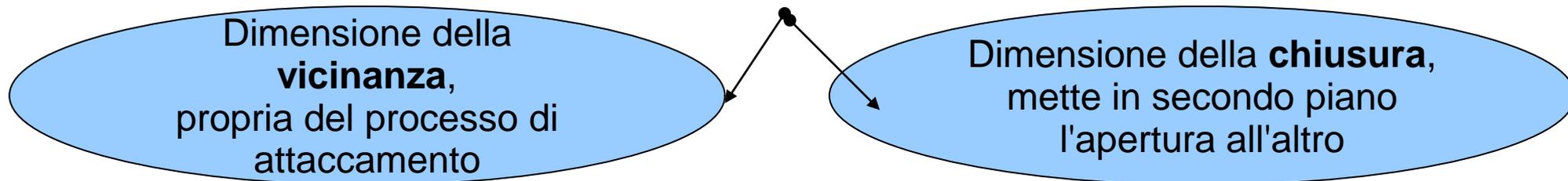


# LE RELAZIONI AFFETTIVE

## Close Relationships = Relazioni Strette



- L'aggettivo “**Affettivo**” richiama l'interconnessione tra il Sé e l'Altro, che a sua volta include l'ambito dei sentimenti.
- La relazione affettiva è frutto sia della **funzione riflessiva** dell'individuo sia della **dimensione etica** ossia del “rendere conto” all'altro del proprio comportamento entro un contesto di significati condivisi nel rapporto interpersonale.

# I sentimenti: dinamicamente centrali nelle relazioni affettive

- ◆ Il sentimento può essere inteso come la rappresentazione mentale dei cambiamenti fisiologici che si verificano durante un'emozione.
- ◆ Sentimento come “**collante**” della vita intrapsichica e del legame intersoggettivo.
- ◆ Nelle relazioni affettive gli aspetti emozionali sono elaborati attraverso i **sentimenti** che rimandano sia al moto dell'animo sia al pensare, sentire e comportarsi moralmente verso l'altro. Questi sono integrati con l'ambito della decisione e dell'azione, e non possono essere scissi dai significati valoriali.
- ◆ Le relazioni affettive contemplano sia stati affettivi positivi che stati affettivi negativi.

# La relazione affettiva si articola in quattro dimensioni interdipendenti:

- **Dimensione cognitiva:** affetti intesi come strutture organizzanti delle diverse informazioni per coloritura emotiva.
- **Dimensione interattiva:** frequenza e contesti delle interazioni, tipologie delle attività che le persone vivono e scambiano tra loro.
- **Dimensione temporale:** fa sì che le interdipendenze affettive acquistino il significato di storie che orientano il Sé e lo proiettano verso il futuro. Lo scorrere del tempo fa assumere salienza e centralità alla relazione affettiva.
- **Dimensione valoriale:** incardina gli affetti nel sociale. Emerge come orientamento all'altro e riconoscimento attraverso il rispetto e la responsabilità.

# La dialettica dei sentimenti

- ✓ I sentimenti sostengono lo sviluppo delle relazioni affettive e ne contrastano il deterioramento.
- ✓ Le relazioni affettive non si sviluppano secondo una traiettoria uniforme bensì attraverso *deviazioni* che sono provocate dai conflitti dialettici.
- ✓ Le **tensioni dialettiche** sono considerate opposizioni dei sentimenti e della qualità delle relazioni stesse (ad es. chiusura vs. apertura; stabilità vs. cambiamento).

# I building blocks

- Sono i “**mattoni**” su cui poggia la relazione affettiva e ne assicurano il mantenimento.
- **Sono i sentimenti dinamicamente centrali** per la vita affettiva delle persone, che rivestono una particolare importanza ai fini del loro benessere/ malessere.
- Quando le persone *non li pongono a fondamento* delle loro relazioni vi possono essere diversi **esiti critici** (aggressività, violenza, abuso).
- Quando le persone *smettono di alimentare* le relazioni attraverso i sentimenti, queste possono esitare verso stati di conflitto ( litigi, evitamenti, interazioni distruttive).

