



**UNIVERSITÀ DELLA VALLE D'AOSTA  
UNIVERSITÉ DE LA VALLÉE D'AOSTE**

**DIPARTIMENTO DI SCIENZE UMANE E SOCIALI  
CORSO DI LAUREA IN SCIENZE E TECNICHE PSICOLOGICHE**

**ANNO ACCADEMICO 2022-2023**

**TESI DI LAUREA**

**Dall'attaccamento alla violenza di coppia.**

**DOCENTE:**

Prof. Elena Cattelino

**STUDENTESSA:**

Alessia Micca

20D03248

# *Dall'attaccamento alla violenza di coppia*

# INDICE

<b>PRESENTAZIONE</b> .....	3
<b>Capitolo 1. Eziologia della violenza nella coppia</b>	
1.1 Tipologie di violenza nelle relazioni di coppia.....	5
1.2 Attore o vittima: una questione di genere.....	6
1.3 Le coppie a rischio. Caratteristiche endogene e ciclo della violenza.....	9
1.4 L'insoddisfazione nella coppia.....	13
<b>Capitolo 2. Stili di attaccamento e diversi modi di amare</b>	
2.1 Formazione degli stili di attaccamento nell'età adulta.....	17
2.2 Analisi dei diversi stili di attaccamento che intervengono nella strutturazione della relazione.....	22
2.2.1 Attaccamento sicuro e amore sicuro.....	24
2.2.2 Attaccamento ambivalente/invischiato e amore ossessivo.....	26
2.2.3 Attaccamento evitante/distanziante e amore non amore.....	28
2.2.4 L'attaccamento disorganizzato.....	30
<b>Capitolo 3. Attaccamento in età adulta e violenza di coppia</b>	
3.1 Importanza della diade nelle relazioni.....	33
3.2 Forza e tipologia di attaccamento nelle relazioni violente.....	34
3.3 Nascita e formazione della violenza nella coppia: ruolo degli indicatori che interagiscono con lo stile di attaccamento.....	40
<b>CONCLUSIONI</b> .....	47
<b>RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI</b> .....	49

Il desiderio è la brama di consumare...

Per contro, l'amore è il desiderio di prendersi  
cura

E di preservare l'oggetto della propria cura.

Un impulso centrifugo, a differenza del  
desiderio,

che è centripeto... *L'io amante si espande  
attraverso il proprio donarsi all'oggetto amato.*

L'amore consiste nella sopravvivenza dell'io  
attraverso l'alterità dell'io.

Zygmunt Bauman, *Amore liquido*

## **PRESENTAZIONE**

Ogni due giorni e mezzo in Italia, una donna tra i 16 e i 70 anni viene uccisa, le vittime di abusi fisici o sessuali sono 6.788.000 all'anno. Secondo l'ISTAT (2023) il 31,5% delle 16-70enni ha subito nel corso della propria vita una qualche forma di violenza fisica o sessuale: il 20,2% ha subito violenza fisica, il 21% violenza sessuale, il 5,4% le forme più gravi della violenza sessuale come lo stupro e il tentato stupro.

Ha subito violenze fisiche o sessuali da partner o ex partner il 13,6% delle donne (2 milioni 800 mila), in particolare il 5,2% da partner attuale e il 18,9% dall'ex partner. In particolare, per il 41,7% è stata la causa principale per interrompere la relazione, per il 26,8%.

Oltre alla violenza fisica o sessuale le donne subiscono anche violenza psicologica ed economica, cioè comportamenti di umiliazione, svalorizzazione, controllo ed intimidazione, nonché di privazione o limitazione nell'accesso alle proprie disponibilità economiche o della famiglia.

Secondo i dati ISTAT del 2023 sono il 26,4% le donne che hanno subito violenza psicologica o economica dal partner attuale e il 46,1% da parte di un ex partner.

La violenza domestica, e in generale la violenza sulle donne, sta diventando un vero e proprio problema di tipo sociale, una vera emergenza, dal punto di vista economico, sanitario e psicosociale. Su questo si basa questo elaborato, con il tentativo di analizzare e descrivere il fenomeno della nascita della violenza nei rapporti di coppia, che presenta sempre più bisogni di intervento in chiavi di prevenzione e cure efficaci.

L'obiettivo di questo testo è quello di considerare un punto di vista distintivo: la teoria dell'attaccamento come una delle basi fondamentali per lo sviluppo di comportamenti violenti e la conseguente presenza di violenza all'interno della coppia. Questo punto di vista, oltre che

spiegare le motivazioni che possono scatenare questi comportamenti, permette di evidenziare le coppie maggiormente a rischio.

Il presente studio ha unque lo scopo di individuare le eventuali dinamiche presenti in modo stabile che agiscono nella formazione della violenza e nella sua messa in atto nelle relazioni affettive. Verranno esposti diversi studi della letteratura specifica che supportano e sostengono questa correlazione.

In particolare, nel primo capitolo verrà affrontata l'eziologia della violenza nella coppia, nel secondo capitolo "stili di attaccamento e diversi modi di amare" saranno analizzati i diversi stili di attaccamento e verrà analizzato come, sulla base di quest'ultimi, ci possano essere svariati modi di amare, il terzo capitolo "attaccamento in età adulta e violenza domestica" verterà sul legame di attaccamento in età adulta e lo sviluppo della violenza di coppia.

# CAPITOLO 1

## Eziologia della violenza nella coppia

### 1.1. Tipologie di violenza nelle relazioni di coppia

La violenza, in ogni sua forma, rappresenta da sempre una delle dinamiche che affliggono di più gli esseri umani; così come scrisse Richard J. Barnett (1973), la violenza, come tutte le azioni, cambia il mondo ma per riuscire in questo cambiamento fa diventare il mondo più violento. La violenza domestica assume delle connotazioni specifiche, soprattutto in base al contesto storico e sociale attuale, in particolare all'interno della coppia si distinguono la violenza fisica e quella psicologica.

Per misurare di violenza fisica generale, uno degli strumenti più utilizzati è il *Conflict Tactics Scale* (CTS, Straus, 1979; Straus et al., 1998) ideato da Murray A. Straus in merito alla prima grande indagine nazionale sulla violenza domestica nel 1979. Si tratta di un questionario autosomministrato, composto da 18 item riferiti ad altrettanti comportamenti, divisi a loro volta in tre sotto-scale: lancio di oggetti, spintonamento, schiaffi, morsi, calci o pugni, colpire o cercare di colpire con un oggetto, percosse, soffocamento, minaccia con arma da fuoco o da taglio, uso di arma da fuoco o da taglio.

Riguardo alla violenza psicologica, Follingstad e collaboratori nel 1990, hanno individuato diverse categorie di comportamento per definire l'abuso o la violenza psicologica contro le donne. L'aggressione avviene attraverso attacchi verbali come la derisione, la molestia verbale, l'insulto, l'isolamento, la separazione delle relazioni sociali di supporto, estrema gelosia e ossessività, controllo eccessivo del comportamento, minacce verbali di abuso, aggressione o tortura dirette al partner e alla sua famiglia, figli, amici, minacce ripetute di abbandono, divorzio, inizio di un'altra relazione, attacco all'autostima del partner con effetto

colpevolizzante e conseguente senso di inadeguatezza, danneggiamento o distruzione degli oggetti di proprietà. La valutazione di questi comportamenti avviene attraverso un questionario messo a punto di Follingstad e i suoi collaboratori nel 2005, il *Follingstad Psychological Aggression Scale* (FPAS, Follingstad, 2005), costituito da 102 item: 51 per indagare la perpetuazione della violenza psicologica, gli altri 51 sono incentrati sulla vittimizzazione.

