



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

DIPARTIMENTO
DI PSICOLOGIA
DINAMICA E CLINICA

MANTENIMENTO DELLA COPPIA: LA COSTRUZIONE DI UN AMORE

Claudia CHIAROLANZA, Ph.D.



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

DIPARTIMENTO
DI PSICOLOGIA
DINAMICA E CLINICA

IN QUESTA LEZIONE:

Mantenimento della coppia: la costruzione di un amore

I building blocks delle relazioni affettive
La gestione del conflitto
Il patto coniugale
L'apertura al sociale
La marginalizzazione percepita

Claudia CHIAROLANZA, Ph.D.



Una maggiore comprensione del comportamento umano necessita di superare la visione individualistica, così da poter cogliere le interconnessioni fra le persone, le quali avvengono attraverso:

- scambi comunicativi e affettivi
- significati co-costruiti
- influenze reciproche

La qualità di una relazione va colta nei processi di interdipendenza che si verificano nei contesti di vita quotidiana.



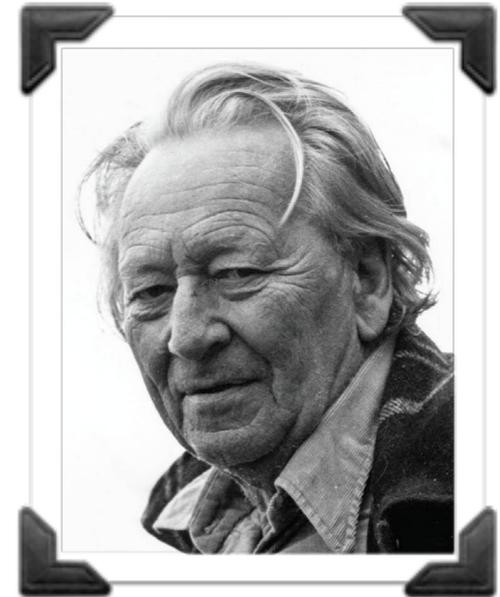


“Le proprietà delle particelle subatomiche sono definibili e osservabili solo attraverso le loro interazioni con gli altri sistemi.”

(Bohr, 1934)



Gregory Bateson (1984): i confini dell'individuo NON sono spaziali, ma sono mentali. Noi possediamo dei costrutti del Sé, ossia delle rappresentazioni, che apprendiamo grazie alle relazioni.



antropologo

“Le due parti in interazione possono essere concepite come due occhi: separatamente ognuno può offrire una visione monoculare di ciò che accade, insieme una visione binoculare in profondità. Questa visione doppia (il chiasma ottico) è la relazione.”

(Gregory Bateson)



La relazione non è interna,
ma si costruisce attraverso lo **scambio interpersonale**.

Conoscere l'altro permette anche di
esplorare meglio e **conoscere il Sé**.

Le relazioni sono spesso spiegate in termini di emozioni e sentimenti:
la narrazione descrive la relazione e il suo sviluppo (Duck, 1998).



Narrando la propria storia l'individuo cerca di seguire una traiettoria **ragionevole** ma, allo stesso tempo, **soggettiva**.

L'individuo è il prodotto delle sue esperienze e relazioni, ma anche il risultato delle sue storie.

Il processo di conoscenza del Sé, nell'ambito della relazione, sottende una **tensione dialettica** tra istanze opposte e sentimenti (contrasto dei sentimenti che spesso accompagnano la narrazione di un ricordo).

RELAZIONE

Un processo simbolico che si avvale di rappresentazioni costruite entro una prospettiva temporale

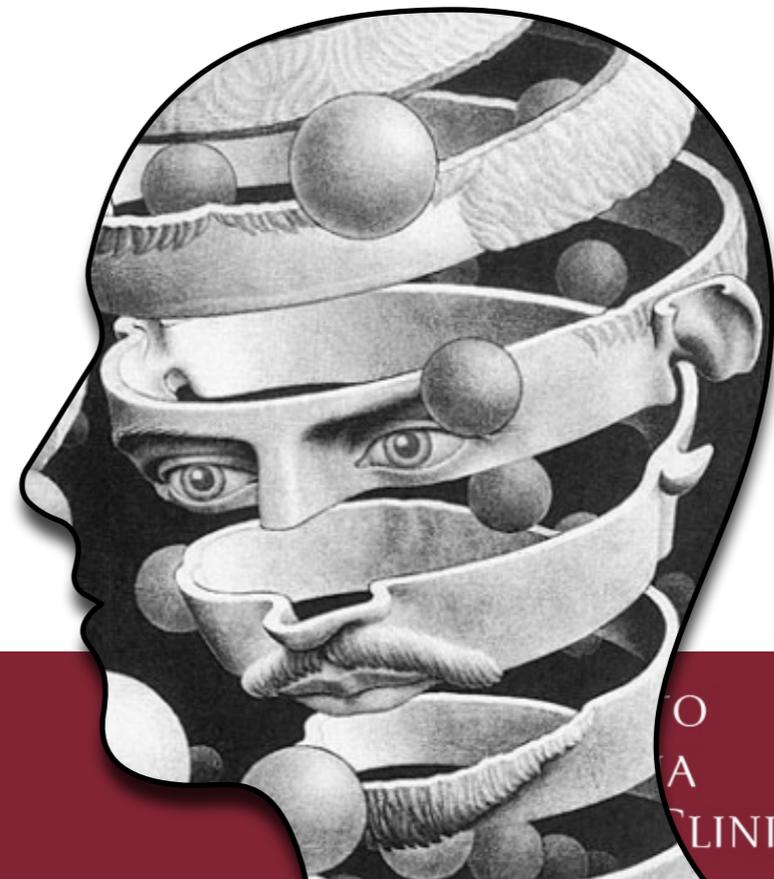
(Schaffer, 1996)



INTERAZIONE

Costituisce un evento concreto tra due o più individui (Schaffer, 1996) e rappresenta il tessuto vitale della relazione

(Bersheid e Reis, 1998)





SCONOSCIUTA

La sua esistenza può essere inferita solo dagli effetti che essa produce.

La relazione si “svela” quando diminuisce l'armonizzazione e si passa dal sentimento del “Noi” all'asimmetria “Sé - Altro”. Ciò può dare avvio a un processo di cambiamento relazionale e/o di rottura.

RITMICA

Movimento dinamico degli scambi verbali e non verbali, che avvengono in un dato contesto conversazionale.

Il ritmo fa riferimento alla qualità armonica/ disarmonica della relazione.

I conflitti fanno parte del ritmo relazionale che si avvale dell'improvvisazione, dell'imprevedibilità (comportano tensioni).

INVISIBILE

La relazione non può essere rappresentata materialmente.

Difficoltà personale nel percepirsi come “parte” di una relazione (è una conoscenza che avviene a un livello intuitivo).

La relazione si svela attraverso le varie forme della comunicazione interpersonale.



DINAMICA

Le relazioni NON sono statiche perché si evolvono e mutano nel tempo.

I sentimenti che accompagnano le relazioni danno un senso soggettivo di connessione e una struttura narrativa che permette di organizzare l'esperienza.



Dal guardare “**dentro**” le persone
al guardare ciò che viene scambiato “**tra**” le persone.

Il significato attribuito all’interazione umana
acquista molta importanza.

Le interazioni possono essere sorrette da
diverse cornici di significato (*frame*).

Saper **metacomunicare** per risolvere i fraintendimenti dovuti
alle diverse interpretazioni date allo scambio interpersonale.

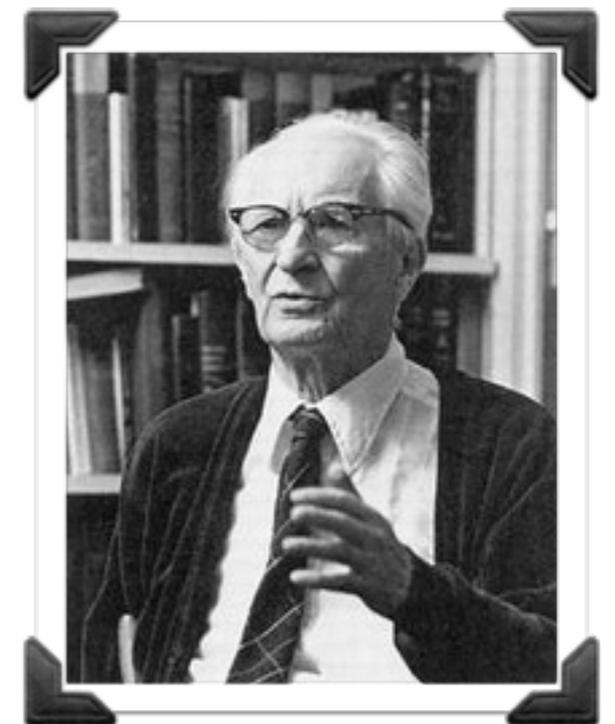


“Nella vita quotidiana ci facciamo idee sugli altri e interpretiamo le loro azioni, cercando di prevedere come si comporteranno in date circostanze”.

(Heider, 1958)

Processi di attribuzione causale che le persone utilizzano nel cercare una spiegazione degli eventi naturali e sociali (anche delle relazioni).

