



Lavorare con le ferite di attaccamento in Stadio Uno

Di Lorrie Brubacher

Questo articolo è stato originariamente pubblicato come un articolo "Toolbox" nella newsletter ICEEFT EFT Community News, primavera 2015
(Tradotto da Giulia Altera - Trainer ICEFFT e Sara Foradini - Psicologa)

In "Love Sense" Sue Johnson esplora **come e perché le relazioni falliscono** descrivendo **due tipi di "Deterioramento del Legame di Attaccamento"**.

1 - Il primo consiste in una **"lenta erosione"** portata da cicli negativi ripetitivi che aumentano progressivamente in termini di intensità emotiva e reattività; un **"ballo a due"** in cui entrambi si feriscono a vicenda provocando una lenta diminuzione di calore e fiducia reciproca. (Ciò può rappresentare la premessa dell'instaurarsi di eventi distruttivi improvvisi).

2 - Al contrario il secondo riguarda appunto un **evento distruttivo improvviso** ovvero una "ferita di attaccamento" in cui vi è una parte chiaramente "colpevole" e l'altra "ferita".

Per definizione una **Ferita di Attaccamento (FA)** è un **trauma relazionale** dato dalla violazione dell'aspettativa di uno dei due partner di ricevere conforto e cura dall'altro in un momento di urgente bisogno. La mancata risposta ad un evento doloroso, sia esso **apparentemente grande** (come la scoperta di una relazione con il proprio migliore amico) o **apparentemente piccolo** (come quando viene ignorata una richiesta di aiuto) sancisce un momento cruciale che da quel momento in poi ridefinisce la relazione come insicura e inaffidabile.

Il modello EFT prevede un **Intervento di Riparazione delle Ferite di Attaccamento -AIRM** (Johnson & Makinen, 2001). Questo viene spiegato e dimostrato nel programma di formazione video interattivo recentemente pubblicato da Brubacher e Buchanan (disponibile su www.attachmentinjuryrepair.com). Tale processo di riparazione avviene in **Stadio Due** e consiste in una **"conversazione di guarigione"** per la coppia. In questo percorso il terapeuta Eft assume una funzione di **guida**. Il suo sostegno è volto a permettere la **cura della ferita** ricevuta e l'acquisizione di un **rinnovato senso di sicurezza** e di fiducia **reciproca**.

Tuttavia prima di poter lavorare in questi termini è necessario aver superato lo **Stadio Uno**.

Durante questa fase il terapeuta aiuta la coppia a riconoscere, scomporre e rintracciare i **cicli negativi** (rabbia, difesa ecc..) che vengono agiti nel momento **presente**.

Questi poi vengono riconosciuti come il **problema** che non permette ad entrambi una riparazione della fiducia distrutta.

In un legame sicuro i partner si feriscono abitualmente, ma riescono a porre rimedio a tali ferite.

Il ripristino del legame è dato infatti da due movimenti:

1_ la condivisione del proprio dolore da parte del partner ferito



2_ la risposta di sintonizzazione emotiva da parte del partner “offensivo” nei confronti del dolore condiviso dal partner ferito, ovvero il dimostrare di sentire veramente l'impatto doloroso dell'evento. Quando però le coppie non riescono a percorrere il cammino verso la riparazione di una rottura e la ricostruzione della fiducia, cadono in una spirale negativa ovvero in una “*danza di allontanamento*”. In tal caso il modello fornisce al terapeuta EFT due strumenti per identificare chiaramente una ferita di attaccamento e due strumenti per far de-escalare il ciclo attuale prima di tentare di riparare la ferita.

Gli strumenti per individuare chiaramente una Ferita di Attaccamento (FA) sono:

1. Differenziare l'erosione graduale della relazione da una lacerazione improvvisa della fiducia

Occorre indagare se sia accaduto un evento specifico definibile come “ferita di attaccamento”.

Il terapeuta dovrà dunque porsi e porre domande quali:

- C'è stato un evento cruciale all'interno della relazione, una ferita relazionale irrisolta che ha frantumato la fiducia e rotto il legame tra loro? In altre parole c'è stato un evento di relazione, un momento di rottura con una chiara parte colpevole e una parte ferita che ha rotto il legame?

- Oppure il legame si è eroso lentamente in un reciproco ferirsi a vicenda con atteggiamenti sempre più reattivi?

2. Differenziare i traumi relazionali dai traumi esterni alla relazione

Esperienze traumatiche che riguardano uno dei due partner (abusi infantili, suicidio o malattia mentale di un genitore, guerre, incidenti automobilistici traumatici ecc..) non rappresentano ferite di attaccamento riguardanti la relazione di coppia.

Un incidente automobilistico grave può consistere in una rottura improvvisa in termini di fiducia e di legame soltanto se uno dei partner si è sentito totalmente deluso e ferito nella sua aspettativa di ricevere aiuto e conforto in quel momento di grave bisogno e ha fatto un passo indietro con una reazione esprimibile nei termini “*Non potrò mai più fidarmi di te*”.

