



Classificazione Decimale Dewey

— **306.87 (23.) RELAZIONI INTRAFAMILIARI**

Thema

— Soggetto: **JHBK. Sociologia: famiglia e relazioni**

— Qualificatori: **3MR. XXI secolo, 2000-2100**

RAFFAELE FOCAROLI

RIPARARE LA COPPIA

STRATEGIE PER TRASFORMARE IL CONFLITTO IN RISORSA

Prefazione di

MARIA ESPOSITO





©

ISBN
979-12-218-2592-3

PRIMA EDIZIONE
ROMA 10 APRILE 2026

INDICE

- 9 *Prefazione*
di MARIA ESPOSITO
- 13 *Introduzione*
- 17 **Capitolo I**
I Pilastri: la ricerca predittiva (Gottman e la “Love Lab”)
Introduzione, 17 – 1.1. La distinzione tra problemi risolvibili e problemi perenni, 18 – 1.2. Gestire lo stallo (Gridlock) nei problemi perenni, 19 – 1.3. Risultati predittivi e implicazioni fisiologiche, 20 – 1.4. L’attacco dei “quattro cavalieri”, 21 – 1.5. I quattro cavalieri dell’apocalisse: teoria ed esempi pratici, 22 – 1.6. L’equilibrio tra positività e negatività, 23 – 1.7. Tre casi clinici, 25 – 1.8. Le radici neurobiologiche della connessione: oltre il comportamento, 27 – Conclusione, 28 – Riferimenti bibliografici, 29.
- 31 **Capitolo II**
Teoria dell’attaccamento e conflitto
Introduzione, 31 – 2.1. L’amore come processo di attaccamento: la svolta di Hazan e Shaver, 32 – 2.1.1. L’attaccamento sicuro: la base per la risoluzione, 33 – 2.1.2. L’attaccamento ansioso-preoccupato: la protesta dell’abbandono, 33 – 2.1.3. L’attaccamento evitante-distanziante: la corazza dell’autosufficienza, 33 – 2.1.4. L’incastro ansioso-evitante: la tempesta perfetta, 34 – 2.2. Il trauma evolutivo e la distorsione dei modelli operativi interni (MOI), 34 – 2.3. L’EMDR: riprogrammare il passato per liberare il presente, 35 – 2.3.1. Il Modello AIP: quando il ricordo “congela”, 35 – 2.3.2. Il funzionamento tecnico: la stimolazione bilaterale, 36 – 2.3.3. Le 8 fasi del protocollo, 36 – 2.4. La riparazione del legame attraverso l’EMDR: dal trauma individuale alla guarigione sistemica, 37 – 2.4.1. L’EMDR per il tradimento e le ferite

dell'attaccamento, 37 – 2.5. La meccanica della vulnerabilità: il contributo di Mikulincer e Shaver, 38 – 2.5.1. MOI e regolazione affettiva, 38 – 2.5.2. La disattivazione dei MOI nel cambiamento, 39 – Conclusione, 39 – Riferimenti bibliografici, 40.

43 **Capitolo III**

Dinamiche del conflitto: “Demand-Withdraw”

Introduzione, 43 – 3.1. La dinamica “Demand-Withdraw”: una spirale di polarizzazione, 44 – 3.2. La pragmatica del silenzio e l'ostruzionismo, 45 – 3.3. La meccanica dello stallo: polarizzazione, assiomi e difese estreme, 45 – 3.4. La sperimentazione sul “Dflooding” e il battito cardiaco, 46 – 3.5. L'analisi sperimentale del pattern “Demand-Withdraw”, 46 – 3.6. La sperimentazione sulla “riparazione” e la memoria di lavoro, 47 – 3.7. La scienza dell'osservazione: micro-analisi e sistemi di codifica in laboratorio, 47 – 3.8. La comunicazione non verbale: il ruolo del volto e del corpo, 48 – 3.9. La matrice del conflitto: metafore, aspettative e modelli di validazione, 49 – Conclusione, 50 – Bibliografia.

