

Analogie tra l'attaccamento
filiale e l'amore di coppia

Il legame di coppia

- **Come nasce e si sviluppa un legame sentimentale tra adulti?**
- **È possibile individuare un percorso comune universale che esuli da dettami culturali e storici?**

LE TAPPE DEL LEGAME D'AMORE INTESO COME PROCESSO DI ATTACCAMENTO

Cindy Hazan e Debra Zeifman

(“I legami di coppia come come attaccamenti: valutazione dei dati”)

hanno delineato un modello suddiviso in quattro tappe per spiegare le varie fasi che caratterizzano la formazione e il mantenimento di una relazione sentimentale duratura e stabile:

fasi che sembrano evidentemente richiamare, per analogie funzionali di comportamenti ed emozioni coinvolte, le tappe di sviluppo del legame madre-bambino.

LE TAPPE DEL LEGAME D'AMORE

**In particolare, possiamo suddividere il legame di
attaccamento fra due partner sentimentali
in quattro fasi:**

- *attrazione*
- *innamoramento*
- *amore*
- *attaccamento*

L'attrazione

- ***corteggiamento:***

**segnali non verbali sempre più espliciti,
come del neonato con la “madre”
per coinvolgerla in una relazione con lui**

- ***accettazione:***

L'innamoramento

È caratterizzato dalla *passione*

Stati mentali, sensazioni e reazioni fisiologiche

(l'infatuazione provoca eccitamento mediante l'innalzamento della fenilamfetamina)

Comportamenti individuali:

- *insonnia*
- *riduzione dell'appetito*
- *sensazione di una energia sconfinata*

Comportamenti di coppia:

- *protezione genitoriale*
- *baby talk*

L'innamoramento

I segnali comunicativi della richiesta di contatto

(sorriso, pianto, sguardo diretto, vocalizzo, braccia tese)

si fanno più espliciti e selettivi indirizzati a quell'unica persona e si intensificano in sincronia con quelli dell'altro

L'altro diviene *rifugio emotivo*

L'amore

Dalla *passione* si passa all'*intimità*

Le emozioni e sensazioni predominanti sono

- calore

- affetto

- fiducia

All'eccitazione dovuta alla fenilamfetamina subentra l'appagamento e la calma dovuta all'endorfina (ormoni mediatori della sensazione di piacere)

-l'ansia da separazione

Questo accade sia per la relazione del bambino con la propria madre
sia per una relazione sentimentale tra adulti

l'attaccamento

È caratterizzato dall'*impegno*

(l'impegno non ha solo una dimensione cognitiva e razionale ma anche una fortemente emotiva)

I segnali dell'amore non sono più così evidenti e cospicui ma i partner sono legati da una *interdipendenza fisiologica*

Ciascun partner funziona ora come base sicura per l'altro. La possibilità di esplorare, di lavorare, di prendersi cura dei propri figli, di viaggiare e di conoscere è funzione della sicurezza di avere nell'altro qualcuno su cui fare affidamento, dal quale ricevere protezione e cura nel caso di necessità, e da cui potersi allontanare se si sta bene.

Ed è proprio la sicurezza che l'altro fornisce a costituire la base per affrontare con curiosità e partecipazione i suoi inevitabili cambiamenti e i suoi percorsi di vita

l'attaccamento

In maniera analoga,

in un bambino di due anni si verifica un importante cambiamento nel modo di rapportarsi alle sue figure di accudimento.

Il bisogno di *contatto fisico* è attenuato, il piccolo si allontana con piacere, i coetanei cominciano a divenire figure interessanti che catturano l'attenzione e il tempo, il mondo esterno sembra essere degno di essere esplorato e conosciuto.

l'attaccamento

Ma tutto questo è possibile a condizione che la madre abbia saputo costruire con lui un rapporto basato sulla *fiducia*, un legame in cui lei possa configurarsi come *base sicura*.

Il bambino si sente libero di esplorare e *autonomo* se sa che la madre è lì in caso di necessità.

