

Introduzione all'attaccamento

Una guida per i terapeuti sulle Relazioni Primarie e il loro rinnovamento

SUSAN M. JOHNSON

Ristampato da Attachment Processes in Couple and Family Therapy, a cura di Susan M. Johnson e Valerie E. Whiffen, Copyright 2003 di The Guilford Press, 72 Spring Street, New York, NY 10012.

Tradotto da: Federica Latta, Angelo Martucci, Marta Morreale, Cecilia Pompei.

I terapeuti di coppia e della famiglia passano la loro vita professionale aiutando le persone a cambiare la natura delle loro relazioni di attaccamento primarie. I nostri clienti arrivano da noi volendo porre fine a difficili conflitti ricorrenti, per imparare a convincere il figlio o il coniuge a collaborare con loro, per affrontare la depressione o l'ansia che sorgono quando le relazioni sulle quali fanno affidamento diventano ambigue o dolorose, o, ancora peggio, cominciano a disintegrarsi. Questo è un compito impegnativo. Ci sono molte sfaccettature e livelli diversi in queste relazioni e molte lenti diverse attraverso le quali possiamo vederle. Come decidiamo quali obiettivi vale la pena di perseguire, quali sono i target terapeutici, e cosa, in ciò che accade durante le sedute, ha il potenziale per cambiare una relazione? Come diamo senso ai modelli complessi di interazione che configurano una relazione stretta e le risposte a volte estreme che i partner e i membri di una famiglia mostrano in tali relazioni?

Questo libro si basa sulla premessa che i terapeuti di coppia e della famiglia abbiano bisogno di un'ampia teoria integrata delle relazioni, una che catturi l'essenza della natura dei nostri legami d'amore, se vogliamo comprendere, prevedere e chiarire tali relazioni e così sapere come intervenire per cambiarle al meglio. Abbiamo bisogno di sapere quello che davvero conta, così da potere aiutare i clienti a fissare degli obiettivi e fare cambiamenti meno periferici e transitori. In altre parole, abbiamo bisogno di sapere su cosa concentrarci per cambiare il paesaggio delle relazioni intime, e non soltanto il clima. Abbiamo bisogno di una teoria che aiuti il terapeuta di coppia e familiare a rimanere attivamente concentrato nello sconcertante, stratificato e intricato dramma chiamato amore e appartenenza.

Chi ha collaborato a questo libro crede che uno dei bisogni umani più fondamentali sia quello di avere una connessione emotiva sicura, un attaccamento, con chi ci è più vicino: i nostri genitori, figli, amanti e compagni. È questo bisogno, e la paura della perdita e dell'isolamento che accompagna questo bisogno, che fornisce la sceneggiatura per il più antico e universale dei drammi umani che i terapeuti di coppia e della famiglia vedono recitati nei loro studi tutti i giorni. La nostra focalizzazione sull'attaccamento non si adatta in molti modi alla cultura dominante delle società occidentali, che ha anche influenzato la cultura della terapia di coppia e della famiglia. Questa cultura ha patologizzato la dipendenza ed esaltato i concetti di indipendenza intesa come libertà dal legame e auto-sufficienza. Come sottolinea Mackay (1996), la terapia della famiglia ha generalmente trascurato la dimensione del sostegno amoroso concentrandosi sulle questioni relative al potere, al controllo e all'autonomia. John Bowlby, l'ideatore della teoria dell'attaccamento (1969, 1973, 1980), e verosimilmente il primo terapeuta della famiglia, mise in