Oltre a questi due ambiti della violenza fisica e psicologica, la violenza di coppia può comprendere, soprattutto quando la vittima è la partner donna, la violenza economica e quella sessuale. La violenza economica si compone di comportamenti basati sul controllo e la gestione economica: limitare o negare l'accesso alle finanze comuni, occultare l'informazione sulla gestione patrimoniale e le disponibilità finanziarie della famiglia, vietare, ostacolare o boicottare il lavoro fuori casa. La violenza sessuale consiste invece nell'imposizione di rapporti o di pratiche sessuali contro la volontà del partner.

Sulla base di queste considerazioni, molte analisi considerano le relazioni violente in cui è la donna a essere la vittima, anche se vanno valutati i ruoli di entrambi i partner per determinare le dinamiche che favoriscono l'insorgere della violenza di coppia.

## **1.2. Attore o vittima: una questione di genere**

Il drammatico fenomeno della violenza sulle donne rappresenta un problema di grande attualità. L'organizzazione Mondiale della Sanità ha condotto un'indagine (2018) sugli abusi fisici e sessuali subiti dalle donne, e ne è emerso che il 31,5% delle donne che hanno avuto una relazione dichiara di essere stata vittima di una qualche forma di violenza da parte del partner, il 14,3% del campione in esame ha subito atti di violenza da parte del partner, ma solo il 7% ha sporto denuncia.

Un altro grande problema è quello della denuncia dell'abuso subito; come riportato nella presentazione, in Italia con i dati che riguardano la violenza quotidiana di coppia (ISTAT, 2023)



e dall'analisi condotta dall'*European Union Agency for Fundamental Rights* (FRA, 2020), solo il 14% delle vittime ha denunciato la violenza più grave subita tra le mura domestiche, in Italia questa percentuale scende al 10%.

Altri dati mostrano anche come, nel computo degli episodi di violenza subita da donne, il numero di quelli avvenuti all'interno della relazione siano solo di poco percentualmente inferiore a quelli commessi da sconosciuti. Di fatto, questi dati descrivono una situazione molto critica sullo stato di salute delle relazioni in Italia e del livello di violenza presente al loro interno. L'ISTAT, in una precedente ricerca (2014), ha riscontrato come sia maggiormente presente l'aggressività del partner, rispetto al non partner, negli episodi di violenza non estrema.

Sulla base di questi dati, potrebbe risultare che vi sia una forte predominanza maschile come attore della violenza all'interno della coppia. Allo stesso modo, dai dati rilevati nel 2020 dall'*European Union Agency for Fundamental Rights* (FRA, 2020), riportati precedentemente, in merito alla paura e predisposizione della vittima a non denunciare il proprio partner come attore di violenza, risulterebbe che una donna inserita di una relazione violenta non riesca a svincolarsi. Sembrerebbe dunque configurarsi una questione di genere nella genesi della violenza di coppia.

In merito alle vittime di violenza "maschili", i dati disponibili sono pochi, mentre l'emergenza sociale rappresentata dalla violenza sulle donne rappresenta una dinamica di rilievo che richiede ulteriori indagini e approfondimenti, anche perché le analisi e gli approfondimenti dal punto di vista psicologico sono ancora scarsi e talvolta lacunosi. Una delle indagini condotte in Italia ha esaminato un campione di 1058 soggetti maschi provenienti da tutta la penisola. Dai dati è emerso che il 63,1% del campione ha confessato di aver subito almeno una volta un episodio di violenza fisica nella coppia durante la propria vita. La violenza psicologica è stata denunciata dal 73,2% degli intervistati che affermano di averla subita dal partner femminile. Negli Stati Uniti questo fenomeno è particolarmente studiato. Nel 2013 il

Dipartimento di Giustizia ha condotto un'analisi dimostrando che il 14% delle vittime di violenza domestica è composta da partner maschili. Gelles e Straus (1989) hanno compiuto una ricerca su 8145 famiglie americane: il risultato è stato che nel 24% dei casi era la partner femminile ad essere l'autrice della violenza. In tutti i casi si parla di violenza fisica. Infine, Doumes, Pearson, Elgin e McKinley (2008), hanno condotto uno studio su un campione di 70 coppie eterosessuali; ne è emerso che il 36% delle donne ha ammesso di essere autrice di violenza, ma solo il 24% di partner uomini hanno denunciato di essere stato vittima di quella violenza.

Per la determinazione dell'ipotesi di genere nella genesi e nello sviluppo della violenza di coppia, i dati ricavati dalle ricerche risultano essere insufficienti. Alcuni studi, tuttavia, hanno tentato di considerare, per interpretare meglio i dati sopracitati, la teoria della simmetria di genere (Archer, 2000). Questa teoria ha voluto dimostrare la presenza di una simmetria nell'esercizio della violenza da parte di uomini e donne all'interno di una coppia, ma proprio l'autore, nel sostenere che fosse plausibile includere gli uomini tra le vittime di violenza domestica, evidenzia come non risulti risolta la questione se tale dinamica si possa considerare come un fatto sporadico o, al contrario, sia da ritenere come abuso reciproco vero e proprio. Archer successivamente (2002) arriva alla conclusione che crea perplessità che gli uomini maltrattati subiscano violenza in maniera sistematica e prolungata nel tempo e sottolinea come però questi uomini possano soffrire, insieme ai danni specifici, anche di danni fisici e psicologici per il mancato riconoscimento della loro condizione. Per questo è importante individuare gli attori della violenza all'interno della coppia e comprendere se esista un fattore di reciprocità per dimostrare se è presente una simmetria tra i generi, sia nell'esercizio della violenza che nella sua eziologia. Questa idea di simmetria, sulla base degli studi più recenti sull'attaccamento in età adulta, trova una sua fondata giustificazione.

Nello studiare l'eziologia della violenza domestica, in generale della coppia eterosessuale sono da considerare diverse cause, tra cui il disagio sociale ed emotivo, il livello socioculturale della coppia, il livello e la disfunzionalità della rabbia come base della rivendicazione costante. Successivamente, bisogna concentrarsi sulle dinamiche psico-relazionali che contribuiscono allo sviluppo della violenza e dell'aggressività all'interno della coppia; si tratta di dinamiche che, come analizzato nei successivi capitoli, non sono presenti in entrambi i partner, ma hanno a che fare con gli stili di attaccamento reciproci sviluppati dai due membri nella loro interazione.

### **1.3. Le coppie a rischio. Caratteristiche endogene e ciclo della violenza**

La relazione di abuso è di natura bidirezionale: entrambi i membri della coppia possono essere sia predatori che vittime di violenza. Nonostante i dati di cronaca indichino che siano gli uomini a commettere maggiori atti di violenza verso le partner, a volte è difficile capire chi sia davvero la vittima e chi sia l'abusante.

Atteggiamenti quali situazioni di minaccia, immaginaria o reale, di rifiuto, di separazione o di abbandono da parte del partner, possono far innescare comportamenti aggressivi all'interno delle coppie a rischio. Nel contesto delle relazioni contraddistinte da dinamiche abusanti, è essenziale considerare non solo il sentimento di insoddisfazione percepito da uno o entrambi i partner, ma anche valutare il livello di conflitto e rabbia disfunzionale che possono manifestarsi attraverso comportamenti violenti. In tali situazioni, i partner spesso sperimentano un profondo senso di impotenza riguardo alla possibilità di modificare la situazione e di rompere il circolo vizioso di negatività che si instaura. Sorprendentemente, è stato notato che le relazioni più disfunzionali sono talvolta anche le più durature.

