

SIPEA

Alta Formazione in

**Counselling per la vita affettiva e la coppia**

Tesina finale

# **L’A,B,C DELL’ATTACCAMENTO**

## **Una questione di “Stile”**



di

**Dott.ssa Francesca Sacchelli**

Anno 2017

# INDICE

## Introduzione

### **1. Il legame di attaccamento e lo spazio della relazione**

1. John Bowlby e il bisogno evolutivo primario
2. Sistema di attaccamento, Base Sicura e MOI: i “filtri” dello sviluppo
3. Gli stili di attaccamento infantile: SSP
4. Dall’attaccamento infantile all’attaccamento adulto: un’ipotesi di continuità
5. Valutazione dell’attaccamento adulto: AAI

### **2. Pattern di attaccamento individuale e di coppia: somiglianze e differenze**

1. La qualità delle relazioni di attaccamento
2. I legami “tossici”: attaccamento (insicuro) e relazioni abusanti
3. Attaccamento e Violenza: un’ipotesi di corrispondenza
4. COS e promozione dell’attaccamento sicuro nei bambini: potenzialità di intervento
5. Note conclusive: “Niente è più pratico di una buona teoria”

## Bibliografia

## Introduzione

Il presente elaborato si ripropone di sondare la teoria e l'esperienza dell'attaccamento all'interno e a fondamento dei legami significativi, quale ancoraggio teorico e guida operativa per gli interventi di aiuto all'individuo e alla coppia, intendendo per coppia tanto la diade genitore-figlio quanto quella formata da partner adulti (terapeuta/counselor-paziente/cliente, coppia coniugale).

La teoria dell'attaccamento di John Bowlby sottolinea il ruolo centrale delle relazioni nello sviluppo dell'essere umano dalla nascita alla morte, il bisogno evolutivo primario di sicurezza e vicinanza - fisica ed emotiva - della persona significativa (figura di attaccamento) la cui doppia funzione di base/porto sicuro, a partire dalle fasi precoci di sviluppo e via via lungo tutto il corso di vita, sembra costituire il fattore predittivo di una sana crescita dell'individuo e della buona qualità delle relazioni affettive instaurate in età adulta. Riuscire a sperimentare un legame di attaccamento sicuro durante l'infanzia consente di consolidare quei modelli operativi interni di rappresentazione di se stessi, dell'altro significativo e della relazione, che influenzeranno i legami successivi, permettendo o meno di mediare fra bisogni di autonomia e indipendenza, in un'ottica di simmetria e reciprocità di coppia. La teoria dell'attaccamento costituisce perciò il paradigma teorico più completo ed articolato, peraltro in continua e rapida evoluzione, cui è possibile fare riferimento per cercare di comprendere i meccanismi psicodinamici sottesi ai processi evolutivi, sia normali che patologici, e per orientare programmi sempre più efficaci di intervento. La ricerca ha indagato negli anni, approfondendone le implicazioni, il legame psicologico di attaccamento che si instaura fra il bambino e il suo caregiver insieme ai meccanismi che sono alla base della trasmissione intergenerazionale di queste prime modalità relazionali interiorizzate dal bambino, a fondamento della costruzione del sé e delle relazioni intrecciate nel corso della sua crescita. E' nello spazio di una relazione sicura con la figura di attaccamento che il bambino prima e l'adulto poi può fare esperienza della capacità di dare (e ricevere) fiducia, di sentirsi protetto (e proteggere), accolto (e di accogliere) nei propri bisogni di sicurezza e di esplorazione, certo della vicinanza e disponibilità emotiva dell'altro (e della propria), degno di essere amato (e di amare), di essere accudito (e di accudire), di imparare a (ri)vedere se stesso, il partner e la relazione affettiva stessa, come luogo accogliente e stimolante la crescita, l'esplorazione, l'intimità e la condivisione. Il rischio di impattare e rimanere invischiati da adulti in legami disfunzionali, se non abusanti, affonda spesso le sue radici proprio nella fallimentare esperienza di accudimento primario, con le conseguenti fallaci rappresentazioni interne di se stessi e degli altri che orienteranno i comportamenti di scelta del partner nelle relazioni amorose riproducendo gli invariati modelli disfunzionali di attaccamento. Nonostante le evidenze scientifiche confortino sulla possibilità di operare, durante la storia evolutiva dell'individuo, dei correttivi in direzione di un attaccamento sicuro e di strategie più flessibili nei comportamenti di attaccamento in funzione di intervenuti mutamenti ambientali (situazioni particolari di vita e/o relazioni con altre figure significative)

così da dare origine a modelli di attaccamento diversi e rivisitare i modelli operativi interni, questi ultimi si dimostrano particolarmente resistenti. Tanto più vanno a strutturarsi stili di attaccamento insicuro (sia esso evitante che ambivalente) e tanto più saranno rigidi i modelli operativi interni, quanto più la persona sarà incapace di flessibilizzare nel corso di vita le strategie di comportamento nei diversi contesti relazionali aumentando notevolmente il rischio di formare legami di coppia disfunzionali o critici. E' stata dimostrata una significativa correlazione tra stile di attaccamento insicuro/disorganizzato infantile e relazioni adulte caratterizzate da violenza, alla quale parteciperebbero in modo complementare i modelli relazionali tanto della vittima quanto del carnefice. E' altresì non di rado riscontrabile una dinamica di dipendenza affettiva nelle vittime di maltrattamenti. Alti tassi di benessere individuale e di soddisfazione di coppia sembrerebbero invece positivamente correlati a uno stile di attaccamento sicuro in età infantile e adulto. Il lavoro è diviso in due parti. Nella prima parte, mutuando dalla teoria dell'attaccamento di J. Bowlby, attraverso uno sguardo ai suoi recenti sviluppi, cercherò di tracciare una cornice teorica di massima del sistema di attaccamento evidenziandone gli elementi salienti e la sostanziale continuità tra i pattern comportamentali infantili e quelli adulti all'opera nei legami di coppia. Nella seconda parte concentrerò l'attenzione sull'attaccamento adulto e fra adulti, indagando brevemente il legame tra stili di attaccamento e qualità delle relazioni di coppia, fino a disegnare un'ipotesi di correlazione tra legami connotati da violenza e pattern di attaccamento insicuro. Infine, accennerò alle potenzialità di intervento di un recente programma di parenting comportamentale, il circolo della sicurezza (COS), messo a punto negli ultimi anni e basato sulle evidenze scientifiche della teoria dell'attaccamento, per sostenere la genitorialità e promuovere l'attaccamento sicuro del bambino, azzardando l'idea di un'utilità dello strumento, opportunamente riadattato, per interventi di counseling di coppia. Nella sua semplicità di utilizzo e di comprensione, anche per i non addetti ai lavori, il circolo della sicurezza rappresenta una mappa di significati facilmente comprensibili di cui possono fruire gli adulti per prendere consapevolezza di alcune dinamiche comportamentali proprie e del partner, riconoscere i reciproci bisogni, le aree individuali e interpersonali problematiche, insieme alle risorse da potenziare e utilizzare. L'idea è quella di aiutare gli individui a rafforzare il legame di coppia nella direzione di un attaccamento sicuro, testando e stimolando la capacità in coppia di svolgere, reciprocamente e a seconda delle situazioni, la funzione di base/porto sicuro nell'ottica del miglioramento dei livelli di soddisfazione relazionale. Il facilitatore della relazione di aiuto, a propria volta, potrà incarnare il ruolo genitoriale dell'"offrire le mani" in uno spazio non giudicante di fiducia aperto all'accoglimento dei bisogni di entrambi i partner. Le note conclusive, da ultimo, sottolineeranno l'importanza di promuovere relazioni "sicure" per il miglioramento della qualità di vita, personale e di coppia.