53 **Capitolo IV**

L'arte della riparazione: trasformare lo scontro in risorsa

Introduzione, 53 – 4.1. Il perdono come processo motivazionale: il contributo di Fincham, 54 – 4.2. La biologia della vulnerabilità: il modello di Baucom, 55 – 4.3. Analisi sperimentale del perdono e della comunicazione vulnerabile, 55 – 4.4. La sincronia tra cognizione e azione: meccanismi di successo della riparazione, 58 – Conclusioni, 62 – Riferimenti bibliografici, 63.

65 **Capitolo V**

Neurobiologia del conflitto

Introduzione, 65 – 5.1. Il nervo vago e la gerarchia della difesa, 66 – 5.2. Riconoscere la “Neurocezione” di pericolo, 67 – 5.3. La transizione dallo stato simpatico al vago-ventrale, 68 – 5.4. Il dolore sociale è dolore fisico: la sovrapposizione neurale, 70 – 5.5. L'ostilità che ammalia: conflitto e risposta immunitaria, 71 – 5.6. La biochimica della riconciliazione: Ditzen *et al.* (2009), 74 – 5.7. Il modello VSA: perché lo stress esterno diventa conflitto interno, 75 – 5.8. Bio-sincronia: il ritmo invisibile della coppia, 76 – Conclusioni, 77 – Tabella riassuntiva: biologia del conflitto e della connessione, 78 – Riferimenti bibliografici, 78.

81 **Capitolo VI**

L'Ombra del conflitto – L'impatto sui figli

Introduzione, 81 – 6.1. Analisi longitudinale della stabilità: il modello di Karney e Bradbury (1995), 83 – 6.2. Il ruolo dell'emozione nella terapia e

negli Outcome: Baucom *et al.* (2015), 84 – 6.3. Verso una scienza della relazione positiva: Fincham e Beach (2010), 84 – 6.4. Dalla teoria alla pratica: strategie per mitigare l'impatto del conflitto, 85 – 6.5. La neurobiologia dello stress infantile: il lavoro di Davies e Cummings (1994, 2010), 86 – 6.6. Effetti neurologici e strutturali: la ricerca di Tomoda *et al.* (2009), 86 – 6.7. Conflitti costruttivi vs distruttivi: lo studio di McCoy, Cummings e Davies (2009), 87 – 6.8. La teoria della sicurezza emotiva (EST): Davies e Cummings (1994), 87 – Conclusioni, 88 – Riferimenti bibliografici, 89.

91 Capitolo VII

Il figlio come “Ponte o Scudo” – La triangolazione familiare

Introduzione, 91 – 7.1. La Nascita del concetto: la teoria dei sistemi di Murray Bowen (1978), 91 – 7.2. Le triadi rigide e i confini violati: Salvador Minuchin (1974), 92 – 7.3. Il vissuto degli adolescenti di Buchanan, Maccoby e Dornbusch (1991), 93 – 7.4. L'elaborazione cognitiva e la minaccia percepita: Fosco e Grych (2008), 94 – 7.5. La sindrome del bambino perfetto: il prezzo dell'invisibilità, 95 – 7.6. Le caratteristiche cliniche, 96 – 7.7. Soddisfazione marziale e adeguatezza genitoriale: Wang e Crane (2001), 97 – 7.8. Dall'ostilità al comportamento: Franck e Buehler (2007), 99 – 7.9. Focus clinico: la manipolazione del genitore “vittima”, 100 – 7.10. L'Eredità della triangolazione: Tamara Afifi (2003), 100 – Conclusione, 101 – Riferimenti bibliografici, 102.

105 *Conclusioni*

109 *Schemi e sintesi cliniche*

113 *Guida all'uso degli schemi e delle tabelle*

PREFAZIONE

Negli ultimi decenni e, in particolare, nel post-Covid, le probabilità che un matrimonio culmini in un divorzio vanno dal 40 al 55 per cento, nonostante ogni coppia di neosposi non voglia altro che la riuscita delle sue nozze.