-  **Fritz Heider (1958): Teoria dell'Equilibrio Cognitivo** - *tendenza a scegliere come partner persone che condividono le nostre opinioni, che siano a noi simili nei comportamenti e negli atteggiamenti.*



psicologo



La comunicazione viene considerata uno stato relazionale, un mezzo che permette di:

- cogliere l'esistenza delle relazioni
- costruire e mantenere le relazioni (*riflessività*)

▶ Le conversazioni della vita quotidiana creano, manifestano e sostengono le relazioni

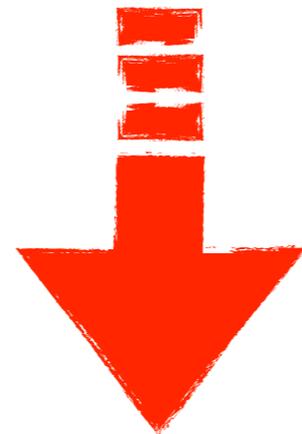
dialogo = relazione

- ▶ Rapporto tra diversi tipi di parlato e differenti tipi di relazioni (*gossip*)
- ▶ Le relazioni sono costruite attraverso la comunicazione che reifica ruoli, norme e aspettative creando così una struttura che influenza i processi dialogici
- ▶ In ogni comunicazione si effettua una negoziazione delle relazioni (a causa della multifunzionalità e del carattere ambiguo del linguaggio)



- **Capacità di autoriflessività** (*Stern, 1985*): permette di produrre una narrazione autobiografica
- **Narrazione di sé** (*auto-presentazione*): avviene attraverso storie in parte culturalmente definite, costruite e ri-costruite dinamicamente
- La **finalità** delle narrazioni è **conoscitiva** (costruzione di significati), **emotiva** e **relazionale** (sentimento di confidenza)
- Narrare di sé permette di avere un **contatto e un confronto** con l'altro e di **co-costruire i significati degli eventi** della propria vita
- Consente di **comunicare la propria visione** del mondo.
- Ha **valore trasformativo** per il Sé narrante

Nelle relazione affettive si usa il linguaggio dei sentimenti:
bodily communication
(*linguaggio del corpo*)



- **Regola l'interazione:** dà informazioni sullo stato d'animo
- **Definisce il tipo di relazione:** *intimità, potere..*

Questo tipo di linguaggio è conosciuto ma varia la sensibilità e la competenza personale nell'utilizzarlo

Pragmatica della comunicazione umana
(*Watzlawick, Beavin, Jackson, 1967*)

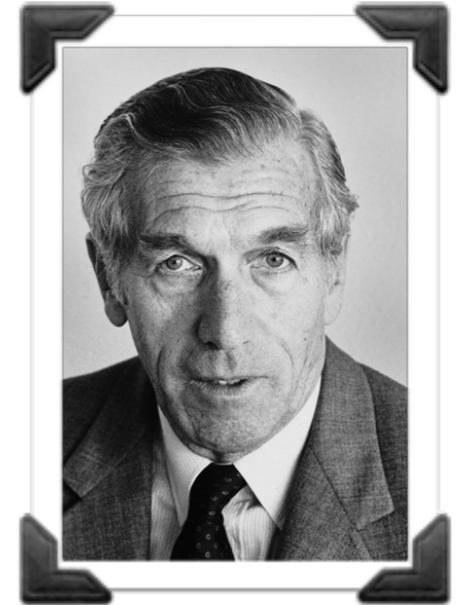


comunicazione digitale e analogica

Il livello ***non verbale*** della comunicazione
esprime la ***reale intenzione*** del parlante

Produce un effetto sugli ***stati affettivi***
e sul ***comportamento*** altrui

La fluidità posturale indica relazioni affettive soddisfacenti
(*es. relazione caregiver-bambino*)

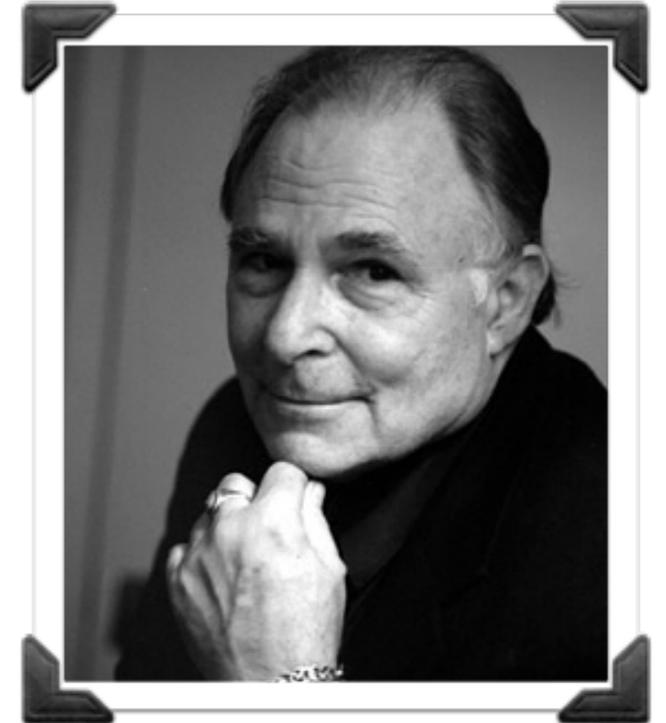


psicologo



(Claudio Bisio in "Tersa Repubblica")

- ▶ Siamo costantemente immersi nell'affetto
- ▶ La regolazione delle emozioni, centrale per lo sviluppo, si apprende sin dai primi anni di vita: **display rules** – regole di esibizione (Ekman, 1973)
- ▶ L'espressione delle emozioni comunica rapidamente informazioni sullo stato interno della persona e sulla qualità della relazione
- ▶ Funzione di coordinamento tra i comportamenti interattivi



psicologo



- ▶ Aiutano a definire norme e ruoli sociali
- ▶ Marcano il tempo della relazione affettiva
- ▶ Sono indicatori dei cambiamenti che avvengono in una relazione affettiva

Guerrero e Anderson (2000): 4 categorie di emozioni





RELAZIONALE

La relazione affettiva come una variabile che promuove:

- ◆ il benessere individuale
- ◆ il pieno funzionamento del Sé

Il benessere non è definito solo da parametri soggettivi, ma implica anche l'**interazione** con gli altri significativi
(*ad es. il partner*)

Funzionamento psicologico positivo (o salute mentale positiva) dipende dalla qualità delle relazioni significative

EDONICO

Benessere di tipo soggettivo
(*subjective well-being*)
articolato in tre dimensioni:

- ◆ soddisfazione di vita
- ◆ presenza di umore positivo
- ◆ assenza di umore negativo

EUDEMONICO

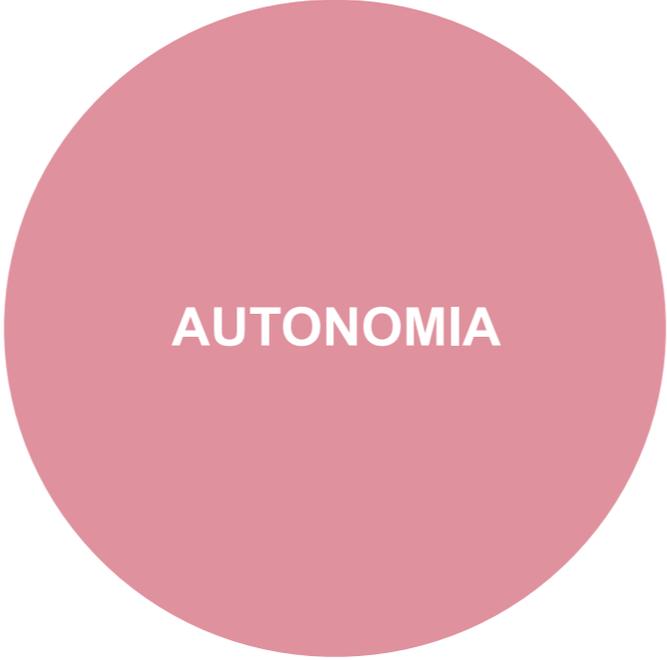
Benessere psicologico
(*psychological well-being*):

- ◆ autonomia
- ◆ crescita personale
- ◆ accettazione di Sé
- ◆ proposito di vita
- ◆ padronanza
- ◆ relazioni positive con gli altri

Perseguire l'**autorealizzazione** nel riconoscimento e rispetto degli altri, vivere in accordo con le parti autentiche di Sé



La loro soddisfazione promuove il sentimento di **felicità** (benessere soggettivo) e quello di **vitalità** (benessere psicologico)



AUTONOMIA

Capacità di scegliere, desiderare e verificare che le proprie azioni siano autodeterminate

Non è concepito come un distacco dalle figure significative

AUTONOMIA

Non si contrappone alla capacità di modulare la relazione con l'altro

Nelle relazioni affettive si realizza attraverso l'attenzione all'altro
e l'interesse verso la sua visione del mondo



La loro soddisfazione promuove il sentimento di **felicità** (benessere soggettivo) e quello di **vitalità** (benessere psicologico)



COMPETENZA

Sentimento di efficacia entro il proprio spazio di vita

COMPETENZA

Non esclude che la capacità di appoggiarsi agli altri sia espressione di un bisogno maturo e appropriato



La loro soddisfazione promuove il sentimento di **felicità** (benessere soggettivo) e quello di **vitalità** (benessere psicologico)



CONNESSIONE

Sentimenti di appartenenza e parentela, si traduce nell'assicurare e mantenere legami importanti e significativi con gli altri

CONNESSIONE

Importante nella comprensione dei processi identitari che si realizzano attraverso le relazioni affettive



Caryl E. Rusbult e Paul A. M. Van Lange (1996; 2003): negli individui, accanto alla motivazione a favore del Sé (*pro-self*) esiste anche la motivazione a favore della relazione (*pro-relationship*).

Gli individui in una relazione superano i comportamenti basati sulla soddisfazione di un immediato interesse per il Sé, a favore di comportamenti *pro-relationship*: promuovono così il benessere della relazione affettiva



Maggiore competenza sociale e
negoziale (*social skills*) necessita di:

assertività

empatia

collaborazione

attenzione agli altri

La competenza negoziale alimenta:

la fiducia interpersonale

l'apertura all'altro (*self-disclosure*)

