
Uso della Terapia Focalizzata sulle Emozioni con Coppie Separate o Divorziate

Le recours à la thérapie centrée sur l'émotion auprès des couples séparés ou divorcés

Robert Allan

University of Colorado

ABSTRACT

Le coppie con figli che sono separate o divorziate hanno bisogno di elaborare un piano di co-genitorialità per condividere le incombenze legate al crescere i figli. I programmi elaborati con l'aiuto di un legale possono avere come esito una mediazione, ma in questi servizi manca il lavoro sul conflitto profondo che continua a farsi sentire dopo la separazione e, cosa più importante, influenza negativamente i figli. Il divorzio è un processo caratterizzato da vari momenti di transizione per la famiglia e le coppie che si separano o divorziano potrebbero avere una storia di pattern di comunicazione negativi che, per molto tempo, hanno eroso la relazione. Sorge dunque la necessità di sviluppare una nuova relazione di co-genitorialità che sia sostenibile sul lungo termine. La letteratura di ricerca fornisce spunti molto eterogenei circa l'impatto del divorzio sui figli, ma non sussistono dubbi sul fatto che il conflitto tra i genitori risulti maladattivo per i figli. La Terapia Focalizzata sulle Emozioni (EFT) è un mezzo efficace per lavorare con una coppia separata o divorziata; si tratta di un approccio terapeutico di coppia empiricamente validato sviluppato a partire dalle teorie dell'attaccamento, delle emozioni e dei sistemi. Questo articolo si focalizza sull'uso delle tecniche dell'EFT per lo Stadio 1 con le coppie separate o divorziate a partire da un esempio di caso utile per spiegare il modello.

Résumé

Les couples séparés ou divorcés avec enfants doivent planifier la garde partagée et une répartition à long terme des tâches liées au rôle parental. Bien qu'il existe des programmes de médiation reconnus sur le plan juridique, les responsables de tels services peuvent ne pas percevoir le conflit sous-jacent qui continue de troubler la relation du couple après sa séparation et qui, plus important encore, comporte une incidence sur les enfants. Le divorce est une démarche qui connaît de nombreuses transitions au sein d'une famille, et les couples qui se séparent ou qui divorcent peuvent avoir développé des habitudes de communication négative qui minent leurs relations depuis longtemps. Il y a lieu d'élaborer une nouvelle relation de coparentalité qui pourra servir d'assise à long terme. Bien que la littérature sur la recherche démontre une compréhension variable quant à l'incidence du divorce sur les enfants, on s'entend généralement sur le fait que le conflit entre les parents a des répercussions sur l'inadaptation de l'enfant. La thérapie centrée sur l'émotion (TCÉ) est un moyen efficace d'intervention auprès des couples séparés ou divorcés. Il s'agit d'un traitement conjugal soutenu empiriquement qui s'inspire des théories de l'attachement, de l'émotion, et des systèmes. Dans cet article, on explore le recours au premier stade de la TCÉ auprès des couples séparés ou divorcés, en se servant d'une étude de cas pour mieux illustrer le modèle.

Le coppie con figli che si separano definitivamente o divorziano devono chiedersi come gestire la co-genitorialità. Esistono diversi approcci per negoziare gli accordi di co-genitorialità (cfr. Chang, 2016), ad esempio la mediazione o la stesura di contratti specifici. La capacità collaborazione può essere potenziata da un percorso di *counseling* post-separazione, in cui la coppia ha l'opportunità di capire quali sono i blocchi della comunicazione e di trovare nuovi modi di comunicare da cui emerge la comprensione dei bisogni dell'altro. Un modo per raggiungere questo scopo è stato esplorato dall'autore attraverso la Terapia di coppia Focalizzata sulle Emozioni (EFT) con coppie separate e divorziate.

Le coppie con figli separate o divorziate devono decidere come rimanere in contatto e comunicare per contribuire alla co-genitorialità dei figli. La ricerca suggerisce da tempo che il divorzio può avere conseguenze significative sui figli (Amato, 2000). Il divorzio, soprattutto in situazioni fortemente conflittuali, ha probabilmente effetti negativi più duraturi sui figli rispetto ai divorzi amichevoli in cui le coppie raggiungono facilmente accordi di co-genitorialità (Bing, Nelson, & Wesolowski, 2009; Rauh, Vath, & Irwin, 2016). Il conflitto coniugale, tuttavia, è un indicatore più importante delle possibilità di adattamento dei bambini rispetto al divorzio stesso o al conflitto post-divorzio (Buehler et al., 1998). È comune che i genitori si trovino in conflitto a causa di divergenze considerevoli nell'educazione dei figli e alcuni genitori hanno uno stile familiare fatto di discussioni accese e polemiche (Kelly, 2000). La ricerca sottolinea la necessità che gli ex partner gestiscano pacificamente e civilmente i loro diversi punti di vista sull'educazione dei figli (Bonach, 2005). Un modo per riuscirci è intraprendere un percorso di EFT, in particolare di Stadio 1 dell'EFT, che ha come obiettivo la de-escalation del conflitto e si propone di aiutare i partner a notare le loro posizioni nei conflitti.

Il conflitto è una parte normale di tutte le relazioni e uno dei compiti più stressanti e impegnativi per i genitori separati è quello di ridefinire la loro relazione di co-genitorialità (Bonach, 2005). Per quei genitori bloccati in un ciclo di conflitti ancora irrisolti che interferisce con lo sviluppo di una relazione di sostegno reciproco, l'EFT è un modo per creare nuovi pattern di comunicazione più positivi. L'EFT è un approccio strutturato per riparare le relazioni in distress (Johnson, 2004). È stata usata anche con le famiglie (Johnson, Maddeaux, & Blouin, 1998) e la sua efficacia clinica è stata dimostrata (Lebow, Chambers, Christensen, & Johnson, 2012).

Questo articolo illustra i problemi che le coppie che si separano devono affrontare con i figli, i potenziali impatti della separazione e del divorzio su di loro e suggerisce come migliorare la comunicazione tra i genitori nella relazione di co-genitorialità che durerà tutta la vita. Verrà illustrato un caso di genitori con figli piccoli che stanno per divorziare, vogliono entrambi occuparsi e contribuire alla crescita dei figli e hanno bisogno di sviluppare la capacità di risolvere i conflitti sulla genitorialità che avevano suscitato grande difficoltà nel corso del matrimonio e che, con la separazione, si sono inaspriti.

Partendo da una descrizione del divorzio come processo e non come evento singolo, che richiede pertanto un approccio relazionale e a lungo termine alla co-genitorialità, esplorerò i fattori di rischio che contribuiscono al divorzio e che rendono complesso il *counseling* di coppia con questa popolazione.

Sarà la ricerca sull'impatto della separazione e del divorzio sui figli a illustrare l'importanza dell'alleanza tra i genitori. Dopo una breve rassegna degli stili di co-genitorialità dopo la separazione, verrà descritto il lavoro di Stadio 1 dell'EFT con le coppie separate, corroborato da un esempio concreto.

DIVORZIO

La percentuale di matrimoni che, in Canada, si risolve con un divorzio è rimasta relativamente stabile negli ultimi 20 anni (35-42%; Statistics Canada 2011). Le statistiche più recenti evidenziano che il 40,7% delle coppie sposate divorzia prima di arrivare al trentesimo anniversario di matrimonio (Statistics Canada, 2011). Il dato è analogo negli Stati Uniti, dove una percentuale tra il 40 e il 50% di coppie al primo matrimonio divorzia (Cherlin, 2010). Un modello teorico diffusamente riconosciuto come valido guarda al divorzio come a un processo che comprende stress, rischio e resilienza (Greene, Anderson, Forgatch, DeGarmo, & Heatherington, 2012). Se vogliamo capire la complessità della co-genitorialità dopo la separazione dobbiamo interpretare il divorzio come un processo complesso che porta a “una catena di transizioni coniugali e riorganizzazioni familiari che alterano ruoli e relazioni e impattano sull'adattamento individuale” (Greene et al., 2012, p. 103). Ogni transizione porta a sfide che richiedono un adattamento che dipende dal funzionamento e dalle esperienze pregresse della coppia.