Il suo *amore* non è cambiato di intensità

l'attaccamento

**Infatti, è sufficiente che la madre,
in maniera imprevista,
non sia disponibile
o che si allontani più del dovuto
perché i segnali dell'attaccamento (e dell'amore)
si ripropongano più forti che mai
(principio dell'*omeostasi*).**

**Una *separazione* prolungata o la *perdita* della madre
provoca alterazioni fisiologiche tali da poter minare
l'equilibrio sia fisico che psicologico**

LA ROTTURA DEL LEGAME E LE CONSEGUENZE ALLA SEPARAZIONE

Il primo studioso ad occuparsi degli aspetti relativi ad esperienze di separazione o lutto, e a studiarne le conseguenze sulla personalità, è John Bowlby, supportato, in questa ricerca appassionante, dallo studioso James Robertson. Nasce, dalla loro collaborazione, un'opera dal titolo "*A two-year-old goes to hospital*", con lo scopo di raccogliere in maniera sistematica, le reazioni di angoscia messe in atto da una bambina di soli due anni, ricoverata in ospedale, senza la possibilità di avere accanto la propria madre (Attili, Mecacci, Petter, Smorti, 2001). Estendendo ad altri casi i risultati della ricerca condotta, Bowlby si accorge dell'analogia del comportamento osservato nella bambina ospedalizzata, con quello messo in atto da altri bambini e da macachi separati dalle proprie madri, da persone rimaste vedove e, in generale, da adulti che hanno subito una separazione o un divorzio doloroso dal loro coniuge. Si potrebbe parlare di un vero e proprio pattern universale, articolato in tre fasi, che si succedono le une alle altre: *protesta*, *disperazione* e *distacco*.

La **prima fase**, ossia quella della ***protesta***, è caratterizzata da reazioni piuttosto smoderate, quali pianto, grida, agitazione, ansia, panico. La persona rimasta sola, inconsapevolmente, agisce in tal modo, con l'intento di influenzare il ritorno della persona andata via.

Durante la **seconda fase**, quella della ***disperazione***, ai comportamenti di iperattività e protesta attiva, subentrano altri di totale inattività, astenia, depressione. Fanno, inoltre, la loro comparsa alterazioni fisiologiche, quali disturbi del sonno, diarrea, alterazioni del comportamento alimentare, accelerazione del battito cardiaco. La stessa *omeostasi fisiologica*, dunque, è messa in pericolo, essendo essa stessa controllata dal sistema dell'attaccamento. In altre parole, alla delusione dovuta agli esiti negativi dei comportamenti messi in atto durante la prima fase, che non hanno garantito il ritorno della persona scomparsa o andata via, subentra un periodo di passiva disperazione, generata dalla consapevolezza dell'impossibilità di un ritorno.

- La **terza fase** riguarda il ***distacco***. La persona abbandonata, cioè, dopo un determinato lasso temporale, si allontana emozionalmente dalla persona persa, riorganizzandosi a livello emotivo e ricominciando le normali attività che contraddistinguevano la sua vita prima di restare sola.

Attaccamento sicuro L'amore sicuro

Da adulto, sarà semplice, per il soggetto sicuro, riconoscere con precisione le persone a cui legarsi sentimentalmente. Egli, infatti, inconsapevolmente, si lascerà coinvolgere in relazioni che confermino i suoi modelli interni "sicuri". Di conseguenza, si orienterà verso persone per lo più sicure, che dimostrino palesemente i propri sentimenti, e con cui poter condividere in maniera comunicativa i momenti tristi e quelli felici della propria esistenza, in modo da confermare la propria percezione di persona degna di essere amata e curata. Inoltre, avendo avuto esperienza di un rapporto di totale fiducia con la propria madre, tenderà a dar vita a legami sentimentali poco ossessivi, basati, cioè, sulla fiducia reciproca, utilizzando il proprio partner come base sicura da cui dipendere, ma allo stesso modo, da cui partire autonomamente, per le continue esplorazioni dell'ambiente circostante. Infine, il soggetto "sicuro", impegnato, nella maggior parte dei casi, con partners altrettanto "sicuri", presenterà un alto livello di consapevolezza circa la sua relazione e i possibili momenti di alti e bassi a cui andrà incontro, cercando di volta in volta, le strategie adatte al superamento di quelli difficili. Sono, dunque, per lo più correlate a soggetti sicuri, storie stabili e durature (Attili, 2004).

