

## **L'Attaccamento nelle relazioni**

di Anna Paola Blasi

In che modo entriamo in relazione? Cosa ci guida nella scelta di avvicinarci, di allontanarci da qualcuno? Di rimanere accanto a qualcuno o di lasciarlo andare?

**Nel nostro modo di stare con gli altri c'è una traccia.**

Una specie di impronta emotiva che non abbiamo scelto, ma che ci portiamo dietro da sempre.

Nasce molto presto.

Nei primi sguardi che abbiamo incontrato o che, magari, ci hanno evitato.

Nelle braccia che ci hanno contenuto o che, a volte, non sono state accoglienti.

**Questa traccia ha un nome: attaccamento.**

In un mondo che ci insegna che Hobbes aveva ragione con il suo concetto "*Homo homini lupus*" la letteratura scientifica ci dimostra che **la relazione ci caratterizza come esseri viventi**, rappresentando un elemento inscindibile della nostra identità.

Siamo esseri relazionali.

Nasciamo per essere orientati verso l'altro, per captare il suo sguardo, i suoi movimenti.

Abbiamo bisogno di qualcuno da cui partire e a cui tornare.

E questo lo aveva capito bene John Bowlby, e lo ha poi dimostrato Mary Ainsworth: **il modo con cui veniamo accolti da piccoli costruisce le fondamenta del nostro stare al mondo, le relazioni primarie e il loro modo di dispiegarsi formano il nostro attaccamento.**

### **I modi in cui impariamo ad amare**

Non esiste un solo modo di stare in relazione.

Esistono diversi "stili", diversi modi di gestire la vicinanza, la distanza, il bisogno.

La Ainsworth ha creato una classificazione che ancora oggi viene usata dai clinici.

Questa classificazione ci parla di 4 diversi stili di attaccamento:

#### **1. Attaccamento sicuro**

Nasce quando qualcuno, da piccoli, è stato **presente in modo stabile**.

Non perfetto, ma sufficientemente **coerente**.

Qualcuno che c'era quando avevamo bisogno, che accoglieva, che ci ha lasciato lo spazio di esplorare rendendoci sicuri che al nostro ritorno ci avrebbe accolto e rassicurato. Qualcuno

che ci ha insegnato che gli altri possono essere affidabili, che se chiediamo aiuto possiamo ricevere supporto e che la vicinanza non è pericolosa.

## **2. Attaccamento ansioso ambivalente**

Nasce quando **l'altro a volte c'è e a volte no, quando l'altro a volte accoglie e a volte è distante**. Nasce quando questo altro si è relazionato a noi in modo ambivalente, appunto. E questo ci ha condotti ad una costante allerta emotiva che, per essere calmata ci porta a sentire il bisogno di continue conferme, per contrastare **la paura dell'abbandono**.

## **3. Attaccamento evitante**

Questa è una strategia diversa che impariamo quando i nostri bisogni emotivi non trovano risposta. Quando l'altro non supporta l'espressione delle nostre emozioni ma si allontana da esse, appunto. Questo ci insegna che i nostri bisogni, le nostre emozioni non troveranno risonanza all'esterno e, di conseguenza, decidiamo di non esporci, perché questo diventerebbe fonte di mortificazione per noi.

Ed è così che facciamo fatica nel chiedere aiuto, che tendiamo a mantenere la distanza emotiva dall'altro, provando **paura per l'eccessiva vicinanza**.

Non per freddezza, ma per protezione.

## **4. Attaccamento disorganizzato**

Questo ultimo stile di attaccamento è il più complesso e viene interiorizzato quando **la figura di attaccamento è sia fonte di accudimento che di paura**. La sua vicinanza ci dona conforto ma ci mette in contatto anche con il senso del pericolo. Il risultato? **Un cortocircuito emotivo in cui vogliamo avvicinarci ma dobbiamo anche difenderci dall'altro**.

Non ci viene fornito un linguaggio stabile per stare con l'altro e questo si traduce in età adulta in relazioni caotiche, altalenanti e difficili da decifrare, proprio perché non c'è stato nessuno che ci abbia insegnato un alfabeto emotivo.

## **Non sono etichette, sono mappe**

Questi stili sono tracce, sono mappe. Tracce che hanno l'obiettivo di sintetizzare, di condensare anni di vita e di interazioni con le figure di attaccamento e che, dunque, non si configurano in forme pure, bensì vogliono guidare il clinico, soprattutto, nell'esplorazione dell'esperienza umana che è complessa e multifaccettata, assolutamente non riducibile in un unico stile. È in questo senso che possiamo chiamarli mappe.

## **La terapia come “nuova esperienza”**

**Ognuno di noi nel modo che ha di amare, di ricercare l'amore, il legame, di evitarlo o di averne paura rappresenta un mix di vari stili di attaccamento, probabilmente avvicinandosi più ad uno piuttosto che ad altri.**

Questo cosa dice di noi?

Beh, dice che la nostra vita ci ha insegnato ad adattarci ai nostri contesti di vita in un modo, piuttosto che in un altro e, in questo senso, tutti e 4 gli stili diventano schemi adattivi, che ci hanno protetto, che ci hanno aiutato a sopravvivere in ambienti che, a volte, sono stati anche pericolosi.

Accade poi che questi stili possano cronicizzarsi o possano esplicitarsi in forme che fanno soffrire, che portano dolore, ansia, angoscia.

E cosa possiamo farcene?

È in questo contesto che la terapia si inserisce, perché **l'attaccamento può essere modificato.**

**E viene modificato proprio nel luogo che l'ha creato: la relazione.**

**La relazione sicura.**

Prima tra le quali è quella terapeutica.

La terapia diventa una sorta di laboratorio di esplorazione di sé.

Un laboratorio in cui possiamo essere curiosi verso di noi, scoprire i modi con cui abbiamo imparato ad adattarci al mondo, quelli che ci fanno sentire bene e quelli che ci creano sofferenza. Un laboratorio in cui possiamo guardare alle nostre vulnerabilità in una relazione che non ci abbandona, che non ci spaventa, che riconosce, che nomina e che ci insegna a gestire emozioni che non sappiamo neanche di provare, a volte. In una relazione che diventa per noi un'**esperienza emotiva correttiva.**

Che non cancella il passato, ma che ci aiuta a risignificarlo e a risignificare anche il nostro modo di guardare a noi perché, come diceva John Bowlby: **la capacità di costruire legami sicuri non finisce nell'infanzia.**

Si può riattivare.

Si può apprendere.

Si può trasformare.

E quando iniziamo a sentire di poterci fidare qualcosa cambia.

**Piano piano diventa più tollerabile la distanza, meno minacciosa la vicinanza e più stabile il senso di sé.**

Non è immediato.

Ma è possibile.

**Conoscersi è un atto di libertà**

Passiamo anni, a volte una vita, a muoverci dentro relazioni senza sapere davvero cosa ci guida.

E continuiamo a chiederci:

“Perché reagisco così?”

“Perché ho sempre paura di perdere l’altro?”

“Perché mi allontanano quando qualcuno si avvicina?”

E spesso la risposta è lì, sottotraccia.

**Conoscere il proprio stile di attaccamento non è un esercizio teorico.  
È un atto di libertà.**

Perché rende visibile ciò che prima era automatico.

**E quando qualcosa diventa visibile, può anche essere scelto.**