

**39° Giornate Internazionali
CPM
Che cosa oggi fare per continuare ad Amare domani?**

Tarragona, 5-8 Maggio 2005,

**I CONFLITTI NELLA COPPIA E LA LORO
PREVENZIONE.
APPROCCIO PSICOLOGICO**

Dr Carles Pérez i Testor
Direttore dell'Istitut Universitari de Salut Mental Vidal i Barraquer
Coordinatore dell'Unitat di Parella i Família
Docente all'Universitat Ramon Llull, Barcellona,
carlespt@fvb.es
www.fvb.es

1. Introduzione

Sono oramai più di trent'anni che nell'Unità "Coppia e Famiglia" della Fondazione Vidal i Barraquer, ci occupiamo di coppie che mostrano conflitti così seri da ridurre la qualità del loro rapporto matrimoniale. Le cause di questi conflitti sono molteplici e le più svariate: dai problemi legati alle scelte del coniuge, alle difficoltà esterne che incidono sulla coppia, dalla reciproca perdita di interesse, alla routine, ecc. Da molto tempo siamo giunti alla convinzione che la stragrande maggioranza di questi problemi si sarebbero potuti prevenire, evitando così l'insorgere di una patologia o di una cronicità come quelle che si riscontrano nelle coppie che si rivolgono a noi. La profilassi mira a preservare, a proteggersi da una patologia, a prevenirla; la prevenzione suppone un regime di interventi che tendano a ridurre la possibilità di malattie in generale, o almeno di una specifica malattia (Gomis, 1994).

Cusinato (1992) propone tre livelli di prevenzione. In primo luogo, esisterebbe una **prevenzione primaria**, cioè "prima che succeda" e che comprende tutto ciò che si può fare per impedire una disfunzione o una crisi. A questo primo livello di prevenzione, in ambito familiare, nelle organizzazioni comunitarie e associative e a livello delle politiche sociali e delle campagne di informazione si dà la massima importanza ad interventi profilattici (**preventivi?**); in senso più generale, ci si preoccupa dei valori e della cultura di una società. La **prevenzione secondaria**, secondo Cusinato, interviene "prima che sia troppo tardi", diagnosticando precocemente le difficoltà e le crisi già in atto. E' a questo livello che si dovrebbe intervenire adeguatamente con la terapia di coppia. C'è infine la **prevenzione terziaria**, "prima che si riproduca", che consiste nell'attenuare le conseguenze delle crisi e delle difficoltà che si sono già manifestate (Gomis, 1994).

Dopo questa premessa, per affrontare il tema della prevenzione delle crisi di coppia, dobbiamo necessariamente partire dalla concezione di coppia. E questo si rivela particolarmente complesso, perché ogni coppia crea, esplicitamente o implicitamente, le sue peculiari caratteristiche di salute e di malattia. Ciò che è accettabile per una coppia può non esserlo per un'altra. In diverse pubblicazioni (Bobé; Perez Testor, 1994) abbiamo sviluppato le problematiche dei rapporti di coppia e delle relative patologie, esaminando anche il concetto della qualità delle relazioni, il "marital quality" degli anglosassoni, (Perez Testor, Castillo, Palacín, 2002). In questa conferenza vorremmo esaminare gli indicatori che possono aiutarci a definire ciò che noi riteniamo essere una sana relazione di coppia, e a prevenire così eventuali patologie.

2. La scelta del coniuge

Nella nostra cultura occidentale, la scelta del coniuge è una scelta libera e reciproca. Sappiamo che in altri contesti, la responsabilità della scelta spetta alle famiglie degli sposi, ma da noi la scelta è fondata sugli elementi emozionali e razionali, personali e sociali, su meccanismi coscienti ed inconsci, il cui prodotto finale è l'amore.

