

UNIVERSITÁ DEGLI STUDI DI FIRENZE
FACOLTÁ DI PSICOLOGIA
Corso di Laurea in Psicologia Clinica e di Comunit 

**“ATTACCAMENTO E DIPENDENZA NEI RAPPORTI DI
COPPIA IN ETA’ ADULTA”**

RELATORE

Prof. Cionini Lorenzo

CANDIDATO

Dimitrio Gabriele

ANNO ACCADEMICO 2007/2008

*Dedico questo lavoro
ai miei genitori*

RINGRAZIAMENTI

Desidero ringraziare il Prof. Cionini per aver accettato la mia proposta di tesi.

Infinite grazie alla Dott.ssa Gaia Gordigiani per la disponibilità e per gli indispensabili consigli che hanno guidato ogni passo di questo lavoro.

Ringrazio Alessandra per i “bei posti” che mi ha mostrato, conducendomi in un affascinante percorso che spero di poter continuare a condividere.

Alla cara amica Rita per l’abilità offertami durante la traduzione di Amerongen, merçi.

Grazie mille al mio caro amico Dott. Andrea Giannelli per la costante disponibilità e pazienza.

Ringrazio Carlotta e Francesco per la cortesia dimostrata.

Infine un immenso grazie ad Ale per avermi affiancato nei laboriosi momenti delle correzioni.

Indice

Introduzione	1
CAP. I - IL RUOLO DEL CAREGIVER DALL'ATTACCAMENTO INFANTILE ALL'ATTACCAMENTO ADULTO	
1.1. I presupposti della teoria dell'attaccamento	4
1.2. L'attaccamento come concetto organizzazionale	7
1.3. Schemi di Sé e sue interiorizzazioni	11
1.4. Indispensabili modelli di riferimento	18
1.5. La teoria bowlbiana rivisitata dai teorici degli adulti	25
1.5.1. L'approccio dinamico-maturativo di Crittenden	30
1.5.2. Una base sicura	33
1.6. Dall'attaccamento genitoriale all'attaccamento dei pari	35
1.7. Attaccamento ansioso: ripercussioni nella relazione	37
CAP. II - DINAMICHE PSICOLOGICHE DELLA DIPENDENZA AFFETTIVA	
2.1. Nota sul termine dipendenza	41
2.2. Teorie sull'iperdipendenza	43
2.3. Iperdipendenza o attaccamento ansioso?	45
2.4. La famiglia rigida	47
2.5. La dipendenza affettiva: sostituzione di relazioni oggettuali	52
2.6. La codipendenza e le nuove relazioni	60
2.7. Dipendenza da una figura ammirante per la regolazione dell'autostima	65
CAP. III - FORMAZIONE DELLA COPPIA E DIPENDENZA DALLA RELAZIONE	
3.1. Prime relazioni: selezione del partner in adolescenza	72
3.2. Ruolo dell'attaccamento nella selezione del partner in soggetti insicuri	76
3.2.1. Dall'attrazione della coppia al legame di attaccamento	82
3.3. "Amore ho bisogno di te": l'amore percepito come "droga" è uno stato affettivo che soffoca la relazione	86
3.3.1. La dipendenza amorosa/affettiva	87
3.4. Perché alcune coppie "disfunzionali" radicano la relazione sul malessere	93
CONCLUSIONI	97
Bibliografia	102

Introduzione

Il presente lavoro di tesi, attraverso un'accurata indagine bibliografica, si pone la finalità di chiarire perché è possibile imbattersi, in alcune relazioni, nell'esasperazione di un sentimento che vede l'eccesso di amore condurre una relazione a motivo di sofferenza. L'argomento su cui si focalizza questa tesi è la *dipendenza affettiva*, non riferita al forte desiderio di condivisione col partner, tipico dei primi periodi di una relazione amorosa, ma alla bramosa necessità della presenza-vicinanza di una figura utile alla soddisfazione del bisogno di sicurezza. Seppur la psicologia contemporanea non abbia ancora riconosciuto il fenomeno della dipendenza affettiva, scrutandolo attraverso analisi empiriche, l'argomento nella sua autenticità è stato trattato solo attraverso speculazioni narrative di pochi autori, ragion per cui mi auguro che il mio lavoro possa fornire il punto di partenza per un'indagine futura.

Durante le prime ricerche il mio interesse è stato sostenuto dal pensiero di Tennov (1979), il quale attraverso il concetto di *limerence* ci descrive l'esistenza di un amore marcato da intense emozioni e forte desiderio di scambio emotivo unito a paura del rifiuto.

Verrà ampiamente richiamata la teoria dell'attaccamento per sottolineare l'importanza dei processi di sostegno e di *caregiving*, per lo sviluppo del senso di sicurezza nelle relazioni intime, identificando le importanti differenze individuali negli stili di attaccamento, che possono influenzare la natura e la qualità degli scambi tra intimi partners (Collins, Feeney, 2000).

Il rapporto di coppia, infatti, è un processo diadico che include l'interazione di tre distinti sistemi comportamentali, quello di attaccamento, quello di caregiving (Bowlby, 1979) e quello sessuale (Hazan, Shaver, 1987).

Nel corso del tempo, nonché sulla base di studi recenti, la teoria dell'attaccamento (Bowlby, 1969, 1973, 1980), conferma la sua egemonia nello spiegare l'importanza ineluttabile di un attaccamento sicuro, come fattore protettivo cruciale per l'adeguato sviluppo socioemotivo, oltre che per la capacità di resistenza, intesa come sicurezza interna e autostima.

Difatti la qualità dell'attaccamento gioca un ruolo determinante nel definire il grado di vulnerabilità individuale per lo sviluppo di difficoltà nella regolazione emotiva, delineandosi fattore di protezione, o di rischio, rispetto all'eventualità di problematiche affettive, nel corso del ciclo di vita (Sameroff, 2000).

Dopo un breve excursus della teoria, il primo capitolo parte dall'analisi dell'influenza del *caregiver*, evidenziando l'importanza del ruolo di "base sicura" (Bowlby, ibi) per l'attaccamento infantile. In seguito spiega le dinamiche che intercorrono tra un "fornitore" di cure ed un "destinatario" sia unidirezionalmente, come nel caso madre-bambino, sia reciprocamente come nel caso della coppia adulta.

Attraverso le varie teorizzazioni sull'attaccamento adulto, viene evidenziato il ruolo di "rifugio sicuro", dove il partner si sente "contenuto" e rafforzato dall'altro, quando eventi di vita stressanti rompono un equilibrio interiore (Feeney, 2004).

Le esperienze infantili ed il modo in cui sono state vissute, vanno a comporre i modelli del Sé o modelli operativi interni, che l'individuo serberà in sé per tutta la vita e attraverso i quali sarà in grado di fare delle previsioni circa la propria desiderabilità e attitudine nei rapporti.

Fa seguito una puntualizzazione sugli stili di attaccamento insicuro-ambivalente e insicuro-evitante, individuati dalla pioniera M.D.S. Ainsworth con l'aiuto della collega Wittig (1969), modelli che, attraverso le indagini di Hazan e Shaver (1987), mostrano una predisposizione nel generare patterns disfunzionali nelle relazioni intime. Dallo studio è emerso che i soggetti evitanti (timorosi) hanno un'immagine più negativa di sé e delle relazioni, e che i soggetti ansiosi-ambivalenti, erano caratterizzati da bassi ed alti emotivi, nonché da un atteggiamento ossessivo nei confronti della relazione, oltre che da un'estrema gelosia. Nel secondo punto dell'indagine gli autori hanno ricondotto la "mania" all'attaccamento ansioso-ambivalente, scoprendo che è correlata negativamente alle caratteristiche positive della relazione.

Le peculiarità di questi stili di attaccamento saranno ampiamente precisate dal modello dinamico-maturativo elaborato da Crittenden (1999).

La teoria dell'attaccamento è essenziale per indicarci i pervasivi effetti patologici che la mancanza di cure adeguate può determinare. Il presente lavoro si erige sulla teoria, ormai più che nota, per spiegare ciò che ha catturato il mio interesse, ossia come gli "*introietti cattivi*" possano far sentire gli adulti privi di valore e dediti alla costante

ricerca di qualcuno che dia loro conforto e affetto, come se la loro esistenza fosse caratterizzata da un imminente bisogno di colmare lacune affettive.

Attraverso le precisazioni precedenti, il secondo capitolo tratta abbondantemente dell'attaccamento ansioso (il tipo preoccupato), descrivendone l'importanza per i costrutti di iperdipendenza e dipendenza da una figura utile per l'autoregolazione, sino a precisare il reale significato della dipendenza da un "partner romantico", se così si può definire. Verrà inoltre descritto il sistema familiare da cui si ipotizza la genesi di questa dinamica psicologica, sottolineando il contesto in cui tali relazioni si originano, come ad esempio la relazione tra genitori e l'intero nucleo familiare, inteso come "unità emotiva".

Il recente studio di Brooke Feeney (2007) ci spiegherà come un partner che non accoglie le necessità del consorte, tenda a promuovere in quest'ultimo una dipendenza ansiosa dalla relazione.

Il rilevante contributo di Kohut (1989) sarà utile per comprendere la *funzione di relazione oggettiva* che il partner di un dipendente affettivo deve soddisfare.

Dopo un breve accenno sulle selezioni del partner in adolescenza e in età adulta, si entrerà nel particolare attraverso la descrizione dello stato passionale morboso, caratterizzato dalla sua intensità ed ossessione.

Infine, verrà descritto il meccanismo che porta al formarsi di una relazione "insoddisfacente" tra un partner preoccupato ed un evitante, unitamente ai fattori che ne comportano il mantenimento.

CAPITOLO I

IL RUOLO DEL *CAREGIVER* DALL'ATTACCAMENTO INFANTILE ALL'ATTACCAMENTO ADULTO

1.1. I presupposti della teoria dell'attaccamento

Notoriamente si conferiscono i meriti per la formulazione della teoria dell'attaccamento a Bowlby (1969, 1973, 1980) ed Ainsworth (Ainsworth, Wittig, 1969), ma occorre precisare che la “base” di questa teoria fu concepita da William Blatz, il quale tra il 1936 e il 1940 pose l'attenzione su una tematica allora inconsueta, quella della sicurezza riferita al contesto familiare in cui si muove l'individuo; su questa tematica fu redatta la tesi di dottorato della Ainsworth.

Blatz, direttore dell'Institute of Child Study presso la University of Toronto, clinico ed insegnante di talento, fu il primo ad aver descritto il ruolo di base sicura della madre. Egli sosteneva che la “sicurezza dipendente” che il bambino piccolo sviluppa in rapporto ai suoi genitori, servisse come base per affrontare l'insicurezza insita nell'esplorazione del mondo e nell'acquisizione delle competenze e delle abilità, indispensabili per lo sviluppo di un senso di sicurezza indipendente.

Terminata la sua tesi di dottorato, la Ainsworth nel 1950 si unì al gruppo di ricerca di Bowlby che aveva da poco completato il rapporto per l'O.M.S.. Entrambi furono colpiti dai danni prodotti sullo sviluppo di lattanti e bambini piccoli dalla mancanza di un'interazione con la figura materna, quando questi trascorrevano periodi prolungati in anonimi istituti di cura.

Poco dopo, nell'estate del 1951, l'amico Robert Hinde citò a Bowlby il lavoro dell'etologo Lorenz svolto sui paperotti e sugli anatrocchi per spiegare il fenomeno dell'imprinting, secondo cui gli animali manifestano una forma primordiale di attaccamento verso la prima figura che incontrano appena nati, indipendentemente dal fatto che questa li nutra o meno. Ciò diede a Bowlby l'ispirazione per poter gettare luce su un problema centrale in psicoanalisi, quello dell'istinto negli esseri umani.

Sino ai primi decenni del novecento era ampiamente condivisa l'opinione (a noi più nota come teoria della pulsione secondaria) secondo la quale il motivo per cui il bambino sviluppa uno stretto legame con la madre è che lei lo nutre (Bowlby, 1988). La teoria della pulsione secondaria (Freud, 1915a; cit. in Bowlby, 1969) sostiene che il

piacere di trovarsi con altri membri della specie deriva dal fatto che se ne riceve nutrimento.

Vennero così prese in considerazione due tipologie di pulsioni, una primaria ed una secondaria; la teoria recita che la soddisfazione della fame determini la pulsione primaria, mentre il trarre piacere dalle relazioni personali, cui si riferisce con il termine “dipendenza”, generi una pulsione secondaria. Se fosse vero, un bambino di un anno o due dovrebbe accettare con simpatia chiunque lo nutra, il che chiaramente non accade (ibi, 1988).

Una teoria alternativa chiamata “delle relazioni fantasmatiche”, sostenuta da Melanie Klein con il modello delle relazioni oggettuali innatista (Recalcati, 1996), afferma che il bambino non è considerato alla luce del comportamento materno, come sostiene Mahler, bensì in rapporto all’angoscia e ai meccanismi di difesa, di scissione e di proiezione, legati alle dinamiche con l’oggetto parziale, ovvero il seno materno, riproponendo attraverso l’oralità, la natura infantile della “dipendenza”.

Tale teoria fu seriamente messa in discussione dagli studi e dalle ricerche empiriche condotte da Konrad Lorenz (1935; cit in Bowlby, 1969), che solo recentemente hanno influenzato il pensiero psicologico. Essi dimostrarono che il comportamento di attaccamento si sviluppa nelle anatre e nelle oche, senza che il piccolo riceva cibo o altre ricompense.

Il proseguimento degli studi etologici condotti dal collega Harlow, dimostrarono che il piacere del contatto tra simili negli esperimenti con i macachi reso provocava comportamenti di attaccamento, il cibo no. Prendendo origine da una diatriba sulla teoria delle relazioni oggettuali, la teoria dell’attaccamento si fonda su un nuovo tipo di teoria dell’istinto, attingendo dalla cibernetica per i concetti di sistema comportamentale e dall’etologia per il concetto d’imprinting appreso dagli studi di Lorenz, oltre che dagli esperimenti di Harlow sulla privazione di cure materne nei primi mesi di vita dei macachi reso.

“Storicamente la teoria dell’attaccamento fu sviluppata come variante della teoria delle relazioni oggettuali e sottolinea:

1. lo status primario e la funzione biologica dei legami emotivi intimi tra individui, il cui intrecciarsi e il cui mantenersi si postulano essere controllati da un sistema cibernetico situato entro il sistema nervoso centrale, che utilizza i modelli operanti del sé e della figura d’attaccamento in relazione l’uno con l’altro;

2. l’influenza potente che esercita sullo sviluppo di un bambino il modo in cui è trattato dai suoi genitori, in particolare dalla figura materna;

3. che le attuali conoscenze sullo sviluppo dei lattanti e dei bambini rendono necessario che una teoria dei percorsi di sviluppo sostituisca le teorie che invocano fasi specifiche di sviluppo a cui, si afferma, una persona può fissarsi e/o regredire” (ibi, p. 116).

Dunque Bowlby, insoddisfatto e non convinto della correttezza delle ipotesi prevalenti sull'origine dei legami affettivi, considerando che queste derivassero da un assunto e non da osservazioni empiriche, si propose di individuare una più soddisfacente alternativa teoretica.

La teoria dell'attaccamento sottolinea il ruolo centrale delle relazioni nello sviluppo dell'essere umano, dalla nascita alla morte. Postula che gli esseri umani abbiano una predisposizione innata a formare relazioni di attaccamento con le figure genitoriali primarie, che queste relazioni abbiano la funzione di proteggere la persona attaccata, e che le stesse esistano in forma organizzata alla fine del primo anno di vita (Bowlby, 1988).

“La teoria dell'attaccamento considera la propensione a stringere relazioni emotive intime con particolari individui come una componente di base della natura umana, già presente in forma germinale nel neonato che permane durante tutta la vita adulta e la vecchiaia. Nella prima e seconda infanzia i legami sono con i genitori (o i loro sostituti), che vengono ricercati perché diano protezione, conforto e sostegno. Durante un'adolescenza sana e nella vita adulta questi legami persistono, e vengono ad aggiungersi ai nuovi legami, solitamente di natura eterosessuale” (ibi, p. 116).

“Questo mi porta a quello che io ritengo la caratteristica più importante dell'essere genitori: fornire una base sicura da cui un bambino o un adolescente possa partire per affacciarsi nel mondo esterno e a cui possa ritornare sapendo per certo che sarà il benvenuto, nutrito sul piano fisico ed emotivo, confortato se triste, assicurato se spaventato. In sostanza questo ruolo consiste nell'essere disponibili, pronti a rispondere quando chiamati in causa, per incoraggiare e dare assistenza, ma intervenendo attivamente solo quando è chiaramente necessario” (ibi, p. 10).

Si riportano di seguito, brevemente, i modelli di attaccamento descritti per la prima volta nella Strange Situation da Ainsworth e Wittig (1969):

Attaccamento *sicuro*; il tipo B: il bambino ha fiducia nella disponibilità e nell'aiuto del caregiver in situazioni avverse. Questa sicurezza gli consente di sentirsi libero di esplorare il mondo. Questo schema è promosso da un genitore facilmente disponibile, sensibile ai bisogni del bambino.

Attaccamento *insicuro ansioso/ambivalente*; il tipo C: il bambino non ha la certezza che il genitore sia disponibile qualora ve ne sia bisogno. Per questo il bambino è incline all'angoscia di separazione, rimanendo concentrato sulla figura di attaccamento per assicurarsi le cure, l'esplorazione del mondo gli crea ansia e

preoccupazione. Questo schema il cui conflitto è evidente, è favorito da un genitore che offre cure in modo discontinuo e/o da separazioni reali, nonché da minacce usate come mezzo coercitivo.

Attaccamento *insicuro evitante*; il tipo A: il bambino teme o si aspetta di essere rifiutato nel momento in cui si avvicina al caregiver. Questo schema è promosso da un genitore che respinge il figlio quando questi si avvicina per cercare conforto e protezione.

Attaccamento *disorientato-disorganizzato*; il tipo D: modello di attaccamento successivamente individuato dalla Main e suoi collaboratori nel 1986, riscontrabile in bambini maltrattati fisicamente e/o fortemente trascurati dai genitori. Essi non sono solo spaventati dalla minaccia ambientale, ma anche dalla stessa figura di attaccamento. Così, l'intensificarsi del comportamento di attaccamento provocherà un maggiore avvicinamento a una delle fonti di paura, che a sua volta produrrà un conflitto tra due comportamenti del tutto incompatibili: cercare e, al tempo stesso, evitare la vicinanza della figura di attaccamento.

“Il genitore cerca di fornire la base sicura al figlio che sta crescendo attraverso la comprensione ed il rispetto per il comportamento d'attaccamento sviluppando questo comportamento come una parte della natura umana intrinsecamente degna di valore. Qui è dove il termine tradizionale di “dipendenza” ha avuto un'influenza così nociva. La dipendenza porta sempre con sé una connotazione negativa e tende ad essere considerata come una caratteristica esclusiva dei primi anni di vita, qualcosa da cui ci si dovrebbe liberare presto crescendo. Come risultato, negli ambienti clinici è accaduto spesso che ogni volta che il comportamento d'attaccamento si manifestava in anni successivi, veniva considerato non solo increscioso, ma persino regressivo. Ritengo che questo sia un sorprendente errore di giudizio” (Bowlby, 1988, p. 11).

Il compito di un genitore è dunque quello di fornire la base sicura di cui tutti indistintamente abbiamo bisogno in condizioni di stress, senza la quale è difficile rilassarsi.

1.2. L'attaccamento come concetto organizzazionale

Schaffer ed Emerson (1964a; cit. in Bowlby, 1969), noti per uno studio parallelo con bambini scozzesi, riscontrano che nel mese successivo alle prime manifestazioni del comportamento di attaccamento rivolte alla madre, un quarto dei bambini lo dirigeva anche verso altri membri della famiglia e che all'età di diciotto mesi tutti bambini, tranne poche eccezioni, erano attaccati perlomeno ad un'altra figura, spesso a diverse

altre. Il padre era la figura che più frequentemente suscitava il comportamento di attaccamento dopo quella della madre, cui seguivano i fratelli maggiori. Gli autori notarono che l'attaccamento alla madre non era meno intenso quando il comportamento di attaccamento era diretto anche verso altri; anzi, nei primi mesi dell'attaccamento quante più erano le figure alle quali il bambino era attaccato, tanto più intenso pareva essere il suo attaccamento alla madre come figura principale. L'intensità e la regolarità con cui si manifestava il comportamento di attaccamento poteva variare notevolmente da un giorno all'altro e anche di ora in ora. Le variabili responsabili di questi cambiamenti di breve durata sono di due tipi, organismiche ed ambientali. Fra le variabili organismiche la Ainsworth elenca la fame, la stanchezza, la malattia, il disagio, che producono tutte un aumento del pianto e della tendenza a seguire l'oggetto dell'attaccamento; per quanto riguarda i fattori ambientali, si nota che il comportamento di attaccamento è più intenso quando il bambino è allarmato. Bowlby (1969), nel suo primo volume di "Attaccamento e perdita", sottolinea come il comportamento di attaccamento vada ben distinto da ogni altro comportamento che implica il raggiungere ed il mantenere la vicinanza ad un altro individuo. Non si tratta di un comportamento di attaccamento quando un bambino si avvicina fisicamente ad un compagno di gioco, come ad un adulto o come alla stessa madre. In nessuno di questi casi parleremo di un comportamento d'attaccamento. La Bretherton (1987; cit. in Bowlby, 1988) precisa che nel definire il comportamento di attaccamento si riferisce ad un sistema automatico di sicurezza, cioè un sistema la cui attività tende a ridurre il rischio di un danno per l'individuo, nell'esperienza soggettiva, facendo diminuire l'ansia e accrescendo il senso di sicurezza. Nel definire il comportamento di attaccamento come l'esito di un sistema automatico di sicurezza, si pone l'accento sull'importante funzione biologica ad esso attribuita, cioè quella di proteggere in varie circostanze l'infante o il bambino che cresce da numerosi pericoli. Dunque il comportamento ha un'utile funzione biologica adattativa. I differenti modelli di attaccamento si configurano come specifici stili di regolazione che il bambino sviluppa in relazione alla disponibilità emotiva dimostrata dai caregiver, stili che costituiscono il comportamento delle sue successive competenze regolatorie.

Si ritiene che l'individuo nasca dotato di una forte tendenza genetica a sviluppare sistemi biologici i quali entrano in azione tutte le volte che l'organismo rileva una

modificazione dei limiti stabiliti, per poi cessare nel momento in cui essi rientrano (Bowlby, 1969).

Quando si presenta una situazione di pericolo il sistema di attaccamento si attiva, provvedendo a far sì che la nostra mente si accorga dell'improvvisa condizione di insicurezza, facendo scattare la messa in atto di quelli che vengono detti i comportamenti di attaccamento, e/o provvede affinché ne siano provate le emozioni relative: si ha paura, si prova ansia, si piange, si ricerca la prossimità e il contatto, si segue quella figura che ci dà protezione, cioè la figura di attaccamento. Dopo un certo lasso di tempo, attraverso i processi cognitivi che elaborano l'informazione segnalandoci che nell'ambiente non ci sono più pericoli, l'esplorazione ha modo di riprendere.

Il valore adattativo di tale comportamento si origina dal bisogno di assicurarsi un buon funzionamento dei sistemi che conservano l'individuo entro il suo ambiente familiare.

Le condizioni che notoriamente attivano il comportamento di attaccamento, utili al mantenimento dell'omeostasi che influenza la forma e l'intensità da esso assunte, rientrano in tali categorie: stanchezza, fame, malattie, dolore e freddo.

Freud (1925; cit. in Bowlby, 1988), asserisce che il pericolo fondamentale che minaccia un bambino è che il suo apparato psichico possa essere sconvolto dalla presenza di un'eccessiva stimolazione derivante da esigenze fisiologiche insoddisfatte. Essendo il bambino impotente di fronte a questo, e sapendo per esperienza che la madre soddisfa senza indugio tutti i suoi bisogni, cerca di percepirne la presenza.

La madre dunque si pone come fattore cruciale in quanto unico elemento che consente la regolazione di quelle funzioni che assicurano la sopravvivenza, interessandosi al mantenimento entro determinati limiti della pressione arteriosa, della temperatura corporea e di ogni altro parametro fisiologico.

Quello dell'omeostasi è un principio ritenuto chiave per capire la valenza della paura e dell'angoscia.

Il comportamento di attaccamento si rivela essere un meccanismo che assicura la vita (Bowlby, 1969). Anche durante tutta la seconda infanzia, e come ben sappiamo oltre, continua ad essere un tratto dominante nella vita di un bambino. In adolescenza l'attaccamento ai genitori diminuisce e permette alle persone più vicine di assumere

un'importanza uguale o maggiore di quella dei genitori; parallelamente, comincia a prendere campo l'attrazione sessuale per i coetanei. Solitamente nell'adolescenza e nella vita adulta il comportamento di attaccamento è diretto non solo verso persone esterne alla famiglia, ma anche verso gruppi e istituzioni.

Il sistema di attaccamento è fondamentale nel decidere di intraprendere certe azioni piuttosto che altre, utilizzando le rappresentazioni simboliche o modelli operativi della figura di attaccamento già immagazzinate e disponibili nel sistema. Il postulato dell'esistenza di queste componenti cognitive e della loro utilizzazione mediante il sistema di attaccamento, permette alla teoria di spiegare come le esperienze di un bambino con le sue figure di attaccamento giungano ad influenzare, con modalità particolari, il suo modello di attaccamento, confermando l'esistenza di un'organizzazione interna con caratteristiche altamente specifiche.

Il sapere che una figura d'attaccamento è disponibile e pronta a rispondere è un fatto che fornisce un forte e pervasivo senso di sicurezza, che incoraggia a dare valore alla relazione e a continuarla.

“Il comportamento di attaccamento è quella forma di comportamento che si manifesta in una persona che consegue o mantiene una prossimità nei confronti di un'altra persona, chiaramente identificata, ritenuta in grado di affrontare il mondo in modo adeguato” (Bowlby, 1988, p. 25)

Dire di un bambino o di un adulto che è attaccato o che ha un attaccamento verso qualcuno significa che è fortemente incline a ricercare la vicinanza ed il contatto con una particolare figura; tale ricerca avviene in situazioni specifiche, soprattutto quando è spaventato, stanco e ammalato. L'inclinazione a comportarsi in questo modo è un attributo del bambino che si modifica lentamente col passare del tempo e che non è influenzato dalla situazione del momento. Se parliamo invece del comportamento di attaccamento ci riferiamo a ciascuna delle diverse forme di comportamento in cui un bambino di solito si impegna per raggiungere e conservare la vicinanza di una persona desiderata. La teoria si prefissa l'obiettivo di spiegare sia il comportamento di attaccamento, che appare e scompare nelle diverse circostanze, sia gli attaccamenti permanenti che bambini e adulti sviluppano verso particolari figure.

1.3. Schemi di Sé e sue interiorizzazioni

Sin dall'inizio del presente lavoro di tesi, ho ritenuto necessario indagare e mostrare cosa contribuisce alla formazione di un essere umano, dal punto di vista psicologico s'intende, cercando di spiegare, l'importanza dei primi approcci del bambino al suo mondo sociale. Il primo sistema sociale in cui il bambino inizia a muoversi e ad interagire con gli altri è quello della sua famiglia, che costituisce il primo luogo assoluto in cui si origina la percezione dell'"altro", come altro da "Sé".

Come ben sappiamo la nascita biologica del bambino e la nascita psicologica dell'individuo non coincidono nel tempo. La prima è un evento veloce e oserei dire traumatico, osservabile e ben circoscritto; la seconda un processo intrapsichico che si svolge lentamente.

Mahler, nel 1951, identificò tre fasi fondamentali dello sviluppo delle relazioni oggettuali, che sono: la fase autistica, la fase simbiotica, la fase di separazione-individuazione, comprendenti le sottofasi: differenziazione e sviluppo dell'immagine corporea (4°-8° mese); sperimentazione (8°-14° mese); riavvicinamento (14°-24° mese); costanza dell'oggetto libidico (3° anno).

Il modo di relazionarsi del bambino al primo oggetto determina quello che la Mahler definisce teoria delle relazioni oggettuali, che in un mutuo ed armonico scambio con la teoria dell'attaccamento di Bowlby, ci offre un'esauriente spiegazione della nascita psicologica dell'individuo.

Le principali conquiste di questo processo hanno luogo nel periodo che va dal quarto-quinto mese circa al trentesimo-trentaseiesimo mese, epoca dello sviluppo infantile in cui gli psicologi dello sviluppo sostengono che le basi date ai giovani umani sono già definite. Tale periodo coincide con la fase finale della separazione-individuazione.

Separazione e individuazione rappresentano due sviluppi complementari: la separazione consiste nell'emergenza del bambino da una fusione simbiotica con la madre (Mahler, 1952; cit. in Mahler et al., 1975), mentre l'individuazione consiste in quelle conquiste che denotano l'assunzione da parte del bambino delle proprie caratteristiche individuali. Tale processo, che fa seguito ad un normale sviluppo del periodo simbiotico, implica l'acquisizione da parte del bambino di un funzionamento separato in presenza e con la disponibilità emotiva della madre (ibi).

Prendiamo ora visione di ciò che caratterizza il grande lavoro di Mahler, ossia il susseguirsi delle tre principali fasi della nascita psicologica.

La prima fase è quella *autistica normale*, periodo in cui prevalgono i processi fisiologici piuttosto che quelli psicologici; il bambino appare chiuso in sé ed è interessato alla sopravvivenza piuttosto che ad entrare in relazione con gli altri. Questo periodo è compreso tra la prima settimana e il secondo mese di vita.

La fase immediatamente successiva è quella *simbiotica*. Dal secondo mese in poi, la vaga percezione dell'oggetto che soddisfa i bisogni, segna l'inizio della fase di *simbiosi normale* (Mahler et al., 1975), nella quale il bambino si comporta ed agisce come se egli e la madre fossero un sistema onnipotente, un'unità duale racchiusa entro uno stesso confine comune. Il termine simbiosi descrive questo stato d'indifferenziazione, di fusione con la madre, in cui l'“Io” non è ancora differenziato dal “non-Io”, in cui l'interno e l'esterno cominciano solo gradualmente ad essere avvertiti come diversi.

Come si può apprezzare dalla pratica, oltre che dalla letteratura, le sensazioni interiori del bambino formano il nucleo del Sé. Sembra che esse rimangano il punto centrale di cristallizzazione della “sensazione del Sé”, attorno al quale si costruirà poi un senso d'identità del bambino (Greenacre, 1958; Mahler, 1958b; Rose, 1964, 1966; cit. in Mahler et al., 1975).

La fase simbiotica segna l'importantissima capacità filogenetica dell'essere umano di investire la madre all'interno di un' indefinita unità duale, che costituisce la prima base su cui si formeranno tutte le successive relazioni umane. La fase di separazione-individuazione è caratterizzata da un costante aumento della consapevolezza della separazione fra Sé e l'“altro”, che coincide con il sorgere di una sensazione del Sé, di una vera relazione oggettuale e della consapevolezza di una realtà del mondo esterno.

In questo momento il bambino inizia a formare i suoi modelli d'interazione distinguibili in senso comportamentale in segnali reciproci, e nella sua capacità di recepire il modo “sufficientemente buono” (Winnicott, 1956; cit. in Recalcati, 1996) che ha la madre simbiotica di tenerlo in braccio.

Tutto questo può essere racchiuso nel concetto di “holding”, termine inglese usato nel linguaggio psicoanalitico non solo con il significato letterale di tenere in braccio, ma anche di sostenere e contenere il bambino, con le sue tensioni e le sue angosce.

Infine, giungiamo all'ultima ma più complessa tappa, ovvero la separazione-individuazione, che definisce la maturazione e la strutturazione del senso d'identità.

La *differenziazione*, prima sottofase, prevede un nuovo atteggiamento dell'infante caratterizzato da lucidità, persistenza e finalizzazione; Mahler (et al., 1975) definisce di "emergenza" questo modo di comportarsi del bambino che inizia a distinguere il proprio corpo da quello della madre.