discussione questa visione patologizzante della dipendenza. Già nel 1944 Bowlby scrisse quello che è forse il primo articolo professionale di terapia familiare, chiamato "Quarantaquattro giovani ladri: i loro caratteri e la loro vita familiare". Studiò inoltre bambini istituzionalizzati per conto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e fu colpito dal fatto che questi bambini diventavano individui anaffettivi, che avevano relazioni superficiali e che erano ostili verso gli altri. Fu anche colpito dagli effetti della separazione dai genitori dei bambini che erano ospedalizzati; in quei tempi i genitori potevano visitare i loro figli solo per un'ora la settimana. Quando mise tutte le sue intuizioni su questi fenomeni in una teoria, gli psicologi dell'età evolutiva la fecero propria e cominciarono a usarla per esaminare le interazioni fra madre e figlio. Tuttavia, fino alla fine degli anni 80, quando uscirono i primi articoli sull'attaccamento in età adulta (Hazan & Shaver, 1987; Johnson, 1986), la natura dell'amore tra familiari e partners era essenzialmente appannaggio della letteratura e della stampa popolare. L'enfasi di Bowlby sull'accessibilità e la responsività emotiva e sulla necessità di calmare le interazioni in tutte le relazioni di attaccamento, un tempo così fuori moda, è adesso supportata da un lavoro empirico, come gli studi sulla natura delle difficoltà nel rapporto coniugale (Gottman, 1994). Nell'ultimo decennio, la ricerca sull'attaccamento, compreso un ampio corpo di ricerca sull'attaccamento in età adulta, è diventata "una delle più vaste, più approfondite e più creative linee di ricerca della psicologia del ventesimo secolo" (Cassidy & Shaver, 1999, p.x.). Ogni autore in questo testo offrirà la sua prospettiva su questa teoria e si focalizzerà su differenti aspetti del corpo di lavoro associato ad essa.

I PRINCIPI DELLA TEORIA DELL'ATTACCOMENTO

Sembra appropriato all'inizio di un tale libro illustrare brevemente i principi centrali della teoria, offrendo al lettore una descrizione della prospettiva dell'attaccamento. I dieci principi generali della teoria dell'attaccamento sono i seguenti:

L'attaccamento è una forza motivante innata

Cercare e mantenere il contatto con altri significativi è una spinta motivazionale innata e primaria per gli esseri umani nel corso della vita. La dipendenza, che è stata patologizzata nella nostra cultura (Bowlby, 1988), è una dimensione innata dell'essere umano, piuttosto che un tratto infantile che si supera. Questa prospettiva è stata adesso anche sviluppata nella letteratura femminista (Miller & Stiver, 1997).

La dipendenza sicura integra l'autonomia

Secondo la teoria dell'attaccamento, non esiste una completa indipendenza dagli altri o una dipendenza eccessiva (Bretherton & Munholland, 1999). Esiste solo una dipendenza efficace o inefficace. La dipendenza sicura favorisce l'autonomia e la fiducia in se stessi. La dipendenza sicura e l'autonomia sono pertanto due facce della stessa medaglia, piuttosto che dicotomie. La ricerca ci dice che l'attaccamento sicuro è associato a un senso del sé più coerente, articolato e positivo (Mikulincer, 1995). Più siamo connessi in modo sicuro, più possiamo essere separati e diversi. La salute emotiva, in questo modello, si correla al mantenimento di una sensazione significativa di interconnessione, piuttosto che all'essere autosufficienti e separati dagli altri.

L'attaccamento offre un rifugio sicuro

La presenza di figure di attaccamento, che solitamente sono i genitori, i figli, i coniugi e gli amanti, offre conforto e sicurezza, mentre la percepita inaccessibilità di queste figure crea angoscia. La vicinanza di una persona amata calma il sistema nervoso (Schore, 1994). È il naturale antidoto a sentimenti di ansia e vulnerabilità. Gli attaccamenti sicuri creano un rifugio sicuro che offre un cuscinetto contro gli effetti dello stress e dell'incertezza (Mikulincer, Florian & Weller, 1993) e un contesto ottimale per il continuo sviluppo della personalità.

L'attaccamento offre una base sicura

L'attaccamento sicuro offre anche una base sicura dalla quale gli individui possono esplorare il loro universo e rispondere al loro ambiente in modo più adattivo. La presenza di tale base incoraggia l'esplorazione e l'apertura cognitiva verso nuove informazioni (Mikulincer, 1997). Promuove la fiducia necessaria per rischiare, imparare e aggiornare continuamente i modelli del sé, degli altri e del mondo, così che sia facilitato l'adattamento a nuovi contesti. L'attaccamento sicuro rafforza la capacità di prendere le distanze e riflettere su se stessi, sul proprio comportamento e sul proprio stato mentale (Fonagy & Target, 1997). Quando le relazioni offrono un senso di tangibile sicurezza, gli individui sono più capaci di raggiungere e fornire supporto agli altri e affrontare positivamente conflitti e stress. Queste relazioni tenderanno allora ad essere più felici, più stabili e più soddisfacenti.

