



Centro di Formazione Camilliano

# Stili di attaccamento

Dott. Marco Vicentini  
*psicologo*



27 marzo 2011

# Gli studi etologici di Lorenz

- Imprinting:
  - Tipicamente si manifesta come una reazione di inseguimento: gli animali appena nati hanno la tendenza istintiva a seguire il primo oggetto in movimento che vedono dopo la nascita e normalmente è la madre.



# Gli studi di Harlow 1958

- L'attaccamento può essere definito come un legame di lunga durata emotivamente significativo con una persona specifica, che generalmente ricambia sentimenti, in modo che il legame sia emotivamente significativo per entrambi.



“ Nel bambino piccolo la fame dell'amore e della presenza materna non è meno grande della fame di cibo” [Bowlby, 1988]

# John Bowlby

## RELAZIONE DI ATTACCAMENTO

presenta 3 caratteristiche

LA RICERCA DI  
VICINANZA A  
UNA FIGURA  
PREFERITA

LA PROTESTA  
PER LA  
SEPARAZIONE

L'EFFETTO "BASE  
SICURA"



# Principali tipi di attaccamento

- Sicuro
- Insicuro
  - Evitante
  - Ambivalente
  - Disorganizzato



# Sicuro

- Il bambino manifesta **angoscia di separazione** all'atto del distacco, mentre al ritorno del genitore, lo saluta, **riceve conforto** e **torna a giocare sereno**.
  - Mostra un equilibrio ottimale tra la capacità di risposta al genitore e le attività intraprese autonomamente; un tale comportamento è legato ad un atteggiamento affettivamente positivo.
  - Mostra piacere e desiderio di prestare attenzione ai commenti, suggerimenti, domande e dimostrazioni del genitore ma allo stesso tempo si impegna in esplorazioni autonome.
- Appare felice e sereno.

# Evitante

- Il bambino manifesta **poca angoscia per la separazione** dalla madre, la ignora al momento della riunione e resta inibito nel gioco durante l'assenza del genitore.
- Mostra un'indifferenza verso il genitore, inadeguata rispetto all'età.
  - Mostra un tono dell'umore neutro.
  - Non ricerca aiuto o stimolazione dai genitori e non condivide spontaneamente le attività di loro interesse. Caratterizza i bambini che durante il primo anno di vita hanno sperimentato un rapporto con una figura di attaccamento insensibile ai loro segnali e rifiutante sul piano del contatto fisico
  - Il bambino evita il contatto con la figura di attaccamento, soprattutto dopo le separazioni, e non dimostra particolare turbamento quando lasciato con l'estraneo
- Sembra concentrato sugli oggetti, esibendo un eccesso di autonomia e di attenzione al compito

# Ambivalente

- E' un bambino **fortemente angosciato dalla separazione**, difficilmente tranquillizzato dalla riunione, cerca il contatto con rabbia e spesso respinge la madre. Mostra un'eccessiva dipendenza dal genitore.
  - L'esplorazione autonoma è inibita.
  - Mostra un tono dell'umore incostante.
  - Questa tipologia caratterizza i bambini che hanno avuto una figura di attaccamento imprevedibile nelle risposte: **affettuosa per un proprio bisogno e rifiutante su sollecitazione del bambino**
- Il bambino è quasi completamente assorbito dalla figura di attaccamento ma non riesce ad utilizzarla come base sicura per esplorare l'ambiente
- Mostra un profondo turbamento durante le separazioni e inconsolabilità nelle fasi di ricongiungimento (si avvicina alla figura di attaccamento per farsi consolare ma poi si allontana e la rifiuta)



# Disorganizzato

- Reagisce alla separazione con comportamenti molto confusi e disorganizzati.
  - Spesso associato a situazioni in cui la figura di attaccamento è dominata da esperienze traumatiche o a condizioni in cui i bambini stessi sono vittime di abuso e di maltrattamento
  - Il bambino è incapace di comportamenti coerenti verso la figura di attaccamento:
  - **Attiva, contemporaneamente, comportamenti di avvicinamento e di evitamento** (ad es. ricerca di contatto fisico ed evitamento dello sguardo); presenta stereotipie, congelamento, comportamenti di apprensione o spavento rivolti alla figura di attaccamento.

## ■ GENITORI

### 1) Sicuro

Genitori emotivamente disponibili e sensibili, in grado di recepire i segnali del bambino e rispondere adeguatamente ai suoi bisogni

### 2) Evitante

Genitori non emotivamente disponibili, non in grado di percepire i bisogni del bambino e di rispondere in modo adeguato. Atteggiamento di rifiuto. La figura del genitore e i suoi stati mentali non sono accessibili al bambino.

### 3) Ambivalente

Genitori non disponibili costantemente e coerentemente. Stati della mente intrusivi verso i loro figli. Comunicazioni imprevedibili e altalenanti, incoerenti.

### 4) Disorganizzato

Genitori stabiliscono con il figlio comunicazioni disorientanti, spaventate o spaventanti. Non esiste una comunicazione collaborativa.

## ■ BAMBINO

### 1) Sicuro

Durante la separazione sentono la mancanza del genitore. Dimostrano preferenza del genitore rispetto all'estraneo. Al ritorno del genitore lo salutano attivamente e cercano il contatto fisico, presto si calmano e ritornano a giocare.

### 2) Evitante

Non piangono in seguito alla separazione, evitano il genitore dopo la riunione. Sembra che le risposte non siano accompagnate da emozioni. Attenzione rivolta sui giocattoli più che sul genitore.

### 3) Ambivalente

Diffidenti e inquieti anche prima della separazione. Preoccupati, arrabbiati o passivi verso i genitori. Il ritorno del genitore non li calma.

