

## Il ruolo dell'attaccamento nei rapporti tra partner

### Cos'è l'attaccamento?

L'attaccamento è una forte connessione emotiva che condividiamo con le persone importanti della nostra vita. Le interazioni e la loro vicinanza sono spesso accompagnate da una sensazione di piacere, e nei periodi di maggiore stress possono darci un senso di sicurezza e conforto. Le relazioni strette nella nostra vita svolgono un ruolo importante e influenzano significativamente il nostro benessere e adattamento. Pertanto, è importante investire nella loro qualità e aumentare la consapevolezza del modo in cui instauriamo dei legami emotivi.

Secondo la teoria dell'attaccamento sviluppata da John Bowlby a metà del XX secolo, lo sviluppo dell'attaccamento tra il bambino e il suo tutore è condizionato dall'evoluzione. Partendo dal fatto che i neonati e i bambini piccoli sono indifesi e che la cura dei genitori è necessaria per sopravvivere, Bowlby ha descritto l'emergere dell'affetto tra il bambino e i genitori nei primi anni di vita. Questa relazione contribuisce a fornire al bambino le cure necessarie e la sua sopravvivenza e il suo sviluppo.

Sulla base delle prime esperienze nel rapporto con i tutori sviluppiamo un certo "modello di lavoro interno" - un quadro generale delle altre persone e di noi stessi. Un tale modello di lavoro ci serve per l'orientamento nella vita e influisce sulle nostre aspettative ed esperienze nelle relazioni strette. In questo modo, il rapporto di attaccamento che il bambino sviluppa con i genitori influisce sulla successiva relazione tra il genitore e il bambino, ma anche sul rapporto del bambino con altre persone vicine nella sua vita, sia nell'infanzia che nell'adolescenza e nell'età adulta.

La ricerca identifica quattro fasi attraverso le quali si sviluppa il legame di attaccamento nei bambini: l'attaccamento sicuro e tre diversi modelli di attaccamento incerto.

### Cosa contribuisce allo sviluppo di diversi tipi di attaccamento?

Il tipo di attaccamento che svilupperà il bambino dipende in gran parte dalla qualità dell'assistenza dei genitori, ma può anche essere influenzato da una serie di altri fattori. Ad esempio, il temperamento del bambino stesso influisce sull'interazione tra il genitore e il bambino e su quanto sarà facile o difficile per i genitori rispondere adeguatamente alle sue esigenze. In generale, se i genitori sono in grado di identificare e rispondere in modo coerente e appropriato alle esigenze del bambino, è probabile che il bambino sviluppi un **attaccamento sicuro**. Pertanto, i genitori con la loro sensibilità e coerenza inviano il messaggio al bambino che è sicuro e amato, esprimono liberamente affetto e vicinanza, forniscono supporto e conforto, ma gli permettono anche di agire e di esplorare l'ambiente in modo indipendente. Il bambino sicuro e affettuoso crede che il genitore sia disponibile,

che sia lì per lui, e lo percepisce come una base sicura su cui potrà tornare quando incontrerà un problema.

Oltre a un attaccamento sicuro, ci sono anche tre tipi di attaccamento insicuro: attaccamento evitante, ambivalente e disorganizzato. L'attaccamento **ambivalente** si sviluppa quando i genitori sono incoerenti nelle loro cure per una serie di motivi. A volte sono presenti, sensibili alle esigenze del bambino e rispondono prontamente al suo bisogno di vicinanza, altre volte nei confronti del bambino sono assenti ed emotivamente indisponibili. In questo modo, nel bambino si sviluppa una sensazione d'incertezza sul fatto che il genitore sarà disponibile per lui quando ne avrà bisogno. Il secondo tipo, l'attaccamento **evitante**, è probabile che si sviluppi quando i genitori non rispondono in misura maggiore ai bisogni emotivi del bambino, li ignorano o in qualche modo gli inviano un messaggio che non è auspicabile esprimere emozioni. L'attaccamento **disorganizzato** è il meno frequente, ed è sviluppato da bambini i cui genitori sono stati particolarmente imprevedibili, trascuranti o violenti nelle loro cure.

