

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Le relazioni nell'adulto

Marco Tajè · Thursday, November 24th, 2016

Nello scorso articolo abbiamo parlato degli stili di attaccamento, approfondiremo ora come possano influenzare sia i comportamenti che le relazioni nell'adulto.

Per capire meglio come ciò possa accadere abbiamo bisogno d'introdurre il concetto dei modelli operativi interni (MOI), ovvero rappresentazioni mentali su noi stessi e sul mondo, costruite dall'individuo nell'infanzia in base all'esperienze avvenute. I MOI sono creati a partire da esperienze sia positive che negative di attaccamento, possono essere favorevoli o sfavorevoli e il loro scopo è di veicolare l'interpretazione degli eventi, permettendo di fare previsioni e crearsi aspettative sugli accadimenti della propria vita relazionale. Cosa significa questo? Che quando noi pensiamo che qualcosa nella tua vita relazionale (attaccamento) andrà in un certo modo, questo pensiero dentro di noi è già stato pensato in automatico da uno dei tuoi modelli operativi interni. L'esempio banale che faccio sempre è il pensiero di una donna "gli uomini sono tutti traditori" o di un uomo "le donne sono tutte bugiarde". Ognuno di noi ha creato dei modelli operativi interni in molti momenti della propria vita riferendosi alle figure di attaccamento da cui si aspettava affetto, contatto, conforto e protezione. Questa impressione viene memorizzata a livello inconscio e riproposta come aspettativa.

Quando, durante l'adolescenza e nell'età adulta, l'individuo si separerà dal caregiver primario per legarsi a nuove figure di attaccamento, sulla base dell'esperienza infantile, la persona baserà le sue previsioni di quanto egli possa essere accettabile/inaccettabile agli occhi delle nuove figure di attaccamento, se egli si rivolgerà a loro per chiedere aiuto e ricevere attenzione, comprensione e sostegno nei momenti difficili, soprattutto nei legami di amore (coppia, famiglia).

È stato ipotizzato che i bambini che esperiscono un attaccamento sicuro sviluppano un modello degli altri come affidabili e disponibili, e un modello di se stessi come degni delle cure che ricevono; viceversa i bambini che non ricevono cure adeguate possono sviluppare sentimenti di rabbia e di angoscia nei confronti degli altri, e nei propri confronti sentimenti di insicurezza. Da qui hanno inizio le ricerche di Mary Main e collaboratori, i quali ritengono che le differenze nelle relazioni di attaccamento debbano riflettere le differenze delle rappresentazioni interne di queste relazioni tanto negli adulti quanto nei bambini. Per esplorare in modo sperimentale la questione, la Main e Goldwyn hanno elaborato l'AAI (Adult Attachment Interview), un'intervista semistrutturata composta da una serie di domande proposte al soggetto in un ordine preciso e prestabilito. Dal risultato del test può essere stabilito a quale dei quattro stili di attaccamento viene assegnato l'individuo adulto esaminato.

– Stile Sicuro: modello di Sé positivo e dell'Altro positivo, bassa ansia, alta fiducia in se stesso, approccio positivo con gli altri, alta intimità nelle relazioni. Il modello positivo dell'individuo sicuro lo porta ad avere una grande fiducia in se stesso ed un grande apprezzamento degli altri. Le sue relazioni di coppia sono caratterizzate da intimità, rispetto, apertura emotiva ed i conflitti con il partner si risolvono in maniera costruttiva.

– Stile Preoccupato: è assimilabile allo stile insicuro ansioso ambivalente (Ainsworth). Modello di Sé negativo e dell'Altro positivo. Il modello negativo che l'individuo preoccupato ha di sé lo porta ad avere una bassa autostima tendente alla dipendenza del giudizio degli altri. Invece, il modello positivo che ha dell'altro lo porta alla continua ricerca di compagni e di attenzione. Necessita continuamente di intimità nelle relazioni tanto da la sua insaziabilità nella richiesta di attenzione tende a far allontanare gli altri. Le sue relazioni sentimentali sono costellate di passione, rabbia, gelosia e ossessività. Tende ad iniziare i conflitti con il partner rimandando, però, la rottura del legame.

– Stile Distanziante: è assimilabile allo stile Evitante (Ainsworth). Modello di Sé positivo, dell'Altro negativo. Il modello positivo dell'individuo distanziante lo porta ad avere alta fiducia in se stesso senza interessarsi del giudizio degli altri anche se pensa di essere considerato arrogante, furbo, critico, serio e riservato. Il modello negativo che ha dell'altro lo porta a dare l'impressione di non apprezzare molto le altre persone apparento, talvolta, cinico o eccessivamente critico. Svaluta l'importanza delle relazioni e sottolinea l'importanza dell'indipendenza, della libertà e dell'affermazione. Le sue relazioni di coppia sono caratterizzate dalla mancanza dell'intimità, tendendo a non mostrare affetto nelle relazioni. Preferisce evitare i conflitti e si sente rapidamente intrappolato o annoiato dalla relazione.

– Stile Timoroso-Evitante: è assimilabile allo stile disorientato-disorganizzato (Ainsworth). Modello di Sé negativo, dell'Altro negativo. Il modello negativo che l'individuo timoroso-evitante ha di se stesso lo porta ad avere bassa autostima e molte incertezze verso se stesso e verso gli altri. Il modello negativo che ha dell'altro lo porta ad evitare le richieste d'aiuto, evita i conflitti ed ha difficoltà a fidarsi degli altri. È difficile trovarlo coinvolto in una relazione sentimentale e quando vi si trova assume un ruolo passivo. In tali relazioni è dipendente ed insicuro. Tende ad autocolpevolizzarsi per i problemi di coppia ed ha difficoltà a comunicare apertamente e a mostrare i sentimenti al partner.

La psicoterapia può aiutare a migliorare la qualità dello stile di attaccamento, attraverso l'incontro con quello che ci è mancato e quello che avrebbe dovuto esserci, così da poterci avvicinare anche a relazioni affettivamente funzionali.

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 Thursday, November 24th, 2016 at 7:28 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.