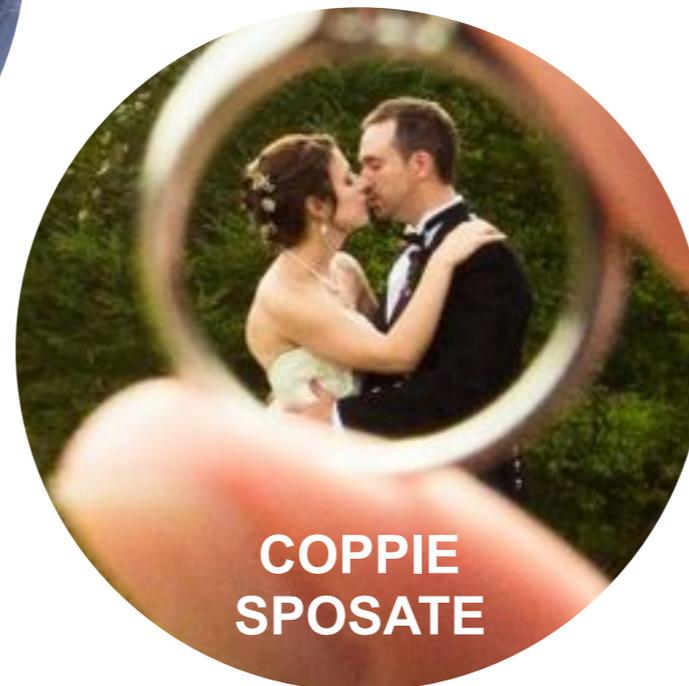
TIPOLOGIE di RELAZIONI AFFETTIVE



**COPPIE
CONVIVENTI**



**COPPIE CHE
SI FREQUENTANO**



**COPPIE
SPOSATE**



**AMICI CON BENEFICI
(FRIENDS WITH BENEFITS)**



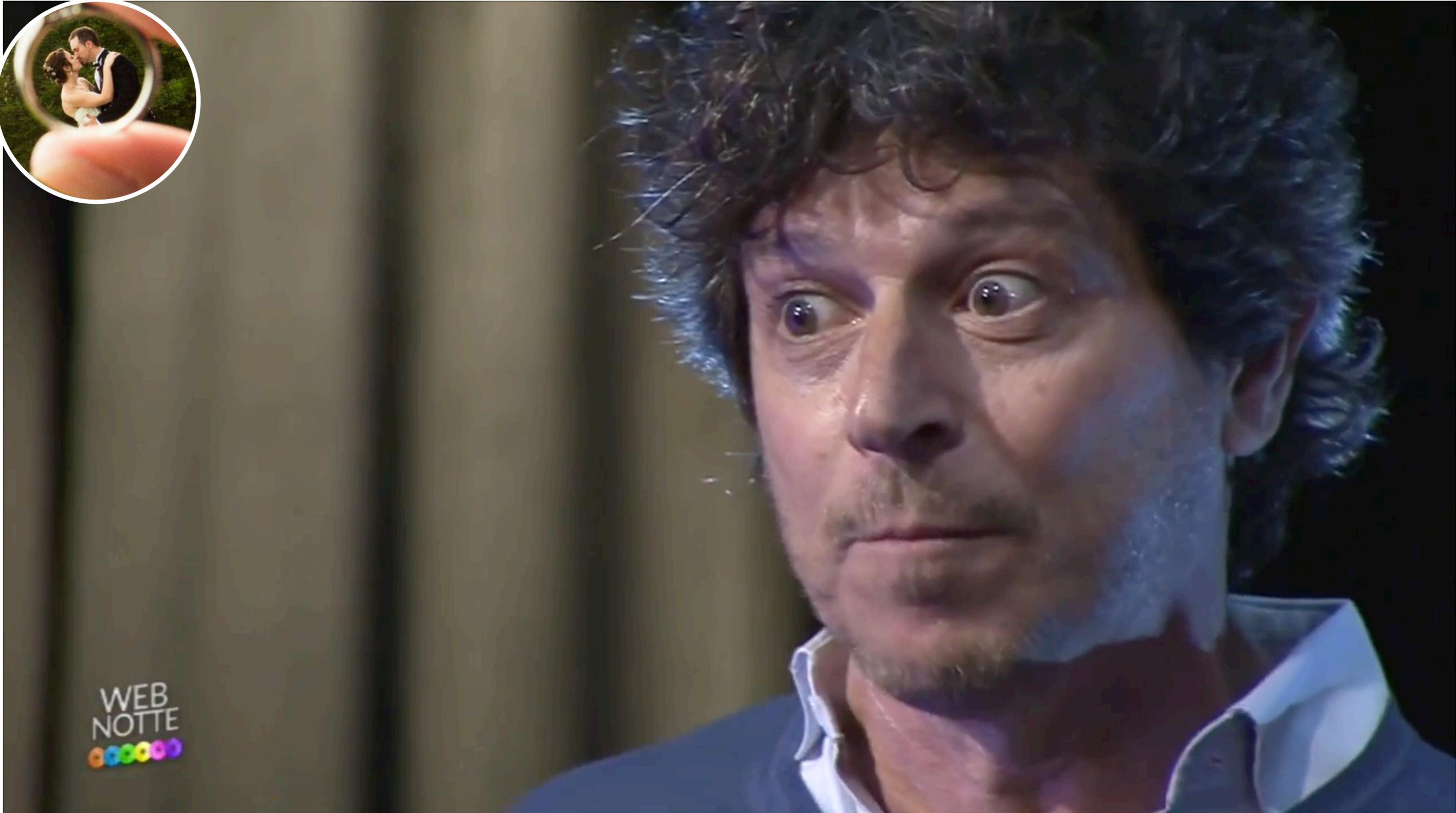
("La La Land", Damien Chazelle, 2016)



(“Amici, amanti e..”, di Ivan Reitman, 2011)



(Riccardo Rossi in "L'amore è un gambero")



WEB
NOTTE
●●●●●●

(Michele La Ginestra in "M'accompagno da me")



CLOSE RELATIONSHIPS

Dimensione della **vicinanza**:
propria del processo di attaccamento

Dimensione della **chiusura**:
mette in secondo piano l'apertura all'altro

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.



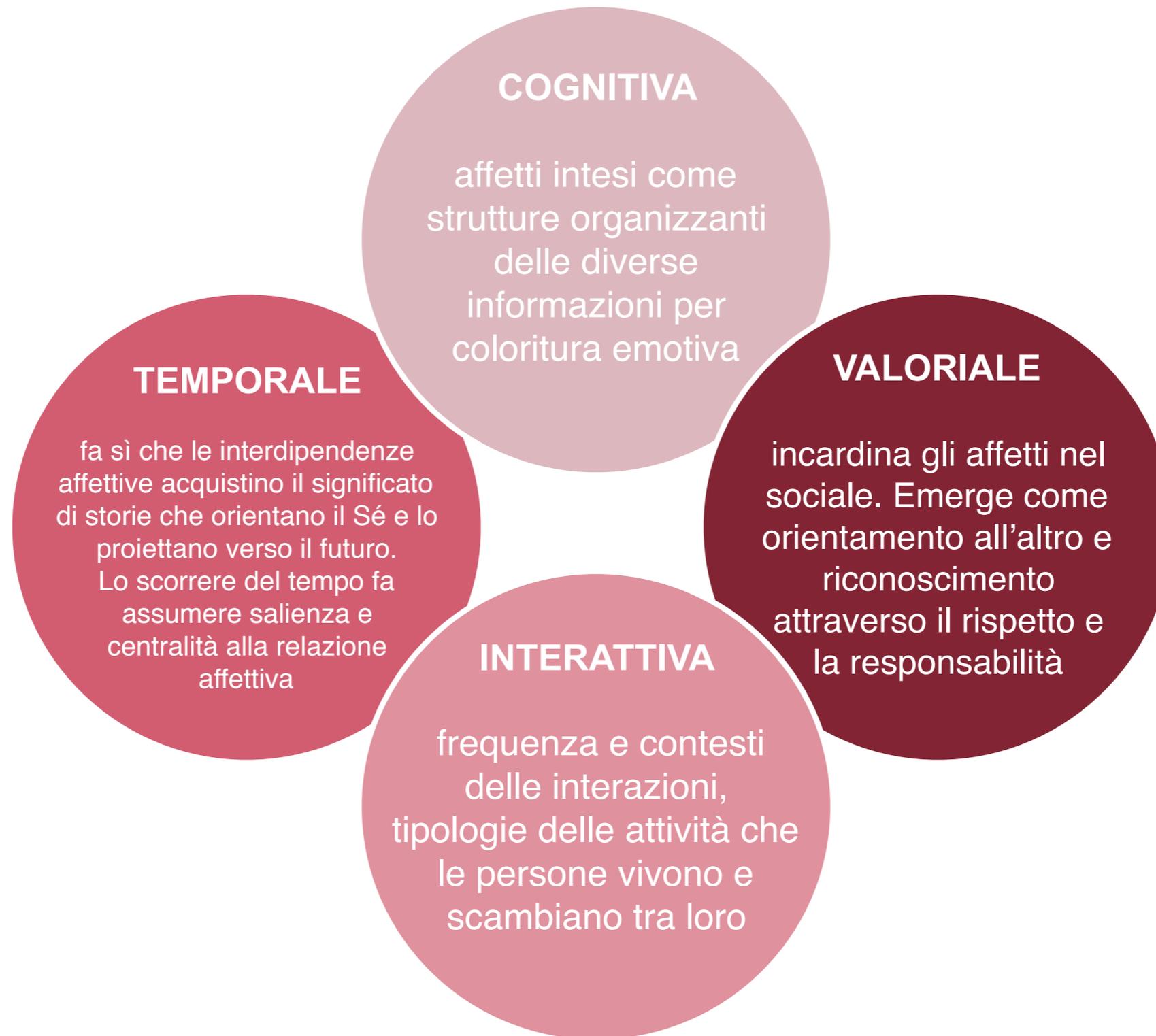
dinamicamente centrali nelle RELAZIONI AFFETTIVE

Il sentimento = 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, al sentire e al 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 contemplanò sia stati affettivi positivi che stati affettivi negativi.





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 (chiusura **vs** apertura, stabilità **vs** cambiamento).