Ognuna di queste crede, inizialmente, che la propria relazione abbia tutte le carte in regola per poter avere un esito diverso rispetto a tante altre che, invece, hanno concluso il loro cammino davanti a un avvocato; ma, ben presto, ci si rende conto di non essere molto preparati ad affrontare problemi e conflitti che inevitabilmente fanno parte di ogni matrimonio.

Quando poi si presentano delusioni, scarsa comunicazione e incomprensioni, l'idea di aver commesso un errore nello sposarsi diventa, ogni giorno che passa, sempre più una convinzione, tanto da chiedere aiuto urgente a un professionista che possa sostenerli nel tentativo di rimettere insieme i pezzi di una relazione che sta andando in frantumi.

Ma ci siamo mai chiesti quali sono questi "pezzi"? Molti direbbero che basta l'amore, basta provare un sentimento forte verso l'altro, ma la pratica clinica insegna invece che una relazione non può essere stabile e continuativa soltanto facendo leva sull'amore. Infatti, solo l'amore non basta.

Rispetto, stima, sostegno, accettazione, intimità, lealtà: sono questi alcuni dei pilastri che fanno di due persone una coppia duratura. È

importante che la persona che ci sta accanto ci consoli nei momenti di sconforto, ci incoraggi nei momenti di delusione e condivida con noi i momenti di successo. C'è poi la gratificazione sessuale, che rappresenta la motivazione alla spinta verso l'altro, e il desiderio di avere figli e costruire una famiglia.

Non va sottovalutata, poi, la presenza delle famiglie d'origine e dei parenti in generale, che rappresentano una potente fonte di pressioni esterne affinché la coppia, una volta costituita, non si sgretoli. Qualsiasi cosa accada.

Tutte le idealizzazioni che avvolgono le coppie di fidanzati quando prendono in considerazione l'idea del matrimonio, circa la felicità e la bellezza della vita da marito e moglie, non permettono loro di sviluppare la consapevolezza rispetto alle delusioni e alle frustrazioni che sono presenti anche nelle situazioni di coppia più forti.

Generalmente entrano in gioco forze centrifughe, rabbia e rancore, che rendono il solo sentimento non sufficiente per reggere la stabilità di una coppia. Quando, infatti, prendono il sopravvento queste due emozioni, quello che prima veniva visto come il proprio compagno, il proprio alleato, diventa immediatamente il proprio avversario.

Nonostante molti pensino che l'amore da solo sia sufficiente a garantirsi reciprocamente aiuto e sostegno, in realtà la sua sola presenza non garantisce che i due componenti della coppia abbiano le qualità e le capacità per far crescere il loro rapporto. Affinché ci sia un'unione stabile e duratura sono necessari impegno, sensibilità, generosità, fiducia, senso di responsabilità, correttezza. Bisogna avere la capacità di collaborare, di scendere a compromessi, di tollerare errori e difetti, di agire sulla base di decisioni comuni.

Molto spesso ciò che manca alle coppie è proprio la capacità di comunicare in maniera efficace e di prendere decisioni in comune. Magari sanno farlo bene nella loro vita personale con gli estranei, ma incontrano profonde difficoltà nel farlo con il proprio partner in coppia. Questo accade perché un matrimonio, ma anche una convivenza, è una tipologia di rapporto differente rispetto agli altri, perché due persone, di sesso diverso o dello stesso sesso, che decidono di impegnarsi in un rapporto stabile, sviluppano inevitabilmente delle aspettative reciproche. Esse rimandano non solo all'amore, ma soprattutto a lealtà e appoggio, che

entrambi cercano di impegnarsi a garantire all'altro, generando quindi desideri e aspettative.