Nel contesto delineato, la teoria dell'attaccamento mette in luce il carattere delle relazioni violente, evidenziando come le vittime di abuso spesso sviluppino un forte legame con i loro partner abusanti. Secondo Bowlby (1988), situazioni di pericolo e paura attivano il sistema di

attaccamento, potendo portare alla formazione di legami intensi, anche quando la figura di attaccamento stessa costituisce la fonte della minaccia. La difficoltà nel porre fine a una relazione violenta potrebbe essere amplificata dalle esperienze passate, portando i partner a credere di non poter aspirare a un trattamento migliore in altre relazioni o persino a colpevolizzarsi per l'abuso subito. La dipendenza e l'ansia legate alla separazione, che sono caratteristiche comuni nei soggetti con un attaccamento ansioso, svolgono un ruolo cruciale, rendendo difficile abbandonare relazioni abusive.

Frequentemente, sono le donne a trovarsi in questa circostanza e a manifestare uno stile di attaccamento ansioso. Queste donne, con altrettanta frequenza, incontrano difficoltà nel liberarsi dal ruolo di vittime. Quando ciò accade, si sviluppa tipicamente all'interno della coppia una dinamica che conduce alla formazione del cosiddetto "ciclo della violenza".

Il ciclo della violenza può essere descritto come un vortice progressivo e distruttivo nel quale la donna è coinvolta in una violenza continua, sistematica e ciclica da parte del partner (Walker, 1979). In questo ciclo, la fase di violenza acuta è preceduta da un periodo di costruzione del conflitto ed è seguita da una fase di calma e amore, durante la quale la tensione è assente. Un certo numero di vittime può attraversare questo ciclo ripetutamente. Le fasi del ciclo della violenza sono le seguenti:

1. *Fase dell'accumulo e della tensione.* È la prima manifestazione di violenza, la fase della violenza verbale, caratterizzata dall'irritazione dell'uomo e dalla presenza di sentimenti di insofferenza e ostilità. Questi sentimenti si traducono in forme di aggressività che possono essere considerate 'tollerabili', e che si manifestano chiaramente attraverso la violenza verbale.
2. *Fase dell'esplosione della violenza.* A volte, in modo imprevedibile, la violenza fisica si scatena a seguito di un fatto apparentemente insignificante, creando un'esperienza destabilizzante, confusa e terrorizzante per la donna.

3. *Fase della falsa riappacificazione.* È il partner maschile a determinare l'inizio e la fine di questa fase che inizialmente è caratterizzata da pentimenti, richieste di perdono e promesse di cambiamento, accompagnate da rinnovate manifestazioni d'amore. Nel corso del tempo, questa fase diventa sempre più breve, rendendo la donna progressivamente dipendente e conferendo all'uomo un potere crescente. La fase di falsa riappacificazione funge da rinforzo positivo, inducendo la donna a permanere nella relazione violenta e, inizialmente, a soddisfare il suo bisogno di riabilitazione.

La teoria di Walker (1979) pone esplicitamente l'attenzione sulla prospettiva di genere. In base a questa visione, la violenza domestica si caratterizza per una dinamica unilaterale, con il partner maschile che agisce con l'obiettivo di dominare e controllare la moglie. La vittima viene spesso descritta come una donna ansiosa, fortemente dipendente dal suo partner violento, teme l'abbandono e nutre la speranza che le cose miglioreranno in futuro.

Tuttavia, il ciclo della violenza può manifestarsi anche nelle relazioni in cui vi è una distribuzione simmetrica della responsabilità nell'abuso. In tali coppie, la violenza si presenta come una reazione emotiva a esperienze spiacevoli, e i cicli di vittimizzazione sono contraddistinti da un reciproco coinvolgimento in forme di aggressione emotiva. Svitati elementi associati alla labilità emotiva, come uno stile di attaccamento insicuro, la presenza di rabbia o aggressività, e il comportamento violento manifestato dalla vittima nei confronti del partner abusante sono stati identificati come fattori di rischio potenziali per una (ri)vittimizzazione all'interno delle relazioni di coppia.

In considerazione di quanto analizzato, è possibile identificare le caratteristiche tipiche delle coppie a rischio di abuso?

Hinde (1997) sostiene che è possibile classificare una relazione come un sistema aperto o chiuso, basandosi sulle sue proprietà emotive. Nei sistemi aperti, si osservano bassi livelli di conflitto e elevati livelli di affettività, calore, sicurezza e autonomia. Al contrario, i sistemi

chiusi sono tipici delle coppie disfunzionali, caratterizzate da emozioni disadattive, elevata conflittualità, insicurezza ed eccessiva dipendenza. Nel valutare una relazione di coppia, non dovremmo limitarci a considerare solo le emozioni positive o negative come unici fattori che possono scatenare la violenza. È infatti plausibile che anche un deterioramento nella qualità emotiva della relazione possa aumentare la vulnerabilità alla violenza (Velotti, 2013). Nel prossimo capitolo, esamineremo i particolari stili di attaccamento che possono intervenire nella definizione di una coppia a rischio.

In breve, la comprensione della violenza all'interno di una relazione di coppia può essere sintetizzata considerando due principi chiave dell'attaccamento. In primo luogo, l'attaccamento soddisfa un bisogno fondamentale per la sopravvivenza. Da questa prospettiva, la persistenza del legame di attaccamento è indipendente dalla qualità complessiva della relazione. In aggiunta, è importante considerare che individui i cui bisogni di attaccamento sono stati delusi potrebbero manifestare comportamenti violenti nel tentativo di riconquistare la vicinanza del partner da cui percepiscono una perdita o un allontanamento.

#### **1.4. L'insoddisfazione nella coppia**

Nel suo libro 'Amori Molesti', la psicologa Silvia Bonino (2015) evidenzia come la violenza maschile spesso emerga come una modalità primitiva di fronteggiare le difficoltà e le insoddisfazioni all'interno di una relazione di coppia. La costruzione e il mantenimento di un legame affettivo nel tempo richiedono competenze emotive e sociali legate sia al cervello emotivo che alla neocorteccia. Quando queste competenze mancano, l'aggressività dominante prevale, alimentata dalla persistenza, anche in età adulta, di impulsività ed egocentrismo. Le manifestazioni di violenza possono derivare da un percorso educativo che non ha fornito le competenze necessarie per riconoscere le proprie emozioni e per affrontare le situazioni con

consapevolezza, cercando soluzioni ai problemi e ai conflitti. In questo contesto, l'impulsività prevale e la capacità di mettersi nei panni del partner e considerare le situazioni dal suo punto di vista non è stata adeguatamente sviluppata. A causa della mancanza di introspezione, gli uomini violenti si trovano nell'incapacità di comprendere le proprie emozioni negative e di interpretare correttamente la loro esperienza emotiva. Questa mancanza di consapevolezza emotiva porta a gravi difficoltà, poiché non sono state sviluppate le competenze relazionali essenziali per una vita di coppia sana. In assenza di capacità di affrontare le sfide in modo più evoluto, attraverso l'analisi delle cause e la ricerca di soluzioni in un clima di cooperazione, l'aggressione diventa per alcuni l'unico modo per reagire (Bonino, 2015).

Spesso la violenza si accompagna a un atteggiamento egocentrico e difensivo, evidenziato dalla tendenza ad attribuire al partner la responsabilità degli eventi spiacevoli nella vita quotidiana. Questo comportamento, caratterizzato da un'immaturità morale e da una capacità di autovalutazione limitata, contribuisce ad acuire il conflitto (Bonino, 2015).

