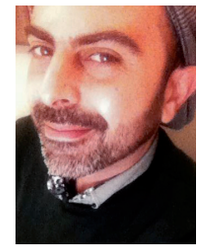
di Antonio Dessì
Psicologo iscritto all'Ordine
degli Psicologi della Sardegna
Sessuologo clinico e
Psicoterapeuta in formazione



NEL PROFONDO DELLE NOSTRE STORIE AFFETTIVE

Lo sviluppo delle relazioni umane parte dall'infanzia

La declinazione costruttivista dell'approccio cognitivo alla psicoterapia, in ambito di relazioni umane, ha come base lo studio di tutte quelle manifestazioni meglio note come **comportamenti di attaccamento.** Da questo punto di vista, tutte quelle relazioni affettive che si sono instaurate nell'infanzia con le figure di riferimento sono fondamentali nella strutturazione della personalità dell'individuo e nel lavoro, in ambito di psicoterapia, di quelli che sono meglio definiti come **stili affettivi.**
Uno studioso di nome **Bowlby**, a fine degli anni 60, ha studiato e teorizzato **i principali stili di attaccamento**, mettendo in evidenza come il rapporto soprattutto con la madre funga da **elemento organizzatore nello sviluppo dell'affettività** e di conseguenza nel rapporto con gli altri. Pertanto relazioni amicali, le relazioni con i partners, il livello di fiducia che si ripone nella relazione con un'altra persona, e l'atteggiamento verso il futuro, sono orientati da matrici molto profonde che hanno a che fare con le prime relazioni, in particolar modo quella con il care - giver (soprattutto la madre, o figure di riferimento primarie).
Le opere di Bowlby, che gli psicologi conoscono bene, mettono in evidenza il comportamento di attaccamento, che ha una matrice biologica molto forte, e la regolazione emotiva ed affettiva tra il care - giver e il bambino. In generale l'attaccamento si riferisce proprio allo speciale legame affettivo che il bambino porta avanti con la persona che lo accudisce e dimostra che lo sviluppo armonioso della personalità del bambino dipende dalla tipologia di attaccamento alla figura materna.

In generale la teoria dell'attaccamento mette in evidenza come situazioni in cui è stata presente una figura di accudimento sensibile ai bisogni del bambino portino allo sviluppo di un **attaccamento sicuro.** Tutto questo avrà delle ripercussioni sul bambino, il quale svilupperà un senso di fiducia verso se stesso, gli altri e il mondo e avrà strumenti per fronteggiare adeguatamente le situazioni che incontrerà. Contrariamente una figura di accudimento scarsamente presente (per svariati motivi, ma pensiamo per esempio a quelle situazioni di depressione post - partum, ma non solo) sarà poco in grado o anche del tutto incapace di rispondere con sensibilità ai bisogni del bambino. Questa esperienza consentirà lo sviluppo di una forte insicurezza verso se stessi e verso gli altri, configurando uno stile di **attaccamento insicuro.**

Gli stili di attaccamento sono stabili nel tempo e si ripresentano costantemente nella vita del soggetto nelle situazioni relazionali ed in particolare nella costruzione, mantenimento e rottura dei legami affettivi.
Nell'ambito dello studio delle dinamiche di coppia, **la teoria del attaccamento, rappresenta uno degli strumenti di comprensione ed analisi delle situazioni comportamentali. In generale è possibile dire che i modi che vengono utilizzati per legarsi affettivamente ad un'altra persona (sia amicizia, sia relazioni sentimentali ecc…) riflettono in maniera inequivocabile le esperienze primarie di attaccamento che sono state vissute.** Tutto ciò ha a che fare con il senso di identità della persona che esperisce.

In questo senso la teoria dell'attaccamento mette in evidenza la costruzione di una matrice mentale che ha la funzione di agevolare la formazione di organizzazioni di senso personali di se stesso e dell'altro e del perché una cosa succede, ciò che uno pensa di sé e ciò che pensa dell'altro (ciò che si aspetta l'altro faccia rispetto a se stesso). Questi modelli sono perlopiù inconsapevoli, tendono ad essere stabili nel tempo, così come diversi studi suggeriscono, e influenzano fortemente le relazioni affettive successive. In generale si tenderà a ripetere la primaria relazione che l'individuo ha sperimentato, e in questo senso la psicoterapia si inserisce nell'analisi del proprio stile affettivo.
L'obbiettivo non è mai quello di modificare, ma ampliare l'articolazione di senso che la persona può avere ed inserirlo nella sua trama narrativa (la sua storia affettiva e di sviluppo).
In questo senso, una persona che ha una **rappresentazione di sé sicura,** sostenuta da esperienze di cure