Le azioni dell'altro vengono, dunque, filtrate attraverso di esse creando, molto spesso, interpretazioni arbitrarie e quindi errate che non fanno altro che iniziare a generare incomprensioni, conflitti mal gestiti, comunicazione disfunzionale e fratture frequentemente insanabili. Con l'aumento dei momenti di attrito, entrambi perdono di vista quanto di positivo esiste nel loro rapporto, fino ad arrivare a mettere in discussione tutto anziché focalizzarsi sull'importanza dell'allearsi per risolvere insieme i problemi che si presentano.

Questo manuale mira a dare elementi fondamentali alle coppie per prendere consapevolezza di quali siano gli scopi che ci si propone in un matrimonio e, quindi, come raggiungerli. Innanzitutto, fa comprendere come il proprio partner vada considerato come il migliore alleato, sostenitore e difensore e, anche, come il miglior confidente, compagno e amico.

Diventa fondamentale, infatti, porre solide basi di rispetto, fiducia, sicurezza e lealtà, senza dimenticare la parte "dolce" del rapporto, dunque garantendo affetto, comprensione, sensibilità, presenza e senso di collaborazione per tutto ciò che deve essere condiviso.

Ogni coppia può superare le difficoltà se impara a riconoscere che delusione, rabbia e frustrazione non sono legate a un'incompatibilità tra i due componenti, ma piuttosto a incomprensioni dettate da modalità comunicative errate e interpretazioni arbitrarie circa pensieri, intenzioni e azioni del proprio partner. Quando si "legge" in maniera prevenuta ciò che l'altro dice o fa, è facile creare una sua immagine distorta che gli fa attribuire, poi, "cattive intenzioni".

Ogni coppia deve assumersi la responsabilità del miglioramento del rapporto attraverso l'aiuto e il sostegno reciproco, escludendo colpe e biasimo. Molto spesso, infatti, si attribuiscono interpretazioni malevoli — come egoismo, odio, possesso — alle azioni del partner che, in realtà, andrebbero lette in maniera benevola, anche se dirette male, come, ad esempio, autoprotezione o tentativo di non essere abbandonato.

Ai lettori questo manuale darà importanti strumenti per decodificare correttamente pensieri e azioni del proprio partner, al fine di evitare tutti quegli ostacoli che possano mettere a repentaglio la soluzione

di problemi comuni e tutte quelle situazioni che impediscono di comprendersi reciprocamente.

È solo la comprensione dei veri motivi che guidano i comportamenti propri e del partner a rendere sempre più appagante il rapporto di coppia.

MARIA ESPOSITO

*Psicologa, sessuologo clinico, Psicodiagnosta
clinico e forense, analista del comportamento*

INTRODUZIONE

Il volume analizza la complessità della conflittualità di coppia, intesa non come evento sporadico, ma come dimensione relazionale capace di riconfigurare l'intero assetto familiare. Sebbene il conflitto sia una componente intrinseca e potenzialmente evolutiva di ogni legame affettivo, la sua cronicizzazione e la mancanza di strategie di risoluzione efficaci lo trasformano in un elemento tossico per il sistema. La letteratura clinica evidenzia come il fulcro della patologia familiare risieda spesso nell'incapacità della diade genitoriale di gestire la propria "distanza emotiva", scivolando verso forme di ostilità che superano i confini della coppia per investire inevitabilmente la prole. Il conflitto di coppia, pertanto, può essere definito come una discrepanza tra obiettivi, bisogni o valori tra i partner, che si manifesta attraverso interazioni verbali e non verbali. Tuttavia, la ricerca scientifica distingue nettamente tra conflitto costruttivo (caratterizzato da negoziazione e risoluzione) e conflitto distruttivo (caratterizzato da aggressività, ritiro emotivo e ostilità cronica). Come sottolineato da Wang e Crane (2001), la stabilità maritale e la soddisfazione coniugale sono i predittori primari dell'adeguatezza del *parenting*: quando il legame di coppia è eroso da risentimenti irrisolti, la funzione genitoriale subisce un processo di "sversamento" (*spillover effect*), in cui l'irritabilità e l'insoddisfazione verso il partner vengono proiettate nel rapporto con i figli. In questo scenario di elevata conflittualità, la triangolazione emerge come la difesa estrema del sistema