## **1. Il legame di attaccamento e lo spazio della relazione**

### **1.1. John Bowlby e il bisogno evolutivo primario**

Partendo da una serie di studi condotti sulla deprivazione materna, sulle osservazioni dirette del legame madre-figlio nei primati non umani e sull'esperienza della pratica clinica, John Bowlby sviluppò negli anni '60, in seno alla psicoanalisi, un nuovo paradigma teorico basato sulla psicologia evolutiva e sull'etologia, la teoria dell'attaccamento, sistematicamente espressa nella trilogia "Attaccamento e Perdita" (1969; 1973; 1980), per indagare sugli eventi negativi intervenuti in età evolutiva, sul contesto relazionale in cui avevano avuto luogo e sugli aspetti psicologici dell'adulto rispetto le esperienze precoci. Postulando che gli effetti a lungo termine di comportamenti genitoriali inadeguati ed esperienze traumatiche all'interno della famiglia fossero in gran parte interiorizzati in modelli mentali sviluppati dall'individuo in funzione delle relazioni di attaccamento (considerate un fenomeno relazionale e non una costruzione intrapsichica) il punto centrale della sua ricerca fu lo studio dei fattori relazionali che portano gli esseri umani soprattutto negli anni della loro formazione su un percorso evolutivo ottimale o sub-ottimale. Contrariamente a quanto ritenuto dalla psicoanalisi classica, Bowlby riteneva che l'origine della psicopatologia fosse dunque da ricercarsi non tanto nelle esperienze fantasmatiche del bambino quanto nelle sue reali esperienze di vita interpersonale ed orientò fin da principio il proprio interesse sullo studio della natura di quel legame particolarmente potente e duraturo che in età precoce si stabilisce tra l'individuo in formazione e coloro che se ne prendono cura (di solito la madre). Secondo lo studioso il sistema di attaccamento si sarebbe organizzato per garantire la sopravvivenza assolvendo la funzione biologica di protezione dai predatori. Trattandosi di un sistema di tipo motivazionale su base innata che si sviluppa e si attiva in situazioni di minaccia o avvertito pericolo tenderebbe a un duplice obiettivo: quello esterno di permettere il conseguimento o il mantenimento della vicinanza fisica con la figura di attaccamento e quello interno di sostenere la ricerca di un senso di sicurezza interiore. Prendendo le distanze dalla teoria pulsionale che rintracciava nella libido il legame tra madre e bambino in relazione al bisogno di nutrimento, e considerando l'essere umano in relazione ad altre persone fin dalla nascita, guardò all'attaccamento come al fatto evolutivo primario non derivato dall'oralità. Il bisogno principale accanto alla nutrizione sarebbe perciò rappresentato dalla sicurezza e la questione principale dalla qualità

dell'accudimento ossia dalla disponibilità e dalla capacità responsiva materna di fronte ai bisogni del bambino (di esplorazione dell'ambiente e di conforto rassicurante). Riassumendo, nell'impianto teorico di Bowlby, l'attaccamento rappresenta un sistema comportamentale e motivazionale istintivo, biologicamente determinato che perdura per tutta la vita e che si attiva nella relazione bambino-caregiver in condizioni di minaccia, esterna o interna. Le ipotesi centrali dell'impianto teorico sono due: 1) in primo luogo lo stile di attaccamento sviluppato dal bambino e consolidato nei MOI, dipende strettamente dalla qualità delle cure materne ricevute 2) in secondo luogo lo stile dei primi rapporti di attaccamento condiziona l'organizzazione precoce della personalità e il concetto che il bambino avrà di se stesso e degli altri. Entrambe le ipotesi sono state ampiamente validate dalle ricerche empiriche.

## **1.2. Sistema di attaccamento, Base Sicura e MOI: i “filtri” dello sviluppo**

Come abbiamo appena visto, Bowlby teorizzando una predisposizione biologica innata da parte del bambino a sviluppare un legame di attaccamento nei confronti di una determinata persona che si prende cura di lui e rifacendosi alla teoria dei sistemi di controllo, arriva a spiegare come l'attaccamento formi un sistema organizzato comportamentale interno all'individuo e orientato allo scopo, all'obiettivo primario cioè di mantenere e ricercare vicinanza e contatto con la figura di attaccamento. Questo sistema motivazionale primario ha la funzione di mantenere una condizione relativamente stabile fra l'individuo e l'ambiente, una sorta di equilibrio fra sicurezza esterna e condizione interna di sentirsi sicuro. Il sistema di attaccamento promuove la vicinanza alla persona che si prende cura del bambino (caregiver), in genere la figura materna, il cui atteggiamento è responsabile del legame di attaccamento. Il comportamento di attaccamento del bambino sinergizza con il comportamento complementare materno il quale ha la stessa funzione volta a garantire sicurezza e protezione nei confronti dei pericoli ambientali. Il sistema di attaccamento resta silente nelle situazioni sicure in cui il bambino percepisce l'ambiente circostante come noto e la figura di attaccamento presente e disponibile emotivamente (base sicura), permettendo l'attivazione di altri sistemi comportamentali antitetici come il comportamento esplorativo attraverso cui il bambino può conoscere l'ambiente. Questa base sicura rappresenta quindi la funzione e l'atmosfera di sicurezza e calore che i bambini attribuiscono al caregiver e che devono poter sperimentare per poter esplorare tranquillamente il mondo intorno a loro. Un bambino con un sano sviluppo può permettersi di lasciare momentaneamente il proprio caregiver per vedere cosa offre l'ambiente circostante e può farlo senza che questo temporaneo distacco provochi in lui rabbia o frustrazione o altre emozioni e sensazioni spiacevoli. In condizioni di percepito pericolo il sistema di attaccamento attivandosi si traduce in una serie comportamenti tesi all'immediata ricerca della prossimità e del contatto con la figura materna (comportamenti di attaccamento). Una volta raggiunto lo scopo il sistema si disattiva. L'organizzazione di questi pattern comportamentale inizia nelle fasi precoci di vita e raggiunge la piena maturazione alla fine

del primo anno di vita quando vanno a strutturarsi i modelli operativi interni (MOI) che determinano la relazione dell'individuo con il mondo. Si tratta di rappresentazioni interne di sé, degli altri significativi e della relazione, contenenti elementi affettivi -cognitivi e comportamentali -, legati all'esperienza infantile di attaccamento i quali una volta interiorizzati orienterebbero e influenzerebbero strategie, scelte e modalità relazionali future dell'individuo in via di sviluppo. Non tutte le relazioni umane, sebbene significative, sono tuttavia relazioni di attaccamento. Affinchè si instauri un legame di attaccamento devono presentarsi tre condizioni/caratteristiche fondamentali: 1) ricerca della vicinanza tra persona (attaccata) e persona che offre attaccamento (caregiver) 2) un effetto base sicura: particolare atmosfera di sicurezza che si instaura all'interno della diade 3) protesta per la separazione: reazione comportamentale di attaccamento che si manifesta nel momento in cui ci si sente in pericolo perchè la relazione non è più garantita o minacciata. Riassumendo, partendo dal ripetersi dell'esperienza interattiva precoce con la figura di attaccamento vengono costruiti dei modelli interiorizzati di relazione (MOI), ossia strutture-schemi cognitivi che tendono a persistere nel tempo, sebbene nuove esperienze potrebbero rendere i modelli suscettibili di modifiche, e che guidano le relazioni sociali e il comportamento dell'individuo che cresce. Il costrutto permette di comprendere i processi complessi attraverso i quali gli schemi di attaccamento tendono sempre più a diventare patrimonio mentale del bambino orientandolo a ricercare e ricreare nei rapporti interpersonali della propria vita futura le esperienze di relazione della prima infanzia (concetto simile alla coazione a ripetere di derivazione freudiana). La continuità e la ripetizione delle relazioni implica proprio l'esistenza negli individui della capacità di interiorizzare e perpetuare dei modelli di relazione. In altre parole i MOI vengono usati come mappe interne del mondo esterno (concetto intrapsichico ma sempre originato da una relazione realmente esistita che poi viene usata come una bussola comportamentale) che abbiamo tracciato ed appreso nella primissima relazione con il caregiver. Questi modelli rivestono un'importanza fondamentale in quanto riflettono il modo in cui la persona si pone in relazione, sentendosi o meno degna di ricevere protezione e amore, capace di riconoscerli e di darli poi agli altri. Sebbene si tratti di schemi flessibili e dinamici in alcuni casi diventano vere e proprie gabbie mentali, guide interne che riproducono in modo rigido le nostre strategie comportamentali, comportandosi come dei veri e propri filtri: nonostante ci consentano di vedere il mondo e di potervi interagire, non ci permettono di cogliere tutti i colori che potrebbe proporci.