L'accessibilità e la responsività creano legami

Gli elementi costitutivi dei legami sicuri sono l'accessibilità emotiva e la responsività. Una figura di attaccamento può essere fisicamente presente ma emotivamente assente. L'angoscia da separazione deriva dalla valutazione che una figura di attaccamento è inaccessibile. Il coinvolgimento emotivo e la fiducia che questo supporto sarà presente quando necessario sono cruciali. In termini di attaccamento, qualsiasi risposta (anche la rabbia) è meglio di non averne nessuna. Se non c'è coinvolgimento e non c'è nessuna risposta emotiva, il messaggio della figura di attaccamento è "I tuoi segnali non sono importanti per me, e non c'è connessione tra noi". L'emozione è centrale nell'attaccamento. Questa teoria fornisce una guida per comprendere e normalizzare molte delle emozioni intense che caratterizzano le relazioni in condizioni di difficoltà. Le relazioni di attaccamento sono quelle in cui nascono le nostre emozioni più forti e dove queste sembrano avere più impatto. Le emozioni ci dicono e comunicano agli altri quali sono le nostre motivazioni e i nostri bisogni; sono la musica della danza dell'attaccamento (Johnson, 1996). Come suggerisce Bowlby, "La psicologia e la psicopatologia delle emozioni è... in gran parte la psicologia e la psicopatologia dei legami affettivi" (1979, p. 130).

La paura e l'incertezza attivano i bisogni di attaccamento

Quando l'individuo è minacciato, sia da eventi traumatici, sia da aspetti negativi della vita quotidiana come la malattia, o da un attacco alla sicurezza del legame di attaccamento stesso, si manifesta una forte emotività, i bisogni di attaccamento per il supporto e la connessione diventano particolarmente salienti e impellenti, e si attivano comportamenti di attaccamento, come la ricerca di vicinanza. Il senso di connessione con una persona amata è un meccanismo

primario di regolazione emotiva intrinseco. L'attaccamento agli altri significativi è la nostra "protezione primaria contro i sentimenti di impotenza e di mancanza di significato" (McFarlane & Van Der Kolk, 1996, p. 24).

Il processo di angoscia da separazione è prevedibile

Se i comportamenti di attaccamento non riescono a evocare una risposta e un contatto rassicuranti da parte delle figure di attaccamento, si verifica un prototipico processo di protesta arrabbiata, di aggrapparsi, di depressione, e di disperazione, che culmina infine nel distacco. La depressione è una risposta naturale alla perdita di connessione. Bowlby (1969, 1973, 1980) ha considerato la rabbia nelle relazioni strette come un tentativo di stabilire un contatto con una figura di attaccamento inaccessibile, e distingueva tra la rabbia della speranza e la rabbia della disperazione che diventa disperata e coercitiva. Nelle relazioni sicure, la protesta per l'inaccessibilità è riconosciuta e accettata (Holmes, 1996).

Può essere identificato un numero finito di forme di coinvolgimento insicuro

Il numero di modi che gli esseri umani hanno per affrontare la mancanza di risposta delle figure di attaccamento è limitato. Ci sono solo tanti modi per affrontare una risposta negativa alla domanda "Posso dipendere da te quando ho bisogno di te?". Le risposte di attaccamento sembrano essere organizzate lungo due dimensioni, ansia ed evitamento (Fraley & Waller, 1998). Quando la connessione con un altro significativo e insostituibile è minacciata ma non ancora compromessa, il sistema di attaccamento può essere iperattivato o andare in sovraccarico. I comportamenti di attaccamento si accentuano e si intensificano con tentativi ansiosi di aggrapparsi, di inseguire e persino con tentativi aggressivi per ottenere una risposta dalla persona amata. La seconda strategia per affrontare la mancanza di un coinvolgimento emotivo sicuro, specialmente quando la speranza di responsività è stata persa, è quella di disattivare il sistema di attaccamento e sopprimere i bisogni di attaccamento, concentrandosi sui compiti e limitando o evitando tentativi angoscianti di coinvolgimento emotivo con le figure di attaccamento. Queste due strategie di base, l'attaccamento ansioso preoccupato e l'evitamento distaccato, possono svilupparsi in stili abituali di interazione con gli altri intimi. È stata identificata una terza strategia insicura che è essenzialmente una combinazione di ricerca di vicinanza e poi di risposta con l'evitamento timoroso della vicinanza quando questa viene offerta. Questa strategia è di solito denominata come disorganizzata nella letteratura relativa ai bambini e paurosa-evitante nella letteratura sugli adulti (Bartholomew & Horowitz, 1991). Questa strategia è associata ad attaccamenti caotici e traumatici dove gli altri sono, allo stesso tempo, la fonte e la soluzione della paura (Johnson, 2002; Alexander, 1993).