familiare contro la frammentazione. Quando la diade non è più in grado di contenere l'ansia prodotta dallo scontro, si verifica un'operazione di "arruolamento" del terzo. Secondo il modello di Bowen (1978), l'inserimento del figlio nel conflitto non ha lo scopo di risolvere la disputa, ma di stabilizzarla, creando un equilibrio patologico in cui l'attenzione viene distolta dal fallimento della coppia e focalizzata sul benessere (o malessere) del minore. La triangolazione, dunque, agisce come un analgesico relazionale: lenisce temporaneamente il dolore della coppia a spese della salute psichica del figlio. L'esposizione al conflitto di coppia agisce sul minore attraverso diversi vettori. Da un lato, la Teoria della Sicurezza Emotiva (Davies & Cummings, 1994) evidenzia come l'ostilità tra i genitori mini la fiducia del bambino nella stabilità della propria "base sicura". Dall'altro, l'elaborazione cognitiva del conflitto (Fosco & Grych, 2008) porta il minore a colpevolizzarsi o a percepirsi come l'unico in grado di sedare la lite. Questa pressione si traduce in risposte fisiologiche misurabili, come l'alterazione dei livelli di cortisolo e l'iper-attivazione del sistema nervoso autonomo, che possono sfociare in disturbi psicosomatici o in comportamenti di esternalizzazione in età adolescenziale (Franck & Buehler, 2007).

Il testo esplora le diverse declinazioni di questa crisi: dalla parentificazione, in cui il figlio diventa il supporto emotivo del genitore "vittima", alla scissione dell'immagine genitoriale, dove il minore è costretto a una scelta di lealtà impossibile. Attraverso l'analisi delle ricerche di Afifi *et al.* (2003), verranno esaminati gli esiti a lungo termine di queste dinamiche sui giovani adulti, evidenziando come la mancata risoluzione del conflitto di coppia genitoriale possa condizionare le future scelte affettive dei figli. Il lavoro si conclude con una proposta operativa per la "de-triangolazione", sottolineando che la vera tutela del minore passa attraverso la capacità degli adulti di riprendersi la responsabilità del proprio conflitto, liberando il figlio dal ruolo di mediatore o di capro espiatorio. Solo ristabilendo i corretti confini tra la diade coniugale e il sistema filiale è possibile interrompere la trasmissione intergenerazionale del trauma relazionale.

Riferimenti bibliografici

- AFIFI T.D., *et al.* (2003). *Feeling Caught Between Parents: Predictors and Outcomes*. Communication Monographs, 70(2).
- BOWEN M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson.
- DAVIES P.T., & CUMMINGS E.M. (1994). *Emotional security as a novel unifying construct in child development*. Child Development, 65(2).
- FOSCO G.M., & GRYCH J.H. (2008). *Emotional, cognitive, and family systems mediators of children's adjustment to interparental conflict*. Journal of Family Psychology, 22(6).
- FRANCK K.L., & BUEHLER C. (2007). *A family system analysis of correlations between interparental hostility and adolescent problem behaviors*. Journal of Family Psychology, 21(1).
- MINUCHIN S. (1974). *Families and Family Therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- WANG L., & CRANE D.R. (2001). *The relationship between marital satisfaction, marital stability, parenting adequacy, and child adjustment*. The American Journal of Family Therapy, 29(3).

