



COPPIA E TRAUMA: l'impatto del tradimento attraverso la Teoria dell'Attaccamento.

***«Amore non è amore se muta quando scopre un mutamento
o tende a svanire quando l'altro si allontana.***

Oh no! Amore è un faro sempre fisso che sovrasta la tempesta e non vacilla mai;

***Amore non muta in poche ore o settimane
ma impavido resiste al giorno estremo del giudizio;
se questo è errore e mi sarà provato, io non ho mai scritto,
e nessuno ha mai amato».***

(LOVE, William Shakespeare)

La Teoria dell'Attaccamento venne formulata negli anni Sessanta dallo psichiatra inglese John Bowlby, per dare dimostrazione che le relazioni sentimentali si sviluppano seguendo un percorso che contribuisce a un buon adattamento dell'individuo al suo ambiente sociale e fisico.



E' grazie a questa teoria che possiamo identificare i modi attraverso i quali un adulto può organizzare la propria vita affettiva in funzione dei passati legami di attaccamento, identificando una correlazione tra i legami della prima infanzia e le successive relazioni di coppia adulte.





E' una teoria che integra concezioni etologiche, evoluzionistiche, psicoanalitiche, cognitive e riguarda la funzione e lo sviluppo del comportamento protettivo umano.

Gli studi di Lorenz e Harlow mettono in evidenza come per i primati umani, i primati non umani e alcuni mammiferi, esiste una MOTIVAZIONE PRIMARIA che garantisce la sopravvivenza: la VICINANZA FISICA.

«Il bambino è motivato a mantenere il contatto perché è questo per sé che gli consente di esistere».

Mediante l'espressione del bisogno di vicinanza, corrisposto in maniera rassicurante dalla madre, si formano delle rappresentazioni mentali. E' sulla conferma di queste che si poggia la formazione della coppia.





Rappresentazioni che prendono il nome di
MODELLI OPERATIVI INTERNI,
schemi mentali che ciascuno costruisce nella vita
interagendo con l'ambiente e che consentono di fare
previsioni e crearsi aspettative sugli accadimenti della
vita relazionale.

L'OMEOSTASI RAPPRESENTATIVA,
spiega il perché ci si lega a qualcuno che non
mette in discussione il sistema di
rappresentazioni che si è formato in noi.



Non tutte le relazioni umane sono relazioni di attaccamento.

Perché si parli di attaccamento ci devono essere quattro condizioni di base che appaiono in sequenza lungo il percorso che porta al formarsi del legame madre-bambino ma anche allo strutturarsi del legame di coppia.

- ✓ **MANTENIMENTO DEL CONTATTO:** si sta vicini a chi ci fa stare bene.
- ✓ **RIFUGIO SICURO:** lo sentiamo verso chi ha il potere di confortarci quando siamo turbati o stiamo male.
- ✓ **ANSIA DA SEPARAZIONE:** avvertiamo la mancanza di colui o colei che ci fa stare bene.
- ✓ **BASE SICURA:** quel senso di sicurezza percepito verso colui o colei che ci mette nelle condizioni di poter sviluppare la nostra curiosità esplorativa e ci riaccoglie al ritorno con entusiasmo.



