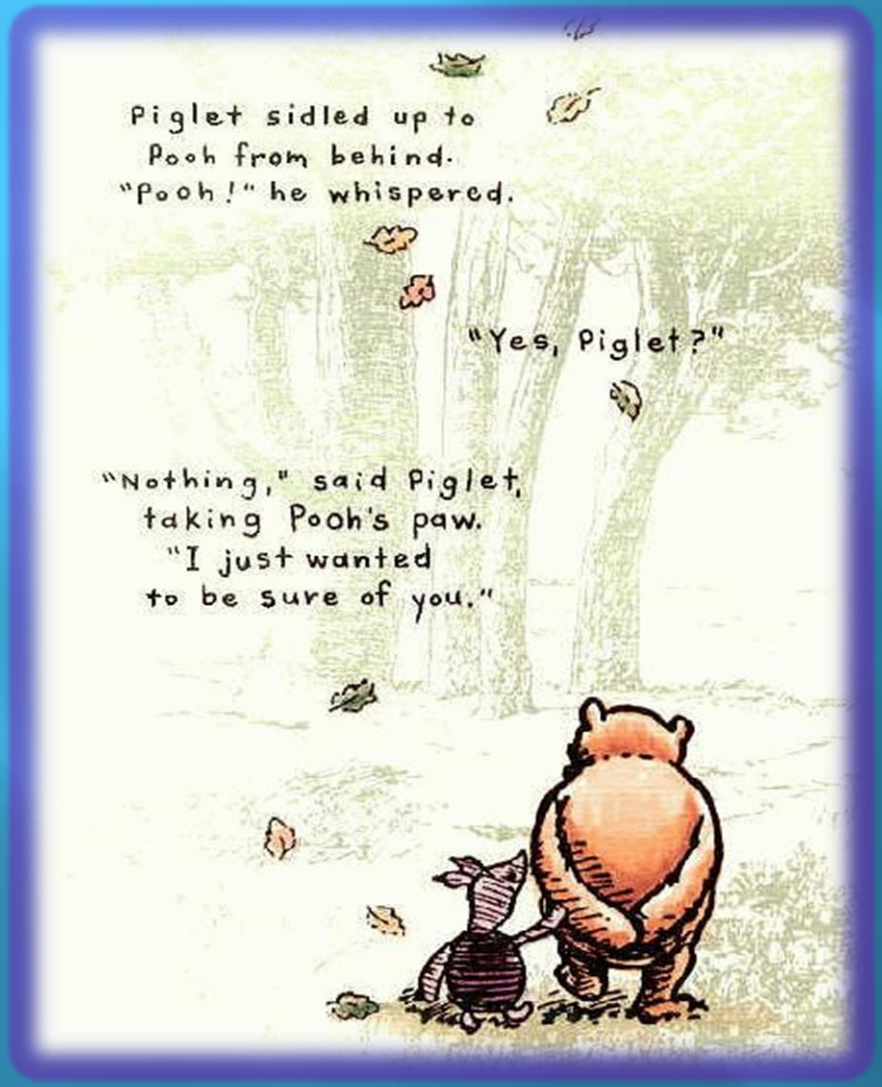
La teoria dell'attaccamento

L'attaccamento secondo Winnie-the-Pooh



Piglet si avvicinò a Pooh da dietro.

" Pooh!", sussurrò .

"Sì, Piglet?"

"Niente," ha detto Piglet, prendendo la zampa di Pooh.

"Volevo solo sentirti accanto."

La definizione d'attaccamento secondo John Bowlby

"Propensione innata a cercare la vicinanza protettiva di un membro della propria specie quando si è vulnerabili ai pericoli ambientali per fatica, dolore,impotenza o malattia. "

(Bowlby,1969)

Perché studiare l'attaccamento?

- La teoria è che le relazioni affettive **successive all'infanzia** siano costruite sulla base della primitiva relazione di attaccamento ovvero che le esperienze familiari precoci determinino lo sviluppo della personalità dell'individuo e il modo di relazionarsi con gli altri, es. in coppia.

- Il counseling è **una relazione** d'aiuto che spesso è un veicolo per aiutare i clienti a migliorare le loro relazioni con gli altri.