Attaccamento ansioso ambivalente

L'amore ossessivo

In campo amoroso, tale soggetto sarà più volte trascinato dal vortice della passione, pensando di aver trovato la persona giusta. In realtà, andrà incontro ad idealizzazioni eccessive di persone che presentano, al contrario, proprio quei tratti caratteriali che egli stesso odia. Solo successivamente, si renderà conto di aver commesso uno sbaglio nella scelta, e a quel punto, soffrirà irrimediabilmente. Abbiamo, inoltre, sostenuto che il bambino che sperimenta una relazione con una madre imprevedibile, sviluppa dei modelli del sé, come di una persona da amare in maniera discontinua, ad intermittenza. Da quanto scritto, ne consegue che, all'interno di una relazione amorosa adulta, quando a prevalere saranno i modelli positivi del sé, come persona degna di amore, allora penserà di essere amato profondamente e rispettato dal partner, ma quando prenderanno il sopravvento i modelli negativi del sé, come persona vulnerabile e non degna di amore, allora sarà facilmente trascinato nel tunnel della gelosia più estrema, dando vita ad una relazione ossessiva, possessiva e autoritaria: non mancano, talvolta, reazioni di aggressività fisica piuttosto violente, o addirittura episodi che sfociano in delitti passionali. Il problema principale del soggetto insicuro-ambivalente è che *“...rimane **sempre** nella fase dell'innamoramento. La sua ansia da separazione è **sempre** all'estremo. Il suo amore è **sempre** ossessivo. Il suo odio è sempre travolgente. La possibilità di esplorare il mondo, di essere contento e di amare sulla base della sicurezza che può offrire una relazione consolidata sono per lui dimensioni sconosciute. Per lui quello non è amore!*

Attaccamento evitante/distanziante

L'amore freddo/distaccato

Coloro che da bambini, fanno esperienza di una madre “rifiutante”, che, cioè, non risponde con prontezza, efficienza e calore alle richieste di aiuto e conforto, elaborano un modello di attaccamento definito “ansioso-evitante”. Questi sfortunati individui, al contrario dei soggetti sicuri, non sviluppano la loro personalità a partire dalla sicurezza di una base sicura cui far riferimento: non godono, cioè, in alcun modo di sicurezza affettiva. Ne consegue la formazione di “... *Un modello mentale del sé come di persona non degna di essere amata, che deve contare solo su di sé, e un modello mentale della madre come di persona cattiva dalla quale non aspettarsi alcunché*” (Attili, 2004, p. 111). Naturalmente, ai soggetti in questione, sfugge la consapevolezza delle proprie rappresentazioni mentali, che operano a livello inconscio, influenzando lo sviluppo della personalità e, in particolare, le esperienze relazionali presenti e future. L'imperativo categorico degli individui con attaccamento ansioso-evitante consisterà, durante la propria esistenza, nel non farsi coinvolgere emotivamente nelle relazioni interpersonali instaurate, e la loro vita sarà improntata tutta sul desiderio di conquista di un'autonomia e autosufficienza personale che escludano, in caso di necessità, il ricorso agli altri, considerati individui inaffidabili e su cui contar poco. Questa vera e propria strategia di vita, in realtà, non è altro che una misura di prevenzione contro il rischio di ulteriori delusioni, dovute ad esperienze di eventuali rifiuti. (“... *Per non correre il rischio di essere rifiutati, sopprimono la loro emozionalità*” (Attili, 2004, p. 111)).

Attaccamento disorganizzato

L' amore patologico

Si tratta di modelli di attaccamento che rimandano a storie di abuso e maltrattamento da parte della figura allevante, nei confronti del proprio bambino. I bambini che sperimentano questo tipo di legame, presentano, durante la Strange Situation, dei comportamenti alquanto anomali: restano immobili, si dondolano, si coprono gli occhi alla vista della madre, danno vita ad una serie di comportamenti piuttosto stereotipati. Essi, elaborano, durante l'infanzia, delle rappresentazioni interne della relazione, confuse e incoerenti. La conseguenza di tali esperienze pregresse è, nell'età adulta, l'intervento dei modelli interni nell'interpretazioni degli eventi della realtà, che restano sempre oscurati da un velo di confusione e incontrollabilità, e anneriti da una visione piuttosto catastrofica. In amore, questi soggetti, spesso, sono incapaci di scegliere partners affidabili, correndo il rischio di farsi coinvolgere in relazioni distruttive, con persone violente e aggressive (Attili, 2004). D'altro canto, gli stessi individui con modelli interni di tipo disorganizzato, tendono a dar vita, e a mantenere nel tempo, relazioni improntate su modalità comunicative violente e fredde, presentandosi come partners e genitori maltrattanti, o abusanti.