### **1.3. Gli stili di attaccamento infantile: SSP**

Verso la fine degli anni '60 l'attaccamento cominciò ad essere oggetto di studi sistematici e il contributo primario di una stretta collaboratrice di Bowlby, Mary Ainsworth, alla teoria dell'attaccamento fu quello di aver riscontrato, supportando la teoria con dati empirici, delle differenze individuali nella qualità dell'attaccamento, individuando così pattern comportamentali tipici. I tre stili di attaccamento infantile

furono individuati attraverso una situazione sperimentale appositamente ideata in laboratorio: Strange Situation Procedure (SSP). Questa procedura standardizzata ha permesso di osservare ed esaminare il comportamento di attaccamento, esplorativo e affiliativo e di classificare tre pattern precisi di attaccamento. Sulla base di numerose osservazioni di gruppi di bambini che si ricongiungevano alla madre dopo essere stati separati, in presenza e in assenza di un estraneo, a seconda delle reazioni nel momento dell'allontanamento e del riavvicinamento al caregiver, è stato trovato un primo gruppo di bambini che manifestavano sentimenti positivi verso la madre (stile di attaccamento sicuro), un secondo gruppo che mostrava reazioni marcatamente ambivalenti (stile di attaccamento insicuro-ansioso ambivalente) ed un terzo che esprimeva relazioni con la madre non espressive, indifferenti o ostili (stile di attaccamento insicuro-evitante). I dati di questa verifica empirica hanno evidenziato come circa la metà dei bambini osservati presentasse un comportamento di attaccamento sicuro, un quarto del campione totale rientrasse nel pattern di attaccamento insicuro-evitante e la restante parte mostrasse un attaccamento di tipo insicuro-ambivalente. Successivamente è stata aggiunta a questa tripartizione, da per merito di Main e Salomon (1991), una quarta categoria di stile di attaccamento relativa ai bambini che al momento del ricongiungimento con la madre manifestavano comportamenti non riconducibili a nessuno dei tre partner precedentemente individuati: attaccamento insicuro-disorientato/disorganizzato. Questi bambini si mostravano particolarmente disorientati e confusi sia nelle intenzioni sia nei comportamenti, presentando sia tratti ansiosi che distanzianti nei confronti della figura materna. Riassumendo, ogni bambino realizza il compito di ottenere vicinanza e conforto a partire dal proprio temperamento e da quello proprio della figura materna. Esistono perciò infinite strategie (comportamenti attivi di attaccamento) per costruire il sistema di attaccamento che diventeranno poi modelli specifici di ogni singolo individuo e di ogni singola coppia madre-bambino. I modelli operativi contraddistinguono un certo stile di attaccamento in quanto, essendo costituiti da un'insieme di aspettative e di rappresentazioni di sé e del mondo, divengono un modo di essere e di porsi nelle relazioni, (lo stile che caratterizzerà il comportamento di un certo bambino nelle diverse situazioni). I vari stili di attaccamento individuati come sicuro, insicuro, disorganizzato, rimanendo attivi lungo tutto il corso di vita andranno poi a caratterizzare le diverse relazioni intime dell'individuo, inclusa quella con i propri figli.

#### **1.4. Dall'attaccamento infantile all'attaccamento adulto: un'ipotesi di continuità**

Bowlby sosteneva che il sistema di attaccamento accompagnasse l'essere umano dalla culla alla tomba e che il formarsi di una coppia risiedesse nelle capacità del partner di confermare i MOI che erano andati formandosi a partire dalla prima infanzia. Muovendosi da queste premesse, negli anni '80 Hazan e Shaver hanno studiato i legami di coppia considerandoli alla stregua dei legami di attaccamento infantile. Il costrutto dell'attaccamento romantico, apparso per la prima volta in un articolo del 1987 dal titolo



“L’amore di coppia inteso come processo di attaccamento” ha costituito il punto di partenza per lo sviluppo di un settore di ricerca che studia le relazioni tra partner ormai da più di venti anni. Secondo i due studiosi, l’innamoramento costituisce un processo di attaccamento che gli individui vivono in modo differente a seconda delle storie di attaccamento di cui hanno fatto esperienza. Indagando le differenze individuali che portano le persone a percepire e rappresentare se stesse nelle relazioni amorose sono state portate prove empiriche e dimostrazioni teoriche a sostegno dell’importanza dello stile di attaccamento nelle relazioni sentimentali e sono stati identificati tre stili di attaccamento romantico corrispondenti agli stili di attaccamento infantile individuati a suo tempo dalla Ainsworth nella procedura della Strange Situation. L’ipotesi di corrispondenza tra attaccamento infantile ed adulto, esaminata in una ricerca in cui veniva chiesto a un campione di partecipanti di scegliere tra tre descrizioni standard di sentimenti di sicurezza vs insicurezza affettiva quella che li rappresentava meglio, è stata confermata ed è emersa un’analoga distribuzione delle frequenze degli stili di attaccamento infantile nei soggetti adulti: come nel caso della strange situation. Gli individui caratterizzati come sicuri, circa la metà dei soggetti, descrivevano il legame di coppia come basato sulla fiducia e loro stessi in grado di ricevere e offrire aiuto al partner; gli individui che rientravano nella categoria ansiosi-evitanti descrivevano le relazioni caratterizzate dalla paura dell’intimità, dalla gelosia e da un’altalena emotiva; gli individui che facevano parte della categoria degli ansiosi-ambivalenti, avevano un profondo timore di amare basato sulla mancanza di fiducia, un desiderio di reciprocità e di unione fusionale poco realistico, marcata gelosia, sentimenti ossessivi e ambivalenti nei confronti del partner. Dallo studio emerse anche che i soggetti con stili di attaccamento romantico diversi presentavano differenze rispetto alla propria storia di attaccamento e alle descrizioni dei modelli mentali. In particolare gli individui sicuri si mostravano consapevoli dei cambiamenti del sentimento nel tempo senza però escludere la possibilità di un amore duraturo e intenso, si ritenevano persone amabili ed esprimevano sentimenti di fiducia verso il partner; gli individui evitanti non consideravano possibile trovare l’amore e in ogni caso ne sminuivano l’importanza ritenendo che non servisse per essere felici; gli individui ambivalenti si innamoravano con facilità ma al pari degli evitanti pensavano fosse impossibile trovare l’amore. Infine i sicuri riferivano di vissuti familiari con genitori affettuosi ma non intrusivi sia fra loro che con i figli; gli evitanti riportavano comportamenti di rifiuto e freddi da parte della madre e un rapporto praticamente inesistente fra i genitori; gli ambivalenti descrivevano la madre come imprevedibile ma non fredda, il padre come ingiusto e una relazione fra i genitori abbastanza affettuosa ma non in modo particolare. Riassumendo, la ricerca sugli stili di attaccamento adulto ha dimostrato la sostanziale sovrapposizione della distribuzione dei tre pattern di attaccamento a quella riscontrata per gli stili di attaccamento nell’infanzia individuata con la SSP; una qualità della relazione con i genitori e quella della relazione fra loro correlata alla sicurezza dei soggetti o viceversa alla loro diffidenza affettiva. Nel complesso, gli studi di Hazan e Shaver sembrano evidenziare come le esperienze d’amore adulto dipendano da come si è evoluto il legame di attaccamento infantile e come le differenze individuali nel modo di amare siano da associare alla qualità delle esperienze precoci

sperimentate nella relazione con i genitori. Secondo la teoria dell'attaccamento il rapporto che si instaura tra due partner sarebbe sostanzialmente analogo a quello che unisce madre e figlio sia per il bisogno di condivisione ed intimità, sia per l'aspettativa di ottenere conforto, sia per la l'angoscia della separazione e minacce alla relazione. In altre parole, la nascita del legame di attaccamento tra partner adulti seguirebbe le stesse fasi di sviluppo con la ricerca di vicinanza, di base e rifugio sicuro che caratterizzano l'attaccamento madre-bambino. La qualità della relazione di attaccamento adulto e con essa il livello di tenuta e di soddisfazione del legame sentimentale, dipenderà dalle capacità dei due partner, su una base di simmetria e reciprocità, di bilanciare i bisogni di autonomia e di intimità, di esplorazione e di ricerca della vicinanza che, a loro volta, risentiranno dello stile di attaccamento individuale e dei MOI che man mano si sono strutturati a partire dalle esperienze primarie di attaccamento con la figura materna.

### **1.5. Valutazione dell'attaccamento adulto: AAI**

Ideata da Carol George, Nancy Kaplan e Mary Main nei primi anni '80, L'Adult Attachment Interview (AAI), è un'intervista semistrutturata composta da una serie di domande aperte che riguardano il rapporto della persona con le sue figure d'attaccamento e che ha permesso di definire tre modelli rappresentativi del sé e delle figure di attaccamento in età adulta. L'intervista dura dai 45 ai 90 minuti ed è simile a un colloquio clinico. L'intero colloquio viene registrato, trascritto in modo preciso (compresi gli aspetti non verbali) e codificato. Lo scopo dell'AAI è quello di identificare il pattern di attaccamento nell'adulto. Non interessa la storia dettagliata dell'infanzia del soggetto, ma piuttosto la configurazione del pensiero sulle relazioni d'attaccamento (Modelli operativi interni). Si induce una quantità progressiva ma moderata, di stress in modo da attivare il sistema d'attaccamento ("è un tentativo di sorprendere l'inconscio"). E' nata per verificare l'ipotesi transgenerazionale, ma ne è stato fatto un'uso più ampio. Gli stili di attaccamento adulto individuati sono stati: 1) Attaccamento libero-autonomo (F) con facile accesso ai ricordi. I soggetti raccontano in modo coerente ed equilibrato la propria infanzia. Se vi sono state esperienze negative, traspare un senso di dolore provato e superato. Tendono ad avere figli sicuri (B) 2) Attaccamento distanziante (Ds). I soggetti forniscono resoconti brevi e incompleti (sostengono di avere pochi ricordi), sminuiscono i propri bisogni d'attaccamento passati ed attuali, tendono a idealizzare i genitori e le esperienze passate (in contraddizione con i ricordi autobiografici) e ad avere figli evitanti. 3) (A) Attaccamento preoccupato-invischiato (E). I soggetti hanno carsa capacità di sintesi. Le narrazioni sono caotiche e contraddittorie. Appaiono eccessivamente coinvolti in conflitti e difficoltà legati al passato. Tendono ad avere figli resistenti- ambivalenti (C). 4) Attaccamento irrisolto (U). A volte i soggetti forniscono resoconti apparentemente coerenti che non reggono a un esame più attento. Spesso sono stati esposti durante l'infanzia ad eventi traumatici (deprivazioni, maltrattamenti, abusi, perdite) non ancora elaborati. Tendono ad avere figli disorientati- disorganizzati (D).