Ad esempio nel caso di un grave incidente accaduto alla paziente Sol, la terapeuta Jane (formatasi da poco in EFT) indaga se si possa trattare o meno di una ferita di attaccamento.

Al contrario Sol ricorda “*Durante l'incidente stesso, ci siamo davvero uniti*” e Jill concorda.

Tuttavia Jane prosegue affermando: “*Ma poi lui si è rimesso in forze e ora siamo tornati nella stessa vecchia trappola*”.

Nello specifico tale incidente ha rappresentato certamente un momento traumatico per entrambi, ma non ha intaccato la fiducia tra di loro.

In tal caso non si può dunque parlare di una lesione da attaccamento, perché il trauma non è un trauma



da relazione. L'incidente di Sol non è stato un momento in cui un partner ha violato l'aspettativa di conforto dell'altro.

Da quanto è emerso dalle descrizioni di Sol e Jill si tratta invece di un legame di fiducia che si è lentamente eroso in 16 anni attraverso la ripetizione di un ciclo sempre più negativo.

Gli strumenti per far de-escalare il ciclo attuale prima di cercare di riparare l'evento traumatico sono:

1. Nominare coraggiosamente la ferita e dichiarare esplicitamente come la ferita faccia parte del ciclo attuale

Nell'identificare una o più ferite di attaccamento in Stadio Uno occorre evitare di lasciarsi risucchiare dai contenuti e dalla ricerca di risoluzioni ai problemi portati dalla coppia.

Risulta invece fondamentale **focalizzare l'attenzione sul processo** concentrandosi nello scardinare e validare l'impatto sovrastante dell'evento dannoso.

Un esempio di intervento da parte di un terapeuta Eft in tale fase è:

"Scott, da quando hai scoperto che Diane si è rivolta al tuo migliore amico quando tua madre stava morendo, il tuo cuore brucia di angoscia e pretendi disperatamente che lei non esca dalla tua vista. Diane, più ti spinge a stare con lui, più ti chiudi dentro, e più ti chiudi, più lui ti spinge".

Se ci sono più eventi, ogni evento può essere esplicitato sempre nella prima fase.

2. De-escalare il ciclo che sta bloccando la riparazione

In Stadio Uno non bisogna cercare di guarire l'evento traumatico, ma rintracciare il ciclo che ne sta impedendo la guarigione e che molto probabilmente costituisce anche la causa che lo ha generato. Questo include:

- Rintracciare i fattori scatenanti, le tendenze all'azione o le strategie di coping, i significati di attaccamento e la convalida delle emozioni secondarie difensive e reattive.
- Individuare e validare il nocciolo della ferita (il dolore centrale, la paura, il risentimento) che blocca la fiducia.
- Accedere a parte del dolore e della sfiducia sottostanti.
- Inquadrare il problema come il ciclo negativo che gli impedisce di riparare la ferita.
- Assicurare alla coppia che conoscete la strada da percorrere con loro per ricostruire la fiducia e che c'è un percorso che dovete fare prima insieme.
- Ricordare a voi stessi e mostrare loro in modo trasparente quanta parte della mappa possono tollerare. Ecco un esempio pratico: *"Prima di ricostruire la fiducia, è necessario nominare chiaramente come siete attualmente bloccati in comportamenti automatici che inviano messaggi di pericolo e disperazione e ancora più dolore all'altro. Dopo aver creato un'immagine comune di*



come ognuno dei vostri "comportamenti migliori" sia un codice per paure e bisogni non ancora espressi, comincerete a dare un nome a queste paure e a sconfiggere insieme questa danza di allontanamento. Allora sarete pronti a camminare sul sentiero della riparazione del vostro legame spezzato e a ricostruire una fiducia duratura.

Io so come guidarvi in questo percorso - per aiutare te (il partner che ha ferito) a sentire veramente il dolore che il vostro partner sta provando e insieme a dare abbastanza senso a come questo terribile evento sia potuto accadere, in modo che vi sentiate sicuri e possiate fidarvi di nuovo".

Esempio di caso

Tamara, una terapeuta EFT relativamente nuova, ascolta Steve e Julie descrivere l'evento che li ha spinti a cercare aiuto.

"Lui era il mio eroe", dice Julie mentre torce il tessuto tra le mani. "Sapevo di essere preziosa per lui e mi fidavo di lui come di me stessa. Abbiamo lottato insieme per crescere con successo due bambini con bisogni speciali e abbiamo passato bei momenti viaggiando con i nostri figli e lui era sempre lì per me. E poi...- nel momento più crudo della mia vita - quando mia madre è morta - ho trovato la ricevuta di una collana di perle che aveva comprato per la sua assistente d'ufficio e ho capito in quel momento che non ero più il suo vero amore. Non mi ha mai comprato un gioiello in vita mia!". Esita: "Ho perso il mio eroe!"

