

Più io scappo, più tu mi insegui

La scelta del partner non è un fatto casuale come può sembrare, ma è guidata inconsciamente dalle esperienze relazionali precoci vissute in famiglia

Articolo a cura di Riccardo Coco, Psicologo-Psicoterapeuta:

Ho parlato in altri due articoli presenti nel sito (“Ti amo e quindi ti tengo lontano” e “Relazioni preoccupate...etc.”) dello **stile di attaccamento**, ovvero della modalità che ognuno di noi ha di costruire, mantenere e rompere i legami affettivi ed ho descritto due tipologie di “stili”, quello “**evitante**” e quello “**preoccupato**”: “gli evitanti” si caratterizzano per il fatto di instaurare legami in cui hanno bisogno di gestire e mantenere sempre una certa “*distanza di sicurezza affettiva*” dall'altro (il che li fa apparire come estremamente distaccati) mentre “i preoccupati” si caratterizzano per *una forte angoscia d'abbandono* che li porta ad essere spaventati dalla solitudine e molto dipendenti dagli altri, “accorciando” così il più possibile la distanza emotiva dalle persone su cui hanno fatto affidamento.

Entrambi hanno sviluppato i loro stili di attaccamento come conseguenza delle loro esperienze relazionali con i loro genitori (per approfondimenti vedi i relativi articoli sopra menzionati). Ebbene, voi potreste ragionevolmente supporre che persone così diverse non potrebbero mai stare insieme, ma... supporreste male! Sono molte, infatti, le coppie composte “**dall'incastro**” di questi due tipi di “stili relazionali”: vediamo di capire perchè e come funzionano queste coppie.

Immaginiamoci che lui sia quello *distanziante* e lei quella *preoccupata* rispetto all'attaccamento (cosa che spesso è così). Lui sarà probabilmente attratto dalla capacità di lei di esprimere con facilità le emozioni ed i sentimenti, sarà attratto dalla sua sensibilità e dalla sua capacità di dimostrare l'affetto con quei gesti e quelle attenzioni che a lui sono mancate dalla propria madre (e/o padre) e che inoltre lui stesso non è capace di manifestare.

Lei rappresenta per lui quelle parti della personalità che lo completano e stando con lei può riappropriarsi di quella parte di sé che lui si è negato di contattare in se stesso: cioè il piacere di sentire il bisogno della vicinanza intima ed affettiva, cosa che rifugge proprio esagerando il senso di autosufficienza e distacco.

Queste modalità relazionali *agiscono ad un livello inconscio ed automatico* essendo apprendimenti (*procedure*) immagazzinate nella **memoria procedurale** (un tipo di memoria che opera inconsciamente).

Lei invece sarà probabilmente attratta dall'atteggiamento di autonomia, indipendenza e sicurezza di lui; *proprio quelle caratteristiche che lei tende a non avere. Dunque anche per lei lui rappresenta un completamento della sua personalità.* Vi è anche probabilmente (ad un qualche livello di consapevolezza) per entrambi l'illusione che stando con l'altro queste capacità potranno essere acquisite, "introiettate", ma non è così che generalmente andrà:

la configurazione che spesso si manifesta è che lui sarà spinto sempre più ad aumentare la sua autonomia e "distanza di sicurezza" da lei proprio perché lei tenderà sempre più ad accorciarla; in quanto quell'autonomia di lui che inizialmente tanto l'ha attratta poi diventa agli occhi di lei "freddezza e disinteresse" e quindi farà pressioni perché lui sia "più presente".

Per lui accade la cosa complementare: il tanto amore che lei è capace di mostrare e che per lui ha rappresentato inizialmente un'attrazione fortissima, un appagamento che desiderava dall'infanzia, poi diventa senso di "soffocamento" ed "oppressione" che lo spingerà a fuggire. **E così Più lui scappa, più lei insegue e più lei insegue più lui scappa!**

E così si viene a creare **un circolo vizioso auto-perpetuante** poiché lui tende a fuggire in quanto teme la troppa vicinanza affettiva di lei e le sue richieste e lei tende ad inseguirlo perché teme l'abbandono e si deve assicurare con la vicinanza affettiva di lui.

La conclusione è che dopo un iniziale fase di benessere tra questi partner si crea un legame fatto di insoddisfazione, delusione e tristezza: ciò che tanto nell'altro era desiderato ora è proprio ciò che viene detestato: per lui le manifestazioni d'affetto di lei diventano "oppressive e soffocanti", per lei l'indipendenza e la distanza di lui diventano "menefreghismo", vuoto affettivo e la "prova" che lui non l'ama.

Per aiutare queste coppie è necessario impostare **un percorso di psicoterapia che può essere sia individuale che di coppia**, ma *che deve basarsi*, almeno per chi come me lavora (anche) con la teoria dell'attaccamento, *sulla possibilità di mostrare loro quale funzionamento mentale automatico si attiva nel loro modo di stare con gli altri.* Ciò le può aiutare a padroneggiare meglio questi schemi relazionali automatici quando si attivano.

Certo ciò, come si dice, “**è necessario ma non sufficiente**”, *perché altrimenti basterebbe leggere un articolo o dei libri a produrre un cambiamento nella personalità e a stare meglio. La psicoterapia invece è innanzitutto un'esperienza relazionale*. E' la relazione in sé (che si spera sia correttiva) tra psicoterapeuta e paziente e che produce dei cambiamenti a livello inconscio in quest'ultimo. Come?

Mentre il paziente con l'aiuto dello psicoterapeuta conoscerà meglio se stesso, le proprie risorse ed il modo in cui funziona la sua mente, soprattutto in quegli aspetti inconsci della personalità di cui, per definizione, non è consapevole, gli schemi relazionali abituali (automatici e disfunzionali) fonte di sofferenza che lo caratterizzano (per esempio quelli distanzianti o preoccupati di cui abbiamo parlato), si modificheranno man mano nel percorso terapeutico attraverso la relazione continuativa con lo psicoterapeuta, avvicinandosi a quello che è stato definito **lo stile di attaccamento “sicuro”** (il più funzionale tra gli stili di attaccamento).

Così, per esempio, il “distanziante” riuscirà a non temere la vicinanza affettiva ed il “preoccupato” a non temere l'abbandono e la solitudine.