## **2. Pattern di attaccamento individuale e di coppia: somiglianze e differenze**

### **2.1. La qualità delle relazioni di attaccamento**

Le relazioni di attaccamento fra partner in un legame di coppia duraturo e quelle tra genitori e figli sono accomunate da un tratto fondamentale: in condizioni percepite come pericolose (separazione, condizioni di stress ecc), gli individui (ri)cercano la prossimità della figura di attaccamento per ottenere rassicurazione e conforto. Tuttavia nei legami di amore, in alcune circostanze, entrambi i partner possono diventare ansiosi e desiderare rassicurazioni, prendersi cura dell'altro e farlo sentire al sicuro. Fra adulti ci troviamo di fronte a un tipo di attaccamento che Fisher e Crandell denominano "attaccamento complesso" ad indicare la natura duale dell'attaccamento di coppia insieme alla bidirezionalità della dipendenza reciproca che vale a caratterizzare i rapporti sentimentali fra adulti. Esistono quindi sia somiglianze che differenze tra attaccamento infantile ed attaccamento adulto: in entrambi i casi i soggetti si sentono sicuri quando la figura di riferimento è vicina e responsiva mostrando disponibilità emotiva, mentre si sentono insicuri quando l'altro significativo viene percepito come non accessibile (attivazione dei comportamenti di attaccamento in caso di pericolo); la ricerca della vicinanza nei bambini riguarda prevalentemente il contatto fisico mentre negli adulti la condivisione emotiva e l'intimità, anche dal punto di vista psicologico; fra adulti le relazioni sentimentali sono basate sulla simmetria e sulla reciprocità per cui protezione e cura viene offerta e ricevuta da entrambi; nell'amore di coppia non è necessaria la costante vicinanza della figura di attaccamento per mantenere un adeguato sistema di esplorazione dell'ambiente; l'elemento della sessualità genera un elevato grado di intimità fra partner; gli adulti dovranno adattare e/o integrare le esperienze precedenti insieme ai loro modelli rappresentazionali con la situazione presente, dato il condizionamento dei vissuti relazionali passati. Il collegamento fra stile di attaccamento passato, differenze individuali, scelta del partner in età adulta e stile di attaccamento romantico, richiamano e contribuiscono a confermare il costrutto dei modelli operativi interni teorizzato da Bowlby: sulla base dello stile di attaccamento di coppia fra adulti, si è infatti visto come i soggetti riportassero storie differenti di attaccamento infantili che avrebbero influenzato sia la nascita sia l'andamento dei legami di attaccamento futuro con altre persone significative. Inoltre, così come il legame di attaccamento che si sviluppa fra caregiver e bambino si completa in formazione intorno ai due anni di vita, anche la relazione sentimentale adulta si configura come un processo in itinere che ha inizio con la ricerca della vicinanza fisica, evolve in funzione di un rifugio (porto) per chiedere conforto e protezione al partner nel momento del bisogno, e in ultimo nella funzione di base sicura, da intendersi come disponibilità all'intimità e condivisione emotiva che genera sicurezza e fiducia. In altre parole, al pari del legame di attaccamento nell'infanzia, anche la relazione di attaccamento fra partner, se l'impegno è durevole nel tempo, assolve le quattro funzioni di base. In tal senso sia legame di attaccamento infantile sia legame di attaccamento fra partner qualora si tratti di un impegno durevole nel tempo, assolvono quelle funzioni di base senza le quali non potremmo parlare di sistema di attaccamento. Bartholomew partendo dal presupposto che i

modelli operativi interni differiscono in termini di immagine di sé e degli altri (positive/negative), è riuscito ad individuare quattro modalità prototipiche di attaccamento adulto originate dalla combinazione dei due livelli di immagine di sé con i due livelli dell'immagine degli altri: 1) Prototipo sicuro il quale deriva da una combinazione equilibrata tra intimità e autonomia. I soggetti affrontano le relazioni con facilità in quanto hanno la sensazione di essere amabili e che le persone siano in genere ben disposte e sensibili. 2) Prototipo preoccupato che indica livelli elevati di preoccupazione per le relazioni. I soggetti tendono ad essere estremamente bisognosi di attenzioni e sostegno, a livello comportamentale ed emotivo sono instabili e ipersensibili, tendono a svalutarsi e ad essere eccessivamente dipendenti dall'approvazione degli altri (idealizzati) 3) Prototipo distaccato-svalutante che sta ad indicare una negazione dell'intimità. I soggetti esprimono un'esagerata indipendenza e invulnerabilità, hanno una visione negativa degli altri, positiva di se stessi, e per mantenere questa immagine positiva si distanziano emotivamente. Col tempo sono portati a sviluppare autonomia e a vedersi completamente autonomi, a spese dell'intimità. 4) Prototipo timoroso indica la paura dell'intimità. I soggetti hanno una visione negativa sia di se stessi sia degli altri, desiderano il contatto sociale e l'intimità ma non si fidano temendo il rifiuto altrui. Fisher e Crandell rilevano come ciascun partner agendo come figura di attaccamento dovrebbe tollerare l'ansia di essere dipendente dall'altro ed anche quella di essere l'oggetto della dipendenza altrui. I due autori hanno descritto i vari possibili matching delle tipologie emerse nell'AAI di ciascun partner: 1) Attaccamento di coppia sicuro in cui entrambi i partner si spostano liberamente da una posizione dipendente a quella di essere oggetto di dipendenza, esprimendo apertamente il bisogno di conforto e contatto come pure quello di accoglienza del contatto, segnalando un equilibrio dei due aspetti nell'individuo e nel sistema. 2) Attaccamento di coppia insicuro che si divide in distanziante/distanziante con sentimenti di dipendenza e vulnerabilità negati da entrambi i partner), preoccupato/preoccupato (sentimenti costanti di deprivazione e insoddisfazione reciproca rispetto al conforto) e distanziante/preoccupato (sentimenti cronici di deprivazione e abbandono per il p. preoccupato vs sentimenti di fastidio per il p. distanziante a causa dei sentimenti di dipendenza del partner. Situazione altamente conflittuale per la dinamica inseguitore-distanziante). Si tratta del matching che più frequentemente ricorre alla psicoterapia di coppia: il partner distanziante evita di essere dipendente e minimizza l'importanza del legame mentre il partner preoccupato sentendosi deprivato ed emotivamente abbandonato esaspera l'importanza della prossimità psichica e la richiesta di rassicurazione sul piano degli affetti. 3) Attaccamento di coppia sicuro/insicuro in cui la presenza di un partner sicuro, grazie alla capacità di assumere sia la posizione di dipendenza sia di essere oggetto di dipendenza da parte dell'altro, potrebbe offrire un'esperienza emozionalmente correttiva al partner insicuro che potrebbe così riuscire a comportarsi in modo più flessibile e bilanciato. Riassumendo, l'amore nell'età adulta presenta notevoli somiglianze con il sentimento che lega il bambino alla figura materna, tanto da poter essere visto come un vero e proprio processo di attaccamento che gli individui vivono in modi differenti a causa delle esperienze di attaccamento passate. A seconda poi del matching fra i vari stili di attaccamento adulto, si

avranno diverse tipologie di attaccamento di coppia con differenze sia relativamente alla soddisfazione che alla durata del legame stesso. Un sistema di attaccamento sicuro sembra essere il fattore predittivo, tanto nell'infanzia quanto nella vita adulta, di buon adattamento all'ambiente e di un sano sviluppo personale e relazionale.