La capacità di gestire i vari stressor legati al processo di separazione o divorzio dipende da una serie di fattori di protezione e vulnerabilità. Tra tali fattori vi sono caratteristiche personali, processi e relazioni familiari e i sistemi ecologici che ruotano intorno alla famiglia, come amici, famiglie allargate, scuola, lavoro, servizi disponibili e luogo in cui vive la coppia (Ungar, 2016). I fattori evolutivi sono altresì importanti nel determinare l'impatto del divorzio. Adulti e bambini potrebbero essere maggiormente vulnerabili agli stressor legati alle molteplici transizioni del divorzio, che potrebbero a loro volta portare a un ritardo nella reazione e nell'adattamento al divorzio stesso. Vi sono varie reazioni positive e sane nella gestione della transizione di separazione e divorzio, per cui non esiste una prescrizione unica per determinare l'outcome positivo per i soggetti coinvolti. Il fatto di teorizzare il divorzio all'interno di una prospettiva di processo consente di sottolineare che la relazione genitoriale deve proseguire per tutto il processo di divorzio e anche molto tempo dopo. Di seguito si elencano i fattori di rischio che contribuiscono al divorzio e possono rendere più complicato il processo terapeutico di queste coppie.

La ricerca associa una serie di fattori al divorzio. Tra questi, l'età dei coniugi quando si sono sposati, le caratteristiche della comunità, come il tasso di occupazione e il tasso di criminalità, e il livello di istruzione al momento del matrimonio (Greene et al., 2012). Le coppie separate o divorziate che si presentano per il *counseling* possono essere coppie che avevano un rischio più elevato di divorzio a causa di una serie di pattern di comunicazione che contribuiscono alla separazione e al divorzio, come sottolineato in varie ricerche. Tra questi pattern corrosivi di comunicazione vi sono le interazioni che portano a emozioni o escalation negative e reciproche, diniego, colpevolizzazione (Hetherington, 1999; Hetherington & Kelly, 2002) e quelli che Gottman (1994) chiama i “quattro cavalieri dell'Apocalisse”: critica,

ostruzionismo, disprezzo e difesa. La letteratura di ricerca mette inoltre in risalto la mancanza di interdipendenza tra i partner (Rogers, 2004).

Altri fattori che complicano ulteriormente il lavoro con le coppie separate o divorziate sono le storie individuali di salute mentale. Per esempio, gli individui che hanno una storia di pattern maladattivi come comportamenti antisociali, depressione, uso di alcol e sostanze e impulsività sono più a rischio di distress relazionale che si conclude con il divorzio (Hetherington, 1999; Kurdek, 1990). Questi pattern maladattivi, insieme ai fattori comunicativi e ambientali precedentemente indicati, possono rendere più complessa la terapia con le coppie separate. Un altro fattore da tenere in considerazione sono le decisioni prese circa la sistemazione dei figli dopo la separazione.

In Canada si registra una tendenza all'affidamento congiunto nei divorzi oggetto di processo presso un tribunale. Nel 1995, il 21% dei divorzi con processo ha portato alla risoluzione di affidamento congiunto dei figli, mentre nel 2002 la percentuale era arrivata al 41% (Vanier Institute, 2004). L'affidamento congiunto, tuttavia, raramente si traduce in un regime di vita realmente condiviso, poiché la maggior parte delle cure genitoriali rimane appannaggio delle madri (Kelly, 2007). Le madri continuano a fornire la maggior parte delle cure nonostante siano sempre di più le donne che lavorano fuori casa, gli uomini si assumano più responsabilità per i figli finché sono sposati (Lamb, 2004) e malgrado i risultati delle ricerche sull'importanza del contributo sia del padre che della madre alla capacità di adattamento dei figli (Pleck & Masciadrelli, 2004). Per le coppie che decidono di condividere le responsabilità genitoriali, del tutto o in parte, questi nuovi accordi genitoriali sono un altro fattore da negoziare e da gestire per i figli.

Se entrambi i genitori rimangono coinvolti in qualche modo nell'educazione dei figli, a un estremo del continuum c'è la co-genitorialità parallela, in cui c'è poca o nessuna comunicazione o coordinamento degli sforzi genitoriali (Hetherington & Kelly, 2002). Questo approccio può servire a evitare il conflitto o a rafforzare i nuovi confini tra i genitori dopo la separazione. Tuttavia, può portare a una serie di problemi, tra cui la difficoltà nel controllare i figli quando crescono. All'altra estremità del continuum c'è la genitorialità collaborativa, in cui c'è una comunicazione frequente, un coordinamento degli sforzi dei genitori e un processo decisionale comune. Sebbene esistano numerose varianti di accordi genitoriali post-separazione, è importante notare l'impatto sui figli, indipendentemente dall'approccio adottato. Quella che segue è una breve rassegna della letteratura di ricerca sull'impatto del divorzio sui figli.

IMPATTO DEL DIVORZIO SUI FIGLI

Sebbene le ricerche sull'impatto del divorzio sui figli traggano conclusioni non sempre omogenee e riportino una grande varietà di esiti negativi, positivi e neutri, un dato costante è che il disadattamento dei figli è fortemente associato al conflitto tra i genitori, sia durante che dopo il matrimonio (Greene et al., 2012). Il conflitto inasprisce una serie di problemi comportamentali ed emotivi per i bambini (cfr. Ayoub, Deutsch, & Maraganore, 1999; Emery, 1999). Davies & Cummings (1994) hanno sottolineato che osservare l'ostilità tra i genitori implica un'esperienza di disregolazione che aumenta la reattività

emotiva del bambino. Inoltre, Crockenberg e Langrock (2001) hanno rilevato che il conflitto coniugale ha un'influenza su molteplici modalità, specifiche per il genere, di comportamento di esternalizzazione e interiorizzazione dei bambini. Inoltre, è stato dimostrato che la valutazione di minacce e colpe da parte dei bambini, la triangolazione nel conflitto genitoriale e la loro reattività emotiva influenzano la relazione tra il disadattamento infantile e il conflitto genitoriale (Cummings, Schermerhorn, Davies, Goeke-Morey, & Cummings, 2006; Davies et al., 2002; Grych, Harold, & Miles, 2003; Grych, Raynor, & Fosco, 2004). I bambini che credono di aver causato il conflitto dei genitori o che si sentono responsabili per la fine o la risoluzione del conflitto potrebbero autocolpevolizzarsi (Grych & Fincham, 1993).

L'autocolpevolizzazione dei bambini può elicitare vergogna come risultato della loro percezione di minaccia di fronte al conflitto tra i genitori e alla paura che ne consegue. La valutazione della minaccia da parte dei bambini è associata a problemi di interiorizzazione, mentre l'autocolpevolizzazione è predittore sia di problemi di interiorizzazione che di esternalizzazione (Grych & Cardoza-Fernandez, 2001). I bambini che vivono il conflitto genitoriale riportano una sensazione di essere combattuti o intrappolati tra i genitori (Afifi, 2003). L'esperienza di essere coinvolti in un conflitto genitoriale aumenta la probabilità di problemi di adattamento del bambino (Amato & Afifi, 2006). Pertanto, è necessario lavorare con le coppie separate e pianificare il contatto e la comunicazione tra loro per ciò che riguarda i figli a lungo termine.

Di seguito si descrive la Terapia Focalizzata sulle Emozioni (EFT) secondo l'esperienza dell'autore nel lavoro di Stadio 1, modo efficace per aiutare le coppie a individuare i loro cicli di conflitto e sviluppare nuovi pattern di comunicazione che agevolino una co-genitorialità positiva nel momento in cui si affronta il momento successivo a divorzio o separazione.

