

IL CUORE NON DIMENTICA

storie di innamoramento e di attaccamento



Vivian Pellegrinelli, psicologa psicoterapeuta Iserdip

L'innamoramento è un'esperienza intensa, un vortice emotivo che mescola desideri e insicurezze. Un vissuto complesso e profondo in cui tutto sembra acquisire un senso nuovo. Eppure...

...nell'incanto dell'innamoramento, si riattivano dinamiche radicate nel nostro passato capaci di influenzare il nostro comportamento attuale, le aspettative e la capacità di instaurare un legame sicuro con l'altro.

Ma cosa determina il modo in cui ci innamoriamo e viviamo le relazioni? La teoria dell'attaccamento offre interessanti spunti di riflessione per meglio comprendere in che modo i legami affettivi sviluppati nell'infanzia influenzino il nostro modo di relazionarci da adulti.

J. Bowlby, pioniere di questa teoria, definisce l'attaccamento un sistema motivazionale innato con la funzione evolutiva di garantire protezione e vicinanza alla figura di accudimento. Attraverso i suoi studi, ha evidenziato come la qualità del legame instaurato con i caregiver nei primi anni di vita costituisca una 'base sicura' da cui il bambino può esplorare il mondo e costruire una rappresentazione di sé e degli altri. Studi successivi hanno poi mostrato come le prime esperienze relazionali contribuiscano alla formazione di modelli interni stabili capaci di influenzare le modalità con cui viviamo le relazioni affettive in età adulta.

La qualità della relazione primaria di accudimento si riattiva nelle relazioni amorose poichè il legame di coppia, proprio come quello caregiver-bambino, implica bisogni di sicurezza, protezione e vicinanza. Tali ingredienti, al tempo indispensabili alla sopravvivenza del bambino, vengono rievocati nell'adulto riportando alla luce la sua parte bisognosa di amore.

Sono stati identificati quattro principali stili di attaccamento: sicuro, insicuro-ansioso, insicuro-evitante e disorganizzato. Quando ci innamoriamo, queste modalità relazionali possono essere riattivate, portando alla luce vecchie ferite, aspettative e comportamenti appresi. Questi elementi influenzano il modo in cui ci leghiamo all'altro, viviamo l'intimità e reagiamo all'incertezza relazionale. Le persone con un attaccamento sicuro, avendo interiorizzato un senso di fiducia nella disponibilità dell'altro, saranno più capaci di vivere

l'innamoramento in modo stabile e autentico, affrontando le difficoltà relazionali con apertura e flessibilità. Un attaccamento di tipo ansioso, esito di una presenza eccessiva o imprevedibile del caregiver, farà apparire il soggetto come preoccupato, in cerca di continue rassicurazioni perché sollecitato dal tema dell'abbandono. Apparirà quindi ipervigile

ai segnali di distacco o ambivalenza del partner che verranno interpretati come segnali di rifiuto. Al contrario, chi presenta uno stile di attaccamento evitante, frutto di esperienze ripetute di rifiuto o distacco, tenderà a valorizzare l'autonomia, percependo la vicinanza affettiva come invasiva o minacciosa. Questo porterà a un distanziamento emotivo e ad un difficile contatto con la propria vulnerabilità. Infine, lo stile disorganizzato, tipico di chi ha vissuto esperienze relazionali precoci contraddittorie o traumatiche, potrà manifestarsi con un'alternanza imprevedibile di comportamenti ansiosi ed evitanti, creando un clima di profonda confusione con comportamenti affettivi disorientati, ambivalenti o caotici.

Questi stili di attaccamento si configurano come movimenti profondi, a volte contraddittori, che non riguardano tanto l'altro, quanto la riattivazione di schemi interni capaci di influenzare in modo significativo la nostra capacità di comunicare i bisogni, interpretare i segnali del partner e regolare le emozioni all'interno della relazione.

In conclusione le dinamiche di riattivazione dell'attaccamento nell'innamoramento, ci permettono di comprendere quanto l'amore sia un processo psicologico profondo, che coinvolge l'intera nostra storia affettiva. Una maggior consapevolezza di queste dinamiche permetterà allora di riconoscere le ferite legate ad un tempo passato, di affrontare con responsabilità le nostre reazioni emotive e di comunicare all'altro i nostri reali bisogni. Questa chiarezza diventerà allora una preziosa opportunità per costruire legami più soddisfacenti perché liberi dai condizionamenti del passato e autenticamente in contatto con il nostro presente.

(Per approfondire queste tematiche si consiglia il libro del dottor Mattia Cis, psicologo psicoterapeuta, dal titolo "Perché ho così bisogno di te. Quando amare fa troppo male", Vallardi Editore 2023)