Per amore, si intende la forza o l'impulso che ci porta verso l'altro e ne fa una persona speciale, al di sopra di tutte le altre. Sia che si tratti di una persona conosciuta o sconosciuta, con cui abbiamo parlato una gran quantità di volte, o solamente di tanto in tanto, oppure qualcuno con cui non abbiamo mai scambiato una parola, improvvisamente questa persona acquisisce per noi un'altra identità, un altro significato. Una sua parola, un gesto, un'azione o anche un semplice sguardo provoca in noi un impatto

emozionale ed un desiderio irrimediabile. Ce ne sentiamo irrimediabilmente attratti e questa emozione trasforma tutto il nostro comportamento.

In psicologia o in psichiatria è difficile definire il concetto di amore, perché il linguaggio scientifico non consente di racchiudere tutto il significato di questa parola né di esprimerlo con sufficiente precisione. Per questo si deve ricorrere alla poesia; certamente, solo i poeti possono esprimere tutto il significato dell'amore.

Per esempio Salinas ha scritto:

Amore, sarai
Un lungo addio che non finisce più?
La vita, da sempre, è separazione.
Anche nel suo incontro
Con la luce, con le labbra,
Il cuore percepisce l'angoscia
Della cecità non fosse altro che per un giorno.
L'amore ritarda miracolosamente
La sua limitatezza:
Prolunga la magia
Di fare di uno più uno, una coppia,
Per finirla con questa prima condanna della vita.
I baci,
In lotte laboriose, mescolate alle gioie
Che si **apparentano** ai giochi,
I dispiaceri ed i turbamenti conquistano
Del tempo, dei beni, degli spazi favolosi
Sulla separazione che è in agguato,
Sorella della morte o morte ella stessa.
Ogni bacio perfetto respinge il tempo,
Lo rigetta indietro, allarga il piccolo mondo
Dove ci si può ancora baciare (**abbracciare**).

Salinas esprime poeticamente come l'innamorato sperimenti la dilatazione del tempo o l'allargamento del mondo, il modo in cui la sua percezione si altera per trasformarlo in un essere diverso, con una visione magica di tutto ciò che lo circonda — il modo in cui l'amore "prolunga la magia di fare di uno più uno, una coppia".

In quest'altra poesia Miquel Martí Pol si riferisce ugualmente alla percezione di unità:

Sembra malgrado tutto
Che in ciascuno di noi perdurino
E si rinnovino il mondo
O i viventi: tutto è Uno.
Di due camere ne abbiamo fatto una sola
E inaugureremo stoviglie e copriletto.
Dovremo tutto reimparare
Perché un giorno arriveremo

A utilizzare un solo specchio,
Ad avere un solo gesto,
A parlare con una sola voce,
Per potere essere felici.

"Tutto è Uno" e "Di due camere ne abbiamo fatto una sola" ci conducono all'unione totale che l'innamorato percepisce nel suo amore. **Due persone non ne fanno che una.**

Il poeta Joan Maragall scriveva:

Nutri l'amore di pensieri e di assenza,
Sboccherà così in fiore meraviglioso;
Disdegna ogni **compiacenza**
Chi non ti giunga attraverso il dolore.
Non aspettare altro dono che quello delle tue lacrime
E non ricercare altra consolazione che quella dei tuoi sospiri:
La parola migliore ce l'hai nell'anima,
Ed il bacio più dolce ti sarà dato dagli zefiri.
Mai la tua amata sarà tanto presente
Come lo è ora nella tua adorazione.
Nutri l'amore di pensieri e di assenza,
Sboccherà così in fiore meraviglioso.

L'amore non è mai tanto perfetto come quando vive nell'immaginazione dell'innamorato. Il principio di realtà snatura la percezione magica provata dall'innamorato e lo forza ad accettare gradatamente l'altro nella sua totalità.

Quando l'amore è condiviso, gli innamorati presentano livelli di fusione simbiotica molto alti. Desiderano essere sempre insieme, vogliono condividere ogni gesto, ogni minuto. Non sopportano la separazione ed aspirano a vedere tutto nello stesso modo, armonizzando idee, sensazioni, desideri e funzioni biologiche... anche i loro cuori si mettono a battere all'unisono...

La fusione con la persona innamorata porta spesso a cambiamenti profondi; nascono idee nuove, nuovi valori, si aspira ad obiettivi differenti. La persona si trasforma. Se prendessimo il polso o misurassimo la pressione arteriosa di una persona innamorata, o se misurassimo l'uno o l'altro dei suoi parametri vitali, sicuramente li riscontreremmo alterati.

