

Relazioni “ansiose e preoccupate”:

Come lo stile di accudimento genitoriale determina il tipo di legami affettivi che si sarà capaci di instaurare da bambini e poi da adulti:

Articolo a cura di Riccardo Coco, Psicologo-Psicoterapeuta:

Lo stile di attaccamento (cioè il modo di costruire, mantenere e rompere i legami affettivi) si organizza dalle primissime esperienze di relazione con i genitori (o con chi si prende cura del bambino). Le persone che organizzano lo stile “**ansioso/preoccupato**” si caratterizzano per la tendenza ad instaurare relazioni affettive di estrema dipendenza, avendo avuto genitori disponibili nei loro confronti in maniera incostante ed incoerente e/o intrusiva.

Mentre chi sviluppa un attaccamento “**evitante/distaccato**” teme la dipendenza affettiva ed ostenta un senso di autosufficienza, chi sviluppa un attaccamento “ansioso” teme la situazione opposta, ovvero la separazione e la solitudine e non ha vergogna di mostrarsi fragile, indifeso e bisognoso.

Il loro adattamento a genitori incoerenti (dove per incoerenti si intende che erano a volte presenti e disponibili, a volte incerti ed incapaci di rassicurare il figlio, a volte “distratti” da altro e non rispondenti ai bisogni ed alle richieste del bambino ed a volte anche impropriamente intrusivi rispetto ai confini psicologici) ha dato origine in loro ad un senso di ambivalenza, insicurezza ed ansia rispetto all’affidabilità degli altri ed anche una *difficoltà a tranquillizzarsi nonostante tutte le rassicurazioni che l’altro può dargli*.

Ora il processo di adattamento alla realtà organizza la mente, struttura difese psicologiche, genera aspettative inconsce rispetto ad altre situazioni simili: per tali motivi questi bambini, da adulti, si aspetteranno (inconsciamente) gli stessi comportamenti dagli amici, dal partner, etc. e tenderanno a sentire in tutte le relazioni gli stessi stati d’animo di incertezza ed ansia provati con i genitori.

Inoltre saranno anche molto insicuri di se stessi ed incerti sulle proprie capacità, con un senso di vergogna di sé e la sensazione di avere in se qualcosa di sbagliato, ma indefinibile.

Tenderanno dunque ad avere un forte bisogno di relazioni significative associato però all’aspettativa inconscia (date sempre le esperienze infantili vissute) che tale bisogno non potrà mai essere soddisfatto. Per di più questa “fame” mai appagata di relazioni di

sicurezza e vicinanza fisica ed emotiva ad altri significativi potrà determinare reazioni negative in questi ultimi che potranno così respingerli o arrabbiarsi con loro per la frustrazione di non riuscire a tranquillizzarli: così si potrà a venire a creare un circolo vizioso che rinforzerà in loro l'idea di base di un'impossibilità di una relazione affidabile, dato che l'altro potrà finire per comportarsi proprio come i genitori della loro infanzia.

Entrambi questi stili di attaccamento ("distanziante" ed "ansioso") portano sovente allo sviluppo di sofferenze psicologiche per l'incapacità di essere felici e appagati nelle relazioni intime e portano pertanto alla richiesta di un aiuto psicologico. L'indicazione migliore e più efficace è quella di una **psicoterapia individuale**, con lo scopo di modificare, attraverso la relazione terapeutica stessa, le strutture di schemi relazionali appresi operanti a livello automatico nell'inconscio.