Sempre secondo Bonino (2015), si osserva un aumento della fragilità psicologica che si manifesta come incapacità di tollerare le frustrazioni, gli ostacoli e le difficoltà quotidiane. I modelli educativi caratterizzati dal consumismo e dal permissivismo, privi di limiti chiari, hanno ostacolato lo sviluppo di un adeguato senso di sicurezza interiore. Questo approccio è stato sostituito dall'enfasi sull'esibizione di sé, a discapito dello sviluppo delle competenze necessarie per affrontare le difficoltà. Il risultato è una personalità carente di sicurezza e priva delle abilità essenziali per affrontare con fiducia le sfide delle relazioni. Le situazioni problematiche vengono percepite come insuccessi difficili da interpretare e risolvere (Bonino, 2015).

In questo contesto, l'uso della violenza può rappresentare l'ultimo capitolo di una serie di interpretazioni negative legate all'incapacità di affrontare sfide che potrebbero essere superate. Tuttavia, è importante ricordare che tra gli esseri umani l'alternativa non risiede tra l'aggressione

e la repressione, bensì tra l'aggressione e la promozione di interazioni sociali positive. Per permettere l'espressione di quest'ultima, è essenziale sviluppare capacità di regolazione emotiva e risoluzione dei problemi che consentano di affrontare tensioni e conflitti senza ricorrere alla violenza. È necessario impegnarsi attivamente nell'esercitare modalità costruttive di relazione sociale, quali l'attenzione verso gli altri, l'assunzione del punto di vista altrui, la gentilezza, la mitezza, la cooperazione e l'aiuto (Bonino, 2015).



## CAPITOLO 2

### Stili di attaccamento e diversi modi di amare

Nella storia di ogni individuo i primi legami affettivi sono vissuti con la mamma, il papà e gli altri adulti (come i nonni) che si sono presi cura di lui. Il legame di attaccamento che unisce il piccolo ai genitori è fortissimo e le figure genitoriali sono indispensabili per garantire la sopravvivenza e lo sviluppo psicologico durante l'infanzia.

In modo specifico, Bowlby (1980), nel suo testo "Attaccamento e perdita: La perdita della madre", ha descritto l'attaccamento come un sistema intrinseco e primario di motivazione. Questa teoria descrive una predisposizione biologica del bambino a cercare una figura di riferimento in grado di prendersi cura di lui. Siamo geneticamente inclini a cercare amore, a stabilire connessioni con chi ci fa sentire al sicuro e a formare legami di natura affettiva. Per Bowlby, l'attaccamento costituisce un sistema di controllo finalizzato a mantenere una condizione stabile, ovvero la presenza di una figura affettiva forte e significativa. Questo sistema psicobiologico, secondo la prospettiva di Bowlby, è fondamentale per garantire il successo riproduttivo e la sopravvivenza biologica dell'individuo. L'autore sostiene che il bambino, nel perseguire un bisogno fondamentale, è guidato nella sua condotta dalla ricerca di un contatto fisico e di una vicinanza emotiva con una figura che fornisca protezione e benessere. La figura di attaccamento svolge un ruolo cruciale come base sicura, fornendo al bambino la possibilità di costruire un legame solido con il *caregiver*. Questa connessione consente al piccolo di intraprendere percorsi evolutivi positivi e di sviluppare risorse interiori efficaci che comprendono aspetti affettivi, emotivi, cognitivi e competenze sociali. Affinché ciò avvenga, è fondamentale che il bambino instauri fiducia nella figura di attaccamento fin dai primi mesi di vita. In altre parole, l'attaccamento deve basarsi su un reciproco senso di fiducia, e il *caregiver* deve rappresentare un equilibrio adeguato tra il bisogno primario di sicurezza del bambino e la

sua motivazione intrinseca, altrettanto innata, di esplorare il mondo, comprendere l'ambiente circostante, sperimentare la realtà e interagire con gli altri. Il *caregiver* assume un ruolo evolutivo fondamentale, poiché deve fornire al bambino un rifugio affettivo e, allo stesso tempo, consentirgli di relazionarsi con la realtà in modo graduale e propositivo. Questo compito è finalizzato a ottimizzare la qualità del suo sviluppo.

Questo legame solitamente persiste oltre la maturazione sessuale, accompagnando l'individuo per tutta la vita e adattandosi a forme in continua evoluzione. Dalla dipendenza totale, si procede gradualmente verso una crescente autonomia, fino a raggiungere la capacità di sviluppare affetti propri e di separarsi fisicamente dai genitori, mantenendo comunque intatti i legami d'amore. I primi affetti, grazie alla loro intensità e profondità, lasciano un'impronta significativa nell'individuo, esercitando un'influenza determinante su tutta la sua vita affettiva e sessuale futura.

## **2.1. Formazione degli stili di attaccamento nell'età adulta**

Diverse indagini psicologiche hanno identificato una correlazione tra la dinamica affettiva di un individuo adulto all'interno della coppia e la sua esperienza di attaccamento durante l'infanzia, influenzata dalla formazione dei modelli operativi interni dell'attaccamento. Questi modelli rappresentano rappresentazioni mentali di sé e dell'adulto (il “*caregiver*”), riflettendo la storia delle relazioni con le persone che si sono prese cura del bambino.

Il legame di attaccamento nell'età adulta motiva la ricerca del contatto e della vicinanza con una persona specifica, non sostituibile da altri individui. Questo è particolarmente evidente in situazioni di disagio e stress, quando si attiva il bisogno di assistenza e cura nei confronti del proprio partner. Le strategie con cui un individuo regola i propri stati emotivi sono intimamente

collegate al suo stile di attaccamento e ai modelli operativi interni (Bowlby, 1980). Gli individui con uno stile di attaccamento insicuro tendono a avere delle rappresentazioni di sé come non meritevole di essere amato, e dell'altro come individuo non disponibile e insensibile. Questi individui percepiscono la relazione come potenziale minaccia per la propria autonomia, oppure sperimentano la preoccupazione che il loro partner non sarà in grado di alleviare le loro ansie, poiché l'intimità e la vicinanza sono percepite come costantemente minacciate e si sviluppano rappresentazioni di sé come non amabili e dell'altro come non disponibile e insensibile.

La letteratura mette in luce l'importanza dell'attaccamento nella comprensione delle dinamiche delle relazioni di coppia. L'amore può essere descritto come “*un sentimento reciproco che lega due persone in una relazione individuale e volontaria, per libera scelta e a partire da comuni affinità*” (Bonino, 2015, p. 41). In questa prospettiva, gli studi sottolineano l'importanza dell'attaccamento come sistema motivazionale connesso al bisogno umano di assicurarsi la vicinanza e la disponibilità affettiva di una persona significativa.

Durante l'intero corso della vita le persone creano legami preferenziali, noti come 'legami di attaccamento', che assolvono a quattro funzioni fondamentali: la ricerca e il mantenimento della vicinanza, la funzione di rifugio sicuro, la protesta per la separazione e il ruolo di base sicura. Il legame di attaccamento nell'età adulta, simile a quello presente nei bambini, spinge l'individuo a cercare la vicinanza di una persona specifica, non sostituibile da altre. Funziona come un meccanismo di protezione che consente all'individuo di percepire il partner come emotivamente vicino. La letteratura ha evidenziato che, nelle relazioni di coppia, il legame di attaccamento si sviluppa attraverso una serie di fasi: è necessario, infatti, che durante la relazione le quattro funzioni essenziali del legame di attaccamento vengano trasferite progressivamente al partner (Bowlby, 1969).

