficace e potente la nuova danza, come possiamo ignorare le emozioni? Si è detto (Nichols, 1987) che, come un fotografo, il terapeuta deve usare sia il teleobiettivo (per esplorare l'esperienza individuale) che il grandangolo (per focalizzarsi sull'interazione interpersonale): usare solo uno dei due sarebbe fuorviante e limitante, soprattutto nel contesto delle relazioni intime.

La prospettiva sistemica è stata associata, in particolar modo, al cambiare le interazioni tra membri di una famiglia. Ci sembra opportuno, quindi, presentare un caso relativo a una relazione madre-figlia, piuttosto che a una coppia, per illustrare come il focus sull'emozione si inserisca nella cornice sistemica.

**ESEMPIO DI UN CASO:  
STRINGIMI FORTE PRIMA CHE ME  
NE VADA**

Olga è alta, molto carina e parla molto. Al momento dell'incontro ha diciassette anni, ma ne dimostra almeno venti. Le sono state diagnosticate bulimia e depressione e non ha risposto alla terapia di gruppo per la bulimia dell'ospedale di zona. Per quanto avesse sempre ottenuto buoni risultati, nell'ultimo anno scolastico ha rischiato la bocciatura. Si appresta a iniziare l'ultimo anno di scuola superiore.

Laura, la madre di Olga, ha trentasei anni; piccola, carina e dallo sguardo impaurito. Laura è un'infermiera. Il padre di Olga ha lasciato la famiglia quando Olga aveva nove anni per andare a vivere in un'altra città, mantenendo pochi contatti con la figlia. Olga ha anche un fratellino, Timmy, che ha cinque anni. Laura si frequenta con Ted, un collega. Da quando Olga aveva cinque anni, per tre anni, la madre è stata molto male: le è stato diagnosticato il lupus ed era considerato terminale. La malattia è poi andata in remissione. Laura sostiene di aver fatto troppo affidamento su Olga in questo periodo, cosa che si è ripetuta quando il padre di Olga ha lasciato la famiglia.

Olga, quindi, ha vissuto la grave malattia della madre, la scelta del padre di lasciare la famiglia, l'arrivo di Timmy (concepito durante una breve relazione della madre) e la nuova recente relazione della madre. Inoltre, è da poco finita la sua relazione con un compagno di scuola. Olga dice che, quando è nata, provava rabbia nei confronti di Timmy, ma che adesso è contenta di averlo come fratello. Si prende cura di lui quando la madre esce con Ted, che lei "approva".

La prima seduta inizia con Laura che entra decisa nella stanza e, prima ancora di essersi presentata, dice che non lascerà che venga "rimproverata e attaccata" o "etichettata" come causa dei problemi di Olga. Olga, timorosa, borbotta che vuole solo migliorare la sua relazione con la madre. Poi, Laura e Olga mi raccontano la loro storia e il loro punto di vista sulla bulimia, che è iniziata quando Olga aveva quindici anni, dopo un periodo di dieta. Laura ammette che, con i vari "andirivieni e alti e bassi", Olga aveva vissuto tante difficoltà. Laura parla della figlia come di una persona brillante e indipendente e dice che le ha suggerito di andare a vivere con una cugina per l'ultimo anno di scuola. Questa sarebbe una buona idea, dice, sia per Olga che per lei perché Olga è adesso molto "difficile", si rifiuta di aiutarla in casa ed è "aggressiva". Olga, in seduta, critica effettivamente la madre: critica il modo in cui si prende cura di Timmy, ne critica "incompetenza e debolezza" nei rapporti con gli uomini. Laura, occasionalmente, esplode e ribatte, ma per il resto del tempo rimane calma e ignora, dicendo che è il momento che Olga inizi il proprio viaggio da adulta e cammini con le proprie gambe.

Il pattern di interazione tra madre e figlia è chiaro. Olga critica, si lamenta, si arrabbia, mentre Laura è più ritirata, si difende. Dice che Olga dovrebbe davvero essere pronta a vivere per conto suo, come aveva fatto lei alla sua età. Una volta individuato questo pattern, entrambe le parti lo accettano (Passo 2 dell'EFT). Entrambe riescono a vedere quanto questo partner limiti le loro

interazioni e alimenti il loro distress. La mia impressione è che le lamentele critiche di Olga siano dovute alla rabbia e al senso sottostante di disperazione e tristezza. Mi sono focalizzata sui commenti di Olga, come “se così distaccata”, “non ti importa se me ne vado e sto male” e “se ti parlo dei miei problemi mi respingi” e ho cercato di espanderli. Mentre riflettevo, validavo, evocavo e amplificavo le sue risposte emotive, Olga ha iniziato a mostrare tristezza e le sono scese le lacrime. Con il mio aiuto, Olga è stata in grado di dire che si sentiva sola e abbandonata dalla madre (Passo 3: formulare le emozioni sottostanti). Ho chiesto a Olga di esprimere queste emozioni direttamente alla madre, che poi è rimasta in silenzio.