Ansिमando per il respiro e in un mix improvviso di lacrime e rabbia dice: *"Non avrei mai pensato in un milione di anni che l'avrebbe fatto, sai!"*

Steve si avvicina - *"Lo so - è stato sbagliato, ti ho detto che mi dispiace - è stato così sbagliato da parte mia. Ti ho detto che mi dispiace tanto!"*

In questo caso ci troviamo davvero di fronte ad **una ferita di attaccamento**, un evento specifico ed improvviso in cui un partner ha violato l'aspettativa di conforto e cura dell'altro in un momento vulnerabile.

Tamara è brevemente tentata di guidare Julie a condividere il suo dolore vulnerabile con Steve per aiutarlo a capire quanto profondamente l'ha ferita e per fargli rispondere con abbastanza rimorso da guarire questa ferita.

Poi si ricorda della tabella di marcia dell'EFT e cambia rotta. Si rifocalizza e si sintonizza di più sulla coppia. Osserva il processo che si apre davanti a lei e vede **una coppia in escalation**: Steve è nella posizione del **ritirato** assumendo una posizione difensiva, mentre Julie si trova nella posizione dell'**inseguitrice** che protesta e si disperava.

Tamara ricorda a se stessa che sta lavorando in **Stadio Uno** e che ha prima di tutto bisogno di aiutarli nella **de-escalation e nell'identificazione del ciclo negativo**.

Comincia con il **nominare e validare** le loro **tendenze all'azione** ovvero le *"mosse nella danza"* del loro tipico ciclo negativo che ha preparato le premesse per l'instaurarsi di una ferita dell'attaccamento e che sta mantenendo vivo il dolore.



"Julie, sto notando che più condividi il tuo dolore e la tua rabbia per il fatto che Steve potrebbe rivolgersi a qualcun altro quando hai più bisogno di lui, più tu Steve ti scusi profusamente e poi ti spazientisci quando non riesci a farla stare meglio".

La terapeuta continua a tracciare il processo dell'emozione nel ciclo negativo, evocando e riflettendo i **significati di attaccamento** creati quando si verificano i **trigger (fattori scatenanti, stimoli che attivano la sensazione di pericolo)**.

I fattori scatenanti per Julie sono Steve che si rivolge alla sua assistente d'ufficio e la scoperta della ricevuta della collana di perle.

Dunque Julie afferma: "Cosa dici a te stessa Julie, della sua relazione con Lily e della ricevuta della collana?"

Un grande fattore scatenante per Steve è l'infelicità di Julie, così Amara chiede: "Cosa dici a te stesso quando vedi che è infelice, quando non riesci a farla uscire dalla sua depressione? E ora che vedi il suo dolore e la sua rabbia, questi cosa ti dicono?"

Tamara **valida le emozioni secondarie di ogni partner**, la rabbia provata da Julie e l'impotenza provata da Steve nel non essere riuscito a farla star meglio per anni e soprattutto nel non riuscire a farla star meglio ora che l'ha ferita così tanto.

Julie dice: "Non credo che lui pensasse davvero di avere un problema. Gli ho chiesto di andare in terapia. Ho detto che ne aveva bisogno."

Amara risponde: "Questo era il tuo modo per chiedere di rompere questa trappola in cui siete intrappolati - **questa trappola ripetitiva in cui più cercavi di tirarlo dentro, più lui sembrava scomparire; più lui scompariva, più percepivi il pericolo che si allontanasse?**"

Poi Tamara evoca e **attribuisce un senso alla musica emotiva di fondo che guida la danza: solitudine, dolore, paure di rifiuto e abbandono, visioni negative di sé** ("Non sono amabile, sono spregevole.") e **degli altri** ("Steve è imprevedibile e inaffidabile".)

Infine la terapeuta inquadra la "danza dell'angoscia" (ovvero l'attuale **ciclo negativo** di Steve che si ritira, si placa e si difende e Julie protesta e si dispera) **come il problema**.

Esso rappresenta infatti il nemico che li blocca impedendogli di effettuare una conversazione volta a curare la ferita.

Steve ha lottato in silenzio volendo far sentire meglio Julie e alla fine si è allontanato sempre di più perché non si sentiva in grado di aiutarla.

Amara descrive ciò che è successo (il coinvolgimento di Steve con un'altra donna) come un momento tragico che ha rotto il legame tra loro, ha frantumato la fiducia e lo ha quasi (ma non totalmente) messo fuori gioco dall'essere l'eroe di Julie.

La terapeuta **rassicura** la coppia di conoscere il percorso per aiutarli a riparare questa fiducia spezzata.

Nel frattempo **valida** che ha completamente senso che Julie non possa ancora fidarsi di lui e che Steve provi ancora un immenso senso di colpa e di paura ogni volta che vede il suo dolore domandandosi se potrà mai più tornare ad essere il suo "cavaliere dall'armatura splendente".