

Fenomenologia dell'attaccamento: intenzionalità e costruzione dell'esperienza di contatto

Claudio Billi

I. Premessa.

Obiettivo di questo intervento è quello di porre a confronto due concetti, quello di *confine del contatto* di matrice gestaltica e quello di *pattern di attaccamento* di origine cognitivo-costruttivista., al fine di cercare una possibile convergenza tra una prospettiva, come quella della Gestalt, che pone l'accento sull'esperienza fenomenologia del "qui e ora", e un approccio, come quello costruttivista, che pone l'attenzione sulla storia evolutiva dell'individuo e sulla formazione dei suoi processi di costruzione del significato.

In questa prospettiva l'esperienza del *contatto-ritiro*, così come viene formulata da Fritz Perls trova, nella teoria dell'attaccamento, un suo inquadramento concettualmente più solido, soprattutto dal punto di vista evolutivo, che ne spiega, pur all'interno del presupposto organismico che la ispira, la sua genesi.

L'intervento si propone infine di esplorare inoltre alcune implicazioni relative alla fenomenologia dei processi che favoriscono la costruzione dei diversi significati nell'esperienza di contatto, con alcuni riferimenti finali alla relazione terapeutica come processo di co-costruzione creativa.

II. Confine del contatto e pattern di attaccamento.

Sofferamoci a considerare alcune affermazioni di Fritz Perls (1) a proposito del contatto:

- 1) Nessun individuo è autosufficiente; l'individuo può esistere soltanto in un campo ambientale;
- 2) Il sistema sensoriale fornisce un *orientamento*; il sistema motorio un mezzo di *manipolazione*;
- 3) Una volta che il sistema orientativo ha compiuto il suo lavoro, l'organismo deve *manipolare* l'oggetto di cui ha bisogno, in modo che l'equilibrio organismico venga ripristinato e la gestalt chiusa.

Vorrei soffermarmi in particolare su questi ultimi richiami alla *manipolazione*; è ancora Perls che chiarisce il concetto: "*La madre svegliata dal bambino che piange, non si accontenterà di rimanere comodamente a letto ad ascoltare il figlio che strilla. Farà qualcosa per eliminare il disturbo. Cercherà di soddisfare i bisogni del bambino, e quando questi saranno soddisfatti, anch'essa potrà ritornare a dormire*" (*ibid.*). D'altra parte, anche il bambino farà lo stesso, richiamando con il suo pianto la madre, fino al soddisfacimento dei suoi bisogni.

Il punto è che, se osserviamo la scena globalmente, ci accorgeremo che nella diade madre-bambino è stata messa a punto una strategia che consente a quest'ultimo di arrivare, almeno parzialmente, al soddisfacimento dei propri bisogni, e comunque di mantenere la vicinanza con la figura di attaccamento. Il fatto che il soddisfacimento dei bisogni, così ottenuto, sia spesso soltanto parziale, dipende dalle caratteristiche del sistema ed è comunque l'espressione di un processo evolutivo e di adattamento all'ambiente: in un certo

senso, se pensiamo alla psicologia degli enneatipi e alla teoria del carattere, così come ci viene proposta nell'elaborazione di Claudio Naranjo (2), potremmo dire che esso rappresenta non *il miglior modo*, ma piuttosto *l'unica possibilità* per sopravvivere. Ora il punto è: quanto questa esperienza primaria influenza le successive aspettative e comportamenti del bambino nelle sue relazioni con il mondo esterno?

Consideriamo, a questo proposito, le seguenti affermazioni che stanno alla base della teoria dell'attaccamento, secondo J.Bowlby (3):

- a) Gli esseri umani hanno una predisposizione innata a formare relazioni di attaccamento con le figure genitoriali primarie.
- b) Le relazioni di attaccamento hanno la funzione di proteggere la persona.
- c) Tali relazioni esistono in forma organizzata alla fine del primo anno di vita.
- d) Attraverso la costruzione di *Modelli Rappresentativi Interni* (MRI) le esperienze precedenti guidano le aspettative e i comportamenti futuri.

Gli stili o pattern di attaccamento, che possono essere diversi con le diverse figure di attaccamento, tendono a mantenersi stabili nel corso dello sviluppo, fino all'età adulta, anche se possono essere modificati da esperienze interpersonali adeguate lungo tutto l'arco della vita. Nel corso dello sviluppo tendono gradualmente a tradursi in *atteggiamenti* e *stati mentali* che in qualche modo conservano la sintesi delle memorie dell'interazione con le figure di attaccamento (4).