## **2.2. I legami “tossici”: attaccamento (insicuro) e relazioni abusanti**

Come sopraindicato, l'attaccamento sicuro è caratterizzato da fiducia e intimità: i soggetti caratterizzati da un funzionamento mentale equilibrato hanno una buona stima di sé, si sentono meritevoli di amore e percepiscono il partner come generalmente sensibile e ben disposto nei loro confronti, trovandosi bene sia nell'autonomia che nell'intimità. Le relazioni sentimentali sicure sono quindi connotate da una disponibilità a dare e chiedere cure da parte di entrambi i partner mantenendo la capacità di essere autonomi. Il rapporto è relativamente privo di gelosia e prevede la capacità di parlare e negoziare nei momenti di contrasto. L'attaccamento di coppia dei soggetti preoccupati, caratterizzati da bassa stima di sé e sensazioni di non essere degni di attenzioni e amore combinata con una valutazione positiva degli altri che li porta a cercare di accettarsi attraverso l'approvazione del partner, è invece contrassegnata da una preoccupazione per la relazione sentimentale. Il rapporto è segnato da alti e bassi emotivi, da un atteggiamento ossessivo nei confronti del partner che viene spesso idealizzato, dalla tendenza a cercarne l'appoggio e da un'eccessiva gelosia. L'attaccamento di coppia dei soggetti distanzianti è contraddistinto da paura e rifiuto dell'intimità e da una bassa incidenza di esperienze positive. Gli individui distanzianti mostrano una valutazione positiva di se stessi associata a una valutazione negativa degli altri e alla scarsa disposizione nei loro confronti percepiti come mal disposti, inaffidabili o rifiutanti. Per proteggersi da un rifiuto temuto evitano il forte coinvolgimento emotivo e mantengono un senso di spiccata indipendenza e invulnerabilità. Infine, l'attaccamento di coppia non organizzato risulta estremamente fragile e difficilmente durevole essendo qualificato da modelli mentali incoerenti e molteplici, da comportamenti imprevedibili, dal rifiuto dell'intimità e della dipendenza, da una valutazione di sé e dell'altro stabilmente negative. Ne deriva l'impossibilità a stabilire legami di coppia se non con soggetti altrettanto disorganizzati in un doloroso scenario di scissioni nella percezione di sé e dell'altro. Nonostante nei singoli individui le tipologie di attaccamento di coppia risultino correlate alle passate esperienze di attaccamento, questa correlazione non è assoluta o vincolante: Bowlby parlava di percorsi evolutivi a proposito della relativa stabilità dei pattern di attaccamento i quali possono essere modificati, in meglio o in peggio, dalle esperienze successive. In generale sembra comunque che in una relazione stabile venga scelto proprio quel tipo di partner che conferma la percezione di sé e degli altri così da giustificare la ripetizione dei propri modelli relazionali: i soggetti sicuri sembrano perciò unirsi ai sicuri mentre i soggetti insicuri con gli insicuri, sebbene con stile di attaccamento diverso dal proprio. Il tipo di

attaccamento di coppia influenza lo sviluppo della relazione, come soddisfacimento e come durata. Nonostante molti siano i fattori intervenienti, alcune ricerche suggeriscono inoltre che nella scelta del partner possono essere privilegiate le figure che ricordano, per quanto riguarda l'attaccamento, il genitore di sesso opposto. Se un'attaccamento sicuro è indice di benessere e qualità del legame di coppia, attaccamenti insicuri fra adulti sono spesso disfunzionali e dannosi. Secondo diversi autori (Hendricks & Hendricks, 1986; Levy & Davis, 1988; Shaver e Hazen 1988; Feeney e Noller 1990), gli stili di attaccamento sarebbero predittori di quella dipendenza affettiva (love addiction) mostrata da un partner che viene spesso rintracciata nelle dinamiche delle relazioni violente, nei casi cioè di quei legami "tossici" caratterizzati da maltrattamento fisico e/o psicologico. Con il termine dipendenza affettiva si intende il comportamento disadattivo connotato da una forte dipendenza dal partner. Si tratta di un disturbo della personalità che pervade la dimensione emotiva del soggetto trasformando il rapporto di coppia da funzionale in patologico. Lo studio di Levy & Davis ha rilevato come vi sia una relazione tra stili di attaccamento ansioso-ambivalente e relazioni amorose negative. Lo studio di Feeney e Noller basato su questionari autovalutativi ha fatto emergere due legami rilevanti dal punto di vista statistico per quanto riguarda in particolare la dipendenza affettiva: il primo riguarda l'autostima che è correlata negativamente con la dipendenza affettiva per cui maggiore è la prima e minore sarà la possibilità che si sviluppi la seconda; il secondo si riferisce al legame tra stile di attaccamento ansioso-ambivalente e dipendenza affettiva: i dati dimostrano che è possibile identificare una correlazione tra i due aspetti.

### **2.3. Attaccamento e Violenza : un'ipotesi di corrispondenza**

Oltre cento donne in Italia, ogni anno, vengono uccise da uomini, quasi sempre quelli che sostengono di amarle. Ai femminicidi si aggiungono violenze quotidiane che sfuggono ai dati: sono infatti migliaia le donne molestate, perseguitate, aggredite, picchiate, sfregiate. Quasi 7 milioni, secondo i dati Istat aggiornati, quelle che nel corso della propria vita hanno subito una forma di abuso. Le donne uccise da un uomo, con cui hanno o hanno avuto un rapporto affettivo o familiare, non sono in diminuzione. Negli ultimi dieci anni le donne uccise in Italia sono state 1.740, di cui 1.251 (il 71,9%) in famiglia. Più del 15% sono le donne italiane che hanno subito violenza fisica o sessuale all'interno della relazione di coppia nel corso della loro vita e la percentuale sale nei casi di violenza psicologica. La violenza sulle donne e in specifico quella che prende forma nelle relazioni di coppia sta assumendo i contorni di una vera e propria emergenza sociale dal punto di vista economico, sanitario e psicosociale. Indagare il fenomeno della genesi della violenza nei rapporti di coppia è utile per evidenziare interpretazioni che orientino efficaci interventi di prevenzione e cura. Numerosi sono gli studi che negli ultimi due decenni sono stati condotti in questo senso ed alcuni hanno considerato proprio l'attaccamento uno degli elementi chiave per comprendere le dinamiche alla base della violenza all'interno dei legami di coppia.

Questo filone di ricerca, secondo diversi ricercatori in tutto il mondo, appare molto efficace per individuare le coppie a rischio e poter così predisporre programmi di prevenzione e di intervento mirati. Molte di queste analisi prendono in considerazione una particolare dinamica di coppia in cui è la donna la vittima di violenza. Complessivamente e come i dati dimostrano, il fenomeno della violenza di genere è di drammatica attualità e nel numero degli episodi di violenza subiti dalle donne, il numero di quelli commessi dal partner è molto vicino a quelli commessi da sconosciuti, a conferma di una condizione di criticità della salute delle coppie. Diverse sono le cause sottese alla violenza domestica e che concorrono al suo scatenarsi, tra cui il livello socioculturale della coppia, il disagio economico, il tasso di disfunzionalità della rabbia. In particolare esistono dinamiche psico-relazionali che contribuiscono allo sviluppo dell'aggressività all'interno della coppia e che hanno a che fare con gli stili di attaccamento reciproci sviluppati dai membri di una coppia nella loro interazione. Sebbene le statistiche indichino come gli uomini commettano violenza in misura superiore alle donne, secondo diversi autori la relazione di abuso è spesso di natura bidirezionale in quanto entrambi i partner possono incarnare i ruoli di persecutori e vittime. Nelle coppie a rischio i comportamenti aggressivi possono essere innescati in situazioni di rifiuto, separazione o abbandono, minaccia, sia essa immaginaria o reale, da parte del partner. Tuttavia nel caso delle coppie caratterizzate da una dinamica di abuso oltre al senso di insoddisfazione occorre valutare il conflitto e la rabbia implicati negli agiti violenti così come è da considerare il sentimento di marcata impotenza riportato rispetto alla possibilità di uscire da un circolo vizioso e di poter modificare la situazione. Più autori hanno evidenziato come spesso le relazioni sentimentali maggiormente disfunzionali siano anche, paradossalmente, le più stabili nel tempo. La teoria dell'attaccamento da questo punto di vista mette in luce quanto le vittime possano sentirsi legate ai partner abusanti e facciano resistenza ad uscire dalla relazione. Come Bowlby suggerisce, il sistema di attaccamento viene attivato dalle situazioni di minaccia e paura portando alla creazione di legami molto forti anche quando è la stessa figura di attaccamento a costituire la fonte del pericolo. Questa difficoltà a lasciare una relazione violenta potrebbe inoltre essere amplificata da esperienze passate: i partner potrebbero cioè sentire di non poter avere un trattamento diverso e migliore in altri legami o incolparsi dell'abuso che hanno subito. Le caratteristiche di dipendenza ed ansia da separazione, insieme al modello negativo del sé, tipiche dei soggetti con attaccamento ansioso, ad esempio, sembrano svolgere un ruolo essenziale nella difficoltà a recidere il legame violento e ad abbandonare la relazione. Molto spesso sono le donne a presentare questo stile di attaccamento mantenendo il legame abusante e non riuscendo ad emanciparsi dal ruolo di vittime. In questi casi si crea nelle coppie una particolare dinamica che può portare al cosiddetto "ciclo della violenza" ossia la progressiva e drammatica spirale di violenza sistematica e ciclica da parte del partner: una fase acuta di violenza (esplosione fisica improvvisa che destabilizza e terrorizza) viene preceduta da un periodo di preparazione e costruzione del conflitto (accumulo della tensione con aggressività verbale) e viene seguita da una fase di "amore" in cui la tensione è assente ("falsa" riappacificazione con pentimenti e promesse di cambiamenti che