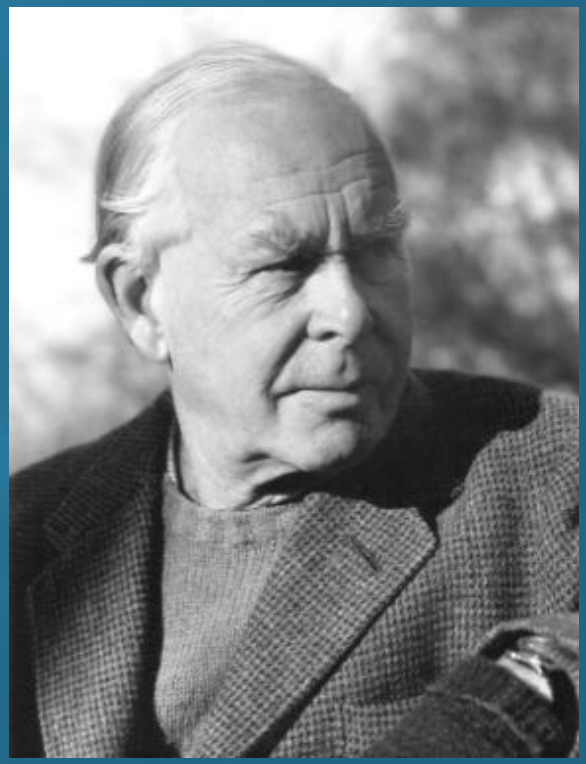
- "Una filosofia quella espressa dalla scuola incentrata sul principio che l'essere umano non è una monade isolata ma un'entità strettamente interconnessa ai suoi simili e al contesto in cui vive." (Dal sito di CIPA)

Bowlby diceva che “l’attaccamento è parte integrante del comportamento umano dalla culla alla tomba”

Cosa sosteneva Bowlby? (1907 – 1990)

- All'inizio della vita umana il bisogno biologico legato all'alimentazione è presente **insieme a quello innato e primario di essere nutriti d'amore, di essere amati, di essere desiderati, voluti, accettati per quello che si è** la cui funzione è **garantire la crescita e la sopravvivenza biologica e psicologica del bambino.**

- **Utilizzava gli studi scientifici di Konrad Lorenz sull'imprinting e Harry Harlow con gli scimmie.**



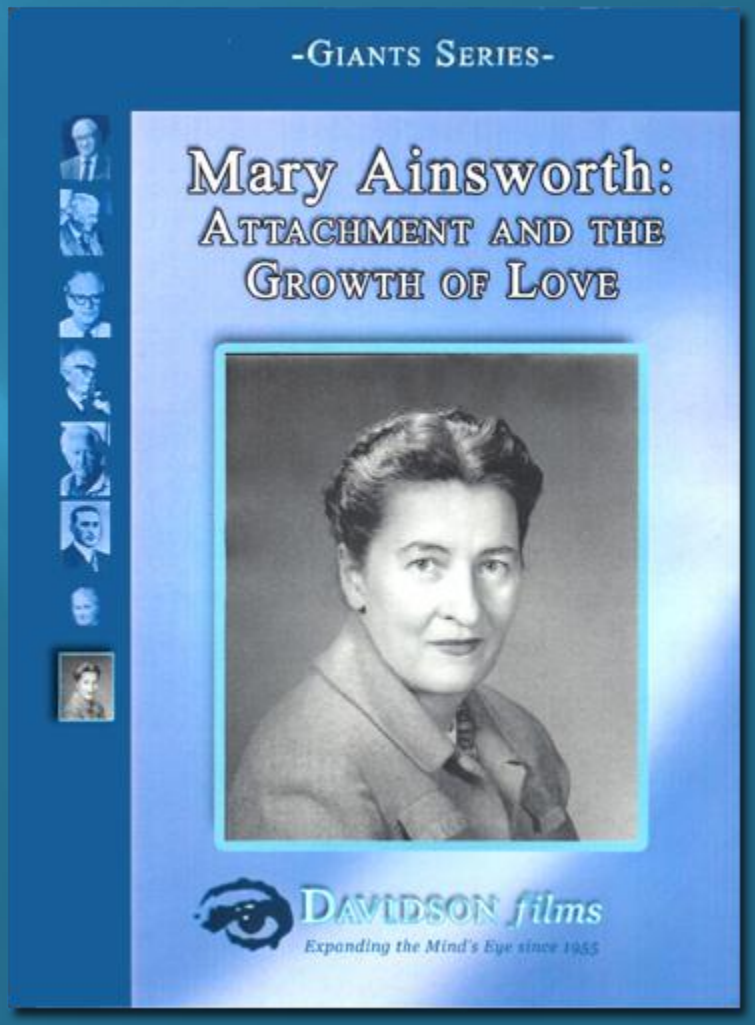
Gli scimmie di Harlow

In una serie di esperimenti, i piccoli di scimmia venivano messi a confronto con una "madre fantoccio" fatta di freddo metallo alla quale era attaccato un biberon e con un'altra "madre fantoccio" senza biberon, ma coperta di una stoffa morbida e pelosa. Le piccole scimmie mostrarono una chiara preferenza per la madre "pelosa" passando fino a diciotto ore al giorno attaccate a lei anche se erano nutrite esclusivamente dalla madre fantoccio "allattante".

