

# USING ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY TO TREAT DISTRESSED COUPLES: A CASE STUDY WITH TWO COUPLES

Brennan D. Peterson  
Georg H. Eifert  
Tal Feingold  
Sarah Davidson

Dal punto di vista dell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT), lo sviluppo e il mantenimento della sofferenza, della conflittualità e della distanza emotiva nella coppia ha origine nel controllo rigido e non funzionale e nei comportamenti di evitamento che ciascun partner attua all'interno della relazione. Strategie di evitamento comuni includono:

- l'evitare di comunicare con il proprio partner quando in precedenza il dialogo ha portato a litigi o distanza emotiva;
- l'evitare di esprimersi nella propria intimità fisica od emotiva per paura di essere respinti;
- l'evitare attività comuni che potrebbero dare significato alla storia e contribuire a creare ricordi in comune tra i due partner.

Questi esempi di evitamento esperienziale non solo proteggono la persona dalla sperimentazione di pensieri e sensazioni non desiderati, ma impediscono anche alla coppia di fare qualcosa nella direzione di promuovere la salute e la crescita relazionale. Inoltre, l'aggrovigliarsi con i pensieri e con i sentimenti (fusione - esempio "Non posso parlare a mio marito di ciò che veramente provo") che riguardano la propria relazione, prendendoli in modo letterale e agendo guidati dal loro contenuto, mantiene il circolo vizioso di negatività all'interno della relazione.

L'ACT cerca di indebolire questi processi disfunzionali in modo da ridurre il dolore sporco, ovvero la sofferenza non utile e non necessaria nella coppia, causata dagli sforzi da parte di ciascun partner volti all'evitamento.

Il fine ultimo dell'ACT è di:

aiutare ciascun componente della coppia a diventare consapevole nel momento presente (mindful) delle risposte cognitive ed emotive che seguono i comportamenti sia del proprio partner che propri all'interno della relazione;

chiarire i valori che ognuno porta avanti riguardo alla relazione affettiva;

motivare i due partners a impegnarsi in azioni con modalità che siano in linea con i propri valori, anche in presenza di pensieri o sensazioni non desiderate.

Lo studio di Peterson e altri del 2009 analizza l'efficacia di un intervento ACT su due coppie in crisi.

Ai fini dello studio, prima dell'inizio dell'intervento ACT, alle coppie è stata somministrata una batteria di test, per valutare l'affinità di coppia, i livelli di sofferenza, i processi ACT.

L'intervento di 12 sessioni è stato così costruito.

<p>Sessione 1</p> <p>Raccolta delle informazioni sulla coppia</p> <p>Introduzione di cos'è l'ACT</p> <p><i>Iniziale esercizio di centramento</i></p>	<p>Sessione 7</p> <p>Aiutare i clienti a chiarire e identificare i valori nella propria vita e nella propria relazione <i>What Do I Want in My Life/Relationship to Stand For Exercise</i></p> <p><i>Esercizio dell'Epitaffio (Epitaph Exercise)</i></p>
<p>Sessione 2</p> <p>Valutazione individuale</p> <p>Valutazione della presenza di controindicazioni alla terapia di coppia come la presenza di violenza domestica, presenza di relazioni extraconiugali nel presente, psicopatologie non trattate.</p> <p><i>Restituzione integrando le informazioni raccolte nei due incontri e pianificazione del lavoro.</i></p>	<p>Sessione 8</p> <p>Rivedere l'esercizio sui valori</p> <p>Discutere sulle barriere ad una vita costruita sui propri valori e aiutare i clienti a muoversi verso di essi, invece che cercare di prevalere su di essi.</p> <p><i>Scheda dell'azione impegnata (Committed Action Worksheet)</i></p> <p><i>Ripasso del Bus Driver</i></p>
<p>Sessione 3</p> <p>Esaminare i costi dell'evitamento e dei litigi di coppia</p> <p>Sviluppare la disperazione creativa.</p> <p><i>Metafora del Chinese Finger Trap</i></p> <p><i>Esercizio del tiro alla fune col proprio partner</i></p>	<p>Sessione 9</p> <p>Introdurre la disponibilità</p> <p><i>Committed Action Worksheet</i></p>
<p>Sessione 4</p> <p>Introdurre la Mindfulness e l'accettazione</p> <p><i>Esercizio di accettazione dei pensieri e delle sensazioni</i></p>	<p>Sessione 10</p> <p>Coltivare la scelta e la responsabilità</p> <p>Sviluppare il Sé come contesto</p> <p><i>Committed Action Worksheet</i></p> <p><i>Metafora degli scacchi</i></p>

---

Sessione 5	Sessione 11
Defusione dai pensieri negativi sulla coppia <i>Esercizio dell'Autista dell'autobus (Bus Driver Exercise)</i> <i>Esercizio dei pensieri sulle carte (Thoughts on Cards Exercise)</i>	Rivedere la disponibilità emotiva nel contesto dell'azione impegnata  <i>Committed Action Worksheet</i>
Sessione 6	Sessione 12
Sviluppare il sé osservante e la compassione per le reazioni di se stessi e dell'altro  <i>Esercizio dei pensieri sulle foglie (Thoughts on Leaves Exercise)</i>  <i>Esercizio delle reazioni (Reactions Exercise)</i>	Rivedere i valori relazionali e l'azione impegnata  Preparare l'azione impegnata per il futuro  Portarsi a casa il <i>Committed Action Worksheet</i>  <i>Offrire un CD Audio di esercizi di Mindfulness da fare a casa.</i>

---

Lo studio valuta ogni coppia in 4 diversi momenti, prima dell'intervento, a metà e alla fine di esso e in un follow-up dopo 6 mesi.