Le strategie ansiose ed evitanti sono state osservate per la prima volta nelle separazioni e nelle riunioni sperimentali tra madri e neonati (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978). Alcuni neonati erano in grado di modulare la loro angoscia durante la separazione, di dare segnali chiari, e quindi di stabilire un contatto rassicurante con la madre al suo ritorno, e poi, fiduciosi della sua responsività in caso di bisogno, di tornare all'esplorazione e al gioco. Erano considerati come attaccati in modo sicuro. Altri diventavano estremamente angosciati al momento della separazione e si aggrappavano o esprimevano rabbia verso la madre al momento del ricongiungimento. Erano difficili da calmare e sono stati definiti come preoccupati di stabilire un contatto con la madre e attaccati in modo ansioso. Un altro gruppo ha mostrato segni di angoscia fisiologica ma ha manifestato poche emozioni al momento della separazione o del

ricongiungimento. Si concentravano su compiti e attività ed erano visti come attaccati in modo evitante. Questi stili sono "modelli di interazione sociale che si auto-mantengono e strategie di regolazione delle emozioni" (Shaver & Clarke, 1994, p. 119). Riecheggiano le regole di espressione delle emozioni che Ekman e Friesen hanno identificato (1975), ovvero: esasperare, sostituire un sentimento con un altro, come quando ci concentriamo sulla rabbia piuttosto che sulla paura; e minimizzare. Benché queste forme abituali di legame possano essere modificate da nuove relazioni, possono anche condizionare le relazioni attuali e quindi diventare auto-perpetuanti. Comportano risposte comportamentali specifiche per regolare le emozioni e proteggere il sé dal rifiuto e dall'abbandono, e schemi cognitivi, o modelli operativi, di sé e dell'altro. Nella letteratura sull'attaccamento il termine stili, che implica una caratteristica individuale, è spesso usato in modo intercambiabile con il termine strategie, che implica un comportamento più specifico del contesto. L'utilizzo di un terzo termine, forme di coinvolgimento, un termine coniato da Sroufe (1996), sottolinea ulteriormente la natura interpersonale di questo concetto. Queste forme di coinvolgimento possono, e lo fanno, cambiare quando le relazioni cambiano e sono meglio considerate come continue, non assolute (si può essere più sicuri o meno sicuri). Le persone sembrano anche usare più di una strategia; qualcuno può essere abitualmente sicuro ma passare a una modalità ansiosa più preoccupata quando è minacciato. Le strategie di attaccamento si manifestano anche in modo diverso a seconda delle caratteristiche di attaccamento di un partner. Così lo stile di attaccamento influisce sulla soddisfazione coniugale. Gli individui con coniugi con un attaccamento insicuro riportano una minore soddisfazione; le coppie in cui entrambi hanno un attaccamento sicuro riportano un miglior equilibrio rispetto alle coppie in cui uno o entrambi i partner hanno un attaccamento insicuro (Feeney, 1994; Lussier, Sabourin, & Turgeon, 1997). Quando consideriamo queste risposte abituali e i modelli di interazione che si auto-perpetuano, è facile vedere come l'attaccamento sia una teoria sistemica (Johnson & Best, 2002), e riguardi "un sistema che regola e crea la realtà, non solo un sistema che riflette la realtà" (Bretherton & Munholland, 1999, p. 98).

L'attaccamento coinvolge i modelli operativi di sé e dell'altro

Come detto in precedenza, le strategie di attaccamento riflettono i modi di elaborare e affrontare le emozioni. Alcuni partner reagiscono in modo catastrofico e si lamentano quando si sentono rifiutati, altri rimangono in silenzio per giorni. Bowlby (1969, 1973, 1980) ha delineato il contenuto cognitivo delle rappresentazioni di sé e dell'altro che sono implicate in queste risposte. L'attaccamento sicuro è caratterizzato da un modello operativo di sé che è degno di amore e cura ed è fiducioso e competente, e infatti la ricerca ha scoperto che l'attaccamento sicuro è associato a una maggiore autoefficacia (Mikulincer, 1995). Le persone con un attaccamento sicuro, che credono che gli altri saranno disponibili in caso di bisogno, tendono anche ad avere modelli operativi degli altri come affidabili e degni di fiducia. Questi modelli di sé e dell'altro, distillati da mille interazioni, diventano aspettative e pregiudizi che vengono riportati nelle nuove relazioni. Non sono schemi cognitivi unidimensionali; piuttosto, sono copioni procedurali che determinano come creare relazioni. Una persona può avere più di un modello, ma uno può essere più accessibile e dominante in un dato contesto. Questi modelli includono obiettivi, credenze e strategie, e sono profondamente infusi di emozioni. I modelli operativi sono creati, elaborati, mantenuti e, cosa più importante per il terapeuta di coppia e della famiglia, si modificano attraverso la comunicazione emotiva.