Tutta questa forza straordinaria provocata dall'amore si basa sull'idealizzazione. Difatti, l'idealizzazione permette di dissociare la visione che abbiamo dell'oggetto del nostro amore e di percepirne solamente le qualità, negando tutto ciò che potrebbe sembrarci negativi. Allora con la persona amata stabiliamo una relazione "parziale". Si nota e si esalta solo ciò che ci piace; talvolta si arriva perfino a ricreare in questa persona dei valori che vorremmo trovare in lei, ma che questa persona non possiede:

Questa idealizzazione è necessaria per voler conoscere l'altro. È grazie a questo desiderio irrimediabile che ci avviciniamo l'un l'altro, consentendoci di scoprirne poco a poco tutte le sfaccettature, arrivando nel tempo a conoscere l'altra persona nella sua totalità. Se l'idealizzazione è stata eccessiva, la relazione non supporterà il principio di realtà; quando si instaura una relazione totale, tutto ciò che era attraente viene offuscato dagli aspetti negativi, che si rivelano ben presto: l'altro diventa insopportabile.

Ma se, superata l'idealizzazione, possiamo integrare gli aspetti negativi e positivi dell'altro, quello che all'inizio non era che una semplice attrazione diventa amore. L'amore è un sentimento integratore, dove si accetta l'altro nella sua totalità, conoscendo i suoi punti forti ed i suoi punti deboli, ma accettando e desiderando la relazione con questa altra persona. Se l'attrattiva primitiva era una relazione **d'oggetto parziale**, l'amore è una relazione totalizzante.

3. Gli indicatori della salute della coppia

La maggioranza degli autori sembra convenire che uno degli indicatori che permettono di determinare la qualità del legame di coppia sia la **stabilità**. Alcuni ricercatori misurano la stabilità partendo dalla negazione del suo contrario. Per esempio, Jeong ed i suoi collaboratori reputano che una coppia sia stabile quando nessuno dei suoi membri pensa alla separazione, dato che, per questi autori, una coppia è instabile quando si manifestano dei pensieri legati al divorzio (Jeong, Bollman e Schumm, 1992). Se questa affermazione fosse vera si potrebbe pensare che la stabilità della coppia non si basi necessariamente su una buona relazione tra i coniugi, poichè è sufficiente che, per qualsivoglia ragione, la coppia desideri continuare la vita in comune. Evidentemente, questo tipo di stabilità non è necessariamente un indicatore della qualità della relazione, dato che si può continuare a stare insieme per ragioni puramente finanziarie o di buona creanza sociale (**o per convenienza sociale?**).

Un altro indicatore potrebbe essere la **soddisfazione**. Infatti, Karney e Bradbury, gli autori di uno dei migliori studi sulla qualità delle relazioni all'interno della coppia, hanno concluso che la "soddisfazione matrimoniale" è la variabile che influisce maggiormente sulla stabilità e sulla percezione che le coppie hanno della qualità della loro relazione, (Karney e Bradbury, 1995).

Altri studi hanno superato il concetto di soddisfazione e si sono concentrati su ciò che chiamano **amore appassionato**. Tucker ed Aron l'hanno definito come "il desiderio intenso di stare con l'altro membro della coppia", (Tucker ed Aron, 1993). Questi autori hanno osservato che "l'amore appassionato" è più importante della soddisfazione, soprattutto nei momenti di transizione, cioè quelle situazioni che possono generare stress e tensione nella vita di coppia, per esempio la nascita del primo figlio, o quando i figli se ne vanno di casa, lasciando il "nido vuoto". Tucker ed Aron hanno stabilito che l'amore appassionato è più importante della soddisfazione, dato che per loro la soddisfazione significa l'assenza di problemi e la percezione di un benessere generale, mentre l'amore appassionato comporta un'attenzione intensa e molto affetto. Questi autori pensano che "l'amore appassionato" sia "il principio attivo" che misura la soddisfazione di coppia ed osservano che questo amore può essere abbastanza stabile nel tempo e può essere recuperato quando si deteriora, per esempio nei momenti di transizione.