# **BUILDINGS BLOCKS**

**SOSTEGNO**

**FIDUCIA**

**IMPEGNO**

**INTIMITÀ**

**SICUREZZA**

**EMPATIA**

# Il sentimento d'intimità

- Il prototipo dell'intimità è il comportamento di allattamento tra madre e figlio.
- Nella vita adulta si declina attraverso due componenti principali (Reis e Shaver, 1988):
  - Apertura di sé
  - Responsività del partner
- Affinchè si realizzi l'intimità i partner devono avviare tentativi di negoziazione (*accomodamento reciproco*) - riguardo modalità e livelli di intensità delle manifestazioni intime - tali che i bisogni del'uno incontrino i bisogni dell'altro.

# IL SENTIMENTO DI INTIMITÀ: L'ESPANSIONE DEL SÈ

- ⑩ □ Kirby, Baucon e Peterman (2005) hanno evidenziato che comunicare costruttivamente i propri bisogni influenza l'intimità.
- ⑩ □ L'intimità si realizza attraverso un processo di accomodamento reciproco che consente l'individuazione dei sentimenti di ciascun partner nel momento in cui vengono riconosciuti quelli dell'altro.
- ⑩ □ **Interdipendenza cognitiva:** proprietà delle relazioni affettive, più le persone sono intime più tendono cognitivamente ad incorporare il proprio partner nel Sè. Da cose "mie" diventano cose "nostre".

# IL SENTIMENTO DI INTIMITÀ: L'ESPANSIONE DEL SÈ

- Secondo Baldwin (1992), la relazione - con il procedere del tempo - consente ai partner di formarsi uno schema relazionale che si articola in tre componenti:
  - uno schema che rappresenta come il Sé sia sperimentato in relazione all'altro
  - uno schema che rappresenta le credenze sul partner
  - uno *script* relazionale che specifica le sequenze attese dell'interazione

# Il modello di **ESPANSIONE DEL SÈ**

- Aron, Norman e Aron (1998) sostengono che ogni persona in una relazione affettiva include nel proprio Sé tre aspetti dell'altro :
  - **RISORSE** - beni materiali e sociali dell'altro, che possono facilitare il raggiungimento di obiettivi personali
  - **PROSPETTIVE** - possibilità di osservare il mondo dal punto di vista dell'altro
  - **CARATTERISTICHE** - aspetti dell'Altro che possono essere inclusi nel Sé e divenire propri.
- Ciò amplifica la possibilità dell'individuo di aumentare le proprie risorse sia materiali che cognitive ma comporta alcuni rischi connessi alla fusionalità/ invischiamento.

# Self-disclosure: tra intimità e autonomia

- ⑩ □ *L'apertura di Sé* è un sentimento fondamentale nel processo di formazione e mantenimento della relazione affettiva, all'inizio riguarda fatti e informazioni, in seguito si declina soprattutto in senso emozionale.
- ⑩ □ Processo di *autorivelazione* che permette ai partner l'accesso alla parte privata di ognuno. È dinamico, continuo e circolare e necessita di negoziazioni.
- ⑩ □ *Intimità e autonomia* sono entrambi essenziali per il benessere personale e relazionale ma talvolta possono generare una situazione dilemmatica con esiti conflittuali (necessità di accomodamento reciproco).

# **SELF-DISCLOSURE: tra intimità e autonomia**

- A breve termine: rischio che il partner possa mostrare indifferenza o disapprovazione in risposta all'autorivelazione (effetti negativi sull'intimità).
- A lungo termine: i partner potrebbero fare cattivo uso delle informazioni private che hanno appreso uno dall'altro e utilizzarle come armi di criticismo, attacco o violenza durante i conflitti.
- Buona parte dei comportamenti che marciano i conflitti distruttivi sono rappresentati da attacchi al Sé privato del partner; in tali situazioni la persona attaccata sentendosi molto vulnerabile può a sua volta essere tentata di contrattaccare il partner.