Isolamento e Perdita sono Intrinsecamente Traumatizzanti

In ultimo è importante riconoscere che l'attaccamento è fondamentalmente una teoria del trauma (Atkinson, 1997; Johnson, 2002). Bowlby iniziò la sua carriera come professionista sanitario studiando la deprivazione materna e la separazione e gli effetti di queste sui bambini. La teoria dell'attaccamento descrive e spiega il trauma della deprivazione, della perdita, del rifiuto e dell'abbandono da parte di coloro di cui abbiamo maggiormente bisogno e l'enorme impatto che questi eventi hanno su di noi. Bowlby capiva l'enorme impatto causato da questi eventi traumatici e dall'isolamento che ne deriva, sia nella formazione della personalità che nell'abilità della persona di affrontare gli eventi stressanti nella vita. Egli credeva che quando qualcuno si sente sicuro che una persona amata sarà presente al momento del bisogno "una persona sarà molto meno incline a provare una paura intensa o cronica rispetto ad un individuo che non ha questa fiducia" (1973, pag. 406). Il terapeuta di coppia e della famiglia conosce bene lo stress della deprivazione e della separazione. È parte fondamentale del dramma quotidiano nei conflitti di coppia "normali". I clienti spesso parlano di questi conflitti col linguaggio del trauma, cioè in termini di vita e di morte, e i conflitti sono chiaramente collegati a sintomi individuali come la depressione e l'iper-vigilanza ansiosa.

L'ATTACCAMENTO COME PROSPETTIVA INTEGRATA

La teoria dell'attaccamento è una prospettiva integrata. È una teoria sistemica che si focalizza sul comportamento nel contesto e nella modalità di comunicazione (Kobak & Duemmler, 1994; Erdman & Caffery, 2002) Questa teoria assume una prospettiva evolutiva e imposta un sistema di controllo che ha lo scopo di mantenere la vicinanza e la cura tra le figure di accudimento primarie e i bambini (Bowlby, 1988). Può anche essere vista come una teoria dinamica individuale, una teoria incentrata sui modelli interni e sui modi di vedere gli altri (Holmes, 1996). Anche quando l'attaccamento è considerato uno stato della mente associato con relazioni di attaccamento chiave con i genitori, può comunque essere collegato a pattern interpersonali. In una interessante ricerca, Fonagy e i suoi colleghi (Fonagy, Steele, & Steele, 1991) hanno trovato che lo stato mentale riguardo all'attaccamento nelle donne incinta poteva prevedere i comportamenti di attaccamento dei loro bambini a 12 mesi. È quindi importante notare che i capitoli di questo libro trattano l'attaccamento da diversi punti di vista. Per esempio, i terapeuti di coppia e della famiglia tendono a vedere l'attaccamento da una prospettiva transazionale, cioè con stili di attaccamento continuamente costruiti e ricostruiti nelle interazioni con le persone amate. Un bambino può avere relazioni qualitativamente diverse con diverse figure di attaccamento. Gli stili di attaccamento negli adulti possono cambiare e cambiano mentre le persone imparano e crescono nelle relazioni (Davila, Burge, & Hammen, 1997; Davila, Karney, & Bradbury, 1999). Tuttavia, altri autori sottolineano come gli stili dell'attaccamento siano relativamente stabili nel tempo e nelle relazioni, e si concentrano maggiormente sulle realtà intrapsichiche e sullo stato mentale riguardo alle relazioni. Anche il focus e le parole usate possono differire da autore ad autore. Alcuni autori parlano di "stili di attaccamento", altri di "strategie di attaccamento", e altri ancora di "forme abituali di interazione con figure di attaccamento". Alcuni si concentrano su come l'attaccamento venga continuamente costruito e su come possa essere confermato o modificato nelle relazioni con gli altri. Altri tendono a

