

## Ti amo quindi, ti tengo lontano

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 del Dott. Riccardo Coco, Psicologo-Psicoterapeuta:*

Nel mio lavoro di psicoterapeuta mi capita spesso di ricevere richieste d'aiuto da persone che lamentano una difficoltà nel mantenere rapporti d'amore o di amicizia per una loro tendenza ad isolarsi; o che lamentano un senso di fatica e costrizione nel sostenere l'impegno emotivo relativo alle richieste altrui comuni in una relazione intima. Per tali motivi spesso vengono accusati dai partner o dagli amici di non essere interessati e presenti al rapporto, di restare "lontani" ed in ultima istanza di non provare amore.

Contrariamente alle accuse che vengono loro mosse, queste persone sono invece capaci di amare, ma lo fanno in modo da mantenere sempre una certa "**distanza di sicurezza**" dagli altri. Ora, per capire meglio perché accade ciò, dobbiamo partire dal presupposto che ciò che è il nostro senso di Sè, la nostra personalità, il nostro senso di identità ed il nostro "stile di attaccamento" (cioè la modalità con cui costruiamo, manteniamo e rompiamo i legami affettivi) sono il prodotto di un'organizzazione mentale che si struttura nella primissima infanzia sulla base delle esperienze relazionali con i caregivers (che solitamente sono i genitori).

Quindi è dall'età neonatale che dobbiamo partire per capire come mai diverse persone da adulte diventano "distaccate" rispetto ai legami. **Il bisogno di attaccamento** è innato ed una sua espressione è il bisogno di vicinanza al corpo della madre. L'importanza di questo contatto fisico è stata chiaramente dimostrata dai famosi studi di Harlow H. sulle scimmie. Egli dimostrò che le scimmie neonate private di questo contatto non riuscivano ad avere un normale sviluppo, si deprimevano e sviluppavano disturbi relazionali.

Vari studi hanno dimostrato che anche nel bambino la mancanza di contatto con la madre o con un sostituto materno ha un effetto analogo: il bambino diventa depresso e perde la capacità di risposta emotiva.

Più in generale possiamo dire che sono le esperienze infantili dominate da una mancanza di disponibilità emozionale e da comportamenti di rifiuto da parte dei genitori che strutturano nei figli un **comportamento di evitamento** della vicinanza affettiva ed un mondo interno dominato dall'**ostentazione dell'indipendenza affettiva** (dietro cui c'è la

paura della dipendenza affettiva). Ciò è frutto del processo di adattamento alla realtà: l'indisponibilità affettiva dei genitori.

Questa negazione del bisogno di dipendenza affettiva non avviene però senza che prima il neonato non abbia lottato per un suo diritto umano: il neonato piange ed urla fino allo sfinimento per richiamare la madre perché appaghi i suoi bisogni di regolazione delle sue funzioni fisiologiche (cibo, cura del corpo, etc.), di vicinanza fisica, di protezione, etc. ed alla fine sfinito imparerà che **“deve fare da solo”** e si auto consolerà ciucciandosi il dito ed addormentandosi per lo sforzo fisico del pianto senza risposta. Un errore frequente nell'allevamento dei neonati è appunto la convinzione che è cosa buona “lasciarli piangere finché non smettono”, *ma la solitudine e la perdita del contatto con il calore e l'odore del corpo materno invece terrorizzano il neonato*. Fra i mammiferi non esiste madre che non risponda al pianto del suo piccolo. **E così, se questo scenario è la norma, si pongono le basi del “tenere lontani” gli altri.**

Dunque le esperienze emotive con i caregivers (coloro che si prendono cura del bambino) strutturano, fin dall'età neonatale, il modo tipico con cui il bambino e poi il futuro adulto si porranno nei confronti delle relazioni intime: quello che in gergo viene chiamato **“lo stile di attaccamento”**.

Vi sono diversi “stili” tipici che sono stati delineati dalla ricerca sull'attaccamento e qui affronto quello “distanziante”. Questa scelta è legata al fatto che, anche se nella pratica clinica non è frequente la richiesta di aiuto da parte di queste persone (per motivi che oltre spiegherò), esse riescono a trarre ottimi benefici e profondi cambiamenti da “quell'esperienza emotiva correttiva”(Alexander) che è la psicoterapia.

E questa considerazione mi riporta a quello che è l'aspetto centrale di questo stile relazionale: l'ostentazione dell'indipendenza emotiva, il “fare da soli”, il “contare solo sulle proprie forze” e dunque il non chiedere aiuto nei momenti di difficoltà (motivo per cui è difficile che chiedano aiuto ad uno psicoterapeuta per le loro sofferenze emotive).

Dietro questa immagine di sicurezza e forza che danno a chi gli sta vicino ed anche a se stessi, in realtà si cela una grande insicurezza ed un **terrore della dipendenza affettiva** da un altro essere umano (con altri esseri viventi è diverso, poiché le loro esperienze di rifiuto e trascuratezza le hanno sperimentate con gli esseri umani e sono questi che temono). Insomma temono (inconsciamente) che “avvicinarsi” troppo ad una persona, “attaccarsi”, possa essere pericoloso poiché hanno **un'aspettativa inconscia** che si

ripeteranno le esperienze dolorose dell'infanzia in cui la dipendenza affettiva dai genitori (inevitabile per un bambino) è stata fonte di angoscia e sofferenza.

È lì, nella primissima infanzia, che, per via del processo di adattamento alla realtà, hanno strutturato dei meccanismi di difesa "evitanti". **E ciò che funziona nell'infanzia è restio ad essere abbandonato dopo, anche se poi non è più utile.** Le conseguenze più frequenti di questo modo di stare al mondo sono: un'accentuata vulnerabilità ad episodi depressivi nel corso della vita, una grande quota di rabbia inconscia, una fatica a tollerare per lungo tempo stati di intimità con altri, una tendenza a "costruire" il proprio quotidiano escludendo la presenza di altre persone (di cui si sono negati la possibilità di sentirne il bisogno) e un generale atteggiamento diffidente e di allerta che **li porta a "staccarsi" rapidamente dagli altri, come se non si fossero mai legati a loro.**

D'altronde dalle persone hanno imparato a loro spese che non ne vengono "cose buone", per cui si aspettano solo il peggio. E il fatto che non sono venute cose buone e che non si sono sentiti amati li lascia anche con un'immagine di sé stessi come negativa: si sentono cioè colpevoli e responsabili del trattamento ricevuto, "cattivi" e in un certo qual modo "difettosi". Da qui la vergogna e la rabbia (più o meno inconscia) che dunque è rivolta anche contro se stessi