### **Come l'attaccamento può influenzare il nostro sviluppo e le altre relazioni nella vita?**

Secondo la teoria dell'attaccamento, impariamo dalle prime esperienze cosa possiamo aspettarci dagli altri e come si comporteranno con noi. Sulla base di queste esperienze, sviluppiamo l'immagine di noi stessi nelle relazioni. Queste esperienze sviluppano un modello o una "mappa" che guida le nostre aspettative e nostri comportamenti, influenzano le emozioni, la percezione e l'interpretazione di nuove esperienze sociali.

Ad esempio, un bambino che ha avuto dei genitori coerenti e sensibili alle sue esigenze, sulla base dell'esperienza sviluppa un modello che vede gli altri come disponibili e benevoli, e un modello di sé stesso come chi merita tale trattamento. In questo modo, viene modellato il nostro stile personale di legame emotivo e le reazioni alle relazioni intime, che può influenzare significativamente la qualità delle nostre relazioni e l'adattamento psicologico. Inoltre, nel periodo dell'adolescenza, i giovani si trovano di fronte al compito di formare la propria identità. Cercano risposte alle domande su chi sono, quali sono i loro valori, in quale direzione vogliono andare, che tipo di relazioni vogliono coltivare. Nell'adolescenza, la ricerca dell'autonomia e della libertà personale sta crescendo ed è comune per gli adolescenti trascorrere sempre meno tempo con la famiglia e sempre di più con gli amici. Le amicizie diventano quindi più intime, caratterizzate da una maggiore vicinanza psicologica e fiducia rispetto ai periodi precedenti. Gli amici forniscono il feedback sul comportamento sociale e diventano una fonte di informazione riguardo diversi interessi. Si fa strada l'interesse di esplorare relazioni romantiche. Di solito inizia nella prima adolescenza tra i coetanei, che fungono da ambiente familiare e sicuro per conoscersi e acquisire abilità sociali. A poco a poco, queste relazioni giovanili diventano più intime e alla fine dell'adolescenza sono solitamente caratterizzate dalla vicinanza reciproca e dalla

condivisione di interessi e tutte hanno le caratteristiche di attaccamento a relazioni romantiche.

Nonostante gli adolescenti aspirino all'indipendenza dai genitori, cercano ancora sostegno nei momenti difficili. Il rapporto con i genitori rimane cruciale per l'ulteriore sviluppo della giovane persona. Gli adolescenti sembrano sentirsi liberi di esplorare in modo indipendente diverse possibilità in parte perché sanno che i genitori saranno disponibili in caso di bisogno. Inoltre, i modelli di lavoro che si basano sulle interazioni con i genitori, fungono da modelli per creare relazioni romantiche e di amicizia al di fuori della famiglia e sono associati alla qualità dell'attaccamento che costruiremo con amici e partner, con la nostra autostima e il benessere emotivo. La ricerca dimostra che un certo attaccamento nell'adolescenza è associato ad un'identità più matura e a un'immagine di sé più positiva, nonché a una capacità più sviluppata di regolare emozioni, abilità sociali e strategie più efficaci per affrontare eventi stressanti.

### **Attaccamento nell'infanzia e nell'età adulta...**

Le relazioni romantiche condividono determinate somiglianze con l'attaccamento nell'infanzia. Sia come adolescenti che come adulti ci sforziamo di essere vicini alla persona che amiamo, cerchiamo il contatto fisico con essa, negli stati di agitazione e stress accresciuto può fornirci conforto e rifugio. Possiamo anche sentirci ansiosi quando una persona cara non è disponibile per noi. Tuttavia, la grande differenza è che non siamo più indifesi e non abbiamo bisogno della cura di una persona cara per sopravvivere. Il rapporto tra partner è in realtà reciproco, in contrapposizione al rapporto asimmetrico tra un bambino piccolo e un genitore.