amorevoli, e di conseguenza un modello mentale degli altri come individui di cui fidarsi, è tendenzialmente una persona che ha strumenti per riconoscere, all'interno della creazione di un legame affettivo, segnali di affidabilità e di interesse, e disinvestire su quelli di superficialità. In questo senso **la capacità di scelta** è una componente molto importante e tendenzialmente sviluppata in questa tipologia di persone. E' infatti interessante osservare "come" una persona ne sceglie un'altra.
Contrariamente, le persone che non hanno interiorizzato esperienze d'amore positive, tendenzialmente **non si sentono degne di essere amate,** o possono anche considerarsi autosufficienti. In quest'ottica, la matrice dell'attaccamento si muove alla ricerca inconsapevole di partner che soddisfino questa rappresentazione mentale di sé. Per fare un esempio, è molto probabile che una donna, in passato bambina maltrattata da genitori violenti, libera da un'analisi psicoterapica approfondita, bruci la sua esistenza alla ricerca di partner a qualche livello violenti o abusanti nei suoi confronti, nonostante possa sognare di unirsi ad un parte amorevole, comprensivo e dolce.

La teoria dell'attaccamento spiega come **la relazione primaria madre - bambino rappresenti un prototipo delle future relazioni amorose.** Questo significa che questa relazione primaria di accudimento funge da modello e determina la formazione di uno schema di attaccamento che poi il bambino, diventato adulto, porterà nell'interazione con l'altro, nella **costruzione di legami affettivi e nella strutturazione di un sistema di organizzazione di senso personale (ovvero, come la persona si racconta ciò che succede).** Questo modello raccoglie tutti gli stili di pensiero, le emozioni e i comportamenti che nella realtà costruita dal soggetto rappresentano le modalità più adatte per poter costruire un legame, non solo di coppia.
In questo senso le persone possono presentare varie configurazioni di stili di attaccamento, che possiamo descrivere in quattro categorie.

ATTACCAMENTO SICURO

La caratteristica principale di questa tipologia di attaccamento è il **sentimento di fiducia e sicurezza nei confronti della figura di attaccamento,** nel caso del bambino il genitore. In questo senso il sentimento di fiducia si sviluppa perché il bambino è consapevole che **la madre soddisferà i suoi bisogni** legati alla nutrizione e alla protezione, svilupperà un contatto fisico e sarà in grado di alleviare le tensioni che provengono dal corpo. Il bambino con un attaccamento sicuro sa che se la madre scompare dal suo campo visivo tornerà per accudirlo e non sarà destinato all'abbandono. Questa modalità di attaccamento consente al bambino di stare tranquillo, e il sentimento di fiducia e sicurezza gli consente l'esplorazione, libero da paure e condizionamenti. La figura materna che è in grado di sviluppare una relazione di attaccamento sicuro con il proprio bambino è una figura che gli psicologi spesso chiamano **madre sufficientemente buona,** un termine coniato da uno studioso di nome Donald **Winnicott.** Queste madri hanno sviluppato una buona consapevolezza di sé e della propria sintonizzazione emotiva nel ruolo materno. Accudente ed amorevole nei confronti del figlio e non intrusiva, lascia che il bambino, nei momenti in cui non manifesta bisogni, possa **costruire una sua identità in maniera autonoma** e senza di lei, evitando intrusioni e soffocamenti.
Nelle relazioni sentimentali i soggetti che hanno sperimentato un attaccamento sicuro sono soggetti che principalmente sono **capaci d'amore.** Sanno dare e ricevere amore e sviluppano un senso di fiducia nei confronti del partner, liberi da tormenti legati a pensieri su tradimenti o abbandoni. La persona che ha sviluppato un attaccamento sicuro costruiscono un'immagine di sé e dell'altro positiva, sono **fiduciose nell'esplorazione e nei confronti delle nuove situazioni,** anche sentimentali, e si aprono ad un'intimità e una dipendenza rispetto all'altro. La fiducia e la capacità di donarsi delle persone che hanno interiorizzato questo stile di attaccamento è alla base dell'innamoramento e della capacità di creare **relazioni feconde d'amore e non asciutte.** Tendenzialmente scelgono

persone con un attaccamento sicuro perché è nello scambio reciproco che vivono la relazione come feconda e non frustrante. Accettano i partner nella loro totalità e tendenzialmente hanno relazioni stabili.