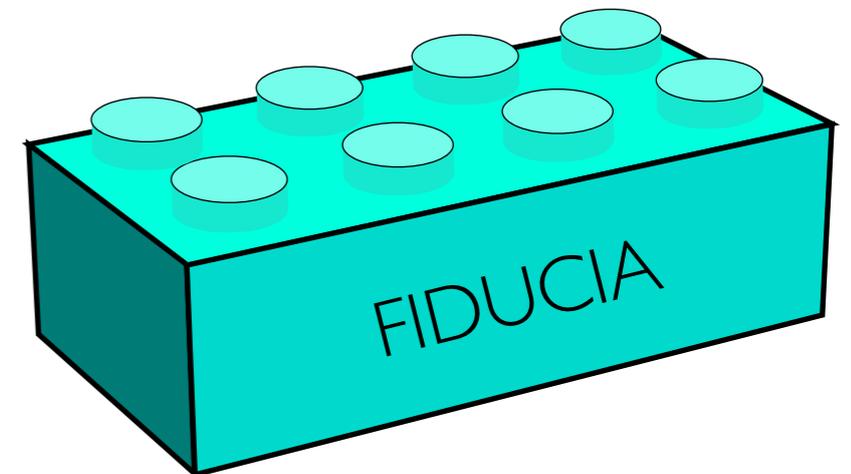
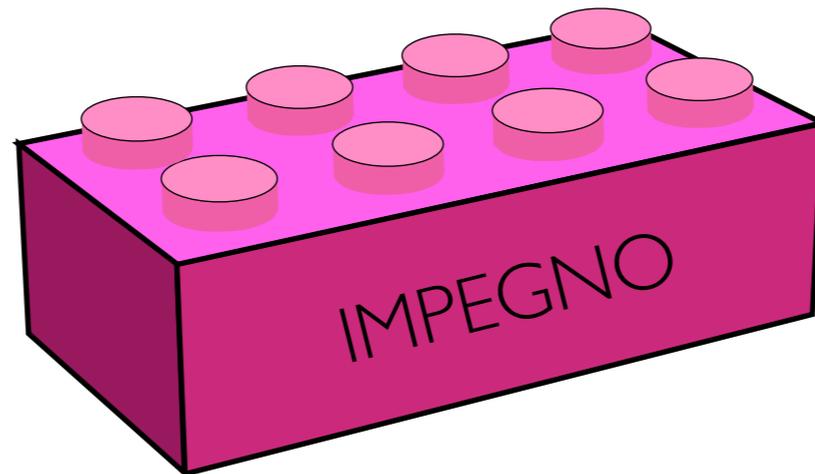
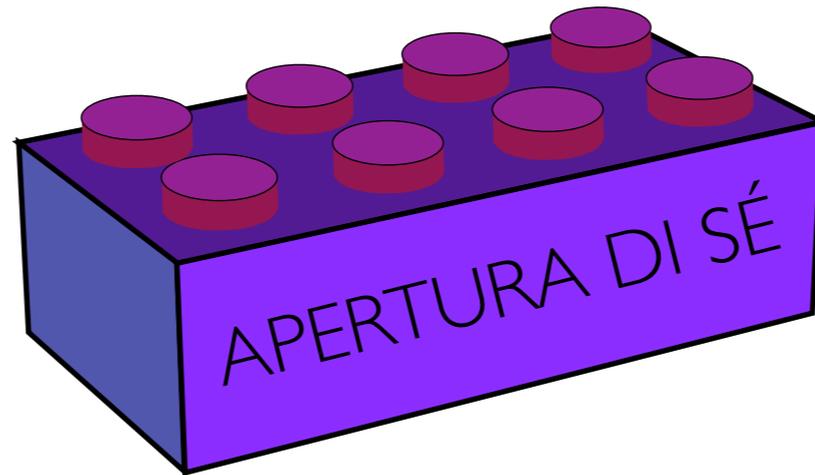
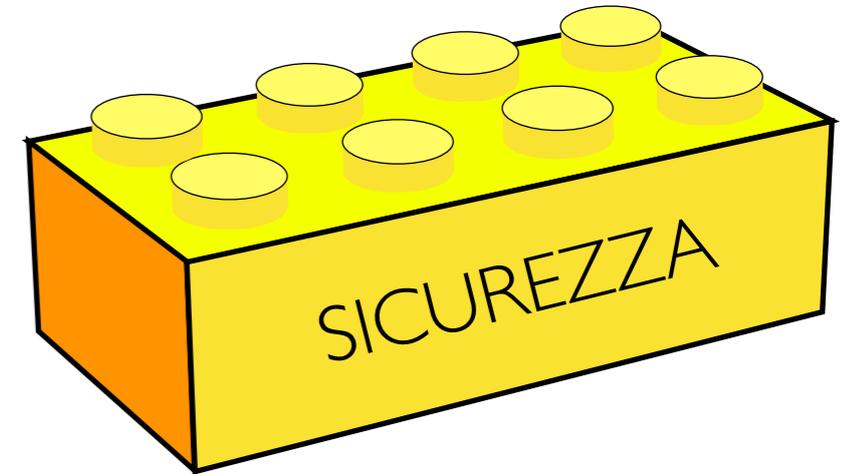
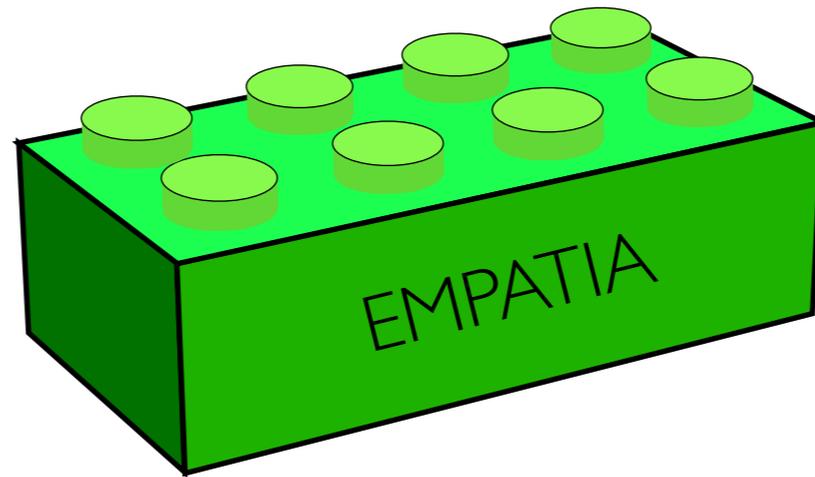
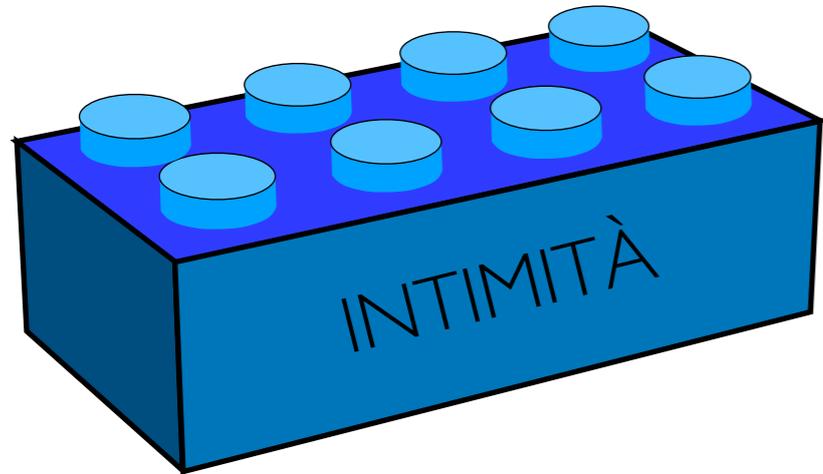


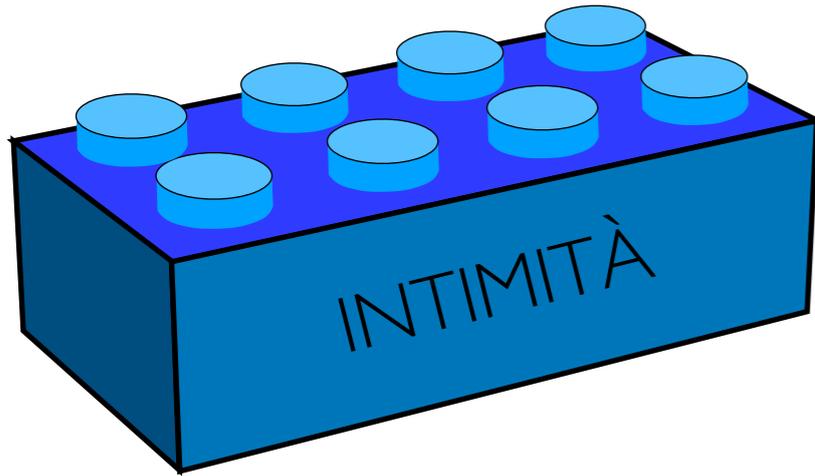
Sono i “mattoni” su cui poggia la relazione affettiva e ne assicurano il mantenimento.

Sono i **sentimenti dinamicamente centrali** per la vita affettiva delle persone, che rivestono una particolare importanza ai fini del loro benessere o 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).





Il prototipo dell'intimità è il comportamento di allattamento tra madre e figlio.

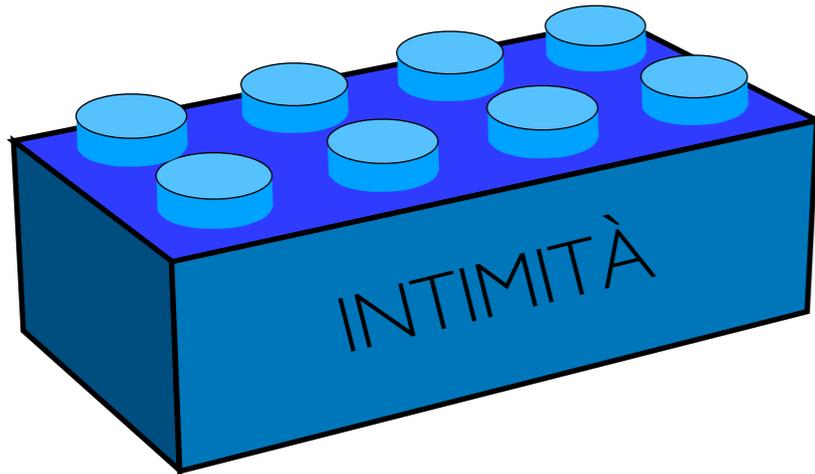
Nella vita adulta si declina attraverso due componenti principali

(Reis e Shaver, 1988):

○ apertura di sé

○ responsabilità del partner

Affinché si realizzi l'intimità i partner devono avviare tentativi di negoziazione (*accomodamento reciproco*) riguardo **modalità e livelli di intensità** delle manifestazioni intime e tali che i **bisogni dell'uno incontrino i bisogni dell'altro**



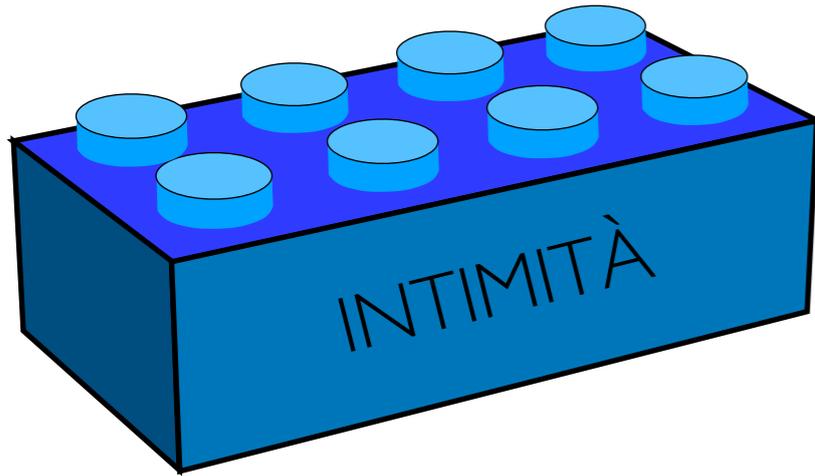
Kirby, Baucon e Peterman (2005):
comunicare costruttivamente i propri bisogni influenza
l'intimità.