In un altro lavoro (Pérez, Castillo, Palacín, 2002) abbiamo già osservato che tutte queste distinzioni, sebbene interessanti e necessarie, confermano che non esiste un concetto di qualità della relazione di coppia che sia definito chiaramente. La stabilità, la soddisfazione e l'amore appassionato sono certamente alcune delle dimensioni che definiscono la qualità della relazione all'interno della coppia, ma non sono le uniche. Amato e Booth hanno presentato altre nozioni, quali per esempio il grado di **felicità**, il livello di **comprensione** o **di affetto** ricevuto, la soddisfazione nei **rapporti sessuali** o l'**attenzione** dedicata ai compiti casalinghi. Questi autori citano anche la frequenza dell'**interazione**, per esempio pranzare insieme, incontrarsi con gli amici, lavorare su progetti comuni, uscire insieme, ecc., oppure la frequenza e la gravità dei disaccordi, dei conflitti e delle dispute. Citano anche i problemi che possono essere presenti nella coppia, come la propensione alla collera, la gelosia, il carattere dominante, l'essere raramente a casa, spendere denaro, consumare alcol, ecc.

Eugenia Scabini e Vittorio Cigoli esaminano i differenti fattori che possono proteggere o mettere in pericolo la qualità della relazione di coppia e li suddividono in *fattori cognito-affettivi*, *fattori interattivi* e *fattori etici*, sebbene siano gli autori stessi ad indicare la difficoltà di differenziare gli uni dagli altri (Scabini, Cigoli, 2000).

La conclusione è che la "*qualità della relazione all'interno della coppia*" è un concetto complesso, difficile da definire, a cui concorrono molti fattori. La capacità della coppia di trasformarsi in famiglia è un altro aspetto che non possiamo omettere.

Gli assi che ci permettono di definire la qualità della relazione sono molteplici, ma dovrebbero certamente concentrarsi intorno a due assi essenziali: la **coniugalità** ed la **genitorialità**. Questi due assi, intimamente legati, delimitano due spazi chiaramente differenziati nel mondo interno della coppia. La coniugalità è un asse che riguarda l'intimità della coppia; è centripeto e collega i due membri ad un mondo di sensazioni, di emozioni e di affetti che consente loro di crescere in quanto diade. In compenso, la genitorialità è l'asse che apre la coppia alla famiglia, provocando un cambiamento di direzione: un mondo a due si apre su un mondo a tre.

La paternità/maternità esige che le coppie ridisegnino i confini delle loro relazioni con l'ambiente sociale ed economico circostante e col loro mondo interno di coppia e di individui. Si verifica un cambiamento nel campo dell'impegno e dell'intimità. La paternità/maternità mette alla prova la capacità della coppia di gestire i confini tra prossimità e distanza, intervento ed esclusione, simile e differente, ecc., cambiamenti flessibili che consentono un equilibrio nel tempo tra l'essere insieme e l'essere divisi. La coniugalità e la paternità/maternità devono sempre essere intesi come un equilibrio dinamico nella relazione con l'altro, in accordo con le mutevoli esigenze della vita familiare (Clulow, 1996).

La coppia che sappia vivere su questi due assi in modo equilibrato potrà conservare una buona relazione con le seguenti caratteristiche:

:

La capacità di dare e di ricevere, questo significa che non è sempre lo stesso che dà e l'altro che riceve, ma che c'è un scambio costante tra i due membri della coppia.

La capacità di confrontarsi con sentimenti di frustrazione e di ostilità. Una coppia sana non è una coppia che non sperimenta sentimenti di frustrazione o di ostilità. È una coppia in cui la qualità della relazione è tale che la rende capace di accettare situazioni difficili, per poi risolverle.

La capacità di tollerare le differenze individuali. In una coppia, le differenze sono sempre presenti: differenze biologiche, differenze di sesso, differenze nelle aspettative di uno e dell'altro. Costatare la differenza, constatare che l'altro la pensa diversamente da me e che non può indovinare ciò che io desidero, esige la capacità di accettare la differenza e di migliorare la comunicazione, allo scopo di avvicinarsi e di conoscersi sempre di più.