TERAPIA FOCALIZZATA SULLE EMOZIONI

L'EFT è un approccio validato empiricamente che nasce dalla teoria di attaccamento ed emozioni formulato all'inizio degli anni Ottanta da Johnson e Greenberg (1987, 1988). Johnson (2004) ha proseguito le ricerche e la pratica dell'EFT, mentre Greenberg si è focalizzato sull'*emotion-focused therapy* (2002). Una delle differenze principali consiste nell'integrazione della teoria dell'attaccamento nell'EFT e nel focus sistemico sulla relazione di coppia. La pratica dell'EFT guarda alle emozioni come a un fattore fondamentale nell'esperienza del sé, a livello di funzionamento sia maladattivo che adattivo, nonché nel cambiamento terapeutico. Dal punto di vista dell'EFT, il cambiamento implica consapevolezza, regolazione, riflessione e trasformazione dell'emozione nel contesto di una relazione empatica e sintonizzata. L'EFT si propone di espandere e riorganizzare le risposte emotive fondamentali, creare un cambiamento nelle posizioni dei partner nelle loro interazioni e alimentare un legame sicuro tra loro (Johnson, 2004).

Nell'EFT esistono tre stadi e una serie di passi in cui i partner esplorano le questioni fondamentali che interferiscono nella relazione tra loro. Esempi di passi

sono l'individuazione delle questioni conflittuali in termini di difficoltà profonde, la possibilità di tracciare il ciclo di interazione negativo della coppia, l'accesso alle emozioni non riconosciute, la riformulazione dei problemi in termini di emozioni sottostanti, la promozione dell'identificazione con i bisogni e gli aspetti del sé rinnegati, l'accettazione dell'esperienza del partner, la facilitazione dell'espressione di bisogni e intenzioni, la facilitazione della creazione di nuove soluzioni e il consolidamento di nuove posizioni. "Dal punto di vista sistemico il terapeuta EFT ha il compito di usare l'esperienza emotiva dei partner per cambiare le interazioni evocando nuove risposte che motivano un comportamento positivo reciproco nei partner" (Johnson & Greenberg, 1987, p. 556).

L'EFT ha dimostrato la sua efficacia con una varietà di problemi, ad esempio trauma (MacIntosh & Johnson, 2008), depressione (Dessaulles, Johnson, & Denton, 2003) e malattie (Walker, Johnson, & Manion, 1996). Complessivamente, è stato riscontrato che il 70-75% delle coppie passa dal distress alla ripresa (Johnson, Hunsley, Greenberg, & Schindler, 1999). Inoltre, l'86-90% riconosce un miglioramento significativo, che persiste mesi o anni dopo la terapia EFT. Come tale, l'EFT è un protocollo di trattamento *evidence-based* (Dalglish et al., 2015; Denton, Johnson, & Burleson, 2009; Johnson, Burgess Moser, et al., 2013; Johnson, Hunsley, et al., 1999). Sono tre le variabili di processo che si sono dimostrate significative in tutti gli studi sull'EFT: (a) la qualità dell'alleanza terapeutica, in particolare l'aspetto del compito dell'alleanza; (b) la profondità dell'elaborazione emotiva, in particolare nel Passo 2 dell'EFT; e (c) la capacità delle coppie di passare a interazioni in cui possono articolare paure e bisogni (Bradley & Furrow, 2004; Johnson & Wittenborn, 2012). È stato riscontrato che un evento di cambiamento chiave, definito "ammorbidente", è predittore del successo del trattamento (Furrow, Edwards, Choi, & Bradley, 2012).

I tre Stadi dell'EFT sono la de-escalation, il cambiamento delle posizioni nell'interazione e il consolidamento (Johnson, 2004). La de-escalation comprende quattro passi che culminano con la riformulazione del problema in termini di emozioni sottostanti e bisogni di attaccamento. Il cambiamento delle posizioni nell'interazione comprende tre passi in cui il terapeuta lavora con ciascun partner per (a) promuovere l'identificazione delle emozioni e dei bisogni di attaccamento rinnegati, (b) promuovere l'accettazione dell'esperienza del partner e creare nuove risposte di interazione, e (c) facilitare l'espressione dei bisogni e dei desideri e creare un coinvolgimento emotivo attraverso eventi che rafforzano il legame e ridefiniscono l'attaccamento tra i partner. Infine, il consolidamento si concentra sulla creazione di nuove soluzioni ai vecchi problemi relazionali e sul consolidamento delle nuove posizioni che ciascun partner ha nel nuovo ciclo di interazione più positivo.

Sebbene sia possibile per qualsiasi coppia, in fase di separazione o meno, completare tutti e tre gli stadi dell'EFT, è più probabile che le coppie separate o divorziate riescano a svolgere solo il lavoro dello Stadio 1. La disponibilità a impegnarsi in qualsiasi tipo di terapia di coppia sarà influenzata da un obiettivo condiviso o dalla comprensione del fatto che rimarranno legati per tutta la vita come genitori. Johnson (2004) ha sottolineato che "L'EFT funziona al meglio

per le coppie che hanno ancora un certo impegno emotivo nella relazione" (p. 201). Per quanto le coppie separate o divorziate potrebbero essere in una fase in cui tale impegno inizia a venire meno, il bisogno di rinegoziare e re-impegnarsi nella relazione di co-genitorialità è evidenziato dalla ricerca sull'impatto del divorzio sui figli. Ciò evidenzia quanto sia importante avere un contratto chiaro con la coppia in separazione prima di iniziare il processo di *counseling*.

Stilare un contratto terapeutico con le coppie separate o divorziate può essere uno dei compiti terapeutici più difficili e forse il più importante. Le coppie separate spesso presentano molteplici problemi che verranno delineati durante il processo di assessment. Il contratto terapeutico è un elemento critico nella formazione di un sistema terapeutico in terapia di coppia (Friedlander, Escudero, & Heatherington; 2006; Sheehan & Friedlander, 2015). Un contratto è un "accordo per lavorare su un problema specifico ... con obiettivi espliciti, aspettative per la loro realizzazione e una descrizione dei mezzi con cui gli obiettivi saranno raggiunti" (Ungar, 2011, p. 209). Per queste coppie, il contratto deve risultare soddisfacente per entrambi i membri della coppia, la famiglia, il terapeuta e l'agenzia o l'organizzazione cui il terapeuta deve, eventualmente, rispondere. Stilare un contratto chiaro è fondamentale per tutto il percorso terapeutico; quando si lavora con coppie separate o divorziate, esso riveste ancora più importanza poiché è un elemento fondamentale che stabilisce le basi e i confini del lavoro con la coppia. Di seguito viene descritta la storia di una coppia che si è separata, ha pianificato il divorzio e ha deciso di ricorrere alla terapia di coppia come mezzo per affrontare la relazione di co-genitorialità.

ESEMPIO

L'esempio che segue è un esempio di fantasia, seppure basato su lavoro clinico reale con varie coppie divorziate o separate. Rosalita e Carl, dopo una relazione di 12 anni e un matrimonio decennale, decidono di separarsi. Hanno un figlio di 8 anni e una figlia di 6. Nell'anno precedente, Rosalita ha deciso di voler interrompere il matrimonio dopo che una serie di eventi l'ha portata a riflettere sulle sue priorità. Dopo essersi occupata della madre, defunta due anni prima, e aver perso il lavoro che immaginava avrebbe fatto fino alla pensione tre anni prima, ha vissuto una serie di transizioni familiari legate all'inizio del percorso scolastico dei figli. Carl è stato un supporto in questi eventi fondamentali, ma a causa del suo lavoro la sua disponibilità era limitata. Inoltre, il suo senso dell'umorismo a tratti caustico è diventato difficile da tollerare per Rosalita.