Dal punto di vista dell'attaccamento, Olga sembra insicura e contrariata dall'apparente indisponibilità di Laura (il fidanzato e il fratellino le prendevano in effetti gran parte del tempo). Le espressioni di rabbia e l'atteggiamento di sfida di Olga riguardo le faccende domestiche innescano il ritiro di Laura, mentre il distanziamento freddo di Laura evoca disperazione e tristezza in Olga. Nel momento in cui ho inserito le risposte emotive di ognuna nel contesto del ciclo, Olga è stata in grado di dire alla madre che sentiva di essere “al di fuori” della vita della madre, ormai concentrata su Timmy e Ted. Le mancava il senso di appartenenza alla famiglia, mancanza esacerbata dai commenti costanti sul fatto che fosse giunto il momento di andare via di casa. La mia sensazione era che Olga avesse bisogno di sentire di appartenere, prima di poter andar via.

Nel momento in cui Laura e Olga si sono sentite validate e ascoltate in seduta, il ciclo problematico è arrivato alla de-escalation. Olga ha iniziato a impegnarsi di più nelle faccende domestiche e i litigi sono diminuiti in termini quantitativi e di esplosività. Laura ha iniziato a passare del tempo con la figlia. La de-escalation del ciclo è un cambiamento di primo ordine (Watzlawick et ml., 1974). Nei passi centrali dell'EFT, ognuno esprime nuove formulazioni delle risposte emotive, il che porta a nuove risposte nell'altro. L'interazione si espande e integra nuovi comportamenti di attaccamento che alimentano un legame più sicuro. Vediamo adesso un estratto che rende l'idea di come Laura e Olga abbiano cambiato le loro posizioni nell'interazione e ridefinito la loro relazione di attaccamento.

Nella terza seduta, Laura inizia a parlare dei momenti di stress nella sua vita, di quanto si senta sopraffatta e di come Olga si rifiuti di dare una mano in casa, dicendo che fa da babysitter per Timmy e tanto basta. Mi dico che, se possibile, è il momento di portare Laura a una posizione di maggiore coinvolgimento.

LAURA: (*a Olga*) So che hai vissuto momenti difficili. Papà se n'è andato, poi io ho iniziato a frequentare altre persone, ho avuto Timmy e sei stata sola per molto tempo. Ma sei così aggressiva. Non capisco perché tu sia così arrabbiata con me. Devo sempre mordermi la lingua per non arrivare a litigi tremendi (*piange*).

SUE J: Come ti senti mentre dici questa cosa, Laura?

LAURA: Come? Oh! Non lo so

OLGA: Non posso mai dirti niente, io non ho il permesso di provare nessuna emozione. Tu ti limiti a difenderti.

SUE J: Possiamo fermarci un istante?

LAURA: *(Guardando fuori dalla finestra, parlando con Olga)* Sei sempre arrabbiata, è questa l'emozione che vedo.

OLGA: No. A te non piace nemmeno se ti chiedo di prenderti cura di me. È come se non dovessi averne bisogno, per te. Mi hai detto che devo essere indipendente.

SUE J: *(Rimango focalizzata su Laura e chiedo con voce calma)* Che succede, Laura? Che succede quando senti la rabbia e la delusione di tua figlia? *(nessuna risposta)*. Vedo che tieni le braccia incrociate sul petto, che ti trattiene, hmm? *(Laura si allontana, col corpo, dalla figlia, e piange)*. Cosa senti che ti dice Olga con la sua rabbia?

LAURA: Mi sta attaccando. *(Lunga pausa, la voce inizia a tremare)*. Dice che sono una cattiva madre *(deglutisce e guarda fuori dalla finestra)*.

SUE J: *(Piano, con voce calma)* È questo che senti nella rabbia e nella frustrazione di Olga ... che sei una cattiva madre? E quando senti questa cosa vuoi allontanarti, vuoi mettere distanza tra te e quel messaggio?