concentrarsi su come le relazioni di attaccamento passate aiutino ad organizzare le percezioni e le risposte con le figure di attaccamento attuali. Alcuni si concentrano sugli aspetti universali dell'attaccamento e su come questi aspetti ci aiutino a comprendere la realtà delle relazioni, altri si concentrano più sulle differenze individuali predette da questa teoria. Tuttavia, tutti faticano a capire come le realtà interiori si intersechino e si riflettano con i pattern relazionali esterni. Tutti faticano a comprendere come la natura delle nostre relazioni possa dar forma al nostro mondo interiore e al nostro modo di vedere e rispondere agli altri, e anche come il nostro mondo interiore contribuisca a creare le nostre interazioni più importanti.

La teoria dell'attaccamento è una teoria talmente ricca che il lettore potrebbe talvolta essere confuso dai diversi nomi che gli autori utilizzano per indicare le strategie di attaccamento o le tipologie di interazione. Queste differenze spesso riflettono il fatto che gli autori si occupano di persone di età diverse o usano misure differenti di attaccamento. Gli psicologi sociali che studiano le relazioni di attaccamento negli adulti servendosi di questionari, per esempio, utilizzeranno un linguaggio leggermente diverso da quello usato dai ricercatori dell'età evolutiva che cercano di comprendere cosa le persone pensino dell'attaccamento tramite domande sulle loro figure genitoriali (Shaver, Belsky, & Brennen, 2000). Tutti gli autori si riferiscono a "attaccamento sicuro" e a "iperattivazione" o "de-attivazione" del sistema di attaccamento come modi per affrontare l'insicurezza. Tutti cercano di catturare le differenze individuali con due dimensioni che possono essere descritte come l'espressione di ansia nelle relazioni e l'evitamento o il disagio della vicinanza (Brennen, Clark, & Shaver, 1998). Quando la Ainsworth per prima identificò diversi pattern nelle risposte dei bambini alla separazione dalle madri, li chiamò: *sicuro*, *evitante* e *ambivalente* (Ainsworth et al., 1978). Per aiutare il lettore, ecco una lista dei termini, diversi ma equivalenti, utilizzati dai diversi autori, in questo libro e nella letteratura in generale, per caratterizzare le risposte di attaccamento:

- *Sicuro*: Uno stato mentale sicuro e libero nel valutare, misurato tramite la Adult Attachment Interview (George, Kaplan, & Main, 1996).
- *Ansioso*: Attaccamento iperattivato, attaccamento ansioso-ambivalente, attaccamento preoccupato. L'aspetto "ambivalente" si riferisce alle risposte di rabbia che fanno parte di questo pattern.
- *Evitante*: Attaccamento de-attivato, attaccamento svalutante, attaccamento svalutante-evitante.
- *Sia Ansioso che Evitante*: attaccamento alternante tra iperattivato e de-attivato, attaccamento evitante spaventato, attaccamento disorganizzato, attaccamento non risolto (riguardo a traumi e perdite).

Nella strategia sicura, vediamo un'attivazione e una de-attivazione del sistema di attaccamento appropriate e sensibili al contesto. Nell'attaccamento evitante spaventato o disorganizzato vediamo invece il crollo di qualsiasi strategia coerente, a causa di tendenze opposte di ricerca e di evitamento della connessione.

Sebbene gli autori abbiano tentato di integrare gli studi di attaccamento lungo tutto il corso della vita, la teoria dell'attaccamento non è stata studiata nello stesso modo in tutte le fasi evolutive. Gli studi dell'attaccamento nei primi anni di vita e nell'infanzia, e più recentemente nei rapporti di coppia, hanno avuto la priorità. Si sa meno riguardo l'adolescenza e la terza età. Tuttavia alcuni studi di fondamentale importanza sono stati completati. Per esempio in uno studio di adolescenti in conflitto con le madri, Kobak e colleghi (Kobak, Cole, Ferenz-Gillies, Fleming, & Gamble, 1993) hanno trovato che gli adolescenti con attaccamento sicuro esprimevano rabbia ed evitamento

in maniera meno disfunzionale e mantenevano un atteggiamento più assertivo rispetto agli adolescenti con attaccamento svalutante. Il punto cardine della teoria dell'attaccamento è che l'accessibilità e la responsività di una persona fidata conducono ad un maggior aggiustamento sociale ed emotivo a qualsiasi età. Sono in corso nuovi importanti studi sui periodi di transizione nelle relazioni familiari, come la transizione nella genitorialità (Feeney, Hohaus, Noller, & Alexander, 2001), e sulle implicazioni specifiche delle diverse relazioni di attaccamento, come l'attaccamento alla madre e al padre nell'infanzia. In alcuni studi è stato trovato che l'attaccamento al padre è maggiormente correlato alle relazioni con i coetanei rispetto all'attaccamento con la madre (Kerns & Barth, 1995).