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.

Interdipendenza cognitiva: proprietà delle relazioni affettive,
più le persone sono intime più tendono cognitivamente ad incorporare il proprio
partner nel Sé. Da cose “**mie**” diventano cose “**nostre**”.

Secondo **Baldwin (1992)**, la relazione - con il procedere del tempo - consente ai
partner di formarsi uno **schema relazionale** che si articola in tre componenti:

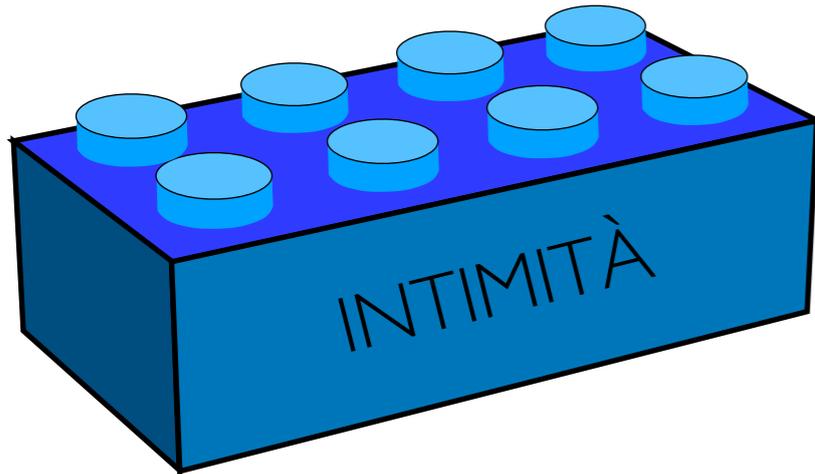
- uno schema che rappresenta come il Sé sia sperimentato in relazione all'altro
- uno schema che rappresenta le credenze sul partner
- uno script relazionale che specifica le sequenze attese dell'interazione



Aron, Norman e Aron (1998): modello di espansione del Sé - 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 o all'invischiamento.



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 in **senso emozionale**.

Processo di **autorivelazione** (*self-disclosure*) che permette ai partner l'accesso alla parte privata di ognuno.

È dinamico, continuo e circolare e necessita di negoziazioni.

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**).

A breve termine: rischio che il partner possa mostrare indifferenza o disapprovazione in risposta all'auto-rivelazione (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.

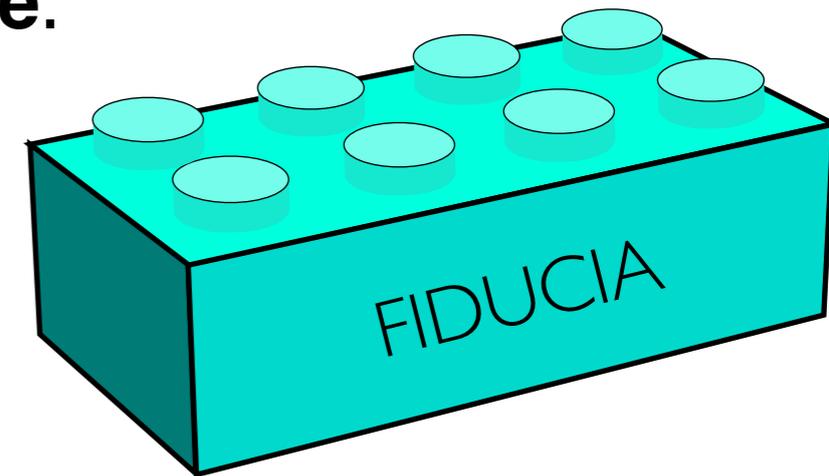
Buona parte dei comportamenti che marcano i conflitti distruttivi sono rappresentati da attacchi al Sé privato del partner. In tali situazioni la persona attaccata sentendosi molto vulnerabile può a sua volta essere tentata di contrattaccare il partner.

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.





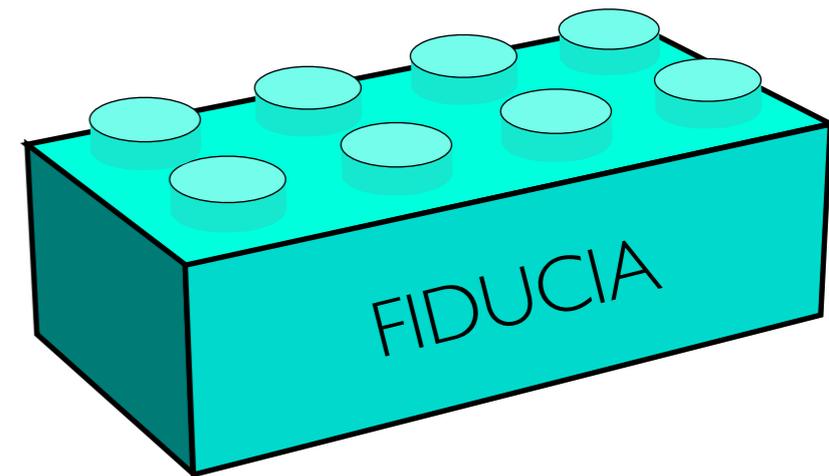
È un sentimento centrale nella valutazione del benessere personale: migliora le capacità previsionali circa il comportamento altrui, che non è mai del tutto controllabile.

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.

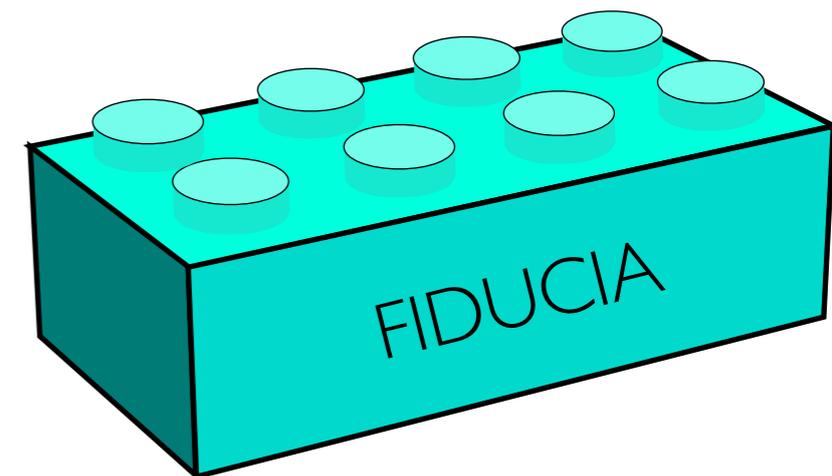
Processo che promuove la qualità delle relazioni in tutto il corso della vita.

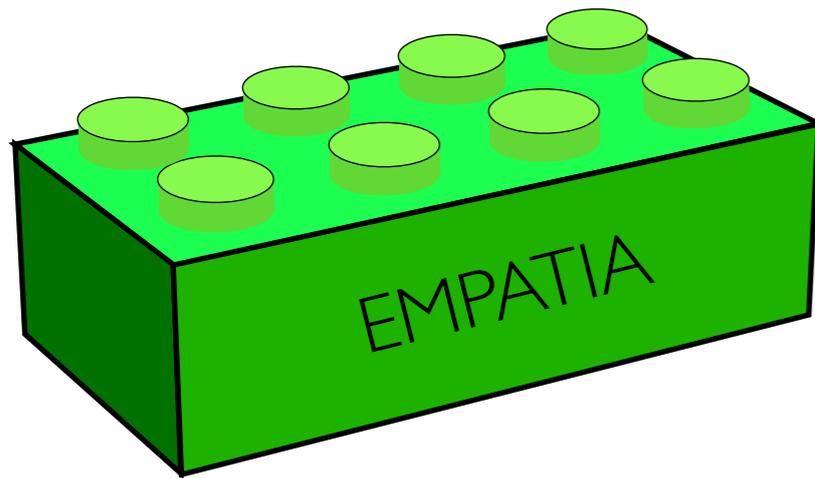


Rempel, Holmes e Zanna (1985) sostengono che la fiducia si articola in tre componenti:

- ☑ **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).



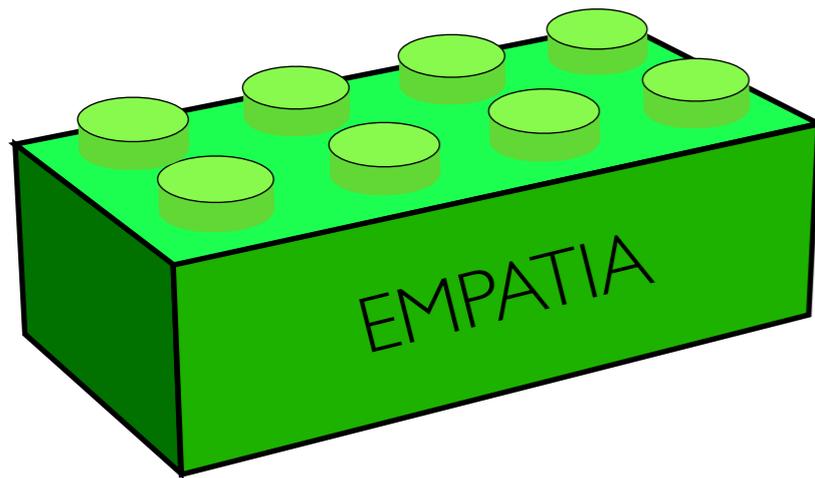


L'empatia è un processo multidimensionale che si realizza attraverso una **sintonizzazione affettiva e cognitiva** sulla base di una progressiva differenziazione Sé-Altro.

La capacità di **com-partecipare** e **com-prendere** le emozioni altrui, ponendosi nella prospettiva dell'altro che le sta sperimentando.