Diversi aspetti di attaccamento

Mary Ainsworth (1913 – 1999) e la "Strange Situation"

1. In una stanza apposita vengono fatti entrare, e successivamente lasciati soli, la madre con il figlio.
2. Nella stanza sono presenti dei giocattoli in un angolo; il bambino ha la possibilità di esplorare l'ambiente e giocare con lei.
3. Entra un estraneo che siede prima in silenzio, poi parla con la madre e coinvolge il piccolo in qualche gioco.
4. La madre esce lasciando il bambino con l'estraneo.
5. Rientra la madre nella stanza ed esce lo sconosciuto.
6. La madre esce di nuovo lasciando solo il bambino.
7. Entra l'estraneo e, se necessario, cerca di consolare il bambino.
8. La madre rientra nella stanza.



Gli 4 stili di attaccamento

Stile Sicuro:

Bambino: ha fiducia nella disponibilità e nel supporto della FdA in caso di condizioni avverse o di pericolo. Si sente libero di poter esplorare il mondo.

FdA : sensibile ai segnali del bambino, disponibile e pronta a dargli protezione nel momento in cui il bambino lo richiede.

Caratteristici: sicurezza nell'esplorazione del mondo; convinzione di essere amabile, capacità di sopportare distacchi prolungati; nessun timore di abbandono, fiducia nelle proprie capacità e in quelle degli altri.
Sé: positivo e affidabile. **Altro**:positiva e affidabile .

L'emozione predominante è la gioia.

Stile Insicuro Evitante:

Bambino: convinto che, alla richiesta d'aiuto, non incontrerà la disponibilità della FdA e verrà rifiutato - esclusivo affidamento su se stesso, senza l'amore ed il sostegno degli altri, l'autosufficienza sul piano emotivo; possibilità di arrivare a costruire un falso Sé.
FdA: respinge costantemente il figlio ogni volta che le si avvicina per la ricerca di conforto o protezione.
Caratteristici: insicurezza nell'esplorazione del mondo; convinzione di non essere amato; percezione del distacco come "prevedibile", tendenza all' evitamento della relazione per convinzione del rifiuto; esclusiva fiducia in se stessi e nessuna richiesta di aiuto.

Sé: positivo e affidabile. **Altro**: negativo e inaffidabile.

Le emozioni predominanti sono tristezza e dolore.

I bambini si attaccano entro i primi 8 mesi e il processo viene compiuto entro il secondo anno.

Stile Insicuro Ansioso Ambivalente:

Bambino: convinto che FdA non sia disponibile a rispondere ad una richiesta d'aiuto; l'esplorazione del mondo è incerta, esitante, connotata da ansia e angoscia alla separazione.

FdA: disponibile in alcune occasioni ma non in altre e da frequenti separazioni; minacce di abbandono, usate come mezzo coercitivo.
Caratteristici: insicurezza nell'esplorazione del mondo; convinzione di non essere amabile; incapacità di sopportare distacchi prolungati; ansia di abbandono; sfiducia nelle proprie capacità e fiducia nelle capacità degli altri.

Sé negativo e inaffidabile (a causa della sfiducia verso di lui che attribuisce alla FdA).
Altro positivo e affidabile.

L'emozione predominante è la colpa.

Stile Disorientato/Disorganizzato: (Main e Solomon- 1986)

Bambino: appaia apprensivo, piange e si butta sul pavimento o porta le mani alla bocca con le spalle curve in risposta al ritorno dei genitori dopo una breve separazione; comportamenti conflittuali, come girare in tondo mentre simultaneamente si avvicinano ai genitori; appaiono disorientati, congelati con espressioni simili alla trance; anche bambini che si muovono verso la FdA con la testa girata in altra direzione in modo da evitarne lo sguardo.

FdA: comportamento genera paura e confusione; spesso problemi psicopatologico irrisolte.

Modelli Operativi Interni (MOI)

- Simile alle “schemate” di Piaget e i relativi processi di assimilazione e accomodamento.
- Rappresentazioni che gli individui costruiscono basato sull’interazione col proprio ambiente. Persistono.
- Veicolano la percezione e l’interpretazione degli eventi e creano previsioni e aspettativi sugli accadimenti della vita relazionali al livello inconscio nel futuro (es. con il partner e figli) fino a quando vengono elaborati e capiti.
- **Possibilità di cambiamento in quanto si considera il comportamento come frutto di interazione tra individui, ragione per cui il cambiamento risulta possibile e in qualsiasi fase della vita e, stando al potenziale continuo di cambiamento, offre alla relazione di aiuto la possibilità di intervenire e risultare efficace.**

Esiste un solo vero lusso, ed è quello dei rapporti umani.

Antoine de Saint-Exupéry, (1900-44) *Terra degli uomini*, 1939