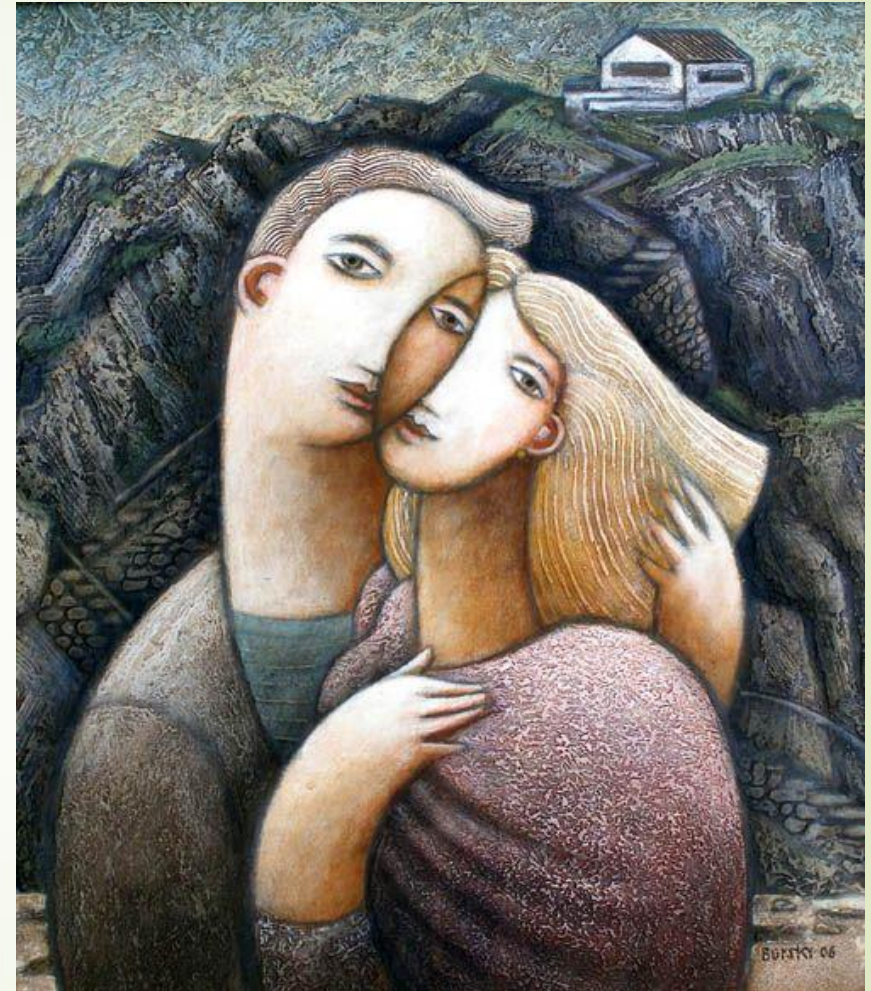
Alla fine del primo anno di vita del bambino, il suo legame con la madre è consolidato da queste caratteristiche.

E' emerso che per la coppia sono i due anni di relazione lo spartiacque cruciale per la qualità del legame e che la differenza consiste nella presenza o assenza dei fenomeni di

ANSIA DA SEPARAZIONE e BASE SICURA.

Questi due elementi
costituiscono in generale la
condizione per cui si può parlare di
attaccamento.

L'attaccamento è legato al fenomeno
dell'amore in quanto la
predisposizione innata al **SUCCESSO
RIPRODUTTIVO** non è connessa solo
all'**ATTRAZIONE SESSUALE** e alla
messa al mondo di prole.