# II SENTIMENTO DI FIDUCIA: RICONOSCIMENTO E AFFIDABILITÀ

- Sentimento generativo del legame affettivo che si costruisce nei primi anni di vita in rapporto alla “responsività” dei caregiver.
- Le prime esperienze di attaccamento influenzano i Modelli Operativi Interni, che a loro volta modellano le inclinazioni successive ad affidarsi/fidarsi delle persone significative e al modo in cui le persone fronteggiano gli eventi che violano la fiducia.
- Tale sentimento è trasferito agli stadi di sviluppo successivi contribuendo a formare nell’adulto un orientamento verso la fiducia interpersonale.
- La fiducia si modifica in rapporto alle proprietà univoche della relazione che in quel momento le persone stanno vivendo.

# II SENTIMENTO DI FIDUCIA: RICONOSCIMENTO E AFFIDABILITÀ

- E' un sentimento centrale nella valutazione del **benessere** personale: migliora le **capacità previsionali** circa il comportamento altrui che non è mai del tutto controllabile.
- Porta **all'apertura di credito** tra le persone che sono sempre coinvolte in una relazione per sua natura instabile.
- Può essere considerato un "**bene relazionale**" poiché costituisce un patto privato sul quale le persone si impegnano, collaborano, si integrano.
- Produce effetti che rinsaldano le relazioni: favorisce l'apertura del sè.
- Processo che **promuove la qualità** delle relazioni in tutto il corso della vita.

# Fiducia: 3 componenti

- Rempel, Holmes e Zanna (1985) sostengono che la fiducia si articola in tre componenti:
  - **Affidabilità del partner:** credenza che il proprio partner sia interessato e preoccupato per i nostri bisogni
  - **Predicibilità del partner:** quanto siamo in grado di prevedere i suoi comportamenti
  - **Fede nel futuro della relazione:** forza e tenuta nel tempo della relazione
- La fiducia è il primo bene che viene a mancare quando tra le persone si instaura un disaccordo, viceversa dalla sfiducia può nascere il *distacco emotivo* (è proporzionata al grado di impegno).

# Il sentimento di empatia

- L'empatia è un processo *multidimensionale* che si realizza attraverso una sintonizzazione affettiva e cognitiva sulla base di una progressiva differenziazione Sé-Altro.
- Viene definita come la capacità di *com-partecipare* e *com-prendere* le emozioni altrui, ponendosi nella prospettiva dell'altro che sta sperimentando l'emozione stessa.
- Sono chiamate in causa due componenti:
  - - una *cognitiva* = vicarietà (distinzione del Sé dall'altro, esperienza emozionale congrua ma non identica)
  - - una *affettiva* = accedere alle emozioni e significati dell'altro

# Il sentimento di empatia

- Un deficit nel processo empatico che non consente il coinvolgimento con l'altro senza il necessario *distanziamento cognitivo* porta al **contagio emotivo**.
- Nell'empatia possiamo distinguere una disposizione generale ad essere empatici (**trait empathy**) dalla forma emozionale di empatia che si rivela in certe circostanze (**state empathy**).

# Il sentimento di empatia

- E' una **proprietà emergente** della relazione interpersonale che si avvia a partire da una *competenza sociale* presente fin dalla nascita, alimentata dai processi di *sintonizzazione emotiva* tra caregiver e neonato.
- Dipende tanto dalla maturazione cognitiva quanto da quella emozionale in rapporto ad adulti capaci di rispondere adeguatamente alle necessità emotive del bambino e dell'adolescente.
- Si sviluppa attraverso la progressiva differenziazione tra sé e l'altro che consente di provare emozioni diversificate che possono essere comprese e condivise.

# Empatia: 3 componenti

- Tre componenti nel corso dello sviluppo concorrono a formare questo costrutto (Feshbach, 1987):
  - La capacità del bambino di provare emozioni
  - La capacità cognitiva di distinguere le emozioni dell'altro
  - La capacità di decentrare la propria visione del mondo ed “entrare nei panni dell'altro” (**role taking**).
- Quest'ultima proprietà consiste in una *capacità cognitiva che porta a superare l'egocentrismo* e comprendere che gli altri hanno modalità proprie e diversificate di sentire e provare le emozioni.