Considerando le relazioni di coppia come legami di attaccamento, è importante sottolineare la funzione regolatrice che tali relazioni svolgono nel mantenere l'omeostasi individuale. Individui immersi in relazioni sentimentali soddisfacenti generalmente sperimentano livelli più elevati di benessere. Risulta quindi evidente il ruolo cruciale che l'attaccamento ha nella regolazione delle emozioni, il cui sviluppo può essere ricondotto alle esperienze precoci degli individui con i loro *caregiver*: la storia di vita delle donne che diventano vittime di violenza spesso le predispone già a essere soggetti vulnerabili: crescendo in famiglie caratterizzate da maltrattamenti e violenza, percepiscono tale comportamento come la norma nella vita familiare. Per coloro che hanno vissuto in famiglie a rischio o abusive, l'aggressività dell'aggressore attraverso urla, grida e insulti può sembrare giusta e normale, (Lantos, Wilkinson, Winslow, McDaniel, 2019). Queste esperienze si interiorizzano in schemi noti come modelli operativi interni che nel corso del tempo plasmano e influenzano l'approccio alle relazioni interpersonali e le strategie per gestire le emozioni. I modelli operativi interni possono essere considerati come una base di conoscenza che consente di modellare le esperienze successive (Bowlby, 1989). Queste esperienze quotidiane, insieme ai modelli precedentemente descritti, costituiscono il fondamento per la formazione dei legami affettivi, persino nell'età adulta. Si può presumere che i modelli operativi interni abbiano almeno due impatti distinti sulla regolazione emotiva: in primo luogo, influenzano la percezione e l'interpretazione delle emozioni; in secondo luogo, possono incidere sulla coerenza della comunicazione emotiva. La formazione degli stili di attaccamento è quindi connessa alle prime esperienze del bambino con il *caregiver*, con la conseguente creazione dei modelli operativi interni. Questi modelli, a loro volta, contribuiscono alla “messa a punto” di nuove strategie, plasmate anche dalle esperienze personali affrontate nel corso della vita (Bowlby, 1973). Il bambino può concepire la madre come premurosa e pronta a soddisfare le sue esigenze, sviluppando così un attaccamento sicuro e fiducioso che gli consente di distanziarsi da lei e, al

contempo, di accettare il distacco sapendo che potrà tornare a cercare conforto tra le sue braccia. Questo tipo di relazione conferisce al bambino un doppio senso di fiducia, sia in sé stesso che negli altri, permettendogli di esplorare la realtà fisica e sociale senza paure. Al contrario, interazioni precoci con figure poco responsive e affettuose portano a sviluppare una visione negativa di sé e dell'altro, generando un legame di attaccamento insicuro in cui prevale l'evitamento delle relazioni o l'ansia e il timore di non essere degni di affetto.

Le rappresentazioni formate durante l'infanzia con le figure di attaccamento fungono da guida per l'individuo nell'interpretare le informazioni provenienti dal mondo sociale. Queste rappresentazioni hanno un impatto duraturo sulla sua capacità futura di sperimentare ed equilibrare emozioni, cercare conforto quando necessario, esplorare, sviluppare autonomia e capacità di affettività personale. Questi modelli tendono a persistere nelle relazioni sociali lungo tutto il percorso di sviluppo, mantenendosi presenti anche nelle relazioni adulte. Le prime esperienze affettive lasciano un'impronta significativa che continua a influenzare le relazioni affettive successive. Non è necessario considerare questa connessione come rigida e deterministica, ma piuttosto come un aumento delle probabilità che certe esperienze di attaccamento nell'infanzia possano influire su specifici modi di vivere gli affetti da adulti. Le varie esperienze con coetanei e altri adulti, vissute dal bambino, dall'adolescente e successivamente dall'adulto, introducono elementi di novità che possono alterare o confermare i modelli precedentemente costruiti. Il legame tra le esperienze di attaccamento infantile e gli affetti nell'età adulta non è quindi rigidamente predefinito, e gli stili di attaccamento sono soggetti a cambiamenti e non necessariamente a una ripetizione automatica.

Il legame di attaccamento tra i partner si caratterizza per una duplice natura, comprendente sia l'autoregolazione individuale che quella reciproca: ciascun partner partecipa attivamente all'autoregolazione dell'altro, conferma e contribuisce alla definizione del Sé dell'altro, contribuendo così alla stabilizzazione di un senso di coesione interna. È importante

sottolineare che questo processo è bidirezionale, influenzando reciprocamente ciascun partner. L'autoregolazione può essere compresa come parte integrante di un circuito che include l'autostima e la fiducia in sé stessi. Le relazioni di attaccamento operano in modo tale che, attraverso la fiducia vissuta col *caregiver*, si sviluppa una fiducia in sé stessi. Pertanto, queste relazioni di attaccamento costituiscono il contesto fondamentale in cui si verifica l'acquisizione delle abilità di regolazione emotiva. Per instaurare relazioni 'sane', è cruciale sviluppare competenze adeguate nella regolazione delle emozioni, garantendo un equilibrio interno tra il senso di distanza e vicinanza psicologica nelle interazioni con gli altri. L'eccessiva vicinanza o distanza può indebolire il Sé psicologico, rendendolo vulnerabile alla gestione degli affetti, sia positivi che negativi, nelle relazioni interpersonali. Lo sviluppo del sistema motivazionale dell'attaccamento gioca un ruolo fondamentale nel determinare il senso personale di sicurezza e valore.

Il sistema relazionale adulto-adulto, a differenza di quello bambino-*caregiver*, deve considerare le strategie di autoregolazione già formate in base alle rispettive esperienze pregresse, presenti in entrambi i membri della coppia. Da questa prospettiva, le relazioni sentimentali tra adulti sono percepite come nuovi e distinti legami d'attaccamento, con la funzione fondamentale di fornire ai partner un senso di sicurezza, fiducia e sostegno. Le relazioni significative tra adulti si configurano come legami simmetrici, in cui i partner agiscono su un piano di parità. Il bagaglio di rappresentazioni dell'attaccamento che ogni partner porta nella relazione costituisce le fondamenta per il funzionamento e la regolazione della coppia adulta.

## **2.2. Analisi dei diversi stili di attaccamento che intervengono nella strutturazione della relazione**

Nel processo di costruzione dei meccanismi di regolazione emotiva, ogni individuo, indipendentemente dall'età, si basa sulle proprie figure di riferimento. Durante l'infanzia, il bambino sviluppa previsioni su come la figura di attaccamento risponderà alle sue richieste di conforto e cura, oltre a formare aspettative su come dovrebbe comportarsi in situazioni difficili. I modelli che emergono dalle esperienze precoci diventano degli *script*, delle mappe cognitive che guidano la definizione delle relazioni personali e l'interpretazione del comportamento e delle risposte future della madre. Le previsioni sulle relazioni con la figura di attaccamento si estendono e generalizzano ad altri contesti, contribuendo così a plasmare non solo lo sviluppo affettivo, ma anche quello cognitivo e l'intera vita sociale. È proprio attraverso questi modelli che la personalità dell'individuo assume la sua struttura (Attili, 2022).

La teoria dell'attaccamento focalizza l'attenzione sulle motivazioni e sui meccanismi che spingono una persona in situazioni di disagio a cercare la propria figura di attaccamento. Questa figura, in grado di regolare la sensazione di disagio, offre un'emozione positiva e ripristina il senso di sicurezza regolando la distanza/avvicinamento in modo ottimale. Mary Ainsworth (1978) ha introdotto il concetto di regolazione della vicinanza/distanza per descrivere il modo in cui il bambino gestisce i propri stati emotivi, cercando un equilibrio ottimale nella vicinanza o distanza dalla figura di attaccamento. Questo concetto può essere esteso e applicato anche alla dinamica delle relazioni di coppia. In questo contesto, è opportuno discutere della distanza e/o vicinanza emotiva che i partner ritengono funzionale alla loro relazione. La posizione lungo il *continuum* tra i poli della distanza e della vicinanza, assunta dai partner, diventa un indicatore significativo della salute comportamentale ed emotiva della coppia. È importante notare che, nella comprensione del funzionamento della relazione, non tutti i partner cercano la stessa

sensazione di vicinanza e intimità all'interno della coppia. La teoria dell'attaccamento evidenzia il ruolo delle differenze individuali, mettendo in rilievo come ogni coppia sviluppi un proprio equilibrio rispettando le percezioni individuali di vicinanza/distanza ottimale di ciascun partner (Attili, 2022).