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 ai significati dell'altro**

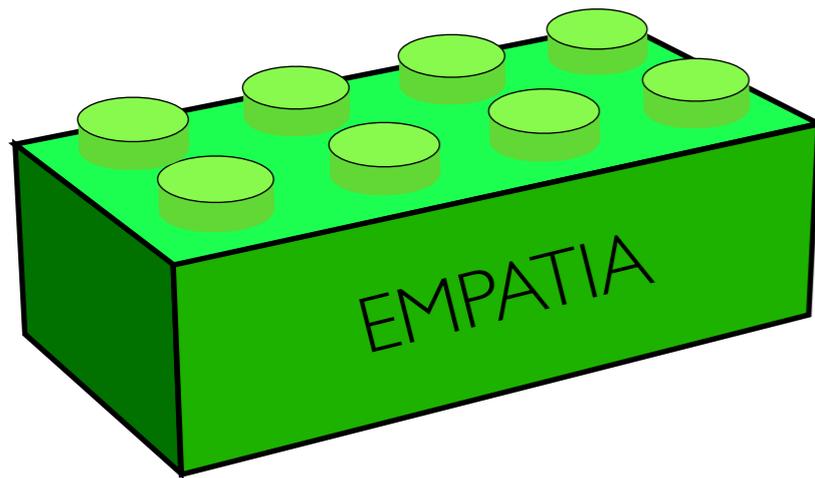


Un deficit nel processo empatico che non consente il **coinvolgimento** con l'altro senza il necessario distanziamento cognitivo porta al contagio emotivo.

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*).

È 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.

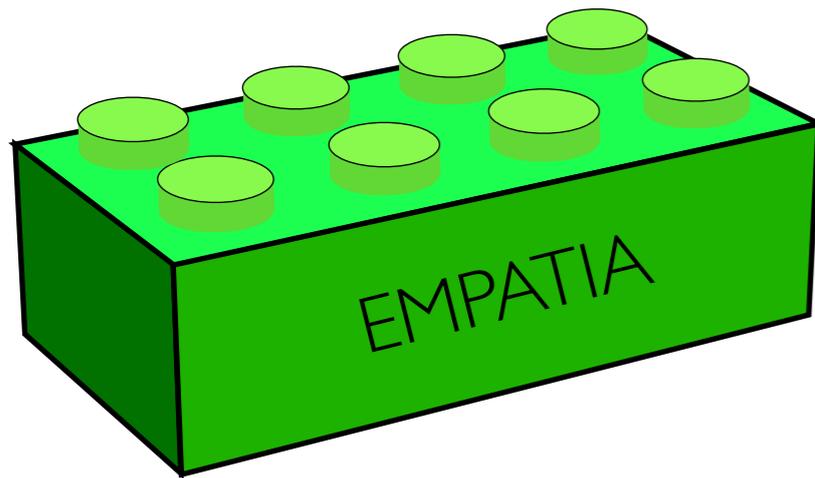
Dipende tanto dalla **maturazione cognitiva** quanto da quella emozionale in rapporto ad adulti capaci di rispondere adeguatamente alle necessità emotive del bambino e dell'adolescente.



Si sviluppa attraverso la progressiva **differenziazione tra Sé e l'Altro** che consente di provare emozioni diversificate che possono essere comprese e condivise.

Tre componenti nel corso dello sviluppo concorrono a formare questo costrutto (**Feshbach**, 1987):

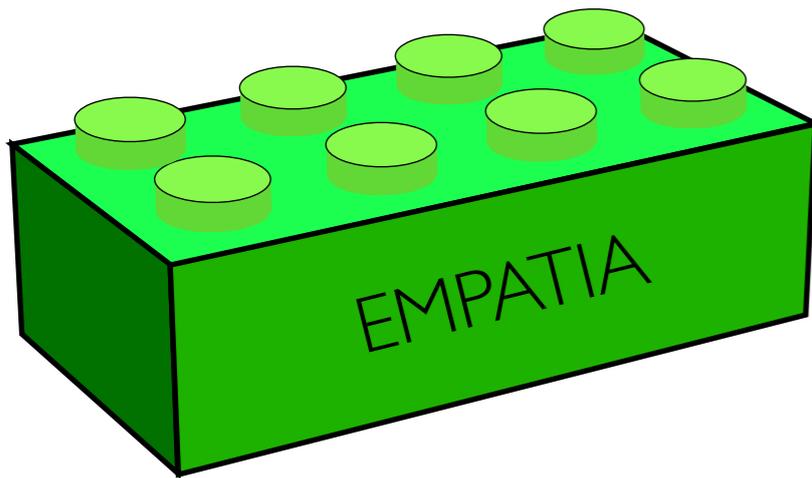
- la capacità del bambino di provare emozioni
- la capacità cognitiva di distinguere le emozioni dell'altro
- la capacità di decentrare la propria visione del mondo ed “entrare nei panni dell'altro” (*role taking*) - *quest'ultima proprietà consiste in una capacità cognitiva che porta a superare l'egocentrismo e comprendere che gli altri hanno modalità proprie e diversificate di sentire e provare le emozioni.*



- 📌 **Ickes (1997):** costruito di **accuratezza empatica** - *la competenza nell'inferire sentimenti e pensieri del partner, basata sulla cognizione piuttosto che sulla 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.**

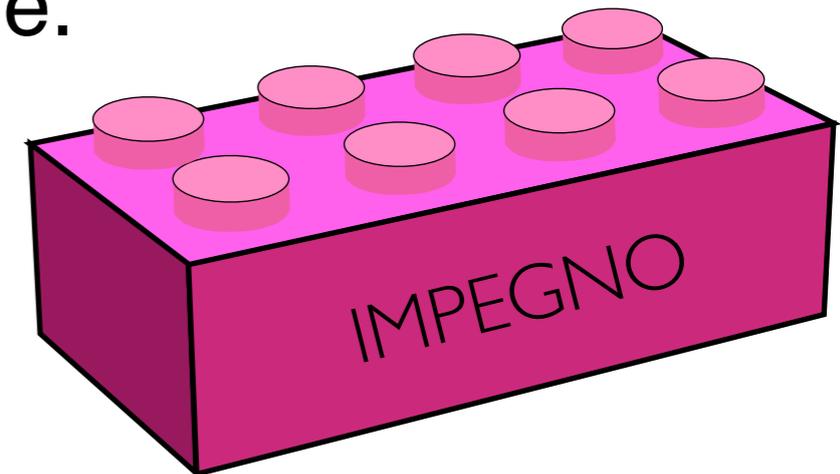


- Prerequisito per lo sviluppo di comportamenti pro-relationship, consente un maggior controllo dei propri impulsi distruttivi.
- Nei contesti d'intervento psicosociale e clinico tale sentimento contraddistingue soprattutto le prime fasi della relazione tra consulente/terapeuta e cliente, costituendo la base per avviare la relazione d'aiuto.
- Buon predittore della relazione intima, promuove il comportamento collaborativo e prosociale in diversi contesti.
- Contrasta l'aggressività e favorisce le forme di cooperazione, aiuto e sostegno nelle relazioni umane.
- 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.

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.

Indicatore e predittore cruciale della stabilità della relazione affettiva, intima, adulta.

Sentimento di lealtà nei confronti del partner con cui si è in relazione, ma soprattutto come un'intenzione a restare in quella relazione.

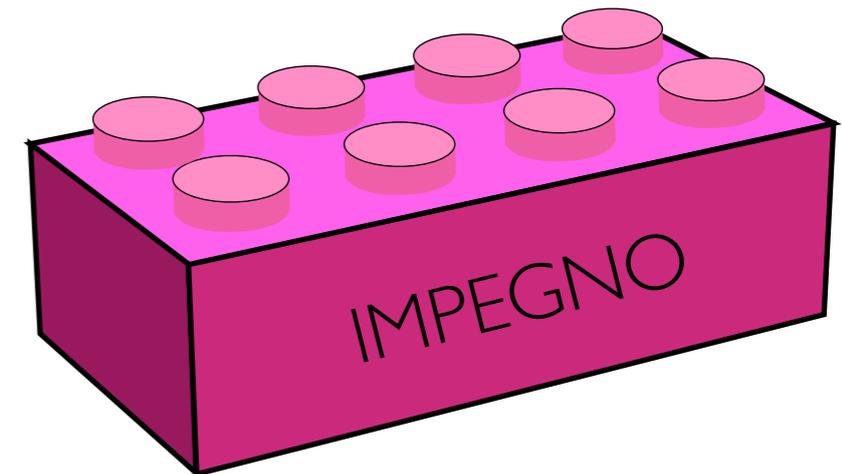


 **Levinger (1979) - il modello della coesione:** *l'impegno a restare nella relazione è funzione di tre dimensioni che si combinano tra loro diversamente:*

- forze che attirano verso la relazione
- forze che costituiscono un'alternativa alla relazione
- barriere che costituiscono un ostacolo alla fine della relazione