# Il sentimento di empatia

- **Ickes** (1997) relativamente alle relazioni di coppia, ha sviluppato il costrutto di **accuratezza empatica** competenza nell'inferire sentimenti e pensieri del partner, basata sulla cognizione piuttosto che sullà dimensione emotiva.
- Tale accuratezza ha maggior peso nella prima fase della vita di coppia, migliora la capacità di comprendere i motivi del conflitto e mettere in campo la competenza per risolverli.
- Con il tempo la sua importanza diminuisce in quanto il rapporto si consolida e acquistano più peso altre variabili quali abitudini e motivazioni a lungo termine.

# Il sentimento di empatia

- Prerequisito per lo sviluppo di comportamenti **pro-relationship**, consente un maggior controllo dei propri impulsi distruttivi.
- **Contrasta l'aggressività** e favorisce le forme di cooperazione, aiuto e sostegno nelle relazioni umane.
- Buon **predittore della relazione intima**, promuove il comportamento collaborativo e prosociale in diversi contesti.
- **Si esprime attraverso la comunicazione sia verbale che non verbale** come la capacità di entrare nel ritmo dell'altro, tale coordinamento nella fisicità è evidente nei partner.
- Nei contesti d'intervento psicosociale e clinico tale sentimento contraddistingue soprattutto le prime fasi della relazione tra consulente/terapeuta e cliente, costituendo la **base per avviare la relazione d'aiuto**.