Quando la coppia riesce a trovare un equilibrio tra i due estremi, dimostra la capacità di gestire efficacemente la dinamica di distanza e vicinanza e, di conseguenza, le emozioni legate all'attaccamento. In caso contrario, possono formarsi *pattern* disfunzionali nella relazione che emergono proprio quando i due partner non riescono a trovare un loro assetto rispetto alla dinamica di distanza/vicinanza e alle emozioni attivate nel contesto dell'attaccamento. Questa difficoltà nel raggiungere un equilibrio può generare tensioni e ostacolare la gestione salutare delle dinamiche relazionali. La comprensione e la gestione consapevole di questi elementi sono fondamentali per promuovere la salute emotiva della coppia (Attili, 2022).

L'equilibrio o disequilibrio nelle relazioni di coppia può essere associato agli stili di attaccamento individuale dei partner. Bartholomew (1990) ha sviluppato un modello bidimensionale per analizzare e descrivere gli stili di attaccamento nella vita adulta, basandosi sulla concezione di Bowlby (1973) riguardo ai modelli operativi interni. L'autrice ha rappresentato questa concezione in uno schema con quattro categorie. Da questo schema sono emersi quattro *pattern* prototipici di attaccamento, derivanti da due dimensioni principali: la positività del modello di sé e la positività del modello degli altri. La positività del modello di sé riflette il grado in cui una persona ha interiorizzato la propria autostima. Il modello di sé è quindi connesso al livello di ansia e dipendenza per l'approvazione degli altri nelle relazioni sentimentali. D'altra parte, la positività del modello legato agli altri indica quanto il soggetto percepisce l'ambiente esterno come disponibile e di supporto, rappresentando il modello associato alla propensione a cercare o evitare vicinanza nelle relazioni.



### **2.2.1 Attaccamento sicuro e amore sicuro**

Il modello sicuro implica una percezione positiva di sé e degli altri, caratterizzata da un'alta autostima e dalla capacità di instaurare e mantenere relazioni intime senza perdere l'identità individuale. Fin dai primi anni di vita, il bambino sperimenta conforto solo quando è la madre a rispondere, poiché si è instaurato l'"imprinting filiale", riconoscendo la madre come figura specifica su cui può contare in caso di bisogno. Questo processo crea una rappresentazione mentale della madre come una figura affidabile, generando simultaneamente un modello mentale di sé come individuo meritevole di amore e conforto. Di conseguenza, l'individuo sentirà meno la necessità di monitorare costantemente la disponibilità della figura di attaccamento, godendo di maggiore libertà ed autonomia nell'esplorare il mondo circostante e sviluppando aspettative positive riguardo all'accettazione, all'amore e al conforto da parte delle altre persone con cui interagisce (Attili, 2022).

Questi individui mostrano una notevole abilità nel riconoscere con precisione le espressioni e i comportamenti degli altri che segnalano attrazione o rifiuto nei loro confronti. Allo stesso modo, comunicano in modo chiaro i propri segnali e scelgono partner che mostrano senza ambiguità un interesse reciproco. Sono in grado di condividere apertamente i loro successi e felicità, mantenendo la consapevolezza che il loro rapporto potrebbe attraversare momenti alti e bassi, ma ciò non esclude la possibilità che l'amore possa recuperare l'intensità iniziale della relazione.

La sicurezza affettiva motiva sia l'orientamento del bisogno di esplorazione sia la sua direzione verso il partner. Nel corso del tempo, entrambi evolveranno e cresceranno, ma il profondo attaccamento che li lega li spingerà a cercare e a scoprire continuamente, l'uno

nell'altro, gli aspetti che li rendono unici. Pertanto, l'attaccamento reciproco costituisce la base del loro desiderio continuo (Attili, 2022).

Individui con un modello mentale di attaccamento sicuro sono caratterizzati da un elevato livello di autostima e manifestano un *comfort* naturale nell'affrontare l'intimità, sia a livello fisico che emotivo, all'interno della relazione di coppia. Le loro risposte solitamente sono positive, basate sull'amicizia e sottolineano la capacità sia di offrire aiuto che di accettarlo. Esprimono fiducia nella durata dell'amore e, pur consapevoli delle fluttuazioni dei sentimenti romantici, non escludono la possibilità che l'amore possa recuperare l'intensità iniziale. La fiducia nel partner rappresenta un elemento fondamentale in questo contesto (Attili, 2022).

### **2.2.2. Attaccamento ambivalente/invischiato e amore ossessivo**

Il modello di attaccamento timoroso si fonda su una percezione negativa sia di sé che degli altri, evidenziata da una bassa autostima e dall'evitamento dell'intimità, scaturito dalla paura del rifiuto da parte degli altri. Nonostante tale timore, si manifesta un desiderio radicato di contatto sociale e di approvazione. Questa ambivalenza si traduce in un atteggiamento oscillante, caratterizzato sia dal bisogno di cercare vicinanza che dalla volontà di creare distanza (Attili, 2022).

Il modello preoccupato si basa su una visione negativa di sé e positiva degli altri: è caratterizzato da una bassa autostima, da un'eccessiva dipendenza amorosa e dalla costante ricerca di approvazione nelle relazioni sentimentali. I portatori di tale modello necessitano dunque di partner iper-coinvolti.

La radice di questo modello risiede in una madre che si presenta in modo costantemente imprevedibile: a volte risponde immediatamente per consolare o prendersi cura del bambino, altre volte no. La mancanza di affidabilità della madre nel rispondere e l'incertezza costante sul

suo intervento costringevano il bambino a sviluppare una strategia di sopravvivenza basata sulla coercizione. Il bambino capiva che era sua responsabilità mantenere il contatto con la figura di attaccamento e faceva ogni sforzo per assicurarsi che la madre fosse il più possibile vicina e attenta alle sue necessità. In aggiunta, col passare del tempo emergeva chiaramente che la madre si aspettava che fosse il figlio a dedicare attenzione a lei e ai suoi bisogni. Imponeva costantemente ordini su cosa fare e criticava i suoi sforzi. Il suo approccio educativo si basava sull'intrusività, il controllo e l'iperprotezione e ambedue si impegnavano al massimo affinché nessuno di loro fosse distolto dall'altro. (Attili, 2022).

In queste situazioni, all'interno dell'individuo cresce una rabbia intensa in risposta all'incostanza della madre, una rabbia che si manifesta in modo disfunzionale e si dirige proprio verso la figura indispensabile. Esternamente, può sembrare che provi un odio nei confronti della madre, ma allo stesso tempo si evidenzia una dipendenza emotiva, poiché, dal punto di vista affettivo, si sperimenta una profonda insicurezza e ansia. Chi ha interiorizzato questo tipo di attaccamento mostra comportamenti basati su una percezione di sé come individuo vulnerabile, amabile in modo discontinuo, immerso in una confusione di percezioni che riflettono un modello della figura di attaccamento come persona inaffidabile, suscitando sentimenti contrastanti di amore e odio contemporaneamente. Si è sviluppato un modello mentale dell'attaccamento noto come insicuro-ambivalente.

