



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

05-06-2026

Relazione e Attaccamento terza parte

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

terza parte

Dott. Matteo Pigato
www.matteopigato.com

- L'istinto di attaccamento è un **bisogno** che si ripete e che non si esaurisce. È sempre presente ed è stabile nel tempo.
- 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** (interiorizzazione delle primitive transazioni interpersonali che incidono sulla nostra possibilità di essere AUTENTICI).

TIPOLOGIE E MODELLI DI ATTACCAMENTO

Sicuro (gioia)

Evitante (tristezza e dolore)

Insicuro - Ambivalente (ansia, paura, colpa)

Disorganizzato

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.”

Ottica intergenerazionale:

Poi i figli crescono e diventano genitori...

...I genitori sono figli cresciuti

Orientarsi verso il proprio stile di Attaccamento
per comprenderci

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...

Quando qualcuno dipende da me, mi sento..."

Movimento di ricerca intensa (Insicurezza)

"...importante e necessario."

"...responsabile della sua felicità."

"...in ansia di deluderlo."

Distanza protettiva (Evitamento)

"...sotto pressione."

"...soffocato."

"...con il desiderio di allontanarmi."

Oscillazione (Ambivalenza)

"...a volte felice di essere cercato, a volte sopraffatto."

"...coinvolto ma poi stanco."

"...responsabile e insieme desideroso di fuggire."

Sicurezza e fiducia

"...toccato dalla fiducia che mi viene data."

"...disponibile, ma con confini chiari."

"...capace di esserci senza sentirmi responsabile di tutto."

"...in relazione, restando anche in contatto con me stesso."

"Nelle relazioni io mi sento spesso..."

Ricerca intensa (Insicurezza)

"...non abbastanza"

"...bisognoso di conferme"

"...dipendente dall'altro"

Distanza protettiva (Evitamento)

"...autosufficiente"

"...più forte se non ho bisogno"

"...solo ma al sicuro"

Oscillazione (Ambivalenza)

"...a volte speciale, a volte senza valore."

"...confuso."

"...troppo emotivo."

Sicurezza e fiducia

"...degnò di essere amato"

"...imperfetto ma ok"

"...in relazione senza perdermi"

Il bambino che ero
L'adulto che sono diventato



PROFILO SICURO

L'individuo ha bassa ansia, molta coerenza e buona fiducia in se stesso.

Ha un approccio positivo con gli altri che lo porta ad avere un'alta intimità nelle relazioni (aspettative relazionali).

È considerata una persona positiva.

PROFILO EVITANTE

L'individuo dimostra un'alta fiducia in se stesso senza interessarsi del giudizio degli altri (anche se pensa di essere considerato arrogante, furbo, serio e riservato).

Dà l'impressione di non apprezzare troppo le altre persone apparendo cinico ed eccessivamente critico.

Svaluta l'importanza delle relazioni e sottolinea l'importanza dell'indipendenza, della libertà e dell'affermazione.

PROFILO INSICURO-AMBIVALENTE

L'individuo ha una bassa autostima, è dipendente dal giudizio degli altri e necessita continuamente d'intimità tanto da essere insaziabile nella richiesta di attenzioni.

“Reazione” Evitante

Tentativo di tenere il legame di attaccamento scollegato dall'esperienza attuale. Volontà di limitare l'influenza delle esperienze passate.

Come?

- Idealizzazione delle esperienze passate delle figure di att.
- Svalutazione dell'esperienza e delle figure di att.
- Annullamento del ricordo
- Distanza emotiva (si ride nel racconto di episodi di dolore emotivo)

Distanza protettiva (Evitamento)

Bisogno profondo: Proteggere la mia integrità emotiva dal dolore, dal rifiuto o dall'invasione.

Tema centrale: sicurezza attraverso autonomia e controllo della distanza.

Strategia protettiva: chiusura emotiva, autosufficienza, evitamento del bisogno

Risorsa evolutiva: autonomia, regolazione nelle crisi, lucidità sotto stress

Direzione di crescita: imparare vicinanza sicura senza perdere libertà.

“Reazione” Insicura e Ambivalente

Quadro non obiettivo (o confuso) dell'esperienza passata: difficoltà nell'analisi e nell'esplorazione delle esperienze passate.

Coinvolgimento e invischiamento emotivo che continua ad agire sui pensieri attuali (continua invasione del passato nei processi mentali presenti).

Pensiero dominato da elementi affettivi spesso senza riuscire a identificare conclusioni o una comprensione più profonda rispetto a ciò che si sente.

Ricerca intensa (Insicurezza)

Bisogno profondo: sentirmi sicuro nel legame e certo di non essere abbandonato

Tema centrale: la continuità della relazione = sicurezza interna.

Strategia protettiva: inseguire, cercare rassicurazioni, iper-attenzione al legame

Risorsa evolutiva: contatto emotivo, sensibilità relazionale, dedizione affettiva

Direzione di crescita: sviluppare sicurezza interna (che non dipende solo dall'altro) senza perdere il “cuore relazionale”.

Oscillazione (Ambivalenza)

Bisogno profondo: Trovare stabilità emotiva che permetta insieme vicinanza e sicurezza.

Tema centrale: integrare due poli vissuti come incompatibili: bisogno dell'altro e bisogno di protezione.

Strategia protettiva: alternanza vicinanza–ritiro, intensità emotiva instabile, confusione relazionale

Risorsa evolutiva: profondità emotiva, intuizione relazionale, capacità di trasformazione

Direzione di crescita: costruire continuità interna che integri i poli opposti.

“Reazione” Sicura

Libertà di esplorare i propri pensieri ed emozioni.

Accettazione che l'esperienza passata abbia importanza nella vita attuale e capacità di attribuire nuovi significati al proprio passato.

Desiderio di comprendere, scoprire, migliorare..

Sicurezza e fiducia

Bisogno profondo: Vivere la relazione come luogo affidabile in cui posso restare me stesso.

Tema centrale: connessione + autenticità coesistono.

Strategia: contatto con sé e con l'altro, fiducia nel legame confini flessibili

Risorsa evolutiva: essere base sicura, regolare le emozioni creare relazioni nutrienti

Direzione di crescita: espandere questa sicurezza verso relazioni più complesse, ruolo di cura (counselling), presenza generativa.

Da cosa mi sto proteggendo?

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.

ASCOLTO: Dietro la mia strategia, il mio bisogno

Prova per un momento a immaginare che quella strategia possa parlare.

Se la mia strategia potesse parlare direbbe:

"Lo faccio perché..."

"Sto cercando di proteggerti da..."

"Ho paura che..."

Ciò di cui avevo più bisogno era...

Cosa ho scoperto della mia strategia?

Quale piccolo gesto concreto posso iniziare a fare oggi?

Il bambino che ero
L'adulto che sono diventato



Hai la possibilità di esprimere tre desideri
per la persona che ami di più...

E se fossi proprio TU?



L'adulto che VOGLIO ESSERE

