

# Se la coppia diventa alleanza

**Benedetta Verrini**

**N**ella buona e nella cattiva sorte. Cioè affrontare le difficoltà e le gioie come coppia, facendo leva sulla forza e le energie che possono derivare dal condividere eventi, stati d'animo, paure, aspettative, rafforza il legame. Una scelta che spesso porta alla risoluzione, o almeno a una diversa lettura, del problema). In psicologia si chiama coping diadico, una definizione su cui gli esperti hanno iniziato a lavorare intorno agli anni Novanta, che si riferisce al processo attraverso cui marito e moglie affrontano gli eventi stressanti come coppia, facendo leva sulla loro relazione e affrontando alcune difficoltà come una squadra affiatata che si adopera per superarle.

Il Centro d'Ateneo Studi e ricerche sulla Famiglia dell'Università Cattolica di Milano ha dedicato al tema un convegno internazionale, ospitando oltre 40 studiosi da tutto il mondo che da anni lavorano sul concetto di coping diadico. Obiettivo? "Confrontarsi, portando dati di ricerca e prospettive di intervento per capire meglio come le coppie possano migliorare la loro capacità di affrontare gli aspetti faticosi della vita", spiega Raf-

*La collaborazione globale tra marito e moglie, "nella buona e nella cattiva sorte", come metodologia per affrontare in modo efficace anche gli eventi peggiori*

faella Iafrate, professore ordinario di psicologia Sociale presso l'Ateneo milanese.

Tra gli studiosi presenti Thomas Bradbury, della University of California, insignito dall'Università Cattolica pochi anni fa di una laurea Honoris Causa alla luce dei suoi studi sul tema della relazione di coppia e Guy Bodenmann, dell'Università di Zurigo, autore di decine di ricerche sulla coppia e fondatore di un programma preventivo antistress.

Ma perché il coping diadico è così importante? "Perché è un fattore protettivo del legame, è una risorsa attraverso cui si trova quella famosa "marcia in più" per affrontare gli eventi della vita", spiega Anna Bertoni, professore associato di psicologia sociale presso la Facoltà di Psicologia dell'ate-

neo milanese che, insieme alle colleghe Silvia Donato e Sara Molgora, ha curato la direzione scientifica dell'evento.

Il coping diadico è importante, dunque, perché rappresenta un elemento che rivela molto della qualità di una relazione di coppia e tende a rafforzarla, prevenendo il rischio di

## La patologia è sempre "condivisa" Ma i medici troppo spesso lo ignorano

**N**on c'è niente di più "condiviso" del processo che si attiva in una coppia che affronta una malattia. Il convegno della Cattolica ha dedicato a questa circostanza un'intera sessione: "I contributi si sono occupati in particolare degli stressors che le coppie fronteggiano quando un partner è affetto dal cancro o da una malattia cardiaca acuta, delle ricadute che questa ha sui singoli ma anche sulla relazione e del ruolo fondamentale del partner nel processo di adattamento alla malattia", ha spiegato la professoressa Raffaella Iafrate. I contributi hanno tutti sottolineato la dimensione relazionale, diadica di questo processo, che non può essere compreso né affrontato a prescindere dalle relazioni significative del

paziente. "La coppia in particolare funziona nella malattia come una unità, sia nell'interpretazione della malattia come fonte di stress (il concetto di malattia come *we-disease*) sia nel contribuire al suo fronteggiamento (la congruenza tra i coping dei partner, così come la capacità di far fronte comune, risultano infatti fondamentali). Di qui l'importanza di tenere conto del partner e del

*Soprattutto in occasione di patologie gravi, come il cancro o i disturbi cardiaci, i partner che dimostrano buone capacità di resistenza, si comportano come un'unità*

"sistema coppia" (e non solo del paziente) nel percorso di cura". Atteggiamento che invece la maggior parte dei medici, se non ignora totalmente, certo tende a minimizzare il rilievo. Sarebbe invece opportuno promuovere una cultura medica di taglio olistico, capace cioè di inquadrare la malattia in un processo globale, in un quadro psico-fisico allargato che finisca per coinvolgere e caratterizzare le dinamiche relazioni più strette. Anche perché non solo l'esperienza, ma anche le ricerche hanno confermato come l'elaborazione della sofferenza derivante dalla malattia, se condotta in modo condiviso e partecipato, finisca per avere risvolti benefici, anche dal punto di vista terapeutico. (B.V.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## Così l'accordo a due

I contributi delle altre sessioni del convegno sul coping diadico hanno invece evidenziato l'importanza di approntare interventi, teoricamente ed empiricamente fondati, a supporto delle capacità

*Raffaella Iafrate: ora dobbiamo definire quali aspetti del processo offrono i maggiori vantaggi per i partner*

della coppia di fronteggiare gli eventi stressanti (da quelli quotidiani alla crisi economica e alle difficoltà finanziarie, progetto quest'ultimo che ha ricevuto finanziamenti di rilievo, ad esempio, negli Stati Uniti). Il "coping" diadico, secondo la teoria sistemico-transazionale di

Guy Bodenmann e secondo i risultati di varie ricerche nazionali e internazionali sul tema, mostrano come la capacità dei partner di mettere in atto questa strategia positiva abbia determinanti di natura individuale, situazionale, relazionale e culturale, e come sia un

# la malattia può essere vinta

separazione. "Il processo si fonda sulla comunicazione e l'ascolto", prosegue Anna Bertoni. "Uno dei due partner comunica all'altro una situazione problematica. Colui o colei che riceve il messaggio dovrebbe sforzarsi di ascoltare profondamente le preoccupazioni del coniuge. Questo passaggio è

fondamentale perché, a volte, invece di "ascoltare" si tende a dare una risposta basata sulla propria visione del problema o sull'effetto che fa rispetto al proprio vissuto. Ma chi si è "aperto" e ha condiviso il suo stato d'animo molto spesso non ha bisogno di una soluzione immediata, piuttosto di sentire vicinanza e solidarietà. Quando la comunicazione avviene correttamente, ascoltandosi e condividendo il problema, allora la coppia si rimbecca le maniche per far fronte comune rispetto alla difficoltà".