Nell'età adulta, questo stile di attaccamento viene definito "invischiato". L'individuo sperimenta molte relazioni amorose, ma rimane costantemente legato alla sua famiglia in un rapporto caratterizzato da conflitti. Ogni volta che si impegna in una nuova relazione, ha l'illusione di aver trovato la persona giusta, spesso scegliendo qualcuno che inconsciamente detesta: qualcuno che mantiene una certa distanza, e lui non riesce mai a capire se è amato o meno. Successivamente si rende conto dell'errore e sperimenta un dolore profondo.

Quando a prevalere è la sua immagine di sé come un individuo amabile, l'individuo pensa di essere amato, ma questa sensazione è effimera perché subentra l'altro sé, quello che non si percepisce amato a sufficienza. Questa confusione lo porta a concentrarsi immediatamente su segnali di disamore, senza rendersi conto che, forse, in quel momento il partner stava cercando di instaurare una relazione d'amore con lui/lei. Questi individui si caratterizzano per essere gelosi, possessivi e autoritari. Scelgono partner inaffidabili, poco propensi a impegnarsi; se inizialmente il partner non mostra tali caratteristiche, questi individui, una volta resisi conto che i comportamenti del partner non dipendono dalla sua affidabilità, finiscono per renderlo effettivamente inaffidabile. Rimangono costantemente nella fase dell'innamoramento, con un livello di ansia sempre elevato, un amore ossessivo e un odio travolgente. Alla fine, come partner a lungo termine, scelgono una persona innamorata che proviene da un *background* di attaccamento sicuro, ma non riescono mai a fidarsi completamente, vivendo nell'ossessione del potenziale inganno e nutrendo un odio verso di essa a causa della loro dipendenza (Attili, 2022).

Le persone con uno stile di attaccamento ambivalente/invischiato manifestano una profonda paura di amare, temendo di non essere ricambiate come desiderano. La loro insicurezza si riflette in un atteggiamento ossessivo verso l'altro, una forte idealizzazione del partner e dell'amore, e una gelosia estrema. Sostengono che è facile innamorarsi, ma ritengono quasi impossibile trovare il "vero amore".

### **2.2.3 Attaccamento evitante/distanziante e amore non amore**

Durante l'infanzia, individui con uno stile di attaccamento ambivalente/invischiato spesso hanno esperienze in cui, quando si facevano male o erano in pericolo, la madre rifiutava il loro bisogno di conforto. Nonostante continuassero a piangere, la madre poteva essere irritata dalle loro manifestazioni di debolezza. Malgrado la paura persistente, il bambino si convince che

deve adattarsi alle richieste della madre per mantenere la relazione. La madre, per il bambino, diventa "buona" quando lo rifiuta per spingerlo all'autonomia, mentre lui prova dolore e disperazione, attribuendosi il ruolo di "cattivo".

Il bambino con uno stile di attaccamento evitante/distanziante adotta comportamenti di falsa autonomia, negando a sé stesso e agli altri il bisogno di conforto. La madre, cercando di evitare che l'attenzione del bambino si concentri sulla relazione d'attaccamento, lo spinge a ottenere risultati eccellenti in diverse attività, incoraggiando una dinamica competitiva. La madre stessa diventa una figura con cui competere, promuovendo un ambiente privo di sicurezza affettiva profonda per l'individuo (Attili, 2022).

Questo tipo di legame di attaccamento è definito insicuro-ansioso di tipo evitante. Attraverso questa connessione, il bambino sviluppa un modello di sé come persona non meritevole di amore e un modello mentale della madre come figura negativa da cui non ci si deve aspettare nulla. Egli estende questo modello di attaccamento a tutte le altre persone e all'intera realtà, percependola come non accogliente e ostile. Nel caso di bisogno, evita di chiedere aiuto perché crede che nessuno sia disposto ad aiutarlo; per ottenere qualcosa, può ricorrere all'aggressione o rinunciare passivamente.

La strategia di sopravvivenza di questo individuo si fonda sulla mancanza di coinvolgimento emotivo e sulla soppressione di sentimenti ed emozioni, al fine di evitare il rischio di essere rifiutato. Fin dall'infanzia e durante l'adolescenza, ha molti amici, ma nessuno di loro diventa "l'amico del cuore". Riesce ad avere successo con le ragazze, ma evita costantemente di instaurare legami più profondi, fuggendo appena i suoi *flirt* iniziano a evolvere in qualcosa di più impegnativo. Il suo modello mentale dell'attaccamento è descritto come distante/distanziante, caratterizzato da un falso sé che lo fa percepire come un individuo di successo e immune dalle emozioni. Le sue risposte sono intense e di natura sessuale, ma mancano di una componente affettiva significativa. Nelle relazioni, sceglie partner con modelli

simili al proprio, ovvero persone evitanti e distanti come lui, che non pongono richieste emotive che non è disposto a soddisfare. A volte, preferisce partner ambivalenti/invischiati, poiché sono loro che si assumono la responsabilità del mantenimento della relazione: lo cercano quando si allontana, anche se sono propense a trattarlo male quando ritorna. Spesso, sono con queste donne/uomini che le sue relazioni affettive durano (Attili, 2022).

Spesso queste persone cercano partner che offrano loro un trattamento simile a quello ricevuto dalla madre: le ragazze/i evitanti/distanzianti come lui/lei gli riservano la stessa freddezza sperimentata in giovane età; quelle/i ambivalenti/invischiate, quando riversano su di lui/lei la loro rabbia, le/gli offrono quel modello di figura affettiva a cui è stato "improntata/o" e che disprezza. In entrambi i casi, non riescono a comprendere il punto di vista dell'altro, vivendo l'amore in modo circospetto; descrivono le loro relazioni come basate sulla paura dell'intimità, su alti e bassi emotivi e sulla gelosia. Essi sottolineano anche l'importanza della componente amicale, ma manifestano il desiderio di porre limiti alla vicinanza, all'impegno e alle espressioni di affetto. Ritengono che l'amore romantico sia un concetto poco realistico, raro nella vita quotidiana, difficile da mantenere per tutta la vita e che sia quasi impossibile trovare qualcuno di cui innamorarsi veramente. Inoltre, sostengono di non aver bisogno dell'amore per raggiungere la felicità (Attili, 2022).

#### **2.2.4. L'attaccamento disorganizzato**

Il modello distaccato o evitante si caratterizza per una visione positiva di sé e una visione negativa degli altri: si evidenzia una fiducia eccessiva in sé stessi accompagnata da una sottovalutazione dell'importanza delle relazioni intime, funzionando come un meccanismo di difesa (Attili, 2022).

Avere una madre che maltratta genera nel bambino una profonda paura e, al contempo, un profondo bisogno. I modelli mentali del sé derivanti da questo tipo di maltrattamento

risultano inevitabilmente confusi e incoerenti. Questa confusione si riflette nelle emozioni e nei comportamenti del bambino, che diventano disorganizzati e contraddittori: in situazioni di pericolo, spesso correlate a episodi in cui il pericolo è rappresentato proprio dalla madre, i bambini oscillano tra l'immobilità, il tentativo di avvicinamento e, contemporaneamente, l'evitamento della figura dalla quale desidererebbero ricevere conforto. In questo contesto, il percorso di vita che conduce all'età adulta si caratterizza per processi di elaborazione delle informazioni che sono filtrati dall'aspettativa di non poter avere alcun controllo sugli eventi. Questo può portare a diventare genitori maltrattanti o imprevedibili e a sviluppare modalità comunicative basate sull'incutere timore come partner. Al contempo, c'è la probabilità di essere incapaci di valutare appieno gli altri e le situazioni, aumentando così il rischio di trovarsi con partner violenti (Attili, 2022).