ATTACCAMENTO INSICURO-AMBIVALENTE

E' uno stile di attaccamento molto diffuso. Il termine che maggiormente risalta rispetto alla definizione di questo tipo di attaccamento è "ambivalente". Questo si riferisce in linea generale ad una posizione di ambivalenza nei confronti del genitore, **sentimenti di amore e odio**. In questo senso è sempre bene lasciarsi aiutare durante la gravidanza, e anche nel post-partum soprattutto se la donna ha delle vulnerabilità di fondo irrisolte o porta avanti il periodo di gestazione con conflittualità, nodi irrisolti, o in generale un sentimento di non serenità. In generale queste donne instaurano una relazione con il proprio bambino in termini conflittuali, accompagnate da **paura** spesso inconsapevole, ed in generale **dal timore di essere distrutta dai bisogni del bambino,** ed in particolare dalla visione che ella ne ha come **piccolo essere pieno di pretese, a volte vizi, ed in generale esigente.** Queste madri si comportano in maniera ambivalente. A volte soffocano il bambino che non impara a sviluppare un senso di fiducia, ad attendere la situazione in cui, dopo lo stato di tensione seguirà l'allattamento e lo scarico delle tensioni.
Il bambino sviluppa sentimenti di sfiducia, inaffidabilità e diffidenza in quanto la madre è a volte disponibile e a volte è deprivante in maniera inspiegabile. Il bambino si percepirà buono quando la madre sarà buona, e cattivo quando la madre sarà cattiva.
I soggetti con questo tipo di attaccamento, nella vita adulta, sono tendenzialmente **diffidenti.** I partner saranno percepiti in senso ambivalente, a volte amorevoli, a volte no e **il fondo della relazione è sempre il sospetto.** In generale si teme che il partner possa interrompere in maniera brusca la relazione o che possa tradire. In generale molte persone che hanno una percezione di sé negativa hanno in realtà sviluppato questo stile di attaccamento. Non ci si sente degni di amore e si dubita continuamente sul proprio valore. Spesso queste persone non si sentono capite, vivono il terrore di essere lasciati/e dai partners, si interrogano continuamente sul fatto di essere amati o no, e non sviluppano fiducia ne in sè e nell'altro. **Tendenzialmente non riescono ad esprimere i propri bisogni** e diventano spesso dipendenti. Tutto questo perché il centro su cui ruota la relazione è **la paura della perdita e il rifiuto.** In coppia costruiscono temi molto conflittuali soprattutto legati al tema della fusione con l'altro, che desiderano, ma dall'altro lato temono. Spesso questo è il terreno affettivo su cui si innescano **esplosioni di rabbia, scenate di gelosia,** e un atteggiamento di sospetto circa la vicinanza emotiva del partner e la sua affidabilità.
In generale le relazioni sono sempre costruite con il **pensiero di perdita ed insicurezza,** sin dall'inizio. Le relazioni sono caratterizzate da alti e bassi emotivi, sentimenti di gelosia e forte attrazione sessuale.