La collaborazione. È necessario che i due membri della coppia siano convinti di partecipare ad un progetto comune e di potersi aiutare reciprocamente. La coscienza di essere in due ad operare insieme aiuta a limitare l'ansia che si prova quando si presentano delle difficoltà. Essere genitori ed agire come tali non è un compito agevole, ed il fatto di essere in due consente il lavoro di squadra. **Se nella squadra si lavora da soli, non funziona.**

La creatività. La routine è uno dei problemi più gravi della coppia. La ripetizione costante delle stesse cose, i rituali stereotipati e rigidi possono deteriorare poco a poco la relazione. Per evitare la routine è importante essere creativi, avere la capacità di realizzare cose nuove e di improvvisare. Il rituale aiuta ad evitare l'ansia cercando una rassicurante stabilità, ma nella vita di coppia è necessario assumersi il rischio di cose nuove e differenti.

La capacità di riparazione, cioè la capacità di risolvere le tensioni e le dispute. Come abbiamo detto prima, non si tratta di evitare ad ogni costo la lite. Non è preoccupante per una coppia avere opinioni divergenti o litigare, ma si deve avere la capacità di fare pace, di riparare al male che uno dei due ha potuto fare all'altro. I momenti riparatori possono rappresentare opportunità di unione e di crescita nella coppia.

Il principio della prevenzione è rinforzare questi indicatori, e stimolare così la profilassi delle crisi di coppia.

4. Dalla riduzione del rischio alla promozione delle capacità

Con questo eloquente titolo, Anna Bertoni e Cristina Giuliani, del Centro Studi e Ricerche sulla Famiglia dell'Università Cattolica di Milano, hanno ridefinito la nozione di prevenzione. Difatti, queste ricercatrici stabiliscono una distinzione, all'interno della prevenzione primaria, tra prevenzione a priori e prevenzione reattiva. Nella **prevenzione primaria a priori** deve essere compreso ogni programma preventivo che miri ad eliminare o ad evitare i fattori ambientali causa dello stress, migliorando **contestualmente** la qualità della vita, mentre la **prevenzione primaria reattiva** fa riferimento ai programmi che rinforzano e sviluppano la capacità degli individui ad affrontare più efficacemente lo stress o le difficoltà che si possono presentare. Il primo di questi due orientamenti sarebbe incentrato principalmente sui programmi di riduzione dei danni, cercando di prevenire l'apparizione di comportamenti con disfunzioni di comunicazione, di modelli distruttivi di interazione, ecc. Il secondo orientamento, imperniato sul rafforzamento delle capacità ed il miglioramento delle risorse, è chiamato dalle autrici "promozione del benessere" (Bertoni, A.; Giuliani, C., 2004); ciò ci ricorda la definizione di salute mentale proposta da Jordi Font che per esprimere la nozione di bene - essere propendeva per il termine "benèsser" ("benessere") (qualità essenziale o permanente) piuttosto che "benestar" "**benesentirsi**" (cioè benessere riferito ad un dato momento) (Font, J., 1976).

La prevenzione primaria reattiva parte della capacità delle persone di reagire positivamente di fronte alle difficoltà. Non si tratta di insegnare nuovi contenuti, tentare di convincere dell'importanza di nuove tendenze o di imporre altre realtà. Questo cammino parte dall'esperienza che abbiamo noi tutti di ciò che è una famiglia o una relazione di coppia. Difatti, ogni persona allevata in seno ad una famiglia ha interiorizzato una relazione di coppia, quella dei propri genitori, e, crescendo, ha vissuto una relazione di famiglia. E' essenziale essere capaci di valutare questa esperienza. Viviamo in un mondo che valorizza i contenuti, le cose che si possono acquistare, e che non apprezza sufficientemente tutto ciò che possiamo sapere grazie all'esperienza. Nella nostra epoca, che potremmo definire il tempo dell'enciclopedie in fascicoli", dobbiamo guardare all'interno di noi stessi.