LAURA: *(Si volta e mi guarda, con voce rassegnata)* Sì, è sempre la stessa storia.

SUE J: Cosa ti succede quando senti quel messaggio?

LAURA: *(Lunga pausa, si ricompone, il tono adesso è calmo)* Penso che in realtà sia arrabbiata con suo papà.

SUE J: *(Piano, con voce calma)* Cosa ti succede quando senti la rabbia di Olga nei tuoi confronti, Laura? ?

LAURA: *(Sospira e le trema la voce)* Penso che ha ragione. Non sono stata una brava mamma *(lunga pausa)*. Quando era piccola stavo molto male ed ero molto infelice con suo padre. Ho cercato di renderla indipendente. Se fossi morta, avrebbe dovuto essere forte. Ricordo che mi diceva "non ti preoccupare mamma, mi prenderò cura di te" *(piange, si copre il volto con le mani)*. Volevo darle un'infanzia perfetta ma non ci sono riuscita. E mi sa che continuo a rovinare tutto.

SUE J: Fa male, Laura, dire questa cosa? *(Annuisce)*. Fa male sentire che non hai potuto proteggerla e far sì che le cose andassero per il meglio.

LAURA: *(Annuisce con convinzione e fissa il pavimento)* Olga a volte mi insulta, a volte mi dice che sono una stronza. Era così arrabbiata con me quando sono rimasta incinta di Timmy. Ha detto "come osi farlo?". Mi sono lasciata con il papà di Timmy anche perché era troppo distante nei confronti di Olga *(si guarda intorno, è agitata, come se cercasse un'uscita)*.

SUE J: Olga ha proprio il potere di turbarti, di destabilizzarti quando senti ...

LAURA: *(Mi interrompe e si avvicina a me con il corpo)* Io sono un bersaglio, ecco perché le dico che è meglio che vada a vivere da un'altra parte. Non la sopporto, la tensione. Avremmo una relazione migliore se si trasferisse. Quando vado nella sua stanza, non so mai cosa potrebbe succedere. Non so mai quando si arrabbierà all'improvviso.

SUE J: E ti spaventa la sua rabbia, ti spaventa sentire quel messaggio, che come madre l'hai delusa *(annuisce)*. A volte ti senti male perché pensi che forse

non sei stata una brava mamma per Olga. Le cose non sono andate come avresti voluto. *(Questa è un'interpretazione: ho aggiunto un nuovo elemento, la paura, alla sua descrizione dell'esperienza).*

LAURA: *(Si china verso di me)* Sì, sì, e mi sento sopraffatta. Mi prendo cura di tutti e non mi sento mai in grado di farlo bene.

SUE J: Cerchi di prenderti cura di tutti e non ti senti mai in grado di farlo bene ... è difficile. Puoi dire a tua figlia "Mi ferisce così tanto l'idea che ti ho deluso come mamma, non riesco a starti vicino e sentire quel messaggio, ho bisogno di allontanarmi". Puoi dirglielo?

OLGA: *(Si avvicina, la voce è molto conciliante)* Mamma, è stato difficile, ma hai fatto quello che hai potuto. Non penso che tu abbia fallito. Mi hai dato tanto. *(Si china verso la madre)* È che io non mi posso avvicinare a te!

LAURA: Beh, ho fallito, ero malata. Non sono riuscita a impedire a tuo padre di andarsene e adesso vomiti *(piange)*. Anche se ci provo, non ti dico mai la cosa giusta e tu ti arrabbi. Non faccio mai la cosa giusta. *(Passo 5. Piange)*.

SUE J: È difficilissimo, è molto doloroso per te, avere questa sensazione che in qualche modo non sei la mamma che vuoi essere *(Laura annuisce, mi volto verso Olga)*. Olga, senti come la tua rabbia apra questa porta per tua mamma, questa porta verso le sue paure che come madre abbia fallito?

OLGA: *(Parla con decisione)* Sì, ma non ha fallito, non è così. Lei va sulla difensiva, voglio solo che mi consoli, mi aiuti con quello che sento quando sono spaventata o arrabbiata.

SUE J: In realtà, lei è così importante per te, il suo conforto e la sua vicinanza sono così importanti per te, che è per avere queste cose che attacchi? *(Olga annuisce con empatia)*. Perché il contatto con lei ti ha protetto, per te è stato un rifugio sicuro in passato. Ti ha aiutato a sopravvivere e adesso non lo trovi, vero?

