



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

20-02-2026

Relazione e Attaccamento

Dott. Matteo Pigato

© Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata.

Chi sono io e chi è l'altro

Dalla teoria dell'Attaccamento
alla Relazione di Counselling

prima parte

Dott. Matteo Pigato
www.matteopigato.com

Di che cosa ho bisogno?

Relazione (appartenenza)

Equilibrio (tra ciò che do e ciò che ricevo)

Definizione del proprio ruolo

Quando qualcuno si avvicina molto
emotivamente, io...

Quando temo di perdere una relazione...

Quando ho bisogno di aiuto...

Quando qualcuno dipende da me...

Nelle relazioni io mi sento spesso...

È stato più difficile guardare la paura della distanza o della vicinanza?

Tendi più a:

- cercare rassicurazione
- evitare il bisogno
- oscillare tra vicinanza e distanza
- sentirti generalmente al sicuro?

LA TEORIA DELL'ATTACCAMENTO

Nasce con un esplicito interesse verso i primi anni di vita dell'essere umano.

L'essere *NUTRITI* equivale all'essere *AMATI*

Il bambino è predisposto **geneticamente** a sviluppare un legame di attaccamento con chi si prende cura di lui (*caregiver*) alla ricerca di protezione, per un bisogno innato, funzionale alla sopravvivenza dell'individuo.

L'istinto di Attaccamento incontra l'istinto *materno* dell'accudimento.



L'INTERIORIZZAZIONE di questi legami di attaccamento consente al bambino di sentirsi sicuro anche quando le figure familiari non sono presenti, perché si verifica una fiduciosa attesa del loro ritorno.

L'attaccamento è quindi un legame significativo tra il bambino e il suo caregiver, che si stabilisce su base innata allo scopo di fornire sicurezza e protezione dalle situazioni di pericolo.

Per comportamento di Attaccamento si intende qualsiasi forma di comportamento che porta una persona al raggiungimento o al mantenimento della vicinanza con un altro individuo considerato in genere come più forte e/o più esperto.

- L'istinto di attaccamento è un **bisogno** che si ripete e che non si esaurisce.
È sempre presente ed è stabile nel tempo.
- I bisogni sono indipendenti dall'età...cambia la forma con cui cerchiamo di soddisfare tale bisogno (da cucciolo, adolescente, adulto, e da anziano)
- Il bisogno di appartenenza (attaccamento) ci rende vigili di come gli altri ci rispondono e ci fa agire in modo tale da non metterlo a rischio.

Ogni schema di attaccamento, una volta sviluppato, tende a persistere e a ripetersi grazie alla creazione dei **Modelli Operativi Interni** cioè all'interiorizzazione delle primitive transazioni interpersonali.

Rappresentazioni mentali che filtrano le informazioni consentendo all'individuo di conservare una memoria della relazione che è ripetibile per la gestione di nuove interazioni.

Schemi mentali - profezia che si auto-avvera

Non sono filtri passivi, ma **ORGANIZZATORI DEL COMPORTAMENTO**

I comportamenti che saranno messi in atto sono frutto di processi di elaborazione delle informazioni interpretate, e qualche volta distorte, attraverso filtri formati dalla qualità delle esperienze passate.

Guida per le azioni del bambino:
anticipo il comportamento - pianifico una risposta.

I Modelli Operativi Interni consentono di:

- Guidare le azioni del bambino
- Anticipare il comportamento dell'altro
- Valutare le alternative della realtà
- Utilizzare l'esperienza delle situazioni passate per affrontare quelle presenti
- Reagire alle situazioni future prima che si presentino
- Pianificare un'adeguata risposta

I Modelli Operativi Interni si formano durante i primi cinque anni di vita del bambino, funzionano continuamente in modo automatico e inconsapevole

Sono schemi *DINAMICI* e *SENSIBILI* al procedere dello sviluppo della persona

Sono creati da uno schema relazionale: comportamento del bambino e feedback del caregiver

...il bisogno di appartenenza (attaccamento) ci rende vigili di come gli altri ci includono e ci fa agire in modo tale da non metterlo a rischio.

L'individuo vuole evitare il dolore (sopravvivenza): potrebbe essere molto doloroso non ricevere sicurezza e sostegno dalla propria figura di attaccamento ed essere rifiutati... Vengono quindi impiegate strategie (modelli) per difendersi da questo pericolo.

Questa modalità tenderà a ripetersi nella relazione di Attaccamento e nelle nuove relazioni seguendo uno "schema" generato dai Modelli Operativi Interni.