CAPITOLO I

I PILASTRI: LA RICERCA PREDITTIVA (GOTTMAN E LA “LOVE LAB”)

Introduzione

Per decenni, la terapia di coppia si è basata quasi esclusivamente su intuizioni cliniche, teorie psicodinamiche e resoconti soggettivi dei partner. Tuttavia, la vera rivoluzione nel campo della stabilità relazionale è avvenuta quando John Gottman (1994) ha introdotto il rigore del metodo scientifico, trasformando il “sentito dire” in dati misurabili. L’eccezionalità degli studi di Gottman risiede nella loro natura multidimensionale: non si limitano a ciò che le coppie dicono di provare, ma analizzano ciò che i loro corpi comunicano e come i loro comportamenti si intrecciano in tempo reale. Il fulcro di questa ricerca è il celebre “Love Lab”, un ambiente dove l’osservazione comportamentale viene sincronizzata con la misurazione dei parametri fisiologici. Gottman ha compreso che il conflitto non è solo un evento verbale, ma un’esperienza biologica. Attraverso il monitoraggio della frequenza cardiaca, della conduttanza cutanea e dei livelli di cortisolo, i suoi studi hanno dimostrato che lo stato di “attivazione fisiologica diffusa” (o *flooding*) è uno dei predittori più accurati del fallimento relazionale (Gottman & Levenson, 1992). Quando un partner è fisiologicamente sopraffatto, la sua capacità di elaborare informazioni e di provare empatia diminuisce drasticamente, rendendo inutile qualsiasi tentativo di risoluzione razionale. Oltre alla fisiologia, Gottman ha applicato una micro-analisi sistematica del comportamento attraverso

sistemi di codifica rigorosi come lo *Specific Affect Coding System* (SPAFF). Questo ha permesso di identificare non solo i contenuti delle discussioni, ma le micro-espressioni facciali e le sfumature emotive — come il disprezzo o la difesa — che spesso sfuggono all’occhio non addestrato ma che determinano il destino della coppia (Gottman, 1994). L’integrazione di questi dati — il battito del cuore, l’espressione di un volto e la scelta delle parole — ha permesso a Gottman di costruire modelli predittivi con una precisione vicina al 90%, una cifra senza precedenti nelle scienze sociali (Gottman & Silver, 2015). Studiare Gottman oggi significa quindi abbandonare le congetture per abbracciare una “scienza delle relazioni” che affonda le sue radici nella biologia umana e nell’osservazione diretta della realtà quotidiana.

1.1. La distinzione tra problemi risolvibili e problemi perenni

Il primo passo nelle strategie di risoluzione di Gottman e Silver (2015) è la classificazione del conflitto. La ricerca del “Love Lab” ha rivelato che il 69% dei problemi di coppia è di natura “perenne”, ovvero basato su differenze fondamentali di personalità o valori che non spariranno mai. Emergono ripetutamente e possono portare al “gridlock” (stallo emotivo). I problemi risolvibili, invece, sono situazionali e legati a compiti specifici (es. chi lava i piatti). Mentre altri approcci, come la *Emotionally Focused Therapy* (EFT) di Sue Johnson (2004), si concentrano quasi esclusivamente sulla riparazione del legame di attaccamento e sulla risposta ai bisogni emotivi primari, Gottman offre strumenti pratici e cognitivo-comportamentali per gestire entrambi i tipi di disputa. Gottman e Silver (2015) propongono un protocollo strutturato per disinnescare i conflitti situazionali prima che degenerino:

- inizio Morbido (*Soften your startup*): la discussione deve iniziare senza critiche o disprezzo. È provato che il 96% delle discussioni finisce con lo stesso tono con cui è iniziato (Gottman & Silver, 2015). Questo concetto si allinea con le teorie sulla comunicazione non violenta, che pongono l’accento sull’espressione dei bisogni propri piuttosto che sull’attacco all’altro (Rosenberg, 2015).

- Offrire e Ricevere Tentativi di Riparazione: sono piccoli segnali (una battuta, un gesto, un'espressione di scusa) che servono a frenare l'escalation della negatività. La capacità di accettare questi segnali è ciò che distingue le "coppie master" dalle "coppie disaster".
- Auto-calmarsi e Calmare l'Altro (*Physiological Soothing*): quando il battito cardiaco supera i 100 bpm, subentra il *flooding* (sommersione emotiva) e la parte razionale del cervello si spegne. In questi casi, Gottman suggerisce una pausa di almeno 20 minuti per permettere al sistema nervoso di tornare in equilibrio (Gottman & Levenson, 1992).
- Compromesso: non si può giungere a un accordo senza essere aperti all'influenza del partner. Questo principio di "cedere per vincere" riflette le dinamiche della teoria dei giochi applicata alle relazioni umane.
- Tolleranza dei difetti altrui: accettare che il partner non cambierà su certi aspetti è fondamentale per la stabilità a lungo termine.