L'individuo costruisce insomma strutture di conoscenza che, nell'esperienza del contatto interpersonale, consentono di dare significato alla relazione e attribuire valore alle emozioni percepite in sé e nell'altro. Queste strutture di conoscenza si organizzano, durante il processo evolutivo, in *Modelli Rappresentativi Interni* (MRI), a partire dai quali costruiamo le nostre previsioni e anticipazioni sui confini e la natura del contatto con l'Altro. L'esperienza precoce funge da impalcatura per la costruzione dell'esperienza successiva.

III. Costruzione e manipolazione del significato.

La costruzione del significato, presenta differenti livelli di flessibilità, in relazione alla capacità della persona di tollerare l'incoerenza e l'invalidazione, ogni volta che queste ultime sono avvertite come minaccia rivolta ai costrutti nucleari del Sé (quella che nella Teoria degli Enneatipi chiamiamo *fissazione nevrotica al carattere*).

Il bambino dicevamo prima, mette a punto una strategia per arrivare al soddisfacimento dei propri bisogni che, se consideriamo le caratteristiche del sistema madre-bambino-ambiente, è probabilmente "*il migliore dei mondi possibile*". Nella teoria dell'attaccamento si sostiene, a questo proposito, che non esiste una forma di attaccamento "migliore" delle altre: le condotte tipiche del cosiddetto attaccamento "sicuro" (B), ad esempio, condurrebbero un bambino che vive in un contesto familiare altamente minaccioso a mettere in atto comportamenti disadattivi, mentre la disorganizzazione dell'attaccamento (D) o le strategie distanzianti (A) o coercitive (C), tipiche degli altri pattern, possono essere in simili casi molto più adattive per mantenere comunque una seppur minima esperienza di accudimento. In qualche modo, per sopravvivere in un ambiente in cui la comunicazione affettiva passa attraverso distorsioni, inganni e omissioni, siamo costretti a nostra volta a distorcere e manipolare la realtà. Inizialmente questa operazione ha una funzione adattiva: successivamente .il suo rigido perpetuarsi è causa dello scompenso e della psicopatologia.

Ecco come Perls richiama gli effetti di una estrapolazione, da un contesto primario infantile, in cui determinate strategie si sono formate per assicurare la sopravvivenza, alla loro traslazione e generalizzazione nel mondo adulto. Il nevrotico ripete la sua distorsione del contatto, credendo che gli sia sempre indispensabile, come nell'infanzia, per sopravvivere. Perciò:

- quando dovrebbe contattare il suo ambiente la sua mente vaga altrove, e quindi non riesce a concentrarsi:
- quando dovrebbe ritirarsi non ci riesce:
- il suo processo di contatto-ritiro, è insomma costantemente *fuori ritmo*.

Siccome tutto il comportamento umano si basa su informazioni, l'accesso a informazioni valide è centrale per l'adattamento. Quando le informazioni sul mondo sono difettose, o quando non sono pienamente integrate, la valutazione avrà probabilmente come risultato sia un modello distorto della "realtà", sia un comportamento non adattivo (5). Scrive Perls: "*Ed ecco qui il nostro nevrotico: legato al passato e a modi di agire superati, vago circa il presente che non vede chiaramente, tormentato circa il futuro poiché è fuori delle sue mani...Eccolo entrare nella stanza di consultazione: vergognoso o sfacciato, timido o audace, trascinando i piedi o cercando di apparire spigliato...Non viene, però, a mani vuote. Porta con sé i suoi mezzi manipolativi, i suoi modi di mobilitare e strumentalizzare l'ambiente per compiere un lavoro a suo beneficio*" (cit.).

IV. *Le distorsioni dell'informazione nei pattern di attaccamento.*

Vediamo adesso come la teoria dell'attaccamento spiega le *distorsioni* dell'informazione, tipiche di ogni pattern, e finalizzate a mantenere l'attaccamento in relazione alle richieste dell'ambiente. Per brevità non illustreremo il Pattern B (Attaccamento sicuro), limitandoci ad osservare come in questo Pattern possono essere presenti gran parte delle reazioni tipiche degli altri Pattern, con la fondamentale differenza che queste ultime non hanno, nel Pattern B, un significato manipolatorio rispetto alla figura di attaccamento. Essendo insomma sicuri della presenza di quest'ultima, non c'è bisogno di attivare strategie. Ciò significa che in un Pattern B possiamo trovare espressione di rabbia o distanziamento, con la differenza che il soggetto è in grado di esserne consapevole e di integrarle a livello metacognitivo, poiché esse non hanno una funzione adattiva di sopravvivenza.