Dopo aver iniziato un nuovo lavoro, Rosalita ha annunciato di voler divorziare. Carl era comprensibilmente colto di sorpresa e ferito. Riteneva che avessero superato alcuni eventi difficili e non vedeva l'ora di godersi il tempo con la sua famiglia senza le difficoltà dell'assistenza a un genitore malato e la pressione finanziaria di dover far affidamento solo sul suo stipendio. Negli 8 mesi successivi all'annuncio, Rosalita ha lasciato la casa e ha creato un proprio nucleo familiare. Hanno concordato un programma di genitorialità condivisa al 50% e hanno sviluppato le routine settimanali per il passaggio dei figli da una casa all'altra. In questo periodo di tempo hanno notato che gli stessi conflitti e le stesse difficoltà che emergevano nel matrimonio si ripresentavano continuamente nell'affrontare le questioni relative alla routine settimanale dei

figli. Un aspetto allarmante è che i conflitti si facevano più accesi rispetto a quanto avveniva in precedenza. Entrambi stavano facendo terapia individuale per lavorare sulla fine del matrimonio. Di fronte ai litigi legati alla co-genitorialità riportati da Carl, il suo terapeuta suggerisce di fare terapia di coppia per esplorare la possibilità di sviluppare la relazione di co-genitorialità. Di seguito si descrive il lavoro di Stadio 1 con questa coppia.

Rosalita e Carl si presentano per il primo appuntamento 8 mesi dopo l'annuncio della donna, pronti a parlare della loro visione dei problemi e di come, secondo ognuno di loro, l'altro stesse contribuendo a peggiorarli. L'EFT è un approccio esperienziale e l'assessment non è distinto dal trattamento. Il terapeuta impara sempre qualcosa di nuovo sul cliente e adatta di conseguenza il suo approccio terapeutico. Capire la visione di ognuno delle difficoltà presenti nella co-genitorialità è fondamentale per raccogliere, tracciare, riflettere e sviluppare la comprensione delle prospettive di entrambi. Il primo passo, nell'EFT, è la creazione dell'alleanza terapeutica e la chiarificazione delle questioni conflittuali nelle difficoltà di attaccamento fondamentali. Tracciare e riflettere le discussioni è una capacità terapeutica importante per delineare le difficoltà stesse.

Nell'EFT, il terapeuta riflette le emozioni e le posizioni attuali nelle discussioni della coppia. Se si dimostra capace di farlo, i clienti si sentono compresi e riconosciuti dal terapeuta. La riflessione nell'EFT non consiste semplicemente nel parafrasare le parole del cliente o ascoltare attivamente: "richiede un'intensa concentrazione da parte del terapeuta e un assorbimento empatico dell'esperienza del cliente" (Johnson, 2004, p. 78). Tracciando e riflettendo l'esperienza del cliente, il terapeuta diventa consapevole di come egli costruisce la sua esperienza. L'abilità del terapeuta nello sviluppare la consapevolezza dell'esperienza del cliente facilita l'alleanza terapeutica. Allo stesso tempo, questa riflessione indirizza i clienti verso la loro esperienza, fornisce opportunità di considerazione intrapersonale e rallenta il processo interpersonale in terapia. "Una buona riflessione è il primo passo per rendere l'esperienza del cliente vivida, tangibile, concreta, specifica e attiva ..." (Johnson, 2004, p. 79). Per Carl e Rosalita, come per molte coppie, ne consegue che sia stato necessario tracciare e riflettere due esperienze molto diverse. Di seguito riportiamo un breve esempio, tratto dalla prima seduta, di come portare il focus su tracciamento e riflessione:

Terapeuta: Nel continuare a conoscervi, inizierò a riflettere parte di quello che dite per essere sicuro di percepire bene l'esperienza di ognuno nella relazione.

Rosalita: Oh ... OK.

Terapeuta: E ho bisogno che mi aiutate, se dico qualcosa che non è giusto o uso una parola che non descrive quello che sentite, correggetemi. Va bene?

Carl: Certo. Lo farai per entrambi? Com'è stato per entrambi?

Terapeuta: Sì: so che per ogni domanda ci sono almeno due risposte e ho bisogno di sapere qual è stata l'esperienza di ognuno di voi in questa relazione.

Carl: Mm-hmmm.

Rosalita: Mi piace, lo posso fare.

Rosalita si era stancata di avere sulle sue spalle gran parte delle responsabilità legate ai figli e alla casa mentre erano sposati. Ora vedeva le domande e i suggerimenti di Carl sui bambini come un'intrusione nel suo modo di capire e di prendersi cura di loro. Rosalita ha riconosciuto che Carl è un padre molto premuroso e non ha messo in dubbio le sue capacità o il suo amore per i figli. Dal suo punto di vista, la co-genitorialità sarebbe molto più facile se Carl si limitasse a seguire le sue istruzioni. Dopotutto, era stata lei a occuparsi, in misura maggiore, dell'accudimento dei figli fino al momento della separazione. Dopo la separazione, Carl ha apportato una serie di modifiche al suo orario di lavoro per avere più tempo per i figli. Si era impegnato molto in favore della co-genitorialità e di una gestione paritaria del tempo con i figli. Durante il matrimonio, Carl a volte si è sentito come un intruso in casa sua, dovendo assecondare le routine, la disciplina e le decisioni sulle attività e sulla scuola, pur sentendo di avere poca voce in capitolo. Carl si complimentava con Rosalita come madre e sapeva quanto tenesse ai loro figli, ma sentiva che Rosalita non aveva grande considerazione di lui come genitore; per questo Carl ha cercato di rendere la loro comunicazione esclusivamente funzionale a questioni come l'orario in cui riaccompagnare i figli a casa: riteneva che limitare il dialogo all'orario e al luogo in cui i figli venivano affidati all'altro avrebbe limitato la sua esposizione alle critiche di Rosalita. Carl si è detto che se a lei non interessava il suo contributo con i figli, non c'era motivo di discutere con lei affinché prendesse in considerazione la sua visione: sarebbero stati due nuclei familiari separati in due case diverse.

Nel primo appuntamento di EFT, non dobbiamo limitarci a tracciare e riflettere l'esperienza di ciascuno, dobbiamo anche validare le loro prospettive. La validazione richiede che il terapeuta faccia passare a entrambi i partner il messaggio che "hanno il diritto ad avere una propria esperienza e delle risposte emotive" (Johnson, 2004, p. 79). Ciò implica che si delinea l'intento a partire dall'esperienza dell'altro; ad esempio, è stato importante validare l'esperienza di Rosalia legata al dover fare da sola senza concentrarsi sulla sua percezione delle capacità e degli interessi di Carl come padre.

Questa accettazione proattiva dell'esperienza di ognuno dei partner è fondamentale sin da subito nel lavoro di costruzione dell'alleanza terapeutica con ognuno dei partner. Questo tipo di accettazione, da parte del terapeuta, è "l'antidoto alla limitazione dell'esperienza e della presentazione del sé, che risulta dall'autocritica o dal giudizio anticipato degli altri" (Johnson, 2004, p. 79). Un modo per dimostrare la validazione è procedere per tentativi nell'offrire una riflessione empatica che abbracci la prospettiva di entrambi i partner. Ad esempio, a Rosalita e Carl potremmo dire:

Rosalita, eri lì, con due bambini piccoli, una madre malata e nessun lavoro. Ti sentivi sola, come se potessi contare solo su te stessa? E Carl, per te, vedere Rosalita che procede spedita, ignorandoti, ignorando le tue domande, il tuo contributo ... ti senti che come padre non conti niente, non hai abbastanza da offrire?

I tentativi sono presentati come domande, chiedendo a ognuno dei partner

se riflettono effettivamente la loro esperienza (es.: “È giusto?”, “È questo che volevi dire?”). Dopo aver elaborato un primo contratto alla fine della prima seduta per focalizzarci sulla relazione di co-genitorialità, si svolgono due sedute individuali, una con ognuno dei partner.

