

Le ricerche sull'attaccamento in adolescenza: le relazioni sociali

Gli studi condotti sulla relazione tra l'attaccamento in adolescenza e il rapporto con i coetanei hanno illustrato la possibilità che il legame con i pari concorra, in maniera decisiva, al passaggio dall'attaccamento complementare, dove uno degli attori del legame presta cure e l'altro le riceve, all'attaccamento reciproco, dove le persone "attaccate" nello stesso tempo prestano e ricevono cure..¹ Questi lavori, inoltre hanno dimostrato che le relazioni con i coetanei stimolano la conferma dei comportamenti sociali e gli atteggiamenti di sostegno e cura che da sempre sono incarnati nella relazione con i genitori.

Di seguito, vista la grande importanza, saranno descritti i quattro "prototipi" dell'attaccamento in relazione all'autostima e alle relazioni con gli altri, così come sono emersi dalla ricerca (modello a quattro categorie) compiuta sugli adolescenti da Bartholomew & Horowitz².

Sicuro: modello di sé positivo, modello dell'altro positivo. Basso evitamento, bassa ansia. Caratteristiche principali: alta coerenza, alta fiducia in sé, approccio positivo agli altri, alta intimità nelle relazioni. Il modello positivo che ha di sé, porta l'individuo sicuro ad avere grande fiducia in se stesso. Davanti ai problemi, risponde in maniera flessibile, fronteggiandoli attivamente ed attivando strategie di coping che includono il rivolgersi all'altro come fonte di supporto. Il modello positivo che ha dell'altro lo porta ad apprezzare gli altri ed essere caldo ed attaccato nei loro confronti. In generale la persona sicura avrà una relazione reciproca con le altre persone, dalle quali generalmente viene considerato un tipo positivo. Le relazioni di coppia di questo

¹ Hazan C., Zeifman D. (1999), Pair bond as attachments, in J. Cassidy, P.H. Shaver, Handbook of attachment. Theory, research and clinical application, New York-London, The Guilford Press, 336-386

² Bartholomew K., Horowitz L.M. (1991), "Stili di attaccamento tra giovani adulti: analisi di un modello a quattro categorie", in Carli L. (a cura di), "Attaccamento e rapporto di coppia", Milano, Raffaello Cortina Editore, 1995

prototipo sono caratterizzate da intimità, vicinanza, mutuo rispetto, coinvolgimento e apertura emotiva.

Preoccupato: (assimilabile all'insicuro Ansioso Ambivalente) modello di sé negativo, modello dell'altro positivo. Basso evitamento, alta ansia. Caratteristiche principali: preoccupazione per le relazioni, alta dipendenza dagli altri per l'autostima, elevato bisogno di relazione. Il modello negativo che l'individuo preoccupato ha di sé lo porta ad avere bassa autostima e alla tendenza a dipendere dal giudizio altrui. Quando si confronta con i problemi ha reazioni emotive forti o esagerate e trova difficoltà nella loro risoluzione senza l'aiuto degli altri. Il suo impulso è quello di rivolgersi immediatamente all'altro nei momenti critici. Il modello positivo che ha dell'altro lo porta disperatamente alla ricerca di compagnia ed attenzione. Necessita costantemente di intimità nelle relazioni, tanto che la sua insaziabilità nella richiesta di attenzione ed approvazione spinge gli altri ad allontanarsi. Tendenzialmente appare in conflitto con gli altri, in quanto ha la convinzione che non gli venga mai dato abbastanza, e di non essere mai giudicato per il proprio reale valore. Per l'individuo preoccupato le relazioni sentimentali sono di importanza critica. Si può dispiacere di non riuscire a trovare qualcuno con cui dividere la propria vita, anche se sembra essere costantemente coinvolto in storie romantiche. Le sue relazioni sono costellate da picchi emotivi di rabbia, passione, gelosia e possessività. Tende a dare inizio ai conflitti, esprimendo apertamente i propri sentimenti e la propria insicurezza verso il rapporto, ma allo stesso tempo esita a rimandare la rottura del legame, rimanendo così col partner nonostante i gravi problemi che egli stesso ha messo in rilievo.

Distanziante: (assimilabile all'Evitante) modello di sé positivo, modello dell'altro negativo. Alto evitamento, bassa ansia. Caratteristiche principali: bassa coerenza, svalutazione delle relazioni, evitamento dell'intimità, alta fiducia in sé. Generalmente l'individuo distanziante sembra non essere interessato al giudizio degli altri, anche se

pensa di essere considerato arrogante, furbo, critico, serio, riservato. Il modello negativo che ha dell'altro lo porta a dare l'impressione di non apprezzare troppo le altre persone, apparendo talvolta cinico o eccessivamente critico, mantenendo costantemente dagli altri una distanza emozionale. Non è a proprio agio con gli affetti e non ricerca l'intimità, evitando attivamente di dare il supporto che gli altri possono chiedergli. Svaluta l'importanza delle relazioni, evita i conflitti interpersonali e pone l'accento sull'importanza dell'indipendenza, della libertà e dell'affermazione. Secondo Kobak e Sceery,³ questi soggetti tendono ad allontanare i coetanei che si propongono come buoni amici. Le relazioni di coppia di questo modello sono caratterizzate dalla mancanza dell'intimità o della vicinanza e da una bassa apertura nella comunicazione, risultando meno coinvolto del partner. Tende a non mostrare affetto nelle relazioni ed a sentirsi a disagio di fronte alle richieste di supporto o alle manifestazioni di dipendenza del partner. Preferisce evitare i conflitti o altre manifestazioni emozionali e rapidamente si sente intrappolato o annoiato dalla relazione.