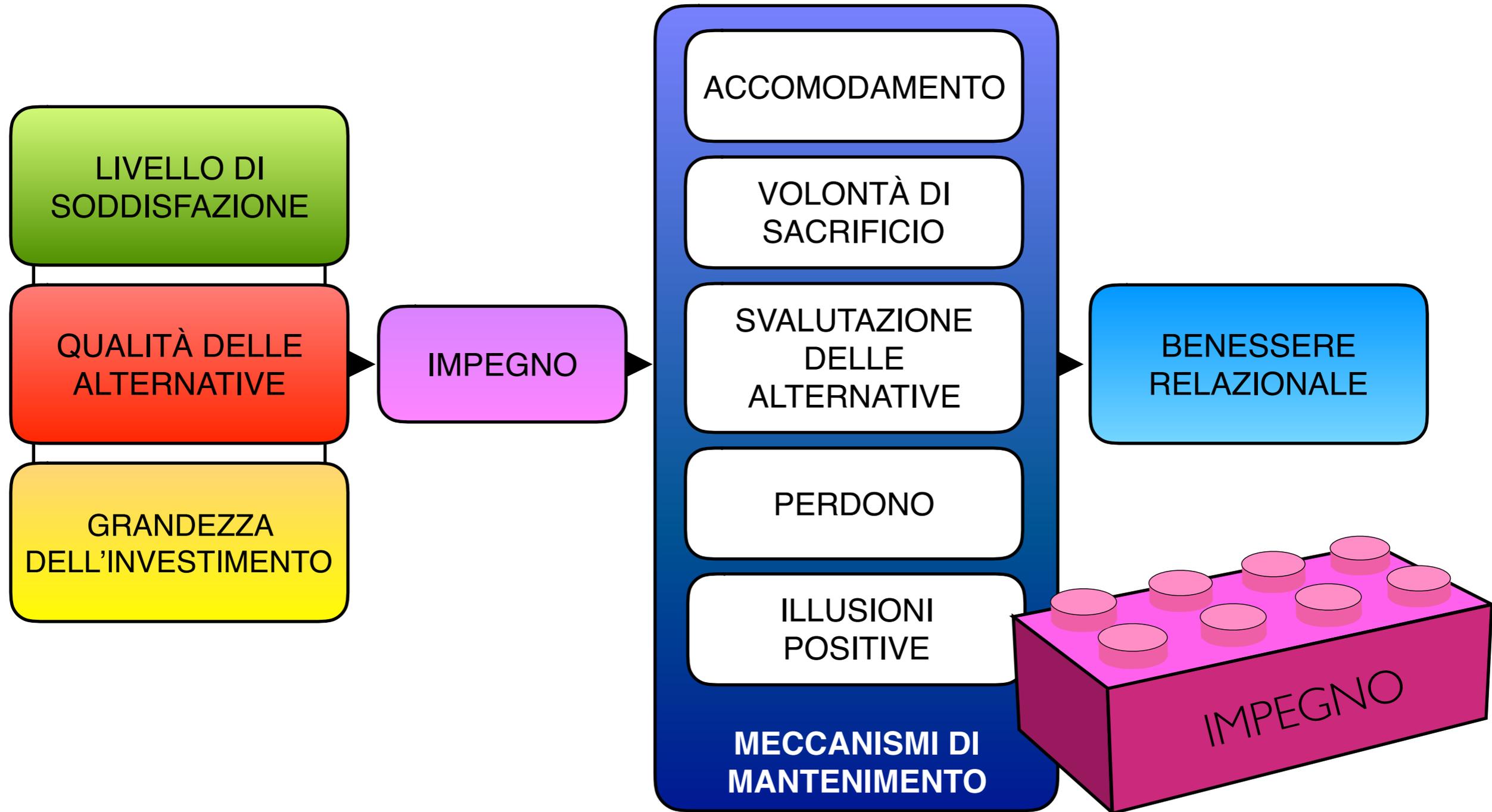
Esse sono articolate su tre dimensioni:

- materiale:** beni economici e fonti di reddito/
perdita di reddito
- simbolica:** status professionale desiderabile/
disapprovazione
- affettiva:** compagnia e intimità/presenza di figli





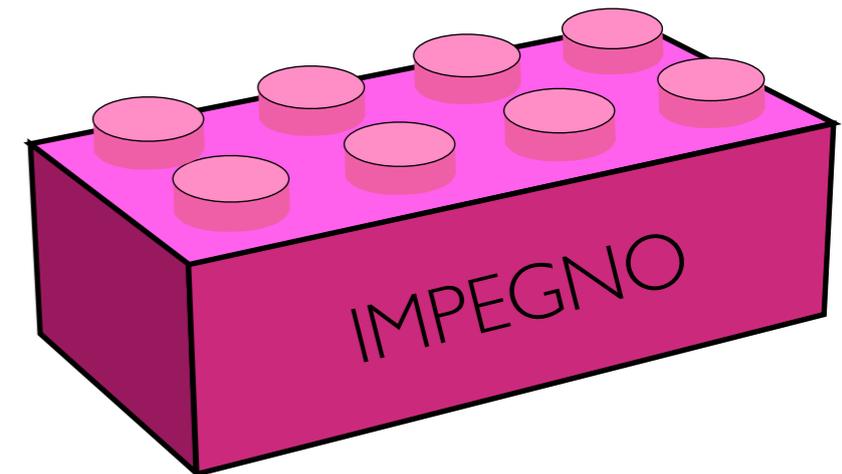
Rusbult (1996) - il modello dell'investimento



Johnson (1991)

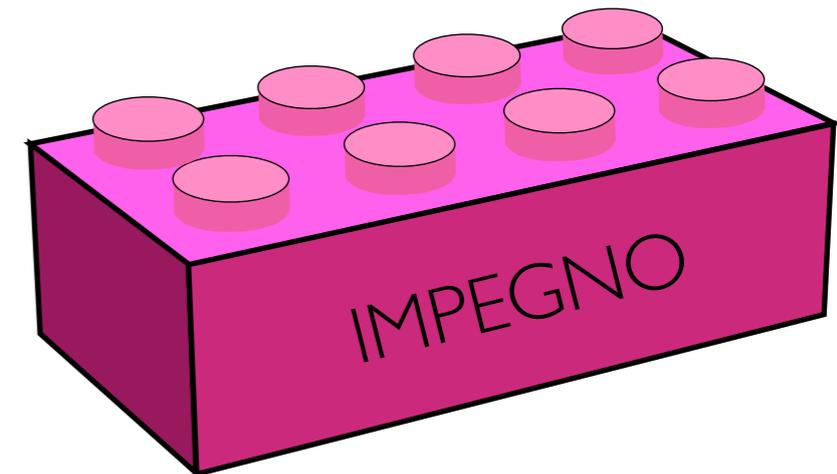
Il mantenimento della relazione è funzione di tre distinti impegni ovvero:

- ▶ **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



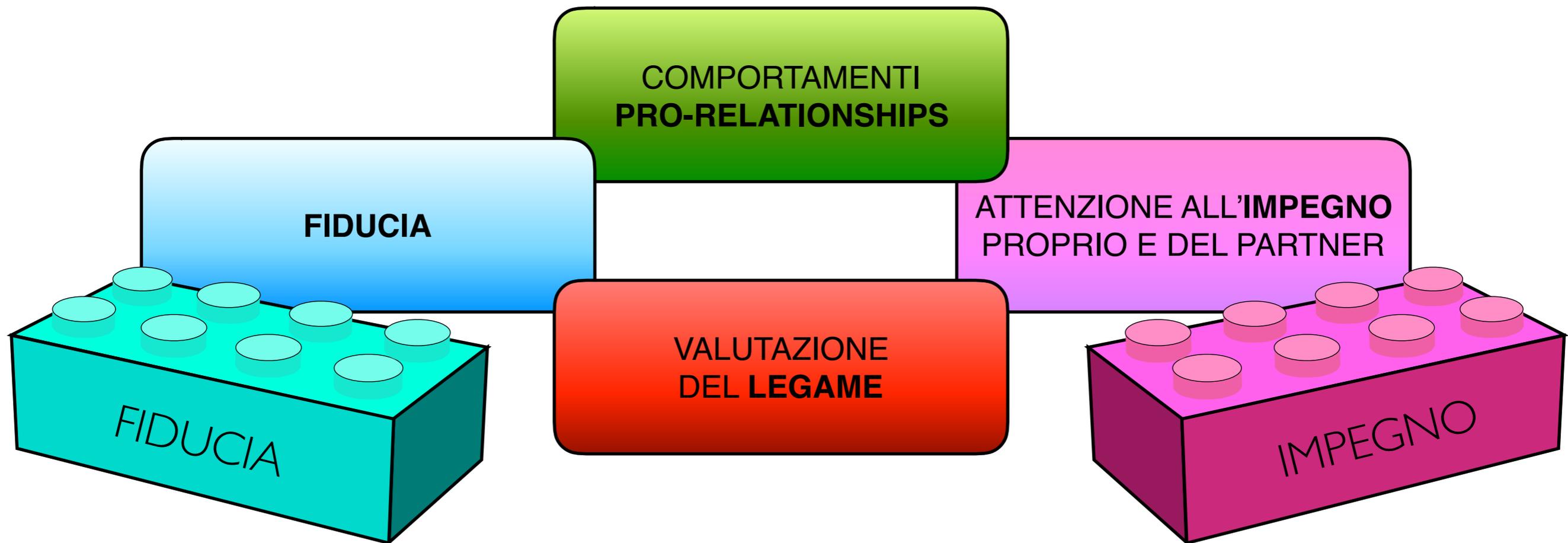
Nel costrutto dell'impegno declinato diversamente dai tre autori ci sono:

- ☑ **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



L'impegno di un solo partner non è sufficiente a spiegare il benessere della coppia.

- 📌 **Wieselquist (1999): ciclo di reciproca crescita** - *esamina la reciprocità nell'impegno associata alla fiducia:*





Le relazioni affettive scambiano con le relazioni dell'ambiente sociale **informazioni** ed **energia vitale**, e 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**.



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).

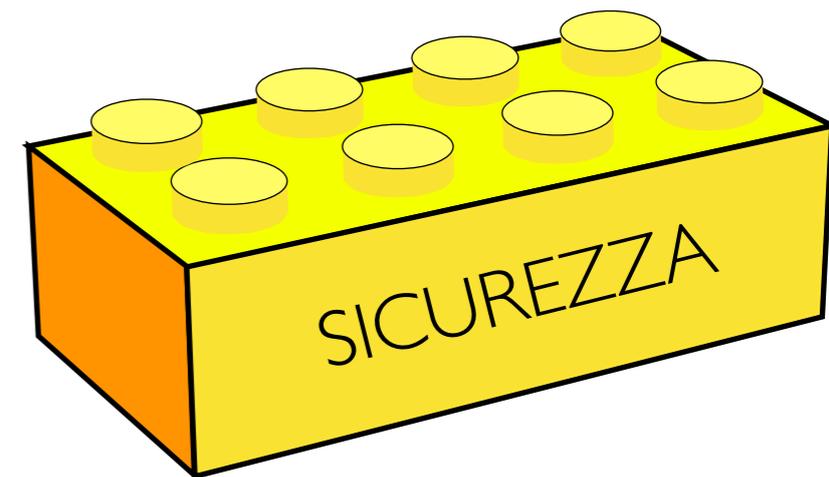
Il sostegno all'interno delle relazioni di coppia va considerato entro specifici dinamiche, non è sempre collegato a sentimenti positivi (**ambivalenza**).

La **manca di supporto** percepito dal partner è uno dei principali motivi di **insoddisfazione coniugale**.

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**).