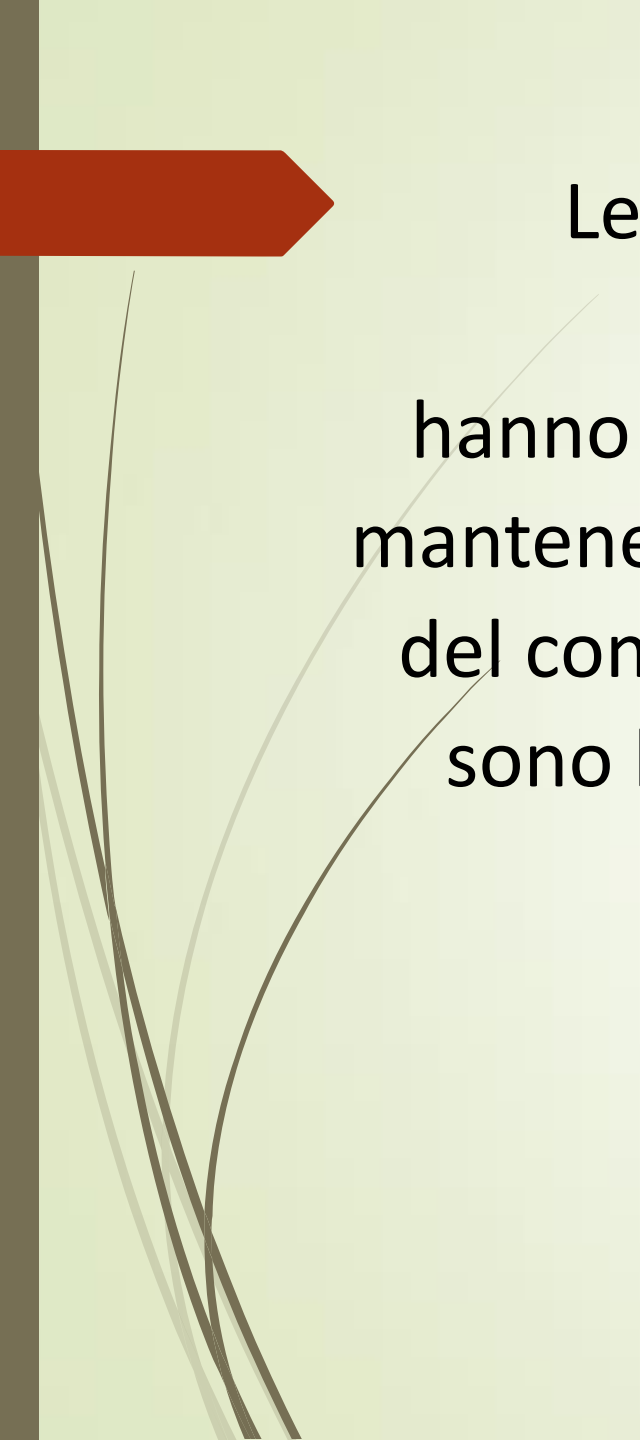


IL SUCCESSO RIPRODUTTIVO

è un fenomeno complesso che prevede il desiderio di lasciare in più individui possibili ciò che ci contraddistingue dagli altri, affinché le caratteristiche si riproducano di generazione in generazione.

E' una sorta di "sogno inconsapevole di immortalità".





Le esigenze biologiche di lasciare le proprie
caratteristiche nella discendenza,
hanno fatto sì che la selezione naturale operasse per
mantenere assieme i partner al di là dell'atto sessuale e
del concepimento, e per tenerli legati in rapporti che
sono ben più profondi di quelli che comunemente
chiamiamo storie d'amore:

L'INVESTIMENTO PARENTALE

e la creazione di

RELAZIONI INTERPERSONALI

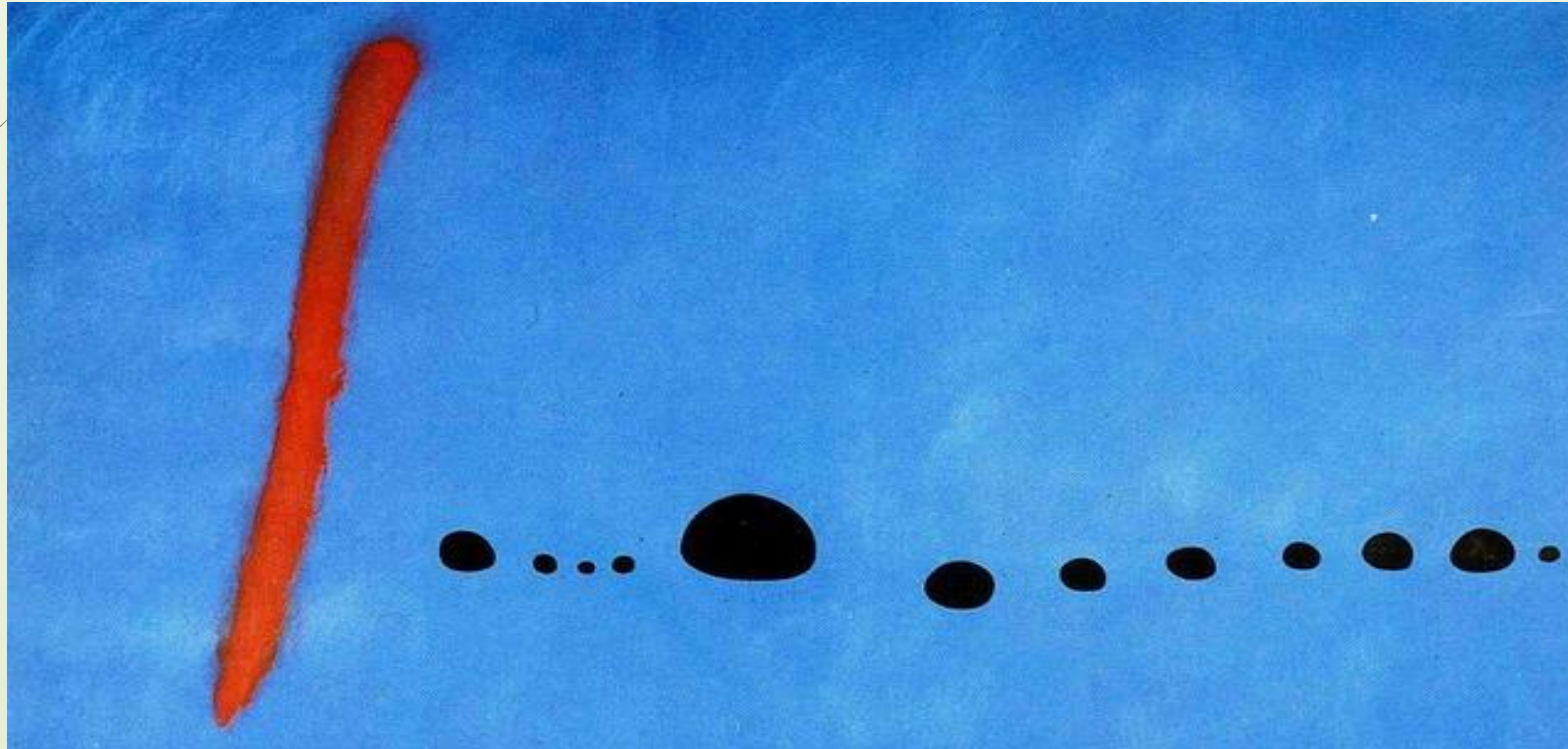
fondano tutto questo.