OLGA: *(Con empatia)* Sì. *(Guarda verso la madre)*

SUE J: Glielo puoi dire? *(Faccio un gesto con la mano verso Laura)*

OLGA: *(Si volta verso la madre, con una voce intensa, implorante)* Mamma, sono forte. Mi hai aiutato in questo modo, ma non spingermi via, non adesso. Crescere fa paura, lo sai? Ho solo bisogno di sapere che ci sei.

LAURA: *(Piange e si avvicina alla figlia, abbracciandola)*

Nel processo che abbiamo appena descritto, Laura diventa più accessibile e responsiva con la figlia. Riesce a enunciare il suo senso di fallimento ed essere rassicurata dalla figlia (Passo 7 dell'EFT). Olga, poi, inizia a chiedere rassicurazione e contatto, invece di attaccare la madre, e il processo prosegue nelle sedute successive. Olga è stata in grado di farsi rassicurare, sapendo che la madre aveva ancora bisogno di lei, che voleva ancora starle vicina. Si è fatta rassicurare sul fatto che trasferirsi non significava perdere la mamma. Questo processo ha avuto un impatto positivo sulla depressione di Olga e ha avvicinato madre e figlia. Ho cercato di indagare come si inserissero i sintomi della bulimia nel ciclo problematico. Olga è riuscita a esplorare l'argomento e ha chiarito che il segnale per gli episodi di vomito autoindotto era la sensazione di

essere sola e non essere importante nella famiglia. Questo ha poi elicitato i dubbi relativi al proprio valore.

Olga ha iniziato a contattare la madre o la sua migliore amica quando aveva l'istinto di abbuffarsi e poi vomitare. È stata anche in grado di parlare con la madre, della sua tristezza per la distanza del padre, in modo che la madre la ascoltasse e la consolasse. Scoprire che poteva aiutare la figlia con la sua presenza, che non doveva necessariamente risolvere i problemi di Olga o riparare quanto avvenuto in passato ha aiutato Laura a rimanere connessa con Olga. Laura ha specificato le condizioni per il suo coinvolgimento con la sua apertura. Ha dato dei limiti all'espressione della rabbia di Olga (vietando gli insulti) e ha insistito sull'importanza di esprimere i propri bisogni invece di assumere un comportamento aggressivo.

Olga è riuscita a parlare alla madre del suo bisogno di rassicurazione e vicinanza, e a riconoscere il proprio comportamento ostile. Laura, inoltre, ha riconosciuto che, dalla nascita di Timmy, ha trascurato Olga e Olga è stata in grado di accettare le parole della madre e capirne, in parte, lo stress. La relazione è diventata più sicura, ravvicinata, paritaria. Entrambe sono state in grado di confidarsi con l'altra, sostenendosi a vicenda. Dopo sette sessioni, la terapia è finita e, qualche mese dopo, Olga è andata a vivere con la famiglia. A scuola le cose sono andate bene e la bulimia si è risolta. Nell'ultima sessione ho aiutato Laura a chiedere alla figlia di aiutarla a "essere la mamma che voi che io sia". Olga ha avuto modo di esprimere il suo dispiacere per l'aggressività che aveva mostrato nei confronti della madre. Il fatto che Olga sia stata in grado di ridefinire la relazione come attaccamento sicuro è stato il presupposto per una sua maggiore autonomia e indipendenza. Alla fine della terapia madre e figlia sono in grado di confortarsi e rassicurarsi a vicenda: la nuova musica ha organizzato una nuova danza.

Bertalanffy (1968) sostiene che non tutti gli elementi del sistema sono uguali: ci sono le "parti fondamentali" che controllano gli altri elementi (p. 213). Suggestisce, inoltre, che "un piccolo cambiamento nelle parti fondamentali può portare a un cambiamento consistente nel sistema nel suo complesso". L'esperienza clinica in EFT, e nell'uso di questo modello con le famiglie, ci insegna che le nuove informazioni e i cambiamenti cognitivi e comportamentali, di per sé, non sono abbastanza efficaci da creare un cambiamento così generale. Non sembra essere vero che la ristrutturazione di un elemento qualsiasi crei una riorganizzazione sistemica, per quanto fosse, questo, un principio sistemico generalmente accettato. Tuttavia, intervenire su una "parte fondamentale" per cambiarla sembra creare proprio un cambiamento di questo tipo, cambiamento che sarà efficace e affidabile, perlomeno se la parte in questione è l'emozione che organizza l'interazione.