Le sedute individuali con i partner sono l'occasione per raccogliere informazioni su ognuno di loro, costruire l'alleanza, parlare dei problemi senza che l'altro sia presente (es.: livello di impegno, tradimenti, trauma di attaccamento pregressi che impattano sulla relazione attuale) e valutare eventuali controindicazioni all'EFT, come la violenza. Infine, nelle sedute individuali il terapeuta può “perfezionare la propria impressione delle emozioni sottostanti e delle insicurezze di attaccamento che influenzano la posizione di ogni partner nell'interazione e iniziare ad articolare queste insicurezze con ognuno di loro” (Johnson, 2004, p. 122). Nel caso di Carl e Rosalita, le sedute individuali sono state importanti anche per altre ragioni.

In genere il terapeuta raccoglie più informazioni sull'esperienza di ciascun partner nella relazione del corso di una seduta individuale. Per le coppie in fase di separazione, può essere che l'esplorazione dell'esperienza di ciascun partner nella relazione sia ricca di emozioni alle quali non hanno ancora dato un senso coerente, tra cui tristezza, rabbia e, per alcuni, felicità e sollievo. Quando l'esperienza emotiva non è coerente, è imperativo esplorare queste esperienze in modo da sviluppare empatia per l'ex partner (McRae, Dagleish, Johnson, Burgess-Moser, & Killian, 2014). I terapeuti che lavorano con coppie separate o divorziate devono anche valutare a che punto si trovano nel processo di separazione o divorzio, compito che può essere svolto più facilmente nelle sedute individuali. Partendo da questo presupposto, è possibile che il professionista consigli un percorso di terapia individuale, affinché si sviluppi una forma di coerenza sulla loro esperienza di perdita della relazione.

Se il terapeuta di coppia consiglia di fare terapia individuale, è importante trovare professionisti che abbiano un orientamento relazionale o sistemico e, in questo caso, siano formati sugli approcci basati sull'attaccamento come l'EFT. Il lavoro di coppia può essere compromesso da terapeuti che lavorano individualmente con i clienti se non sono anche adeguatamente formati a lavorare con le relazioni. Rosalita e Carl facevano entrambi terapia con professionisti con orientamento sistemico e questo ha contribuito ai loro progressi. Non è necessariamente diffusa la pratica di avere tre terapeuti che lavorano su una coppia, anche perché per alcune coppie vi sono delle limitazioni di ordine economico. Nelle sedute individuali con le coppie separate è inoltre fondamentale chiarire i confini e garantire l'impegno nei confronti del contratto terapeutico. In questo caso, Rosalita aveva detto con molta chiarezza che il matrimonio era finito e stava cercando aiuto ai fini della relazione di co-genitorialità, mentre Carl nutriva ancora sentimenti irrisolti riguardo al matrimonio. Spetterà al terapeuta chiarire che la terapia di coppia non avrà a che vedere con la loro relazione di coppia, ma bensì con la relazione di co-genitorialità in case diverse.

Dopo le due sedute individuali, Rosalita e Carl fanno la quarta seduta insieme. Il secondo passo dello Stadio 1 dell'EFT prevede di individuare il ciclo di interazione negativo e chiarire ulteriormente il contratto che prevede una riformulazione del problema, adesso descritto come ciclo negativo che si auto-

alimenta. Per Rosalita e Carl in questo passo è necessario soffermarsi sull'impatto del ciclo sulla loro co-genitorialità. La riformulazione si usa sempre in EFT, sia per esternalizzare un problema (White & Epston, 1990) sia per continuare a contestualizzare i comportamenti del partner nel quadro della risposta dell'altro (Minuchin & Fishman, 1981). A questo punto del lavoro terapeutico, il terapeuta, procedendo per tentativi, può iniziare a illustrare il ciclo negativo, chiedendo a ciascun partner se tale descrizione del ciclo rifletta la sua esperienza. Non è raro che, in questa fase, i terapeuti alle prime armi con l'EFT diano per scontato che, una volta che hanno illustrato il ciclo e la coppia ha confermato la descrizione, ogni partner abbia una comprensione del ciclo e della propria posizione in esso. Sebbene sia possibile, lo scenario più probabile è che il terapeuta debba dedicare alcune sedute all'esplorazione delle emozioni che sono alla base delle posizioni di ciascun partner nel ciclo di interazione negativo, ossia al passo 3 del primo stadio dell'EFT. Di seguito un esempio di una seduta in cui è stato esplorato il ciclo negativo:

Rosalita: Posso occuparmi dei bambini da sola, non ho bisogno di discutere con Carl di come occuparci dei bambini. Sono stata da sola nel matrimonio, perché adesso dovrebbe essere diverso?

Carl: Ma quello che dico per te non ha nessuna importanza?!

Rosalita: I bambini con me stanno bene!

Terapeuta: OK, OK, cerchiamo di rallentare. Rosalita, aiutami a capire: com'è per te adesso che siete separati sapere che Carl vuol parlare di come occuparvi dei bambini, mentre durante il matrimonio ti ha lasciata da sola a occupartene ... deve essere molto difficile per te ...

Rosalita: Molto difficile ... è molto difficile ... Sai (le si riempiono gli occhi di lacrime) ... Voglio che i miei figli abbiano una bella relazione con loro padre, ma lui deve capire quanto ho dato alla nostra famiglia, quanto ho sacrificato mentre lui si focalizzava sul suo lavoro.

Terapeuta: Ok, quindi quando vedi che fa domande o suggerimenti e ignora i tuoi, per te diventa molto difficile. E cosa fai allora quando Carl inizia a fare domande? Come reagisci?

Rosalita: Mi sento così frustrata! Inizio a dirgli cosa fare e come ho gestito le cose con i bambini in tutti questi anni.

Terapeuta: OK, ed è una cosa positiva? È di aiuto o porta a un'escalation?

Rosalita: No, credo che ci accenda entrambi e dobbiamo allontanarci l'uno dall'altro (risatina accennata).

Carl: Sì, non credo che nessuno di noi si senta bene in quel momento e ricominciamo a litigare sulle stesse cose ...

Tracciando, riflettendo e validando l'esperienza di ognuno dei partner, in questa fase il terapeuta EFT userà sempre di più la riflessione e le domande evocative per poi proporre congetture empatiche. Gli interventi evocativi sono "pensati per aprire ed espandere l'esperienza emotive di ognuno dei partner della relazione" (Johnson, 2004, p. 137). Le riflessioni o domande empatiche si distinguono per tre caratteristiche: scendono nei particolari (momento, luogo, evento sensazione precisi e specifici), incoraggiano la riflessività soggettiva e fanno leva sul linguaggio sensoriale e connotativo (es.: metafore, immagini) (Rice 1974). L'obiettivo delle riflessioni e domande evocative è "stimolare il

cliente affinché si cali più in profondità nella propria esperienza” (Rice, 1974, p. 309).

Con le coppie separate, è fondamentale in questa fase non ripetere le esperienze emotive passate per incolpare il partner o giustificare il proprio comportamento. Il terapeuta monitora, traccia e riflette continuamente per assicurarsi che, man mano che l'esperienza emotiva viene elaborata, i clienti non reagiscano attaccando o ritirandosi per proteggersi dalla ferita di attaccamento che deriva dall'esplorazione di esperienze emotive meno coerenti. Per Carl, discutere di co-genitorialità con Rosalita era come "salire su una collina fangosa e ogni volta che mi avvicino alla cima scivolo giù al punto di partenza. Mi viene da dire che più mi impegno e peggio sto!". Rosalita, d'altra parte, ha risuonato con il terapeuta quando ha detto:

È come se fossi naufragata su un'isola con la responsabilità di accertarti che i tuoi figli sopravvivano, devi prendere alcune decisioni cruciali e devi farlo velocemente se vuoi che tutti stiano bene, e quando senti le domande e i commenti di Carl è come se ti distogliessero da quello che conta di più.

