

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Stili di attaccamento e relazioni "sbagliate"

Marco Tajè · Tuesday, October 18th, 2016

Molte delle nostre sofferenze quotidiane derivano principalmente da relazioni "sbagliate" con partner, amici, colleghi e parenti, ma, pur essendo consapevoli che siano per noi rapporti nocivi, continuiamo a perpetuarli identici a se stessi nei vari ambiti della nostra vita. Perché tendiamo a ripetere sempre le stesse dinamiche relazionali anche se siamo perfettamente consapevoli che non sono funzionali?

Una risposta la troviamo nella "Teoria dell'Attaccamento" di John Bowlby, il quale definì l'attaccamento come quel comportamento che il bambino manifesta verso un adulto di riferimento (caregiver), che ritiene in grado di affrontare il mondo in modo adeguato. Questo comportamento diviene evidente ogni volta che il bambino è spaventato, stanco, malato, e si attenua quando riceve conforto e cure. Il compito biologico e psicosociale dell'adulto caregiver è quello di essere una base sicura per il bambino, ovvero un sostegno da cui il bambino si possa affacciare verso il mondo esterno e a cui possa ritornare sapendo che sarà accolto, nutrito, assicurato, confortato. La figura di riferimento dovrebbe essere disponibile e responsiva quando chiamata in causa, intervenendo solo quando è necessario. Si instaura così un circolo virtuoso in cui il bambino accrescerà la sua autostima e la capacità di gestione delle situazioni in cui dovrà confrontarsi. Se qualcosa non funziona in questo primo prezioso scambio relazionale, il bambino potrà mettere in atto comportamenti che possono aiutarlo a difendersi, anche se in modo disfunzionale per la sua crescita e il suo benessere futuro. L'indisponibilità dell'adulto di riferimento, da cui il bambino dipende per la sua protezione e sopravvivenza, creerà nel bambino una vulnerabilità verso la paura della perdita dell'altro. Questo primo scambio relazionale e la conseguente sicurezza (o insicurezza) interiore che il bambino sviluppa sono connessi alla futura capacità di autorealizzazione ed autostima.

La capacità di affrontare gli eventi in momenti critici o di cambiamento, dipenderà proprio dal senso di sé che si è potuto sviluppare in questa fase della vita. Inoltre il legame che il bambino sperimenta in questa relazione con il caregiver, modellerà i successivi legami, poiché l'individuo, nel momento del contatto con l'altro, porta con sé tutto il bagaglio delle esperienze precedenti.

Mary Ainsworth, collaboratrice di Bowlby, elaborò una situazione sperimentale per determinare il tipo di attaccamento tra madre e figlio. La situazione, denominata "strange situation" era suddivisa in otto episodi, ciascuno della durata di tre minuti, dove il bambino veniva sottoposto a situazioni potenzialmente generatrici di "stress relazionale". In un primo momento il bambino veniva posto in una stanza in presenza, alternativamente, della madre, della madre e di un estraneo o unicamente dell'estraneo, per essere infine lasciato del tutto solo per circa tre minuti. L'assunto di base era che in un bambino di un anno, la separazione dal genitore in un ambiente a lui sconosciuto, avrebbe determinato l'attivazione di meccanismi di attaccamento, consentendo all'esaminatore di valutare le sue reazioni non solo all'allontanamento, ma soprattutto al ritorno del caregiver.

La sequenza osservativa di tutte le fasi della strange situation, permette di definire quattro tipologie di attaccamento che legano la madre (o la figura principale di accudimento) e il bambino: stile "sicuro": il bambino esplora l'ambiente e gioca sotto lo sguardo vigile della madre con cui interagisce. Quando la madre esce e rimane con lo sconosciuto il bambino è visibilmente turbato. Al ritorno della madre si tranquillizza e si lascia consolare. Tale stile è promosso da una figura sensibile ai segnali del bambino, disponibile e pronta a dargli protezione nel momento in cui il bambino lo richiede.

stile "insicuro-evitante": il bambino esplora l'ambiente ignorando la madre, è indifferente alla sua uscita e non si lascia avvicinare al suo ritorno. Questo stile è caratterizzato dalla convinzione del bambino che, alla richiesta d'aiuto, non solo non incontrerà la disponibilità della figura di attaccamento, ma addirittura verrà rifiutato da questa. Questo stile è il risultato di un caregiver che respinge costantemente il figlio ogni volta che le si avvicina per la ricerca di conforto o protezione.

stile "insicuro-ambivalente": il bambino ha comportamenti contraddittori nei confronti della madre, a tratti la ignora, a tratti cerca il contatto. Quando la madre se ne va e poi ritorna risulta inconsolabile. Questo stile è promosso da una figura che è disponibile in alcune occasioni ma non in altre e da frequenti separazioni, se non addirittura da minacce di abbandono, usate come mezzo coercitivo.

stile "disorganizzato": il bambino mette in atto dei comportamenti stereotipici, ed è sorpreso/stupefatto quando la madre si allontana. Ad esempio questi bambini appaiono apprensivi, piangono e si buttano sul pavimento o portano le mani alla bocca con le spalle curve in risposta al ritorno dei genitori dopo una breve separazione. Altri bambini disorganizzati, invece, manifestano comportamenti conflittuali, come girare in tondo mentre simultaneamente si avvicinano ai genitori. Altri ancora appaiono disorientati, congelati in tutti i movimenti, mentre assumono espressioni simili alla trance. Sono anche da considerarsi casi di attaccamento disorganizzato quelli in cui i bambini si muovono verso la figura di attaccamento con la testa girata in altra direzione, in modo da evitarne lo sguardo.

Sebbene inizialmente l'attaccamento sia stato studiato solo nel corso della prima infanzia, grazie a studi più recenti è stato messo in evidenza che gli stili di attaccamento potevano essere tradotti in corrispondenti pattern negli adulti. Ciò permette di acquisire importanti indizi riguardo alle caratteristiche di personalità e di funzionamento interpersonale.

La ricerca della relazione tra stili di attaccamento e psicopatologia è ancora agli albori, ma approfondiremo questo tema nel prossimo articolo.

Resto a disposizione per domande, chiarimenti, o per spunti su argomenti che desiderate approfondire.

Dott.ssa Federica Camellini

www.federicacamellini.it

info@federicacamellini.it

This entry was posted on Tuesday, October 18th, 2016 at 4:17 pm and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