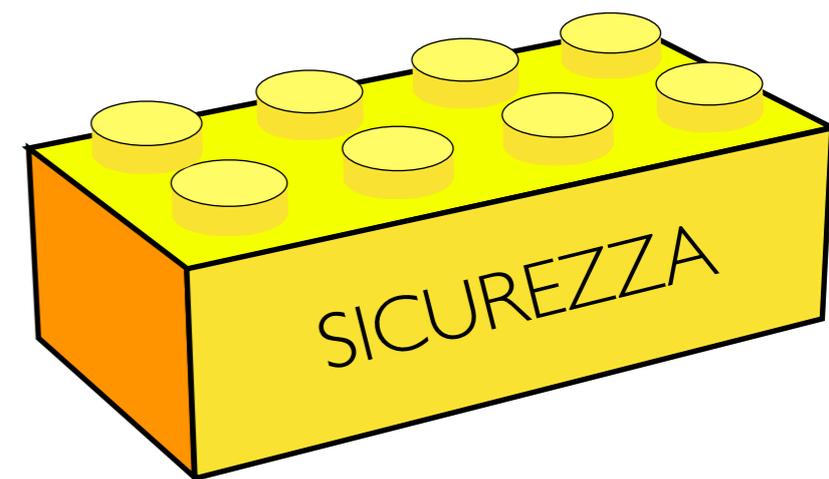
Nel corso dello sviluppo le rappresentazioni diventano **generalizzate**, esse hanno un carattere **dinamico**, si **arricchiscono**, si **integrano**, si **modificano**.



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.

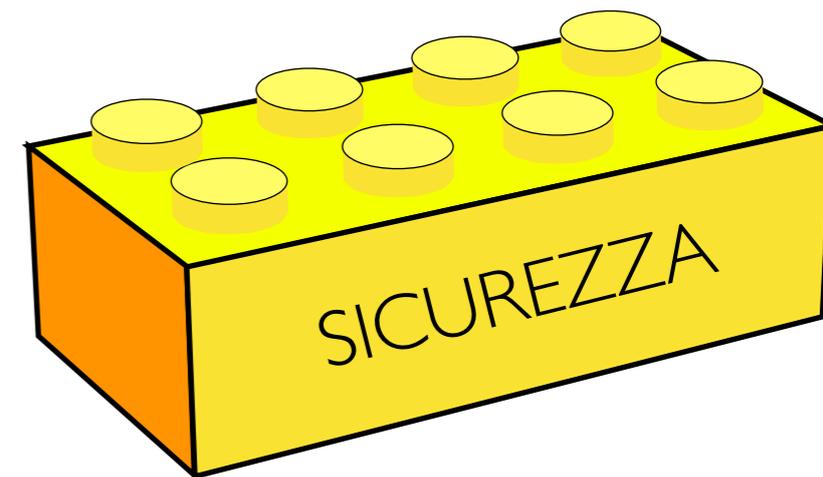


Il sentimento di sicurezza in una relazione affettiva adulta si realizza nella competenza che le persone hanno di **chiedere aiuto reciprocamente in situazioni di bisogno**, di **riconoscere le richieste d'aiuto** e di **fornirsi sostegno**.

I partner coinvolti in una relazione intima stabile costruiscono una **rappresentazione specifica dell'attaccamento**, grazie alle esperienze vissute nella relazione.

 **Hazan e Shaver (1987) - gli stili di attaccamento:**

- ▶ **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 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

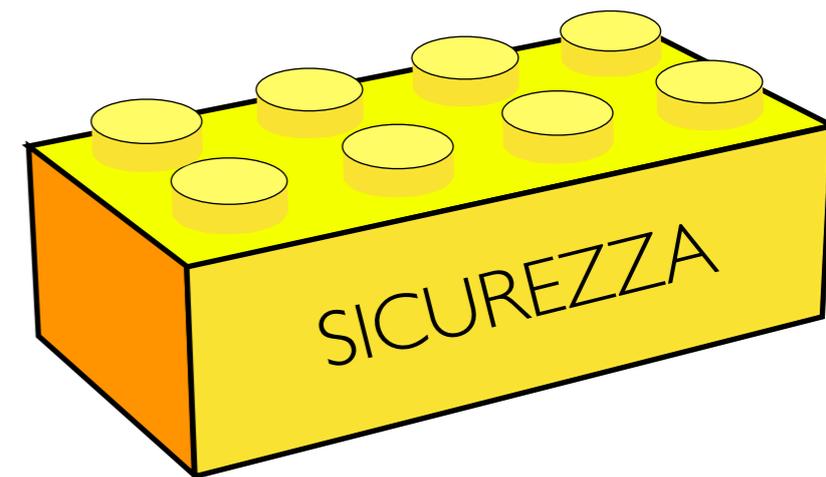
grado con cui evita l'intimità e l'interdipendenza con gli altri

ansietà connessa all'attaccamento:

grado con cui una persona si sente
accettata o rifiutata dagli altri

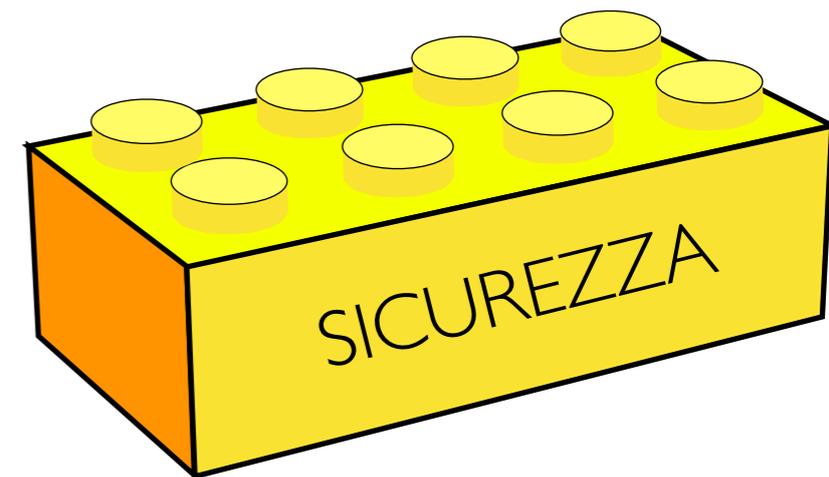
VS

preoccupazione che il proprio partner non possa
essere disponibile nel momento del bisogno



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.

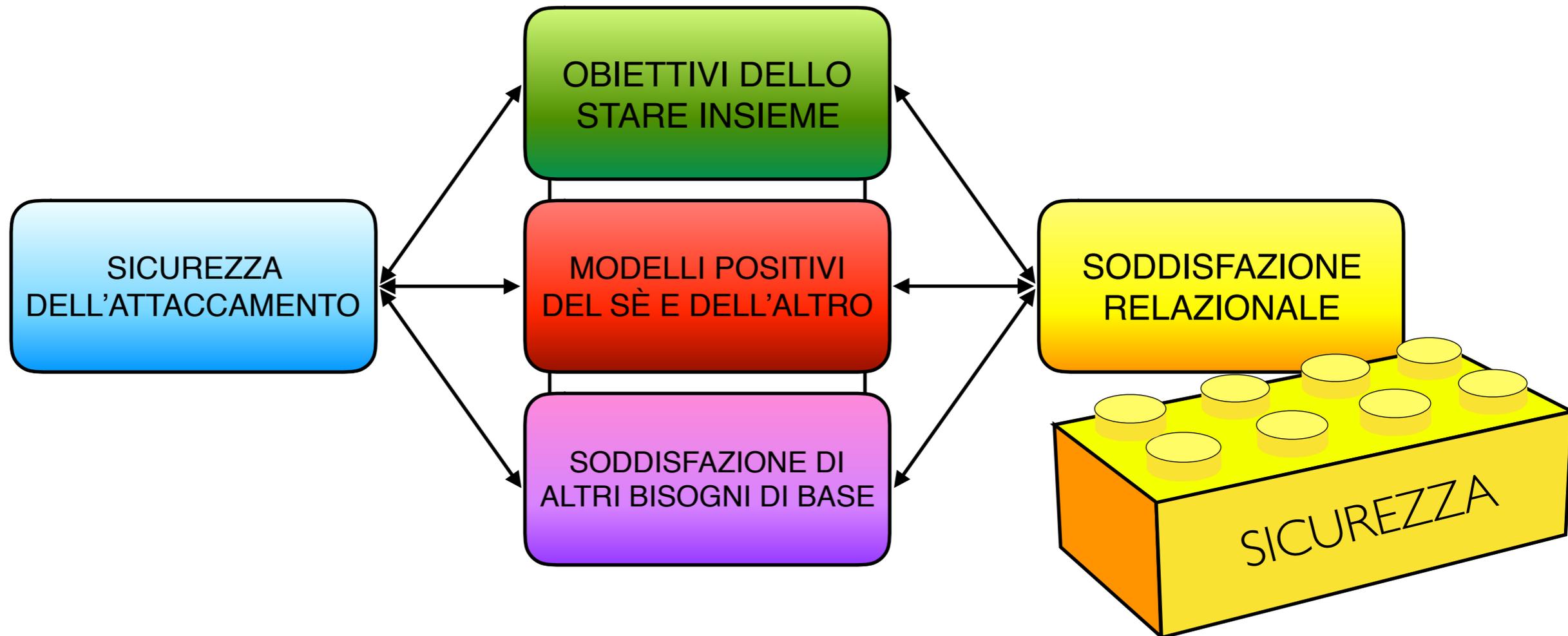
Nelle transizioni della vita o nelle esperienze traumatiche vi è comunque la ricerca di supporto e prossimità della figura di attaccamento come strategia di *coping*, per fronteggiare l'insicurezza e il distress.



MODELLO SISTEMICO della SICUREZZA dell'ATTACCAMENTO nelle RELAZIONI di COPPIA

MOGLIE (vs) MARITO

(sottoinsiemi a loro volta inseriti nel sistema familiare)





PERCHÈ NON CI LASCIAMO?



Perché mi piace il modo
in cui io sono con te.

(Claudia Chiarolanza)

Perché dopo essere stati INNAMORATI,
dopo aver AMATO, ci si SOPPORTA* .

* *dal latino, **supportāre** [sub + fero] - sostenere, far appoggiare, supportare*

(Giacomo Angelini)

Perché abbiamo deciso di impegnarci, di investire
nella relazione e perché l'altro soddisfa i nostri bisogni.

(Leonardo Porcelli)



COSA VORRESTI CHE IL/LA TUO/A EX
PARTNER TI SCRIVESSE DI BELLO?



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

DIPARTIMENTO
DI PSICOLOGIA
DINAMICA E CLINICA

NELLA PROSSIMA LEZIONE:

Rottura della coppia: quando finisce un amore

La violazioni delle regole relazionali
Il tradimento
Le fasi della separazione
I building blocks e il conflitto
La grammatica della rottura (RMICS)

**GRAZIE DELL'ATTENZIONE
ARRIVEDERCI A MERCOLEDÌ PROSSIMO**

Claudia CHIAROLANZA, Ph.D.