TOMIND

Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

25-09-2026

Relazione e Attaccamento

quarta parte

Dott. Matteo Pigato

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

- 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:

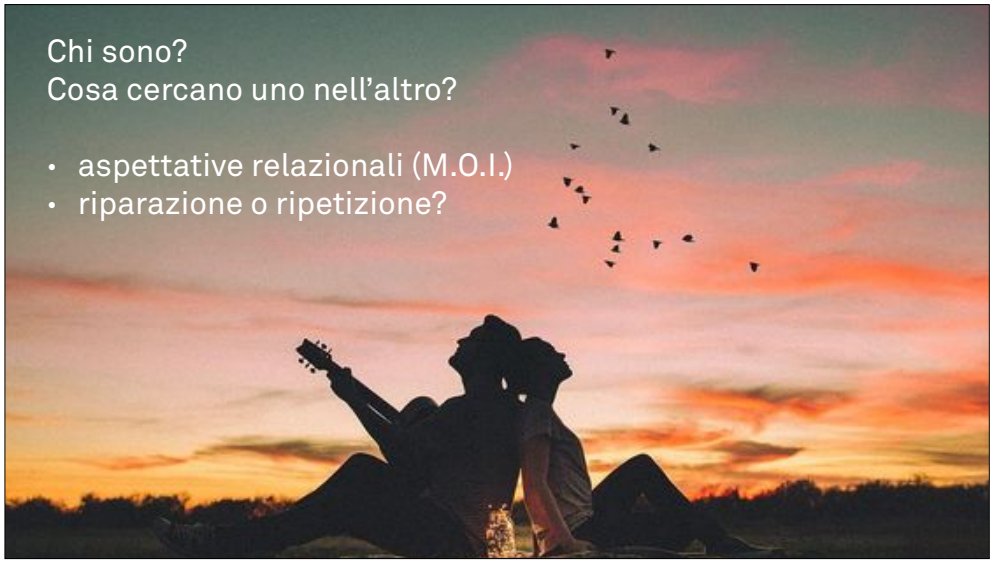
Poi i figli crescono e diventano genitori…

…I genitori sono figli cresciuti









Non cerchiamo soltanto una persona da amare:
senza saperlo, cerchiamo una relazione che risponda ai **bisogni** che portiamo con noi.

Che cosa cerchi davvero quando ti innamori?
Quale parte di te spera finalmente di sentirsi al sicuro?

(sicurezza, passione, conferma, appartenenza, libertà sentirsi scelti, essere necessari, sentirsi importanti, essere accuditi, sentirsi desiderati...)

Stesso bisogno, diverso comportamento

BISOGNO: sentirsi importante

= cercare continuamente conferme
= evitare di mostrare quanto ci tengo
= alternare intensa vicinanza e ritiro.
= esprimere il bisogno direttamente.

Familiarità e sicurezza

Il modo in cui quella persona si relaziona incontra qualcosa che noi conosciamo profondamente

Una persona che ha imparato:
"Per essere amato devo conquistare l'altro"

potrebbe essere particolarmente attivata da qualcuno che offre attenzione in modo intermittente.
Non perché voglia soffrire, ma perché quella dinamica può risultare emotivamente familiare.

“Quale bisogno sto cercando di soddisfare attraverso la relazione?”

BISOGNO - ASPETTATIVA - RICERCA DELL'ALTRO

RISPOSTA DELL’ALTRO - INTERPRETAZIONE

ATTIVAZIONE EMOTIVA - STRATEGIA DIFENSIVA

RISPOSTA DEL PARTNER - CONFERMA

“Ho bisogno di sentirmi importante.”

Il partner non risponde subito.

“Non gli importa abbastanza di me.”

Ansia.

Cerco rassicurazioni.

Il partner si sente pressato.
Si allontana.

“Vedi? Alla fine mi lasciano.”

Cerco ancora più vicinanza.

Modello Sicuro: l’Amore sicuro

Si orienterà verso persone sicure capaci di esprimere i propri sentimenti e con cui poter condividere e accettare i momenti tristi e quelli felici della propria esistenza in modo da confermare la propria percezione di **persona degna di essere amata.**

Il legame sentimentale sarà basato sulla fiducia reciproca utilizzando il proprio partner come base sicura ma, allo stesso tempo, un punto da cui partire autonomamente per le continue esplorazioni dell'ambiente circostante.

Le sue relazioni di coppia sono caratterizzate da rispetto, apertura emotiva e un modo costruttivo di affrontare i conflitti.

Modello Ambivalente: l’Amore ossessivo

Modello mentale del sé come di una **persona da amare in maniera discontinua, ad intermittenza**
(“a volte merito di essere amato, altre volte no”...dipende se sono bravo).

Nelle relazioni spesso sarà trascinato dal vortice della passione, pensando di aver trovato la persona giusta.
In realtà, andrà incontro ad idealizzazioni eccessive di persone che presentano, al contrario, proprio quelle caratteristiche che vorrebbe evitare.

Relazione altalenante.

Quando a prevalere saranno i modelli positivi del sé (come persona degna di amore) allora penserà di essere amato profondamente e rispettato dal partner.

