

JOHN GOTTMAN

con NAN SILVER

INTELLIGENZA EMOTIVA  
PER LA COPPIA



JOHN GOTTMAN

CON NAN SILVER

INTELLIGENZA EMOTIVA  
PER LA COPPIA

Proprietà letteraria riservata  
© 1999 by John Gottman, Ph.D., and Nan Silver  
© 1999 RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-06912-0

Titolo originale dell'opera:  
*The seven principles  
for making marriage work*

Traduzione di Sergio Mancini

Prima edizione Rizzoli 1999  
Prima edizione BUR Psicologia ottobre 2013

Per conoscere il mondo BUR visita il sito [www.bur.eu](http://www.bur.eu)

*A Julie Gottman, che ha dato alla collaborazione un nuovo significato, e allo zoccolo duro del mio gruppo, Sybil Carrere, Sharon Fentiman e Cathryn Swanson. Sono state loro a rendere possibile tutto questo e hanno contribuito a rendere piacevolissimo questo viaggio, come se avessimo trascorso il tempo a mangiare pasticcini e a bere caffè sulla terrazza di un bar.*

J.G.

*Ad Arthur, mio adorato amico.*

N.S.



## Dentro il Love Lab di Seattle: la verità sui matrimoni felici

Il cielo mattutino è sorprendentemente limpido su Seattle quando Mark e Janice Gordon, sposati di fresco, siedono a tavola per la prima colazione. Fuori dalla finestra panoramica dell'appartamento, le acque del Montlake sono di un bel blu scuro, la gente fa jogging e le anatre sguazzano lungo le sponde del parco lacustre. Mark e Janice si godono la vista mentre mangiano il loro toast e si dividono le pagine del quotidiano domenicale. Più tardi forse Mark si sintonizzerà sulla partita di football, mentre Janice farà due chiacchiere al telefono con sua mamma che vive a St. Louis.

Tutto sembra abbastanza normale all'interno di questo appartamento, a meno che non abbiate notato le tre videocamere appese alla parete, i microfoni simili a quelli dei talk-show assicurati ai colletti di Mark e Janice e i monitor Holter attaccati con il cerotto attorno ai loro petti. Il grazioso appartamento con vista di Mark e Janice in realtà non è affatto il loro appartamento: è un laboratorio dell'università di Washington a Seattle dove per sedici anni ho condotto la ricerca più esauriente e innovativa mai effettuata sul matrimonio e il divorzio.

In quanto parte di questi studi, Mark e Janice (come anche altre quarantanove coppie scelte a caso) si sono offerti volontari per trascorrere un giorno e una notte nel nostro appartamento fittizio, affettuosamente noto come Love Lab (laboratorio dell'amore). Era stato detto loro di comportarsi con la maggiore naturalezza possibile, nonostante vi fosse una squadra di scienziati che li osservava da dietro uno specchio finto collocato nella cucina, telecamere che registravano

ogni loro parola ed espressione facciale e sensori che segnalavano sintomi corporei di stress o di rilassamento, come, per esempio, la frequenza dei battiti cardiaci. (Per mantenere la necessaria riservatezza, le coppie sono state controllate dalle nove di mattina alle nove di sera, e mai quando andavano in bagno.) L'appartamento è fornito di un divano pieghevole, una vera cucina, telefono, televisione, videoregistratore e lettore di CD. Alle coppie è stato detto di portare qualcosa da mangiare, giornali, computer portatili, il cucito, i pesi e persino i loro animali da casa, se ne avevano – insomma, tutto quello che serviva loro per trascorrere un tipico weekend casalingo.

Il mio scopo era niente di meno che quello di scoprire la verità sul matrimonio – di rispondere finalmente alle domande che hanno incuriosito le persone da tempo immemorabile. Perché il matrimonio certe volte è così difficile? Perché alcune relazioni funzionano come orologi per tutta una vita, mentre altre esplodono letteralmente come una bomba a orologeria? E come si può impedire che un matrimonio vada male o salvarne uno che è già fallito?

### *Come prevedere il divorzio con una precisione del 91 per cento*

Dopo anni di ricerche sono finalmente in grado di rispondere a queste domande. Anzi, sono in grado di prevedere se una coppia vivrà felicemente unita o si perderà per strada. Posso farlo dopo aver ascoltato l'interazione di coppia nel nostro Love Lab per meno di cinque minuti! Il mio tasso di accuratezza in queste previsioni è, in media, del 91 per cento in tre diversi studi. In altre parole nel 91 per cento dei casi nei quali ho previsto che un matrimonio sarebbe finito bene o male, il tempo mi ha dato ragione. Queste previsioni non si basano sulla mia intuizione e su nozioni preconcepite relative a come «dovrebbe» essere il matrimonio, ma sui dati che ho accumulato in anni di ricerche.

Forse vi verrà la tentazione di considerare le mie ricerche come le tante altre che sono state effettuate nel campo dei rapporti di coppia. Certo, è facile essere cinici quando qualcuno ti viene a dire di aver scoperto ciò che fa durare veramente i matrimoni e può dimostrarti come salvare il tuo dal divorzio. Molte persone si considerano esperte di matrimoni – e più che felici di darvi la loro opinione su come creare un'unione perfetta.