Se vogliamo aiutare le coppie a prevenire i conflitti, non dobbiamo spiegar loro ciò che devono fare, ma aiutarli a prendere le loro decisioni partendo dalle loro stesse esperienze. E' importante che sviluppino le loro capacità e competenze piuttosto che riempirli ossessivamente di nuovi contenuti.

5. Il laboratorio delle coppie: uno strumento di prevenzione.

Markman ed i suoi collaboratori dell'università di Denver hanno studiato le cause dei conflitti matrimoniali nel quadro del *Center for Marital and Family Studies*. Dai loro primi studi, emerge che la qualità della comunicazione nella diade (**dualità**) rivela una differenza significativa tra le coppie che presentano conflitti importanti e le coppie senza conflitti gravi. Partendo da questi studi trasversali, sono arrivati alla conclusione che uno dei migliori indicatori per una soddisfacente futura vita in comune è la qualità della comunicazione prima del matrimonio e prima che si sviluppino conflitti gravi (Markman, 1991).

Partendo da questi dati, hanno sviluppato un programma di prevenzione specifica chiamato Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP). L'obiettivo di questo programma era di dare alle coppie delle basi solide su cui poter costruire un matrimonio soddisfacente. Le conclusioni empiriche di studi precedenti, nel corso dei quali si sono identificati i segnali dei conflitti nell'interazione prematrimoniale, hanno consentito di elaborare questo programma.

Partendo dai lavori di Markman, abbiamo sviluppato, parecchi anni fa, un programma di prevenzione applicato alla nostra formula, che chiamiamo Programma di prevenzione delle crisi di coppia (PPTP, Programa de Prevención de Trastornos de Pareja, Pérez Testor e Botella, 1995). Questo programma è strutturato in cinque sedute settimanali di due ore ciascuna per ogni gruppo di coppie. Durante queste sedute di gruppo, le coppie si espongono ad una serie di **giochi di ruolo (esperienze simulate?)** destinati a rinforzare le loro capacità nei campi della comunicazione e della risoluzione dei conflitti.

Molti centri di pastorale familiare hanno constatato che un gran numero di coppie che partecipano ai corsi di preparazione al matrimonio vivono già insieme da diversi anni, e partendo dalle esperienze di questi centri abbiamo sviluppato la proposta del **Laboratorio delle coppie** (TP, Taller de Parejas), un programma destinato ai gruppi di coppie che vivono insieme da poco tempo, sposati, con o senza figli, e che desiderano partecipare ad un programma di arricchimento della relazione.

Il **TP** si svolge in sei sedute di tre ore ciascuna. Si compone di due introduzioni teoriche e di nove esperienze. Si fa ricorso a giochi di ruolo ed a rappresentazioni teatrali per permettere alle coppie di avere un contatto esperienziale e una risonanza personale coi principali conflitti che si riscontrano in ogni relazione. Il primo incontro si articola in un'introduzione al laboratorio, un apporto teorico e un'esperienza (che noi chiamiamo *Viaggio intorno ad un conflitto 1*), che deve permettere di creare il clima necessario affinché le coppie si familiarizzino col gruppo, favorendo un clima rilassato e di fiducia.

Nel secondo incontro si presentano altre due esperienze (*Viaggio intorno ad un conflitto 2*, *Viaggio intorno un conflitto 3*) che possono essere proposte dagli animatori del laboratorio o dalle coppie stesse. L'idea è che, se non è possibile portare le coppie a presentare delle idee *In merito ad un conflitto* durante questa seconda seduta, si spera di poterle portare a presentare delle esperienze durante la terza seduta. Le sedute 3 e 4 ricalcano lo stesso format della seconda, in ciascuna vengono presentate due esperienze *in merito ad un conflitto*.

Ogni esperienza *Relativa ad un conflitto* consiste nell'espone il conflitto stesso, nella relativa drammatizzazione (gioco di ruolo), e nella conseguente analisi da parte delle coppie e degli animatori. Ogni membro delle coppie può dire come ha vissuto la rappresentazione ed analizzerà le diverse forme

di comunicazione, allo scopo di prendere coscienza che ogni tipo di comunicazione provoca dissensi e soddisfazioni. I temi affrontati riguardano la ripartizione dei lavori di casa, la cura dei figli, la loro educazione, il tempo libero, i rapporti con le famiglie di origine, le relazioni affettive e sessuali, ecc.

