

## (Italiano) Ti amo come sono stato amato.

(Italiano) Infatti, le modalità con cui ci leghiamo ad un partner riflettono le modalità della nostra relazione da bambini con la nostra figura d'attaccamento, perché è sulla base di questa relazione primaria che costruiamo le nostre rappresentazioni mentali su noi stessi, sull'altro e sulla relazione.

Inoltre **è proprio la qualità dell'esperienza che abbiamo fatto da bambini con la nostra figura d'attaccamento che definisce anche da adulti il nostro stile d'attaccamento.** Infatti, a seconda di come è andato tale legame nella nostra infanzia, da adulti **penseremo al nostro partner come a una persona di cui fidarsi o meno e a se stessi come persone degne o non degne d'amore.**

Si parla nello specifico di vari tipi di legame: **un legame di attaccamento sicuro, di tipo ansioso o di tipo evitante.** Mi diceva Mariella: "Ho sempre paura che prima o poi mio marito mi abbandonerà perché non credo che lui possa amare davvero una come me, senza grandi attrattive". Invece Sara: "Non riesco a fidarmi del mio fidanzato e perciò non mi coinvolgo più di tanto nel rapporto con lui".

La letteratura dice che **lo stile relazionale di chi ha un attaccamento sicuro,** avendo sperimentato un'immagine stabile e permanente del caregiver, **sarà quello di chi è in grado di relazioni stabili, intime, capace di separarsi quando necessario, e di gestire positivamente la solitudine.** Chi ha avuto uno stile di attaccamento sicuro, insomma, riesce a rispettare la dimensione e la libertà dell'altro, vedendo il proprio partner come una base sicura da cui dipendere in maniera sana, ma allo stesso tempo da cui poter allontanarsi autonomamente per esplorare l'ambiente.

Accanto all'attaccamento sicuro si distinguono due altre tipologie di comportamenti d'attaccamento caratterizzate dall'evitamento o dall'ansia. **Chi ha uno stile di attaccamento evitante vede nell'altro una minaccia dalla quale proteggersi.** Per queste persone, le relazioni non sono un posto sicuro in cui stare, ecco perché **tendono a stringere legami superficiali** convogliando le proprie energie in attività extra-affettive come il lavoro, lo sport, ecc..

Le persone altamente evitanti hanno paura di essere vulnerabili in una relazione e acquisiscono forza attraverso l'autonomia e l'indipendenza nei periodi di stress, si allontanano dai loro partner e cercano conforto nella solitudine. Hanno difficoltà ad esprimere emozioni e a dare sostegno. **Possono cercare relazioni impossibili e difficili che confermino la difficoltà a mantenere un legame** oppure **cercheranno di non farsi coinvolgere emotivamente** quasi adottando una misura di prevenzione contro il rischio di ulteriori delusioni, dovute ad esperienze di eventuali rifiuti.

Se il partner sicuro vede l'altro come una risorsa e il partner evitante vede l'altro come una minaccia, **il partner ansioso vede l'altro come l'unica fonte di sicurezza.** Le caratteristiche di questo stile di attaccamento sono la **paura del rifiuto, la paura dell'abbandono e la**

**tendenza alla co-dipendenza.** Le persone con un attaccamento ansioso sono preoccupate di essere abbandonate o poco apprezzate dai partner. Sono persone che mettono continuamente in dubbio l'impegno dell'altro perché si sentono indegne d'amore e **la loro tendenza ad aggrapparsi spesso porta il partner ad abbandonarli** e ciò non fa altro che rinforzare le loro insicurezze. Il soggetto con un tale tipo di attaccamento si sente incapace di sopportare ogni distacco e sarà orientato alla ricerca di rapporti stretti e **protettivi**.

Ma lo stile di attaccamento non è una maledizione. Si può modificare. **Sebbene gli stili d'attaccamento si sviluppino entro il primo anno di vita possono cambiare lentamente in base a nuove esperienze relazionali.** Un individuo evitante o ansioso può acquisire gradualmente maggior fiducia da un partner con attaccamento sicuro. Come? Il partner sicuro può fornire al partner ansioso più rassicurazioni e allo stesso tempo può imparare a non invadere gli spazi di un partner evitante, che chiede tempo e spazio per se stesso.

**Simpson e Rholes chiamano questo processo "partner buffering"** e consiste nel rispondere all'altro significativo in modo da adattarsi al suo stile d'attaccamento. Mettendo in atto questo comportamento, l'angoscia del partner diminuirà e il conflitto nel rapporto potrà essere risolto. Si potrebbe pensare che il partner buffering rafforzi dei cattivi comportamenti, dal momento che si risponde al bisogno di attaccamento del partner ansioso rassicurandolo più di ciò che si è portati a fare. Il dubbio, inoltre, è che il partner buffering possa favorire il distacco emotivo, offrendo al partner caratterizzato da uno stile evitante, più spazio. Perché sia davvero efficace, **il partner buffering richiede una grande autoconsapevolezza e introspezione per comprendere il proprio e altrui stile d'attaccamento** e una certa capacità a metterlo in atto addestrandosi magari agli inizi del percorso con il supporto di un esperto di terapia di coppia.

Mi scrive Sergio: "Mi sono sentito amato dal fatto che mia moglie non mi stesse addosso rispetto alle mie uscite. Questo suo starmi addosso in passato mi allontanava da lei. Ora che **lei non mi fa più sentire imprigionato, rincaso prima del solito, felice di tornare**".

E così commenta Martina: "Avevo paura di essere abbandonata da mio marito e gli chiedevo continue rassicurazioni. Quando lui ha cominciato ad avvisarmi per primo circa i suoi spostamenti, mi sono sentita rassicurata dal fatto che mio marito avesse compreso la mia ansia e volesse prendersene cura".

**Fonte: [www.cittanuova.it](http://www.cittanuova.it) - Lucia Coco-De Angelis**