Timoroso-Evitante: (assimilabile al Disorientato/Disorganizzato) modello di sé negativo, modello dell'altro negativo. Alto evitamento, intensa ansia. Caratteristiche principali: bassa fiducia in sé, evitamento dell'intimità dovuta alla paura del rifiuto, conflitto tra il desiderio e la paura dell'intimità. Il modello negativo che l'individuo timoroso ha di sé lo porta ad avere bassa autostima, molte incertezze verso se stesso e gli altri. Questo modello negativo si rispecchia nell'intensa dipendenza affettiva, alta gelosia, elevata ansia di separazione. Spesso si lamenta di non piacere agli altri o che questi lo reputino noioso o non attraente. Il modello negativo che ha dell'altro lo porta ad evitare le richieste di aiuto, finché non sia certo di una risposta positiva. Sfugge i conflitti, ed evita di manifestare le proprie emozioni davanti agli altri e di chiedere aiuto perché impaurito dalla possibilità del rifiuto. Il Timoroso ha difficoltà nel fidarsi degli

³ Vedi nota n° 55, cap. 4, pag. 127

altri. Desidera il contatto con le altre persone, ma contemporaneamente sente di non esservi adeguato ed è eccessivamente sensibile ad ogni segno di rifiuto. Nelle relazioni è dipendente, e spesso si autodescrive come *solo*. Si lamenta di non riuscire a trovare il partner giusto o che non sarà mai desiderato da nessuno in futuro. È difficile trovarlo coinvolto in una relazione sentimentale e quando vi ci si trovi assume un ruolo passivo. Nei rapporti di coppia è decisamente dipendente ed insicuro e tende ad essere più coinvolto del partner..

Recentemente anche Zimmermann⁴ ha esplorato la relazione tra modelli di attaccamento in adolescenza e capacità di costruire relazioni significative con i coetanei. Questo lavoro ha confermato che gli adolescenti che erano stati classificati come sicuri avevano maggiori possibilità, rispetto agli altri stili, di stringere legami con i coetanei. Tesi confermata anche da Cassidy⁵ che ha riscontrato una correlazione positiva tra la “coerenza narrativa,” quale si determina nei trascritti di adolescenti sicuri sottoposti all’A.A.I. , e la possibilità di stringere legami significativi con i coetanei.

Risultati analoghi ha dato la ricerca di Allen⁶ che ha cercato di codificare la relazione tra lo stile di attaccamento in adolescenza e il funzionamento psicosociale. Lo studio, effettuato su un campione di 131 adolescenti, ha dimostrato che i giovani che erano stati classificati come sicuri evidenziavano sia una maggiore competenza con i coetanei (che li avrebbe facilitati nella strutturazione delle relazioni con gli stessi), sia bassi indici di comportamenti internalizzati e devianti. Contrariamente, gli adolescenti che erano stati classificati come “preoccupati” presentavano bassi punteggi nella scala competenza

⁴ Zimmermann P., Scheuerer-Engelisch H., Grossmann K. (1996), “Social relationships in adolescence: Continuity and transformations” .Paper presented at the biennial meeting of the European Association for Research on Adolescence, Liege, Belgium

⁵ Cassidy J., Scolton K., Parke R.D. (1996), “Attachment and representations of peer relationships”, in *Developmental Psychology*, 32:892-904

⁶ Allen J.P., Moree C., Kuperminic G., Bell K. (1998), “Attachment and adolescent psychosocial functioning”, in *Child Development*, 69, 5:1406-1419

sociale, inoltre, questi ragazzi presentavano valori elevati sia di comportamenti internalizzato che devianti.

Nel lavoro di Ryan e Lynch,⁷ che ha contribuito allo studio del processo di individuazione in una visione multifattoriale che include la competenza sociale e l'autostima come fattori determinanti, è stata ipotizzata una correlazione negativa tra autonomia emozionale, modalità di attaccamento sicuro, adattività (parametri che indicano il funzionamento adattivo dell'adolescente) e autostima. Inoltre il lavoro si proponeva di verificare l'ipotesi secondo cui l'adesione al gruppo dei pari fosse legata alla scarsa qualità delle relazioni di attaccamento parentali. Ma i risultati dello studio, effettuato su un campione di prima, media e tarda adolescenza, hanno sconfessato quanto sopra mostrando una correlazione significativa tra attaccamento sicuro ed autonomia emozionale, smentendo l'ipotesi che l'adesione al gruppo dei pari possa determinare un "disattaccamento" dalle figure genitoriali. La ricerca conferma il dato secondo cui l'attaccamento ai genitori non viene "sciolto" completamente ma bensì trasformato. L'adolescenza, infatti, comporta una riorganizzazione nella gerarchia delle figure in cui l'attaccamento viene convogliato: in questo senso il gruppo dei coetanei o il partner assumono una importanza rilevante mentre i genitori continuano ad adempiere al ruolo di "base sicura" in caso di situazioni pericolose e stressanti.

⁷ Vedi nota n° 27, cap. 4, pag. 116