Incominciamo dal Pattern C – L'attaccamento ansioso-ambivalente o Preoccupato, secondo la definizione dell'Adult Attachment Interview (6), uno strumento messo recentemente a punto per studiare le configurazioni di attaccamento in età adulta. Caratteristiche del pattern C sono, come vediamo:

- 1) Discorso coinvolgente : enfatizza i sentimenti di collera, paura o desiderio di conforto. Le frasi sono molto lunghe, con un elemento di confusione di confini tra persone e momenti diversi. Il dialogo si svolge in presa diretta e un marcatore morfologico tipico è la *frase torrenziale*, mentre la tonalità emotiva tipica è la *collera coinvolgente*
- 2) Affettività non verbale attivante : sul piano dell'espressione procedurale dell'affettività troviamo pianto, riso intenso, sospiri, toni di voce particolarmente alti o bassi, che hanno la funzione di suscitare il coinvolgimento e l'accudimento dell'interlocutore, indipendentemente dalla loro coerenza con il contenuto semantico.

- 3) Relazione collusivo / seduttiva : il coinvolgimento intenso con l'interlocutore ha la funzione di operare un controllo continuo di quanto l'altro capisce e accetta: una sorta di manovra per testare continuamente il livello di presenza, di attenzione e di coinvolgimento dell'altro (strategia coercitiva).
- 4) Immagine intense / animate : c'è una focalizzazione sui sentimenti e sui contesti che producono sentimenti, anche se non strutturati in episodi completi, e che sostituiscono spesso anche le affermazioni semantiche. Questa modalità ha sempre a che fare con il coinvolgimento e la confusione di confini, per cui il soggetto tende a dare per scontata una certa comunanza delle menti, come se le menti del soggetto e dell'interlocutore si sovrapponevano in parte.
- 5) Pensiero semantico passivo : è una specie di "pensiero debole", lasso e indefinito soprattutto nelle conclusioni semantiche: si pongono tutte le basi per una conclusione semantica, che poi il soggetto lascia in sospeso. Ciò funge da fortissimo richiamo per l'interlocutore a concludere lui il pensiero al posto del soggetto. Insieme al pensiero semantico passivo possiamo trovare l'uso di una *falsa cognitività*; quest'ultima consente di organizzare la presentazione dei dati, sia verbalmente che a livello comportamentale, in modo tale da far sì che gli altri giungano a false conclusioni rispetto alle nostre intenzioni. Ha anch'essa una funzione di controllo della relazione e di difesa rispetto al definire contesti e situazioni in modo chiaro, cosa che ci metterebbe di fronte in maniera più evidente alla minaccia o alla responsabilità.
- 6) Episodi confusi / distorti : i confini tra un episodio e l'altro sono confusi. A volte il filo logico si perde, perché magari la cosa che accomuna è il livello di intensità sul piano affettivo. C'è anche una difficoltà a discriminare tra dettagli rilevanti e irrilevanti.
- 7) Pseudo meta – cognizioni : oltre a una omissione dell'integrazione sul piano semantico, possiamo trovare delle integrazioni "prefabbricate" che vengono "tolte dall'armadio per l'occasione", una sorta di razionalizzazione nel senso di una pseudo-integrazione, in cui il significato viene manipolato, per costruire una affermazione sostanzialmente falsa.

La strategia che consente di mantenere la vicinanza delle figure di attaccamento è in sintesi improntata all'uso esteso delle condotte di *coinvolgimento e allo stesso tempo di controllo della relazione*, con l'ostentazione di un comportamento seduttivo (*coy behaviour*) e coercitivo (la *finta incapacità* che richiede la costante presenza dell'Altro), alternato a esplosioni di rabbia e protesta.

Esaminiamo ora il Pattern A – L'attaccamento evitante o Distanziante, se poniamo l'attenzione sulle strategie del suo mantenimento. Le caratteristiche principali sono:

- 1) Discorso distanziante : la funzione è quella di creare una distanza tra il soggetto che parla e i suoi sentimenti, gli eventi della sua storia e l'interlocutore stesso. Formulare le frasi in modo impersonale, usare aspetti di normalizzazione o minimizzazione, usare un automonitoraggio costante con un'alta vigilanza rispetto a quello che viene detto, sono alcuni degli aspetti salienti del distanziamento.
- 2) Affetti veri omessi / positivi falsi : silenzi, discorsi che finiscono con parole dette talmente piano da non essere facilmente intelligibili quando il soggetto parla di situazioni che sono andate in qualche modo a finire male, contrapposti a situazioni in cui c'è una discordanza forte tra l'evento raccontato (ad esempio un funerale) e l'affettività mostrata a livello procedurale (ad esempio un sorriso).
- 3) Relazione analitica : il soggetto si concentra talmente sul punto di vista del suo interlocutore da adottarlo al punto di dare giudizi su se stesso, prima che l'interlocutore possa farlo. E' una strategia per mantenere una relazione evitante con l'altro.