Carl e Rosalita avevano già sentito parlare del comportamento e dell'emozione secondari o reattivi che alimentano il ciclo negativo: Rosalita impedisce a Carl di parlare quando inizia a fare domande e dare suggerimenti sui bambini, se essi differiscono dalle sue idee; dal punto di vista di Carl, lei prende il controllo e “mi calpesta”. Rosalita sente il bisogno di controllare e gestire la situazione per il bene suo e dei bambini. Non vuole avere a che fare con il sarcasmo o la rabbia di Carl, che sembravano ribollire nel corso delle discussioni relative ai figli. La validazione di queste reazioni secondarie da parte del terapeuta è fondamentale in questa fase poiché sussistono un “blocco primario al coinvolgimento con il proprio stato emotivo e cognizioni di autocritica relative alla natura inaccettabile, inopportuna e persino pericolosa di specifiche emozioni” (Johnson, 2004, p. 136). I clienti esplorano la propria esperienza emotiva se sentono che le loro risposte secondarie o più reattive sono riflesse, validate e comprese in maniera genuina nel contesto delle loro vite, relazioni comprese, della loro famiglia d'origine e di tutti gli eventi che hanno avuto un impatto sulla loro percezione della relazione attuale.

Una *congettura empatica* è una strategia dell'EFT usata per incoraggiare uno dei partner a elaborare la sua esperienza più in profondità. Il terapeuta può offrire una formulazione dell'esperienza del partner utilizzando conclusioni tratte dalla sua esperienza con un cliente, dal contesto relazionale del cliente, dalla famiglia d'origine o da fattori sociopolitici che hanno influenzato la vita del cliente (Jordan, 2009), integrando questi elementi con la sua prospettiva circa il distress relazionale. Le conclusioni sono proposte e presentate come dei tentativi e si mantiene l'apertura verso una rettifica immediata del cliente. Nell'EFT, "queste inferenze sono spesso usate per cristallizzare le insicurezze e le paure di attaccamento del partner e per mettere in relazione tali paure con elementi specifici del comportamento del partner che fungono da trigger per tali paure" (Johnson, 2004, p. 139). Per le coppie che rinegoziano la loro relazione verso la co-genitorialità, il bisogno di dare e ricevere fiducia come genitore, di capire che, come genitori, hanno un fine comune, di vedere l'altro come un contributo

fondamentale nel crescere i figli, di essere percepito come competente sono i bisogni di attaccamento che guidano il lavoro terapeutico.

Dato che Carl e Rosalita avevano fatto terapia individuale sulla fine del matrimonio, sono stati in grado di parlare delle loro emozioni sottostanti e delle paure di attaccamento su suggerimento del terapeuta. Per Carl, si trattava di essere all'altezza di Rosalita come padre, di vedere in lei apprezzamento sincero nei suoi confronti come parte importante della vita dei loro figli. Rosalita, d'altra parte, aveva bisogno di sapere che poteva contare su di lui, che non l'avrebbe abbandonata come genitore né si sarebbe aspettato che lei andasse a compensare eventuali interferenze nella cura genitoriale dovute al lavoro di Carl. A questo punto, il terapeuta ha incoraggiato Carl e Rosalita a fare degli enactment relativi a queste posizioni reciproche.

Gli *Enactment* sono interventi cui dà via il terapeuta che si propongono di stimolare e cambiare l'interazione nella coppia (Davis & Butler, 2004). Nell'EFT sono considerati eventi di cambiamento fondamentali e risultano più efficaci quando si focalizzano sull'esperienza del cliente del blocco relazionale, più che sulla risoluzione dei problemi (Friedlander, Heatherington, Johnson, & Skowron, 1994). Il terapeuta facilita l'interazione invitando un membro della coppia a parlare con l'altro mentre il terapeuta interviene nei processi in evoluzione, momento per momento. Sono tre le tipologie di enactment in EFT: (a) introduttivo e diagnostico, (b) accentuazione di eventi che si verificano raramente e (c) enactment sulle posizioni attuali (Tilley & Palmer, 2013). Nello Stadio 1 dell'EFT, è più probabile che il terapeuta utilizzi enactment introduttivi e diagnostici o sulle posizioni attuali. Rosalita è stata in grado di rivolgersi a Carl e di parlare della sua paura di essere lasciata da sola a gestire i figli. Il terapeuta ha aiutato Carl a elaborare le paure della donna e a rispecchiare la sua comprensione di questo aspetto più morbido e vulnerabile del loro ciclo negativo. Carl, a sua volta, ha illustrato a Rosalita la sua paura di non essere importante per lei come genitore. Lei è stata in grado di rispecchiare questa paura e di dare un senso alla rabbia che si scatenava in lui durante le loro discussioni. Dopo ogni enactment, il terapeuta ha elaborato lo scambio riflettendo il loro ciclo negativo, il modo in cui ciascuno era rimasto bloccato nella propria posizione e il fatto che l'enactment rappresentava un'eccezione a tale ciclo. Inserendo continuamente i comportamenti nel contesto del ciclo, il terapeuta "sottolinea la legittimità delle risposte di ciascuno", il che aiuta il cliente ad "accedere ancora di più alle emozioni e rielaborarle" (Johnson, 2004, p. 140). Per le coppie separate o divorziate, ciò può suscitare emozioni inaspettate, come è successo a Carl.

Quando Carl e Rosalita sono stati in grado di discutere insieme di alcune delle loro vulnerabilità come genitori e di iniziare a vedere la loro difficoltà come un ciclo negativo condiviso, Carl ha iniziato a vivere in maniera nuova alcuni aspetti della fine del matrimonio. Ha riflettuto in maniera inedita sul suo ruolo nella fine del matrimonio e si è chiesto se questi nuovi modi di comunicare fossero una possibile via per la riconciliazione. Mentre il terapeuta esplorava delicatamente questi sentimenti che stavano emergendo, è arrivata la tristezza di Carl per la perdita della relazione. Fino a quel momento, Carl aveva espresso (e Rosalita aveva visto) solo la sua rabbia per la fine del matrimonio. Mentre i suoi occhi si riempivano di lacrime e descriveva la sua tristezza per la fine del matrimonio, Rosalita ha maturato una

nuova speranza riguardo al potenziale di co-genitorialità con Carl. Ha riconosciuto con più accuratezza la rabbia dell'ex marito come una parte del loro ciclo negativo e Carl si è sentito sollevato nell'elaborare e capire le sue emozioni e il senso di efficacia nel poter riconoscere il proprio ruolo nel ciclo negativo. Il contratto stilato all'inizio con Carl e Rosalita è stato fondamentale per ribadire che il focus era sulla co-genitorialità e non sull'elaborare nuove speranze per la relazioni. Ovviamente, se entrambi i partner sono d'accordo, possono decidere di cambiare il contratto con il terapeuta.

Il quarto e ultimo passo del lavoro di Stadio 1 consiste nel riformulare il problema in termini di contesti e ciclo negativo. La riformulazione è una costante dell'EFT: il terapeuta riformula ripetutamente il problema nel contesto del ciclo. Nel Passo 4 dell'EFT, la riformulazione è anche un passo specifico nel lavoro terapeutico: il terapeuta riassume il lavoro svolto fino a quel punto, compreso il ciclo di interazione negativo, le posizioni all'interno del ciclo e le emozioni sottostanti a queste posizioni (Passi 2 e 3). Il terapeuta riformula esplicitamente il problema come posizioni nelle loro interazioni negative, ciclo negativo ed emozioni che alimentano la reazione di ognuno. La riformulazione "sostituisce la formulazione del problema portato da ognuno dei partner" (Johnson, 2004, p. 140) per creare invece un problema comune in cui entrambi hanno un ruolo.