TIPOLOGIE E MODELLI DI ATTACCAMENTO

Non sempre le relazioni d'Attaccamento sono state soddisfacenti.

Strange Situation Procedure:
si basa sulla procedura di separazione e riunione tra madre e bambino in condizioni di stress crescente.

IL MODELLO SICURO

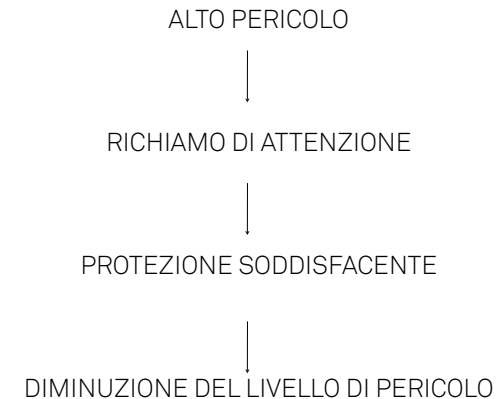
L'individuo ha fiducia nella disponibilità e nel supporto della figura di attaccamento e per questo si sente libero di poter esplorare il mondo.

Tale stile è promosso da una figura sensibile ai segnali del bambino, disponibile e pronta a dargli protezione nel momento in cui il bambino lo richiede.

- 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

L'emozione predominante è la GIOIA.

IL MODELLO SICURO



IL MODELLO EVITANTE

Convinzione dell'individuo che, alla richiesta d'aiuto, non solo non incontrerà la disponibilità della figura d'attaccamento, ma addirittura sarà rifiutato da questa. Il bambino costruisce le proprie esperienze facendo esclusivo affidamento su se stesso, senza l'amore e il sostegno degli altri, ricercando l'autosufficienza anche sul piano emotivo.

Questo stile è il risultato di una figura che respinge costantemente il figlio ogni volta che si avvicina per la ricerca di conforto o protezione.

IL MODELLO EVITANTE



- Insicurezza nell'esplorazione del mondo
- Convinzione di non essere amato
- Percezione del distacco come "prevedibile"
- Tendenza all'evitamento della relazione per convinzione del rifiuto
- Apparente esclusiva fiducia in se stessi e nessuna richiesta di aiuto

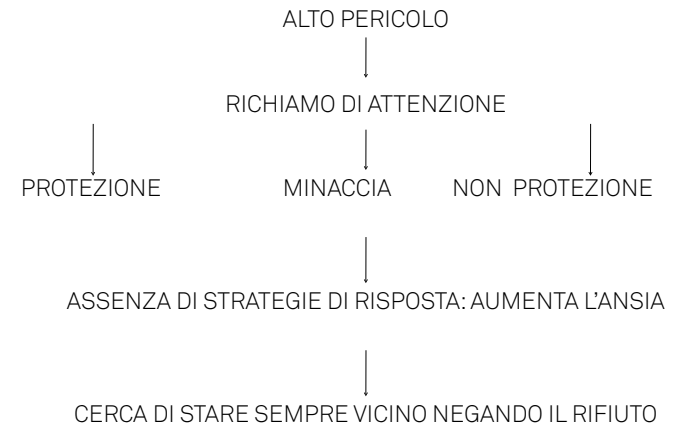
Le emozioni predominanti sono **TRISTEZZA E DOLORE**

IL MODELLO AMBIVALENTE

Non vi è nell'individuo la certezza che la figura di attaccamento sia disponibile a rispondere ad una richiesta d'aiuto. Per questo motivo l'esplorazione del mondo è incerta, esitante e connotata da ansia.

Questo stile è promosso da una figura che è disponibile in alcune occasioni ma non in altre, da frequenti separazioni, se non addirittura da minacce di abbandono, usate come mezzo coercitivo.

IL MODELLO AMBIVALENTE



- 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

L'emozione predominante è la COLPA e la PAURA

IL MODELLO DISORGANIZZATO

Si riferisce alla mancanza di una strategia coerente. I bambini possono apparire apprensivi, piangono e si buttano sul pavimento portando le mani alla bocca.

Dimostrano comportamenti conflittuali, come girare in tondo mentre si avvicinano ai genitori, oppure si muovono verso la figura di attaccamento con la testa girata in altra direzione, in modo da evitarne lo sguardo.

Ogni stile di attaccamento non è un problema.
È una soluzione intelligente trovata da un bambino per proteggere un bisogno vitale.

Il lavoro di crescita non è togliere la strategia, ma realizzare finalmente il bisogno che protegge.

“Ogni strategia di attaccamento è una protezione di un bisogno vitale. La crescita avviene quando il bisogno trova finalmente casa.”