### 4) Disorganizzato

I bambini al ritorno del genitore sono disorientati, si allontanano/avvicinano ripetutamente.

# Ansia da separazione

- Due strategie in particolare sono state proposte da diversi studiosi dell'attaccamento (Cassidy & Cobak, 1988) per la gestione dell'ansia da separazione:
  - l'iperattivazione
  - e la deattivazione.

# Stili di attaccamento nell'adulto

# L'attaccamento nell'adulto

- L'attaccamento adulto si può classificare in 4 categorie, in base al livello di angoscia sperimentato al momento della separazione dalla figura di attaccamento e in base al livello di evitamento della relazione con l'altro:
- **STILE SICURO** (bassa angoscia/basso evitamento)
  - hanno una degna ed amorevole considerazione di sé, capaci di intimità e autonomia e conforto nelle proprie relazioni sociali; sono persone che tendono ad avere una relazione lunga, stabile e soddisfacente, caratterizzata da un alto investimento.

# L'attaccamento nell'adulto

- **STILE PREOCCUPATO** (alta angoscia/basso evitamento)
  - hanno lacune nel senso di adeguatezza; si tratta di persone sempre vigili, preoccupate e che hanno una bassa soddisfazione nelle relazioni.
- **STILE DISTANZIANTE** (bassa angoscia/alto evitamento)
  - si sentono degne d'amore ma si distaccano freddamente dagli altri perché percepiti come non leali; sono persone poco interessate alle relazioni, con bassa soddisfazione e bassa intimità nelle stesse.
- **STILE EVITANTE-SPAVENTATO** (alta angoscia/alto evitamento)
  - tendono ad evitare il contatto con gli altri per anticipare un possibile rifiuto sociale. Si innamorano meno facilmente ed evitano intimità.

# Attaccamento e amore



- In che modo l'attaccamento ha a che fare con le relazioni d'amore degli adulti?
- Il legame tra la **madre e il bambino** è complementare. Il bimbo chiede aiuto e la madre protegge; il bambino ha un bisogno e la madre lo soddisfa; **i ruoli sono fissi** e non è ipotizzabile il contrario.
- Invece, il **legame di coppia** è caratterizzato dalla **reciprocità**:
  - ciascun partner, a seconda della situazione, è disponibile a giocare un ruolo doppio: può essere colui che offre protezione in un momento e, in un altro momento, colui che ha bisogno di conforto.
  - Ogni partner deve poter vedere nell'altro una fonte di sicurezza e a sua volta deve saper porsi come fonte di sicurezza per l'altro.
- Spesso quando questa alternanza di ruoli non è (più) possibile, la coppia non funziona più.

# Una relazione come legame di attaccamento

- Con chi mi piace passare il mio tempo?
  - EFFETTO **MANTENIMENTO DEL CONTATTO** = si desidera mantenere una vicinanza proprio con quella persona, piuttosto che con un'altra
- A chi mi rivolgo quando ho un problema o non mi sento bene?
  - EFFETTO **RIFUGIO SICURO** = si cerca quella persona quando si è turbati, preoccupati, sotto stress; lei riesce a confortarci e rassicurarci
- Chi mi manca quando non c'è?
  - EFFETTO **ANSIA DA SEPARAZIONE** = si va in ansia o ci si rattrista quando quella persona è lontana, ci manca
- Su chi mi sento di poter contare sempre e so che farebbe tutto il possibile per me?
  - EFFETTO **BASE SICURA** = si sa che in caso di necessità ci si può rivolgere a quella persona.



# La scelta del partner

- Esistono dei criteri che influenzano la scelta del partner e che si rivelano stabili nel tempo, nelle diverse culture e addirittura nelle diverse specie:
  - effetto **familiarità**: scegliamo qualcuno che somigli ai nostri fratelli o a persone che conosciamo, qualcuno che ci sia familiare.
  - effetto **somiglianza**: spesso ci attraggono le persone che ci assomigliano negli interessi, nel livello culturale, che hanno i nostri gusti e frequentano le stesse cerchie sociali.
  - effetto **sensibilità**: nella scelta di un partner per una relazione stabile, non saltuaria, si tende a preferire una persona premurosa, che si mostri in grado di prendersi cura di noi. E' anche ciò che accade anche ai bambini con la loro figura di attaccamento.

# Attaccamento e amore

- La psicologia in generale, e la psicologia sociale si sono domandate come definire le relazioni sociali significative e come distinguerle tra loro (es. amore, amicizia)
- Sternberg e Barnes (1988) “Il Triangolo dell’Amore”, descrive l’amore composto da tre componenti :
  - Componente emotiva: **intimità** (comprensione, complicità)
  - Componente motivazionale: **passione** (attrazione, desiderio sessuale, sensazione di essere innamorati)
  - Componente cognitiva: livello di **impegno**/decisione verso il partner

Le tre componenti entrano in diversa misura nei diversi tipi di relazione e nelle diverse fasi della relazione:

	<b>Intimità</b>	<b>Passione</b>	<b>Impegno/decisione</b>
<b>Attrazione</b>	Sì	No	No
<b>Infatuazione</b>	No	Sì	No
<b>Amore abitudinario</b>	No	No	Sì
<b>Amore romantico</b>	Sì	Sì	No
<b>Amicizia profonda</b>	Sì	No	Sì
<b>Amore fatuo</b>	No	Sì	Sì
<b>Amore maturo</b>	Sì	Sì	Sì

# Per approfondire

- Attili G. (2004). Attaccamento e amore, Il Mulino.
- Simonelli A., Calvo V. (2008). L'attaccamento: Teoria e Metodi di Valutazione, Carocci.