I grafici mostrano il miglioramento significativo ottenuto nelle coppie, anche sul lungo termine.

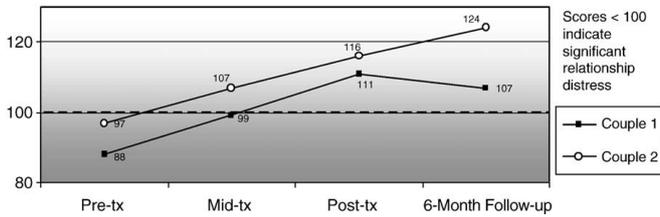


Figure 1. Global marital adjustment scores (DAS - Dyadic Adjustment Scale di Spanier, 1976; Spanier & Filsinger, 1983) for couple 1 and couple 2.

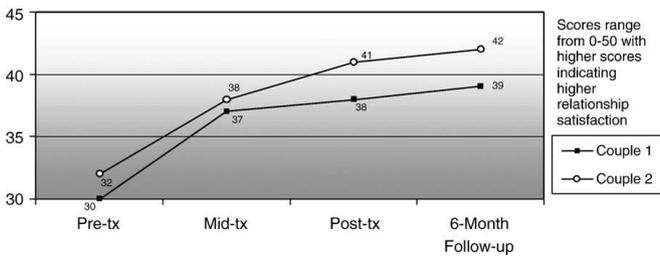


Figure 2. Marital satisfaction scores (DAS - Dyadic Adjustment Scale di Spanier, 1976; Spanier & Filsinger, 1983) for couple 1 and couple 2.

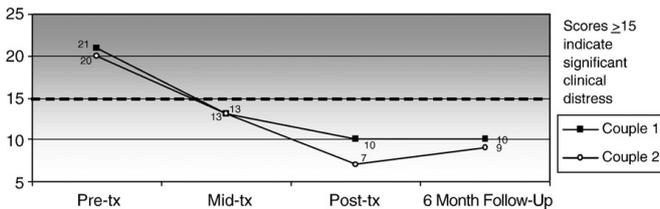


Figure 3. Interpersonal relationship distress (OQ-45.2 - Outcome Questionnaire 45.2 di Lambert et al., 1996) for couple 1 and couple 2

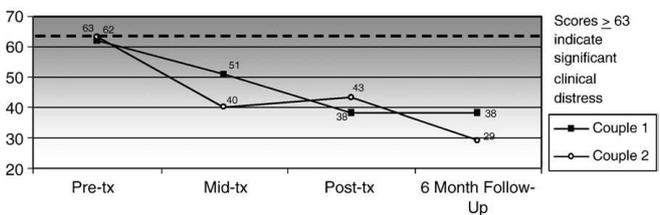


Figure 4. Overall psychological distress (OQ-45.2 - Outcome Questionnaire 45.2 di Lambert et al., 1996) for couple 1 and couple 2.

I dati ottenuti da questo studio preliminare suggeriscono che l'ACT può risultare efficace nell'aumentare l'affinità nella coppia e nel diminuire la sofferenza interpersonale e psicologica nei partners, sia nel breve termine che nel lungo termine.

Questo studio presenta il limite di avere un campione molto ridotto (solo 2 coppie) e di non riportare un confronto con un gruppo di controllo, per cui i risultati non possono essere attribuiti inequivocabilmente al tipo di intervento attuato. Inoltre, visto che entrambe le coppie si somigliano sul profilo socio demografico (entrambe bianche, laureate, appartenenti alla classe medio-alta) non è possibile generalizzare ad altri tipi di coppie.

Infine, gli strumenti usati sono di tipo self-report, con i limiti che ciò comporta.

## BIBLIOGRAFIA

Lambert, M. J., Burlingame, G. M., Umphress, V., Hansen, N. B., Vermeersch, D. A., Clouse, G. C., & Yanchar, S. C. (1996). The reliability and validity of the Outcome Questionnaire. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 3(4), 249-258.

Peterson, B. D., Eifert, G. H., Feingold, T., & Davidson, S. (2009). Using acceptance and commitment therapy to treat distressed couples: A case study with two couples. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(4), 430-442.

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

Spanier, G. B., & Filsinger, E. E. (1983). The dyadic adjustment scale. In E. E. Filsinger (Ed.), *Marriage and family assessment: A sourcebook for family therapy* (pp. 155-168). Beverly Hills: Sage Publications.