Bowlby sostiene che
da adulti si percepisce la persona amata come
“PIU’ SAGGIA E PIU’ FORTE”,
stessa sensazione provata dal bambino
nei confronti della sua figura
di attaccamento.

La persona amata risulta così come colei che ci
garantisce la sopravvivenza,
ci protegge e ci conforta.

Quali le differenze tra
attaccamento infantile e
attaccamento adulto?



Il legame M-B
è di tipo
COMPLEMENTARE:
il bambino
chiede e la madre risponde
in maniera sensibile e
responsiva.
I ruoli non si invertono.



I legami di coppia sono di tipo RECIPROCO:

ciascun partner è disponibile e disposto a giocare un ruolo doppio dove in alcuni casi chiede protezione e conforto e in altri protegge e conforta.

Quando questo manca la coppia va in crisi.





La complessità della coppia
prevede la messa in atto di altri sistemi innati quali
l'ACCUDIMENTO, la COOPERAZIONE e
l'ACCOPPIAMENTO SESSUALE.

Tra i partner ci può essere una profonda attrazione
sessuale che dà avvio alla relazione. Altresì è stato
dimostrato che un legame puramente sessuale può
assicurare la riproduzione ma non il successo
riproduttivo.



Su cosa si basa la scelta del partner?

- **EFFETTO FAMILIARITA'**: è una tendenza a base innata dove la nostra mente ci fa percepire come più gradevoli le persone a noi familiari. E' legato "all'EFFETTO ESPOSIZIONE".
- **EFFETTO SOMIGLIAZA**: le persone con caratteristiche simili, tendenzialmente hanno interessi simili e questo promuove la sicurezza.
- **EFFETTO SENSIBILITA'**: quando si tratta di una relazione che ha le caratteristiche della profondità si punta su partner che si mostrano premurosi, accudenti, sensibili ai bisogni affettivi.



La scelta al maschile e la scelta al femminile.

La fisiologia e l'anatomia dei maschi e delle femmine sono correlate a modalità di interazione, sentimenti, emozioni, relazioni, motivazioni e comportamenti diversi. La possibilità di lasciare progenie e propagare le proprie caratteristiche genetiche passa attraverso strategie riproduttive, scelte e stili di vita che nei due sessi sono profondamente differenti. Queste strategie funzionano anche nei casi in cui la relazione non prevede la procreazione.



UOMINI:

La partner deve:

- avere un alto potere riproduttivo
- essere giovane e bella (condizione legata agli estrogeni)
 - essere seria

Il cervello e il corpo maschile sembrano programmati, a seguito della selezione naturale, a trovare attraenti in maniera del tutto inconsapevole, quelle caratteristiche che riflettono la condizione di “brava riproduttrice”.



DONNE

Molto più centrate sulle relazioni d'amore che si caratterizzano per:

- ricerca di relazioni sentimentali stabili
- evitamento delle avventure a sfondo puramente sessuale
 - ostacolare la promiscuità maschile
- limitare gli incontri sessuali a uomini che sono più forti, con risorse economiche sufficienti e che sembrano spontaneamente desiderosi di condividere con la partner e con i possibili figli le sue risorse affettive e materiali



Le donne

vogliono uomini che le sappiano corteggiare, conquistare, mostrando loro di essere preziose e per questo apprezzate. Anche l'uomo deve essere giovane e bello, dove da un lato il testosterone, dall'altro le proporzioni tipiche della mascolinità si integrano e favoriscono il successo della relazione.