Secondo punto delle sottofasi è la *sperimentazione*, periodo caratterizzato dalla maturazione delle funzioni locomotorie e cognitive, momento in cui l'apprezzamento della madre per il bambino, che inizia l'esplorazione del mondo, deve essere gratificato da riconoscimenti e gratificazioni; ciò di cui il bambino necessita è amore incondizionato attraverso il riconoscimento delle proprie qualità. Diversamente, una madre che si relaziona al figlio come una sua parte simbiotica, ostacola ogni tentativo di esplorazione, cassando l'investimento narcisistico del bambino nelle sue funzioni, nel suo corpo, come anche negli oggetti e negli obiettivi della sua "realtà" in espansione. Una madre persistentemente presente che ostacola il figlio nel libero movimento, gli impedisce la normale ed armonica conoscenza del mondo, perseverando così un amore cieco ed invadente che trova le radici nelle proprie angosce e spesso nei propri bisogni simbiotici parassitici (Mahler et al., 1975).

A metà del secondo anno il bambino comincia a camminare diventando sempre più consapevole della propria separazione fisica dal corpo della madre. Questo periodo (sottofase del *riavvicinamento*) avviene in parallelo allo sviluppo delle facoltà cognitive e alla sempre maggiore differenziazione della vita affettiva. Contemporaneamente si può notare un aumento dell'angoscia di separazione, caratterizzato dalla paura della perdita oggettuale. La relativa mancanza di preoccupazione per la presenza della madre (caratteristica della sottofase della sperimentazione), è sostituita ora dalla preoccupazione apparentemente costante di dove si trovi la madre, come anche dal comportamento di riavvicinamento attivo. Non si sottolineerà mai troppo l'importanza della disponibilità emotiva ottimale della madre durante questa sottofase; è l'amore della madre per il bambino ai primi passi e l'accettazione della sua ambivalenza che mettono il bambino in grado di investire la rappresentazione del sé con energia neutralizzata. (Mahler, 1971; cit. in Mahler et al., 1975).

Ora si notano i modelli caratteristici del comportamento del bambino di seguire la madre come un'ombra, oppure allontanarsene all'improvviso aspettandosi di essere rincorso e ripreso tra le braccia. Questi due atteggiamenti indicano il suo desiderio di riunione con l'oggetto d'amore e il timore di esserne reinghiottito. È in questo momento del "piccolo individuo" che si forma la dimensione dell'ambivalenza, nonché l'arte di saperla tollerare; la paura iniziale di perdere l'amore dell'oggetto rappresenta un elemento del conflitto nel processo d'interiorizzazione. Contemporaneamente all'acquisizione di competenze primarie e di capacità percettivo-cognitive si è determinata una sempre più chiara differenziazione, cioè una separazione tra la rappresentazione psichica dell'oggetto e la presentazione del Sé. La continua disponibilità emotiva della madre costituisce l'elemento essenziale perché l'Io autonomo del bambino raggiunga una capacità funzionale ottimale, nel momento in cui si riduce la fiducia nella propria onnipotenza magica. Loewald (1951), Greenacre (1966) e Abelin (1971) (cit. in Mahler et al., 1975), hanno anche sottolineato l'importanza addizionale specifica del padre durante questo periodo.

Il terzo anno di vita prevede la chiusura del ciclo con la quarta ed ultima sottofase: il *consolidamento* cui segue l'introiezione dell'oggetto, o *costanza oggettuale*. Finalmente, se il processo avviene nella norma, s'interiorizza una presenza interna emotivamente confortante che sostiene il bambino durante l'assenza della madre.

Nell'ottica del processo di separazione-individuazione, due sono i compiti principali della quarta sottofase: 1) la conquista di una individualità definita e per certi aspetti permanente; 2) il conseguimento di un grado relativo di costanza oggettuale.

Per quello che riguarda il Sé, si verifica una più organizzata strutturazione dell'Io, e vi sono chiari segni dell'interiorizzazione delle richieste parentali che indicano la formazione delle istanze psichiche. L'instaurarsi della costanza dell'oggetto emotivo (Hartmann, 1952; cit. in Mahler et al., 1975) dipende dall'interiorizzazione graduale di un'immagine interna della madre costante ed investita positivamente.

L'ultima sottofase, pressappoco nel terzo anno di vita, è un periodo di sviluppo intrapsichico estremamente importante, nel corso del quale viene raggiunto un senso stabile di unità, più facilmente rappresentabile attraverso la definizione dei confini del Sé.

Tuttavia la costanza dell'oggetto implica qualcosa di più del mantenimento della rappresentazione dell'oggetto d'amore assente, vivere autonomamente implica anche l'integrazione dell'oggetto "buono" e "cattivo" in un'unica rappresentazione. Mahler ci descrive come lo stabilirsi della costanza dell'oggetto sia un processo complesso e come le determinanti siano: 1) il senso di fiducia e di sicurezza dovuto al ripetersi regolare dell'alleviamento della tensione provocata dal bisogno, ottenuto per mezzo dell'agente che libera dal bisogno stesso, fin dalla fase simbiotica. Nel corso delle sottofasi del processo di separazione-individuazione, questo sollievo dalla tensione viene gradualmente attribuito all'intero oggetto che soddisfa il bisogno (la madre) e viene quindi introiettato nell'individuo attraverso l'interiorizzazione dalla rappresentazione intrapsichica della madre; 2) l'acquisizione cognitiva della rappresentazione simbolica interna dell'oggetto permanente. È soltanto dopo il terzo anno che la costanza oggettiva comincia a stabilirsi (Mahler, 1965b; cit. in Mahler, 1975), quando la madre durante la sua assenza fisica può essere sostituita almeno in parte dalla presenza di un'immagine interna e sicura che rimanga relativamente stabile indipendentemente dallo stato di bisogno e di disagio interno. Questa quarta sottofase del processo di separazione-individuazione non è una sottofase come le altre, poiché la direzione della sua risoluzione scaturirà nel bambino precise e durevoli rappresentazioni. Il fatto che il bambino inizi a concepire la graduale separazione dalla madre, manifestandosi per esempio assorto nel gioco da solo o con altri bambini anziché con lei, è indice della conquista di costanza dell'oggetto libidico. Le funzioni di adattamento e di mediazione dell'Io si svilupperanno in misura tanto minore quanto più improvvisamente subentrerà la consapevolezza intrapsichica della separazione, oppure quanto più invadenti e/o imprevedibili saranno i genitori. Possiamo sintetizzare dunque che tanto più è precoce l'individuazione del bambino, tanto più l'oggetto (il genitore) rimane un corpo estraneo non assimilato, ovvero un'introiezione "cattiva" nell'economia emotiva intrapsichica (Heimann, 1966; cit. in Mahler et al., 1975).

Nel tentativo di spiegare nella maniera più esauriente le tappe, le modalità relazionali ed affettive che concorrono per una sana, versus disadattata, individuazione delle strutture mentali di un bambino, ho ritenuto opportuno riportare tutto quello che ho incontrato nel corso delle mie letture circa le relazioni oggettuali che vedono come protagonisti il bambino e sua madre. Ciò che ha catturato il mio interesse è come gli

introietti cattivi facciano sentire gli individui adulti privi di valore e dediti alla costante ricerca di qualcuno che dia loro conforto ed affetto, come se la loro esistenza fosse caratterizzata da un imminente bisogno di provvedere a lacune affettive.

Masterson e Rinsley (1975; cit. in Gabbard, 2000) concentrarono la loro attenzione sulla sottofase di riavvicinamento della separazione-individuazione, ponendo l'accento sull'effetto determinante della conflittualità materna rispetto alla crescita del figlio.

Gli autori spiegano la perversa dinamica della madre sanzionante nel momento in cui il bambino si allontana nella fase di separazione-individuazione e come questa concorra al costituirsi di un'unità di relazioni d'oggetto scisso, nel momento in cui l'oggetto parziale materno è aggressivo, critico, ostile, sanzionante l'allontanamento.

Come risultato, il figlio riceve dalla madre il messaggio che crescere e diventare una persona indipendente provocherà la perdita dell'amore e del sostegno materno. Da questo messaggio l'infante percepisce che il restare dipendente costituisce l'unica possibilità di mantenere il legame materno. Questa potente comunicazione materna provoca una "depressione abbandonica" ogni volta che la prospettiva della separazione o dell'autonomia si presenta al bambino.

Le percezioni infantili dissonanti trovano risposta in un bambino che prova affetto contemporaneamente a rabbia e frustrazione per il sentimento di essere ostacolato. Ne consegue una rappresentazione parziale del Sé inadeguato cattivo, disperato, colpevole, brutto, vuoto. Kernberg (1966; cit. in Kernberg, 1995), sostiene che le ragioni che portano alla fissazione nella sottofase del riavvicinamento sono correlate a problemi della disponibilità emozionale della madre durante questo periodo critico, dovuti o ad un eccesso di aggressività costituzionale del bambino, o a difficoltà materne rispetto alla funzione genitoriale, o anche a una combinazione di entrambi i fattori. Il risultato finale di questa fissazione evolutiva è una condizione caratterizzata secondo l'autore dalla predominanza di introietti negativi.

Per la formazione di un Sé sano la cosa più auspicabile durante la tenera età comprende una parte dell'oggetto materno che dà conferme, ama e sostiene. Dunque per la costanza oggettuale positivamente interiorizzata, l'oggetto parziale materno approva, sostiene e ricompensa per un comportamento regressivo e adesivo; questo comportamento materno trova risposta nel bambino affettuoso, buono, nutrito e gratificato dal desiderio di riunione. Per utilizzare l'espressione di Blum (1976; cit. in

Kohut, 1989) solo se la madre è “normalmente devota” manifestando l’affetto e la disponibilità opportuni, il bambino porterà con sé delle rappresentazioni parziali del Sé buono, passivo, compiacente. La maggior parte dei bambini all’età di circa tre anni raggiunge una costanza d’oggetto sufficientemente consolidata, tale da permettere una visione della madre e del Sé come oggetti interi, ciò non accade negli individui potenzialmente borderline.

Dalle ricerche bibliografiche ho avuto modo di riscontrare una relazione tra i disturbi affettivi dei pazienti borderline e la dipendenza affettiva. Secondo Kernberg (1995) essi superano con successo la fase simbiotica descritta da Mahler, tanto da poter distinguere con chiarezza il Sé dall’oggetto, per fermarsi però alla fase della separazione-individuazione. L’autore individuò il momento cruciale di questa crisi evolutiva nella sottofase del riavvicinamento, approssimativamente tra il sedicesimo e il trentesimo mese di vita.

Mahler e Kline pongono l’accento sulle relazioni interne tra le rappresentazioni del sé e quelle dell’oggetto, mentre la psicologia del Sé rappresentata da Kohut, pone l’enfasi sulle relazioni esterne, e come queste aiutino la persona a mantenere l’autostima e la coesione del sé. Prezioso è il concetto di Sé grandioso-esibizionistico di Kohut (1971), fase dello sviluppo infantile in cui, secondo l’autore, erano bloccati i suoi pazienti narcisistici in terapia psicoanalitica. L’autore ribadisce come una madre impedita nel realizzare un contatto empatico col figlio le cui necessità sono l’essere ammirato, apprezzato, visto attraverso espressioni di gioia e sorrisi, determina in quest’ultimo una difficoltà nel mantenere un senso di integrità e di considerazione di se stesso. In risposta a questa mancanza di empatia il senso di sé del bambino si frammenta, ed egli cerca disperatamente di essere perfetto e di esibirsi di fronte al genitore, per potere ottenere la tanto agognata approvazione.

Kohut (1978), spiega come il bambino può essere traumatizzato dalla carente empatia di una madre che non risponde specularmente al suo Sé grandioso-esibizionistico, così quello stesso bambino può essere traumatizzato da una madre che non si identifica empaticamente con il suo bisogno di idealizzarla, o che non gli offre un modello degno di essere idealizzato.

In entrambi i casi l’adulto che ha patito simili carenze genitoriali si imbatte in un Sé difettoso o carente, un Sé congelato evolutivamente ad uno stadio fortemente incline

alla frammentazione. Dunque solo se la madre è stata in grado di soddisfare adeguatamente il bisogno di oggetti-sé del figlio il bambino può superare serenamente le fasi dello sviluppo senza diventare sintomatico. L'angoscia fondamentale è, per la psicologia del Sé, "l'angoscia di disintegrazione", ovvero la paura che il proprio Sé si possa frammentare di fronte a risposte inadeguate da parte dell'oggetto-sé, facendo così esperire una condizione non umana di morte psicologica (Baker, Baker, 1987; cit. in Gabbard, 2000). Per gli psicologi del Sé, molte forme di comportamento sintomatico come l'abuso di sostanze, la promiscuità sessuale e la dipendenza affettiva, non sono manifestazioni di un conflitto nevrotico correlato all'angoscia di castrazione, bensì riflettono un tentativo di emergere e di mantenere o ristabilire la coesione interna e l'armonia di un sé vulnerabile, poco sano (Baker, Baker, 1987; cit. in Gabbard, 2000).

1.4. Indispensabili modelli di riferimento

Cos'è che ci fa pensare di essere persone amabili e che gli altri siano contenti di stare in nostra compagnia? Cos'è che ci fa pensare che in un momento di difficoltà e di dolore sicuramente qualcuno ci sarà vicino e verrà ad aiutarci? Come mai alcune persone hanno costantemente bisogno di mantenersi in contatto con le proprie figure genitoriali anche da adulte senza allontanarsi mai da queste, mentre altre si sentono felici e serene pur essendo da sole in un qualsiasi luogo sperduto del mondo?

Mille potrebbero essere gli interrogativi per cercare di introdurre il costrutto dei modelli operativi interni (M.O.I.). È ormai convinzione di tutti, che sono le prime esperienze a forgiare ed a caratterizzare la struttura di un individuo sotto diversi aspetti. I M.O.I. sono il risultato delle prime esperienze che s'imprimono nella nostra memoria, divenendo dei modelli che utilizzeremo quotidianamente per far fronte alle situazioni che la vita ci presenta, costituendo una componente essenziale della teoria dell'attaccamento. Essi formano una struttura che include componenti cognitive ed affettive, in particolare: ricordi autobiografici, credenze, attitudini, aspettative, scopi e bisogni, utilizzabili come strumenti per costruire piani di azione.

La presenza di un compagno fidato fa diminuire la paura in situazioni di tutti tipi, quando manca questa figura, le paure aumentano e possono essere di diverso tipo. Se diamo per assodato quanto precedentemente presentato, i nostri compagni più fidati sono le figure di attaccamento, la mamma, il papà, o chi ci ha curato; ne consegue che il

grado individuale di suscettibilità alla paura dipende in gran parte dal fatto che le nostre figure di attaccamento siano presenti o assenti.

“[...] parlando di una figura d’attaccamento, la presenza va intesa come una facile accessibilità piuttosto che come una presenza reale ed immediata, mentre l’assenza va intesa come inaccessibilità” (Bowlby, 1973, vol.II, p. 257).

Bowlby precisa che la figura d’attaccamento, oltre che essere accessibile, deve avere la volontà di rispondere in modo appropriato al bambino che ne richiede le attenzioni, agendo come protettore e consolatore nella maniera in cui è richiesto.

Illustrando il processo di interiorizzazione delle figure di attaccamento che costituiranno i modelli operativi interni o modelli del Sé, l’autore propone tre proposizioni distinte, ciascuna delle quali è fondamentale per la finalità di questo lavoro. Nella prima, egli afferma che un individuo fiducioso nella disponibilità della figura di attaccamento nei momenti del bisogno, sarà molto più sicuro e quindi meno propenso ad avere paura intensa e cronica rispetto a chi ne è privo.

La seconda proposizione riguarda il periodo più sensibile per lo sviluppo di tale fiducia e postula che la convinzione della disponibilità (o della mancanza di disponibilità) delle figure di attaccamento, si struttura lentamente durante gli anni dell’immaturità - la prima infanzia, la fanciullezza e l’adolescenza - e che tutte le aspettative che si sviluppano in tali anni, tendono a persistere relativamente immutate per il resto della vita.

La terza, riguarda il ruolo dell’esperienza reale. Postula che le diverse aspettative circa l’accessibilità e la predisposizione a rispondere in modo appropriato delle figure di attaccamento che si formano in individui diversi durante gli anni dell’immaturità, sono dei riflessi abbastanza esatti delle esperienze effettivamente avute da quegli individui.

Tali stati mentali del bambino che possiamo definire come il senso di sicurezza dato dal percepire una figura come disponibile, oppure il suo esatto contrario cioè il senso d’insicurezza dato dal non percepirla, vanno a costituire i modelli rappresentativi o operativi del mondo e di se stesso nel mondo, con l’aiuto dei quali il bimbo percepisce gli eventi, prevede il futuro e costruisce i propri programmi. Essi vengono a costituirsi sin dai primi mesi di vita, dove la presenza o l’assenza reale di una figura di attaccamento costituisce una variabile fondamentale, che determinerà il grado di pericolosità in una qualsiasi situazione potenzialmente allarmante, a partire da quella

stessa età, e per tutta la vita. Dunque, più l'individuo è giovane (entro il terzo anno di età) più ha rilevanza l'effettiva assenza o presenza della figura di attaccamento.

“Dopo i tre anni diventano sempre più importanti le previsioni di disponibilità o di non disponibilità e dopo la pubertà esse diventano facilmente le variabili dominanti” (Bowlby, 1973, vol.II, p. 260).

“Nel modello operativo del mondo che ciascuno si costruisce, una caratteristica chiave è il concetto di quali siano le figure di attaccamento, dove le si possano trovare e, infine in che modo ci si può aspettare che reagiscano. Analogamente, nel modello operativo dell'Io che ciascuno costruisce, una caratteristica chiave è il concetto di quanto egli stesso sia accettabile o inaccettabile agli occhi delle sue figure di attaccamento” (ibi).

L'assumere dentro di sé la presenza o l'assenza della figura di attaccamento - ed il percepirne la disponibilità delle cure nel momento del bisogno - sono assimilabili al lavoro di metabolizzazione psichica di una figura di riferimento, come l'introiezione di un oggetto buono o cattivo.

Bowlby precisa nei suoi pionieristici scritti come il meccanismo di accessibilità alle cure sia mediato dalla figura di attaccamento e come questa dipenda da due variabili: la prima, è che la figura di attaccamento sia ritenuta dal pargolo il tipo di persona che risponde alle richieste di aiuto e protezione; la seconda, è che l'Io del bambino sia giudicato come il tipo di persona verso cui gli altri, ed in particolare la figura di attaccamento, reagiranno facilmente con un atteggiamento di aiuto e di cura. L'autore ci invita a riflettere su come queste due variabili indipendenti nella pratica, tendono ad essere confuse con facilità e sul fatto che il modello della figura di attaccamento ed il modello dell'Io del bambino si sviluppano in modo da essere complementari e da confermarsi vicendevolmente.

“[...] così è facile che un bambino che non è stato desiderato non solo si senta non voluto dai genitori, ma pensi di essere essenzialmente poco desiderabile e non voluto da tutti. Inversamente, un bambino molto amato crescerà facilmente non solo avendo fiducia nell'affetto dei suoi genitori, ma anche fiducioso che pure tutti gli altri lo troveranno amabile. Queste “grossolane ipergeneralizzazioni” rappresentano tuttavia la regola. Inoltre una volta che esse sono state adottate e si sono intessute entro le strutture dei modelli operativi, è facile che in seguito non verranno mai messi seriamente in dubbio”(Bowlby, 1973, vol.II, p. 261).

Per fortuna, la letteratura e l'esperienza clinica ci testimoniano che è possibile modificare, seppure in parte, queste esperienze (anche se la diversità è la complessità del genere umano ha pareri discordanti circa questa possibilità) la psicologia, in quanto

scienza deputata a provvedere ad un miglioramento dell'esistenza dell'uomo, consiglia un percorso psicoterapeutico.

“L'alleanza terapeutica è definita come una base sicura, un oggetto interno come modello operante, o rappresentazionale di una figura d'attaccamento, la ricostruzione come l'esplorazione dei ricordi del passato, la resistenza (talvolta) come profonda riluttanza a disobbedire agli ordini antichi dei genitori di non parlare o di non ricordare” (Bowlby, 1988, p. 146).

Le previsioni che il bambino fa sul modo in cui le sue figure d'attaccamento si comporteranno verso di lui, sono delle deduzioni tratte dalle reali esperienze, dopo avere riscontrato il loro comportamento verso di lui in passato ed anche in presente. Così, quale che sia la caratteristica di singola personalità, prese in considerazione le predisposizioni genetiche e gli eventuali traumi fisici e psichici, il contributo dell'ambiente familiare è certamente sostanziale e determinante (Bowlby, 1973). La personalità dell'adulto è considerata un prodotto delle interazioni di un individuo con le figure chiave, specialmente con le figure d'attaccamento, durante tutti gli anni dell'immaturità; così un individuo che ha avuto la fortuna di crescere in una famiglia piuttosto buona, con genitori solitamente affettuosi, ha sempre conosciuto persone da cui poteva cercare assistenza, consolazione e protezione ed ha sempre saputo dove trovarle. Le sue aspettative sono stabilite così profondamente essendo state confermate nel tempo, che da adulto trova difficile immaginare un modo diverso. Questa condizione gli dà la sicurezza per lo più inconscia, che tutte le volte in cui potrà trovarsi in difficoltà in qualsiasi luogo, vi saranno sempre a disposizione figure fidate che gli verranno in aiuto.

“Egli pertanto si avvicinerà al mondo con fiducia e quando si troverà di fronte a situazioni potenzialmente allarmanti, probabilmente le affronterà in modo efficace o cercherà un aiuto” (Bowlby, 1973, vol. II, pp. 265-266).

Questo è ciò che Ainsworth (Ainsworth et al., 1971) ha definito attaccamento sicuro.

Per quanto sia auspicabile che ogni individuo nella sua vita abbia modo di trovare nel suo percorso esistenziale delle figure così ristoratrici, rasserenanti, nonché edificanti, per alcuni è addirittura sconosciuta persino l'esistenza di figure che accudiscano e aiutino, per altri è stato costantemente incerto il luogo dove tali figure potessero trovarsi. Non ci si deve dunque sorprendere se questi individui, una volta diventati adulti, non credano alla possibilità che esista una figura disponibile e fidata

che li ami; ai loro occhi il mondo parrà sconsolato e imprevedibile ed essi reagiranno evitandolo o lottando contro di esso, ogni qual volta si troveranno in difficoltà.

Ainsworth (ibi), riporta di aver riscontrato in vari casi clinici che alcuni individui possono avere appreso che la propria figura d'attaccamento, solo dopo averla esortata a farlo, li curi; questi crescono credendo che tutte le figure di attaccamento debbano essere esortate a dare cure. Altri possono aver appreso durante l'infanzia che ci si può aspettare la reazione desiderata solo se ci si attiene a determinate regole; per molti genitori il rifiuto di rispondere agli approcci del bambino risulta essere un metodo pedagogico, per esempio tenendo il broncio o minacciando di andarsene o, ancor peggio, di mandare via di casa il bambino, per non parlare delle violenze fisiche usate come mezzi educativi. Tali mezzi coercitivi, se ripetuti anche solo poche volte ma con intensità, possono avere effetti disastrosi su una personalità in via di sviluppo. La componente negativa di tali comportamenti da parte delle figure di attaccamento consta nel mettere deliberatamente in dubbio la disponibilità della figura di attaccamento in caso di necessità, facendo aumentare di molto la paura di essere abbandonati.

E' opportuno precisare in questa sede, come molti psicologi dell'Io ed in particolar modo i post-freudiani hanno riferito l'ipotesi secondo cui in un individuo siano simultaneamente in azione due o più modelli operativi di ogni sua forma di attaccamento e due o più modelli operativi dell'Io. Spesso accade che una persona con disturbi emotivi posseda un modello formatosi durante i primi anni di vita che può essere più o meno riconosciuto che ha maggior peso per le sue percezioni e previsioni, quindi per i suoi sentimenti e per il suo comportamento, mentre simultaneamente può essere operante in lui un secondo modello, magari radicalmente incompatibile con il primo, di cui la persona stessa è più consapevole e può erroneamente ritenerlo dominante. Bartholomew (1993) nella sua ricerca applica la teoria dell'attaccamento all'attaccamento affettivo tra giovani adulti e riscontra che i modelli relazionali messi a punto nella famiglia di origine tendono ad essere estesi alle relazioni adulte.

Già nel corso dell'infanzia i modelli cominciano a solidificarsi e presumibilmente si gerarchizzano fino a diventare caratteristiche della personalità del soggetto più che della relazione (Bretherton, 1990; Collins, Read, 1990; Hazan, Shaver, 1987). In seguito all'accumularsi di tali esperienze relazionali complesse, il soggetto si trova a disporre in età adulta di una gamma di modelli operativi.

Secondo lo studio effettuato dagli autori Collins e Read nel 1990, è ampiamente condivisa l'idea che la natura e la qualità delle relazioni intime tra gli adulti siano fortemente influenzate dagli eventi affettivi accaduti nella prima infanzia e, in particolare, da quelli riguardanti la relazione madre-bambino. Attraverso il loro lavoro empirico, Hazan e Shaver (1987) hanno dimostrato come le prime relazioni influenzino i rapporti d'amore tra adulti, sostenendo che l'amore di coppia sia di per sé un processo di attaccamento che presenta notevoli punti di somiglianza con l'attaccamento tra madre e bambino.

Collins e Read (1990), furono interessati ad analizzare le associazioni che intercorrono tra le dimensioni degli stili di attaccamento e le relazioni stabilite con i genitori durante l'infanzia. Calcolarono la correlazione tra gli items che misuravano la percezione che i soggetti avevano delle cure ricevute dei propri genitori e i punteggi di "vicinanza", "dipendenza" e "ansia". Dai dati si riscontrò che i soggetti che avevano avuto una relazione calorosa con la madre e con il padre, avevano più fiducia negli altri e non temevano di essere abbandonati o di non essere amati. I soggetti che ricordavano una madre calorosa ed affettuosa, sensibile ai loro bisogni, riuscivano ad apprezzare maggiormente l'intimità e la vicinanza con gli altri. Quelli che avevano un ricordo della madre come figura incostante e ambivalente, avevano dei bassi punteggi nel costrutto di dipendenza ed alti punteggi nel costrutto di ansia; questo vuol dire che erano caratterizzati da un'estrema ansia all'interno della relazione e da una sensazione di sfiducia e disagio circa l'intimità e la vicinanza.

Coerentemente con quanto affermato dalla teoria dell'attaccamento, i ricordi del rapporto con i genitori sono risultati associati al senso di sicurezza che i soggetti provano in età adulta. Successivamente, per analizzare la relazione tra i modelli operativi e la storia dell'attaccamento, nella ricerca misurarono le correlazioni tra la percezione che i soggetti avevano delle cure ricevute dai propri genitori con le misure dei modelli operativi di se stessi e del mondo sociale.

"I soggetti che valutavano la madre come fredda e incostante tendevano ad avere una bassa autostima ed una scarsa fiducia nei confronti della società, mentre quelli che valutavano la madre come una persona calorosa hanno ottenuto alti punteggi di autostima e di espressività...In accordo con la formulazione teorica di Bowlby, una maggiore fiducia nel prossimo risulta legata alla convinzione che il padre e la madre fossero state persone calorose e sensibili; al contrario, la convinzione che i propri genitori fossero freddi o incostanti è risultato associato ad una minore fiducia nel prossimo" (Carli, 1995, p. 180).

È stato dunque fondamentale la lettura dell'articolo di Collins e Read, per illustrare quanto gli stili di attaccamento e i modelli operativi ad essi associati influiscano sulla formazione delle coppie, indirizzando il comportamento e la percezione sociale. I modelli operativi che ciascuno di noi ha di se stesso influenzano le modalità di risposta verso gli altri, l'interpretazione delle loro azioni e le proprie aspettative nei confronti di un possibile partner. Così chi ama il calore, la confidenza e l'intimità, sarà orientato a cercare persone e partner che possono condividere ed accogliere questa modalità relazionale, troverà invece ostico e poco gratificante un partner che tende ad evitarli; risulterà pertanto più facile relazionarsi ad un partner che abbia uno stile di attaccamento simile. È ormai chiaro come le aspettative e le convinzioni su se stessi e sulle relazioni nascano all'interno della nostra mente grazie ai rapporti atavici avuti con i propri genitori, che verranno poi trasferite alle relazioni successive. Sono i genitori che ci insegnano come funzionano le relazioni, cosa voglia dire essere oggetto di cure e di attenzioni e che cosa comporti la relazione tra uomo e una donna. Dunque, una volta formati, i modelli operativi svolgono la funzione euristica di guidare le azioni e di programmare un comportamento adeguato ogni volta che viene attivato il sistema di attaccamento (Bowlby, 1973).

Nel terzo studio della loro ricerca, gli autori (Collins, Read, 1990) suggeriscono che il genitore di sesso opposto può essere preso come modello per immaginare come sono o come dovrebbero essere le relazioni e, addirittura, che cosa ci si potrebbe eventualmente aspettare da un partner.

Va comunque precisato, come sostiene il pioniere di questi studi Bowlby, che i modelli operativi non sono idee statiche, bensì rappresentazioni dinamiche che possono modificarsi in seguito all'acquisizione di nuove informazioni, venendo così utilizzati come i programmi di un calcolatore per simulare l'esito di probabilità circa l'interazione e la pianificazione all'interno di rapporti. Gli studi sull'attaccamento negli adulti hanno suggerito che i modelli operativi interni assimilano le esperienze amorose (Feenay, Noller, 1990; Hazan, Shaver, 1987) e i nuovi partner di relazioni (Collins, Read, 1990; Kirkpatrick, Davis, 1994) alle aspettative esistenti riguardo al Sé e all'altro. Nei momenti in cui si verificano cambiamenti importanti, quali la formazione, o la rottura di una relazione adulta, i modelli operativi interni si modificano per incorporare nuove informazioni su Sé e sull'altro (Kobak, Hazan, 1991a).

Dagli articoli, si evince che nella coppia sono funzionali i modelli “sufficientemente accurati” (ibi), espressione con la quale s’intende l’interesse e la capacità degli individui costituenti la coppia di acquisire nuove informazioni su Sé e l’altro, attraverso processi di adattamento reciproci. Solo i modelli che risultano “sufficientemente accurati” genereranno un comportamento adattivo nella relazione (Bowlby, 1988). L’essere sintonizzati sulla realtà e quindi più predisposti ad ascoltare l’altro, consente ad entrambi i partners di avere aspettative più aderenti alla vita di coppia, ottimizzando ciascuno il comportamento dell’altro. Quindi, per quanto caratterizzati dalle prime nostre esperienze, rimane essenziale per il buon andamento di una relazione trovare delle strategie atte ad identificare degli obiettivi utili alla coppia. Al contrario, se i partners non revisionano e/o aggiornano i modelli operativi interni, i loro comportamenti vengono guidati da assunzioni inesatte e non al passo coi tempi. Bretherton (1990) e Bowlby (1988), suggeriscono che una comunicazione aperta facilita la revisione dei modelli operativi interni perché permette ai partners di avere a disposizione informazioni preziose, anche se alle volte sono potenzialmente in disaccordo col modello dal quale ci siamo fatti sempre veicolare. La comunicazione aperta tra i due partner fornisce all’individuo informazioni su se stesso e sull’altro, informazioni che consentono di avere modelli operativi interni concordati. Dunque è solo attraverso una complice e aperta comunicazione che è possibile esplicitare informazioni su sé e sull’altro che a loro volta consentono di rivedere ed aggiornare i rispettivi modelli. E solo così che possono scaturire i comportamenti più adattivi nella relazione, soprattutto nelle situazioni di problem-solving; l’aggiornamento dei modelli operativi può rappresentare un circuito di feedback positivo che facilita il mantenimento e l’aggiustamento del rapporto d’amore.

1.5. La teoria bowlbiana rivisitata dai teorici degli adulti.

Va ad Hazan e Shaver il merito di aver dimostrato che le esperienze ed i comportamenti associati all’innamoramento si accordano con la concezione del legame di attaccamento di Bowlby e che le differenze individuali in tali esperienze sono legate, in accordo con i principi della teoria, ai ricordi delle relazioni avute con i genitori nel corso dell’infanzia.

Questi autori, nel 1987 pubblicarono un saggio dal titolo “Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process” (Hazan e Shaver, 1987) in cui esaminarono attentamente l’affermazione di Bowlby (1979), secondo il quale la formazione di un legame di attaccamento equivale all’innamoramento.