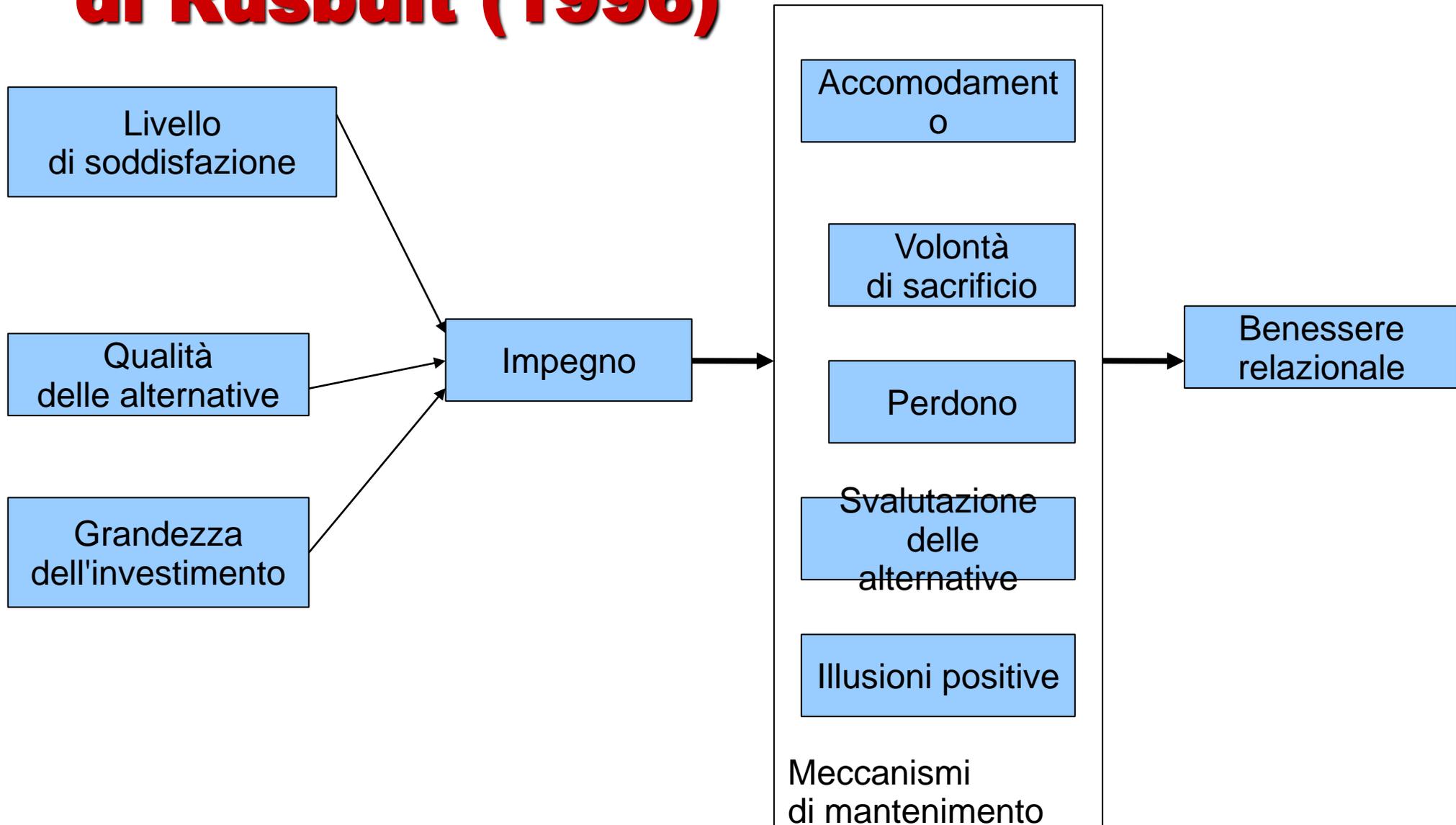
# Il sentimento dell'impegno

- • Sentimento di essere psicologicamente connesso ad un'altra persona, di sentirsi bene e di desiderare di restare con quella persona in una prospettiva a lungo termine
- • Sentimento di *lealtà* nei confronti del partner con cui si è in relazione, ma soprattutto come *un'intenzione a restare* in quella relazione.
- • Indicatore e predittore cruciale della stabilità della relazione affettiva, intima, adulta.

# Il modello della coesione di Levinger (1979)

- L'impegno a restare nella relazione è funzione di **tre** dimensioni che si combinano tra loro diversamente:
  - **Forze che attirano** verso la relazione
  - **Forze** che costituiscono **un'alternativa** alla relazione
  - **Barriere** che costituiscono un ostacolo alla fine della relazione.
- Esse sono articolate su tre dimensioni :
  - **Materiale** (beni economici e fonti di reddito/perdita di reddito)
  - **Simbolica** (status professionale desiderabile/ disapprovazione)
  - **Affettiva** (compagnia e intimità/ presenza di figli)