I CAMBIAMENTI NELL'ATTACAMENTO

I cambiamenti nell'attaccamento possono essere considerati a livello di cambiamenti nelle risposte comportamentali – per esempio, diventare più aperti ed empatici, modificare i modi di regolare le emozioni, o di cambiamenti nelle relazioni specifiche e più in generale nei modelli cognitivi di sé e dell'altro. Questi modelli cognitivi non solo contengono contenuti specifici ma anche delle regole per l'organizzazione dell'informazione nelle relazioni di attaccamento. I cambiamenti possono verificarsi, quindi, a livelli diversi, in contesti specifici con un determinato partner o a livelli più globali e generali. Nei suoi scritti, Bowlby si è concentrato su come un terapeuta potrebbe aiutare a favorire gli insight di un cliente individuale, e quindi aiutarlo a cambiare i suoi modelli negativi generali di attaccamento. Questi modelli generali sono considerati la principale fonte di continuità tra le relazioni precedenti e quelle successive e sono costituiti da ricordi, credenze, aspettative e obiettivi riguardanti l'attaccamento, così come le strategie discusse sopra. Tuttavia, molti interventi più recenti che cercano di modificare l'attaccamento, come quelli presentati in questo libro, si concentrano sull'elaborazione delle emozioni e dell'esperienza emotiva. Molti degli autori in questo volume suggeriscono che la creazione di esperienze emotive profonde nelle relazioni di attaccamento in corso, che sono discordanti con i modelli esistenti, sia la via principale per il cambiamento nelle risposte e nei modelli di attaccamento. Queste nuove esperienze emotive possono quindi disconfermare paure e pregiudizi del passato (Collins & Read, 1994), permettere ai modelli di essere elaborati ed espansi, e permettono di costruire e integrare nuovi comportamenti (Johnson & Whiffen, 1999). Presumibilmente, questo processo può essere orchestrato da un terapeuta o può avvenire naturalmente nel tempo come risultato di esperienze relazionali. Infatti le rappresentazioni dei coniugi dei loro partner, nello specifico le loro credenze riguardo la fiducia, permettono di prevedere cambiamenti nei propri modelli di attaccamento nel corso di due anni (Fuller & Fincham, 1995). Le rotture delle relazioni possono anche spostare le persone dalla sicurezza all'insicurezza (Kirkpatrick & Hazan, 1994).

Da una prospettiva sistemica, sembra utile pensare ai cambiamenti nell'attaccamento in termini di rigidità e flessibilità. La salute in termini sistemici è basata sulla flessibilità e sulla capacità di adattare i modelli interni del mondo e le risposte comportamentali a nuovi contesti. Bowlby (1969) ha sottolineato che per essere utili, i modelli operativi dell'attaccamento dovevano essere aperti alla revisione e mantenuti aggiornati, e che l'elaborazione limitata o difensiva dell'esperienza può interferire con questo processo. Il terapeuta orientato all'attaccamento si

concentrerà sull'espansione dei comportamenti di attaccamento del cliente e sull'esplorazione di come le nuove esperienze e risposte sono comprese e vissute e se modificano la rappresentazione di base di sé e dell'altro. Lui o lei si concentrerà anche su come i clienti internamente danno senso alle loro relazioni e agli eventi relazionali e come questo poi inneschi comportamenti specifici. Per esempio, una madre interpreta il comportamento del figlio in un modo che promuove una risposta empatica? Se non è così, può elaborare nuove interpretazioni quando è aiutata dal terapeuta, e questi nuovi modi di vedere possono tradursi in nuove risposte e nuove interazioni diadiche? Il cambiamento avviene nella testa e nel cuore, ma anche nelle interazioni. Affinché un coniuge con un attaccamento ansioso possa diventare più sicuro dovrebbe osservare la sua propensione ad essere vigile e incline alla delusione e dovrà anche fare nuove esperienze in cui può chiedere e ottenere una connessione sicura. Molti modelli di terapia di coppia e della famiglia hanno avuto la tendenza a concentrarsi sul comportamento o sulle realtà interiori. Una prospettiva di attaccamento sul cambiamento sostiene l'integrazione di entrambi questi aspetti. Le percezioni della realtà nell'attaccamento sono create da come gli individui interagiscono tra loro e da come comprendono e si sintonizzano internamente a quel particolare stile di interazione.