Tuttavia, lo stile di attaccamento che abbiamo sviluppato nell'infanzia condiziona il modo in cui tratteremo gli altri in una relazione stretta e ciò che ci aspetteremo da loro. Alla base di questo meccanismo ci sono modelli su noi stessi e sugli altri che sorgono nella prima infanzia. Il modello di noi stessi è in realtà la risposta alla domanda se sono degno di amore e attenzione, che può essere positivo o negativo. Il modello sugli altri risponde alla domanda se gli altri sono disponibili, affidabili e premurosi e possono essere positivi e negativi. Quando parliamo di attaccamento in età adulta, basato su modelli presunti sugli altri e su noi stessi, possono essere ri-definiti quattro modelli di attaccamento che riflettono i modelli dell'infanzia.

		Stile proprio	
		+	-
Stile degli altri	+	<b>SICURO</b>	<b>INSICURO</b>
	-	<b>EVITANTE</b>	<b>PAUROSO /ANSIOSO</b>

## **In che modo l'attaccamento influisce sui rapporti tra i partner?**

Le persone con un **attaccamento sicuro** hanno un modello positivo di sé stesse e un modello positivo degli altri. Cercano e si aspettano relazioni che saranno di supporto e soddisfazione. Nelle relazioni generalmente si sentono a proprio agio, possono comunicare liberamente ed efficacemente le loro esigenze e possono essere flessibili nelle loro reazioni alle esigenze degli altri. I conflitti, inevitabili nelle relazioni, possono essere visti come un'opportunità per risolvere i disaccordi o migliorare le relazioni. L'immagine positiva di sé stessi e degli altri fa sì che non abbiano difficoltà a raggiungere la vicinanza e l'intimità, ma sono anche in grado di stare da soli e nelle relazioni romantiche non perdono il senso dell'autonomia personale.

D'altro canto, le persone con un attaccamento pauroso hanno un modello negativo sia di sé stesse che degli altri. Sono spesso imprevedibili nel loro comportamento. Da un lato, vogliono una relazione stretta e intimità, ma dall'altra hanno paura della vicinanza nelle relazioni, di sentirsi a disagio e hanno paura del rifiuto, e quindi non vogliono investire troppo nella relazione. Spesso hanno relazioni romantiche meno stabili e conflittuali.

Le persone con un **attaccamento evitante** hanno sviluppato un modello positivo di sé stesse, ma negativo di altre persone. In genere hanno un'opinione positiva di se stessi, e si aspettano che gli altri siano sprezzanti o punitivi. Si sentono bene quando sono soli e lottano per l'indipendenza e quindi evitano la vicinanza e l'intensa espressione delle emozioni. Le persone con un attaccamento evitante sono spesso disposte a investire di più nel lavoro e nella carriera rispetto alle relazioni con il partner.

Al contrario, le persone con un **attaccamento preoccupato** hanno costruito un modello negativo di sé stesse e un modello positivo degli altri. Sono fortemente occupati e concentrati su relazioni strette, spesso chiedono ai partner affermazioni di autostima, del loro valore personale e del loro rapporto e rinunciano ai loro desideri e bisogni per soddisfare il loro partner. Le persone con un attaccamento evitante sono estremamente sensibili alle critiche e la loro soddisfazione personale dipende da come gli altri le valutano. È molto difficile per loro essere soli, il che può portare a una difficile accettazione delle rotture, a un rapido ingresso in nuove relazioni e l'aumento del rischio di sperimentare la violenza nella relazione.

Se vi siete riconosciuti in uno dei modelli insicuri di attaccamento, ad esempio, vi sentite ansiosi quando siete soli, spesso cercate supporto e conferma da altre persone o rinunciate ai vostri desideri e bisogni - è utile "praticare un po' la solitudine" e costruire la propria identità. Potete iniziare con qualche hobby che vi interessa e che potete fare da soli... Se è

difficile per voi rimanere in relazioni strette e condividere emozioni e aver voglia di cambiare, prendetevi del tempo in una giornata in cui vi dedicherete esclusivamente a voi come persona importante, mostrerete interesse per i vostri desideri e sentimenti, farete domande, ... Se tendete a prendere decisioni affrettate che in seguito riesaminate, - provate ad aspettare di calmarvi prima di prendere la prossima decisione, parlate con un'altra persona, controllate le vostre ipotesi con lei ...