Altresì la bellezza rimane un criterio secondario di scelta. Ad un uomo bello viene preferito uno con una posizione, intelligente, serio, affidabile ed economicamente solido.

IL LEGAME DI COPPIA

Cindy Hazen e Debra Zeifman propongono un modello basato su un processo a quattro tappe. Questo modello riprende la creazione del legame M-B sul piano delle funzioni, dei comportamenti e delle emozioni tanto che si parla di **EQUIVALENZA FUNZIONALE**.



1° FASE: IL CORTEGGIAMENTO

Tramite un corteo di movimenti e un copione lessicale, i partner propongono la migliore immagine di sé.

Anche il bambino sa mostrarsi seduttivo nei confronti della madre per ottenere la sua attenzione.

Sia per i partner, sia per il bambino, in questa fase poco importa se la persona scelta si ritrae o si dedica ad altro, perché questo copione può essere messo in scena con altre persone che risultano attraenti.

Non c'è ansia da separazione.

In questa fase è la ricerca del piacere da parte dei partner l'elemento fondante, ed è da ricondurre all'attivazione del SISTEMA SESSUALE.

Questa fase si correla con il MANTENIMENTO DEL CONTATTO.



2° FASE: L'INNAMORAMENTO

Correla con il RIFUGIO SICURO

I due partner esperiscono tutta una serie di sensazioni fisiche all'apparenza disturbanti e allo stesso tempo un'energia sconfinata.

L'eccitamento è mediato dalle FENILANFETAMINE.

Compaiono comportamenti che tendono alla rassicurazione: il tenersi per mano, l'abbracciarsi. Il contatto fisico assume la connotazione di tenerezza. Si usa un linguaggio con diminutivi affettuosi come la mamma fa con il bambino mediante il "baby talk".

A questa età per i bambini e in questa fase per gli adulti i segnali vengono indirizzati di preferenza verso quell'adulto che gioca un ruolo primario nella cura in una relazione di tipo MONOTROPICO.

3° FASE: AMORE E ATTACCAMENTO BEN STRUTTURATO

Diminuisce l'attività sessuale e aumenta l'importanza del rapporto emozionale, la capacità dell'altro di essere rifugio sicuro e figura di accudimento. Dalla passione si passa all'intimità, fase in cui le emozioni e le sensazioni sono di calore, affetto e fiducia.

Si producono ENDORFINE le quali promuovono appagamento e calma. Il partner diventa lo stimolo associato alla sensazione di benessere che deriva da queste sostanze.

La Hazen e la Zeifman sostengono: «le relazioni che si trasformano in legami di attaccamento sembrano essere quelle in cui l'elevazione dell'arousal fisiologico è ripetutamente attenuato dalla stessa persona, nel contesto di uno stretto contatto fisico».



La vicinanza fisica favorisce anche la produzione di OSSITOCINA la quale incrementa il mantenimento del legame affettivo.

L'ossitocina si produce anche durante l'allattamento ed è considerata la sostanza responsabile dell'attaccamento. La capacità di ciascun partner di calmare l'altro produce parimenti ANSIA DA SEPARAZIONE.

Questa, nel legame tra adulti, come in quello M-B, indica che il legame di attaccamento è formato e che la relazione è una relazione d'amore che ha la funzione di proteggere la sopravvivenza.

4° FASE:

ATTACCAMENTO E FASE dell'INTERDIPENDENZA FUNZIONALE

Il legame si è reso indissolubile.

I partner sono legati dell'IMPEGNO: ciascuno si impegna a vivere con la persona amata e decide di non prendere in considerazione altre opzioni.

Il legame si consolida e si trasforma in una catena che è psicologica, emozionale e fisiologica. Diventa l'amore che dura tutta la vita. E' una fase intrisa di emozioni profonde, quasi non riconosciute a livello consapevole dagli stessi partner.

Ciascun partner funziona come BASE SICURA per l'altro.

Questo senso di sicurezza permette di affrontare con curiosità e partecipazione gli inevitabili cambiamenti e i percorsi di vita dei partner.

In amore
non esiste un destino ineluttabile
rispetto alle modalità vissute
nell'infanzia.

Altresì dalle ricerche emerge che il
75% della popolazione tende a
ritrovarsi o a costruire relazioni
molto simili a quelle in cui era
coinvolto da piccolo con la madre.





Lo sviluppo affettivo modula quello
cognitivo e tutta la vita sociale al
punto da influenzare l'intera
struttura della personalità
dell'individuo.