IL SIGNIFICATO DELLA TEORIA DELL'ATTACCOMENTO PER LA TERAPIA DI COPPIA E DELLA FAMIGLIA

La teoria dell'attaccamento sta ancora crescendo e sviluppandosi. Ci sono molte domande a cui rispondere. Per esempio, come si concilia esattamente l'attaccamento con gli altri due aspetti chiave dell'amore che sono stati identificati nella letteratura, la sessualità e l'accudimento (Fraley & Shaver, 2000)? Alcune risposte specifiche stanno emergendo a queste domande. Per esempio, l'attaccamento evitante sembra essere correlato ad una sessualità promiscua (Brennen & Shaver, 1995), mentre gli individui con attaccamento sicuro sono meno propensi ad avere rapporti sessuali al di fuori della loro relazione primaria (Hazan, Zeifman, e Middleton, 1994). Tuttavia, la grande promessa della teoria dell'attaccamento è che offre risposte ad alcune delle più, come dice Karen (1998, p. 7), "domande fondamentali della vita emotiva umana". Domande come: come impariamo cosa aspettarci dagli altri? Come si trasmettono i modelli di comportamento attraverso le generazioni? In che modo la relazione coniugale in particolare ha un impatto sulla vita emotiva dei bambini? (Benoit & Parker, 1994; Cowan, Cowan, Cohn, & Pearson, 1996). Come possiamo rimanere intrappolati in strategie futili che ci privano dell'amore che desideriamo dai nostri partner e dai membri della famiglia? Perché diventiamo più arrabbiati e violenti con le persone che più amiamo nei momenti in cui ne abbiamo più bisogno? Perché l'allontanamento non riesce a raffreddare le emozioni difficili o a trasformare le interazioni conflittuali con le figure di attaccamento? Perché certi eventi definiscono la natura delle relazioni più di altri? Come si costruisce il sé nelle interazioni con gli altri significativi, e come possiamo riparare al meglio i legami con coloro che amiamo?

La terapia di coppia e della famiglia, essendo emersa da diversi punti di vista teorici e tendenze cliniche diverse, sta ora raggiungendo la maturità. Si sta sviluppando la coerenza e la sofisticazione di una disciplina matura (Johnson & Lebow, 2000). Sembra finalmente esserci una convergenza di teoria, ricerca e pratica. Per esempio, i dati sulla natura dell'angoscia nelle

relazioni di coppia, la natura dell'amore come delineata dalla teoria dell'attaccamento e dalla ricerca e gli scritti delle studiose femministe (Millar & Stiver, 1997; Fishbane, 2001), così come la ricerca sull'efficacia in terapia di modelli come la terapia focalizzata sulle emozioni, puntano tutti nella stessa direzione. Il legame emotivo tra genitori e figli e tra amanti adulti è il cuore della questione, la cornice che definisce queste relazioni chiave. La teoria dell'attaccamento offre ai clinici un modo per comprendere e quindi aiutare i clienti a modellare questo legame, trasformando i loro matrimoni e le loro famiglie. Mentre viene posta sempre più enfasi su interventi relativamente brevi, efficienti e verificabili nel campo della psicoterapia, anche la teoria dell'attaccamento riconosce l'urgente bisogno di una struttura o di una lente che permetta al terapeuta di mettere a fuoco gli elementi principali che organizzano il dramma delle relazioni e nella definizione di sé. Come David Mace (1987, p. 180) suggerisce, la speranza per il futuro sembrerebbe risiedere non in una infinita successione di sviluppi tecnologici, ma in "una presa di coscienza della qualità fondamentale delle relazioni umane" in modo che le relazioni profondamente soddisfacenti diventino non un sogno romantico o un ideale, ma una possibilità quotidiana per un numero sempre maggiore di individui e famiglie.