costituisce il rinforzo positivo che spinge a rimanere nella relazione). Col passare del tempo l'ultima fase è sempre più breve, la donna diventa sempre più dipendente e il partner acquista sempre più potere. Secondo questa prospettiva di genere, la violenza domestica si caratterizza per una violenza unilaterale per mano del partner maschile che ha l'obiettivo di controllare e dominare la partner femminile. Altri autori sostengono invece l'esistenza di un ciclo della violenza anche in coppie caratterizzate da una simmetria di genere riguardo la responsabilità dell'abuso. La violenza in questi legami costituirebbe una risposta emotiva a un'esperienza non piacevole e i cicli di vittimizzazione sarebbero pertanto caratterizzati da aggressione emozionale reciproca. Diversi aspetti, come uno stile di attaccamento insicuro, la rabbia, l'aggressività della vittima nei confronti del partner abusante sono stati indicati come fattori di rischio per una (ri)vittimizzazione nella relazione. Considerando poi che un legame di coppia può configurarsi come un sistema, a partire dalle sue proprietà emozionali, è possibile individuare alcune caratteristiche delle coppie a rischio. I sistemi aperti sono connotati da bassi livelli di conflittualità ed alti livelli di affettività, sicurezza e autonomia mentre i sistemi chiusi, come quelli tipici delle coppie disfunzionali, presentano alti livelli di conflittualità, insicurezza ed eccesso di dipendenza. I legami violenti si presentano come sistemi rigidi che rinchiudono i partner dentro circoli viziosi. Quanto agli stili di attaccamento che intervengono nella possibile identificazione delle coppie a rischio, sono in primis da considerare due principi salienti dell'attaccamento: il fatto che l'attaccamento garantisce e soddisfa un bisogno fondamentale per la sopravvivenza (la forza del legame di attaccamento è quindi indipendente dalla qualità della relazione), e il fatto che i soggetti i cui bisogni di attaccamento sono frustrati possono (re)agire in modo violento per riottenere la vicinanza della figura di attaccamento qualora ne sia stata percepita la perdita o il distanziamento. Soprattutto in situazioni di disagio e di stress, quando la relazione si sente minacciata da forze esterne o interne può scatenarsi angoscia, gelosia e rabbia. Come abbiamo avuto modo di vedere precedentemente, le strategie che un individuo usa per regolare i propri stati emotivi sono strettamente correlate al suo stile di attaccamento e ai suoi modelli operativi interni, così, chi presenta uno stile di attaccamento insicuro ha rappresentazioni di sé come persona non amabile, dell'altro come soggetto non disponibile può avvertire la relazione come possibile minaccia alla propria autonomia o all'intimità. Gli individui che vivono relazioni soddisfacenti godono di maggiori livelli di benessere e questo rende evidente il peso che l'attaccamento riveste nella regolazione delle emozioni, la cui eziogenesi risale alle esperienze precoci con i caregiver. Queste ultime, interiorizzate in schemi interni, nel tempo vanno a modellare ed influenzare le strategie di relazione sentimentale e di gestione delle emozioni. In particolare, i modelli operativi interni incidono sulla regolazione emotiva intervenendo nella percezione e nell'interpretazione dell'emozione ed influenzando la coerenza comunicativa delle emozioni. La formazione degli stili di attaccamento è dunque correlata con le prime esperienze vissute dal bambino con il caregiver, con la conseguente formazione dei modelli operativi interni e con la successiva "messa a punto" di nuove strategie modellate anche in base alle esperienze personali cui la vita ci mette di fronte. Il legame di attaccamento



tra i partner ha una duplice natura, quella auto e quella eteroregolativa: ciascuno dei due partner partecipa, cioè, all'autoregolazione dell'altro, ne conferma e ne definisce il Sè, contribuendo alla stabilizzazione di un senso di coesione interna. Va da sé che si tratta di un processo bidirezionale, da cui ciascuno dei due attori viene influenzato. Secondo Sourfe, l'autoregolazione va spiegata come parte di un circuito che comprende l'autostima e la fiducia in se stessi. Le relazioni di attaccamento fanno sì che, attraverso la fiducia che si ha nel caregiver, si sviluppi la fiducia in se stessi. Queste relazioni di attaccamento, quindi, costituiscono il contesto all'interno del quale ha luogo l'acquisizione delle abilità di regolazione emotiva. È necessario sviluppare un'adeguata capacità di regolazione delle emozioni per ottenere un certo equilibrio interno tra senso di distanza e vicinanza psicologica in rapporto agli altri e per sviluppare quindi rapporti "sani". L'eccessiva vicinanza così come l'eccessiva distanza, indebolisce il Sè psicologico, che rimane vulnerabile alla possibilità di contenere gli affetti (sia negativi sia positivi) nelle relazioni interpersonali (Fonagy et al., 2002). Anche Lichtenberg attribuisce al sistema dell'attaccamento la funzione fondamentale di regolazione degli affetti. Secondo l'autore, lo sviluppo del sistema motivazionale dell'attaccamento contribuisce a determinare il senso personale di sicurezza e di valore che si dà a se stessi. Il sistema adulto-adulto, diversamente da quello bambino-caregiver, deve tener conto di strategie di autoregolazione già strutturate, sulla base delle rispettive esperienze pregresse, in entrambi i membri della diade. In quest'ottica le relazioni sentimentali tra adulti vengono intese come dei nuovi e specifici legami d'attaccamento (Velotti, 2013). Questi nuovi legami assumono la funzione fondamentale di dare ai partner un senso di sicurezza di fiducia, di sostegno. Le relazioni significative tra adulti sono dunque legami simmetrici, poichè i partner sono sullo stesso piano. Il bagaglio di rappresentazioni dell'attaccamento con cui ogni partner si presenta nella relazione, è alla base del funzionamento e della regolazione della coppia adulta. La teoria dell'attaccamento ha posto l'attenzione sulle motivazioni e sulle modalità attraverso cui una persona che sperimenta disagio è spinta a ricercare la propria figura di attaccamento, capace di regolare la sensazione di disagio, fornendo un'emozione positiva, e di ripristinare il senso di sicurezza, regolando la vicinanza/distanza ottimale. Il concetto di regolazione della vicinanza/distanza è stato utilizzato da Mary Ainsworth, per evidenziare il modo in cui il bambino regola i propri stati emotivi mantenendo un grado di vicinanza/distanza dalla figura d'attaccamento per lui ottimale. La teoria di vicinanza/distanza ottimale si può applicare anche alla relazione di coppia. Qui, però, è bene parlare di distanza e/o vicinanza emotiva che i partner sentono essere funzionale alla loro relazione (Velotti, 2013). In questo senso, la posizione in cui i partner si collocano lungo il continuum dato dai poli della distanza e della vicinanza, costituisce un utile indicatore della salute comportamentale ed emotiva della coppia. Per comprendere il funzionamento della relazione, bisogna precisare che non tutti i partner ricercano nella coppia la stessa sensazione di vicinanza e intimità. La teoria dell'attaccamento sottolinea il ruolo delle differenze individuali, mettendo in luce come ogni coppia sia caratterizzata da una sorta di equilibrio che viene raggiunto, rispettando quella che ciascun partner percepisce come la vicinanza/distanza ottimale. Ove si instaura un equilibrio