In particolare, tali autori hanno considerato il legame di attaccamento una componente fondamentale e costitutiva del rapporto amoroso, integrata da altre componenti complementari quali quella sessuale, che favorisce e supporta - specie nella fase iniziale della relazione - la formazione del legame di attaccamento stesso, e quella di cura che diventa via via che il legame si sviluppa, l’indice predittivo della durata della relazione stessa (Belsky, Nezworski, 1988; Hazan, Zeifman, 1994; cit. in Carli, 1995). Come vedremo affermarsi nel corso del presente elaborato, possiamo già qui anticipare quanto Bartholomew (1993) ha dimostrato tramite le sue ricerche, ossia che i modelli relazionali messi a punto nella famiglia d’origine tendono ad essere estesi alle relazioni adulte; si è inoltre in grado di predire con una sufficiente approssimazione, in base al modello della relazione con la famiglia, la qualità della relazione di coppia (Bartholomew, 1990).

L’associazione fra attaccamento e sentimento amoroso ipotizzata da Hazan e Shaver sulla base della teoria dell’attaccamento, viene spiegata facendo ricorso alla nozione di working models o modelli operativi interni (Collins, Read, 1990; Hazan, Shaver, 1987; Kobac, Hazan, 1991a;). Come sostiene Bowlby, le differenze individuali nello stile di attaccamento vengono mantenute nel tempo attraverso i M.O.I. che, pur essendo dinamici, come ogni processo cognitivo automatizzato tendono ad autopertuarsi.

Secondo Bowlby (1969), l’attaccamento è parte integrante del comportamento umano “dalla culla alla tomba”. È vero anche che esistono differenze rilevanti tra l’attaccamento adulto e quello dei bambini, la figura di attaccamento offre cure ma non ne riceve ed il bambino ricerca ma non offre sicurezza; al contrario l’attaccamento adulto è caratterizzato dalla reciprocità, nel senso che entrambi i partner offrono e ricevono protezione cure e affetto. Altra fondamentale differenza è che nell’età adulta la figura di attaccamento è un pari e molto spesso è anche un partner sessuale. La forma più tipica di attaccamento adulto implica quindi l’integrazione di tre diversi sistemi

comportamentali: l'attaccamento, il fornire e ricevere cure e l'accoppiamento sessuale (Shaver, Hazan, Bradshaw, 1988; Weiss, 1982; cit. in Carli, 1995).

L'obiettivo di Hazan e Shaver fu quello di verificare l'utilità della teoria dell'attaccamento come quadro di riferimento, adatto a studiare gli attaccamenti reciproci tra adulti. Sulla base del modello teorico di riferimento essi ipotizzarono che l'amore nell'età adulta fosse simile al sentimento provato dal bambino per la madre, soprattutto per le similitudini circa il mantenimento della vicinanza fisica, la fiducia nella disponibilità continua del partner, la richiesta di conforto ad egli rivolta, così come il disagio provato a causa di separazioni o minacce alla stabilità della relazione. Infine gli autori supposero che le differenze individuali nell'attaccamento adulto fossero correlate a differenti modalità in cui i soggetti ricordavano le relazioni di attaccamento stabilite con le prime figure affettive durante l'infanzia.

Esaminarono centinaia di adulti di diverse etnie e condizioni sociali, di età compresa tra i quattordici e gli ottant'anni. Misurarono le differenze individuali nell'attaccamento costruendo un questionario di autovalutazione, all'interno del quale furono associati i costrutti di attaccamento (sicuro - insicuro/ambivalente - insicuro/evitante, riscontrati da Ainsworth) a determinate frasi utili a descrivere l'attaccamento di coppia negli adulti. Successivamente, Collins e Read (1990) e Mikulincer (et al. 1990; cit. in Carli, 1995) attraverso l'analisi fattoriale ricavarono due dimensioni principali sottostanti i tipi di attaccamento individuati da Hazan e Shaver. Il risultato mise in luce le sole due dimensioni necessarie a distinguere i tre gruppi: la prima distingue i soggetti sicuri dagli evitanti, la seconda discrimina i soggetti con alti punteggi di ansia-ambivalenza da quelli con punteggi bassi, correlando in tal modo alti punteggi della seconda scala ai soggetti ansiosi-ambivalenti. Dalla ricerca autocategorizzante di Hazan e Shaver, i risultati confermarono le ipotesi formulate, in cui si riteneva che l'attaccamento evitante fosse associato alla paura dell'intimità e ad una più bassa incidenza di esperienze positive nella relazione; l'attaccamento ansioso-ambivalente era caratterizzato da alti e bassi emotivi, da un atteggiamento ossessivo nei confronti del partner e da un'estrema gelosia, infine l'attaccamento sicuro era associato a fiducia e intimità, oltre che ad una relativa assenza di gelosia e di paura dell'intimità.

Nel saggio del 1987 Hazan e Shaver, per considerare le differenze individuali nei processi meta cognitivi, studiarono i modelli operativi interni di Sé e del partner,

utilizzando domande molto dirette che richiedevano una risposta nei termini di vero o falso, per esempio “risultato quasi sempre simpatico/a alla gente”. Dalla codifica di questa intervista si è potuto anticipare che i soggetti con uno stile sicuro possiedono i modelli operativi di sé e degli altri più positivi. I soggetti evitanti e quelli ansiosi-ambivalenti rivelano modelli di sé meno positivi.

Nel 1990 Bartholomew, nel tentativo di ampliare e rendere sempre più precisa l'indagine circa l'attaccamento nelle relazioni di coppia, pubblicò un articolo in cui avanzava l'ipotesi che vi fossero due tipi di adulti evitanti, i “timorosi” e i “distaccati/svalutanti”. L'autrice ritenne che la “Adult Attachment Interview”, intervista semistrutturata che indaga le rappresentazioni che gli adulti hanno delle relazioni di attaccamento infantile, identificasse gli evitanti di tipo distaccato-svalutante, mentre lo strumento di misura di Hazan e Shaver identificasse gli evitanti di tipo timoroso. La differenza fra i due tipi di evitamento è che il timoroso desidera ed allo stesso tempo è impaurito dalla vicinanza, mentre il distaccato svalutante è caratterizzato da un'effettiva svalutazione dell'attaccamento. Pertanto l'uso di una categoria unica per definire l'attaccamento evitante-distaccato può confondere i due pattern di attaccamento evitante che negli adulti sono concettualmente separabili. Lo stesso Bowlby (1973) riconobbe la differenza tra il modello interno di Sé ed il modello interno degli altri, differenza che Bartholomew mette in luce successivamente nel suo studio, elaborando un modello a quattro categorie.

Bartholomew (1990), afferma che il modello di Sé e il modello dell'altro concettualizzati da Bowlby possono essere combinati insieme ai modelli operativi per descrivere le forme prototipiche di attaccamento negli adulti. Se la rappresentazione che l'individuo ha di Sé viene dicotomizzata in positiva e negativa (il Sé percepito come meritevole di amore versus non amabile) e se anche la rappresentazione che la persona si crea dell'altro viene dicotomizzata in positiva e negativa (percezione degli altri come disponibili versus rifiutanti), si possono concretizzare quattro combinazioni maggiormente specifiche. La prima categoria è l'attaccamento “sicuro”, in linea con i criteri di Ainsworth (et al. 1978; cit. in Dazzi, Speranza, 2006) Hazan e Shaver (1987), Bartholomew (1990).

La seconda categoria, che Bartholomew definisce attaccamento “preoccupato”, annovera gli individui che non si sentono amabili ma hanno una valutazione positiva

degli altri. Questi individui si accettano attraverso l'approvazione delle persone che stimano; questo pattern corrisponde concettualmente al gruppo ambivalente descritto da Hazan e Shaver (1987) e al gruppo definito da Main "invischiato" o "preoccupato" per tutto ciò che riguarda l'attaccamento (Main, Kaplan, Cassidy, 1985).

La terza categoria definita "evitante-timoroso", vede la percezione del Sé come non amabile, combinata all'aspettativa che gli altri siano inaffidabili. Questo stile permette alle persone di proteggersi dal rifiuto temuto evitando un forte coinvolgimento emotivo con gli altri. Questa dimensione coincide con lo stile evitante descritta da Hazan e Shaver (1987).

Infine, la quarta categoria individuata con i termini di "evitante di tipo distaccato-svalutanti", è caratterizzata da una positiva valutazione di Sé associata ad una negativa disposizione nei confronti degli altri. Gli individui che appartengono a questa categoria si difendono dalle delusioni evitando i coinvolgimenti emotivi, mantenendo un senso di indipendenza e di invulnerabilità. Questo stile corrisponde al distaccato svalutante proposto da Main (1985; cit. in Dazzi, Speranza, 2006).

È il modello elaborato da Bartholomew che evidenzia la condizione di dipendenza dall'altro cui si assoggettano gli individui con attaccamento insicuro. L'autrice, parlando dell'attaccamento sicuro versus preoccupato, pone la dimensione della dipendenza all'interno di un continuum in cui l'individuo sicuro si colloca nell'estremo più basso (colui che ha una considerazione positiva di sé e che non necessita di una convalida esterna), mentre il preoccupato si colloca nell'estremo più alto, dove la considerazione positiva di sé può essere mantenuta solo attraverso l'accettazione da parte degli altri nel tentativo di soddisfare i propri bisogni di dipendenza.

Collins e Read (1990), hanno utilizzato misure di tipo continuo per valutare lo stile di attaccamento e hanno riscontrato una correlazione tra le dimensioni di attaccamento e l'autostima, la capacità espressiva, la disponibilità ad aiutare, la fiducia negli altri, le credenze a proposito della natura umana e gli stili di relazione di coppia. I soggetti ansiosi-ambivalenti erano caratterizzati da quello che gli autori chiamano "amore nevrotico" (preoccupazioni, manie, dipendenza, idealizzazione e tendenza cercare l'appoggio del partner); i soggetti sicuri erano invece caratterizzati da modelli positivi di sé, degli altri e della famiglia; i soggetti evitanti, infine mostravano numerosi indicatori di rifiuto dell'intimità.

1.5.1. L'approccio dinamico-maturativo di Crittenden

Le più recenti e rilevanti teorizzazioni sull'attaccamento adulto sono state effettuate dalla studiosa Crittenden Patricia (1999). L'autrice statunitense ha realizzato l'aggiornamento dell'Adult Attachment Interview consentendone un uso più pertinente.

L'Adult Attachment Interview (George, Kaplan, Main, 1996) è un'intervista semistrutturata della durata di circa un'ora e consiste in un questionario sulle relazioni infantili con le figure di attaccamento. Anche se solitamente è considerata un'entità singola, di fatto, ha quattro componenti distinte:

- 1) è una variante specifica della teoria dell'attaccamento;
- 2) è un insieme di domande sulle esperienze infantili e sui punti di vista dell'adulto riguardo quelle stesse esperienze;
- 3) è un sistema di classificazione basato sul sistema di Ainsworth e Wittig (1969) per i bambini piccoli;
- 4) è un metodo di classificazione che si basa sull'analisi della forma del discorso.

La rivisitazione dell'intervista ha apportato nuovi contributi alla teoria dell'attaccamento, mettendo a punto un approccio dinamico-maturativo relativo allo sviluppo delle relazioni di attaccamento nell'arco della vita. Dopo un intenso lavoro con le famiglie a rischio, in particolare quelle maltrattanti, l'autrice ritiene che la maturazione del singolo individuo sia un'interazione dinamica con l'esperienza, venendosi in tal modo a creare delle potenzialità di cambiamento che consentono delle "riorganizzazioni". Il modello dinamico-maturativo di attaccamento è una concettualizzazione delle strategie di protezione del Sé che si basa su aspetti dell'elaborazione delle informazioni in base alle esperienze vissute.

La grande esperienza dell'autrice in famiglie maltrattanti ha fatto sì che il suo interesse si focalizzasse sulla cognitività e l'affettività, considerandole come due forme fondamentali di informazione su quando e dove avrebbe potuto esserci pericolo per l'infante. Fornendo l'introduzione teorica alle classificazioni e sottoclassificazione del sistema dinamico-maturativo, la Crittenden parte dalle classificazioni di Ainsworth (ibi) ridimensionandole in sottocategorie.

Configurazione di tipo “B”

Il tipo sicuro di Ainsworth è rinominato dalla Crittenden “equilibrato” per via del suo armonico uso di affettività e cognitività. Dal tipo B sono state fatte le seguenti sotto classificazioni: B1-2 (riservato, usa maggiormente le informazioni cognitive pur apprezzando l’affettività). B3 (è a proprio agio, presenta una perfetta integrazione del sistema cognitivo e affettivo). B4-5 (reattivo, rappresenta una forma equilibrata ed integrata della strategia coercitiva).

Configurazione di tipo “A”

Il tipo A, evitante per Ainsworth, distanziante in Main e Crittenden, ha un uso prevalente della cognitività rispetto all’affettività e presenta le seguenti sottoclassificazioni: A1-2 (idealizzata la figura di attaccamento della sua infanzia, ed è maggiormente agevolato nella socializzazione). A0 (disprezza la figura di attaccamento, ha una tendenza all’isolamento). A3 (accudimento compulsivo). A4 (acquiescenza compulsiva, probabilmente correlata all’abuso infantile). A5 (autosufficienza o isolamento compulsivo). A6 (promiscuità o sessualità compulsiva riscontrata in parecchi casi in terapia dalla stessa autrice; configurazione teorica già prevista in seguito all’attaccamento “promiscuo” di bambini nel corso di separazioni prolungate o permanenti dai genitori [Robertson, Bowlby, 1952; cit. in Bowlby, 1973.]).

Configurazione di tipo “C”

Ansioso-ambivalente nella classificazione di Ainsworth, invischiato/preoccupato nella classificazione di Main, viene mantenuta dalla Crittenden l’etichetta “preoccupato” nel sistema dinamico-maturativo, precisando che la paura ed il desiderio di conforto sono visti come stati affettivi contemporaneamente presenti in opposizione alla collera. In tal modo, se è disponibile la figura di attaccamento ci si rifugia, altrimenti ci si rivolge in modo collerico verso la fonte di paura, ciò con lo scopo di proteggersi. Questa dinamica è maggiormente presente nelle seguenti sottoclassificazioni: C1 (rispecchia la collera nella sua forma minacciosa). C2 (rappresenta la paura ed il desiderio di conforto).

Da C2 a C6 si riscontra una mescolanza tra desiderio di conforto e di paura in cui quest’ultima aumenta gradualmente sino a C8 che presenta soltanto paura senza desiderio di conforto.

C3 (ha delle strategie di collera messe in atto, è aggressivo). C4 (indica una strategia di finta impotenza, cioè di espressione esagerata di paura).

I seguenti sottostili comprendono le configurazioni ossessive: C5 (punitivo ed ossessionato dalla vendetta). C6 (seduttivo o ossessionato dal soccorso). C7 (nascostamente minaccioso, in cui l'ossessione della vendetta si combina con la falsa cognitività). C8 (paranoico, in cui l'ossessione per il soccorso si combina con l'aspettativa di falsa cognitività da parte di altre persone).

La Crittenden spiega che nel sistema dinamico-maturativo le sottoconfigurazioni distanziante e preoccupato possono essere combinate insieme sino a giungere al massimo del coping minacciato-minacciante A/C, lo psicopatico.

I soggetti classificati nell'intervista come C1 e C2, tendono a non essere lineari nel racconto. Ciò influenza negativamente la memoria episodica e la capacità integrativa (Crittenden, 1999). I processi mentali fondamentali dei soggetti preoccupati sono:

- 1) uso dell'affettività distorta come guida per il comportamento;
- 2) coinvolgimento di altre persone nella regolazione dei loro stati affettivi;
- 3) frammentazione dell'organizzazione temporale degli episodi;
- 4) rifiuto di trarre conclusioni sul proprio contributo alle relazioni di attaccamento.

Tali processi, afferma Crittenden, portano alla riluttanza a vivere una conclusione degli eventi del passato. I soggetti preoccupati mantengono nell'attualità una concentrazione invischiante sul passato.

I preoccupati ad indice medio-alto hanno vissuto circostanze minacciose (o percepite come tali) che hanno motivato l'individuo alla creazione di un'efficace azione protettiva per il Sé. Infatti, l'autrice asserisce che nei soggetti classificati in C2 è maggiore un desiderio di conforto, dimensione psicologica che si tramuta di grado in grado sino a raggiungere la prevalenza della paura in C8.

Tali istanze sottendono sentimenti scissi reintegrati nelle forti emozioni di "odio" e "terrore", inteso come un'aspettativa densa di angoscia per l'eventualità di ritrovarsi in circostanze terrorizzanti.

Così la sofferenza protratta negli anni comporta negli individui preoccupati la scissione (in diversi gradi) del pensiero, preceduta dalla scissione dei sentimenti come la rabbia, il desiderio di conforto, creando l'esagerata manifestazione di uno di questi aspetti, inibendo o minimizzando l'altro. Questa è proprio la dinamica del dipendente

affettivo, che inibisce la propria rabbia causata da cure infantili inadeguate, massimizzando il desiderio di conforto, tramutandolo in un aspetto ossessivo quasi patologico; è il caso dei soggetti classificati dalla Crittenden in C6. Intrappolati nelle loro irrisolte relazioni infantili, non conoscono la separazione psicologica esistente tra sé stessi ed i propri genitori. Essi trovano difficile diventare autonomi nell'età adulta.

La studiosa ci spiega come nel corso della sua pluriennale esperienza riscontri nei preoccupati un'eccessiva idealizzazione originata dall'esigenza di vedere un futuro perfetto, sublimando in tal modo un passato negativo. Spesso i soggetti C6 si manifestano con un atteggiamento innocente che maschera collera e manipolazioni punitive. Di frequente si pongono mostrando sentimenti usati per generare comportamenti protettivi e di cura da parte di altri.

1.5.2. Una base sicura

Feeney ha proposto un lavoro di ricerca esaminando i processi interpersonali compresi nel sostenere un partner per il raggiungimento di: obiettivi, crescita personale, comportamento di esplorazione, esaminando la rilevanza dell'aver un sostegno oppure nel non averlo.

I risultati indicano che l'assertivo (non intrusivo) sostegno al raggiungimento dell'obiettivo di esplorazione del partner ha importanti risvolti per la felicità del beneficiario, nonché per l'autostima percepita, probabilmente attraverso il successo per l'obiettivo specifico raggiunto.

L'autrice ha costruito uno schema (Feeney, 2004) attraverso il quale pone in luce il "ciclo della sicurezza" in età adulta attraverso un modello di ricerca di supporto (attaccamento), prestazione di cure (caregiving), ed esplorazione. Il modello si rifà al concetto di "rifugio sicuro" trattato nell'articolo di Collins e Feeney (2000), e al concetto di "base sicura" trattato nell'articolo di Feeney (2004). Entrambi i partners, asserisce l'autrice, si dovrebbero ciclicamente spostare dalla "base sicura" - significato assunto dalla relazione adulta in cui il beneficiario è ristorato e corroborato dal supporto del partner (caregiver) incentivando l'esplorazione e il raggiungimento di obiettivi - al "rifugio sicuro", inteso come il sostegno e l'affetto forniti dal partner in seguito ad un evento stressante, successivo al comportamento di "esplorazione". La prospettiva

dell'attaccamento sostiene che i buoni caregivers/sostenitori siano quegli individui in grado di confortare il proprio consorte alleviandone lo stress, quando è necessario.

I comportamenti di attaccamento variano enormemente per la loro intensità. Quando il sistema di attaccamento è intensamente attivo, a causa di un forte evento stressante, è necessario un supporto intenso, che può arrivare a pretendere il contatto corporeo. Viceversa se il sistema è lievemente attivato, incoraggiamenti anche solo verbali sono sufficienti. L'autrice indica l'importanza del dinamismo nelle relazioni adulte; i ruoli non devono essere esclusivamente assegnati ad un membro della coppia, ma tra i due vi deve essere fluidità nel passaggio da un ruolo ad un altro.

La ricerca di Feeney afferma che i partners consapevoli di essere sostenuti dai loro compagni, i quali mostravano sensibilità e assertività, riportavano maggiori livelli di autostima e di umore positivo, oltre che segni di sicurezza, attribuendo ai rispettivi partner la probabilità di successo per il raggiungimento degli obiettivi.

I risultati della seconda fase dell'indagine rilevarono che comportamenti di supporto intrusivo/interferente (intesi come la mancanza di attesa della richiesta di supporto, prerogativa della base sicura), furono percepiti molto negativamente dai partners.

Questa è una caratteristica tipica del dipendente affettivo, ossia la coercizione nel fornire cure o nel mostrarsi presente anche quando non ce n'è bisogno. Difatti l'invadenza dei comportamenti di supporto, quando non richiesti, erano percepiti come controllo, e ciò dimostra nel corso dell'indagine avere delle conseguenze negative sul destinatario.

Dunque in accordo con la teoria dell'attaccamento, gli individui i cui partners forniscono loro una base sicura dalla quale esplorare il mondo sono più orientati verso attività di esplorazione, esperienze che implementano l'autostima, l'auto-efficacia, la fiducia in se stessi, acquisendo una maggiore conoscenza del mondo. Essi sono più sani emozionalmente e fisicamente, hanno un miglior funzionamento nelle relazioni e percepiscono positivamente i benefici tratti dalla ricerca di sostegno altrui.

L'autrice, riferendosi a Marvin (2002; cit. in Feeney, 2004), asserisce che molti adulti sono portati ad essere degli ottimi caregivers, piuttosto che beneficiari, fermandosi solo in un ruolo all'interno della loro relazione romantica, ossia quello di rifugio sicuro per il loro partner.

Dunque questa fissità nella posizione di partner-caregiver può incentivare e sostenere la dinamica di dipendenza del partner-beneficiario.

Risulta chiaro che i preoccupati contrastano con l'aspetto non intrusivo che caratterizza una base sicura, ciò è in linea con la letteratura infantile la quale indica che i genitori ansiosi-insicuri tendono ad interferire con le attività di esplorazione dei loro bambini (Cassidy, Berlin, 1994; Grossmann et al., 1999; cit. in Feeney, 2004).

1.6. Dall'attaccamento genitoriale all'attaccamento dei pari

Il paradigma dell'attaccamento, nella formulazione bowlbiana teorizza la tendenza degli esseri umani a stringere legami affettivi preferenziali con gli altri individui lungo tutto l'arco della vita, secondo un modello fornito dalla relazione precoce tra il bambino e il genitore (Ainsworth, 1969; cit. in Dazzi, Speranza, 2006; Bowlby, 1969, 1973, 1980).

Il postulato sembra riassumere in poche righe l'intero significato di questo lavoro, ma non essendo il procedimento semplice ed improvviso, è doveroso riportare maggiori puntualizzazioni. Abbandonare la primordiale relazione che ci ha permesso di arrivare sani e forti sino al momento in cui abbiamo sentito la necessità di rivolgere le nostre attenzioni su nuove persone, è un tentativo che comporta dei rischi. Quando intraprendiamo un'azione rischiosa, come l'instaurare un nuovo legame di attaccamento con i pari, sarà senz'altro di aiuto, o forse necessario, poter partire dalla base sicura fornita dalla relazione di attaccamento corrente. Vari autori fra cui Weiss (1982), sostengono che l'attaccamento non venga trasferito in blocco da una figura all'altra, ma più spesso accade che le funzioni dell'attaccamento vengono spostate gradualmente dalla vecchia figura a quella nuova. Dunque si inizia a scrutare la nuova relazione e la nuova persona mossi da uno spirito di avanscoperta, utilizzando come punto di riferimento la base sicura della prototipica relazione, solo così ci sente più sicuri e audaci nell'esplorazione. Le funzioni dell'attaccamento vengono spostate a poco a poco col passare del tempo e con il crescere dell'intimità; la funzione di base sicura è l'ultima ad essere trasferita. Senz'altro avremo visto adolescenti trascorrere insieme tutto il pomeriggio, colpiti dalla particolarità della loro relazione caratterizzata da una forte intimità e sostegno reciproco. L'insistente desiderio di stare con il proprio amico/a del cuore con il quale condividere i primi flirt, insicurezze, il desiderio di divertimento,

segna il passaggio da una dipendenza relazionale con i genitori ad una dipendenza relazionale con il coetaneo.

Come abbiamo appreso dai pionieri di questi studi, l'interesse e l'attrazione verso i pari si manifestano nell'individuo già dall'età di tre anni; la ricerca del contatto con i pari senza una concomitante ricerca di aiuto continua a manifestarsi lungo la fanciullezza, momento in cui i bambini diventano capaci di confrontarsi reciprocamente, instaurando relazioni intime. La maggior parte dei bambini dai cinque ai dieci anni preferisce trascorrere il tempo con i coetanei pur non desiderando allontanarsi dai genitori. Dagli undici anni la maggior parte dei bambini preferisce la compagnia dei coetanei e iniziano a rivolgersi ad essi per ricevere conforto e sostegno emotivo. Nella maggior parte dei casi i genitori continuano a svolgere il ruolo di base sicura quasi per l'intera durata delle scuole superiori.

Sulla base degli studi condotti sulle relazioni sociali degli adolescenti (Steinberg, Silverberg, 1986), si assume che la componente di "rifugio sicuro" all'interno di relazioni tra pari avvenga dai sedici ai diciassette anni. È ipotizzabile inoltre che la funzione di base sicura dell'attaccamento non venga spostata fino a quando non venga stabilita una relazione stabile e duratura con un pari, vale a dire all'inizio dell'età adulta. Da piccoli eravamo principalmente mossi da un bisogno di prossimità della figura di attaccamento per lenire le sensazioni di paura.

La motivazione che ci spinge ad avvicinarci, da adulti, ad un nostro simile piuttosto che ad un altro è governata da diversi fattori, uno dei tanti è la similitudine di atteggiamenti, valori e caratteristiche fisiche, che ci fanno sentire più vicini come stile e modalità di concepire la vita, altri fattori potrebbero essere la sensibilità di chi ci sta davanti, o più semplicemente l'attrazione fisica. Nella formazione di una relazione tra adulti, la motivazione principale alla ricerca di vicinanza è probabilmente l'interesse sessuale (Berscheid, 1988; cit. in Carli, 1995).

Il fatto di essere attratti da qualcuno vuol dire che ci arreca piacere anche solo l'immaginare di essere fisicamente o psicologicamente vicini a lui/lei e che desidereremmo che questa persona nutrisse lo stesso interesse nei nostri confronti.

L'attrazione fisica e l'interesse sessuale facilmente possono contribuire alla formazione della coppia, ma se gli amanti non riescono reciprocamente a soddisfare i propri bisogni di conforto e sicurezza, velocemente riscontreranno delle insoddisfazioni

che a loro volta apporteranno disequilibri. Fisher (1987; cit. in Carli, 1995) e Tennov (1979) ci spiegano che la fase di attrazione di una relazione dura all'incirca dai due ai tre anni, più o meno lo stesso tempo che occorre perché si instauri tra genitore e figlio una relazione regolata da scopi.

1.7. Attaccamento ansioso: ripercussioni nella relazione

Partendo dal lavoro di Bowlby (1979) e arrivando ai più recenti studi di Hazan e Shaver (1987), si evince che le diverse esperienze sociali vissute nell'infanzia danno luogo a differenze relativamente stabili nelle modalità di relazione e, come gli stessi stili di attaccamento descritti dalla letteratura sull'infanzia, si manifestano anche nelle relazioni di coppia in età adulta. Per dare un chiarimento sui fattori in causa di tali relazioni, riporto la discussione di Hazan e Shaver sui vari tipi di amore. Essa si focalizza sulla teoria degli stili di amore sviluppata da Hendrick e Hendrick (1986; Hendrick et al., 1984; cit. in Carli, 1995) la quale a sua volta s'ispira alla tipologia proposta da Lee (1973; cit. in Carli, 1995). La tipologia di Lee ha identificato tre stili primari di amore: "eros" (amore romantico, passionale), "ludus" (amore giocoso), e "storge" (amore fraterno), e tre stili secondari (visti come combinazione di quelli primari): "mania" (amore possessivo, dipendenza), "pragma" (amore razionale, "programmato come una lista della spesa") e "agape" (amore altruistico, in cui ci si dona senza riserve) (cfr. Carli, 1995, p. 128).

Sulla base di questi stili Hazan e Shaver (1987) hanno ricondotto la "mania" all'attaccamento ansioso-ambivalente, la quale era correlata negativamente con le caratteristiche positive della relazione fatta eccezione per la variabile passione.

Essi inoltre riscontrarono una correlazione tra la mania e l'"invischiamento", teoria introdotta da Tennov (1979) attraverso il concetto di *limerence*, con il quale l'autore intende un amore passionale marcato da un'intensa emozione connessa ad un forte desiderio di scambio emotivo e paura del rifiuto.

Peele e Brodsky (1975; cit. in Carli, 1995), riferendosi alla mania, parlano di "dipendenza dall'amore", volendo intendere l'ossessiva ricerca d'amore caratterizzata da una dipendenza estrema, che costringe i due partners all'annullamento di se stessi in un eccessivo coinvolgimento emotivo.

Grazie a Feeney e Noller (1990) possiamo apprezzare come le caratteristiche fondamentali della mania, dell'invischiamento, della dipendenza dall'amore e quella dell'attaccamento ansioso-ambivalente siano correlate tra loro.

Gli autori somministrarono ai soggetti un set di questionari che attingevano da altri metodi psicometrici già noti come la "Love Scale" di Rubin, la "Love Attitude Scale" di Hendrick e Hendrick (1988; cit. in Carli, 1995), aggiungendo items relativi allo stile di attaccamento ed alla storia dell'attaccamento valutabili in scala Likert.

I risultati mostrarono che la dipendenza e la possessività caratterizzano i soggetti ansiosi/ambivalenti con punteggi più alti sulle scale di mania, invischiamento e dipendenza dall'amore, e attraverso l'eliminazione di alcuni items a causa della bassa comunanza si sottoposero i restanti ad analisi fattoriale.

I fattori estratti furono decodificati come "preoccupazione ossessiva", "ansia consapevole", "dipendenza emotiva" e "idealizzazione". Oltremodo emerse una correlazione negativa tra le scale di autostima e l'"ansia consapevole" insieme all'"invischiamento"; correlazioni più basse ma sempre statisticamente significative furono ottenute tra l'autostima e le scale "mania", "dipendenza emotiva", e "dipendenza dall'amore".

In passato lo stesso Tennev (1979) ipotizzò una relazione negativa tra l'autostima e le forme più estreme di amore come nel caso della dipendenza dall'amore o dell'invischiamento, ma egli stesso non confermò il postulato per l'assenza di verifiche empiriche. A tal proposito vedremo nel prossimo capitolo un articolo di Kohut (1989), che ci spiega come la dipendenza da una figura ammirante venga più o meno inconsciamente utilizzata per la regolazione della propria autostima.

La stessa teoria dell'attaccamento enfatizza l'influenza che i modelli mentali di Sé e delle relazioni con gli altri, fra loro collegati, esercitano sulla continuità dello stile di attaccamento. È probabile quindi che l'autostima risulti fortemente legata allo stile di attaccamento in relazione anche all'atteggiamento verso l'amore. Certo viene facile ipotizzare che chi rimane intrappolato in una relazione invischiante possa, attraverso una negativa percezione di se stesso, temere di non avere doti, caratteristiche o sufficiente fascino per trovare qualcun'altro che occupi nella sua vita il posto della persona che gli causa malessere. Si apprezza dunque che i soggetti del gruppo ansioso-ambivalente sono caratterizzati da una forte dipendenza e da un gran desiderio di

stabilire nelle relazioni uno stretto contatto. Questa modalità relazionale evidenzia l'esistenza di una forma di amore di tipo nevrotico piuttosto che rasserenante, amichevole nonché libero ed autentico.

Hazan e Shaver (1987), Collins e Read (1990), Bartholomew e Horowitz (1991), Kirckpatrick e Davis (1994), dimostrano come le persone cui è stato precedentemente riconosciuto un attaccamento sicuro, riferiscono di vivere nelle loro relazioni adulte livelli più alti di soddisfazione, intimità, fiducia e dedizione, a differenza dei soggetti ansiosi che riportano livelli minori di soddisfazione e livelli più alti di conflitto e ambivalenza nelle relazioni.

Consapevoli di questo, Collins e Read (1990) hanno riscontrato che le coppie non si formano in modo casuale rispetto allo stile di attaccamento, infatti a causa delle dinamiche dei modelli interni di Sé e dell'altro nei due stili di attaccamento costituenti la coppia, si è notato che partner con attaccamento sicuro si attraggono di più e tendono ad unirsi tra loro.

Individui con attaccamento insicuro, gli insicuri-ambivalenti e gli insicuri-evitanti, tendono ad attrarsi reciprocamente, poiché per i soggetti ansiosi-ambivalenti sembrano essere estremamente salienti questioni come la dipendenza, l'affidabilità ed il coinvolgimento mostrato dal proprio partner.

Un partner evitante, che sappiamo bene essere spaventato dall'eventualità di un eccessivo coinvolgimento, manifesta all'interno della relazione condotte che tendono a confermare i timori e le angosce abbandoniche della persona ansiosa-ambivalente. Per l'evitante la mancanza di fiducia e le richieste di intimità trasmesse dal partner ansioso confermano ulteriormente le sue aspettative sulla relazione. Dunque questo comportamento è confacente alle aspettative del partner ansioso il quale teme il rifiuto e l'evitamento dell'intimità. Negli uomini l'evitamento è associato a valutazioni negative della relazione dovute, in parte, al fatto che per gli uomini è più probabile essere evitanti di tipo distaccato-svalutante piuttosto che essere evitanti-timorosi (Bartholomew, 1990; Bartholomew, Horowitz, 1991; Brennan, Shaver, Tobey, 1991; cit. in Carli, 1995).

Negli studi di Collins e Read (1990) le donne ansiose tendono ad unirsi con maggiore probabilità ad uomini evitanti o comunque, in generale, gli evitanti preferivano un partner ansioso-ambivalente piuttosto che uno anch'esso evitante. Nelle coppie in cui le donne erano classificate come ansiose, entrambi i partner valutavano la

relazione come relativamente negativa; nelle coppie in cui gli uomini venivano classificati come evitanti anch'essi attribuivano punteggi relativamente negativi alla relazione. Questi sono dunque i dati che ci permettono di concludere che difficilmente incontreremo persone che investono in relazioni serie, dove entrambi hanno un attaccamento di tipo ansioso-ansioso o evitante-evitante.

I risultati delle varie ricerche suggeriscono che le relazioni tra gli uomini evitanti e le donne ansiose sono stabili tanto quanto quelle dei soggetti sicuri che si definivano relativamente soddisfatti. Le donne ansiose che temono la fine della relazione si sono mostrate più accomodanti nel tentativo di impegnarsi a mantenerla in vita, forse proprio a causa della loro dipendenza dalla relazione corrente, dalla paura di essere abbandonate e/o per il pessimismo riguardo la loro capacità di attirare un altro partner. Gli uomini evitanti, invece, manifestano caratteristiche come l'evitamento del conflitto e basse aspettative circa la relazione con la partner, contribuendo in modo diretto alla stabilità a lungo termine della relazione.

Nei campioni riscontrati dagli autori sopra citati gli uomini evitanti risultano accoppiati solo con donne sicure o ansiose, non è mai stata riscontrata una coppia con una relazione seria in corso del tipo evitante-evitante.

CAPITOLO II

DINAMICHE PSICOLOGICHE DELLA DIPENDENZA AFFETTIVA

2.1. Nota sul termine “dipendenza”

In letteratura la parola “dipendenza” è spesso usata con significati diversi. Il significato primo è quello che si riferisce al rapporto biologico tra due organismi, mentre il secondo, di matrice sociologica, al rapporto tra due unità sociali. A questi si aggiunge anche un significato psicologico molto utilizzato per affermazioni di teorie psicodinamiche. Riprendendo il primo significato, il termine originariamente deriva dall’idea che un bambino si leghi alla madre poiché dipende da lei per la gratificazione fisiologica (Bowlby, 1969). In realtà il dipendere da una figura materna e l’essere attaccati ad essa sono due cose assai diverse.

Nelle prime settimane di vita un bambino è certamente dipendente dalle cure della madre, ma non le è ancora attaccato; viceversa, un bambino di due o tre anni che viene accudito da persone estranee, può mostrare i segni più chiari del suo persistente attaccamento alla madre, anche se in quel momento non dipende da lei. Come conseguenza di questi diversi significati la dipendenza è massima alla nascita e diminuisce costantemente fino alla maturità; l’attaccamento è del tutto assente alla nascita e non si evidenzia intensamente fin dopo i sei mesi. I due termini sono tutt’altro che sinonimi.

Lo stesso Bowlby (ibi) sostiene l’indipendenza di una persona adulta (in senso sociologico), poiché l’affermare che un individuo è dipendente nei suoi rapporti personali ha un significato piuttosto dispregiativo. A differenza, è considerato ammirevole che una persona abbia attaccamento per altri, come i membri della famiglia.

Procedendo dalla letteratura infantile sul significato della dipendenza, passiamo in rassegna le innovazioni apportate alle teorie degli adulti grazie all’interessante contributo di Brooke Feeney, la quale descrive attraverso delle recentissime indagini la dinamica dell’interdipendenza all’interno delle relazioni d’amore.

La Feeney (2007), partì dall’ipotesi secondo cui l’accettazione dei bisogni di dipendenza di un partner all’interno di una relazione è collegata ad un maggior livello di funzionamento autonomo per l’altro partner. L’autrice ipotizzò che la sensibile

assertività del partner ai segnali di stress del secondo, fossero associati ad una minore dipendenza e ad un maggior funzionamento autonomo da parte dell'individuo supportato.

Durante il laboratory-task, il partner che accettava i bisogni di dipendenza dell'altro (disponibilità su programmazioni future, problem-solving, assertività nel fornire supporto), determinava nel partner beneficiario indipendenza e maggiore determinazione.

Complessivamente, i risultati di questi studi forniscono un forte ed empirico supporto all'ipotesi paradossale che l'accettazione della dipendenza promuove indipendenza. Così i risultati forniscono una convergente e convincente evidenza per la proposizione della teoria dell'attaccamento secondo cui l'accettazione e la responsabilità ai bisogni di attaccamento di un caro, rendono capaci la persona di esplorare il mondo fiduciosamente e indipendentemente. Versus gli individui che non sostengono/accettano i bisogni di dipendenza sono quelli che tendono a promuovere una dipendenza ansiosa nei loro partners.

I risultati emersi nello studio 1 (in cui l'autrice esamina attraverso la combinazione di self-report, partner-report, metodi osservativi), comprendono le interazioni con l'attaccamento ansioso e rivelano che il legame tra l'accettazione della dipendenza del partner e il funzionamento indipendente del beneficiario, esistono più fortemente quando i partners hanno bassi punteggi nella valutazione dell'attaccamento ansioso.

Un'interpretazione di questi risultati è che i partners maggiormente ansiosi non sempre possono accettare i bisogni di dipendenza degli altri, ma possono alle volte promuovere iperdipendenza limitando l'esplorazione indipendente dell'altro, stremandosi per mantenere stretto a sé il consorte per soddisfare i propri bisogni di attaccamento. Questa interpretazione è coerente con la ricerca che indica che gli adulti ansiosi tendono ad essere compulsivi ed intrusivi per eccessive cure (Feeney, Collins, 2001) e spesso fornendo supporto in momenti in cui non è né necessario né richiesto.

Le ipotesi dell'autrice sono più che suffragate dai dati e le permettono di concludere che: sebbene sia paradossale che l'accettazione dei bisogni di dipendenza può promuovere un autonomo funzionamento, questa idea è in accordo con le altre teorizzazioni riguardanti il potere della "dipendenza positiva" nelle relazioni, anche definita come "dipendenza matura" e "dipendenza sana", le quali comprendono il

bisogno umano di legarsi agli altri come una componente sana del funzionamento (Bornstein, 2005; Bornstein, Languirand, 2003; Solomon, 1994; cit. in Feeney, 2007).

Sebbene sia probabile che il caso in cui un'eccessiva dipendenza nelle relazioni (per es. l'iperdipendenza nella ricerca di aiuto in assenza di bisogni o minacce) può essere malsana, l'attuale indagine suggerisce che anche una piccola dipendenza nelle relazioni possa essere ugualmente insana e svantaggiosa.

Lo studio di Feeney ci indica che un modo per assistere il partner nel raggiungere il suo pieno potenziale, per un funzionamento autonomo, sia coinvolgersi dimostrando una disponibilità ed accessibilità quando l'individuo si sente minacciato o quando bisognoso di consolazione e supporto. Questo è coerente con il postulato della teoria dell'attaccamento che vede connesse l'accettazione della dipendenza da una figura d'attaccamento e il funzionamento indipendente del beneficiario come un normale processo che può essere applicato a tutti gli individui. L'ultima puntualizzazione riguardo al contenuto di questo studio, è che l'accettazione della dipendenza del partner predice significativi cambiamenti nel funzionamento indipendente del destinatario dopo un periodo di 6 mesi, periodo minimo necessario per la creazione del legame di attaccamento tra madre e bambino, oltre che rappresentare il lasso di tempo in cui la coppia ha avuto modo di conoscersi e sperimentarsi nei vari ambiti.

2.2. Teorie sull'iperdipendenza

La parola "iperdipendenza" viene usata per indicare due stati distinti: uno è lo stato che comprende bambini che presentano un attaccamento tipicamente ansioso, l'altro è quello che comprende bambini che sono meno capaci di altri coetanei di svolgere da soli dei piccoli compiti comuni, come mangiare, vestirsi, e chiedono invece alla mamma di assolverli per loro.

Per mostrare come gli stili di attaccamento influiscano all'interno di un rapporto di coppia in età adulta, si ritiene doveroso considerare le ipotesi proposte per spiegare per quale motivo un dato individuo sia propenso ad un alto grado di iperdipendenza o di angoscia di separazione, termini con cui generalmente è definito l'attaccamento ansioso.

Le prime due di tali ipotesi danno importanza soprattutto ai fattori costituzionali, mentre le ultime due fanno risaltare l'importanza delle esperienze vissute dal piccolo. Esse sono:

- 1) Alcuni bambini hanno innata nella loro costituzione una quantità di bisogni libidici maggiore di quella di altri, pertanto sono più sensibili all'assenza di gratificazione (Freud, 1915-17; cit. in Bowlby, 1973).
- 2) Alcuni bambini hanno innata una pulsione di morte più intensa di altri; essa si manifesta in un'angoscia persecutoria e depressiva insolitamente forte (Klein, 1932; cit. in ibi).
- 3) Alcuni bambini sono resi eccessivamente sensibili alla possibilità di separazione o di perdita d'amore, perché hanno sperimentato una reale separazione (Edelston, 1943; Bowlby, 1951; cit. in ibi), o minacce di abbandono, o perdita d'amore (Suttie, 1935; Fairbairn, 1941; cit. in ibi).
- 4) Variazioni del processo della nascita e gravi traumi durante le prime settimane di vita postnatale, possono aumentare la reazione organica di angoscia ed elevare l'angoscia potenziale, provocando così una reazione più grave ai pericoli psicologici che si incontrano in seguito nella vita (Greenacre, 1941 e 1945; cit. in ibi).

Nelle ricerche di Stendler svolte nel 1954 e riportate in "Attaccamento e perdita", (Bowlby, 1973), sulla base della campionatura di bambini definiti dalle loro maestre come marcatamente iperdipendenti, si è riscontrata la presenza di due sottogruppi: uno costituito da bambini che chiedevano alle mamme di eseguire le mansioni al posto loro, l'altro costituito da bambini che non avevano difficoltà nel fare le cose da soli, ma erano sconvolti dall'assenza della madre e facevano grandi scenate se questa si allontanava lasciandoli da soli. Gli autori riscontrarono che in quest'ultimo gruppo, dall'attaccamento ansioso, la maggior parte di questi avevano avuto una vita familiare assai instabile, caratterizzata da cambiamenti delle persone che li accudivano, passaggi dalla madre alla nonna e viceversa, presenza discontinua del padre, cambiamenti frequenti di residenza e analoghe instabilità, erano stati la norma. Per chiarire maggiormente il significato delle loro indagini, gli autori sono riusciti a calcolare tramite la media matematica una ricorrenza di circa quattro episodi di separazione a testa, nell'arco dell'esistenza di questi bambini, dai nove mesi ai tre anni.

Alcuni anni dopo tali informazioni furono valutate da studiosi indipendenti (McCord et al., 1962; cit. in Bowlby, 1973), che non avevano preso parte alla ricerca; ai fini di tale analisi si scelse un sottocampione di quarantatre ragazzi che mostravano un "comportamento iperdipendente". Per il 75% di questi si poté affermare, quasi con

certezza, che presentavano un attaccamento ansioso. Quando si confrontarono i contesti familiari e gli atteggiamenti dei genitori, si notò che i ragazzi dipendenti rispetto a quelli di controllo furono valutati come rifiutati dal padre e/o dalla madre, o furono riferiti litigi e critiche reciproche tra i genitori in quasi tutte le famiglie. Il risultato principale di un'altra ricerca di Sears (1957; cit. in ibi) sulla dipendenza mostrò che più una madre era irritabile, bisbetica e impaziente quando il figlio insistentemente era desideroso di attenzione, tanto più era probabile che egli fosse "dipendente". Questa correlazione significativa aumenta marcatamente nel caso di madri che dapprima rifiutavano, ma in seguito cedevano alle richieste del pargolo. Questi ricercatori hanno anche scoperto una relazione importante tra un alto grado di dipendenza e quei genitori che usavano il "ritiro dell'affetto" come misura disciplinare, arrivando anche a minacciare l'abbandono. D'altro canto vi sono dei casi in cui un genitore chiede, implicitamente o esplicitamente, che il figlio o la figlia agiscano come colui che se ne deve prender cura, invertendo in tal modo il ruolo normale genitore-figlio. In questi casi il genitore, non il figlio, è iperdipendente o, per usare una terminologia migliore, ha un attaccamento ansioso.

2.3. Iperdipendenza o attaccamento ansioso?

Nella ricerca di quelle che potevano essere le interpretazioni ed il reale senso del termine "dipendenza", Bowlby, Robertson e Heinicke, utilizzano i termini "iperdipendenza" o "attaccamento ansioso" dopo aver riscontrato un insolito comportamento intensamente possessivo da parte di bambini nei riguardi di alcune figure di accudimento. Tutt'oggi non è raro riscontrare l'utilizzo del termine "dipendente" o "iperdipendente" all'interno della letteratura clinica; un bambino che tende ad essere appiccicoso, una moglie o un marito che mantengono uno stretto contatto con la madre, sono tutti comportamenti che verranno prima o poi facilmente descritti con uno di questi termini.

Bowlby sostiene che i comportamenti i quali tendono oltremodo a mantenere un contatto prolungato con le figure di riferimento vengano definite dalla letteratura e dai clinici con il termine di "dipendenti" o "iperdipendenti", affermando però che un modo migliore per descrivere questa condizione sia chiamarla "attaccamento ansioso".

Quando tale propensione è presente oltre a un certo grado, solitamente la si considera come nevrotica. Quando ci accade di conoscere una siffatta persona, risulta presto evidente che essa non ha fiducia che le sue figure di attaccamento siano accessibili e disposte a rispondere positivamente quando ne ha bisogno, e che ha adottato una strategia per restare in stretto contatto con loro allo scopo di assicurarsi nei limiti del possibile la loro disponibilità. Se si descrive questo fatto come un'iperdipendenza, si rende meno chiara la questione e anche il termine "angoscia di separazione" non è ideale; un modo migliore per descrivere questa condizione consiste nel chiamarla "attaccamento ansioso" o "attaccamento insicuro".

I risultati sui bambini che presentano iperdipendenza e paura della separazione riportati dai ricercatori, hanno dimostrato che la maggior parte delle paure di separazione è basata sulla realtà, poiché si sono visti allontanati realmente dalle madri a causa di periodi di ospedalizzazione o per altre motivazioni; anche se precisano che per quanto sia importante una reale esperienza di separazione, è chiaro che vi contribuiscono anche molte variabili di altro genere, e tra queste una delle più importanti è la minaccia di abbandono rivolta ad un bambino a scopo disciplinare. Va precisato che tali minacce traggono il loro tremendo potere solo dal fatto che per un bambino piccolo la separazione è di per sé un'esperienza molto angosciata e spaventosa. L'esperienza clinica suggerisce che minacce di questo tipo, specialmente quelle di abbandono, svolgono, nel suscitare un attaccamento ansioso, una parte molto maggiore di quella che solitamente si assegna loro. Le frasi intimidatorie dette dai genitori del tipo "se non stai buono ti mando via di casa", oppure "se fai il cattivo ti faccio portare via dall'uomo nero", servono solo ad accrescere il senso di insicurezza e di paura nel bambino proprio in una fase delicata in cui sta assorbendo i propri modelli di riferimento che costituiranno i futuri modelli operativi interni. Il bambino si attacca tanto più quanto ha l'intima convinzione che la separazione si ripeterà (Burlingham, Freud, 1944; cit. in Bowlby, 1973). Se si tiene conto dell'alta incidenza di tali minacce nella vita dei bambini e degli effetti cumulativi delle separazioni reali, delle minacce di separazione, di cure sostitutive instabili e di una vita familiare instabile, diventa spiegabile il fatto che molti bambini crescano con un attaccamento ansioso (Bowlby, 1988).

2.4. La famiglia rigida

È nell'appartenenza ad un gruppo familiare sufficientemente coeso che ci si evolve, divenendo sempre meno essenziale nel funzionamento del sistema familiare di origine, fino a separarsene, per poi costituire, con funzioni diverse, un sistema nuovo.

Per alcuni studiosi come Bowen, l'impronta familiare è così determinante, che il livello di autonomia individuale si può definire già nell'infanzia e può essere previsto "sulla base del grado di differenziazione dai genitori e del clima emotivo prevalente nella famiglia di origine, attraverso il concetto di "massa indifferenziata dell'io della famiglia". La personale differenziazione utile alla più autentica affermazione ed espressione del Sé avviene attraverso un'armonica coesione col gruppo cui si appartiene, che in origine solitamente è la propria famiglia. La differenziazione totale del Sé equivale ad una maturità emotiva completa (Bowen, 1979).

Nello sviluppo psicologico dell'individuo è necessario il passaggio graduale da uno stato di fusione-indifferenziazione tipica del bambino, ad uno stato di sempre maggiore differenziazione e separazione tipico dell'adulto. Questo cammino è determinato non solo da stimoli biologici e dall'azione dell'unità psicologica attuale madre-figlio (Mahler et al., 1975), ma anche dall'insieme dei processi interattivi all'interno di un sistema di riferimento significativo più vasto come la famiglia.

La caratteristica strutturale delle prime relazioni sociali del singolo individuo è la relazione triangolare che s'instaura tra genitore e figlio (Bowen, 1979), così a sua volta ogni singolo genitore fa parte di un'ampia rete di relazioni che coinvolge le rispettive famiglie di origine. In esse ciascuno è parte di innumerevoli triangoli che si riflettono sulla relazione più ristretta. "Le vicissitudini che ogni famiglia attraversa nel creare e disfare i propri triangoli relazionali condizionano l'evoluzione della sua struttura" (Andolfi et al., 1982, p. 15). Non a caso si ritiene che la famiglia sia il primo sistema sociale in cui si sperimenta, mediante le interazioni, quello che nella relazione è permesso e quello che non lo è. Alla formazione di un'unità sistemica, retta da modalità di rapporti peculiari al sistema stesso, suscettibili nel tempo di nuove formulazioni e adattamenti, corrisponde il mutare dei bisogni di ciascun membro e del gruppo in toto, laddove l'armonia dei rapporti lo consenta. La possibilità di variare queste modalità relazionali permette a ciascuno di sperimentare nuove parti di sé, che rappresentano lo specchio del grado di differenziazione acquisito all'interno della propria famiglia.

Come afferma Menghi (1977; cit. in Andolfi et al., 1982), si presume che per differenziarsi ciascuno debba accrescere e delimitare attraverso gli scambi con l'esterno un proprio spazio personale, definendo così un'identità propria. Quest'ultima ha modo di forgiarsi a seconda del tipo di esperienza che la singola persona sperimenta; ci si arricchisce nella misura in cui si apprendono nuove modalità relazionali che consentono di proporci in modi diversi nelle nuove occasioni. L'avvicinarsi a nuovi modi di esistere ci permette di acquisire nuove abilità nell'ambito relazionale. Come afferma Andolfi (et al. 1982), questo processo attraversa periodi d'instabilità durante i quali il rapporto di coesione-differenziazione tra i membri della famiglia viene nuovamente calibrato.

È necessario che la famiglia sappia affrontare fasi di disorganizzazione, utili per modificare l'equilibrio di uno stadio per acquisirne un altro più idoneo (Bowen, 1979).

È attraverso l'opportunità di allontanarsi, sia fisicamente che metafisicamente, dal proprio nucleo familiare che si promuove la crescita. Pur avendo il sistema parentale una funzione di riferimento, è fondamentale conoscere ed esperire i nuovi sistemi che possono essere rappresentati da nuclei esterni.

Le persone emotivamente differenziate tendono a perseguire i propri obiettivi una volta prefissati, possedendo molte qualità orientate verso il Sé. Crescono sicure delle proprie opinioni e convinzioni, ma mai dogmatiche o rigide nel modo di pensare. Sono in grado di rinnovare le proprie credenze mostrandosi abili e sicuri nei propri movimenti e nel prendere decisioni senza farsi influenzare né dalle lodi né dalle critiche altrui. Queste persone sono in grado di assumersi la responsabilità totale di se stesse e delle proprie azioni nei confronti della famiglia e della società. Grazie alla loro capacità di contenere il proprio funzionamento emotivo all'interno del Sé, sono libere di spaziare in qualsiasi schema di relazione e di impegnarsi nell'intera gamma di relazioni, senza avere bisogno di dominare l'altro, più debole, o di danneggiarne il funzionamento. In questo tipo di relazione l'altro non si sente "usato" (Bowen, 1979). Queste persone possono mantenere un Sé ben definito e nel contempo avere un intenso rapporto emotivo, sono libere di rendere flessibili i confini dell'Io per il piacere di condividere il Sé nel rapporto sessuale o in altre esperienze emotive, senza riserve e con la piena certezza di potersi svincolare da questo tipo di fusione emotiva per continuare la strada decisa autonomamente.

Ci sono famiglie, invece, che non contemplano il mutuo scambio e l'arricchimento, ma anzi sono caratterizzate da copioni rigidi, bloccati, che non permettono l'autonomia dei singoli membri. Soggetti scarsamente differenziati, tendono ad essere facilmente sovrastati dall'ansia, mostrando tutti quei segni fisici, pattern cognitivi e comportamenti che ad essa sono associati. A differenza persone con più alti livelli di differenziazione mostrano un maggiore grado di resistenza e, in condizioni di ansia, mantenendo buone le capacità di funzionamento.

Tale sistema familiare genera individui con un alto livello di fusione dell'Io e conseguente scarsa differenziazione del Sé. Queste persone vivono in un mondo di sentimenti dai quali dipendono e sono dipendenti dai sentimenti che gli altri provano nei loro confronti. Per questo spendono buona parte della propria energia vitale nel tentativo di reagire alla sensazione di fallimento nel ricevere amore. Il loro uso del termine "Io" è confinato in un narcisistico: "voglio"; "sono ferito"; "esigo i miei diritti". Crescono come appendici dipendenti dalla massa dell'Io genitoriale e nel corso della loro vita cercano altri legami di dipendenza da cui prendere in prestito forza bastate per funzionare. Questo gruppo di persone poco adattabili cade facilmente in squilibri emotivi (ibi).

La mancanza di autonomia porta le persone (i membri della famiglia) a coesistere solo a livello "strumentale" costringendole a vivere in funzione degli altri.

Se i processi di differenziazione si attuano in un sistema in cui preesistono specifiche aspettative nei confronti delle funzioni di ciascuno, l'individuazione di ogni membro incontrerà forti ostacoli.

È sufficiente che i genitori causino ciò che i clinici definiscono "inversione di ruolo" chiedendo al figlio di prendersi cura di loro, o semplicemente richiedendogli prestazioni da adulto come prendersi cura di se stesso. Tali sforzi gravano all'economia dello sviluppo e orientano il bambino a pensare che l'affetto e la semplice assistenza di cui è bisognoso, vadano contraccambiati ai genitori con questi sforzi. Quando questo processo intende diventare irreversibile, rigido ed indifferenziato, la situazione patologica ha inizio (Andolfi et al., 1982). In questi casi ciascuno diviene artefice e vittima della stessa "trappola funzionale". La mancanza di confini interpersonali chiari, conseguenza di tale modalità di relazione, si traduce nell'impossibilità di partecipare liberamente a rapporti di intimità o di separazione. Questa anacronistica condizione del

bambino si definisce attraverso il concetto di *irretimento* (Hellinger, 2000), il cui significato proviene da irretire, cioè trarre nella rete con inganno, intendendo l'imprigionamento per lo più nell'ambito di una soggezione di ordine psicologico.

“[...] molti rapporti genitore-figlio dovrebbero essere considerati talmente carenti che, se i figli non dipendessero così strettamente dai loro genitori, li abbandonerebbero.” (Giddens, 1992, p. 116).

In molte famiglie il sistema relazionale si muove come se ci fosse una certa quantità di immaturità che deve essere assorbita (Bowen, 1979) e il più delle volte questa immaturità è legata ad una grave disfunzione di un componente della famiglia. Mantenere costantemente una distanza di sicurezza o determinare al contrario rapporti fusionali, sono comportamenti più comuni in questi sistemi ove si confonde lo spazio personale con quello interattivo. Il figlio irretito confonde l'essere per se stesso con l'essere in funzione dell'altro. L'intrusione nello spazio personale altrui e la contemporanea perdita del proprio, possono diventare allora l'unica possibilità di coesistenza. L'indifferenza, il rifiuto, la vittimizzazione, la pazzia divengono prima attributi individuali costanti e poi ruoli stereotipati per un copione sempre uguale. Più questa modalità relazionale diventa la principale o l'unica possibile, tanto più rigido diviene il sistema; la necessità di vivere in funzione reciproca rende gli scambi interattivi sempre più sterili, i confini sempre meno definiti e lo spazio personale sempre più ridotto, fino a confondersi con quello interattivo. Ho trovato essenziale riportare alcuni argomenti trattati dal sociologo Giddens (1992), per illuminare dei passaggi inerenti al contemporaneo cambiamento della società e le difficoltà che questa incontra.

Attraverso un approccio nomotetico, pur mantenendo il debito rispetto per il singolo caso, è facile riscontrare rapporti familiari irretiti nella storia di persone che tendono a manifestare dipendenza affettiva nella loro relazione amorosa.

Susan Forward (Forward, Craig, 1992) nel suo libro “Genitori sbagliati” si propone di spiegare le condizioni che rendono certi genitori “sbagliati” per i propri figli, così come Mellody (2003) per la codipendenza e Piètro (2000) per la dipendenza affettiva sostengono che si originino da un sistema familiare disfunzionale, così come la Norwood (1985).

Spesso si dice che qualsiasi cosa i genitori facciano è comunque sbagliata nei confronti dei loro figli, ma “vi sono dei genitori che sistematicamente trattano i figli in

maniera tale da danneggiare la loro autostima, costringendoli a lottare tutta la vita contro i ricordi e le immagini dell'infanzia" (Giddens, 1992). Un'attenta analisi di ciò che sono definite "normali tecniche educative genitoriali", rivela che spesso vi sono incluse delle pratiche oggi riconosciute come dannose per la crescita, che possono tessere le prime trame per lo sviluppo della codipendenza (Mellody, 2003) trattato nel paragrafo 2.6 . In realtà ciò che si tende a ritenere "normale mezzo pedagogico" molto spesso ha delle similitudini con l'abuso emotivo e, nei casi più gravi, anche fisico.

"I genitori sbagliati hanno la tendenza a vedere la ribellione o singole controversie come un attacco personale. Difendono se stessi rafforzando nel figlio la dipendenza e il senso di impotenza. Invece di stimolare un sano sviluppo, senza volerlo, lo inibiscono, spesso nella convinzione di agire nell'interesse del ragazzo. Essi ricorrono ad espressioni come "questo rafforza il carattere", oppure "deve imparare a distinguere le cose giuste da quelle sbagliate", ma i loro arsenali di dinieghi in realtà danneggiano la stima di Sé dei figli, minando alle radici ogni germoglio di indipendenza [...] in fondo ad ogni adulto con una storia di maltrattamenti (per quanto abbia avuto successo nella vita) c'è un bambino che si sente impotente ed ha paura" (Giddens, 1992, p. 116).

All'interno della categoria "genitori sbagliati" possiamo trovare dei genitori semplicemente "emotivamente inadatti". Questi sono genitori che in realtà non ci sono per i figli, i quali si sentono di conseguenza in dovere di lottare strenuamente per avere prove del loro amore. Questa tipologia di genitore errante ha abdicato per inadeguatezza alle sue responsabilità verso i figli. Altra categoria di "genitori sbagliati" sono i "controllori", nei quali interviene una dinamica in cui i bisogni dei figli sono subordinati a quelli dei genitori (Giddens, 1992). Altri genitori pensano che se non danno regole rigide e severe punizioni ai propri figli, essi diventeranno da adulti degli "sbandati"; molti di questi genitori sono convinti che il chiedere scusa ai propri figli (nei casi di punizione senza motivo) significhi dimostrare una propria debolezza che potrebbe minare l'autorevolezza genitoriale. Ci sono padri e madri che raccontano ai figli episodi troppo intimi, usandoli come confidenti, condividendo segreti il cui contenuto va oltre la comprensione del livello di sviluppo del bambino. Questa è solo una piccola parte dell'elenco di abusi che spesso i bambini sono costretti a subire all'interno della famiglia. Ecco perché è importante comprendere il clima familiare in cui l'individuo è vissuto, ciò consente di avere un'idea chiara dei collegamenti fra l'immagine di sé e le tipologie di relazioni verso cui si è inclini. Il dichiarare la propria indipendenza affettiva dai genitori è una maniera per cominciare a riscrivere la storia di

Sé e al tempo stesso riaffermare i propri diritti, per giungere all'accettazione ragionata delle proprie responsabilità.

Da sempre è risaputa la difficoltà dell'essere genitore, crescere avendo dei genitori "sbagliati" impedisce all'individuo di sviluppare una storia di Sé intesa come resoconto biografico autentico. I "genitori sbagliati" inficiano l'autostima, bloccano lo sviluppo del bambino impedendo la crescita ed il confronto costruttivi. È così che si forma nella mente della persona un profondo senso d'insicurezza e di inferiorità che generalmente assume la forma di vergogna, compromettendo la capacità della persona di rapportarsi agli altri, sia coetanei che maggiori, come a dei pari da un punto di vista emotivo.

2.5. La dipendenza affettiva: sostituzione di relazioni oggettuali

Da principio la nozione di dipendenza è sempre stata considerata una forma quasi esclusiva in riferimento alla dipendenza chimica dall'alcol o da diversi tipi di droghe. Entrato nella sfera clinica, il concetto è stato descritto come patologia fisica, intesa come alterazione del normale funzionamento dell'organismo, ma questa prospettiva ha tenuto lontano per molto tempo la clinica dal capire la reale essenza della dipendenza, ossia la presenza di un comportamento coatto all'interno della vita di un individuo.

La dipendenza risulta essere una condizione mentale tipica del nostro tempo e rappresenta un'importante fonte di sicurezza sostitutiva rispetto alle incertezze causate dai valori in crisi della nostra società.

Ne deriva, a livello intrapsichico ed interrelazionale, una labilità dell'oggetto d'amore che entra in contatto con i fattori di personalità e con elementi di vulnerabilità spesso dovuti a traumi pregressi, che portano le persone a porsi in modo disfunzionale.

Tutta la nostra vita sociale è fortemente condizionata dalla routine, abbiamo modi di agire regolari che ripetiamo giorno dopo giorno, modellano la nostra esistenza e al tempo stesso riproducono le istituzioni più grandi alle quali contribuiamo con il nostro comportamento. Craig Nakken (1988) ha introdotto un'utile distinzione fra modi di agire, abitudini, coazioni e dipendenze. Un modo di agire è semplicemente una routine che aiuta a mettere ordine nella vita quotidiana ma che possiamo modificare in caso di necessità. Un'abitudine è un modo di agire più vincolante dal punto di vista psicologico, per poterla modificare o interrompere occorre uno sforzo determinato dalla volontà.

Una coazione è un tipo di comportamento che l'individuo trova molto difficile o impossibile da abbandonare con la sola volontà e la cui attuazione produce una scarica di tensione. Le coazioni assumono spesso la forma di un rituale personale stereotipato, come quello dell'individuo che prova il bisogno di lavarsi decine di volte al giorno per sentirsi pulito; il comportamento coatto è associato al sentimento di perdita di controllo sul proprio Io. Alcuni compiono le loro azioni rituali in una sorta di trance e l'impossibilità di eseguirle genera l'aumento dell'ansia.

Le dipendenze sono delle coazioni ma non riguardano rituali di minore importanza, anzi esse alterano vaste aree della vita di un individuo. La dipendenza potrebbe essere definita come un modo di agire strutturato che viene praticato in maniera coatta ed il rinunciarvi genera un'ansietà incontrollabile. Le dipendenze costituiscono una fonte di sollievo per l'individuo perché calmano l'ansia, ma questo effetto è sempre più o meno transitorio.

La dipendenza rappresenta una forma speciale di controllo su alcune parti della propria vita quotidiana e anche sulla propria identità. Le dipendenze che hanno per oggetto degli obiettivi socialmente accettabili come il predisporre la propria esistenza in funzione di un'altra persona, sono meno facilmente riconosciute come tali, sia da parte dell'individuo stesso che dagli altri, forse fino a quando non interviene una situazione di crisi (Giddens, 1992). Uno dei motivi per cui la società non ha ritenuto anomalo il porre "l'altro" al centro del proprio universo, è che per secoli i rapporti tra uomo e donna sono stati fortemente condizionati da percorsi obbligati, nei quali il matrimonio in genere ed il rapporto di coppia avevano essenzialmente lo scopo di adempiere a certe "funzioni sociali" all'interno di ruoli piuttosto rigidi, dai quali non si poteva uscire senza incorrere in giudizi ed ostracismi, in particolare nei confronti della donna.

Secondo Giddens (1992), la dipendenza presenta alcune caratteristiche come:

- "l'ebbrezza" - intesa come effetto tratto dalla ricerca del piacere che produce una sensazione speciale che l'individuo vive come momento di liberazione. Prima del consolidamento di un processo di dipendenza, l'ebbrezza è fondamentalmente un'esperienza gratificante.
- "La dose" - mezzo necessario per raggiungere l'ebbrezza, libera l'ansia e porta l'individuo alla fase narcotizzante della dipendenza. Il soggetto affettivamente cerca "dosi" sempre maggiori di presenza e di tempo da spendere insieme al partner. La sua

mancanza lo getta in uno stato di prostrazione. Il soggetto esiste solo quando c'è l'altro e non basta il suo pensiero a assicurarlo, ha bisogno di manifestazioni continue e tangibili. L'aumento di questa "dose" non di rado esclude la coppia dal resto del mondo. Se la dipendenza è reciproca la coppia si alimenta di se stessa. L'altro è visto come un'evasione, come l'unica forma di gratificazione della vita. Le normali attività sono trascurate quotidianamente. È rilevante solo il tempo trascorso con partner, la cui mancanza sconvolge l'esistenza del dipendente che non riesce altrimenti ad immaginare la vita senza l'"amato". In realtà questo modello di pensiero rivela un basso grado di autostima.

- "L'evasione" - le fatiche quotidiane dell'individuo vengono temporaneamente messe da parte e appaiono remote, è come se l'individuo fosse in un'altra dimensione.
- "Resa dell'io" - l'esperienza della dipendenza è vissuta dal soggetto come un momentaneo abbandono della protezione riflessiva dell'identità di Sé che caratterizza la maggior parte delle situazioni della vita quotidiana. Il senso di spaesamento dell'essere si accompagna alla sensazione di liberazione dall'ansia. Il senso di perdita d'identità è seguito da sentimenti di vergogna e di rimorso. In alcuni momenti si percepisce qualcosa di distorto nella relazione con l'altro, si capisce che la dipendenza è nociva e che se ne vorrebbe fare a meno, ma la constatazione di essere intrappolati in un modello dipendente fa sentire indegni e quindi spinge ancora di più verso "l'abbraccio dell'altro" che accoglie e perdona, ben felice talvolta di possedere.
- "Senso di perdita dell'identità" - solitamente seguito da un sentimento di vergogna e rimorso; spesso nel dipendente si generano dei pensieri masochisti che determinano l'intensificarsi della dipendenza, aumentando il panico e l'autodistruttività.
- "Esperienza molto speciale" - è così che viene percepita la dipendenza stessa, come se non ci fosse niente di altrettanto soddisfacente. Il soggetto consapevole di essere dipendente da qualcosa o da qualcuno, lotta per liberarsi da una dipendenza soltanto per poi soccombere di fronte ad un'altra e rimanere permanentemente rinchiuso in una cerchia di comportamenti coatti. Il comportamento dipendente può essere così profondamente stratificato nella costituzione psicologica dell'individuo, da far sì che la dipendenza principale rimanga mascherata da dipendenze o forme coattive minori.
- "La perdita d'identità" seguita dal disgusto di Sé - sono dinamiche caratteristiche delle dipendenze. Tutte le dipendenze sono dei disturbi dell'autodisciplina, e l'autore

precisa come questo disagio possa avere due diverse direzioni: la liberalizzazione e la restrizione; la dipendenza dal cibo assume la forma di bulimia coattiva versus digiuno anoressico. Entrambe le patologie rappresentano due facce della stessa medaglia.

Il tema della dipendenza affettiva è attuale e ricorrente, sia per motivi psicopatologici che culturali. Essa deriva da un insieme di fattori di cui il principale è un ambiente familiare deficitario. Molto spesso uno dei genitori, o entrambi, sono cresciuti all'interno di una famiglia disfunzionale e non fanno che riprodurre lo schema classico appreso promuovendo transgenerazionalmente la propria condizione di dipendente, non per intenti meschini, ma semplicemente perché gli esseri umani agiscono istintivamente partendo dal loro proprio bagaglio di esperienze.

Tra le monografie consultate, mi ha colpito la testimonianza di Daniel Piètro, psicoterapeuta canadese, che da molti anni si occupa dei diversi aspetti della dipendenza affettiva. Partendo dalla sua esperienza personale e professionale, egli delinea nel suo libro "La dipendenza affettiva" (2000) il ritratto del soggetto "affettivamente dipendente". In principio ci spiega che il dipendente affettivo tende ad estroflettere il proprio vuoto interiore attraverso due modalità concettualmente opposte come "io sono responsabile della felicità dell'altro" oppure "l'altro è responsabile della mia felicità". Punto in comune a tutti gli altri autori è il ricondurre la dipendenza affettiva ad un'infanzia triste caratterizzata dalla mancanza d'amore.

Con la dolorosa personale esperienza, necessaria a sfatare il mito secondo cui sono quasi esclusivamente le donne a manifestare tale disagio, Piètro parla di un padre totalmente assente sul piano della relazione umana e lo descrive come scontroso, non violento, ma eccessivamente autoritario. Da bambino lo temeva e ciò gli ha creato dei grandi problemi, sia con la figura maschile che con quella autoritaria. Precisa come questo tipo di relazione, o per meglio dire mancanza di relazione, sia stata estremamente deleteria in un periodo della vita in cui il bambino cerca un modello di identificazione. Inevitabilmente come recita il copione della famiglia disfunzionale, l'assenza della figura paterna è stata compensata da un'eccessiva presenza della figura materna che usava il controllo come mezzo coercitivo. Piètro la definisce una super protettrice asfissiante. A tutto questo si aggiungeva l'incapacità di avere fiducia in lui affermando la sua incapacità di far bene le cose e rinforzando in tal modo il controllo sul bambino. Riporto queste righe di Piètro perché spiegano cos'è che induce la coscienza di un

bambino a pensare che la responsabilità delle proprie azioni e della propria felicità sia da imputare ad altri:

“Con una madre così dispotica, io non avevo, quindi, alcuna responsabilità da assumermi ed era fuori discussione che prendessi qualche iniziativa. C’era sempre lei che faceva tutto al mio posto. Oggi capisco che questo suo agire era soltanto un modo di riempire il vuoto che c’era in lei, di manifestare il bisogno di essere qualcuno controllando gli altri. Ma quando ero ragazzo non avevo questa percezione e pensavo che ciò accadesse perché lei non mi amava, non si fidava di me, poiché io ero un incapace” (Piètro, 2000, p. 13).

Piètro pone l’enfasi sui messaggi verbali e non verbali trasmessi all’interno della famiglia dove l’interazione tra figli e genitori è molto povera. Attraverso i messaggi verbali il bambino si sente dire che non è buono a nulla, che è incapace di fare le cose correttamente e che non andrà molto lontano nella vita. I messaggi non verbali si manifestano attraverso una eccessiva protezione a carattere manipolatorio, un comportamento dittatoriale, l’indifferenza da parte di entrambi i genitori di fronte a ciò che il figlio riuscirà a realizzare.

“Si può dunque affermare che la dipendenza affettiva è una turba della personalità, acquisita durante l’infanzia e perpetuata nell’età adulta, che si caratterizza nel modo seguente:

- 1) non avendo acquisito autonomia effettiva durante l’infanzia, l’individuo ricerca, nell’età adulta, l’approvazione e la valorizzazione per fondare la stima di sé;
- 2) incapace di stabilire da solo relazioni interpersonali stimolanti a partire dalle proprie risorse, l’individuo spera che un legame affettivo con un’altra persona, che egli ammira, gli permetterà di svelare le proprie qualità e le proprie risorse nascoste;
- 3) non riuscendo a realizzarsi, l’individuo troverà rifugio o compensazione per esprimere o anestetizzare la propria sofferenza nell’alcol, nella droga, nel consumo eccessivo di medicinali o di cibo, nella pratica dello sport ad oltranza, nella malattia e, a volte, anche nel suicidio” (Piètro, 2000, pp. 36-37).

I bambini i cui bisogni d’amore rimangono non riconosciuti, possono adattarsi imparando a limitare le loro aspettative; questo processo di limitazione può portare al formarsi di pensieri del tipo: “I miei bisogni non contano” oppure “non sono degno di essere amato”. I maltrattamenti fisici e psichici, subiti nella prima infanzia, generano in queste persone adulte una profonda ferita che li fa sentire rifiutati in quanto “sbagliati” e abbandonati. Come ben sappiamo, è inevitabile l’impatto traumatico di tali eventi nell’anima dell’individuo, cosicché i sintomi di una profonda negazione di sé, come accade ai dipendenti affettivi, sono paragonabili al disturbo di disordine mentale da stress post-traumatico unitamente ai sintomi quali: istinto a fuggire, dissociazione, panico, ipervigilanza, irritabilità, incubi, sobbalzi notturni, perdita di memoria, perdita

di concentrazione, sindrome da burn-out. L'ipotesi è in relazione al fatto che i maltrattamenti subiti, sia fisici che emotivi, hanno condizionato la persona a produrre rapporti di sottomissione e passività (Miller, 1994).

Il dipendente affettivo, essendo stato ostacolato nella crescita e nello sviluppo, associa se stesso all'identità della persona amata, vivendo se stesso e la relazione nell'identificazione proiettiva, inevitabilmente lontani dalla reale dimensione del rapporto. Da adulti dipendono dagli altri per quanto concerne la cura di se stessi e la soluzione dei loro problemi, temono di essere respinti, rifuggono il dolore, non hanno fiducia nelle loro abilità e si giudicano persone non degne d'amore; presentano comportamenti caratterizzati dalla forte subordinazione dei propri bisogni a quelli degli altri con una conseguente perdita di identità e una bassissima autostima (Herman, 1992; cit. in Piétro, 2000).

Le persone cresciute in una famiglia disfunzionale, hanno acquisito comportamenti particolari che gli sono stati trasmessi dal proprio ambiente; Piétro (2000) individua i tratti caratterizzanti il "dipendente affettivo", essi sono:

- *razionalizzazione*, a causa di una bassa stima di sé la persona affettivamente dipendente è convinta di dover giustificare ciascuno dei suoi comportamenti, opinioni, atti. Incapace di condividere emozioni e sentimenti tende a giustificare tutto a livello razionale;
- *egoismo*, la persona affettivamente dipendente non trae piacere nella condivisione con gli altri, in particolar modo del proprio amato. Pensa che gli altri siano a proprio servizio anche quando la cosa che gli è dovuta è un'emozione, svalutandone i sentimenti. Il soggetto dipendente non si confida facilmente ma attende che gli altri lo facciano;
- *intolleranza*, il soggetto dipendente non ama confrontarsi con gli altri ed ha difficoltà nell'accettarne le idee. L'unica opinione che conta è la sua. L'intolleranza è l'effetto che si acquisisce molto facilmente quando si è stati cresciuti da genitori anch'essi intolleranti;
- *risentimento*, il dipendente affettivo spesso è annichilito da una collera interiore in merito a gesti o frasi di cui è stato ingiustamente bersaglio. Sentendosi sempre la vittima tende a rimuginare covando un gran desiderio di vendetta che lo fa oscillare tra un profondo senso di colpa e rabbia/rancore;

- *impazienza*, ponendosi al centro del mondo il dipendente affettivo non ha la capacità di contenersi quando non gradisce qualcuno o qualcosa, come il semplice protrarsi dell'attesa. La pazienza è una qualità che si acquisisce mediante il controllo di sé, soprattutto riconoscendo il valore degli altri. Non volendo strategicamente manifestare la collera che giace in lui se la conserva dentro di sé diventando infelice;
- *rinvio*, la mancanza di fiducia in sé, la paura di sbagliare e di sentirsi giudicati per questo, portano il dipendente a rinviare le sue azioni. La loro caratteristica principale è esitare piuttosto che passare all'azione;
- *disonestà*, a causa dell'im maturità il dipendente affettivo non è in grado di vedersi per quello che è con i suoi difetti e le sue qualità, preferisce manipolare le persone dando l'immagine di sé che desidera; questo gli è anche utile per raggiungere i propri fini. È una mancanza di rispetto verso gli altri che può avere pessime conseguenze nella propria vita;
- *dipendenza*, sappiamo che il dipendente è caratterizzato da un endemico senso di insicurezza che lo porta ad appoggiarsi sempre su qualcuno o su qualcosa, in alcuni casi può diventare anche dipendente dall'alcol, dalla droga o dal cibo come dal gioco e dal sesso;
- *suscettibilità*, in merito alla bassa autostima che ha di sé il dipendente affettivo sovente si sente attaccato dalle osservazioni provenienti dal suo contesto ambientale, possiamo assumere che spesso ha percezioni paranoici;
- *inquietudine*, riprendendo il discorso della dinamica rabbiosa prima citata nell'impazienza, il soggetto affettivamente dipendente è inquieto poiché avverte all'interno di se stesso un senso di agitazione che lo porta a sentirsi in attesa di un avvenimento negativo con il rispettivo timore di sofferenza;

Il fattore comune in tutti i rapporti dei dipendenti d'amore è la "stagnazione", la caratteristica che accomuna tutti i rapporti dei dipendenti da amore è la paura di cambiare. Pieni di timore per ogni cambiamento, impediscono lo sviluppo delle capacità individuali e soffocano ogni desiderio ed interesse. Il bisogno disperato di sicurezza fa da guida ad ogni progetto emotivo. I dipendenti affettivi sono ossessionati da bisogni impossibili e da aspettative assolutamente non realistiche, sono portati a pensare che operando a favore del compagno metteranno al sicuro il loro rapporto; le occasioni di delusione e risentimento che possono verificarsi sono sufficienti a rendere inutile un

simile progetto. Secondo Giddens (1992), la dipendenza affettiva è una reazione difensiva ed una fuga, un riconoscimento di mancanza di autonomia.

L'integrità personale, la dedizione e la cura di un rapporto d'amore sono caratteristiche che un dipendente affettivo non riesce a considerare all'interno della relazione. Ogni comportamento è volto alla soddisfazione dei bisogni del proprio partner al fine di vedersi garantiti i propri. È chiaro che in una siffatta relazione non sono minimamente contemplate parole come libertà d'espressione, interrelazione dinamica, accrescimento e scambio reciproco: questi sono fattori determinanti e caratterizzanti un rapporto d'amore autentico. Gli affetti che comportano paura di perdere l'amato e dipendenza, sono dei tranelli che soggiogano i drogati d'amore non comprendendo che simili atteggiamenti sono la via regia per la distruzione del loro amore; se amore lo possiamo definire. La dipendenza affettiva è infatti presente in quasi tutte le relazioni che provocano disagio psichico.

Dalla letteratura risulta che il 99% dei soggetti dipendenti affettivi sono di sesso femminile (Miller, 1994). Per quanto questi dati siano discutibili, mi riferisco alla percentuale manifesta di casi femminili/non manifesta di casi maschili, rimangono i maggiori contributi alla letteratura. Credo che questo punto di vista coincida con gli stereotipi che descrivono il maschio come il più forte, che non può permettersi a livello sociale di manifestare una sofferenza come quella che comporta la dipendenza affettiva. Giddens scrive:

“La dipendenza sentimentale nascosta dei maschi ha inibito la loro responsabilità e la loro capacità di essere vulnerabili. L'Ethos dell'amore romantico ha in parte rafforzato questa tendenza, nel senso che l'uomo desiderabile è stato spesso raffigurato come freddo e inavvicinabile. Tuttavia, poiché l'amore romantico cancella queste caratteristiche, che si sono rivelate una pura facciata, il riconoscimento della vulnerabilità sentimentale dei maschi è indubbiamente presente”(1992, p. 72).

A tutt'oggi rimane ancora difficile per un uomo ammettere di non essere la parte dominante in una relazione d'amore, mostrando così quella parte vulnerabile che da sempre connota il gentil sesso. Dopo un'attenta riflessione è facilmente comprensibile che gli stili di attaccamento, che illustrano l'origine della dipendenza affettiva, rimangono indistinti per uomini e donne.

2.6. La codipendenza e le nuove relazioni

Proseguendo nelle ricerche all'interno della letteratura psicologica e sociologica, emerge che *la figura del dipendente* all'interno della relazione tende ad avere molti punti in comune con il *codipendente* o, per meglio dire, la dipendenza affettiva è un aspetto della codipendenza.

Il termine *codipendenza* ha origine dal trattamento di pazienti che lottavano contro l'alcolismo nei gruppi di auto aiuto, come gli "alcolisti anonimi". In seguito si capì che l'alcolismo colpisce non solo l'alcolizzato ma anche le persone che gli stanno vicine come familiari e conviventi. Divenne subito chiaro che l'alcolizzato avrebbe avuto poche probabilità di recupero se immediatamente reintegrato all'interno delle solite dinamiche, dove il resto era rimasto inalterato.

"Le vite degli altri sono quindi legate alla dipendenza dall'alcol, a volte in forma lieve, altre in forma gravemente patologica. Uno dei primi termini conosciuti per interpretare questa situazione è stato quello di "soggetto consenziente". Esso descrive la persona, normalmente il partner o il coniuge, e il più delle volte una donna, che consciamente o inconsciamente sostiene l'alcolismo del paziente. Il concetto di "*codipendente*" finì per sostituirsi a quello di consenziente quando risultò chiaro che il *codipendente* poteva soffrire tanto quanto il soggetto in cura o ancora più di esso" (Schaffer, 1986; cit. in Giddens, 1992, p. 100).

Esso era nato in un contesto nel quale c'era un soggetto in cura ben identificato, il cui comportamento generava la risposta dell'altro (ibi). Il codipendente, per mantenere il proprio senso di sicurezza ontologica, richiede che le sue necessità vengano definite da qualcuno al posto suo; non si sente sicuro se non si dedica ai bisogni altrui.

Piètro (2000) definisce la codipendenza come la dipendenza manifestata dal coniuge di fronte al problema vissuto dal partner. Come precisato nel paragrafo precedente, uno dei due assi della dipendenza è il pensiero: "io sono responsabile della tua felicità"; questo è il pensiero della compagna dall'alcolizzato, che s'illude di influenzare il partner a tal punto che riuscirà a correggere la sua dipendenza. Si autoconferisce l'importanza il ruolo essenziale cui solo lei può adempiere, credendosi responsabile della felicità dell'altro: è la sua missione ed è pronta a dimenticare se stessa per consacrarsi interamente a tale scopo. Così la codipendente diventa incapace di staccarsi dal partner vivendo nell'insicurezza e nella paura dell'abbandono, nella prospettiva del fallimento della propria missione e della fine della sua relazione. Quando si rende conto del proprio fallimento, riversa tutte le sue ossessive energie

nell'occuparsi dei propri figli, che finisce inevitabilmente col soffocare di attenzioni. Più vive di attese, più sprofonda nei propri problemi.

Una brillante guida nella comprensione della codipendenza oggi è illustrata nel testo di Pia Mellody, autorevole figura internazionale membro e consulente della facoltà al "The Meadows Institute", centro specializzato per le dipendenze e traumi in Wickenburg, Arizona. Uscita da un arduo e lungo percorso personale che l'ha vista prima codipendente e successivamente terapeuta, dopo tredici anni di esperienza clinica ha scritto un libro con l'intento di spiegare la codipendenza attraverso il sistema familiare che la origina, enumerando i cinque sintomi nucleari attraverso i quali si manifesta. I sintomi sono:

1) *difficoltà nell'esperire un appropriato livello di autostima*; il codipendente ha un basso livello di autostima o addirittura inesistente ed è convinto di valere meno degli altri. Mellody (2003) afferma che il concetto di autostima è appreso dal bambino attraverso le persone che maggiormente se ne prendono cura, i caregivers.

2) *Difficoltà nel porre confini funzionali*; tali confini sono utili ad impedire che le persone si avvicinino troppo alla nostra intimità e che ne abusino, consentendoci un'armonica percezione della nostra essenza. È proprio attraverso il confine che abbiamo modo di capire quanto una persona si stia avvicinando o allontanando e quanto questo ci arrechi dispiacere o piacere. I nostri confini interni proteggono i nostri pensieri, sentimenti e comportamenti e li mantengono funzionali alla nostra esistenza.

3) *Difficoltà nel possedere la propria realtà*; spesso i codipendenti riferiscono di non sapere chi sono. I codipendenti hanno problemi nel possedere tutta o una parte delle seguenti componenti: a) difficoltà nell'apprezzare il proprio corpo ed il suo modo di operare, b) difficoltà nel riconoscere e condividere i propri pensieri, c) difficoltà nel riconoscere i propri sentimenti sommergendo le emozioni, d) difficoltà nel gestire il proprio comportamento nei confronti di se stessi e degli altri.

4) *Difficoltà nel riconoscere e soddisfare i propri bisogni e desideri essendo interdipendente dagli altri*; ci sono alcuni bisogni che possono essere soddisfatti solo attraverso l'interazione con altre persone, come il nutrimento tratto dal contatto fisico ed emozionale, ma è nostra responsabilità riconoscere i nostri bisogni e qualcuno di appropriato per soddisfarli. Il codipendente pensa che il prendersi cura di se stesso e la soddisfazione dei propri bisogni spetti agli altri.

5) *Difficoltà nell'esperire e nell'esprimere la propria realtà moderatamente*; il non essere in grado di esprimersi in maniera moderata è uno dei maggiori sintomi visibili del codipendente, egli è convinto che la risposta moderata ad una situazione non sia sufficiente ad esprimere ciò che pensa. Il codipendente vede il mondo in bianco o in nero, giusto o sbagliato, buono o cattivo. Egli ha problemi nel confrontarsi con altri, c'è solo una risposta giusta, la sua! (Melody, 2003).

L'autore Wilson Schaeff (1986) spiega che spesso la codipendenza non è legata ad un tipo di relazione ma ad un tipo di personalità, infatti le persone codipendenti tendono a cercare approvazione e ammirazione dalle figure con cui sono normalmente in contatto, così costruiscono la loro vita attorno al bisogno di piacere: alla madre, al padre, alle amiche, al capo, etc., quindi vive la vita attorno ai bisogni altrui. La prerogativa della persona codipendente è che per mantenere il proprio senso di sicurezza pretende che le sue necessità e bisogni vengano definiti da un altro individuo o da un gruppo di individui. Il codipendente non si sente sicuro di sé se non si dedica ai bisogni altrui ed è abituato a ritrovare la sua identità nelle azioni e nei bisogni degli altri. Una relazione codipendente è quella in cui un individuo è legato psicologicamente ad un partner le cui attività sono caratterizzate da qualche forma di coattività (sorge subito in mente il "blocco" e le "fissità" trattate prima parlando delle famiglie irretite che mettono in atto copioni bloccati).

Nella famiglia rigida da cui si origina il codipendente, la "relazione bloccata" indica una situazione nella quale la relazione stessa è l'oggetto della dipendenza, in cui l'io tende a fondersi con l'altro per garantirsi la sicurezza. Nelle relazioni bloccate, ovvero in quei rapporti dove vi è assenza di libertà di espressione, il o i partners utilizzano la relazione di coppia per soddisfare i propri bisogni di sicurezza.

"Nei casi più benigni, le relazioni bloccate sono basate sull'abitudine. Queste relazioni diventano tanto più conflittuali quanto più le persone in esse coinvolte sono legate da forme di antagonismo reciproco dalle quali sembrano essere incapaci di liberarsi" (Giddens, 1992, p. 101).

Anche se Giddens precisa che una relazione bloccata viene costruita sulla dipendenza coattiva piuttosto che sulla codipendenza, egli afferma che gli uomini tendono a costruire relazioni bloccate con le persone alle quali sono molto legati anche se, per le motivazioni già precedentemente citate, tendono a negarlo. Viceversa le

donne, anche per la presenza di stereotipi sociali, tendono a manifestare maggiormente la loro dipendenza di tipo coattivo dal partner, come da copione sociale.

Spesso in principio nella coppia è solo uno ad essere dipendente, ma con il tempo i vincoli del primo partner impongono la condivisione degli stessi ideali ed esigenze al secondo; il rinforzo della routine gioca la sua parte nel caratterizzare la relazione dalla dipendenza.

Presentata la parte più descrittiva del concetto di dipendenza e codipendenza, dal punto di vista sociologico e psicologico, desidererei esaminare i termini coniati da Giddens (1992) che sono la “relazione pura” e l’“amore convergente”. È solo recentemente che per indicare un vincolo sentimentale stretto e/o continuativo con un altro soggetto, si usa il termine “relazione” cui l’autore ha aggiunto l’aggettivo “*pura*” non volendo intendere la purezza sessuale, bensì una situazione dove una relazione sociale viene costituita in virtù dei vantaggi che ciascuna delle parti può trarre dal rapporto continuativo con l’altro. Tale relazione si mantiene stabile fin quando entrambe le parti ritengono di trarne i sufficienti benefici essenziali per giustificarne l’esistenza; in questo punto l’autore evidenzia la trasformazione dell’intimità nella società contemporanea rispetto all’arcaica visione in cui l’amore romantico era unito alla sessualità dal matrimonio. Così in passato l’amore romantico era incompatibile con la lussuria e con la sessualità materiale, poiché si reggeva su un’idea di comunicazione psichica all’interno della quale era contemplato un incontro di anime che assumeva il carattere di una riparazione, reciprocamente si soddisfano carenze che il singolo individuo non percepisce come tali fin quando non incomincia il rapporto amoroso; la carenza direttamente legata all’identità di sé rende l’individuo “imperfetto”, completo! Questo è l’amore romantico che fece *dell’amour passion* luogo di unione, di credenze e di ideali in cui spesso la coppia era unita dall’identificazione proiettiva. Questa visione della relazione amorosa è in antitesi alla completa apertura di se stessi all’altro, ossia la caratteristica dell’amore convergente, il quale è logicamente opposto all’identificazione proiettiva.

“L’amore convergente è amore attivo, contingente e quindi non fa rima con i ‘per sempre’ e gli ‘unico e solo’ tipici del paradigma dell’amore romantico” (Giddens, 1992, p. 72).

Questa tipologia di amore presuppone la parità e il perpetuo equilibrio del dare e del ricevere in termini di affettività. L’innovazione apportata da questo più libero modo

di amare è la capacità di mettere in risalto *l'ars erotica*, enfatizzando l'edonismo del reciproco appagamento sessuale, che diventa l'elemento chiave per la continuità o la rottura di un rapporto, pur non rappresentando un vincolo all'esclusività; infatti l'amore convergente non è necessariamente monogamo.

Questi cambiamenti nei modi di rapportarsi all'interno della società sono distanti dalla vecchia concezione di coppia, anche solo come abbiamo avuto modo di vedere dai nostri genitori, ancor più lontani dalla stagnazione dei rapporti dipendenti in cui l'esclusività domina non solo la sessualità, spesso utilizzata solo per rassicurarsi circa la soddisfazione dei bisogni dell'altro, ma anche l'intera area relazionale dei coniugi; come già detto la dipendenza porta la coppia ad autoalimentarsi, rimanendo avulsa da normali contatti.

I concetti sociologici elaborati da Giddens (1992) consentono una miglior comprensione di quello che la nostra attuale società intende per relazione - legame - rapporto di coppia che dir si voglia, rappresentando l'opzione diametralmente opposta ai rapporti di dipendenza affettiva. Quello che l'autore definisce una relazione bloccata deriva da rapporti precedentemente irrisolti, irretiti, caratterizzati da una bassa autostima poiché impediscono il controllo di sé e dell'altro, essenziale in una relazione pura. Tale invischiamento soffoca l'identità di entrambi i partners, impedendo l'apertura verso l'altro che è il requisito primario dell'intimità. La caratteristica di tali dinamiche è l'assenza di attenzione riflessiva e di presa di responsabilità delle proprie azioni e delle proprie esigenze. L'attenzione riflessiva, infatti, comporterebbe la capacità di scegliere valutando i propri limiti e le proprie esigenze, cosa possibile solo tramite un dialogo interiore che questi soggetti non sono in grado di avere. Dialogare con se stessi equivale a riprogrammare e trovare un metodo per stabilire fino a che punto riformulare la routine consolidata. Come abbiamo già citato nel capitolo precedente, il pensiero tipico del dipendente è carico di pensieri negativi ed autosvalutanti che non fanno prendere in considerazione la capacità di "potercela fare"; in queste casistiche è ricorrente il ripresentarsi di programmi negativi che si manifestano nel pensiero dell'individuo attraverso credenze come: "non riuscirò mai a farlo - non sono abbastanza gradevole - so già che non funzionerà". L'unica via d'uscita per allontanarsi dalla stagnazione tipica di questi rapporti, è ritrovare una solida identità di se stessi, che diventa possibile solo dopo aver identificato i propri bisogni; è inevitabile pertanto nel codipendente un

cambiamento drastico nel modo di relazionarsi verso gli altri e verso se stesso nonché verso la vita. Le scelte e le decisioni che precedentemente portavano il codipendente a giudicarsi come egoista e narcisista (quando ipotizzava di pensare a se stesso), devono essere reinterpretate come un nuovo punto di partenza essenziale per costruire un'identità di Sé, che in un secondo momento potrà far sì che l'individuo possa raggiungere un amore di tipo convergente e non più dipendente. Delimitare i confini all'interno di una relazione è dunque essenziale per sviluppare una relazione fluida, dato che i confini consentono di gestire e compensare gli effetti dell'identificazione proiettiva tipica degli amori confluenti. Si riportano qui di seguito alcuni esempi per definire le differenze del pensiero fra relazioni intime (sane) e bloccate, tratte da Giddens (1992):

Relazione bloccata	Relazione sana
<i>1) Ossessione di trovare “qualcuno da amare”</i>	<i>1) Sviluppo di sé come prima priorità</i>
<i>2) Pressione sul partner alla ricerca di sesso o di impegno</i>	<i>2) Libertà di scelta</i>
<i>3) Giochi di potere per il controllo</i>	<i>3) Compromesso, contrattazione o alternanza della leadership</i>
<i>4) Manipolazione</i>	<i>4) Franchezza</i>

L'intimità implica svelare i sentimenti e le azioni che l'individuo generalmente mette al riparo dallo sguardo degli altri. Infatti, rivelare ciò che nascondiamo agli altri è uno dei principali indicatori psicologici in grado di richiamare la fiducia del nostro partner e al tempo stesso costituisce uno dei segnali che ricerchiamo in cambio. È facile vedere come tale rivelazione può generare codipendenza se non è accompagnata dalla conservazione dell'autonomia.

2.7. Dipendenza da una figura ammirante per la regolazione dell'autostima

Tra i vari casi clinici letti, il più rappresentativo per illustrare cosa si cela in alcune persone dietro la bramosia dell'“avere qualcuno da amare”, è il saggio di Kohut tratto da “I Seminari” (1989), che tratta di un emblematico caso di dipendenza affettiva il cui

soggetto è una ragazza ventiduenne. In sintesi l'autore ci spiega come lo sviluppo graduale delle esperienze metabolizzate vada a costituire i precursori del Sé, attraverso la cui integrazione e coscienza affineranno l'identità dell'individuo. La ragazza in esame è una studentessa-lavoratrice di ventidue anni, iscritta al secondo anno della facoltà di magistero e maestra d'asilo. Profondamente sconvolta dall'ennesima rottura di una relazione e sofferente per il reiterarsi dello stesso copione, si era rivolta a Kohut. La dinamica nella quale si imbatteva ad ogni relazione consisteva nel fare di tutto per costruire un rapporto intenso e nel momento in cui acquisiva una maggiore intimità verso il partner, lo sottoponeva a pesanti richieste di sostegno psicologico, costringendolo ad esaudire ogni sua richiesta. Come risultato di tale dinamica i partners, esausti delle continue richieste, la lasciavano. Immediatamente dopo la rottura del rapporto, la paziente oscillava tra depressione - bassa autostima - e sensi di colpa, coltivando il timore di ripercorrere lo stesso copione anche in futuro. La sua prima relazione importante durò per cinque anni ed iniziò quando ne aveva quattordici. Ma non sentendosi innamorata terminò il rapporto. A distanza di sei mesi ebbe l'ultima relazione con un compagno di studi con il quale condivise la sua prima esperienza sessuale; nonostante la famiglia non l'avesse mai conosciuto, le impose di terminare il rapporto e da allora non nutrì più gli stessi sentimenti per la sua famiglia. All'interno del racconto, il primo disagio che esprime è quello derivato dalle sue "pazzie" che manifestava con ripetute telefonate al suo ex, anche ad ore inconsuete, dove avanzava richieste assurde, compromessi e coercizioni per tornare con lei. Perfettamente conscia del suo stato, dichiara di non poter controllare l'impulso di telefonare. Per quasi tutta la sua prima ora di analisi ha parlato solo delle sue turbate relazioni e dei successivi periodi di depressione, che seguivano la fine di ogni rapporto. L'autore la descrive come una ragazza abbastanza attraente che si mostra costantemente imbarazzata quando parla dei suoi sentimenti. Riferisce di quanto si senta ridicola per cadere ogni volta nelle stesse dinamiche e della bramosia che l'afferra quando il suo ragazzo non c'è. Riporto ora una frase pronunciata all'interno del suo colloquio, dalla quale si può evincere la bassa stima che lei ha di se stessa e di come abbia realmente bisogno dell'apprezzamento del fidanzato per compiere anche le più semplici decisioni:

“cosa c’è di buono in un libro se non c’è lui che dice che è buono? Un altro libro sarebbe migliore se lui dicesse: “questa sì che è una buona cosa”. Io non riesco a sentirmi attraente se non c’è lui che mi vede attraente” (Kohut, 1989, p. 152).

Dalla bassa autostima dell’analizzanda emerge anche il sentimento di vergogna che prova per usare il tempo speso dal terapeuta per problemi che lei definisce banali, convinta di rubare il posto a persone maggiormente bisognose di aiuto; si rimprovera per non avere autocontrollo e maturità sufficienti per gestire le normali situazioni della vita.

L’affermazione dà modo al terapeuta di farle raccontare del “grande sentimento di altruismo che regna nella sua famiglia”. Il padre professore, fa volontariato presso enti assistenziali e la madre fa parte di varie organizzazioni pro-bono; ciò contribuisce a spiegare il clima ipermoralista in cui è stata allevata, essendo insito in lei il valore di agire per gli altri piuttosto che per se stessa. Attraverso la semplice narrazione di un episodio giungiamo a capire qualcosa di più: “parlando di altruismo” si ricorda di un giorno in cui stavano andando in gita, i fratelli avevano portato giù il loro bagaglio ma lei dimenticò il suo in camera. La madre la richiamò dicendole: “Aspetti forse che ti si porti noi la tua roba giù?”. Ciò la fece sentire umiliata per avere avuto la sensazione di addossare ad altri i propri compiti e per non aver fatto la propria parte nel gruppo. Un altro curioso episodio fu il momento in cui avvertì il bisogno di confessare alla madre di aver provato a fumare della marijuana, cosa che sicuramente avrebbe provocato una reazione sgradevole. Giustamente è lecito chiedersi perché mai informare una madre di una trasgressione che la farebbe adirare e l’inevitabile risposta è proprio il bisogno di approvazione della madre. È solo quando sta con un ragazzo che ciò che pensano i genitori, per lei assume poca rilevanza, perché c’è un sostituto che assolve questo compito. Proseguendo nella conversazione, l’autore mette in luce che le sue reali esigenze emergono quando il rapporto comincia a consolidarsi; inizialmente non si mostra esigente ma quando il rapporto diventa un po’ più profondo inizia ad avanzare alte pretese e richieste. Un ragazzo le ha detto: *“non pensavo quando ci siamo messi insieme che andassimo a finire in un rapporto del genere. Proprio non posso fare tutto quello che mi chiedi, nè stare con te tutto il tempo come tu vorresti. È meglio se smettiamo di vederci”*.

Come Kohut è solito fare, si riferisce alla personalità complessiva e non a parti specifiche dei sintomi, così osserva nella paziente un bisogno di fusione totale e di

approvazione quando dice di volere con sé il partner in ogni momento, in tutte le circostanze essendo convinta di poter avere un'immagine di sé solo nel rapporto con lui.

Nel cercare di rispondere esaurientemente ad un allievo, l'autore spiega che attraverso la sua reazione empatica iniziale ha avuto l'impressione del carattere di coazione e dipendenza dei suoi rapporti. La paziente porta con sé un carattere di urgenza che in ambito clinico si ritrova solo negli stati di dipendenza di tossicodipendenze, dipendenza dal cibo ecc.. Kohut spiega che una caratteristica comune a tutte le forme di dipendenza è il carattere di urgenza, di intolleranza al differimento, di cancellazione delle differenze. Per parafrasare quest'ultimo periodo riutilizzo lo stesso concetto usato dall'autore, il quale precisa che per un alcolizzato non importa quale tipo di whisky si possa avere, la cosa importante è quello che c'è dentro: l'alcol, ovvero la "sostanza" che dà l'effetto. Nello stesso modo la giovane ha bisogno di un ragazzo, non importa quanto lei stia bene con lui o lui con lei, è fondamentale la presenza di "un lui", è come se lei fosse un'alcolizzata in cerca di alcool.

Cosa sente realmente la paziente quando dice di non poter permettere che il suo ragazzo si allontani? Successivamente si chiede: c'è qualcosa nel passato infantile che ha corrispondenza con questo particolare tipo di sentimento o di comportamento?

L'autore interpreta questo bisogno famelico di un rapporto di coppia come una necessità utile a riempire un vuoto, l'aggrapparsi ad un'altra persona è vissuto dalla ragazza come se fosse una parte di sé utile a raggiungere un sentimento positivo di Sé. È palese che la ragazza non ha interiorizzato la qualità narcisistica regolatrice che per Kohut è sinonimo di regolazione dell'autostima, utile al ritrovamento della coesione attraverso la funzione del Sé con cui ci si calma e tranquillizza da soli.

Ora possiamo finalmente parlare del grado di vulnerabilità narcisistica della cliente di Kohut e di quanto sia stata sottilmente distruttiva la frase della madre: "Credi che si debba fare noi quello che ti compete"? Si trattò di una semplice dimenticanza, la madre avrebbe potuto semplicemente dire: "Torna su a prendere le tue cose!" evitando di ferirla. In quest'episodio la piccola aveva pressappoco dieci anni, periodo tipico in cui intensi sentimenti di vergogna affiorano proprio nei momenti in cui si vorrebbe splendere agli occhi degli altri, soprattutto davanti a quelli dei genitori.

Gli allievi di Kohut gli chiedono qual'è la natura della personalità che tende verso la dipendenza, che cos'è in sé la dipendenza, e qual'è la differenza tra amare una persona ed esserne dipendenti.

Kohut risponde: “La magia”.

“ [...] la paziente è rimasta legata ad alcune idee magiche infantili che la maggior parte di noi abbandona una volta superata l'adolescenza” (Kohut, 1989, p. 162).

La personalità potenzialmente dipendente conserva la credenza che gratificazioni indipendenti dal proprio operare siano facili a prodursi, così come questa ragazza parla del vivere per sempre felici e contenti.

Inevitabilmente per amare un altro essere umano occorre essere maturi, risulta pertanto difficile poter avere una relazione libera nel rispetto del partner se si è intrisi di aspetti immaturi ed infantili, tipici dei tratti secondari della dipendenza. La personalità dipendente ha delle carenze nella struttura psicologica. Alcuni individui ragionevolmente maturi adempiono a certe funzioni come l'autosedazione in maniera autonoma, altri come il dipendente, necessitano sostegni esterni.

Ovviamente la capacità di tranquillizzarsi non è un qualcosa che si sviluppa da sola, ma come tutte le cose avviene tramite l'apprendimento; ciò vuol dire che tale compito deve essere stato svolto da qualcuno in passato. In parole povere, quando eravamo piccoli ci doveva essere qualcuno che oltre ad alimentarci e pulirci ci prendeva in braccio e ci coccolava con il calore rassicurante delle proprie braccia, adempiendo alla funzione di holding, contenendo cioè tutte le nostre angosce. È dunque sulla base delle prime esperienze di aiuto dall'esterno che ci è consentito di venire in contatto con l'aspetto rassicurante e rasserenante. Questo concetto è estendibile anche a tutte le altre mansioni della vita: è necessario che ci sia stato qualcuno che ci abbia insegnato come ci si comporta, non solo in relazione agli altri ma anche verso se stessi. Questi apprendimenti sono essenziali per la propria crescita nonché per la propria maturità, ciò che Kohut definisce “interiorizzazione trasmutante”; è fondamentale la funzione dell'oggetto-sé svolta da chiunque si prenda cura di noi (caregiver) che operano nell'ambiente adulto per noi. Rilevanti sono il modo ed i tempi in cui ci viene chiesto di assumere in proprio tale funzione, definita da Kohut (1989) “frustrazione ottimale”. Infatti non aver avuto questo sostegno esterno o l'esserne stati privati bruscamente o in modo inadeguato rispetto e tempi di sviluppo

del bambino, causerà dei blocchi impedendo all'infante di sviluppare la capacità di interiorizzare quelle funzioni.

La capacità di autosedazione è utile per la repressione di una pulsione, come quella del bambino di volere restare svegli la notte anziché andare a letto. Quando ci si addormenta, l'Io acquisisce una tecnica particolare che è in grado di disinvestire gradualmente il mondo esterno e di investire per gradi il mondo interiore con un diverso grado di orientamento, quello stato di regressione che è la preconditione biologica dello stato di sonno.

Kohut ci spiega che è necessario fornire al bambino un investimento oggettuale sufficiente a far sì che il mondo nel suo insieme non venga a mancare improvvisamente. Ritorniamo al concetto di *frustrazione ottimale* in cui è bene far arrivare il bambino alla dimensione del cambiamento, senza shock. Il bambino verrà conciliato al sonno attraverso un dolce canto di una ninna nanna, ma dovrà essere cantata sottovoce per non fornire al bambino stimoli troppo eccitanti, gli si potrà leggere delle storie, ma non troppo avvincenti, meglio se monotone.

Se un individuo nella sua epoca di sviluppo non ha avuto modo di acquisire questa particolare struttura, diventa dipendente dal sostegno esterno, non perché ami intrinsecamente qualcuno di esterno, ma solo perché questa persona rappresenta una particolare funzione che egli non è in grado di assolvere da solo. È questa dunque la persona che matura con un'endemica inclinazione alla dipendenza, divenendo dipendente da droghe per procacciarsi il sonno, compensando con il cibo nel caso della bulimia, divenendo dipendente dal partner nel caso della dipendenza affettiva.

Riconsiderando brevemente quanto detto e cercando di giungere alle conclusioni, appare chiaro che il dipendente in una relazione ha bisogno dell'oggetto della sua dipendenza (il partner) in un modo che è essenzialmente diverso dal modo in cui si ha bisogno dell'oggetto d'amore; l'oggetto della dipendenza è chiamato a svolgere un'importante funzione psicologica di norma addossata al Sé.

È opportuno precisare in questa sede che nei rapporti maturi di coppia è lecito chiedere all'oggetto d'amore di assolvere funzioni che non si è in grado di svolgere da soli, ma questo è possibile solo con la disponibilità dell'oggetto d'amore. Il problema sorge quando questo è l'unico lato caratterizzante del rapporto.

Gli atteggiamenti degli ex-fidanzati della paziente sono più che giustificati; essi fuggono da lei poiché essere l'oggetto di una dipendenza è psicologicamente pesante, equivale a subire una spersonalizzazione, non si ha la libertà di essere se stessi e di farsi amare per quello che si è, ma l'unica cosa che conta all'interno della relazione è l'uso a cui si è adibiti. In tutte le coppie vi sono dei momenti in cui l'oggetto d'amore può essere usato per favorire il mantenimento della propria autostima, ma tale bisogno è solo temporaneo e assai minore come frequenza, durata ed intensità di quanto non sia il bisogno dell'oggetto nella dipendenza.

“Il bisogno di questa paziente di avere un altro che, esprimendo ammirazione, aiuti a conservare l'autostima è il riflesso del suo fallimento nel tentativo di interiorizzare adeguatamente questa funzione” (Kohut, 1989, p. 171).

Le carenze di amore nell'età più tenera, così come le instabili relazioni familiari, afferma Bowlby (1988), aiutano a comprendere numerose sindromi cliniche. Un comportamento ossessivo manifesta in qualche modo la disperazione sul piano emotivo. Le persone che soffrono di dipendenza affettiva, come quelle che soffrono di disturbi alimentari cercano nella dipendenza, dal partner nel primo caso, nella dipendenza dal cibo nel secondo, un surrogato all'assenza d'amore. L'ossessione verso un oggetto, qualunque esso sia, è utile a proteggere dalla sofferenza interiore provocata dall'assenza di affetto. Medici, sociologi psicoterapeuti possono avere pareri discordanti nel considerare le varie prospettive utili alla comprensione dell'anoressia - bulimia - compulsione alimentare, ma in effetti come afferma Piètro (2000) questo patologico atteggiamento nei confronti del cibo è l'espressione di un malessere interiore che ha le sue origini nell'infanzia. Il perverso utilizzo del cibo, costituisce il tentativo di combattere le proprie emozioni profonde; pensiamo anche solo ai titoli di libri che cercano di spiegare il fenomeno come quello della De Clercq (2002) “Fame d'amore”.

CAPITOLO III

FORMAZIONE DELLA COPPIA E DIPENDENZA DALLA RELAZIONE

“Amatevi, ma non tramutate l’amore in un legame. Lasciate piuttosto che sia un mare in movimento tra le sponde opposte delle vostre anime. Colmate a vicenda le vostre coppe, ma non bevete da una sola coppa, scambiatevi il pane, ma non mangiate da un solo pane. Cantate e danzate insieme e insieme siate felici, ma permettete a ciascuno di voi d’essere solo.”

(Khalil Gibran)

3.1. Prime relazioni: selezione del partner in adolescenza

A questo punto è doveroso parlare dell’adolescenza, periodo emblematico per l’individuo che, essendo troppo giovane per essere chiamato adulto e troppo grande per essere chiamato bambino, inizia a sentire il desiderio di condividere l’intimità in un modo più profondo ed esclusivo. Questa delicata transizione contiene molteplici fattori che vanno dalla maturazione dei caratteri primari e secondari, al desiderio di autonomia rispetto al controllo parentale.

La motivazione di un adolescente ad avvicinarsi ad un suo simile piuttosto che ad un altro è governata da diversi fattori. Possiamo dire che nello stesso modo in cui si attivano i sistemi cibernetici dell’attaccamento quando incontriamo individui con caratteristiche emotivo-comportamentali simili a quelle delle nostre prime figure di attaccamento, il sol vedere una persona con peculiarità e lineamenti fisici rassomigliante qualcuno a noi ben noto e caro, evoca ciò che gli studiosi chiamano “effetto familiarità”. Pertanto, gli psicologi sociali parlano di *mere exposure effect* (effetto esposizione) secondo cui più noi umani siamo esposti ad uno stimolo, tanto più questo ci risulterà gradevole. Ecco perché siamo portati a scegliere partners che somiglino ai nostri fratelli, alle nostre sorelle, o ai compagni di giochi dell’infanzia (Eagle, 2005). Inconsciamente cerchiamo qualcuno di familiare poiché più simile a noi; questa tendenza è anche orientata ad evitare unioni tra individui incompatibili, oltre che mantenere nell’accoppiamento le caratteristiche genetiche del proprio gruppo di

appartenenza (Attili, 2004). Permanendo l'importanza delle caratteristiche psicologiche che determina la simpatia verso qualcuno, non bisogna dimenticare che uno tra i più importanti fattori decisionali nella scelta di un partner, è la bellezza del corpo. Spesso noi desideriamo le persone più belle, ovvero quelle in cui il carattere della specie è impresso con la massima purezza (Simonelli, 2002). Il senso della bellezza è dato a noi esseri umani come l'armonia di proporzioni fra le diverse parti del corpo e del viso, più precisamente secondo un rapporto perfetto che è definito *sezione aurea*, espressione con cui gli antichi greci appellavano il canone della perfezione. Così Attili (2004) ci informa che il senso del bello per una donna non è dato dalla formosità di per sé, bensì da una proporzione tra la vita ed i fianchi di 0.7, rapporto che nasce dalla divisione di 70 (vita) per 100 (fianchi). Circa la specifica bellezza del volto, risultano essere particolarmente affascinanti i tratti che costituiscono una sorta di *baby schema* (ibi, 2004), utili ad elicitarne risposte istintive di protezione e di cura da parte degli adulti; questi sono: occhi grandi, fronte ampia, naso piccolo e tondo, guance paffute, bocca e mento piccoli, pelle soffice con colorazione diversa da quella degli individui adulti. Dalle più recenti ricerche sull'essenza della bellezza è emerso che nei lineamenti dei volti definiti "belli" era apprezzata una particolare espressività sinonimo di calore, socievolezza, sensibilità e capacità di accudimento.

In adolescenza il bisogno di sicurezza è preminente e nella scelta del partner viene data la precedenza a coloro che si mostrano più premurosi, sensibili ai bisogni affettivi, interessati e capaci di prendersi cura dell'altro/a. I medesimi criteri sono impiegati dai bambini quando scelgono le figure di attaccamento in base all'affinità, indirizzando in tal modo le richieste a colei/colui che più è in grado di ridurre il disagio, di lenire la paura e di contenere le angosce. Questa prerogativa del prendersi cura dell'altro è definita dagli psicologi "*valore rispetto all'attaccamento*" (Attili, 2004); così si può definire che la spinta sessuale porta a scegliere partners con i quali è maggiormente possibile mantenere un contatto più duraturo per permettere al rapporto di evolversi in relazione d'amore, consentendo un legame d'attaccamento.

Allontanarsi dalla prima relazione che ci ha corroborati sino alla necessità di volgere il nostro interesse verso nuove persone, è un cambiamento che comporta alti rischi. Weiss (1982) afferma che l'attaccamento non viene trasferito immediatamente da una persona nota ad una nuova, ma spesso accade che le sue funzioni vengano spostate

gradualmente dalla vecchia figura di attaccamento a quella nuova. Dagli studi condotti sulle relazioni sociali degli adolescenti (Steinberg, Silverberg, 1986), emerge che la componente di “rifugio sicuro” all’interno di relazioni tra pari avvenga dai sedici ai diciassette anni. È ipotizzabile, inoltre, che la funzione di base sicura dell’attaccamento non sia spostata fin quando la relazione non raggiunga stabilità e continuità con il pari, vale a dire all’inizio dell’età adulta. Entrambi i giovani partners, consapevoli delle dinamiche che caratterizzano la loro adolescenza, sanno di incorrere in qualche responsabilità rispetto all’accudimento dell’altro. In questo momento il ragazzo si può mostrare con atteggiamenti ipermascolini, sicuri e spavaldi, mentre la ragazza cerca di essere ammirata attraverso un comportamento civettuolo e lezioso; la dinamica che li accomuna è il desiderio di rivolgersi all’altro senza mostrare le proprie paure e ansie, impegnandosi nel tentativo di eludere ogni probabilità di fallimento.

Gli adolescenti, dunque, ricercano partners che consentano loro di sentirsi al sicuro e le condizioni che suscitano questo sentimento sono legate alla specifica storia di relazioni di attaccamento di ogni singola persona. Essi studiano i potenziali compagni cercando segni della loro adeguatezza e scoprono presto che le apparenze possono ingannare, per cui non è sorprendente che la sincerità assuma per loro una importanza vitale, anche più della bellezza, della forza, del potere e degli altri tratti evolutivisticamente vantaggiosi (Crittenden, 1997).

Diversamente, durante l’adolescenza e i primi anni dell’età adulta, si cercano partner che non siano solo figure di attaccamento ma anche partner sessuali. La maturazione dei caratteri sessuali pone l’adolescente di fronte al problema della soddisfazione delle proprie pulsioni, presentando il tema della riproduzione. Le prime relazioni importanti combinano la funzione protettiva con quella riproduttiva. Per questo si presume che il potere delle relazioni amorose adolescenziali possa sostenere e minacciare le identità personali degli adolescenti. Il cercare di soddisfare nel contempo le mete di attaccamento e riproduttive può spesso creare enormi conflitti e questa doppia funzione può spiegare la particolare intensità delle relazioni in questa fase della vita (Crittenden, 1997).

Money (1986) sostiene che ogni individuo nel corso della sua infanzia sviluppi una mappa mentale, un codice espresso attraverso una fitta rete di circuiti cerebrali, in grado di rappresentare alla nostra coscienza ciò che ci eccita sessualmente, determinando in tal

modo la scelta di una persona e non di un'altra. Secondo l'autore, i bambini sviluppano tra i cinque e gli otto anni una mappa dell'amore a seconda della famiglia, degli amici, delle esperienze. Così l'insieme dei ricordi costituisce nel bambino uno schema mentale sotto forma di codice subliminale che indica ciò che lo eccita e ciò che invece lo inibisce. Il passare del tempo fa sì che questa mappa prenda forma facendo emergere l'immagine composita dell'amato ideale. È proprio durante l'adolescenza che i sentimenti sessuali e il desiderio di vicinanza a simili si fanno più pressanti, la mappa dell'amore si solidifica diventando...

“[...] abbastanza specifica riguardo ai dettagli della fisionomia, della costituzione, della razza, del colore dell'amante ideale, per non parlare delle caratteristiche comportamentali, di educazione, e così via” (Money, 1986, p. 19).

Così, dopo le prime avances, la maggior parte di loro risponde incuriosito ai comportamenti seduttivi scegliendo, in base alla propria “mappa dell'amore”, il partner che più gli si addice.

La selezione del partner attraverso il criterio della similitudine e della complicità, dipende anche dalla corrispondenza tra le configurazioni mentali e comportamentali esistenti tra i due. Il possedere configurazioni simili o perlomeno compatibili, agevola la soddisfazione delle aspettative dell'altro. Ma può anche accadere che s'incontrino delle persone le cui configurazioni di attaccamento non si adattino. Alcuni partner potenziali possono essere rifiutati a causa dell'incongruenza, mentre altri saranno accettati in quanto in grado di compensare alcune carenze della personalità o del funzionamento mentale. A volte questi accoppiamenti sono diadi insicuri-ambivalenti/evitanti, e poiché entrambi spesso esperiscono delusioni di aspettative e scarsa comprensione da parte dell'altro, sono maggiormente orientati a vivere una relazione di conflitto e di discordia.

Così nel caso di adolescenti evitanti che tollerano difficilmente l'intimità, l'egoismo e la mancanza di reciprocità causeranno conflittualità e sofferenza nell'altro/a, che noterà un'incongruenza rispetto alla promessa del comportamento seduttivo in principio mostrata.

Nel caso dell'adolescente ansioso-ambivalente, abituato a strategie coercitive per negoziare all'interno della relazione, si manifesta un ossessivo desiderio di contatto misto a gelosie infondate che, nel momento in cui viene percepita una minaccia alla continuità della relazione, può innescare collera, talvolta violenta.

Quando le diversità tra i partners sono consistenti, è necessario muoversi con una disponibilità e flessibilità mentale e comportamentale, impegnandosi ad accettare e/o rispettare le diversità dell'altro. Se la coppia non ha ben chiare queste precauzioni, è facile che il partner si comporti in maniera inaspettata e dolorosa per l'altro. Quando i momenti di discordia sono frequenti e le liti non sono rare, la relazione può essere caratterizzata da sospetti e dubbi che possono condurre a contese fisiche ed emotive, fino ai casi estremi di vere e proprie condizioni di pericolo, sia fisico che psicologico (Crittenden, 1997).

La sperimentazione insita nel provare nuove relazioni, è un'attività fondamentale nell'epoca dell'adolescenza. Anche se la maggior parte di queste relazioni fallisce, esse favoriscono un processo di crescita e di conoscenza senza precedenti, dove il giovane ha modo di imparare molto sull'apparenza e sulla realtà, discernendone la differenza ed il rischio di confonderle.

3.2. Ruolo dell'attaccamento nella selezione del partner in soggetti insicuri

E dopo le prime relazioni, utili per vedere come “ci si muove” in una relazione romantica, inizia a crescere in noi, nella maggior parte dei casi, l'idea di trascorrere parte della nostra vita con qualcuno con cui condividere sentimenti, abitudini e piaceri. L'ingresso nell'età adulta ci consente di avere maggior chiarezza sull'idea della persona che desidereremmo avere accanto. I criteri con cui ci sentiamo a nostro agio con una persona piuttosto che un'altra sono diversi e molteplici.

Nella scelta del partner intervengono diversi aspetti messi in luce dalle varie scuole di pensiero che evidenziano le copiose peculiarità. Così per la biologia sono salienti i tratti evolutivistico-riproduttivi specie-specifici mantenuti da un buon pool di geni, anche se numerosi studi sull'attrazione fisica inducono a pensare che nella valutazione di un potenziale compagno entrino in gioco altri fattori meno biologici e più culturali o psicologici (Argyle, 1988; cit. in Simonelli, 2002).

Per la psicologia sono importanti le caratteristiche di personalità della famiglia di origine, mentre per la sociologia sono apprezzabili la cultura da cui si proviene e le modifiche della società cui si appartiene.

Osservando fattori messi in luce dalle varie scuole di pensiero, si giunge ad un'unica conclusione: il sentimento di attrazione che ci guida verso qualcuno “*non avviene per caso*”!

Nell'illusione di voler amare qualcun altro per le sue reali qualità, siamo spesso motivati dall'esplorazione di nostri aspetti più profondi. In pratica le caratteristiche personologiche degli altri risuonano in noi in modi differenti; solo quando l'incontro elicit forti emozioni, talvolta sconvolgenti, percepiamo il fascino e l'interesse a muoverci verso quella persona.

Nel momento in cui percepiamo che il nostro interesse è corrisposto, siamo motivati a corteggiare; fissiamo intensamente l'interessato/a per pochi secondi e in questo frangente le pupille possono dilatarsi segnalando l'interesse (Eibl-Eibesfeldt, 1989; cit. in Simonelli, 2002). Lo sguardo mette in moto una parte primitiva del cervello scatenando l'emozione di interesse o repulsione. Un seducente linguaggio verbale ed un altrettanto accattivante lessico non verbale, la vicinanza, la mimica facciale, la gestualità, la postura, il contatto fisico e il tono della voce saranno la coreografia di un autentico incontro. In questa vulnerabile fase sono salienti il monitoraggio degli effetti sull'interlocutore e l'eventuale assenza o presenza di reciprocità. Cancrini ed Harrison (1986) asseriscono che durante la scelta di un partner, potenzialmente stabile, le reali caratteristiche della persona desiderata non sono di rilevante importanza. Anzi, per tali autrici la scelta è effettuata sulla base dell'immagine che l'altro rimanda a noi e dell'immagine che a lui/lei rimandiamo. Precisano, inoltre, che ci s'innamora delle relazioni e non delle persone, e che le prime sono definite dall'alchimia tra contesto ambientale ed emotivo, in relazione al momento evolutivo dei singoli pretendenti. La voce e l'odore provocano delle forti reazioni fisiche e psicologiche tramite l'attivazione delle strutture chimiche che governano le emozioni.

Sembra, dunque, che la scelta del partner e l'innamoramento abbiano luogo partendo dalle immagini che l'altro ci rimanda e soprattutto dai feedback che riceviamo circa la nostra immagine. Per la psicanalisi, nella formazione di una coppia la scelta del partner è veicolata dalla realizzazione di un'aspettativa soggettiva legata alla necessità di risperimentare un “Senso Del Noi” (Klein, 1976; cit. in Simonelli, 2002), determinata dal desiderio di approfondimento attraverso l'altro di nuovi stimoli e attualizzando nel presente un contesto di attaccamento. Il reclutamento di un partner che si ritenga

potenzialmente adatto a diventare un compagno di vita, ha origine dall'immagine prototipica della coppia sessuata che il bambino ha introiettato attraverso processi psichici di ammirazione, attacco, invidia verso i propri genitori in quanto coppia, e per come questa immagine sia stata successivamente elaborata. Spesso la preferenza verso un partner sottende il tentativo di sanare una patologia individuale e, in casi estremi, stimola organizzazioni difensive contro la riattualizzazione di delusioni, sofferenze, vissuti traumatici all'interno della coppia. In questo modo l'alchimia tra i due forma un'organizzazione difensiva, dove aspetti scissi, perversi e superegoici assumono la funzione di soddisfare esigenze protettive, generando un rapporto rigido e frustrante (Kernberg, 1995).

Anche se in parte contraddico quanto precedentemente detto citando Eagle (2005), in riferimento all'importanza del fascino subito dalla familiarità e dalla similitudine durante la selezione dell'"amante", va precisato che l'interesse sessuale e l'attrazione vengono aumentati dalla novità (Kernberg, 1995) e che tale inclinazione indirizza il soddisfacimento delle proprie pulsioni verso "oggetti estranei" (Freud, 1924; cit. in Bowlby, 1979), schivando il pericolo di una relazione incestuosa che comprometterebbe la capacità di assicurare una buona discendenza, effetto noto col termine di *inbreeding*. Così Bateson (1983; cit. in Moorhead, 1999), parla di "eterosi ottimale" a proposito di animali che scelgono un compagno con un intermedio grado di consanguineità, così da minimizzare i costi dell'*inbreeding* garantendo il giusto grado di eterogeneità per la propria specie. Dunque la familiarità di un partner durante la selezione ha valore solo nel grado in cui permette un'armonica fusione di sentimenti sessuali e dell'attaccamento. L'attrazione verso una persona molto diversa dai membri familiari rischia di massimizzare l'interesse sessuale a scapito della formazione di un legame di attaccamento autentico; versus l'interesse per un compagno troppo simile ai nostri familiari, ottimizzerebbe il legame di attaccamento rendendo però più difficile l'eccitazione sessuale, caso che Lee (1973; cit. in Carli, 1995) ha identificato col termine "storge", ovvero amore fraterno non annoverabile tra le varie forme di amore sentimentale. La bassa capacità di eccitazione sessuale derivante da una persona troppo familiare è spiegata dall'"effetto Westermarck" secondo cui l'essere allevati insieme smorza l'interesse sessuale, impedendo che individui appartenenti ad un medesimo nucleo familiare si accoppino (Westermarck, 1981; cit. in Eagle, 2005). Dunque una

scelta compiuta ad un livello di somiglianza ottimale sembra rappresentare il compromesso più adatto tra interesse sessuale e potenziale per un legame di attaccamento (Eagle, 2005).

Così lo stesso autore sostiene l'ipotesi secondo cui siano solo le persone con uno stile di attaccamento sicuro ad operare scelte basate sulla *somiglianza ottimale*, a differenza degli individui invischiati/preoccupati, i quali sono inclini a scegliere partner molto simili ai membri della famiglia, perpetuando nella relazione col partner il modello disadattativo del nucleo familiare di origine. Gli individui evitanti, invece, tendono a scegliere partners con modelli di attaccamento diversi dai loro. In accordo con quanto sostenuto da Bartholomew e Horowitz (1991), per un evitante la diversità nella scelta del partner è rappresentata dall'interesse per un soggetto con attaccamento ansioso-ambivalente o più raramente sicuro. Questo perché un rapporto tra due evitanti faticerebbe a sussistere, temendo entrambi il coinvolgimento e l'intimità. Questo può anche essere ricondotto al fatto che gli evitanti nell'A.A.I. (George, Kaplan, Main, 1986) non hanno ricordanze delle esperienze infantili di attaccamento.

Solo un pattern con "*somiglianza ottimale*", sufficientemente diverso, permette la rielaborazione dei vecchi modelli e lo sviluppo di nuovi pattern di relazione più gratificanti (Eagle, 2005).

Così sembrerebbe che nelle relazioni stabili si scelga quel partner che consenta la conferma della percezione di sé e degli altri. Il soggetto evitante tende a scegliere un ambivalente che aspiri ad un livello di intimità non realistico, talvolta patologico. Egli così si conferma i timori circa le eccessive richieste e le insistenti pretese di un legame, queste dinamiche distorte che controlateralmente fanno riemergere e confermano i sentimenti di insicurezza e di dipendenza del partner ambivalente; infatti gli ambivalenti/preoccupati si aspettano che i partners evitino l'intimità, che si ritirino dalla relazione rifiutandoli, ma spesso celano il desiderio di un rapporto fusionale (Bartholomew, 1990).

Il pensiero di Bartholomew è in linea con i dati dimostrati da Collins e Read (1990), secondo cui gli evitanti tendono ad accoppiarsi con partner che hanno una forte paura di essere abbandonati.

Quello che spesso viene definito "incontro romantico", tra due persone che ritengono di essere adatte l'una all'altra, alle volte può essere una dinamica correlata ai

bisogni di evoluzione individuale legata ai processi di individuazione-separazione, oltre che di scambio sentimentale. Così l'“incastro” con una persona piuttosto che un'altra assume il valore di palcoscenico in cui riattuare una relazione interna impegnandosi nel sedare le proprie angosce abbandoniche (Amerongen, 2000), oppure paradossalmente invischiarsi con una persona che può causare la ripetizione di relazioni che hanno lasciato un gran vuoto, oltre ad un immenso senso di frustrazione.

La nascita di una relazione d'amore, per un insicuro, può “dunque” porre inconsapevolmente la persona di fronte ad un bivio che vede da una parte la possibilità di sanare e riparare i bisogni affettivi trascurati nell'età più tenera, dall'altra il riproporsi delle esperienze angosciose, confermando un modello interno disadattivo. Logicamente questo dipende dal grado di consapevolezza che il singolo individuo ha circa se stesso e la sua storia, il fatto di ritenersi come persona amabile e meritevole del “meglio”, oppure al contrario il percepirsi come persona di “poco valore” la quale si deve accontentare. Queste dinamiche dell'individuo sono sintetizzate dai modelli operativi interni in atto nella persona. Il partner prescelto avrà, dunque, le caratteristiche più compatibili con le aspettative che l'individuo ha circa Sé e la relazione, assicurandosi una prevedibilità che mantenga l'integrità e la coesione del Sé (Simonelli, 2002).

Kirkpatrick e Davis (1994) nel loro studio longitudinale sulla stabilità delle relazioni amorose serie, ribadiscono che le coppie non si formano in modo casuale rispetto allo stile di attaccamento; ricerche condotte su coppie di sposati e di fidanzati dimostrano che i soggetti sicuri tendono a unirsi ad altri soggetti sicuri. Le combinazioni di tipo ansioso-ansioso ed evitante-evitante raramente sono coinvolte in relazioni serie.

Le dinamiche dei modelli interni di Sé e dell'altro spiegano i motivi per cui i due diversi stili di attaccamento insicuro si attacchino reciprocamente, gli evitanti sono attratti da partner ambivalenti e viceversa.

Per i soggetti ansiosi-ambivalenti sono di rilevante importanza argomenti come la dipendenza, l'affidabilità ed il coinvolgimento mostrato dal partner. Il partner evitante intimorito dall'eventualità di un'eccessiva intimità, nonché dall'incapacità di dedicarsi all'altro, attua nella relazione dei comportamenti discontinui, tali da confermare le penose aspettative della persona ansiosa. Parimenti, le insistenti richieste di intimità e

l'endemica sfiducia del partner ansioso ambivalente confermano ulteriormente le aspettative negative circa la relazione della persona evitante, la quale trova meno soddisfacenti le relazioni intime (Kirkpatrick, Davis, 1994). Infatti, (come precisato nel paragrafo 1.5.) negli uomini l'evitamento può essere ricondotto a valutazioni negative del rapporto anche a causa della maggiore probabilità di essere evitanti di tipo distaccato-svalutante piuttosto che essere evitanti timorosi (Bartholomew, Horowitz, 1991). Collins e Read (1990), attraverso la loro ricerca affermano che i soggetti tendono ad accoppiarsi con persone che condividono idee sull'intimità e la possibilità di dipendere dagli altri in maniera complementare, informandoci anche del fatto che le persone non cercano partners che somiglino a loro in tutte le dimensioni dell'attaccamento. A tal proposito menzionano uomini e donne "preoccupati" che non intraprendono relazioni con un partner che condivide la loro preoccupazione di essere abbandonato o non amato, ma si muovono verso persone che non gradiscono l'intimità, così da riconfermare le loro aspettative. Secondo Weiss (1982) questo accade perché gli individui ricercano compagni il cui sistema di attaccamento complementare sia già pronto a rispondere.

Trovo interessante indicare lo studio condotto in laboratorio da Pietromonaco e Carnelley (1994; cit. in Carli, 1995), i quali hanno chiesto a dei soggetti di sforzarsi nell'immaginare la qualità della relazione con potenziali partners le cui caratteristiche corrispondevano ai tre stili di attaccamento: sicuro, insicuro-ambivalente, insicuro-evitante. Tutti i soggetti riferirono di sentirsi maggiormente a proprio agio quando si immaginavano con un partner sicuro piuttosto che con un insicuro, ma è interessante sottolineare come soggetti evitanti preferissero un partner ansioso-ambivalente piuttosto che uno anch'esso evitante.

Questi dati possono contribuire in parte a darci una spiegazione del fenomeno: Primo - perché nella scelta del partner oltre alla compatibilità di attaccamento compaiono altre cause come l'attrazione fisica, la similitudine di pareri ed altri fenomeni di ordine sociale; secondo - perché i campioni di Collins e Read (ibi, 1990) erano formati da coppie già costituite. Questo non permette di determinare in quale specifico momento evolutivo della relazione gli stili di attaccamento esercitino la loro influenza. Per ovviare a questa incertezza sarebbero necessari studi longitudinali sulla nascita di nuove relazioni.

Dunque la prova che l'unione tra individui con stili di attaccamento diverso non avviene in modo casuale, è coerente con la logica dei modelli operativi interni che costituisce il nucleo portante della teoria dell'attaccamento. In questa direzione, pur asserendo che lo stile di attaccamento non gioca un ruolo determinante all'inizio della relazione, gli va riconosciuto il ruolo fondamentale nei suoi successivi sviluppi, ossia il grado di soddisfazione, di coinvolgimento e di durata, persino nella comunicazione all'interno della coppia (Carli, 1995).

Vediamo ora il momento di incontro con l'“altro” e le sue tappe.

3.2.1. Dall'attrazione della coppia al legame di attaccamento

Sino ad ora ho trattato la teoria dell'attaccamento evidenziando tutti gli aspetti che possono determinare la qualità, la soddisfazione e l'impegno tra due amanti, tralasciando l'aspetto fondamentale di questa teoria, indispensabile a spiegare il vincolo sentimentale che rende possibile asserire che due persone costituenti una coppia si amino. Cercherò ora di chiarire che cosa scatta dentro di noi nel momento in cui, certi dell'affinità con una determinata persona, ci accorgiamo di non poter più fare a meno di questa.

Quando asseriamo che l'amore è un processo di attaccamento, questo non vuol dire che sin dalle prime fasi del corteggiamento si possa parlare di attaccamento. A levare ogni ombra di dubbio su ciò, Berscheid (1988; cit. in Carli, 1995) assicura l'importanza dell'interesse sessuale nella ricerca della vicinanza durante la formazione di una relazione d'amore tra adulti. È infatti la ricerca di piacere sessuale che ci spinge verso un potenziale partner che selezioneremo grazie al nostro comportamento veicolato da emozioni elicitate dalla persona che suscita il nostro interesse; ciò ha lo scopo di scegliere l'essere umano a noi più adatto, con il quale potere instaurare una relazione intima, possibilmente duratura.

Il passaggio dall'attrazione sessuale al legame di attaccamento avviene grazie a determinati gesti esperiti con il corpo, nonché particolari reazioni cerebrali a seguito del raggiungimento della massima tensione sessuale. Quando i due amanti raggiungono l'orgasmo sessuale si verificano cambiamenti fisiologici determinanti; la massima tensione sessuale causata da un consistente eccitamento prevede l'acme del piacere attraverso l'orgasmo, momento in cui ogni tensione viene a cadere. È grazie a questa

che nel corpo viene rilasciata una quantità di ossitocina, sostanza chimica liberata a seguito dell'orgasmo che determina il passaggio dall'eccitamento precoitale al coccolarsi che segue l'atto sessuale. È il desiderio di mantenere uno stretto contatto fisico che dà calore e rassicura attraverso coccole e abbracci, che si rende la possibilità "all'incontro focoso" di evolversi in relazione sentimentale (Attili, 2004).

Si presuppone che l'analogia con il legame di attaccamento materno sia proprio attraverso questo passaggio ormonale, poiché è la stessa sostanza, l'ossitocina, che viene rilasciata dalle ghiandole mammarie durante l'allattamento ed è considerata la sostanza responsabile dell'attaccamento della madre al bambino (ibi).

Liebowitz (1983), per spiegare il passaggio dall'eccitazione sessuale al senso di conforto che segue l'atto sessuale, invoca il concetto di *condizionamento oppiaceo*. Per l'autore è proprio lo stato di calma successivo alla liberazione delle tensioni, insieme al rilascio di ossitocina, correlato alla produzione di endorfine (sostanze endogene che hanno i medesimi effetti delle sostanze oppiacee) che lo stimolo viene associato al suo piacevole effetto calmante e rasserenante, causando l'instaurarsi di un meccanismo che ha tutti i caratteri di un vero e proprio condizionamento classico in senso Pavloviano. Attraverso questa rappresentazione interiore delle piacevoli sensazioni si può capire come il partner venga associato alla sensazione di benessere che deriva dalla produzione di endorfine (Attili, 2004), dirigendo così la ricerca verso la stessa persona che tanto piacere ci provoca. Si evince che il condizionamento tramite sostanze oppiacee è il risultato del ripetuto alternarsi tra uno stato di tensione ed uno di attenuazione della stessa, che può costituire la base chimica del legame di attaccamento genitore-figlio; ricordiamoci l'attenuazione dell'angoscia e della paura di separazione smorzata dalla presenza assertiva del genitore nel momento in cui il figlio è allarmato.

Per spiegare la fenomenologia del legame di coppia Hazan e Zeifman (1999) hanno proposto un modello a quattro fasi (per indicare la formazione del legame tra due persone).

La prima fase si definisce di *pre-attaccamento* ed è caratterizzata da comportamenti di corteggiamento e flirting. Il corteggiamento tipico di questo momento è esternato attraverso la disponibilità (atteggiamenti predisposti all'incontro, sorrisi, vicinanza fisica). In questo momento sono molto importanti i feedback dell'"altro", appena egli-lei si mostra interessato-a i segnali diventano sempre più espliciti. Quando

questa reciprocità non ha il solo scopo di soddisfare gli istinti di una notte, i segnali che indicano che quella persona è disponibile a prendersi cura dell'altro, ascoltandolo, confortandolo e considerandolo "speciale", iniziano ad esserci tutti i presupposti di una relazione seria e duratura.

La seconda fase, *dell'innamoramento*, avviene quando l'attrazione fisica è corroborata da affinità mentali e psicologiche che accompagnano l'infatuazione; determinanti un innalzamento dell'eccitazione fisiologica. Fa ormai parte del senso comune l'inappetenza e l'insonnia che accompagnano gli stati di innamoramento più vivace. Per Liebowitz (1983) l'infatuazione è mediata dall'"ormone dell'amore", la feniletilamina o FEA; sostanza contenuta nel cervello che media le sensazioni di gioia attraverso l'attivazione del sistema limbico. Contemporaneamente, aumentano i comportamenti che possono avere un effetto calmante, il contatto fisico assume una connotazione di tenerezza in contrasto con i toni più eccitanti di un rapporto puramente sessuale. Appena la relazione si stabilizza ciascun membro comincia a funzionare per l'altro come risorsa affettiva. È in questo momento che l'attivazione del sistema sessuale si accompagna all'attivazione del sistema di attaccamento e il sistema di accudimento.

La terza fase è quella dell'*amore*. In questo momento evolutivo del rapporto la frequenza dell'attività sessuale diminuisce per mettere in rilevanza il supporto emozionale che si trae dalla relazione. L'altro inizia ad avere caratteristiche affettuose tipiche del genitore ponendosi come "rifugio sicuro". Dalla passione si passa all'intimità, fase in cui le emozioni predominanti sono il calore, l'affetto e la fiducia. Le autrici ripropongono anche in questa fase il concetto di condizionamento, in quanto la calorosa presenza del partner induce una forte sensazione di appagamento e calma; il partner viene associato alla sensazione di benessere che deriva dalle endorfine, è quindi ricercato e preferito ad altri. Le relazioni che si trasformano in legami di attaccamento sembrano essere quelle in cui l'elevazione dell'aurosal fisiologico è ripetutamente attenuato dalla stessa persona, nel contesto di uno stretto contatto fisico. È in questa fase del legame di coppia che comincia a presentarsi la dimensione dell'attaccamento: l'ansia da separazione, stato dell'anima e della mente che si prova quando il partner è lontano e che deriva dal sapere che, qualora si presentasse un pericolo o ci fosse da affrontare un dolore, l'altro non è presente. L'ansia da separazione, come avviene nella

relazione madre-bambino, indica quindi che nella coppia il legame di attaccamento vero e proprio si è formato.

La quarta ed ultima fase è quella della *vita quotidiana*, che vede il *confermarsi dell'attaccamento*. L'estrema conoscenza e complicità tra il partners fa sì che non vi sia più bisogno di un costante scambio come nelle fasi precedenti, il contatto fisico diminuisce così come gli sguardi e gli incontri sessuali. Di fatto questa è la fase in cui esiste tra i due una tale interdipendenza emozionale da rendere praticamente indissolubile il loro legame. I coniugi sono legati ora dall'impegno e ognuno funziona come base sicura per l'altro. L'attaccamento profondo tra partner rende il desiderio sessuale una forma di riconoscimento, di conoscenza caratterizzato da un minor eccitamento, ma da un più profondo coinvolgimento. In questo legame l'interdipendenza emozionale è talmente forte da trasformarsi in interdipendenza fisiologica. Sternberg (1986a; cit. in Attili, 2004) parla di un modello trifasico secondo cui in questo momento della relazione compaiono la *passione* che denota l'attuale attrazione fisica e l'innamoramento, l'*intimità* costituita dalla profonda e reciproca conoscenza che definisce amore, giungendo infine all'*impegno* col quale manteniamo i nostri interessi focalizzati su una sola persona.

L'attrazione si evolve, dunque, motivando gli individui a selezionare all'interno di una vasta gamma di scelta un simile con il quale si rileva un maggior grado di affinità, ottimizzando in questo senso le proprie energie. Lo stato affettivo che segue è associato ad alti livelli di dopamina e noradrenalina e bassi livelli di serotonina nel sistema nervoso centrale. L'attaccamento è stato associato al circuito neuronale dei neuropeptidi, ossitocina e vasopressina (Hendrick, Hendrick, 2004).

In definitiva l'attrazione reciproca e l'interesse sessuale possono essere considerati i "*vassoi d'argento*" di una stabile relazione d'amore che consenta l'attaccamento. La fase dell'innamoramento caratterizzata da un'altra eccitazione e da un grande bisogno di vicinanza al partner deve evolversi nel tempo in un grado maggiore di intimità, soddisfacendo il bisogno di sicurezza e di calore per entrambi. Un rapporto di coppia che non raggiunga queste condizioni, bloccandosi ad un eterno innamoramento caratterizzato da una grande tensione, mina la possibilità di stabilizzare la relazione privando l'altro di quel senso di fiducia e di sicurezza che rendono la vita possibile (Attili, 2004).

3.3. “Amore ho bisogno di te”: l’amore percepito come “droga” è uno stato affettivo che soffoca la relazione.

Da principio il mio interesse si è focalizzato sull’exasperazione di un sentimento che vede “l’eccesso di amore” condurre una relazione a motivo di sofferenza. Allora, che cosa è questo eccesso di passione, questa follia, che proietta la sua ombra sull’amore al punto di soffocarlo? Questo “troppo” è stato diagnosticato dagli psicologi americani come “dipendenza amorosa”.

Per chiarire cosa muove un uomo o una donna alla ricerca di un compagno Amerongen (2000) cita il famoso mito dell’androgino dal “Banchetto” di Platone, testo che spesso fa riferimento ai sentimenti amorosi. Così Platone afferma:

“Dapprima, c’erano tre specie di uomini e non due come oggi: il maschio, la femmina e una terza specie formata da due altri; oggi giorno ne resta solo il nome, la specie è scomparsa. Era la specie androgina [...] i nostri strani antenati a quattro mani e con altre tante gambe tentarono di scalare il cielo per combattere gli dei” (Platone “Il banchetto”; cit. in Amerongen, 2000).

Poiché ritenuti pericolosi, Zeus decise “di tagliarli in due, uno dopo l’altro”. Lo stesso filosofo asserisce:

“Quando il corpo è stato così diviso, poiché ciascuno rimpiangeva la sua metà, tornava ad essa; abbracciandosi e legandosi gli uni agli altri con il desiderio di fondersi insieme, gli uomini morivano di fame e di inerzia, perché non volevano fare nulla gli uni senza gli altri; e quando una metà moriva, e l’altra sopravviveva, quest’ultima ne cercava un’altra e a questa si univa” (ibi).

Si è data di questo mito una pseudogiustificazione del desiderio amoroso, ma la saggezza di tale nozione è che noi cerchiamo disperatamente la nostra metà perduta!

Questa citazione del “banchetto” descrive la tendenza dipendente (dell’essere umano) - comunque sempre esistente - che l’amore può comprendere.

Platone precisa ancora:

“Gli amanti confessano essi stessi, di essere malati piuttosto che sani di spirito e di avere coscienza del loro insano senso, ma di non essere padroni di se stessi”.

Questa follia amorosa, questa ombra dell’amore o una delle sue ombre, non è patologica?

Il celebre trovatore Bernard de Ventadour, si esprime più poeticamente su questa “dipendenza”:

“Lei mi ha preso il cuore, ha preso me stesso, mi ha preso ogni cosa, poi lei si è sottratta a me, lasciandomi solo il mio desiderio e il mio cuore assetato” (cit. in Amerongen, 2000, p. 90).

Freud in Totem e Tabù (1991; cit. in Amerongen, 2000) promuove una distinzione interessante tra “stato amoroso” e l’amore stesso; lo stato amoroso, secondo lui, è “una piccola psicosi”, originariamente di carattere narcisistico, è tipico della donna, mentre l’amore degno di questo nome è una relazione oggettuale di cui l’uomo è maggiormente capace. Egli propone una seconda distinzione tra le donne passionali - le cui manipolazioni sono palesemente riscontrabili, dalle quali è facile prendere le distanze - e le donne veramente amabili al cui fascino certamente non si può resistere.

Il saggio di quattro pagine che egli ha scritto nel 1931, “*I tipi libidinosi*”, tratteggia una tipologia basata sulle differenti direzioni che può prendere la libido di ciascuno, in base alla qualità degli affetti e delle pulsioni primordiali (Kernberg, 1995).

3.3.1. *La dipendenza amorosa/affettiva*

Il “dipendente”, nel non tenere conto dell’“oggetto” della sua passione, non ha modo di contattare ed apprezzare l’“altro in Sé”.

Lo stato passionale morboso si distingue dall’affettività e dalla passione semplice per la sua intensità, la sua veemenza, insistenza, i suoi passaggi all’azione, il suo brusco manifestarsi in colpo di fulmine, di affetto o di collera, suscitando di colpo il delirio nella sua totalità (Amerongen, 2000).

De Clèrambault (cit. in Amerongene, 2000) distingue tre fasi di questo delirio:

- 1) la speranza;
- 2) i dubbi e il dispetto;
- 3) la persecuzione e il rancore provocato dalla separazione dall’oggetto.

Nell’esplicazione l’autore accosta la dipendenza affettiva all’erotomania, parlando dei deliri passionali, così come la gelosia. Lo psichiatra ammette che “l’insieme del delirio (erotomaniaco)” presenta grandi analogie con la passione, definita normale.

Infatti, esso presenta i tratti caratteristici come la presenza di sindromi ideo-affettive. Ciò può essere un meccanismo di difesa contro la dipendenza, l’erotomane si convince che l’oggetto amato è, proprio lui. Si mette così al riparo dal sentimento molto umiliante della dipendenza affettiva, proiettandola sull’altro.

Il paziente colpito da dipendenza amorosa “ama troppo”, per riprendere il titolo di un bestseller americano, ed è vittima di un abbandono morboso. Amare troppo non significa amare molte persone o innamorarsi troppo spesso, o amare qualcuno in

modo troppo intenso e profondo. In realtà, significa un attaccamento ossessivo a qualcuno e la pretesa di chiamare amore questa ossessione, che finisce per dominare sentimenti e azioni e, pur riconoscendo che sta influenzando negativamente salute e benessere, non riuscire a liberarsene. Significa misurare l'altezza del proprio amore dalla profondità dei propri tormenti.

Il dipendente amoroso vive nell'angoscia della mancanza dei suoi sintomi dolorosi, mentre l'erotomane, a torto, si ritiene amato (Norwood, 1985).

Che cosa s'intende esattamente per "*dipendenza amorosa*"?

L'amore passione "appare come un'inclinazione potente duratura, che talvolta degenera in ossessione", cioè una rappresentazione, accompagnata da stati emotivi dolorosi, che tende ad accaparrare tutto il campo della coscienza. Tutte le storie d'amore nei miti, nelle leggende, nei romanzi, nel film o nelle canzoni presentano l'amore come una fatalità, un tiro del destino: si parla d'incantesimo, di magia, di estasi, derivanti da una forza che sfugge agli amanti e li trattiene in suo potere loro malgrado. L'immagine più bella di questa forza è senza dubbio il filtro d'amore di Tristano e Isotta, non siamo dunque in presenza di una fame, ma di un'intossicazione. Come sostiene Amerongen "*ogni intossicato è un mistico che s'ignora*". In effetti, la dipendenza è spesso stata interpretata come la perversione di una ricerca spirituale che non è in grado di riconoscersi essa stessa. Dio non è sempre dalla parte degli amanti nel mito di Tristano e Isotta, anche se essi sfidano la morale stabilita?

L'accaparramento del campo della coscienza, che all'inizio è archetipico, può diventare patologico: comporta una modificazione delle funzioni dell'Io talvolta per il meglio o per il peggio il più delle volte. Freud ha dunque ragione a qualificare lo stato amoroso come "piccola psicosi". Questa psicosi leggera può, in effetti, essere una grande opportunità per un ego sclerosato che volente o nolente, deve tener conto delle altre istanze psichiche.

Ma essa può installarsi insidiosamente e ridurre la vita affettiva a una dipendenza, una tossicomania nella quale il tossico non è esogeno, come quando si tratta di una droga, ma interamente endogeno, cioè prodotto dal soggetto stesso. La relazione si riduce ad un solipsismo, ossia quel piacere rivolto verso se stessi con l'obiettivo, se pur inconscio, di mediare tra le forze interne angosciose dell'abbandono.

Le caratteristiche di questa dipendenza sono comuni a tutte le altre dipendenze: il soggetto non è più libero, ma posseduto da un'idea fissa che falsa il suo giudizio, lo costringe a mentire a se stesso e agli altri, gli dà una visione focalizzata della realtà e ne cancella altri aspetti tuttavia vitali. *Il dipendente è rinchiuso in un paradosso esasperante, si trova nell'incapacità di godere ciò da cui è dipendente.* L'alcolista non beve perché gli piace il vino, ma per l'effetto che il vino gli procura: attenuare la sua angoscia, dargli sicurezza o renderlo estroverso. Mentre la gioia resta nell'ordine dell'impossibile, non c'è mai sazietà. Ogni dipendenza può essere un fenomeno di compensazione o un semplice balsamo sulla ferita narcisistica: si compensano le frustrazioni a colpi di pasticcini, di acquisti di abiti, di prodotti di bellezza, di apparecchi elettronici, di conquiste ecc.

Lo sfogo prefisso o sperato non può essere tuttavia raggiunto: ci si ritrova soli e vuoti, qualunque sia la quantità di dolci inghiottita, qualunque sia il numero di donne sedotte (o di uomini), qualunque sia il tipo di "successi" accumulati.

Attraverso questo excursus ci si può sbilanciare nel dire che la dipendenza affettiva, se non è essa stessa una patologia, spesso sottende una depressione, a volte persino una psicosi (Amerongen, 2000).

In precedenza dicevo che il dipendente mentiva a se stesso e agli altri. Queste "bugie" prendono spesso la forma di una razionalizzazione: il cambiamento ricorrente di partners viene razionalizzato come un errore di scelta, o un'incapacità ad amare proiettata sull'altro. Il dipendente si rivela spesso essere un perfezionista o un idealista le cui esigenze esagerate, scoraggiano rapidamente i partners meno coinvolti. La caratteristica più evidente è senz'altro che il dipendente, anche se sembra affascinato dall'altro/a, non lo rispetta affatto in quanto tale: si identifica con lui per introiezione o per proiezione, secondo la tipologia, rendendo ogni relazione degna di questo nome, impossibile. E tuttavia egli (ella) trova un partner pronto (a) a tentare l'avventura. Il dipendente trova un/a codipendente. Questo tipo di proiezione doppia e simmetrica è una "collusione". Un esempio è quello di un'estroversa che sposa un introverso, o viceversa proiettando la propria introversione repressa. Talvolta il dipendente affettivo s'invaghisce di un dipendente sessuale. La collusione che s'installa ha le caratteristiche di un rilevante malinteso: il dipendente affettivo si crede amato in contraccambio perché si sente desiderato/a, mentre il dipendente sessuale si crede desiderato/a, dando vita ad

un'unione più che "sbilenca" che tuttavia può rivelarsi duratura, seppur non soddisfacente.

Un'altra possibile alleanza del dipendente affettivo, vittima delle paure dell'abbandono, è quella con un partner indeciso, evitante, poiché pervaso dalle paure di investimento. Per riassumere la dipendenza è una difesa contro l'intimità autentica fra due soggetti che in potenza costituiscono un'unità; come ci insegna il mito androgino. Quali sono dunque le origini di queste difese?

Nell'eziologia della dipendenza amorosa, Amerongen (2000) sostiene che nel funzionamento personale abbia le stesse cause di ogni dipendenza: i bisogni elementari dell'infanzia sono stati soddisfatti in modo imperfetto. La Main (1990a; cit. in Carli, 1995), per spiegare il grado di sicurezza-insicurezza e la tendenza del soggetto ad essere rifiutante-preoccupato, ha utilizzato la tecnica del Q-sort per individuare le dimensioni da lei stessa definite: strategie primarie e secondarie dell'attaccamento. La strategia primaria consiste nella ricerca di una relazione sicura con una figura di attaccamento; se questo risulta impossibile a causa dell'atteggiamento insicuro e poco responsivo del genitore, viene impiegata una tra le due strategie secondarie possibili: un evitamento svalutante o una preoccupazione ansiosa circa la relazione. Vediamo come nel corso dell'elaborato è preminente il peso della carenza di cure adeguate e/o l'aver svolto nell'infanzia una funzione genitoriale sostitutiva nei confronti delle figure parentali (Auhagen Stephanos, 1991), che possono aver impedito il sedimentarsi di esperienze relazionali sufficientemente accudenti, costituendo il presupposto per la creazione di legami "non sicuri" (Ainsworth et al, 1978; cit. in Dazzi, Speranza, 2006) con le figure di accudimento.

Per Amerongen non ha avuto luogo o è stata pervertita dalle aspettative narcisistiche di una madre immatura, la fase decisiva dell'illusione, momento in cui il bambino s'illude dell'onnipotenza materna, se la madre è stata come afferma Winnicott "sufficientemente buona", consentendo la formazione di un'idea di fiducia nell'altro e nel mondo, rappresentazioni che devono contenere positivamente i bisogni comunicativi e relazionali del piccolo.

La persona dipendente è stata imbrogliata nei suoi desideri, poichè molto spesso è stata ridotta ad un "oggetto incestuoso" per riprendere il termine chiarificatore di Paul-Claude Racanier (cfr. Amerongen, 2000).

L'Edipo rappresenta la fase in cui il bambino esce dalla simbiosi con la madre e la distingue da sé, portando allo scoperto le sue tendenze incestuose. Benché queste tendenze si scontrino con il tabù dell'incesto, il bambino è portato ad una scelta esogamica che gli garantisce l'accesso al pensiero simbolico. L'"incestato" non può accedere all'Edipo, perché è "prigioniero di una proiezione narcisistica invadente" da parte del genitore incestuoso. Non può neppure accedere al pensiero simbolico. Non gli resta che la dipendenza che lo spinge continuamente a concretizzare il suo desiderio.

Da un punto di vista archetipico, l'individuazione richiede di passare da una libido endogama, o tendenza incestuosa, ad una libido esogama, cioè rivolta verso estranei. La tendenza è generalmente quella di preferire il conosciuto allo sconosciuto, l'endogame all'esogame o quantomeno di vivere uno scontro fra le forze regressive dell'endogamia e le forze progressive dell'esogamia.

La dipendenza per Amerongen significa che le forze endogame o regressive hanno preso il sopravvento. Il corso naturale dell'individuazione è bloccato: le paure, di fronte a ciò che appare come fondamentalmente altro, sono smisurate o per dirla in altro modo, l'Io è troppo debole per affrontarle.

Per l'autore appare, dunque, chiaro che l'incapacità, forse causata dall'im maturità, di mettersi in discussione attraverso l'incontro con l'altro, lasciandosi avvicinare nella parte più intima, sia determinata da un'atrofizzazione delle proprie istanze psichiche che non permetta un autentico incontro con l'amante. Ciò preclude l'opportunità alla relazione stessa di evolversi in una crescita spirituale.

In relazione a quanto detto trovo emblematico, per l'esemplificazione delle dinamiche del dipendente affettivo, il caso di "Jill"- paziente che l'autrice Norwood (1985) menziona nel suo libro "Donne che amano troppo" - in cui Jill, dopo aver avuto una lunga e gradevole conversazione per tutta la sera con Randy, lo invita a fermarsi a dormire per evitare il lungo viaggio di rientro, lui accetta e trascorrono la notte insieme. L'indomani, al mattino, Jill prepara una ricca colazione e gli stira la camicia, proprio come una *perfetta mogliettina*. Passano poche ore e Randy rincasando sente il telefono squillare: è Jill che gli dice di essere stata estremamente in ansia per il suo viaggio e che ora si sente sollevata per averlo sentito sano e salvo. Lui appare un pò sconcertato da questa telefonata, mentre in Jill comincia a crescere uno sconforto tormentoso che alimenta la consapevolezza di essere ancora una volta lei ad amare molto di più di

quanto lui non amasse lei. Da qui partono miriadi di telefonate in cui Jill insiste per vederlo, fin quando Randy non le precisa di “smettere di stargli troppo addosso” poiché questi atteggiamenti assillanti lo avrebbero presto stancato. Infatti, il dipendente affettivo non fa altro che bramare la presenza del partner al fine di garantirsi il contenimento delle proprie angosce.

Sul piano collettivo, questa dipendenza ha la sua radice nella mancanza di riti di passaggio sia all'interno del nucleo familiare che nella società. Un'altra ragione di ordine collettivo potrebbe senz'altro derivare dal fatto che noi viviamo in una società di consumo che incoraggia tutte le dipendenze possibili.

Per ampliare la dimensione “dipendente” in cui è normale incorrere in una relazione, Amerongen (2000) parla dell'esperienza di una sua paziente la quale ha avuto un transfert amoroso sul suo analista, soffrendo fortemente per l'impossibilità del suo amore. Ella sogna di essere unita a quest'uomo in una stretta amorosa e sessuale molto “numineux” (ciò che afferra l'individuo provenendo d'altrove, gli dona il sentimento di essere dipendente al riguardo di un “tutt'altro”). Ella sente allora qualcosa di duro che fuoriesce dalle sue spalle. Si rende conto che le spuntano delle ali. Poiché conosce la psicologia junghiana, descrive una delle illustrazioni del “Rosarium” che Jung utilizza ne “La psicologia del transfert” per illustrare le tappe dell'opus amorosa come dell'opus analitica.

Il sogno dell'analizzata è un'illustrazione che ci obbliga a vedere la passione sotto un'altra angolatura. La questione è ugualmente di sapere se la passione è pensabile senza la sua dimensione dipendente e la risposta è senza dubbio “no”. Altra questione: si può fare una distinzione sufficiente tra passione e dipendenza? Diciamo che se è certamente positivo avere delle passioni, è pericoloso esserne posseduti. Quali che siano i nostri sforzi, dovremmo sempre accettare che la passione è di natura profondamente paradossale.

Chrétien de Troyes (cit. in Amerongen, 2000; p.99) descrive come il male d'amore derivi dal paradosso:

“Di tutti i mali il mio è diverso: mi piace, io mi rallegro di lui, il mio male è ciò che io voglio e il mio dolore è la mia salute. Io non vedo ciò di cui mi lamento, poiché il mio unico male proviene dalla mia volontà, e la mia volontà che diventa il mio male. Io provo tanta gioia nel volere ciò, io soffro piacevolmente ed ho tanta gioia nel mio dolore che sono malato con piacere”.

In un suo precedente articolo Amerongen (1997) fa una distinzione fra tre forme di desiderio: ciò che è ricerca del piacere, che si può pervertire in dipendenza, e quello inteso come una ricerca spirituale.

Riassumendo, non è sbagliato confrontarsi in diverse relazioni soddisfacendo i propri bisogni egotistic. È positivo che la relazione sia un mistero che si riveli lentamente nel tempo, e per far sì che ciò accada è sano conservare tutti gli aspetti insieme, quello del poco, quello del molto, della passione, della follia e anche quello dell'“affatto”.

Amerongen ci ha offerto un prezioso sguardo sulla dipendenza affettiva, descrivendoci le dinamiche che la caratterizzano, pur non patologizzando l'amore folle, che è visto più semplicemente come un moto coatto nel tentativo, spesso poco costruttivo, di sanare le sfaldature di un Sé nucleare.

Yann Andrea, scrittore e cineasta, con grande pudore rivela l'amore ossessivo e assoluto, dipendente e oblativo, che ha condiviso con Margherite Duras e che lo pervade ancora. Il suo libro “Lettere a Margherita Duras”, sconvolgente, tratta delle ombre dell'amore molto meglio di qualsiasi psicologo.

“[...] io so soltanto che sono là con lei, dapprima di sempre e fino a sempre. Non posso farci niente. Non ne siamo affatto responsabili, lei ed io, siamo come due bambini passati nel mondo (.....). Io sono là (.....), sono costretto, non posso salvarmi, lei figlia, ha gli occhi su tutto, non posso far altro, che essere là, per lei, in esclusiva, integralmente, fino a non poterne più, fino alla voglia di abbandonare tutto, fino alla voglia di uccidermi, di non vederla più, fino alla nausea. Lei tiene duro. Io non devo guardare nessuno, sempre lei, quella che è là e che scrive. E lei mi guarda in continuazione, insiste, non mi molla. È invisibile. È insopportabile. Io sono il preferito. Lei è la preferita” (Amerongen, 2000, p. 101).

3.4. Perché alcune coppie “disfunzionali” radicano la relazione sul malessere

Avvicinandoci verso la fine di questa trattazione, non è possibile sottrarsi dall'evidenziare “i movimenti chimici” che persuadono un uomo ed una donna nel portare avanti una relazione poco soddisfacente o, in taluni casi, addirittura disfunzionale.

Ricerche dimostrano che il livello di soddisfazione all'interno di una relazione non corrisponde necessariamente con la stabilità della relazione stessa. Indagini svolte su coppie sposate fanno notare come alcune relazioni stabili nel tempo siano caratterizzate

da alti livelli di conflitto o da bassi livelli di soddisfazione; dunque anche se apparentemente la logica può tradire, non tutte le coppie “legate” sono soddisfatte della loro relazione, né tutte le coppie insoddisfatte si separano. (Levinger, Mellinger, 1981; cit. in Carli, 1995).

I contributi empirici degli autori sopra citati portano a spiegare tale fenomeno attraverso la *teoria dell'investimento* (Rusbult, 1983; cit. in Carli, 1995), la quale spiega che il coinvolgimento in una relazione è basato su due aspetti fondamentali inscindibilmente legati fra loro: la decisione a livello conscio di stare insieme e il sentimento di attaccamento verso il partner. Il livello di coinvolgimento è determinato dall'intervento di tre variabili: soddisfazione, disponibilità di alternative e investimento. Questa teoria chiarifica come un individuo tenda a far perdurare la relazione nella misura in cui il soggetto si ritenga soddisfatto, non apprezzando abbastanza nessuna alternativa rispetto al proprio partner, investendo molto nella relazione; ciò sarà motivo di mantenimento piuttosto che di interruzione del rapporto.

Il disinteresse verso nuovi rapporti come la quantità di tempo trascorso insieme, oltre che la condivisione di attività comuni, giustificano l'alto livello di coinvolgimento (ibi). Un altro elemento che assicura la stabilità delle relazioni poco soddisfacenti può essere costituito dalle esigenze emotive che rendono impensabile la rottura di una relazione significativa. Nella letteratura divulgativa e in quella clinica, per descrivere quelle persone che mantengono relazioni palesemente insoddisfacenti sono state utilizzate varie etichette quali: dipendenza dall'amore, dipendenza nevrotica o invischiamento. Hazan e Shaver (1987), affermano che tutti questi costrutti sono interpretabili nei termini di uno stile di attaccamento ansioso-ambivalente. Gli stili di attaccamento sono perciò essenziali per comprendere come mai alcune coppie relativamente soddisfatte del loro rapporto stiano ancora insieme. Per esempio, la preoccupazione per la reciprocità dei sentimenti e il timore di essere abbandonati, caratteristiche delle persone con attaccamento ansioso-ambivalente, potrebbero giocare un ruolo importante nel motivare gli individui a cercare di non interrompere una relazione, anche se non corrisponde alle loro aspettative. In questo caso, i soggetti ansiosi-ambivalenti potrebbero instaurare relazioni stabili quanto quelle dei soggetti sicuri, sebbene non altrettanto soddisfacenti. Lo studio di Pietromonaco e Carneley

(1994) rileva che i maschi evitanti e le femmine preoccupate sono i partners che maggiormente provano sentimenti negativi rispetto alla relazione.

Kirkpatrick e Davis (1994) nel loro secondo studio spiegano la correlazione tra lo stile di attaccamento ed i livelli di soddisfazione, impegno e conflitto nella coppia, confermando che l'attaccamento sicuro favorisce un più alto grado di soddisfazione e di impegno rispetto a quello insicuro, pur rimanendo condizionato dal genere sessuale. In linea con i risultati delle indagini di Collins e Read (1990) e di Simpson (1990), sembra che nelle relazioni in cui la donna abbia un attaccamento ansioso-ambivalente entrambi i partners, attribuiscono pareri negativi circa la soddisfazione della relazione, appellandosi anche ai concetti di vitalità e conflitto-ambivalenza. Tali elementi sono in linea con l'osservazione secondo cui la possessività morbosa della donna all'interno di una relazione è inversamente proporzionale al livello di soddisfazione del suo uomo (Davis, Oathout, 1987; cit. in Carli, 1995). Buona parte della conflittualità all'interno del rapporto di coppia può essere spiegata dall'importanza tradizionalmente attribuita ai maschi, circa lo sviluppo di un'identità indipendente e di libertà personale (Hatfield, 1983; cit in Carli, 1995). Kirkpatrick e Davis (1994) giustificano tale dinamica per via di comportamenti tipici delle donne ansiose-preoccupate, i cui atteggiamenti di possessività ed eccessiva richiesta dell'intimità, vengono interpretati dagli uomini come una minaccia per la loro autonomia nonché indipendenza.

Il terzo studio di Kirkpatrick e Davis (1994), mirato a misurare lo stile di attaccamento come indice predittivo della stabilità versus rottura della relazione, dichiara che le coppie in cui l'uomo era evitante e la donna ansiosa, era possibile riscontrare una stabilità relazionale tanto quanto quelle dei soggetti sicuri che asserivano di essere relativamente soddisfatti. Diversamente, le coppie i cui uomini erano ansiosi e le donne evitanti non superavano la prova del tempo. Gli autori giustificano tale fenomeno sostenendo che solitamente sono le donne ad essere le maggiori responsabili della formazione, del mantenimento come della rottura di un rapporto; le evitanti sono meno intente e meno interessate a coltivare una relazione rispetto alle sicure o alle ansiose.

Le donne ansiose, angosciate dalla possibilità del termine della loro relazione, tendono ad essere più compiacenti poichè estremamente motivate dal mantenimento della relazione in corso:

“anche se possono desiderare una relazione di coppia perfetta, questo desiderio può essere scavalcato dalla dipendenza della relazione corrente, dalla paura di essere abbandonate e dal pessimismo riguardo alla loro capacità di attirare un altro partner (forse più desiderabile)” (cfr. Kirkpatrick, Davis, 1994; in Carli, 1995, p. 315).

La stabilità delle relazioni con donna ansiosa e uomo evitante è anche comprovata dal fatto che l'uomo evitante abbia basse aspettative sulla partner, schivando comportamenti conflittuali (ibi, 1994).

Quando la coppia adulta si impegna nel mantenimento della relazione è necessario che essa tolleri l'ambivalenza; la discontinuità relazionale infatti è una delle peculiarità apprese dalla relazione madre-bambino (Green, 1993). Tutti noi da bambini avremmo desiderato il costante contatto con la mamma, ma per varie motivazioni, tra cui il legame col padre, abbiamo o avremmo dovuto introiettare la *discontinuità* della sua presenza, apprezzandola come costitutiva componente della relazione. Ciò consente al bambino di crescere, tollerando l'ambivalenza nelle proprie relazioni intime. Green (1993) per l'appunto considera la “*discontinuità*” una caratteristica fondamentale del funzionamento umano, sia nella normalità che nella patologia. La discontinuità della relazione d'amore, secondo questo autore, protegge la relazione stessa dalla pericolosa fusione all'interno della quale l'aggressività potrebbe avere il sopravvento.

Sappiamo bene quanto la capacità di tollerare l'ambivalenza derivi dal superamento della fase di “*riavvicinamento*” della separazione-individuazione attraverso la quale si introietta la costanza d'oggetto, tappa di cui i “dipendenti affettivi” sono privi. Infatti, ripensiamo alla morbosa telefonata di Jill a Randy: è più che comprensibile lo stupore di lui per le insulse angosce di Jill; viene difficile spiegarsi l'ansia per non aver sentito una persona da poche ore, trattandosi oltretutto del primo incontro.

Tale comportamento tramuta l'aspetto seducente ed intrigante di una “bella notte” nell'eventualità di un rapporto squilibrato.

CONCLUSIONI

Passando in rassegna i vari contributi, è possibile asserire che la teoria dell'attaccamento continua a confermarsi per la sua finezza e capacità esplicativa delle dinamiche interrelazionali, specie tra partners di una coppia. Hazan e Shaver (1987) la ricontestualizzarono affermando che il legame di attaccamento equivale all'innamoramento. Collins e Read (1990) approfondirono il loro studio dichiarando che i soggetti ansiosi-ambivalenti erano caratterizzati da "amore nevrotico" (mania, dipendenza, idealizzazione), dimensione essenziale per supporre una relazione diretta tra dipendenza dall'amore e attaccamento ansioso-ambivalente. Bartholomew (1990) evidenzia la condizione di dipendenza dall'altro del "preoccupato", il quale si accetta solo attraverso l'approvazione delle persone che stima. Crittenden (1999) c'informa che gli individui preoccupati hanno vissuto sin dalla più tenera età circostanze minacciose in famiglia, che li trattengono da adulti in densi sentimenti di angoscia, perpetuando nella relazione col partner il modello disadattativo del nucleo familiare di origine (Bartholomew, 1993; Eagle, 2005).

Collins e Read, nel secondo punto della loro indagine, riscontrarono una relazione negativa tra attaccamento insicuro e autostima, costruito che Kohut (1989) spiega essere fondamentale per la funzione regolatrice (della stessa) cui è deputato il partner di un dipendente affettivo. La bassa autostima in questi soggetti, infatti, comporta l'im maturità, con la conseguente incapacità di controllare le proprie pulsioni, abilità che avrebbero dovuto acquisire da un valido *caregiving*.

Feeney (2007) asserisce che il bisogno di dipendenza del partner - in relazioni che durano da oltre sei mesi - in circostanze stressanti, promuove nell'adulto serenità, gli individui che non sostengono i bisogni di dipendenza promuovono una dipendenza ansiosa nei loro partners. Questo è in accordo con la teoria della "dipendenza sana" elaborata dai teorici dell'attaccamento infantile, convergendo verso l'idea che l'essenza della dipendenza reciproca in una relazione evidenzia molto di ciò che è definito "cura" (Fine, Glendinnig, 2005).

Dal mio lavoro di ricerca sono emersi due principali assi della dipendenza nei rapporti di coppia. Il primo asse definisce i soggetti che necessitano di una persona che adempia la funzione di oggetto-sé, riducendo la relazione ad un piacere solipsistico. Convinti che siano l'elisir d'amore, non si accorgono che i comportamenti iperadeguati

e le attenzioni morbose sono percepiti dal partner come intrusivi e di controllo, manifestando risvolti negativi nel rapporto (Feeney, 2004). Gli autori, all'unanimità, riconducono la dipendenza affettiva ad un'infanzia triste, caratterizzata dalla mancanza di amore. Questo sembra collegato al basso grado di differenziazione dal nucleo familiare (Bowen, 1979).

Il secondo asse, distingue la dipendenza dal partner in relazioni che si impegnano per il mantenimento del rapporto seppur non soddisfacente, in taluni casi persino disfunzionale. Collins e Read (1990) riconducono tale fenomeno all'alchimia che vede protagonisti un preoccupato ed un evitante, i quali confermano in questa tipologia di legame i propri timori circa la relazione. Le continue richieste di intimità del preoccupato confermano le paure di un eccessivo coinvolgimento nella relazione, tipiche dell'evitante, costituendo in tal modo un'unione più che sbilenca, seppur duratura (Kirkpatrick, Davis, 1994).

Il presente fenomeno può essere spiegato attraverso la *teoria dell'investimento* (Rusbult, 1983; cit. in Carli, 1995) secondo cui le persone considerano l'energia ed il tempo investiti nella relazione, unitamente alla mancanza di alternative. I preoccupati, atterriti dall'eventualità dell'abbandono tendono ad essere più compiacenti, manifestando un disperato bisogno di sicurezza che fa da guida ad ogni progetto emotivo, promuovono iperdipendenza e limitano l'esplorazione indipendente dell'altro (Piètro, 2000; Feeney, Collins, 2001). Gli evitanti avendo basse aspettative circa la relazione, tendono a schivare il conflitto.

Si può dunque affermare che la dipendenza affettiva è una turba della personalità, acquisita durante l'infanzia e perpetuata nell'età adulta. L'individuo non avendo acquisito autonomia durante l'infanzia, ricerca nell'età adulta l'approvazione e la valorizzazione per fondare la stima di sé. Spera che un legame affettivo con un'altra persona che ammira, gli permetterà di svelare le proprie qualità e le proprie risorse nascoste (Piètro, 2000).

Attualmente non è stata classificata come patologia nei vari sistemi diagnostici psichiatrici, come il DSM IV e si cerca di farla rientrare nei vari disturbi contemplati in essi, anche se ricerche svolte in questo campo, come quelle di Giddens (1992), la considerano come un disturbo autonomo. Per Amerongen (2000), la dipendenza

affettiva, se non è essa stessa una patologia, spesso sottende una depressione, a volte persino una psicosi.

In una relazione d'amore costruttiva, le interazioni di *caregiving* devono essere continuamente integrate dalla reciprocità e dal rispetto per l'individualità dell'altro. Il richiedere sostegno al compagno, soddisfacendo i propri bisogni di interdipendenza, non è solo lecito, ma contribuisce ad un sereno andamento della relazione. In un rapporto d'amore sano, costruttivo, sono necessarie consapevolezza e libertà, prerogative delle persone che si sono differenziate dalla famiglia di origine. È solo la libertà che ci permette di amare, noi stessi e l'altro. In questa tipologia di rapporto sono contemplati tutti i sentimenti, e la loro ambivalenza, che vedono l'individuo muoversi fluidamente tra il forte desiderio di condivisione col partner, il semplice piacere, sino al desiderio di solitudine.

Le coppie, i cui partners non esaudiscono tali "compiti relazionali", rischiano di generare insicurezza (ansia), sviluppando relazioni intime disfunzionali.

La nascita di una relazione d'amore, per un insicuro, può "dunque" porre inconsapevolmente la persona di fronte ad un bivio che vede da una parte la possibilità di sanare e riparare i bisogni affettivi trascurati nell'età più tenera, dall'altra il riproporsi delle esperienze angosciose, confermando un modello interno disadattativo. Logicamente questo dipende dal grado di consapevolezza che il singolo individuo ha circa se stesso e la sua storia, il fatto di ritenersi persona amabile e meritevole del "meglio", oppure al contrario il percepirsi persona di "poco valore", che si deve accontentare. Queste dinamiche dell'individuo sono sintetizzate dai modelli operativi interni, che costituiscono il nucleo portante della teoria dell'attaccamento. Il partner prescelto avrà, dunque, le caratteristiche più compatibili con le aspettative che l'individuo ha circa sé e la relazione, assicurandosi una prevedibilità che mantenga l'integrità e la coesione del Sé (Simonelli, 2002).

Attraverso il presente lavoro mi sono posto l'obiettivo di costruire un trait d'union tra la teoria dell'attaccamento e il campo delle dipendenze. Anche se l'interdipendenza di questi due domini ormai fa parte del senso comune, ad oggi la letteratura e la parte empirica della psicologia hanno focalizzato i loro interessi o solo sull'attaccamento, o solo sulla dipendenza da sostanze, gioco, sesso. Solo quest'ultima si avvicina alla dipendenza affettiva per la similitudine in alcuni punti dell'eziologia, pur rimanendo un

dominio ben differenziato. È solo nell'ultimo ventennio che è cresciuto l'interesse per il contesto relazionale, di cui ora la letteratura è ricca.

A mio parere, circa la dipendenza affettiva, sembra che la psicologia debba ampliare il proprio interesse sul fenomeno, non solo per l'analogia o contrapposizione alle dipendenze classiche, ma attraverso una nuova prospettiva di analisi, trattandola come un paradigma a parte. Questo perché la differenza sostanziale fra la dipendenza classica e quella affettiva è che quest'ultima si sviluppa nei confronti di una persona, rendendola più difficile da riconoscere e da affrontare. Pertanto ad oggi si riscontra una carenza di studi, e relative letterature, che hanno reso non facile la stesura di questo lavoro. Piètro ha scritto un trattato di poche pagine in cui parla della sua personale esperienza e quella dei suoi pazienti, di cui fa un elenco. Amerongen ci offre una descrizione delle dinamiche caratterizzanti l'"amore folle".

È opportuno riportare in questa sede i limiti riscontrabili dalle indagini condotte dagli autori precedentemente citati, a causa del numero di item e la semplicità delle risposte alternative dei loro self-report. Gli stessi autori si auspicano che le future ricerche si impegnino nel superarli. Tuttavia nessun miglioramento psicometrico potrà risolvere le endemiche imperfezioni delle misure autovalutative delle variabili legate all'attaccamento. Questo perché i soggetti possono avere remore nell'esprimere esattamente i propri sentimenti, e perché è improbabile che le persone abbiano ricordi perfetti circa le proprie esperienze infantili o relazioni d'amore. Inoltre sono da considerare i bias relativi alle risposte di desiderabilità sociale. L'unica eccezione è fatta dagli studi condotti da Feeney (2004; 2007) la quale ha integrato i metodi di self-report con quelli osservativi in laboratorio.

Un ulteriore limite è rappresentato dal campionamento non casuale, quindi poco rappresentativo, poiché nella maggior parte degli studi il campione era costituito da studenti universitari o da lettori di particolari riviste, determinando un effetto di autoselezione che complica maggiormente l'estendibilità dei risultati.

Pertanto proseguire in direzione dell'utilizzo di una raccolta di campioni più rappresentativi, costituirebbe un'importante prerogativa per questa particolare area di indagine. La letteratura narrativa, unica ad essersi interessata all'argomento, vede come protagoniste di questo disagio le donne. Gli unici a sfatare tale mito sono Pietro (2000) e Amerongen (2000); in effetti, se riconduciamo il disagio allo stile di attaccamento

ansioso-ambivalente (preoccupato), rimane chiaro che gli stili sono indipendenti dal genere. Credo che questo sia un ulteriore argomento che merita attenzione in future indagini. Per quanto riguarda la dinamica della dipendenza affettiva, mi auspico che al più presto la psicologia clinica afferri l'esistenza del dominio, prendendo atto della sofferenza di questi individui, spesso mascherata. Il presente lavoro dunque, si offre come occasione di sensibilizzazione al tema e come punto di partenza teorico per una futura indagine empirica.

Bibliografia

- Ainsworth, M. D. S. (1969). Object relations, dependency and attachment: a theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*, 40, 969-1025.
- Ainsworth, M. D. S., & Wittig, B.A. (1969). Comportamento di attaccamento e di esplorazione in bambini di un anno nella Strange Situation. In Dazzi, N., & Speranza, A. (Eds.), *Modelli di attaccamento e sviluppo della personalità. Scritti scelti* (pp. 141-172). Raffaello Cortina, Milano, 2006.
- Ainsworth, M. D. S., Bell, S. M., & Stayton, D.J. (1971). Differenze individuali nel comportamento di bambini di un anno nella Strange Situation. In Dazzi, N., & Speranza, A. (Eds.), *Modelli di attaccamento e sviluppo della personalità. Scritti scelti*. (pp. 193-235). Raffaello Cortina, Milano, 2006.
- Amerongen, F. (1997). Le desire et ses metamorphoses. *Cahiers Jungiens de Psychanalyse*, 89, 7-17.
- Amerongen, F. (2000). Je t'aime...a la folie. *Cahiers Jungiens de Psychanalyse*, 997, 89-102.
- Andolfi, M., Angelo, C., Menghini, P., & Niccolò-Corigliano, A. M. (1982). *La Famiglia Rigida. Un Modello di Psicoterapia Relazionale*. Milano: Feltrinelli.
- Attili, G. (2004) *Attaccamento e amore*. Bologna: Il Mulino
- Auhagen Stephanos, V. (1991). *La maternità negata*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 2, 147-178.
- Bartholomew, K. (1993). From childhood to adult relationships: Attachment theory and research. In S. Duck (Ed.). *Understanding Relationship Processes 2: Learning about Relationships* (pp. 30-62), Beverly Hills: Sage.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244. Tr. it. Stili di attaccamento tra giovani adulti: analisi di un modello a quattro categorie. In L. Carli (Ed.), *Attaccamento e rapporto di coppia*. (pp. 229-273). Raffaello Cortina, Milano, 1995.

- Bowen, M. (1979). *Dalla famiglia all'individuo. La differenziazione del Sé nel sistema familiare*. Roma: Astrolabio.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. (Vol. I) *Attachment*. New York: Basics Books. Tr. it. *Attaccamento e perdita*. (Vol. I) *L'attaccamento alla madre*. Bollati Boringhieri, Torino, 1972.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss*. (Vol. II) *Separation*. New York: Basics Books. Tr. It. *Attaccamento e perdita*. (Vol. II) *La separazione dalla madre*. Bollati Boringhieri, Torino, 1975.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock Publications. Tr. it. *Costruzione e rottura dei legami di attaccamento*. Raffaello Cortina, Milano, 1982.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss*. (Vol. III) *Loss, sadness and depression*. New York: Basics Books. Tr. it. *Attaccamento e perdita*. (Vol. III) *La perdita della madre*. Bollati Boringhieri, Torino, 1975.
- Bowlby J. (1988). *A Secure Base: Parent-child attachment and health human development*. London: Routledge. Tr. it. *Una base sicura*. Raffaello Cortina Editore, Milano, 1989.
- Bretherton, I. (1990). Open communication and internal working models: Their role in attachment relationships. *Socioemotional development*. Lincoln: University of Nebraska Press. In L. Carli (Ed.), *Attaccamento e rapporto di coppia*. Raffaello Cortina, Milano, 1995.
- Cancrini, M.G., & Harrison, L. (1986). *Potere in amore. Un viaggio tra i problemi della coppia*. Roma: Editori Riuniti.
- Carli, L. (Ed.). (1995). *Attaccamento e rapporto di coppia*. Milano: Raffaello Cortina.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationships quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 4, 644-663. Tr. it. *Attaccamento adulto, modelli operativi e qualità della relazione in coppie di fidanzati*. In L. Carli (Ed.), *Attaccamento e rapporto di coppia* (pp.155-204). Raffaello Cortina, Milano, 1995.
- Collins, N. L., & Feeney, B.C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support- seeking and caregiving in adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1053-1073.

- Cournut, J. (1997). Le sense de l'après-coup. *Rev. Française Psychanalytique*, 61, 1239-1244.
- Crittenden, P. M. (1997). *Pericolo, sviluppo e adattamento*. Milano: Masson.
- Crittenden, P.M. (1999). *Attaccamento in età adulta. L'approccio dinamico maturativo all'Adult Attachment Interview*. G. Fava Vizziello & A. Landini (Eds.), Milano: Raffaello Cortina.
- Dazzi, N., & Speranza, A.M. (Eds.). (2006). *Modelli di attaccamento e sviluppo della personalità. Scritti scelti*. Milano: Raffaello Cortina.
- De Clercq, F. (2002), *Fame d'amore. Donne oltre l'anoressia e la bulimia*. Milano: Biblioteca Universitaria Rizzoli.
- Eagle, M. N. (2005). Attaccamento e sessualità. *Psicoterapia e scienze Umane*, 39,2, 149-164.
- Feeney, B. C. (2004). A secure base: Responsive support on goal strivings and exploration in adult intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 631-648
- Feeney, B. C. (2007). The dependency paradox in close relationships: Accepting dependence promotes independence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 2, 268-285.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 2, 281-291. Tr. It. Lo stile di attaccamento come predittore delle relazioni di coppia negli adulti. In L. Carli (Ed.), *Attaccamento e rapporto di coppia* (pp.127-154). Raffaello Cortina, Milano, 1995.
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2001). Predictors of caregiving in adult intimate relationships: an attachment teoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 972-994.
- Fine, M., & Glendinning, C. (2005). Dependence, independence or inter-dependence? Revisiting the concepts "care" and "dependency". *Ageing & Society*, 25, 601-621.
- Forward, S., & Craig, B. (1992). *Genitori Sbagliati*. Milano: Sperling & Kupfer.

- Gabbard, G. O. (2000). *Psichiatria Psicodinamica. Terza edizione*. Milano: Raffaello Cortina.
- George, C., Kaplan, N., & Main, M. (1986). *Adult Attachment Interview*. Unpublished Manuscript. Department of Psychology, University of California, Berkeley.
- George, C., Kaplan, N., & Main, M. (1996). *Adult Attachment Interview*. Unpublished Manuscript. Department of Psychology, University of California, Berkeley.
- Giddens, A. (1992). *The transformation of intimacy. Sexuality , love and eroticism in modern societies*. Cambridge, Polity Press. Tr. it. *La trasformazione dell'intimità. Sessualità, amore ed erotismo nelle società moderne*, Il Mulino, Bologna, 1995.
- Green, A. (1993). *Le travail du negatif*. Paris: Minuit.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. Tr. it. L'amore di coppia inteso come processo di attaccamento. In L. Carli (Ed.), *Attaccamento e rapporto di coppia* (pp.91-126). Raffaello Cortina, Milano, 1995.
- Hazan, C., & Zeifman, D. (1999). Pair bonds as attachments: Evaluating the evidence. In J. Cassidy, & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (pp. 336-354). Guilford, New York. Tr. it. *I legami di coppia come attaccamenti: valutazione dei dati*. In J. Cassidy, & P.R. Shaver (Eds.), *Manuale dell'attaccamento: teoria, ricerca e applicazioni cliniche* (pp. 382-403). Giovanni Fiorinti, Roma, 2002.
- Hellinger, B. (2000). *Principio d'ordine e umiltà. L'approccio di Bert Hellinger*. Retrieved July, 14, 2008 from http://www.iskon.it/pages/pdfs/bert_hellinger.pdf .
- Hendrick, C., & Hendrick, S. S. (2004). Sex and romantic love: Connects and disconnects. In J.M. Harvey, & A. W. Sprecher, (Eds.), *Handbook of sexuality in close relationship* (pp. 159- 182). Mahwah, N.J: Lawrence Erlbaum Associates.
- Kernberg O. F. (1995). *Relazioni d'amore. Normalità e patologia*. Milano: Raffaello Cortina.
- Kirkpatrick, L. A., & Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender and relationships stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66,3, 502-512. Tr. it. Stile di attaccamento, genere sessuale e stabilità della relazione: Un'analisi longitudinale. In L. Carli (Ed.), *Attaccamento e rapporto di coppia* (pp.292-318). Raffaello Cortina, Milano, 1995.

- Kobak, R. R., & Hazan, C. (1991a) Attachment in marriage: effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 6, (pp.861-869). Tr. It. L. Carli (Ed.), *Attaccamento e rapporto di coppia* (pp.205-227). Raffaello Cortina, Milano, 1995.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. London: Hogarth. Tr. it. *Narcisismo e analisi del Sé*. Bollati Boringhieri, Torino, 1976.
- Kohut, H. (1978). *The search of the self*. New York: International University. Tr. it. F. Paparo (Ed.), *La ricerca del Sé*. Bollati Boringhieri, Torino, 1982.
- Kohut, H., (1989). *I seminari. Teoria e clinica della psicopatologia giovanile*. Roma: Astrolabio.
- Liebowitz, M. R. (1983). *La chimica dell'amore*. Milano: Rizzoli.
- Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant symbiosis and individuation*. New York: Basic Books. Tr. it. *La nascita psicologica del bambino: Simbiosi e individuazione*. Bollati Boringhieri, Torino, 1978.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). *Security in infancy, childhood and adulthood: a move to the level of representation*. Tr. it. La sicurezza nella prima infanzia, nella seconda infanzia e nell'età adulta: il livello rappresentazionale. In R. C. Crugnola, (Ed.), *Lo sviluppo affettivo del bambino*. Raffaello Cortina, Milano, 1993.
- Mellody, P. (2003). *Facing codependence, what it is, where it comes from, how it sabotages our lives*. New York: HarperCollins.
- Miller, D. (1994). *Donne che si fanno male*. Milano: Feltrinelli.
- Money, J. W. (1986). *Lovemaps: Clinical Concepts of sexual/erotic health and pathology, paraphilia, and gender transposition in childhood, adolescence and maturity*. New York: Irvington.
- Moorhead, D. (1999). Oedipus, Darwin, & Freud: One big, Happy family? *Psychoanalytic Quarterly*, 68, 3, 347-375.
- Nakken C. (1988). *The addictive personality. Roots, Rituals and Recovery*, Centre City, Minn.: Hazelden.

- Norwood, R. (1985). *Donne che amano troppo*. Milano: Feltrinelli.
- Piétro, D. (2000). *La dépendence affective. Ses causes et ses effets*. Outremont: Les Editions Quebecor. Tr. it. *La dipendenza affettiva: come riconoscerla e liberarsene*. Paoline, Torino, 2005.
- Recalcati, M. (1996). *Introduzione alla psicoanalisi contemporanea. I problemi del dopo Freud*. Milano: Bruno Mondadori.
- Sameroff, A. (2000). Ecological perspectives on developmental risk. In J. D. Osofsky, & H. E. Fitzgerald (Ed.), *Waimh handbook of infant mental health. Infant Mental Health in Groups at High Risk*, vol. 4 (pp. 1–33). New York: Wiley.
- Simonelli, C. (2002). *Psicologia dello sviluppo sessuale ed affettivo*. Roma: Carocci.
- Steinberg, L., & Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child development*, 57, 841-851.
- Tennov, D. (1979). *Love and Limerence. The experience of being in love*. New York: Stein and Day.
- Weiss, R. S. (1982). *Attachment in adult life*. In L. Carli (Ed.), *Attaccamento e rapporto di coppia*. Raffaello Cortina, Milano, 1995.
- Wilson Schaeff, A. (1986). *Codependence. Misunderstood-Mistreated*. San Francisco: Harper and Row.