ATTACCAMENTO EVITANTE

Lo sviluppo di un attaccamento evitante vede spesso la presenza di una figura di accudimento (spesso la madre) **poco orientata ai bisogni di contatto con il bambino.** In questo senso si osservano madri che non abbracciano, non coccolano e non rassicurano il bambino nei momenti di tensione.
Tendenzialmente sono **donne distaccate e fredde** e conservano un'unica preoccupazione legata ai bisogni fisici di nutrizione ed igiene del bambino. **Trascurano i bisogni emotivi.** Sono figure di accudimento che spronano in maniera molto precoce il bambino ad assumere atteggiamenti autonomi e tendenzialmente amplificano l'importanza di un'autosufficienza, necessaria per compensare le loro mancanze. Spesso loro stesse sono state deprivate e non hanno conosciuto figure di accudimento amorevoli. **Il bambino inizia a sviluppare uno stato di solitudine e impara a cavarsela da sé,** rinforzato dalla figura di accudimento che vede in tutto ciò il raggiungimento di grandi traguardi (spesso anche confrontandolo con quello di altri bambini). Tutto questo perché il bambino apprende che il genitore non è disponibile e non può aspettarsi il conforto necessario e vitale. Il processo di auto-consolazione avviene a fronte di una spesa in termini psichici che è quella che prevede il **distanziamento dal proprio mondo emotivo.** In questo senso la razionalità diviene auspicabile, le emozioni vengono temute, e si sviluppa uno stile di pensiero per cui **chiedere aiuto fa sentire fragili e vulnerabili e pertanto bisogna cavarsela da soli.** In questo senso si possono vedere persone che chiedono aiuto dopo tanti anni di sofferenza proprio perché chiedere aiuto è visto come una fragilità, a fronte di una sofferenza psichica legata all'esclusione del proprio mondo emotivo.
Nella vita adulta le persone con attaccamento evitante preferiscono **relazioni superficiali,** in cui non coinvolgersi eccessivamente. Già nella costruzione delle relazioni i movimenti interni e relazionali sono quelli di **costruire un muro tra sé e l'altro,** nell'ottica di preservare il proprio spazio di autonomia e "libertà". Spesso si vive separatamente, e si considera la convivenza e il matrimonio come una forma di legame eccessiva. In questo senso le spiegazioni razionali hanno una quota molto alta nei discorsi di queste persone. Gli aspetti emotivi rimangono sepolti, proprio perché questi possono essere vissuti da soli, e non condividendoli. Queste persone hanno tendenzialmente **timore dell'intimità** e sono spesso pilotati da alti e bassi emotivi e spesso da sentimenti di gelosia nei confronti del partner. **Nella scelta del partner si orientano verso persone simili**, ovvero che razionalmente soddisfino quei criteri di "cose in comune", che altro non sono che pillole razionali rassicuranti che consentono il mantenimento di un equilibrio rispetto ad una situazione di scompenso con una persona con stili affettivi differenti. E' la creazione di un'associazione a delinquere e il patto della coppia è spesso: "non ci si tocca", e questo consente il mantenimento della relazione, sino a quando uno dei due non inizia a soffrire o mostra segni orientati ad un evoluzione e sviluppabili in psicoterapia. Temono le delusioni, pertanto le relazioni troppo ardenti non vengono ricercate, per preservare il sentimento di inattaccabilità. Sono soggetti tendenzialmente con un'immagine positiva di sé ed enfatizzano autonomia e fiducia in se stessi.

ATTACCAMENTO DISORGANIZZATO

Questo modello di attaccamento è abbastanza complicato in quanto crea molta sofferenza alla persona che lo ha sviluppato. **Il genitore di queste persone è stato spesso abusante, svalutante, e completamente disconnesso rispetto al proprio ruolo genitoriale.** L'incoerenza è alla base di un attaccamento disorganizzato. Le risposte del bambino sono quelle di angoscia e paura. In questo senso il bambino, poiché non potrebbe vivere da solo, e l'attaccamento ha una base biologica profonda, si lega comunque a loro nonostante gli abusi, la svalutazione e l'incoerenza. Non ha molte scelte. Lo sviluppo di questa psico-logica consente al bambino di unirsi e legarsi affettivamente a persone spaventanti, che gli fanno sperimentare paura. Le reazioni di paura e i sentimenti d'amore che ne derivano, non consentono al bambino di interiorizzare una figura tranquillizzante di sé e dell'altro Il bambino pensa se stesso e l'altro come cattivi.
Gli adulti con attaccamento disorganizzato sviluppano delle relazioni che sono altamente tossiche, del tipo carnefice - vittima, sadiche, masochistiche. Il dolore proveniente dalla discontinuità che caratterizza quello stile affettivo è dovuto al fatto che **queste persone hanno molta difficoltà a farsi accettare come partner,** se non da persone che possiedono queste peculiarità. **Il conflitto si snoda sul bisogno di intimità fusionale e la necessità di tenerlo a distanza,** tendenzialmente per evitare le minacce di abbandono e le conseguenti sofferenze emotive. La possibilità di relazione sentimentale viene vissuta con molta angoscia e a seconda del livello di elaborazione del soggetto, diviene insostenibile e viene rotta. Con questo breve articolo, non certamente esaustivo rispetto al multiverso di possibilità relazionali, ho voluto illustrare uno dei modi teorici con cui possono essere osservate le dinamiche relazionali affettive, soprattutto nel mio approccio, quello cognitivo-costruttivista. Avere uno stile di attaccamento insicuro non significa che non si possano vivere storie d'amore importanti, ma sebbene alcuni aspetti rimangano costanti, si può evolvere ed amplificare la consapevolezza delle proprie dinamiche interpersonali ed affettive e riconoscerle, articolandone maggiormente il senso. Questo consente di poter rivisitare e cambiare la propria percezione, e riconoscere che nella costruzione di una storia ci sono memorie del passato che riemergono, impredendo a volte una vita di relazione appagante e felice.