Carl e Rosalita hanno riconosciuto il ciclo negativo e i loro ruoli rispettivi, nonché il loro impatto sulla relazione di co-genitorialità. Il terapeuta è stato in grado di facilitare una serie di enactment che hanno gettato le basi per un nuovo ciclo più positivo affinché i due parlassero di co-genitorialità. In questi enactment Carl e Rosalita hanno parlato delle paure e della tristezza alla base delle loro emozioni più reattive come la rabbia. Parlando del suo ruolo di padre, del suo bisogno di partecipare alle decisioni sui figli e del suo timore che Rosalita non riconoscesse l'importanza del suo ruolo di genitore, Carl è stato in grado di sviluppare una certa coerenza riguardo alle sue paure e di sviluppare alternative all'arrabbiarsi con Rosalita quando sentiva che lei non lo prendeva sul serio. Rosalita, d'altra parte, ha iniziato a elaborare parte della rabbia e del senso di perdita avvertito nei confronti di Carl durante il matrimonio. Inoltre, ha iniziato a riconoscere l'impulso irresistibile di tagliarlo fuori o di parlargli sopra, e l'ha usato come segnale per ascoltare in modo più empatico le sue preoccupazioni sui figli. Sono stati in grado di avere conversazioni diverse sulla co-genitorialità che tenevano conto della loro volontà di condividere pienamente le responsabilità genitoriali, ridurre l'impatto del divorzio sui figli e riconoscere che sarebbero stati presenti nella vita dell'altro attraverso i figli per tutta la loro vita.

CONCLUSIONE

Grazie al lavoro di Stadio 1 dell'EFT, le coppie divorziate o in procinto di divorziare possono creare una nuova relazione positiva di co-genitorialità. Sia terapeuti che genitori traggono beneficio dal riconoscere che il divorzio è un processo, non un evento singolo, dal capire l'impatto potenzialmente negativo del conflitto sui figli e dal sapere che, in presenza di figli, gli ex coniugi rimarranno legati per molto tempo dopo il divorzio.

Per i terapeuti ciò significa che devono continuare a seguire una formazione specializzata nella terapia di coppia, che consenta loro di capire chiaramente il distress relazionale e la concettualizzazione e il lavoro su di esso. Per i genitori, tale conclusione è un invito a guardare al processo di sviluppo di una nuova relazione di co-genitorialità come a un processo che richiede tempo, anche per capire al meglio cosa ha danneggiato il matrimonio, apprezzare i punti di forza di ognuno come genitore e riconoscere il ruolo assunto da ognuno nel ciclo negativo. Per alcune coppie ciò porta a sviluppare una solida amicizia dopo il divorzio o a guardare alla fine della relazione come a un'opportunità per imparare, l'uno dall'altro, come muoversi in una relazione (es: Paltrow, 2014). Tuttavia, l'obiettivo di gran parte delle coppie divorziate, o in procinto di divorziare, è superare gli aspetti dolorosi della fine della relazione e trovare un aiuto nel formulare una nuova relazione focalizzata sul loro ruolo come genitori.

Nota

1. Nell'articolo si usa più volte il termine *counseling*. Nel caso delle coppie, tale termine comprende il *counseling* prematrimoniale, i programmi di psicoeducazione (es.: programma PREP), il lavoro sul distress relazionale, il *counseling* per la separazione, la terapia sessuale e altre forme di lavoro con coppie che si trovano in vari stadi della loro relazione.

Riferimenti

- Affifi, T. D. (2003). Feeling caught in stepfamilies: Managing boundary turbulence through appropriate communication privacy rules. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(6), 729–756. <http://dx.doi.org/10.1177/0265407503206002>
- Amato, P. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269–1287. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x>
- Amato, P. R., & Affifi, T. D. (2006). Feeling caught between parents: Adult children's relations with parents and subjective well-being. *Journal of Marriage and Family*, 68(1), 222–235. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00243.x>
- Ayoub, C. C., Deutsch, R. M., & Maraganore, A. (1999). Emotional distress in children of high-conflict divorce: The impact of marital conflict and violence. *Family and Conciliatory Courts Review*, 37(3), 297–314. <http://dx.doi.org/10.1111/j.174-1617.1999.tb01307.x>
- Bing, N. M., Nelson, W. M., & Wesolowski, K. L. (2009). Comparing the effects of amount of conflict on children's adjustment following parental divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 50(3), 159–171. <http://dx.doi.org/10.1080/10502550902717699>
- Bonach, K. (2005). Factors contributing to quality coparenting. *Journal of Divorce & Remarriage*, 43(3–4), 79–103. http://dx.doi.org/10.1300/J087v43n03_05
- Bradley, B., & Furrow, J. L. (2004). Toward a mini-theory of the blamer softening event: Tracking the moment-by-moment process. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(2), 233–246. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1752-0606.2004.tb01236.x>
- Buehler, C., Krishnakumar, A., Stone, G., Anthony, C., Pemberton, S., Gerard, J., & Barber, B. K. (1998). Interparental conflict styles and youth problem behavior: A two-sample replication study. *Journal of Marriage and the Family*, 60(1), 119–132. <http://dx.doi.org/10.2307/353446>
- Chang, J. (2016). Post-divorce counselling and dispute resolution: Services, ethics, and competencies. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 50(Supp.), 000–000.
- Cherlin, A. J. (2010). Demographic trends in the United States: A review of research in the 2000s. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 403–419. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00710.x>

- Crockenberg, S., & Langrock, A. (2001). The role of specific emotions in children's responses to interparental conflict: A test of the model. *Journal of Family Psychology, 15*(2), 162–182. <http://dx.doi.org/10.1037//0893-3200.15.2.163>
- Cummings, E. M., Schermerhorn, A. C., Davies, P. T., Goeke-Morey, M. C., & Cummings, J. S. (2006). Interparental discord and child adjustment: Prospective investigations of emotional security as an explanatory mechanism. *Child Development, 77*(1), 132–152. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8624.2006.00861.x>
- Dalgleish, T. L., Johnson, S. M., Burgess-Moser, M., Lafontaine, M.-F., Wiebe, S. A., & Tasca, G. A. (2015). Predicting change in marital satisfaction throughout emotionally focused couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy, 41*(3), 276–291. <http://dx.doi.org/10.1111/jmft.12077>
- Davies, P. T., & Cummings, E. M. (1994). Marital conflict and child adjustment: An emotional security hypothesis. *Psychological Bulletin, 116*(3), 387–411.
- Davies, P. T., Harold, G. T., Goeke-Morey, M., Cummings, E. M., Shelton, K., Rasi, J. A., & Jenkins, J. M. (2002). Child emotional security and interparental conflict. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 67*(3), 1–127.
- Davis, D. D., & Butler, M. H. (2004). Enacting relationships in marriage and family therapy: A conceptual and operational definition of an enactment. *Journal of Marital and Family Therapy, 30*(3), 319–333. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1752-0606.2004.tb01243.x>
- Denton, W. H., Johnson, S. M., & Burleson, B. R. (2009). Emotion-Focused Therapy–Therapist Fidelity Scale (EFT-TFS): Conceptual development and content validity. *Journal of Couple & Relationship Therapy, 8*(3), 226–246. <http://dx.doi.org/10.1080/15332690903048820>
- Dessalles, A., Johnson, S. M., & Denton, W. (2003). Emotionally focused therapy for couples in the treatment of depression: A pilot study. *American Journal of Family Therapy, 31*, 345–353. <http://dx.doi.org/1080/01926180390232266>
- Emery, R. E. (1999). *Marriage, divorce, and children's adjustment* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Friedlander, M. L., Escudero, V., & Heatherington, L. (2006). *Therapeutic alliances in couple and family therapy: An empirically informed guide to practice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Friedlander, M. L., Heatherington, L., Johnson, B., & Skowron, A. (1994). Sustaining engagement: A change event in family therapy. *Journal of Counseling Psychology, 41*(4), 438–448.
- Furrow, J. L., Edwards, S. A., Choi, Y., & Bradley, B. (2012). Therapist presence in emotionally focused couple therapy blamer softening events: Promoting change through emotional experience. *Journal of Marital and Family Therapy, 38*(s1), 39–49. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1752-0606.2012.00293.x>
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Greene, S. M., Anderson, E. R., Forgatch, M. S., DeGarmo, D. S., & Hetherington, E. M. (2012). Risk and resilience after divorce. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes* (4th ed.) (pp. 102–127). New York, NY: Guilford.
- Grych, J. H., & Cardoza-Fernandez, S. (2001). Understanding the impact of interparental conflict on children: The role of social cognitive processes. In J. H. Grych & F. D. Fincham (Eds.), *Interparental conflict and child development: Theory, research, and application* (pp. 157–187). New York, NY: Cambridge University Press.
- Grych, J. H., & Fincham, F. D. (1993). Children's appraisals of marital conflict: Initial investigations of the cognitive-contextual framework. *Child Development, 64*(1), 215–230. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8624.1993.tb02905.x>
- Grych, J. H., Harold, G. T., & Miles, C. J. (2003). A prospective investigation of appraisals as mediators of the link between interparental conflict and child adjustment. *Child Development, 74*(4), 1176–1193. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-8624.00600>