## RIFERIMENTI

- Alexander, J.F., Holtzworth-Munroe, A., & Jameson, P. (1994). The process and outcome of marital and family therapy research: Research review and evaluation. In A. Bergin & S. Garfield (eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (pp. 595—607). New York: Wiley.
- Andrews, J.W. (1989). Psychotherapy of depression: A confirmation model. *Psychological Review*, 96, 576-607.

- Bertalanffy, L. (1968). *General system theory*. New York: George Braziller.
- Bogdan, J. (1986). Do families really need problems? *Family Therapy Networker*, 10, 30—35.
- Bowlby, I. (1980). *Attachment and loss, Vol. III, Loss: Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, I. (1969). *Attachment and loss: Vol. I, Attachment*. New York: Basic Books.
- Dell, P.F. (1982). Beyond homeostasis: Toward a concept of coherence. *Family Process*, 21, 21—41.
- Frijda, N.H. (1986). *The emotions*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Gergen, K.J. (1994). *Realities and relationships: Soundings in social construction*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Gottman, J.M. (1991). Predicting the longitudinal course of marriages. *Journal of Marital and Family Therapy*, 17, 3—7.
- Gottman, J.M. (1994). An agenda for marital therapy. In S.M. Johnson and L.S. Greenberg (Eds.), *The Heart of the Matter: Perspectives on emotion in marital therapy* (pp. 256—295). New York: Brunner/Mazel.
- Gottman J.M., & Levenson, R.W. (1986). Assessing the role of emotion in marriage. *Behavioral Assessment*, 8, 31—48.
- Green, R., & Werner, P.D. (1996). Intrusiveness and closeness-caregiving: Rethinking the concept of family enmeshment. *Family Process*, 35, 115-136.
- Greenberg, L.S., & Safran, J. (1987). *Emotionally focused therapy*. New York: Guilford Press.
- Greenberg, L.S., & Johnson, S.M. (1988). *Emotionally focused therapy for couples*. New York: Guilford Press.
- Hall, A.D., & Fagen, R.E. (1956). Definition of a system. *General Systems Yearbook*, 1, 18—28.
- Izard, C.E. (1977). *Emotion in personality and psychopathology*. New York: Plenum Press.
- Jacobson, N.S., & Addis, M.E. (1993). Research on couples and couples therapy: What do we know? Where are we going? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 518-522.
- Johnson, S.M. (1996). *The practice of emotionally focused marital therapy: Creating connection*. New York: Brunner/Mazel.
- Johnson, S.M., & Greenberg, L.S. (1988). Relating process to outcome in marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 14, 175—183.
- Johnson, S.M., & Greenberg, L.S. (1994). *The heart of the matter: Perspectives on emotion in marital therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Johnson, S.M., & Talitman, E. (1997). Predictors of success in emotionally focused marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 135—152.
- Krause, I. (1993). Family therapy and anthropology: a case for emotions. *Journal of Family Therapy*, 15, 35—56.
- Lazarus, R.S., & Lazarus, B.N. (1994). *Passion and reason*. New York: Oxford University Press.
- Mackay, Susan, K. (1996). Nurture: A neglected dimension in family therapy with adolescents. *Journal of Marital and Family Therapy*, 22, 489—508.



- Mahoney, M.J. (1991). *Human change processes*. New York: Basic Books.
- Milichin, S., & Fishman, H.C. (1981). *Family therapy techniques*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nichols, M. (1987). *The self in the system*. New York: Brunner/Mazel.
- Roberts, T.W. (1992). Sexual attraction and romantic love: Forgotten variables in marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 18, 357—364.
- Segal, L., & Bavelis, J.B. (1983). Human systems and communication theory. In B. Wolman and G. Stricker, (Eds.), *Handbook of family and marital therapy*. (pp. 61-76) New York: Plenum Press.
- Stern, D. (1985). *The interpersonal world of the infant*. New York: Basic Books.
- Surrey, J. (1985). *Self-in relation. A theory of women's development. Work in progress, No 13*. Wellesley, MA: Stone Centre Working Papers Series.
- Tronick, E.Z. (1989). Emotions and emotional communication in infants. *American Psychologist*, 44, 112—126.
- Walker, J.G., & Manion, I. (1997). Emotionally focused marital interventions for parents of chronically ill children: A two year follow-up. Manuscript submitted to *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.
- Watzlawick, P., Weakland, J.H., & Fisch, R. (1974). *Change: principles of problem formation and problem resolution*. New York: W. W. Norton.