Ma è proprio questa la parola chiave: un'opinione. Prima delle innovazioni fornite dalle mie ricerche, un'opinione era perlopiù tutto quello su cui chiunque cercava di aiutare una coppia poteva basarsi. E con questo intendo dire tutti i consulenti matrimoniali qualificati, di talento e ben preparati. Di solito l'approccio di un terapeuta responsabile si basa sulla propria formazione personale e sulle proprie esperienze, sull'intuizione, sulla storia familiare e forse perfino sulle convinzioni religiose. Ma una cosa su cui non si basa è una seria prova scientifica. Perché fino a oggi non ci sono stati veri e rigorosi dati scientifici sul motivo per cui alcuni matrimoni riescano e altri falliscano.

Nonostante tutte le attenzioni che mi sono guadagnato con la mia capacità di prevedere i divorzi, le scoperte più soddisfacenti ricavate dai miei studi sono i sette principi che impediranno a un matrimonio di guastarsi.

### *Matrimoni emotivamente intelligenti*

È sorprendentemente semplice quel che fa funzionare un matrimonio. Le coppie felicemente sposate non sono più intelligenti, più ricche o più psicologicamente astute delle altre, ma nelle loro vite quotidiane hanno messo in moto una dinamica che impedisce ai loro pensieri e sentimenti negativi (che tutte le coppie hanno) di avere la meglio su quelli positivi. Cioè sono in quello che chiamo un matrimonio emotivamente intelligente.

Di recente gli studiosi hanno ampiamente riconosciuto

il ruolo dell'intelligenza emotiva come importante fattore di previsione del successo di un bambino nella vita adulta. Più è in contatto con le emozioni e più è capace di capire e di andare d'accordo con gli altri, più radioso sarà il suo futuro, indipendentemente dal suo quoziente d'intelligenza. Lo stesso vale per i rapporti tra coniugi. Più una coppia è emotivamente intelligente – cioè più è capace di comprendere, onorare e rispettare in assoluta reciprocità il proprio matrimonio – più vivrà la relazione con grande felicità. Come i genitori possono insegnare ai figli l'intelligenza emotiva, così anche nella coppia si può insegnare questa peculiarità. Per quanto possa sembrare semplicistico, contribuirà a tenere la coppia a distanza dalle probabilità di divorzio.

### *Perché salvare il vostro matrimonio*

A proposito di probabilità di divorzio, le statistiche sono tuttora spaventose. Le possibilità che un primo matrimonio finisca in un divorzio lungo un periodo di quarant'anni sono del 67 per cento. Metà di questi divorzi si avranno nei primi sette anni. Alcuni studi hanno scoperto che il tasso di divorzio di unioni in seconde nozze è maggiore del 10 per cento rispetto ai divorzi nell'ambito del primo matrimonio. Le possibilità di divorziare rimangono talmente alte che tutte le coppie sposate – comprese quelle che sono contente del loro matrimonio – dovrebbero fare uno sforzo ulteriore per mantenere saldo il legame.

Uno dei motivi più tristi per cui un matrimonio finisce è che i coniugi capiscono che non funziona solo quando è troppo tardi. Solo dopo aver firmato i documenti, diviso il mobilio e affittato gli appartamenti, gli ex coniugi si rendono davvero conto di tutto quello a cui hanno rinunciato quando hanno deciso di rinunciare a se stessi. Troppo spesso un buon matrimonio è dato per garantito e non si fa nulla per alimentarlo e rispettarlo nel modo che merita o di cui ha un disperato bisogno. Certe persone potrebbero pensare che

divorziare o languire in un matrimonio infelice non sia un grande problema – anzi, magari pensano che sia di moda. Ma ora abbiamo una cospicua documentazione che prova come questo atteggiamento possa essere dannoso per tutte le persone coinvolte.

Grazie al lavoro di ricercatori come Lois Verbrugge e James House, entrambi dell'università del Michigan, ora sappiamo che un matrimonio infelice può aumentare le vostre probabilità di ammalarvi di circa il 35 per cento e può persino abbreviarvi la vita, in media, di quattro anni. Il rovescio della medaglia: le persone felicemente sposate vivono più a lungo, godono di una maggiore salute rispetto ai divorziati o a chi non è contento del proprio matrimonio. Gli scienziati sono sicuri dell'esistenza di queste differenze, ma non sono certi del motivo.

Una risposta potrebbe essere che in un matrimonio infelice la gente sperimenta una sorta di irritazione cronica fisiologicamente pervasiva – in altre parole si sente stressata dal punto di vista fisico e di solito anche da quello emotivo. Questo non fa che aggiungere logoramento al corpo e alla mente e può presentarsi sotto forma di varie patologie, tra cui pressione alta e malattie cardiache, o come una serie di disturbi psichici: ansia, depressione, desideri suicidi e omicidi, violenza, psicosi e abuso di farmaci o altre sostanze.

Non sorprende, quindi, che le coppie felicemente sposate abbiano un tasso molto inferiore di queste patologie. Non solo, ma hanno la tendenza a stare più attente al loro benessere. I ricercatori sostengono che questo accade perché i coniugi si impongono regolari controlli, prendono le medicine, mangiano in modo corretto e così via.

Di recente il mio laboratorio ha effettuato certe prove entusiasmanti e decisive secondo le quali un buon matrimonio vi mantiene in buona forma influenzando direttamente e beneficamente sul vostro sistema immunitario, il sistema cioè che regola le difese del corpo contro le malattie. I ricercatori sanno già da dieci anni che il divorzio può diminuire la funzionalità del sistema immunitario. In teoria questa diminuzione