tra i due poli, la coppia si dimostra in grado di gestire la distanza/vicinanza, e quindi l'insieme delle emozioni attachment-related. Se ciò non avviene, si possono attivare "pattern disfunzionali, poiché i due partner non trovano un loro assetto rispetto alla distanza/vicinanza e alle emozioni che vengono attivate nel contesto dell'attaccamento" (Velotti, 2013). Equilibrio o disequilibrio sono correlati con gli stili di attaccamento che i membri della coppia presentano. È dunque lo stile di attaccamento, sia personale che diadico, ad essere coinvolto direttamente nella formazione e nella manifestazione di violenza in una coppia. Parimenti, la presenza di determinati stili di attaccamento può risultare un fattore predittivo di violenza. In particolare, l'associazione di un partner maschile con uno stile di attaccamento evitante, con un partner femminile con un attaccamento ansioso, si è dimostrata essere un forte fattore di rischio per il manifestarsi di violenza domestica. Riassumendo, la violenza per ciascun essere umano è una delle esperienze più traumatiche e disorganizzanti. Se poi è agita o subita all'interno di una coppia, è ancor più devastante, poiché mina alle radici quello che viene percepito come un approdo sicuro, protetto, difeso. Dalle evidenze di diversi studi, è ormai acclarato che alcune dinamiche, nelle quali sono coinvolti soprattutto gli stili di attaccamento, sono potenzialmente considerate predittrici di violenza nella coppia. Diversi studi hanno per esempio dimostrato che il rischio aumenta quando i due partner presentano l'uno, uno stile di attaccamento ansioso e l'altro, evitante. In questo tipo di relazione la rabbia crescente e la violenza attuata possono essere viste come un cortocircuito del sistema di controllo all'interno della coppia, accompagnato da una bassa capacità di problem solving e di comunicazione. La dinamica che si attiva in presenza di un partner ansioso e di uno evitante nella coppia, può essere descritta nel modo seguente: il partner ansioso, avvertendo una minaccia o una sensazione di pericolo per la sopravvivenza della relazione, sperimenta uno stato di forte disagio e dunque ricerca la vicinanza dell'altro partner, sua figura di riferimento, per riguadagnare un senso di sicurezza emotiva. Il partner evitante, dal canto suo, percepisce le richieste come eccessive e ingiustificate e reagisce svalutando i bisogni espressi dal suo compagno. Si crea così una sorta di circolo vizioso, nel quale il partner ansioso continuerà a iperattivarsi con richieste sempre più insistenti di vicinanza, mentre il partner evitante reagirà disattivando le richieste ricevute, in un contesto emotivo non flessibile e permeato di ansia. È stato evidenziato come gli individui che si definiscono ansiosi-ambivalenti tendano a vedere se stessi come deboli e sempre attanagliati dal dubbio e come le diadi costituite da uno dei due partner con attaccamento insicuro, presentino livelli più elevati di aggressività rispetto alle diadi con partner sicuro/sicuro. Tra tutti i gruppi, le diadi con uno stile di attaccamento insicuro/insicuro presentavano il livello più alto di violenza sia fisica che relazionale. In particolare, gli individui con stili di attaccamento considerati più insicuri (ad esempio, evitante e ansioso/ambivalente) sono risultati più propensi a usare la violenza relazionale verso il partner. L'attaccamento nell'età adulta è risultato dunque essere, secondo questa ricerca, un fattore di previsione per la violenza all'interno della coppia. Alcuni studi, come quello di Bond e Bond (2004), parrebbero rilevare una differenza di genere nella dinamica vittima/abusante, le donne vittime di violenza presentavano in gran parte uno stile di attaccamento ansioso mentre tra i

maschi abusanti è emerso prevalentemente lo stile evitante (48,8%). Altri studi invece parrebbero non evidenziare la correlazione maschio-evitante-abusante/femmina-ansiosa-vittima. Una ricerca condotta da Holtzworth-Munroe, Stuart e Hutchinson (1997), sulla funzione dello stile di attaccamento, della dipendenza e della gelosia in partner violenti, ha evidenziato che tali soggetti presentano stili di attaccamento più insicuri (preoccupati e disorganizzati), maggiore dipendenza, minore fiducia nel loro matrimonio e maggiore gelosia verso il partner. Tali individui si sentirebbero dunque minacciati dal pericolo di perdere la figura d'attaccamento: minaccia, alla quale reagirebbero con la rabbia e la messa in atto di comportamenti violenti. Coloro che, invece, hanno uno stile di attaccamento ansioso, potrebbero più probabilmente percepire come rifiuto un comportamento ambivalente da parte di un partner: fattore, questo, di instabilità, che li renderebbe maggiormente a rischio di diventare abusanti. A sostegno di questa considerazione, alcuni riscontri empirici indicano che gli uomini che commettono un abuso hanno per lo più un attaccamento di tipo ansioso, che si attiverebbe soprattutto per gelosia e paura dell'abbandono. Secondo questa interpretazione, lo stile di attaccamento ansioso sarebbe associato a una dinamica abusante, poiché tali soggetti si presentano come costantemente preoccupati di un rifiuto e dell'abbandono da parte della figura di riferimento. La minaccia della perdita agirebbe dunque da catalizzatore per un'iperattivazione del sistema d'attaccamento, con la presenza di alti livelli di emozioni negative, inclusa la rabbia. In sintesi il comportamento abusante appare dunque "in linea con l'atteggiamento delle persone ansiose e con il loro stile controllante" (Velotti, 2013). Lo stile di attaccamento evitante può essere, anche questo, prerogativa dell'abusante. Secondo la letteratura, gli individui evitanti sono soggetti che tendono a difendersi dalla minaccia data dalla frustrazione dei bisogni d'attaccamento, svalutandone l'importanza e, insieme, minimizzando la rilevanza dei legami affettivi. L'evitamento è poi collegato alla presenza di strategie molto potenti di controllo della rabbia, che potrebbe essere scatenata dal fallimento delle strategie di disimpegno. Grazie alla teoria dell'attaccamento si può dunque tentare di comprendere le motivazioni che inducono una vittima a permanere in una relazione di coppia dove viene abusata e, al contempo, esaminare le dinamiche che intervengono nella volontà di due partner di non mettere in discussione un legame che provoca sofferenza, dolore, umiliazione, vergogna (Velotti, 2013). Relazioni poco soddisfacenti rimangono stabili perché per i partner diventa impossibile rompere la relazione primaria, a causa delle loro esigenze emotive e del loro bisogno di attaccamento. Si tratta di legami affettivi tossici, in cui uno dei due partner presenta una scarsa considerazione di sé e forti preoccupazioni riguardo al possibile abbandono; questo soggetto può avvertire il costante bisogno di una figura d'attaccamento al suo fianco, perché la sua possibile assenza rappresenterebbe una minaccia di perdita, di mancanza d'interesse e di valore. Se l'altro partner evita il contatto empatico e rifiuta la vicinanza, percepiti come oppressivi ed eccessivi, il nostro soggetto potrebbe scegliere di restare comunque nella coppia, piuttosto che rinunciare ad avere accanto la figura di riferimento. Una scelta, che non verrebbe messa in discussione, neanche se il partner evitante iniziasse ad agire comportamenti aggressivi e forme di maltrattamento psicologico o fisico: è

infatti plausibile che sulla base della scarsa considerazione che ha di sé, il soggetto ansioso finisca per ritenere di non poter meritare altro all'interno di un legame. Ovviamente per spiegare la dinamica della violenza nella coppia non è possibile riferirsi esclusivamente alla teoria dell'attaccamento. Altri fattori (indicatori) intervengono: si tratta di emozioni e pattern messi in atto dai singoli partner, che interagiscono con le dinamiche di attaccamento nelle relazioni disfunzionali violente, configurandosi come fattori di rischio capaci di facilitare l'insorgere della violenza. Complessivamente possiamo comunque affermare che nell'eziogenesi della violenza nella relazione di coppia, un ruolo centrale spetta ai rispettivi stili di attaccamento dei partner e alla loro interazione. Ma altri indicatori aiutano nella determinazione delle coppie a rischio: le strategie di avvicinamento e allontanamento interpersonale, il ruolo di emozioni, quali rabbia e gelosia, la durata della relazione, e infine le capacità di comunicazione e problem solving esercitate dai partner.

#### **2.4. COS e promozione dell'attaccamento sicuro nei bambini: potenzialità di intervento**

Recentemente è stato messo a punto un programma di intervento di parenting comportamentale denominato COS (Circle of Security), pubblicato per la prima volta nel 2006, e basato sulle evidenze scientifiche fornite dal modello dell'attaccamento di Bowlby. E' rivolto soprattutto a gruppi di genitori e particolarmente indicato per la fascia di età che copre la prima infanzia (0-5 anni) ma può essere applicato anche a singoli genitori o coppie di genitori, così come a educatori, psicologi ecc, e riguardare diverse fasce di età dei figli, fino all'adolescenza. Si tratta di un intervento manualizzato diviso in una serie di capitoli della durata di circa 1,5 h ciascuno ed è finalizzato a promuovere l'attaccamento sicuro dei bambini. Il programma dispone di due tipologie di intervento e viene proposto standardizzato in tutto il mondo: una versione psicoeducazionale il cui modulo prevede 8 incontri e una versione psicoterapeutica che si compone di un totale di 20 incontri. L'idea di base di questo approccio è che i principi fondamentali della teoria dell'attaccamento, attraverso tecniche di videofeedback, possano essere appresi facilmente anche ai non esperti del settore e rappresentare una guida ai genitori nelle interazioni con i propri figli. Considerato il ruolo che i modelli specifici di attaccamento rivestono nello sviluppo dei bambini, attraverso la classificazione dello stile di attaccamento è possibile comprendere ciò che quel bambino ha imparato sull'essere in relazione con il proprio caregiver e dunque riconoscere quali siano le problematiche da attenzionare nell'intervento. Il Circolo della Sicurezza è principalmente un programma di sostegno per i genitori, un metodo esperienziale con cui possono diventare co-terapeuti dei propri figli. Il terapeuta/conducente a propria volta, deve costituire per gli adulti partecipanti al programma la stessa esperienza di base/porto sicuro in modo da diventare un'esperienza emozionale, un modello relazionale non giudicante e correttivo che li aiuti a fare altrettanto durante l'interazione con i propri figli. Il lavoro non è centrato principalmente sul comportamento dei genitori ma sul loro stato mentale, solo in un