Si presta particolare attenzione alle competenze nell'ambito della soluzione di problemi, dando ai membri delle coppie degli strumenti, grazie ai quali essi possano sviluppare la loro capacità di valutare con chiarezza i conflitti e di affrontare le diverse soluzioni utilizzabili

Lo scopo di questa presentazione è quello di conoscere la vostra opinione su questa proposta di prevenzione, sotto forma di laboratorio, e di potere dibattere con tutti voi su esperienze similari che potranno aiutarci.

Molte grazie.

Bibliografia

- AMATO, P.R.; BOOTH, A. (1995). "Changes in Gender Role Attitudes and Perceived Marital Quality." *American Sociological Review*, 60(1):58-66.
- BERTONI, A.; GIULIANI, C. (2004). "La prevenzione: ridurre il rischio o promuovere le competenze?". En: Bodenmann, G.; Bertoni, A. (2004) "Promuovere la competenze della coppia" Roma: Carocci editore.
- BODENMANN, G. ; BERTONI, A. (2004). Promuovere le competenze della coppia. Roma: Carocci editore.
- BOBE, A.; PEREZ TESTOR, C. (1995) "Conflictos de pareja: diagnóstico y tratamiento". Barcelona: Paidós.
- CLULOW, C. (1996) "Partners becoming parents." London: Sheldon
- CUSINATO, M. (1992) "Psicología de las relaciones familiares." Barcelona: Herder.
- FONT, J. (1976). "El concepte de salut mental" En: II Ponència "Funció Social de la Medicina". Xé Congrés de Metges i Biòlegs de Llengua Catalana.
- GOMIS, A. (1994) "Profilaxis y prevención de la vida de la pareja. En: Bobe A, Perez Testor C. Conflictos de pareja: diagnóstico y tratamiento. Barcelona, Paidós, 1994
- JEONG, G.J.; BOLLMAN, S.R.; SCHUMM W.R. (1992). "Self-reported marital instability as correlated with the Kansas Marital Satisfaction Scale for a sample of midwestern wives." *Psychological-Reports*, 70(1): 243-246.
- KARNEY B.R.; BRADBURY, T.N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: a review of theory, method, and research. *Psychol Bull.* 1995 Jul;118(1):3-34.
- MARKMAN, H.J.; FLOID, F.J.; HAHLEWEG, K.; BLUMBERG, S. (1991). "Prevention of divorce and marital distress". En: BEUTLER, L.E.; CRAGO, M. *Psychotherapy Research*. Whashington: A.P.A., 1991.
- PEREZ TESTOR, C.; BOTELLA, L. (1995). "Programa de prevención de trastornos de pareja". Libro de Actas de las XVI Congreso Nacional de Terapia Familiar. pag. 395-401. Valencia, Noviembre 1995.
- PEREZ TESTOR, C.; CASTILLO, J.A.; PALACÍN, C. (2002). "El divorcio". En PEREZ TESTOR, C. (comp) "La Familia: nuevas aportaciones" Barcelona: Edebé.
- SCABINI, E.; CIGOLI, V. (2000). "Il familiare: Legami, simboli e transizioni" Milano: Raffaello Cortina Editore.

SPANIER, G.B. (1976). "Measuring dyadic adjustment: new scales for assessing the quality of marriage and similar dyads". *Journal of Marriage and the Family*, 1976, 38, 15-28.

STORY LB, KARNEY BR, LAWRENCE E, BRADBURY TN. (2004) "Interpersonal mediators in the intergenerational transmission of marital dysfunction." *J Fam Psychol*. 2004 Sep;18(3): 19-29.

TUCKER, P.; ARON, A. (1993). "Passionate love and marital satisfaction at key transition points in the family life cycle." *Journal of Social and Clinical Psychology*, 12, 135-147.