# Modello dell'investimento di Rusbult (1996)



# Modello di Johnson (1991)

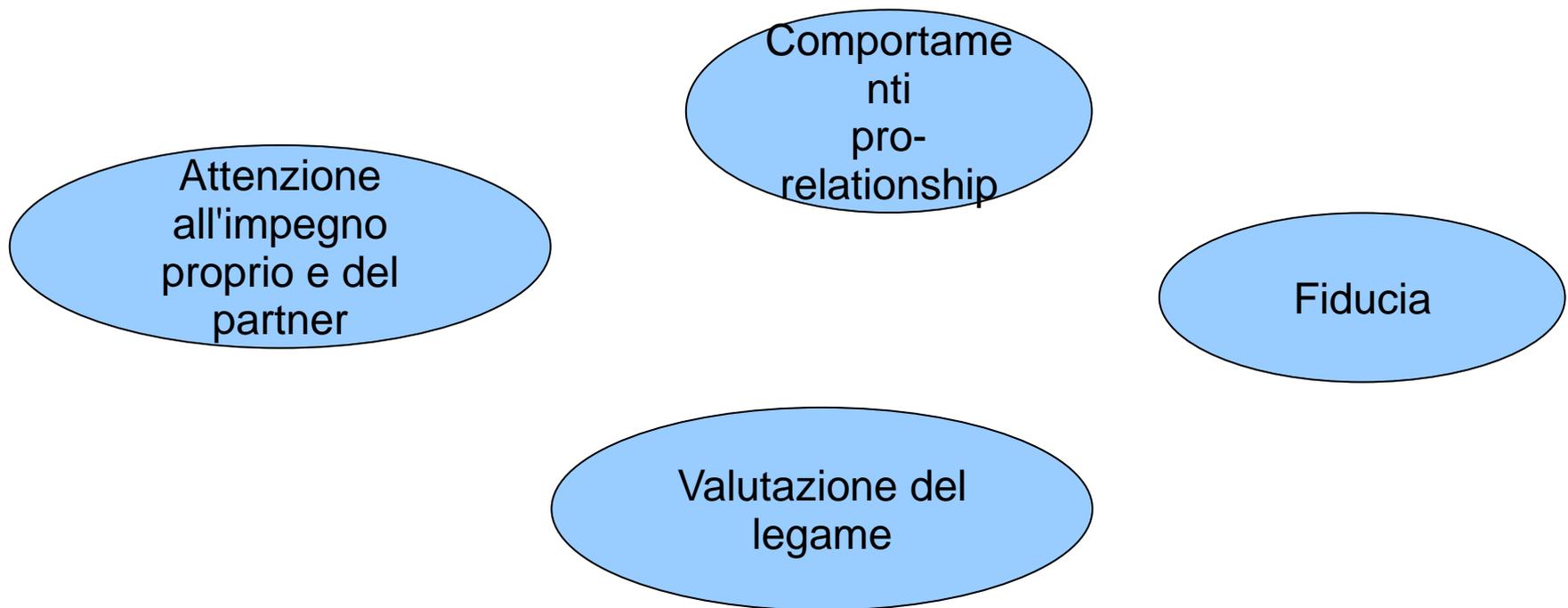
- Il mantenimento della relazione è funzione di tre distinti impegni ovvero:
  - ◆ **Impegno personale** - volontà di continuare la relazione liberamente scelta
  - ◆ **Impegno morale** - senso dell'obbligo verso il partner e di coerenza verso i propri valori
  - ◆ **Impegno strutturale** - pressione sociale, tempo e risorse investite nella relazione

# Il sentimento dell'impegno

- Nel costrutto dell'impegno declinato diversamente dai tre autori ci sono:
  - dimensione **cognitiva**, che si riferisce alla disamina delle alternative a disposizione delle persone e al mantenimento delle proprie credenze
  - dimensione **interattiva**, ossia i piani di azione in rapporto agli investimenti materiali e simbolici realizzati nel corso della relazione
  - dimensione **temporale**, necessaria affinché il sentimento dell'impegno si possa alimentare e rivelare
  - dimensione **valoriale**, che orienta sia le azioni congiunte sia quelle individuali verso il mantenimento della relazione.

# Ciclo di reciproca crescita

- L'impegno di un solo partner non è sufficiente a spiegare il benessere della coppia.
- **Wieselquist** (1999) esamina la **reciprocità** nell'impegno associata alla fiducia:



# Il sentimento del sostegno

- Le relazioni affettive scambiano con le relazioni dell'ambiente sociale informazioni ed energia vitale, da esse vengono strutturate.
- Più i membri di una coppia diventano uniti più si intrecciano le reti dei loro ambienti sociali.
- La mancanza di sostegno sociale ha conseguenze negative per la coesione e lo sviluppo delle relazioni intime.
- Il benessere di una coppia è accompagnato dal supporto che riceve dalla famiglia d'origine o, al contrario, il malessere si connette all'ostracismo parentale.
- Quando il *network* delle relazioni dei partner è condiviso risulta più alta la soddisfazione di coppia.