1.2. Gestire lo stallo (Gridlock) nei problemi perenni

Per i problemi che non possono essere risolti, la strategia non è la soluzione, ma il passaggio dal conflitto al dialogo. Gottman e Silver (2015) sostengono che dietro ogni stallo perenne si nasconde un "sogno non realizzato" o un valore profondo non rispettato. La strategia consiste nell'esplorare il significato sottostante la posizione del partner. Questo approccio è supportato da studi che evidenziano come la comprensione empatica e l'accettazione siano predittori di soddisfazione coniugale superiori alla mera risoluzione dei problemi (Baucom *et al.*, 2015). La strategia di risoluzione più efficace, paradossalmente, avviene al di fuori del conflitto. Gottman introduce il concetto di Positive Sentiment Override: quando una coppia ha una solida amicizia e un alto livello di interazioni positive (rapporto 5:1), i partner tendono a interpretare i conflitti in modo meno severo. Questo "cuscinetto emotivo" rende le tecniche di comunicazione molto più facili da applicare (Gottman & Silver, 2015). Lo studio di Gottman e Levenson (2000) rappresenta una pietra miliare nella ricerca psicologica perché non si limita a

identificare se una coppia divorzierà, ma introduce la variabile del tempo, distinguendo tra chi si separa precocemente e chi lo fa a lungo termine. Mentre le strategie di risoluzione descritte in *The Seven Principles* (Gottman & Silver, 2015) offrono la cura, questa pubblicazione fornisce la diagnosi precoce, basandosi su uno studio longitudinale durato ben 14 anni. L'aspetto più innovativo della pubblicazione è l'identificazione di due pattern distinti che portano alla fine del matrimonio in momenti diversi della vita di coppia.

1.3. Risultati predittivi e implicazioni fisiologiche

Gli autori hanno utilizzato modelli matematici per analizzare come le variabili fisiologiche (rilevate nel "Love Lab") potessero predire la stabilità. Hanno riscontrato l'effetto "Cascade": in questo caso la negatività genera altra negatività. Nelle coppie destinate al divorzio precoce, i tentativi di riparazione vengono sistematicamente ignorati o respinti. Nelle coppie stabili invece, anche durante un litigio, il rapporto tra interazioni positive (un sorriso, un cenno di assenso) e negative è di almeno 5 a 1. Nelle coppie che divorzieranno, questo rapporto scende drasticamente a 0.8 a 1 (Gottman & Levenson, 2000). Questo studio è essenziale per comprendere perché le strategie in *The Seven Principles* (Gottman & Silver, 2015) funzionano. Nella fattispecie, in esse si riscontra l'inizio morbido che serve a prevenire l'attivazione fisiologica distruttiva tipica dei "divorziatori precoci" e il mantenimento dell'amicizia e dei "Sogni Condivisi" che serve a prevenire l'erosione affettiva tipica dei "divorziatori tardivi". La ricerca di Gottman e Levenson (2000) dimostra quindi che il matrimonio non è una condizione statica, ma un sistema dinamico dove la gestione delle emozioni — sia positive che negative — determina la traiettoria temporale della relazione. Mentre il testo del 2015 è una guida pratica, il volume del 1994 è il pilastro accademico dove Gottman espone i dati grezzi raccolti in vent'anni di osservazioni. In questo studio, Gottman introduce l'idea che ogni coppia operi come un sistema biologico regolato. Utilizzando modelli derivati dalla teoria dei sistemi e dalla matematica non lineare, Gottman (1994) dimostra che le coppie stabili possiedono un "set point" di positività