Mary Ainsworth e lo studio dei
diversi stili di attaccamento.

Mary Main: la scoperta dello stile
disorganizzato.

ATTACCAMENTO SICURO, AMORE SICURO.

La madre è SENSIBILE e RESPONSIVA,
sa confortare il suo piccolo e lui sa di poter contare sulla mamma in caso di
necessità e sente che anche lui saprà districarsi nelle difficoltà.

La madre viene identificata come una persona di cui FIDARSI e questo produce un
modello mentale di sé come PERSONA DEGNA DI ESSERE AMATA E CONFORTATA.

Questa idea verrà generalizzata alle altre relazioni.

La maggior fiducia in sé, lo porterà ad essere parte attiva nell'andamento delle sue
interazioni e relazioni.

Da grande, tendenzialmente si affilierà a una persona
che ha il suo stesso stile sicuro.

Questa coppia svilupperà nel tempo un amore profondo, che è alla base della loro
vita assieme giorno dopo giorno e che spinge entrambi a cercare e a scoprire di
continuo, l'una nell'altro, gli aspetti che rendono ciascuno diverso eppure noto.

Così l'attaccamento reciproco è alla base del loro desiderio.



ATTACCAMENTO INSICURO ANSIOSO-AMBIVALENTE, AMORE OSSESSIVO.

Un bambino che sperimenta la relazione con una madre IMPREVEDIBILE, sviluppa dei modelli di sé come persona da AMARE IN MODO INTERMITTENTE.

Il suo sistema di attaccamento sarà continuamente attivato, perché continuo sarà il senso di pericolo.

Imparerà che la COERCIZIONE può essere utile per tenere a sé la madre, che risulta una figura INAFFIDABILE.

In campo amoroso, questa persona sarà più volte trascinata dal vortice della passione, pensando di aver trovato la persona giusta.

In realtà, andrà incontro a idealizzazioni verso quei soggetti che più tenderanno a farla soffrire.



All'interno di una relazione amorosa adulta,
quando a prevalere saranno i modelli positivi del sé, come persona DEGNA DI
AMORE, allora penserà di essere amata profondamente e rispettata dal partner.

Quando il senso di sé sarà di una persona VULNERABILE e NON DEGNA di
AMORE, verrà trascinata nel tunnel della gelosia più estrema, dando vita ad una
relazione ossessiva, possessiva e autoritaria: non mancheranno reazioni violente
sino ai delitti passionali.

Rimane sempre nella fase dell'innamoramento. La sua ansia da separazione è
sempre all'estremo.

La possibilità di esplorare il mondo, di essere contenuta e di amare sulla base
della sicurezza, che può offrire una relazione consolidata sono per lei dimensioni
sconosciute.



ATTACCAMENTO INSICURO ANSIOSO-EVITANTE, AMORE NON AMORE.

Questo bambino sperimenta che quando ha paura, la mamma rifiuta sistematicamente il suo conforto. Se insiste, lei risulta infastidita dalla sua debolezza. Intraprende un percorso di falsa autonomia dove evita la mamma proprio quando ne ha più bisogno, dato che non sopporterebbe la frustrazione di un rifiuto nel momento di maggiore vulnerabilità.

La mamma spinge il piccolo a dare il meglio in tutto quello che fa, scoraggiando le relazioni interpersonali e puntando sulla competizione. Questo bambino cresce senza alcuna sicurezza affettiva. Il modello mentale è di persona NON DEGNA DI ESSERE AMATA.

Quella della madre, di persona di cui NON FIDARSI.

Non chiede, non mostra emozioni come ansia e sconforto e si regola sul razio cinio. Per non correre rischi i suoi modelli mentali gli fanno sopprimere la sua emozionalità.



Da grande non attribuisce valore agli altri
e li usa per i suoi scopi.

Ha molto successo con le ragazze.

Sa fare molto bene la corte, forse si innamora, ma poi scappa.

Adotta un comportamento distaccato/distanziante con tendenza
all'espressione di un sé grandioso che lo fa sentire
un uomo di successo e inattaccabile dalle emozioni.

In alcuni casi sceglie donne come lui che gli garantiscono
di non fare troppe richieste, in altri,
donne ambivalenti che si fanno carico della relazione.

Le evitanti gli riservano freddezza. Le ambivalenti gli riservano rabbia,
svalutazione, ridicolizzazione e colpa.

Tutto questo lo riporta all'angoscia primaria provata quando non si
sentiva capito, non si sentiva amato.