*Una ricerca del Centro di Ateneo studi e ricerche sulla famiglia della Cattolica ha messo in luce l'importanza del "fare squadra"*

E di quali problemi si tratta? I più diversi: dallo stress per la cronica mancanza di tempo ai problemi economici; dalle preoccupazioni per i figli alle difficoltà relazionali nella coppia o con le rispettive famiglie d'origine, fino a problemi di più ampia portata come le malattie.

Il convegno si è articolato in tre sessioni: la prima dedicata alla coppia di fronte alla ma-

lattia; la seconda sugli interventi a sostegno della capacità di coping delle coppie; la terza sulla coppia di fronte agli eventi stressanti quotidiani e alle transizioni.

Una ricerca del Centro di Ateneo Studi e Ricerche sulla Famiglia ha inoltre messo in luce l'importanza del "fare squadra" anche nella "buona sorte": è un aspetto che può passare sotto traccia, invece valorizzare anche le notizie positive, dare importanza ai traguardi raggiunti è un aspetto di rafforzamento della coppia.

"L'epoca che stiamo vivendo, così segnata dal mito dell'individualismo, tende a imporre l'idea che bisogna farcela da soli, mentre è nella condivisione che si trova la forza necessaria ad affrontare le fatiche della vita", sottolinea la docente, mettendo in luce quanto il coping diadico, una volta appreso e messo in pratica, riesca a portare benefici anche, forse soprattutto, nelle coppie più fragili. L'impegno emerso dal convegno è a orientare la ricerca sia sulle varie fasi del processo (in modo da rafforzare gli interventi a sostegno della coppia) sia sul suo potenziale nella malattia, situazione in cui il fenomeno, in particolare negli ambienti medici, è ancora sottostimato.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## diventa terapeutico

importante predittore del benessere dei partner. Durante il convegno in Cattolica si è prestata attenzione alla necessità di individuare opportuni criteri e modalità di valutazione dell'efficacia di questi interventi.

«Infine i contributi relativi alla terza sessione si sono occupati di andare oltre l'indagine degli effetti benefici delle competenze di coping dei partner sull'adattamento della coppia», spiega la professoressa Raffaella Iafrate. Sulla conclusione che sia un processo positivo e rafforzativo del legame di coppia, in altre parole, gli studiosi sono concordi. Ma la ricerca intende andare oltre, «per definire in maniera più puntuale quali aspetti del processo di coping offrono i maggiori vantaggi per i partner e la relazione, e a quali condizioni. Ad esempio, cosa cambia se il supporto è fornito negli eventi negativi o positivi, o se i partner sono più o meno predisposti ad "affidarsi", in modo da fornire indicazioni sempre più precise per l'intervento». (B.V.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Lei e lui, conoscersi per comprendersi E le differenze diventano ricchezza

**S**e gli eventi negativi appaiono più salienti nella memoria storica di una famiglia, è vero che la trama della vita di coppia è - fortunatamente - intrisa di un gran numero di momenti positivi, che costituiscono un po' la quotidianità. Anche se troppo spesso questo volto lieto del menage coniugale e familiare finisce per diventare tanto irrilevante da apparire come routine insignificante. Invece è vero il contrario. Gli spiragli di male, per quanto profondi e fonte di grande sofferenza, non dovrebbero mai oscurare il tanto bene costruito e vissuto insieme. Se il coping diadico è il fare squadra nelle difficoltà, il processo di condivisione delle cose belle viene definito "capitalizzazione". Una ricerca presentata dal Centro di Ateneo Studi e Ricerche sulla Famiglia

ha puntato proprio a valutare il peso di questo aspetto nella vita delle famiglie, partendo da un campione di quasi 200 coppie del Nord Italia. "Dando per assodato che la condivisione rafforza la relazione, ci siamo domandati se la sensazione di fiducia che in coppia si prova l'uno per l'altra dipende maggiormente dall'aiuto reciproco nelle difficoltà o nei momenti belli", spiega Silvia Donato, ricercatrice presso la Facoltà di Psicologia dell'Università Cattolica.

*Le donne sono più disposte ad affidarsi. Gli uomini attendono di veder riconosciuto il proprio impegno*

Dai risultati è emersa una differenza tra donne e uomini: mentre le prime sentono di potersi fidare del compagno che si è dimostrato supportivo nei momenti difficili, gli uomini sono più pragmatici e percepiscono la propria partner degna di fiducia sulla base delle sue reazioni in diversi contesti. "È importante conoscere queste differenze anche per i nostri percorsi di enrichment familiare", spiega la docente. "Quando la coppia è consapevole della differenza nella visione di un evento, ad esempio la donna ha bisogno di una rassicurazione e l'uomo ha maggior bisogno di essere stimolato e veder riconosciuti i suoi meriti, la comunicazione migliora e così anche la solidarietà nell'affrontare il quotidiano (B.V.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA