(Italiano) L'importanza di riconnettersi

(Italiano) Fabri e Cinzia si vogliono molto bene ma la loro relazione è per entrambi da qualche tempo fonte di dolore, non riescono più a comunicare senza litigare oppure tra loro ci sono lunghi silenzi di distanza.

Emerge nel loro racconto questa dinamica: Cinzia ha una storia di bambina non vista e precocemente adultizzata. Non le era permesso chiedere aiuto e doveva autoregolare le sue emozioni nei momenti di difficoltà.

Fabri invece è stato un bambino molto compiacente, molto obbediente e poco consapevole dei suoi bisogni e delle sue paure.

Cinzia si innamora della capacità di ascolto di Fabri e della sua enorme disponibilità, Fabri si sente finalmente visto e importante perché Cinzia gli riconosce la sua grande capacità di prendersi cura di lei. Finalmente qualcuno lo fa sentire utile e capace!

Ma ad un certo punto l'incanto si rompe.

Cinzia continua ad essere molto richiedente di attenzioni a Fabri il quale comincia a sentirsi a sua volta sempre più inadeguato rispetto alle richieste della compagna.

È un crescendo in cui il comportamento di un partner impatta sul comportamento dell'altro e lo potenzia.

Cinzia ha bisogno di saziare la sua fame d'amore che ha radici antiche e appare sempre più bisognosa di attenzioni. Fabri si sente non all'altezza delle aspettative di Cinzia, spaventato dalle sue richieste e comincia a distanziarsi.

E più Fabri si distanzia più Cinzia avverte la cosiddetta "angoscia d'attaccamento" e lo cerca con insistenza.

Cinzia racconta che questo suo inseguire Fabri non le piace, non le piace sperimentarsi così bisognosa. Ma allo stesso tempo si sente senza via d'uscita: **non riesce a non essere così richiedente nei confronti di Fabri pur avvertendosi così inadeguata quando lo fa.**

Fabri a sua volta si sente travolto dalle richieste di Cinzia che gli arrivano come uno tsunami e anche lui si sente senza via d'uscita: da una parte vorrebbe rispondere alle richieste della compagna, ma non si sente in grado di accontentarla. Dall'altra, sente che, se acconsente a tutto il bisogno d'amore che Cinzia gli butta addosso, lui rischia di annullarsi e di perdere se stesso, dedicandosi esclusivamente a soddisfare i desideri della compagna. Fabri ha paura, così facendo, di smarrire i suoi bisogni, i suoi confini: proprio come gli accadeva da bambino quando non sapeva più cosa voleva e chi era perché era più importante accontentare gli altri che ascoltare sé stesso.

Cosa possiamo dedurre da questa relazione di coppia? L'angoscia da separazione che Cinzia prova deriva dalla valutazione che Fabri sia inaccessibile. È sentire Fabri lontano che attiva le sue paure e la sua ricerca di vicinanza. Come scrive S. Johnson nel libro Introduzione all'attaccamento, Una guida per i terapeuti sulle Relazioni Primarie e il loro rinnovamento:

«Quando un 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, accade che si manifesti una forte emotività e che i bisogni di attaccamento per il supporto e la connessione diventino particolarmente salienti e impellenti, e di conseguenza si attivano comportamenti di attaccamento, come la ricerca di vicinanza».

Ricordiamo poi che la teoria dell'attaccamento dice che il senso di connessione con una persona amata può essere considerato un meccanismo primario di regolazione emotiva intrinseco, e che l'attaccamento agli altri significativi è la nostra «protezione primaria contro i sentimenti di impotenza e di mancanza di significato» (McFarlane & Van Der Kolk, Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body, and society. The Guilford Press. 1996)

E così accade per Cinzia che dice esplicitamente che se avverte Fabri lontano non riesce più a regolare le sue emozioni. E così accade e per Cinzia e per Fabri che, quando perdono la connessione tra loro, perdono anche non solo il senso della loro coppia ma anche il senso di se stessi e del proprio valore di individui. Non è un caso quindi che, quando si perde la connessione, la depressione sia una risposta naturale. Allo stesso modo anche la risposta della rabbia, che sia Cinzia e Fabri esprimono, quando si avvertono lontani, può essere considerata «un tentativo di ristabilire il contatto con una figura di attaccamento considerata inaccessibile, non responsiva». A proposito di rabbia infine, secondo Bowlby, nel contesto della separazione dalla figura di attaccamento possiamo distinguere due tipi di rabbia: la "rabbia della speranza", che si manifesta come protesta e agitazione durante la fase di protesta, dove il bambino o l'adulto si arrabbia, piange ed è iperattivo nel tentativo di recuperare la sua figura di attaccamento; e la "rabbia della disperazione", che non è necessariamente rabbia esplicita, ma un dolore angosciante legato al fallimento dei tentativi di riavvicinamento e all'accettazione dolorosa della perdita.

Con Cinzia e Fabri trovare il perché nascosto dietro le richieste di Cinzia e dietro il silenzio di Fabri è stato determinante. Le loro interazioni problematiche sono state viste da entrambi come espressione delle loro vulnerabilità sottostanti e di significato dell'attaccamento. Ogni partner si è preso la responsabilità delle proprie mosse e riconoscendo un senso anche alle reazioni della posizione assunta del proprio partner. Così Cinzia ha potuto dire a Fabri: «Quando ti chiedo di non trascurarmi, capisco che tu non ti senti più in connessione sicura con me e ti ritiri. Pensavo che il tuo ritiro significasse che non ti importava, ora mi rendo conto che è solo il tuo modo di sopravvivere alle tue stesse paure quando non sai cos'altro fare. È il tuo modo di proteggerci».

E ugualmente Fabri ha potuto dire a Cinzia: «Quando mi ritiro, capisco che non ti senti connessa con me e ti senti frustrata, persa e abbandonata.

Pensavo che la tua frustrazione significasse che stavo fallendo, ora mi rendo conto che è solo il tuo modo di sopravvivere alle tue stesse paure quando non sai cos'altro fare. È il tuo modo di combattere per noi. Pensi che stare in silenzio e non parlare non farà che peggiorare le cose». (da Altera Pagani 2020)

Tutti i Diritti Riservati © Couple in crisis, photo by yanalya, from Freepik (www.cittanuova.it - Autrice: Lucia Coco)