ATTACCAMENTO DISORGANIZZATO, L'AMORE DISORGANIZZATO.

Avere una madre che maltratta o che non è mai prevedibile nelle sue reazioni fa sì che il bambino ne abbia una grande paura e allo stesso tempo un forte bisogno.

I modelli mentali del sé e degli altri, derivanti da questo maternage sono inevitabilmente confusi, incoerenti e ad essi corrispondono emozioni e comportamenti disorganizzati, contraddittori.

Di fronte al pericolo, che è spesso la madre stessa, stanno fermi ma contemporaneamente vorrebbero avvicinarsi e fuggire nel contempo dalla figura da cui vorrebbero essere confortati.

Le coppie si inducono timore o stili affettivi contraddittori, fatti di grandi passioni o momenti glaciali, che rendono difficile il porre fine alla relazione.



LE PERSONE CON STILI ATTACCAMENTO
INSICURO AMBIVALENTE E INSICURO EVITANTE
CRESCONO SUBENDO FORME TRAUMATICHE DEFINITE CON LA
«t» MINUSCOLA GIACCHE' LA TRAUMATIZZAZIONE
AVVIENE ALL'INTERNO DELLA RELAZIONE, DEFINITE PER
QUESTO ANCHE «TRAUMI RELAZIONALI».

LE PERSONE CON STILE DI ATTACCAMENTO DISORGANIZZATO
CRESCONO SUBENDO FORME TRAUMATICHE
DEFINITE CON LA «T» MAIUSCOLA GIACCHE' LA
TRAUMATIZZAZIONE PUO' AVVENIRE SUBENDO ABUSI E
MALTRATTAMENTI.



PERCHE' SUCCEDDE TUTTO QUESTO?

I nostri giudizi, le nostre impressioni, le nostre scelte, sono regolati da un forte bisogno di COERENZA, che ci porta a confermare i nostri modelli mentali dell'attaccamento.

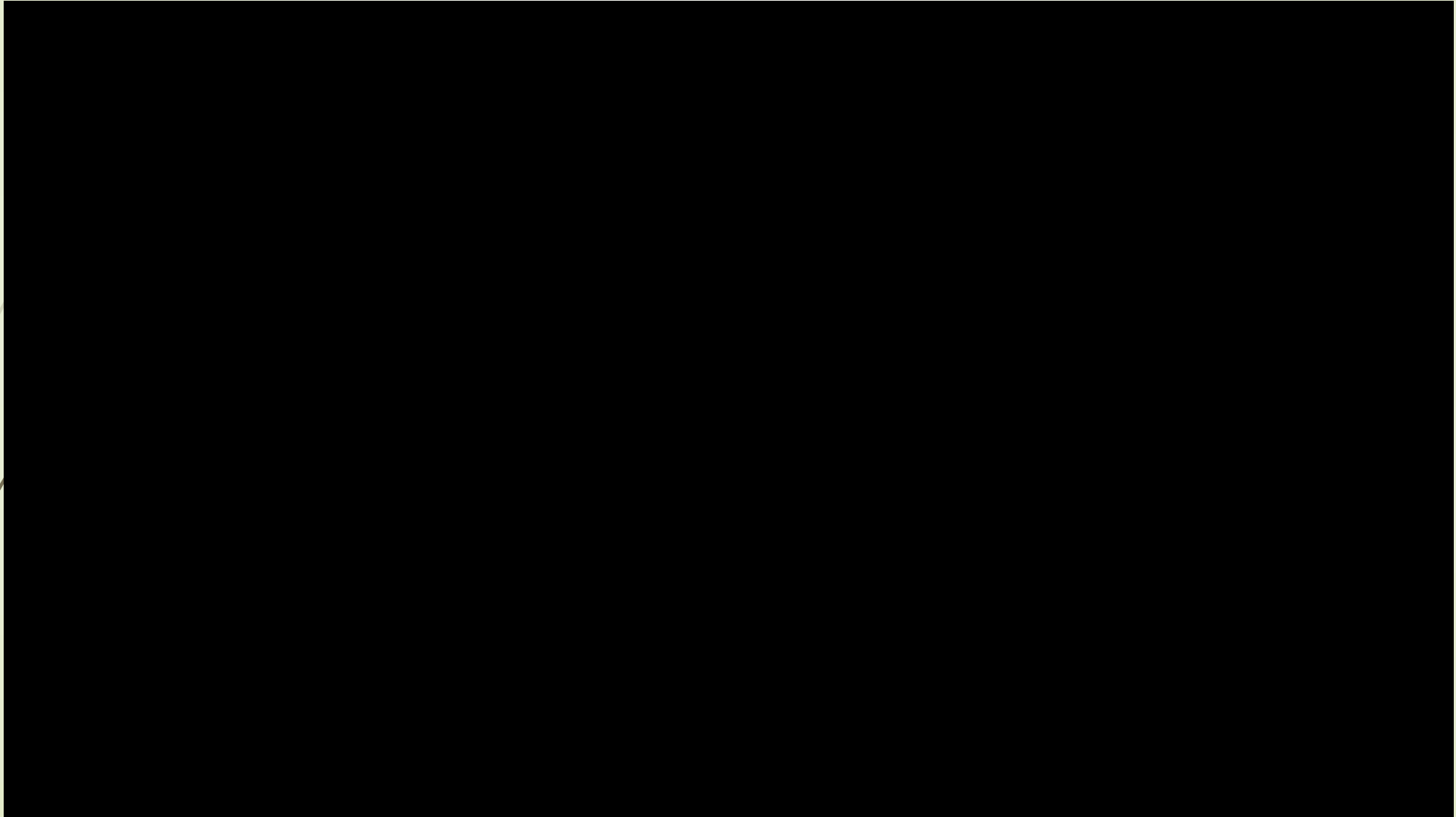
Se non ci sentiamo amabili, scegliamo chi rassicura le nostre idee o distorciamo la informazioni fino a vedere i segni del tradimento e dell'indifferenza. Tutto questo spesso avviene senza tenere conto del nostro ruolo. Nella coppia evitante/ambivalente: l'evitante conferma all'ambivalente, la non amabilità e l'impossibilità di essere amata abbastanza. L'ambivalente allontana/rifiuta l'evitante se si avvicina, perché non ha fatto abbastanza.