# Il sentimento del sostegno

- Le prime relazioni di attaccamento hanno un'importanza determinante nella percezione di sostegno nella vita adulta.
- La capacità di affidarsi agli altri è correlata alla sicurezza dell'attaccamento.
- *Affidamento emotivo (emotional reliance)*: è la capacità di cercare sostegno nell'altro, la prontezza ad entrare in relazione quando viene percepita la disponibilità del partner a fornire sostegno (è selettiva verso particolari partner).
- Il sostegno all'interno delle relazioni di coppia va considerato entro specifiche dinamiche, non è sempre collegato a sentimenti positivi (ambivalenza).
- La **mancaza di supporto percepito** dal partner è uno dei principali *motivi di insoddisfazione coniugale*.

# Il sentimento di sicurezza

- Sin dall'**infanzia** la sicurezza si sviluppa e si consolida attraverso le precoci esperienze di interazione tra caregiver e bambino e mantiene una certa stabilità in tutto il corso dello sviluppo.
- L'interiorizzazione di tali esperienze genera rappresentazioni dell'attaccamento che l'individuo utilizza per predire il mondo e mettersi in relazione con esso (**modelli operativi interni**).
- Nel corso dello sviluppo le rappresentazioni diventano generalizzate, esse hanno un **carattere dinamico**, si arricchiscono, si integrano, si modificano.

# Il sentimento di sicurezza

- In **adolescenza**, in accordo con lo sviluppo di nuove capacità, aumenta la propria capacità di tollerare separazioni ed essere distanti dalle figure di attaccamento.
- In **età adulta**, la relazione di coppia crea un nuovo ambiente che fornisce cure, offre una distanza fisica e psicologica dai genitori che può incoraggiare un cambiamento nelle rappresentazioni delle prime esperienze di attaccamento.
- Inoltre, in età adulta il sentimento di sicurezza può alimentarsi della relazione con i fratelli, che rappresenta il legame potenzialmente più lungo tra tutti i legami affettivi.

# Il sentimento di sicurezza

- Il sentimento di sicurezza in una relazione affettiva adulta si realizza nella competenza che le persone hanno di chiedere aiuto reciprocamente in situazioni di bisogno, di riconoscere le richieste d'aiuto e di fornirsi sostegno.
- I partner coinvolti in una relazione intima stabile costruiscono una rappresentazione *specific* dell'attaccamento, grazie alle esperienze vissute nella relazione.

# Il sentimento di sicurezza: gli stili di attaccamento

- Proposti da Hazan e Shaver (1987):
  - **SICURO:** le persone hanno una maggiore facilità a fidarsi degli altri, ad aprirsi emozionalmente e a sentirsi fiduciosi nella benevolenza del partner.
  - **ANSIOSO:** le persone sono insicure rispetto al sentirsi amati, all'essere meritevoli di amore e supporto da parte del partner.
  - **EVITANTE:** le persone preferiscono contare solo su se stessi, non ricercano apertamente il supporto dal partner anche qualora sia necessario per il loro benessere.

# Il sentimento di sicurezza

- Il sistema di attaccamento secondo alcuni autori si caratterizza in base a due dimensioni e non come categorie mutualmente escludentesi:
  - **evitamento connesso all'attaccamento**, grado con cui una persona si avvicina vs. evita l'intimità e l'interdipendenza con gli altri
  - **ansietà connessa all'attaccamento**, grado con cui una persona si sente accettata o rifiutata dagli altri; preoccupazione che il proprio partner non possa essere disponibile nel momento del bisogno.

# Il sentimento di sicurezza

- Secondo il modello delle dinamiche dell'attaccamento in età adulta, lo sviluppo del sentimento di sicurezza passa dalla *coregolazione* in cui la figura di attaccamento contribuisce a fornire supporto e conforto all'*autoregolazione* in cui il Sé diventa il principale agente di sicurezza.
- Nelle transizioni della vita o nelle esperienze traumatiche vi è comunque la ricerca di supporto e prossimità della figura di attaccamento come strategia di **coping**, per fronteggiare l'insicurezza e il **distress**.

# Modello sistemico della sicurezza dell'attaccamento nelle relazioni di coppia

- **Moglie vs marito** (sottosistemi a loro volta inseriti nel sistema familiare)