secondo tempo è possibile integrare le skills. L'uso dei video è fondamentale per questo obiettivo in quanto stimola e sviluppa una conoscenza relazionale implicita, di tipo procedurale, piuttosto che esplicita. Il programma di intervento è utile per modificare il percorso evolutivo dei bambini piccoli ad altro rischio attraverso la ridefinizione delle rappresentazioni mentali dei genitori, sia di se stessi che del bambino, rispetto alle funzioni dell'attaccamento. L'assunto di base è che alcuni bisogni del bambino nel circolo evocano nei genitori degli stati emotivi intollerabili (non avendo potuto usufruire di un'affettuosa protezione in situazioni simili della propria infanzia) ed il bambino percependo la loro indisponibilità eviterebbe di manifestare tali bisogni, deviandoli in pattern controllanti/punitivi o impotenti/inibiti. Quando i bambini sono angosciati la disponibilità dei genitori si riduce invece di aumentare e di conseguenza i bambini imparerebbero a ottimizzare la possibilità di mantenere una connessione con loro sviluppando strategie comportamentali volte a mascherare o esagerare i fondamentali bisogni di attaccamento. In altre parole i bambini cercherebbero di ridurre l'angoscia del genitore e di raggiungere la maggior vicinanza psicologica possibile camuffando i loro reali bisogni. Attraverso la visione di alcune sequenze selezionate, i genitori sono portati a esaminare gli aspetti da modificare nell'interazione con i figli, sollecitati a riconoscere i propri stati emotivi insicuri (gli stati mentali negativi vengono chiamati "la musica dello squalo") e le rappresentazioni mentali di sé e del bambino evocate in loro dai comportamenti di quest'ultimo. Nel circolo della sicurezza, un semplice disegno che rappresenta l'oscillare dei comportamenti del bambino tra attaccamento ed esplorazione, e le funzioni complementari del genitore rappresentate dalle mani espressione della base sicura e del porto sicuro, viene usato come mappa per aiutare i genitori a comprendere i bisogni dei figli (di sostegno all'autonomia e all'esplorazione nella parte superiore del circolo e di regolazione emotiva e di conforto nella parte inferiore del circolo) alla luce della teoria dell'attaccamento. La funzione genitoriale viene definita metaforicamente nel grafico come "offrire le mani", ponendosi come l'elemento più grande e più saggio, intendendo per saggezza la consapevolezza di dover essere allo stesso tempo sia più forti sia premurosi nei momenti in cui i bambini ne hanno bisogno e per tutto il circolo dell'attaccamento/esplorazione. Nelle relazioni problematiche, succede che quando i genitori provano ad essere più grandi e più forti finiscono per sacrificare la componente più premurosa e diventano inadeguati apparendo come minacciosi, mentre quando cercano di essere premurosi lo fanno a spese della componente più grandi e più forti comportandosi in modo eccessivamente accomodante così da apparire deboli e/o lasciando che siano i figli a farsi carico della relazione. Le strategie di attaccamento insicuro dei bambini rappresentano quindi una soluzione difensiva usata per fronteggiare una situazione di disagio o difficoltà in almeno una delle tre funzioni basilari del caregiving genitoriale (funzionare da base sicura; fornire un rifugio sicuro; essere più grande e più saggio). Il circolo della sicurezza presenta a mio avviso notevoli potenzialità applicative che possono andare oltre l'uso per il quale è stato concepito, se opportunamente rivisitato ed adattato. Sarebbe possibile immaginare una sorta di circolo della sicurezza per aiutare gli adulti nella relazione fra loro, uno strumento di sostegno cioè, da utilizzare in un counseling/terapia di coppia per

promuovere un attaccamento sicuro del loro legame. Aiutando i partner a riconoscere le proprie aree problematiche (musica dello squalo) rispetto ai bisogni di indipendenza/intimità del partner, è possibile stimolarne la consapevolezza e facilitare la messa in atto di correttivi comportamentali in un'ottica di mediazione reciproca e miglioramento complessivo della salute della coppia.

## **2.5. Note conclusive: “Niente è più pratico di una buona teoria”**

Allo stesso specifico modo in cui ogni individuo in età precoce ha ricercato la vicinanza e la protezione dal proprio caregiver, così ogni caregiver si è comportato in maniera diversa e non tutti hanno svolto in modo ottimale la loro funzione di base sicura (disponibilità fisica ed emotiva che consente al bambino l'esplorazione del mondo) e rifugio sicuro (per i bisogni di “ritorno” di conforto, consolazione e regolazione emotiva). Il legame che si è instaurato tra noi e la nostra figura di attaccamento ha fatto sì che imparassimo un modo preciso di comportarci nelle relazioni chiamato stile di attaccamento che risulta poi difficile, per quanto non impossibile, modificare nel corso del tempo. Il bambino con uno stile di attaccamento sicuro si comporta in modo funzionale, è in grado di richiedere conforto alla figura di attaccamento, di esplorare l'ambiente circostante senza un'eccessiva frustrazione, riuscendo a regolare sempre meglio emozioni e comportamento. Da grande sarà probabilmente un adulto che avrà fiducia nel prossimo ed anche in se stesso, nelle proprie capacità, così da sentirsi meritevole di ricevere amore e in grado di offrirlo. Il bambino con uno stile di attaccamento insicuro sarà invece, con buona probabilità, un adulto ansioso e/o diffidente, rabbioso e/o sfiduciato, incapace di vivere pienamente una relazione sentimentale. I bambini con uno stile di attaccamento disorganizzato saranno quelli maggiormente a rischio di esitare in psicopatologie nel corso dello sviluppo. In generale è stato sottolineato come gli stili di attaccamento possiedano la caratteristica di mantenersi abbastanza stabili nel corso del tempo e di riattivarsi nei legami intimi adulti, sebbene non siano fissi e possano opportunamente essere modificati a seguito di situazioni ed esperienze con altre e diverse figure significative. Ancora e soprattutto, è stato evidenziato come l'attaccamento fra adulti risenta del matching particolare che viene a crearsi fra gli stili di attaccamento dei partner in una coppia, il quale darà sempre vita a qualcosa di unico e di diverso, sia in senso positivo che negativo. La teoria dell'attaccamento sembra quindi fornire una spiegazione plausibile della qualità dei diversi tipi di relazione sentimentale che un uomo e una donna possono sperimentare alla luce delle rispettive e precoci interazioni con le figure di attaccamento primario. Per la sua straordinaria portata applicativa, il paradigma di Bowlby rappresenta l'ancoraggio teorico migliore da cui partire per far luce su alcune dinamiche individuali e di coppia, così da programmare attività di prevenzione primaria e modalità di intervento mirate nei più diversi contesti relazionali di aiuto.

## Bibliografia

- Attili G. *Ansia da separazione e misura dell'attaccamento normale e patologico*, Unicopoli Ed., Milano, 2001.
- Attili G. *Attaccamento e amore*, Il Mulino Ed., Bologna, 2004.
- Bowlby J. *Una base sicura*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1988.
- Carli L. *Attaccamento e rapporto di coppia*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1995.
- Cassidy J., Shaver P.R. (a cura di). *Manuale dell'attaccamento*, Giovanni Fioriti, Roma, 2002.
- Crittenden P. *Attaccamento in età adulta*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1999.
- Fongay P. *Psicoanalisi e teoria dell'attaccamento*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2002.
- Holmes J. *La teoria dell'attaccamento*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1994.
- Maranesi F. (a cura di). *L'intervento clinico in età evolutiva*, Carocci Faber Editore, Roma, 2012.
- Pazzagli C., Maranesi F. (a cura di). *Il circolo della sicurezza. Sostenere l'attaccamento nelle prime relazioni genitore-bambino*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2016.
- Powell B., Cooper G., Hoffman K., Marvin R. *Il Progetto del Circolo della Sicurezza - La presentazione di un caso clinico: "Addolora dare quello che non hai mai ricevuto"*, in *La Teoria dell'attaccamento nel lavoro clinico con i bambini*, a cura di Oppenheim D., Goldsmith D.F., Borla Editore, Roma, 2010
- Velotti P. (a cura di). *Legami che fanno soffrire. Dinamica e trattamento delle relazioni di coppia violente*, Il Mulino Ed., Bologna, 2013.
- [www.circleofsecurity.net](http://www.circleofsecurity.net)