IL PARADOSSO DELL'ATTACCAMENTO

Quando si attiva il sistema di attaccamento, chiediamo conforto alla figura di attaccamento attuale. E' questa l'unica che può calmare e placare le nostre ansie. In questi casi la figura di attaccamento è quella che ha provocato il nostro dolore, ma essendo la nostra figura di attaccamento non possiamo farne a meno perché è proprio lei che attiva il sistema di attaccamento e può farci sentire sicuri... o forse questa è solo un'irrealizzabile speranza di riparare i rapporti passati attraverso quelli attuali...

Video: spezzone del film «IL DANNO»



Video: spezzone del film «IL DANNO»



Video: spezzone del film «IL DANNO»





SUL TRADIMENTO

(Avishai Margalit, 2017)

Il tradimento è formato da due elementi. Il primo elemento è il danno, l'offesa alla vittima. Ma nuocere all'interesse o ferire gravemente i sentimenti della vittima non è sufficiente a costituire un tradimento: è necessario un altro elemento. Perché ci sia tradimento, il danno e l'offesa devono verificarsi tra persone unite da un rapporto forte. Solo quando il danno e l'offesa sono motivi capaci di mettere in discussione il significato del rapporto forte, possiamo parlare di tradimento.



IL TRADIMENTO

... coloro che ci tradiscono possono farlo sempre e solo perché ci fidiamo di loro, ci abbandoniamo al loro benvolere, pensiamo di essere «speciali» per loro.

Allora il tradimento risulta una ferita lacerante, una lama tagliente che porta via un pezzo di te, inaspettatamente, senza anestesia.

Si prova uno smarrimento così forte che l'unica soluzione è pensare che siamo noi a non andare bene, a non valere abbastanza ...



LA ROTTURA DI UN LEGAME

La teoria dell'Attaccamento prende avvio dallo studio dei bambini che subivano delle separazioni o dei lutti rispetto alla figura di attaccamento.

Le reazioni a questi avvenimenti risultano avere dei pattern universali:

PROTESTA

DISPERAZIONE

DISTACCO



LA ROTTURA DELLA RELAZIONE

ATTACCAMENTO SICURO:

la separazione è un evento ponderato.

ATTACCAMENTO EVITANTE: la separazione avviene nel momento in cui si avverte una grande pressione e la richiesta di un amore profondo.

E' in questa fase che l'angoscia diventa attanagliante.

Allo scioglimento del legame l'evitante prova sollievo.

ATTACCAMENTO AMBIVALENTE:

quando l'innamoramento finisce avviene la separazione in una situazione di completo sconvolgimento.

Video: spezzone del film «Storia di noi due»