Quando prenderanno il sopravvento i modelli negativi del sé (come persona vulnerabile e non degna di amore) sarà facilmente trascinato nel tunnel della gelosia dando vita ad una relazione a volte anche ossessiva, possessiva e autoritaria.

Rimane sempre nella fase dell'innamoramento.
La sua ansia da separazione è spesso elevata e la possibilità di esplorare il mondo, di essere contento e di amare sulla base della sicurezza che può offrire una relazione consolidata, sono per lui dimensioni poco conosciute (non è vissuto come amore!).

Le sue relazioni sentimentali sono costellate da passione, rabbia, gelosia e ossessività.

Tende a iniziare i conflitti con il partner rimandando, però, la rottura del legame.

Modello Evitate: l’Amore freddo e distaccato

Modello mentale del sé come di una **persona non degna di essere amata, che deve contare solo su di sé e che non deve aspettarsi molto dagli altri.**

Nelle relazioni cercherà di non farsi coinvolgere troppo emotivamente e di mantenere un'autonomia e autosufficienza personale che escludano, in caso di necessità, il ricorso agli altri.

Questa è una strategia di prevenzione contro il rischio di ulteriori delusioni: per non correre il rischio di essere rifiutati, viene soppresso il contatto emotivo.

Le sue relazioni di coppia sono caratterizzate dalla mancanza dell’intimità, tendendo a non mostrare affetto. Preferisce evitare i conflitti e si sente rapidamente intrappolato e annoiato dal legame.

Ricerca intensa + distanza protettiva

“Avvicinati.”
“Ho bisogno di spazio.”

Uno aumenta il contatto.
L'altro aumenta la distanza.

Uno interpreta: “Non mi ama.”
L'altro interpreta: “Mi soffoca.”

E il ciclo si autoalimenta.

Distanza + distanza

Due persone possono costruire una relazione apparentemente tranquilla, ma con:

scarsa intimità emotiva
poca espressione del bisogno
autonomia molto marcata
superficialità

Ricerca intensa + ricerca intensa

grande intensità
fusione
rassicurazione reciproca
forte sensibilità ai segnali dell'altro

escalation quando uno dei due percepisce distanza
dipendenza, scarsa autonomia

Sicurezza + insicurezza / evitamento

Una relazione può diventare uno spazio di **esperienza correttiva**

La sicurezza relazionale può offrire nuove esperienze, ma richiede consapevolezza e reciprocità ricordando che non è MAI compito del partner “guarire” l'altro.

“Quale bisogno sto cercando di soddisfare attraverso la relazione?”

“Ho bisogno che tu mi rassicuri.”
“Ho bisogno che tu non mi lasci.”
“Ho bisogno che tu abbia bisogno di me.”
“Ho bisogno che tu non mi invada.”
“Ho bisogno che tu mi scelga.”

Cosa c'è dietro?

Bisogno relazionale sano
vs
delegare all'altro la regolazione del proprio valore e della propria sicurezza.

La domanda non è:
“Come faccio a non avere più bisogni?”
ma:
“Come posso riconoscere il mio bisogno prima che sia la mia strategia a parlare?”

Bisogno → paura → strategia automatica

Bisogno → consapevolezza → comunicazione → scelta

“Non mi cerchi mai!”

“Quando perdiamo il contatto mi sento insicuro e ho bisogno di sentire che il nostro legame è importante per te.”

Non è semplicemente comunicazione efficace.
È trasformazione della strategia di attaccamento in espressione consapevole del bisogno.

La sicurezza non consiste nel non avere bisogno dell'altro.
Consiste nel poter riconoscere il proprio bisogno senza esserne governati.

“Non mi hai scritto tutto il giorno. Evidentemente non ti importa.”

= Ho paura di non essere importante

“Quando non ci sentiamo per molto tempo noto che mi si attiva insicurezza. Mi farebbe bene avere un po’ più di continuità nel contatto.”

“Dimmi che mi ami. Ma sei sicuro? Cosa provi davvero per me?”

=Ho bisogno di rassicurazione e stabilità

“In questo momento mi sento insicuro e mi accorgo che sto cercando conferme.
Avrei bisogno di sentirmi vicino a te.”

“Fai come vuoi” (e poi silenzio/chiusura)

=Sono ferito ma temo di mostrare il bisogno

“In realtà non mi è indifferente.
Ci sono rimasto male e faccio fatica a dirtelo.”

Sparisce dopo un momento di grande intimità.

= La vicinanza mi rende vulnerabile

“Quello che è successo tra noi è stato importante e noto che una parte di me vorrebbe allontanarsi.
Ho bisogno di un po’ di tempo per capire cosa sento, senza interrompere il legame.”

Non solo “che partner voglio trovare”...

“Che tipo di partner voglio imparare a essere?”

Questo sposta il focus dall'altro alla propria responsabilità relazionale.

La relazione adulta diventa davvero libera quando smettiamo di chiedere all'altro di riparare il nostro passato e iniziamo, **insieme, a costruire un presente in cui entrambi possiamo sentirci al sicuro.**