- 4) Immagini omesse / dissociate : quello che capita di avvertire è una sorta di aridità del discorso, cioè come un racconto che suona freddo, perché non ha particolari qualità affettive, con uso di immagini isolate, non connesse al contesto (dissociate). Le immagini sono come dei flash, non collegate temporalmente a formare un episodio e quindi non integrate nel resto del discorso.
- 5) Idealizzazione / Esonero : gli attributi positivi, relativi alle figure di attaccamento, vengono esagerati, mentre quelli negativi vengono minimizzati, oppure attribuiti al sé. La tendenza è quella di giustificare ed esonerare la figura di attaccamento da possibili colpe o mancanze nei propri riguardi.
- 6) Episodi interrotti / spostati : episodi che si arrestano tipicamente prima della conclusione e in particolare prima che il conforto atteso sia effettivamente portato, alternati con episodi in cui ci sono aspetti pericolosi e minacciosi per il soggetto, che però non vengono raccontati secondo il punto di vista del bambino, ma secondo il punto di vista del genitore, disinnescando così il contatto con la sensazione di pericolo o mancanza.
- 7) Metacognizioni fallite : non c'è possibilità di monitorare il proprio discorso, di riconoscere delle incongruenze, delle discrepanze. La persona arriva sul punto di confrontarsi con una incongruenza o una incoerenza e però glissa via, senza tirare conclusioni. Un altro modo per far questo è quello di usare delle banalità (es: " i miei genitori si sono comportati così perché io ero il figlio più piccolo e quindi i più piccoli spesso sono i più viziati").

La strategia che consente di mantenere la vicinanza delle figure di attaccamento è improntata al *distanziamento emotivo*, e all'assunzione di condotte di *care giving*, ossia di inversione di ruoli nell'accudimento, e sulla rimozione dei sentimenti negativi verso l'altro (in particolare la rabbia).

Vediamo infine il Pattern D – L'attaccamento disorganizzato.

- 1) Fluenze discorsive molteplici, dissociate, mutevoli : risposte multiple in rapida sequenza, fra loro incompatibili, o dotate di finalità inconciliabili. Chi ascolta ha il senso di una perdita di orientamento e finalità della condotta.
- 2) Relazione emotivamente carica : il soggetto può arrivare a condividere (senza saperlo) quasi soltanto l'esperienza di una relazione molto carica di emotività drammatica, attribuendo un significato multiplo e dissociato alle emozioni di attaccamento, in sé e negli altri.
- 3) Confusione nell'immagine di sé e dell'altro : la rappresentazione di sé con l'altro è molteplice, dissociata, mutevole. I confini dell'immagine di sé si sovrappongono ai confini dell'immagine dell'altro.
- 4) Immagini dissociate : immagini di situazioni in cui tendenza all'avvicinamento e tendenza all'allontanamento coesistono. La tonalità emotiva nel racconto spesso si accompagna allo sguardo fisso nel vuoto, alla perdita di espressività del volto, a posizioni anomale del corpo, a movimenti particolarmente rallentati, a tonalità vocali insolite, che risulta difficile attribuire allo stato emotivo descritto nell'immagine ricordata..
- 5) Triangolo drammatico : le continue trasformazioni tra i ruoli prototipici del salvatore, del persecutore e della vittima sono usate per costruire tanto la propria immagine, quanto quella dell'altro.
- 6) Deficit metacognitivi : lapsus e deficit di monitoraggio metacognitivo durante la discussione di eventi traumatici (irrisolti) nella relazione di attaccamento.
- 7) Metafore incomplete : il conflitto insolubile tra bisogno di vicinanza protettiva e bisogno di allontanarsi dalle figure di attaccamento produce uno stile rappresentativo frammentato e contraddittorio, incapace di elaborare una registro simbolico coerente che entra

nei processi del pensiero metaforico generando blocchi conoscitivi a causa del concomitante deficit metacognitivo.