**Di fronte a Voi ci sono quattro stili di attaccamento di base che le persone spesso condividono nelle descrizioni delle loro relazioni strette.**

**Considerate quale vi descrive meglio o è più vicina al vostro stile di attaccamento, la risposta a quale stile la troverete alla fine del testo.**

<b>A</b>	È facile per me avvicinarmi emotivamente agli altri. Mi sento a mio agio quando dipendo dagli altri e quando gli altri dipendono da me. Non sono preoccupato che gli altri non mi accettino o che sarò lasciato solo.
<b>B</b>	Mi sento a disagio quando mi apro con gli altri. Voglio una relazione emotivamente stretta, ma è difficile per me fidarmi completamente o dipendere dagli altri. Temo che sarò offeso se mi avvicinerò troppo agli altri.
<b>C</b>	Voglio avvicinarmi completamente emotivamente agli altri, ma spesso mi sembra che gli altri non vogliano essere così vicini come lo desidero io. Mi sento a disagio quando non ho una relazione stretta, ma a volte mi preoccupo di non essere così importante per gli altri come lo sono loro per me.
<b>D</b>	Mi sento bene senza una relazione emotiva stretta. È molto importante per me sentirmi indipendente e soddisfatto di me stesso, preferisco quando non dipendo dagli altri e gli altri non dipendono da me.

**\* Legenda : questionario sugli stili di allegato**

**A** – stile d’attaccamento sicuro

**B** – stile d’attaccamento insicuro ansioso- ambivalente

**C** – stile d’attaccamento insicuro evitante

**D** – stile d’attaccamento disorganizzato-disorientato

**Come riconoscere il proprio stile di attaccamento?**

Forse vi siete riconosciuti nelle descrizioni dei singoli stili di attaccamento o potreste non essere sicuri di quale vi descrive al meglio. Alcune persone hanno caratteristiche pronunciate di uno degli stili di attaccamento, mentre alcune possono avere combinazioni e caratteristiche di più di essi. È anche possibile che i nostri stili di attaccamento differiscano in qualche modo nelle diverse relazioni. Tuttavia, indipendentemente se ci troviamo in una relazione romantica o meno, in tutte le relazioni strette abbiamo l'opportunità di costruire e

formare alcune competenze che contribuiranno alla nostra soddisfazione e alla qualità delle relazioni in futuro. Queste sono, ad esempio, le capacità di ascolto attivo, di porre domande, mostrare affetto e cura, esprimere emozioni, abilità nel difendersi, risolvere conflitti e comunicazione assertiva.

### **Lo stile di attaccamento può cambiare e come la comprensione del nostro stile di attaccamento può giovarci?**

Secondo la teoria dell'attaccamento, le persone si aspettano e cercano quelle relazioni che sono coerenti con i modelli loro e con quelli degli altri. Questi modelli servono come regole inconscie di comportamento nelle relazioni strette e quindi contribuiscono a mantenere un certo modello di attaccamento. L'immagine che abbiamo di noi stessi e degli altri determina il modo in cui interpretiamo situazioni poco chiare e quindi confermiamo le ipotesi iniziali. Ad esempio, se immaginiamo una situazione in cui il partner non risponde al nostro messaggio, possiamo presumere che una persona con un attaccamento sicuro concluderebbe che il partner probabilmente non l'ha visto perché è occupato, non reagirebbe a questo messaggio con emozioni intense e questo non influenzerebbe in modo significativo la relazione. D'altra parte, una persona con un attaccamento insicuro potrebbe presumere che il partner la eviti o la ignori intenzionalmente, prova forti emozioni spiacevoli e considera ciò come prova che al partner non importi, da qua potrebbe facilmente sorgere il conflitto. I nostri modelli di attaccamento guidano anche il modo in cui ci avviciniamo normalmente alle persone, il che provoca ancora una volta alcune reazioni da parte loro che saranno in linea con il nostro modello. Se crediamo che gli altri siano inaccessibili e sprezzanti, li avviciniamo con diffidenza e distanza e questo probabilmente si tradurrà in una risposta negativa o di distanza dall'altra parte, il che ce lo aspettavamo. E in realtà è stata solo una risposta al nostro approccio a distanza.