- Grych, J. H., Raynor, S. R., & Fosco, G. M. (2004). Family processes that shape the impact of interparental conflict on adolescents. *Development and Psychopathology*, *16*(3), 649–665. <http://dx.doi.org/10.1017/S0954579404004717>
- Hetherington, E. M. (1999). Social capital and the development of youth from nondivorced, divorced, and remarried families. In A. Collins (Ed.), *Relationships as developmental contexts: The 29th Minnesota symposium on child psychology* (pp. 177–209). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Hetherington, E. M., & Kelly, J. (2002). *For better or for worse*. New York, NY: Norton.
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection*. New York, NY: Brunner-Routledge.
- Johnson, S. M., Burgess Moser, M., Beckes, L., Smith, A., Dagleish, T., Halchuk, ... Coan, J. (2013). Soothing the threatened brain: Leveraging contact comfort with emotionally focused therapy. *PLoS ONE*, *8*(11): e79314. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0079314>
- Johnson, S. M., & Greenberg, L. S. (1987). Emotionally focused marital therapy: An overview. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, *24*(3S), 552–560. <http://dx.doi.org/10.1037/h0085753>
- Johnson, S. M., & Greenberg, L. S. (1988). Relating process to outcome in marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, *14*(2), 175–183. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1752-0606.1988.tb00733.x>
- Johnson, S. M., Hunsley, J., Greenberg, L., & Schindler, D. (1999). Emotionally focused couples therapy: Status and challenges. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *6*(1), 67–79. <http://dx.doi.org/10.1093/clipsy.6.1.67>
- Johnson, S. M., Maddeaux, C., & Blouin, J. (1998). Emotionally focused family therapy for bulimia: Changing attachment patterns. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, *35*(2), 238–247. <http://dx.doi.org/10.1037/h0087728>
- Johnson, S. M., & Wittenborn, A. K. (2012). New research findings on emotionally focused therapy: Introduction to special section. *Journal of Marital and Family Therapy*, *38*(s1), 18–22. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1752-0606.2012.00292.x>
- Jordan, J. V. (2009). *Relational-cultural therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Kelly, J. B. (2000). Children's adjustment in conflicted marriage and divorce: A decade review of research. *Journal of Child and Adolescent Psychiatry*, *39*(8), 963–973. <http://dx.doi.org/10.1097/00004583-200008000-00007>
- Kelly, J. B. (2007). Children's living arrangements following separation and divorce: Insights from empirical and clinical research. *Family Process*, *46*(1), 35–52. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1545-5300.2006.00190.x>
- Kurdek, L. A. (1990). Divorce history and self-reported psychological distress in husbands and wives. *Journal of Marriage and the Family*, *52*(3), 701–708. <http://dx.doi.org/10.2307/352935>
- Lamb, M. E. (Ed.) (2004). *The role of the father in child development* (4th ed.). New York, NY: Wiley.
- Lebow, J. L., Chambers, A. L., Christensen, A., & Johnson, S. M. (2012). Research on the treatment of couple distress. *Journal of Marital and Family Therapy*, *38*(1), 145–168. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1752-0606.2011.00249.x>
- MacIntosh, H. B., & Johnson, S. (2008) Emotionally focused therapy for couples and childhood sexual abuse survivors. *Journal of Marital and Family Therapy*, *34*(3), 298–315. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1752-0606.2008.00074.x>
- McRae, T. R., Dagleish, T. L., Johnson, S. M., Burgess-Moser, M., & Killian, K. D. (2014). Emotion regulation and key change events in emotionally focused couple therapy. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, *13*(1), 1–24. <http://dx.doi.org/10.1080/15332691.2013.836046>
- Minuchin, S., & Fishman, H.C. (1981). *Family therapy techniques*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Paltrow, G. (2014). *Conscious uncoupling*. Retrieved from <http://www.goop.com/journal/be/conscious-uncoupling>
- Pleck, J. H., & Masciadrelli, B. P. (2004). Paternal involvement by U.S. residential fathers: Levels, sources, and consequences. In M. E. Lamb (Ed.), *The role of the father in child development* (4th ed.) (pp. 222–271). New York, NY: Wiley.

- Rauh, S., Vath, N., & Irwin, P. (2016). Giving Children Hope: A treatment model for high-conflict separation families. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 50(Suppl.), 93–108.
- Rice, L. N. (1974). The evocative function of the therapist. In D. A. Wesler & L. N. Rice (Eds.), *Innovations in client-centered therapy* (pp. 289–311). New York, NY: Wiley.
- Rogers, S. J. (2004). Dollars, dependency, and divorce: Four perspectives on the role of wives' income. *Journal of Marriage and Family*, 66(1), 59–74. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1741-3737.2004.00005.x>
- Sheehan, A. H., & Friedlander, M. L. (2015). Therapeutic alliance and retention in brief strategic family therapy: A mixed-methods study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(4), 415–427. <http://dx.doi.org/10.1111/jmft.12113>
- Statistics Canada. (2011). *Marital status: Overview, 2011*. Ottawa, ON: Author. Retrieved from <http://www.statcan.gc.ca/pub/91-209-x/2013001/article/11788-eng.htm>
- Tilley, D., & Palmer, G. (2013). Enactments in emotionally focused couple therapy: Shaping moments of contact and change. *Journal of Marital and Family Therapy*, 39(3), 299–313. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1752-0606.2012.00305.x>
- Ungar, M. (2011). *Counseling in challenging contexts: Working with individuals and families across clinical and community settings*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Ungar, M. (2016). Varied patterns of family resilience in challenging contexts. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42, 19–31. <http://dx.doi.org/10.1111/jmft.12124>
- Vanier Institute. (2004). *Profiling Canada's families III*. Ottawa, ON: Author.
- Walker, J., Johnson, S. M., & Manion, I. (1996). An emotionally focused marital intervention for couples with chronically ill children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 1029–1036. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.64.5.1029>
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York, NY: W. W. Norton.

Informazioni sull'autore

Robert Allan, originario del Canada, è professore nel curriculum su coppie e famiglie del Corso di laurea in *counseling* presso la University of Colorado, Denver. Terapeuta e supervisore certificato EFT e Supervisore approvato dall'AAMFT, Associazione Americana per la Terapia Coniugale e Familiare. Tra i suoi interessi di ricerca vi è la comprensione socioculturale e contestualizzata degli approcci alla terapia di coppia e familiare.

Contatti: Robert Allan, University of Colorado Denver, Campus Box 106, PO Box 173364, Denver, CO, United States, 80217-3364. E-mail: robert.allan@ucdenver.edu