

## (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](http://www.cittanuova.it) - Autrice: Lucia Coco)**