Se ci avviciniamo alle persone con calore e fiducia con un attaccamento sicuro, il più delle volte avremo esattamente la stessa risposta calorosa, corretta e amichevole. In questo modo, entriamo nelle relazioni col modello di attaccamento sicuro, quindi queste relazioni supportano il nostro modello di attaccamento. E infine, dimostra che scegliamo anche un ambiente adatto ai nostri modelli interni e che li conferma in qualche modo. Ad esempio, di frequente ci sono coppie di persone, una delle quali è evitante e l'altra preoccupata. In una tale combinazione di sodalizio, l'attaccamento evitante di una persona spesso conferma in una relazione la sua convinzione che non dovrebbe avvicinarsi troppo agli altri e che è meglio non dipendere dagli altri perché una persona con una preoccupazione ha paura di legare, quindi in un rapporto di coppia lo conferma. D'altra parte, una persona di attaccamento preoccupante in una coppia del genere conferma la sua convinzione che gli altri non vogliono esserle così vicini come lo vuole lei e che non ha bisogno di altri nella stessa misura. Tuttavia, sebbene tutto quanto detto contribuisca alla stabilità dello stile di attaccamento che si è formato fin dall'infanzia, questi non è determinato e immutabile. I nostri modelli

sono il risultato dell'esperienza e dell'apprendimento e con ogni nuova esperienza sono soggetti a cambiamenti. Modelli fondamentalmente diversi di affetto sono il risultato di certe credenze su se stessi e sugli altri. Se abbiamo continuamente difficoltà nelle relazioni strette, queste credenze probabilmente non sono realistiche nel senso che non ci sono buone relazioni di connessione tra le persone, e sono ancora meno funzionali per la vita. Spesso bisogna prendere coscienza di ciò e interrogarsi per poterli cambiare in modo indipendente o con l'aiuto degli esperti nel campo.

### **Come faccio a sapere che ho una buona relazione?**

Entrare nel mondo delle relazioni romantiche, come ogni nuovo passo della vita, è contrassegnato dall'inesperienza e da un gran numero di incognite e interrogativi. Per trovare la nostra strada in questo nuovo mondo, abbiamo bisogno di una mappa, e poiché abbiamo un piccolo numero di informazioni che abbiamo raccolto, tranne nelle prime esperienze con i tutori e le persone a noi vicine, dalle conversazioni con i coetanei, dai media e dalla letteratura, ci si aspetta che questa mappa sia incompleta e distorta in vari settori. Nel tempo, avrai sempre più opportunità di completarla e correggerla. E mentre la correggi, anche il movimento in questo nuovo ambiente diventerà più significativo e più semplice.

Anche se abbiamo già esperienza nei rapporti personali, è utile esplorare le nostre convinzioni su di essi, cercare di definire cosa sono per noi e cosa ci aspettiamo da loro. Possiamo condividere e costruire le nostre convinzioni parlando con il nostro partner, amici, genitori, famiglia, ... Ognuno di noi ha la propria idea di un rapporto di qualità, e se siamo disposti ad ascoltare e cercare di capire gli altri, ci renderà più facile creare e mettere in discussione il nostro atteggiamento. Alcune delle credenze più comuni che sorgono tra i giovani, che anticipano le difficoltà nella relazione e nella comparsa della violenza sono: che la gelosia è un segno d'amore, che dobbiamo sapere sempre dove si trova il partner, che va bene trascurare gli amici e i propri interessi in una relazione, che l'amore significa accettare il cattivo comportamento di un partner verso l'altro, che una vera relazione coinvolge necessariamente le relazioni sessuali...

Non esiste una formula unica per vivere una relazione di qualità, ma per cominciare è bene chiedersi: ti piace il modo in cui il tuo partner ti tratta e come tu tratti il tuo partner? C'è apprezzamento reciproco e preoccupazione per l'altra persona? Potete essere onesti l'uno con l'altra? Senti la pressione di fare qualcosa che non vuoi fare? Ti piace il tempo che trascorrete insieme? Puoi contare l'uno sull'altro?

La Città sana Parenzo

Adela Hinić

Mag. in Psicologia