La strategia che consente di mantenere la vicinanza delle figure di attaccamento è in sintesi improntata all'alternanza incongruente di modalità tipiche del Pattern A con quelle tipiche del Pattern C, (ad esempio muoversi verso la figura di attaccamento con la testa girata in un'altra direzione, in modo da evitarne lo sguardo, o richiedere la vicinanza e immediatamente dopo dare chiare manifestazioni di paura, di immobilità improvvisa o di fuga) per evitare le drammatiche invalidazioni e minacce di un ambiente familiare destrutturante. Nella disorganizzazione dell'attaccamento il genitore ad esempio reagisce con paura alla rievocazione di una personale memoria traumatica assolutamente non percepibile dal bambino, e per di più lo fa mentre sta accudendo il piccolo. Si creano così le condizioni per una disorganizzante simultaneità di attivazione dei due pattern A e C, ciascuno dei quali, se attivato da solo, detterebbe un comportamento organizzato.

V. Conclusione.

In conclusione possiamo osservare che:

- Attraverso l'esperienza di attaccamento costruiamo le nostre anticipazioni sulla "sottile linea rossa" su cui situare il nostro confine del contatto.
- Le successive esperienze di contatto-ritiro tendono a confermare la validità della nostra mappa.
- La mappa non è il territorio: ma per scoprirlo non c'è che sperimentare; ed è questo il costante invito che il terapeuta Gestalt rivolge al proprio cliente.

La capacità di costruire l'esperienza del contatto in molti modi differenti, è la fase necessaria, anche se non sufficiente, perché la persona possa essere in grado di progettare e scegliere possibili alternative al proprio modo di entrare in rapporto con l'altro, evitando di rimanere costantemente bloccata nella rigidità delle proprie *anticipazioni*. Lo sviluppo di una maggiore capacità di relativizzare le proprie *anticipazioni* nell'esperienza affettiva, è anche il modo che ci permette di comprendere meglio l'altro e di diventare più consapevoli che il proprio stile affettivo e di attaccamento è soltanto una delle numerose finestre possibili sul mondo. C'è in questa prospettiva una grande opportunità: quella di trasformare l'invalidazione da minaccia a occasione di cambiamento.

Come abbiamo già detto, i *Modelli Rappresentativi Interni* che elaboriamo a partire dall'esperienza di attaccamento, possono essere modificati da esperienze interpersonali adeguate lungo tutto l'arco della vita; anche la relazione terapeutica può costituire un prezioso contenitore per esplorare prospettive diverse, attraverso un *contatto a due vie* nel quale la possibilità di una metacomunicazione emozionale e cognitiva, sull'esperienza condivisa, costituisce la premessa stessa del cambiamento possibile.

Si aprirebbe qui lo spazio per una ulteriore riflessione sul concetto di *relazione terapeutica* e su come l'approccio della Gestalt si è posto rispetto ad esso, cosa che ci porterebbe lontano dal tema fin qui affrontato. Possiamo tuttavia limitarci ad osservare che l'idea "classica" del terapeuta Gestalt come *facilitatore* di un processo di esplorazione e *supervisore* di un esperimento che il cliente conduce in prima persona, è quanto meno restrittiva: basta leggere gli interventi di Perls per rendersi conto che, anche quando si limita

a invitare il cliente ad esplorare una emozione o un aspetto di consapevolezza corporea, il modo stesso in cui lo fa, il tono e l'intenzionalità con cui si rivolge all'altro fanno parte di una relazione che ha il suo significato in termini di contatto e di reciproche anticipazioni sui significati di quest'ultimo nella relazione con l'altro.

Se dunque, come sottolinea Watzlawick, "è impossibile non comunicare" (7), appare inevitabile che il terapeuta Gestalt elabori con maggiore chiarezza ciò che accade nella relazione *Io-Tu* anche nel *qui e ora* della relazione terapeutica. Si apre qui uno spazio di intersezione molto fertile anche con modelli diversi di intervento psicoterapeutico, se è vero, come affermano i più recenti studi sull'efficacia delle psicoterapie, che ciò che cura è soprattutto la relazione.

Note bibliografiche :

- (1) Perls F., *L'approccio della gestalt. Testimone oculare della terapia* Astrolabio, Roma, 1977, (pp.27-33).
- (2) Naranjo C., *Carattere e nevrosi*, Astrolabio, 1996.
- (3) Bowlby J., *Attaccamento e perdita*, Bollati Boringhieri, Torino, 1989.
- (4) Liotti G., *Le opere della coscienza* Cortina, Milano, 2001 (pp.71-72)
- (5) Crittenden P.M., *Pericolo, sviluppo e adattamento*, Masson, Milano, 1997 (pp.69-70)
- (6) Crittenden P.M., *Attaccamento in età adulta*, Cortina, Milano, 1999
- (7) Watzlawick P., Beavin J.H., Jackson D.D., *Pragmatica della comunicazione umana*, Astrolabio, Roma, 1971 (p.41).