## CAPITOLO 3

### **Attaccamento in età adulta e violenza di coppia**

Le nostre valutazioni, percezioni e scelte sono influenzate da un profondo desiderio di coerenza. Questo impulso, come sottolineato anche da Festinger (1957) nella sua teoria della dissonanza cognitiva, ci spinge a cercare costantemente conferme dei nostri modelli mentali dell'attaccamento: tendiamo, di conseguenza, a selezionare come partner coloro che consolidano le nostre aspettative riguardo a noi stessi e agli altri.

Se percepiamo di non meritare amore, tendiamo a scegliere un compagno che confermi questa convinzione, oppure siamo inclini a interpretare le informazioni in modo distorsivo, attribuendo al partner segnali di tradimento o indifferenza. In molte occasioni, trascuriamo il nostro ruolo nel determinare il comportamento dell'altro. Gli amanti e i coniugi con una percezione di insicurezza confermano reciprocamente i modelli mentali dell'altro, contribuendo a mantenere relazioni infelici.

Il mantenimento di legami "malati" non è esclusivamente dovuto al bisogno di coerenza. A volte, la stabilizzazione di una relazione con un partner insicuro può derivare dal coinvolgimento di una persona che, al contrario, è sicura nei propri modelli mentali dell'attaccamento. In una relazione infelice, è comune trovarsi in conflitto frequentemente, poiché il nostro sistema di attaccamento entra in azione per ripristinare il senso di sicurezza. Questo si traduce in comportamenti e richieste che spesso richiamano le manifestazioni che ci sono sembrate efficaci con la figura di attaccamento durante la nostra infanzia.

Il nostro sistema di attaccamento ci spinge a cercare conforto da chi è la fonte del nostro dolore. Quanto più ci sentiamo feriti dal nostro partner, tanto più quest'ultimo diventa



essenziale per noi, poiché è proprio lui a stimolare il nostro sistema di attaccamento e solo attraverso di lui possiamo trovare conforto.

### **3.1. Importanza della diade nelle relazioni**

Nell'analizzare il rischio di violenza nelle relazioni, la letteratura offre vari esempi che sottolineano l'importanza di esaminare e investigare l'impatto reciproco degli stili di attaccamento dei partner. Dai risultati di alcune ricerche (Wilson et al., 2013) emerge che la maggioranza delle persone tende a selezionare un partner che manifesti uno stile di attaccamento simile al proprio. Nel valutare la disfunzionalità di una coppia, è cruciale considerare la dinamica della diade con i rispettivi stili di attaccamento che vengono manifestati e interagiscono insieme, anziché concentrarsi esclusivamente sullo stile di attaccamento di ciascun partner preso singolarmente. Secondo Wilson e i suoi collaboratori (2013), le diadi si presentano nel modo seguente:

1. *Diade di attaccamento sicuro-sicuro*: sono le coppie che si caratterizzano per il loro basso livello di aggressività interna, in cui ciascun partner manifesta fiducia sia in sé stesso che nella relazione. Questi individui si sentono in grado di offrire e meritare amore e sostegno reciproco.
2. *Diade di attaccamento sicuro-insicuro*: queste coppie mostrano livelli intermedi di aggressività interna. All'interno di tali relazioni, gli individui sviluppano una notevole dipendenza reciproca, accompagnata da un crescente senso di insoddisfazione per il livello di sostegno e amore ricevuti.
3. *Diade di attaccamento insicuro-insicuro*: in queste coppie emergono strategie di regolazione emotiva mirate a garantire che ciascun partner possa esprimere le emozioni in

modi congruenti con le proprie capacità di gestione emotiva. Tuttavia, spesso tali strategie falliscono, contribuendo a rendere questa diade più suscettibile a situazioni di violenza, sia fisica che psicologica.

Quindi, è lo stile di attaccamento, sia a livello individuale che nella dinamica di coppia, a essere direttamente coinvolto nella formazione e manifestazione di violenza all'interno di una relazione. La presenza di specifici stili di attaccamento può fungere da fattore predittivo per la violenza. In particolare, l'associazione di un partner di genere maschile caratterizzato da uno stile di attaccamento evitante con un partner di genere femminile che presenta un attaccamento ansioso si è rivelata essere un potente fattore di rischio per l'insorgenza di violenza domestica, come sarà approfondito nel paragrafo successivo.

### **3.2. Forza e tipologia dei legami di attaccamento nelle relazioni violente**

Dalle evidenze raccolte in numerosi studi (come quello di Wilson et al., 2013), presentate nel capitolo precedente, è ormai consolidato che alcune dinamiche, soprattutto quelle legate agli stili di attaccamento, possono essere considerate potenziali predittori di violenza all'interno di una coppia. In particolare, alcuni autori (Wilson et al., 2013) hanno dimostrato che il rischio di violenza aumenta quando i partner presentano rispettivamente uno stile di attaccamento ansioso-ambivalente e uno stile evitante. In questo contesto relazionale, l'incremento della rabbia e l'attuazione della violenza possono essere interpretati come un malfunzionamento del sistema di controllo all'interno della coppia, caratterizzato da una limitata abilità di *problem solving* e di comunicazione.

Le persone con uno stile di attaccamento ansioso potrebbero manifestare ambivalenza nei confronti del potere e del dominio. Da una parte desiderano assumere il controllo nella relazione, ma, dall'altra parte, possono temere di ottenere tale controllo per paura di suscitare il

risentimento del partner e minacciare così la stabilità della relazione. Le persone con uno stile di attaccamento evitante mostrano invece una tendenza verso l'autonomia e la distanza, sviluppando una visione critica degli altri e percependoli come strumenti utili per soddisfare i propri bisogni (Bowlby, 1959).

La dinamica che si manifesta quando uno dei partner presenta uno stile di attaccamento ansioso e l'altro uno stile evitante all'interno della coppia può essere delineata come segue:

- Il partner ansioso ambivalente, avvertendo una minaccia o una sensazione di pericolo per la sopravvivenza della relazione, sperimenta uno stato di forte disagio e dunque ricerca la vicinanza dell'altro partner, sua figura di riferimento, per riguadagnare un senso di sicurezza emotiva. È una persona vulnerabile e incapace di affrontare le difficoltà, poiché preda di intense emozioni di paura e collera. Per proteggersi dalla paura dell'abbandono cerca di mantenere il controllo sull'altro e sulla relazione affettiva, con esibizioni esagerate che possono arrivare alla vigilanza ossessiva e alle aggressioni. Può diventare un persecutore assillante, il cui comportamento è una protesta patologica egocentrica per impedire al partner di abbandonarlo (Bonino, 2015).
- Il partner evitante, dal canto suo, percepisce le richieste come eccessive e ingiustificate e reagisce svalutando i bisogni espressi dal suo compagno. Tali persone temono le relazioni affettive strette e si trovano a disagio con partner intimo da cui cercano di mantenere una distanza sia emotiva sia fisica; in condizione di difficoltà conservano il distacco emotivo e non mostrano i loro sentimenti (Bonino, 2015).

Si crea così una sorta di circolo vizioso in cui il partner ansioso continuerà a iperattivarsi con richieste sempre più insistenti di vicinanza, mentre il partner evitante reagirà disattivando le richieste ricevute, in un contesto emotivo non flessibile e permeato di ansia.

Questo scenario è stato successivamente corroborato dallo studio condotto da Wilson, Gardner, Brosi, Topham e Busby nel 2013. Questa ricerca ha esaminato la relazione tra gli stili di attaccamento all'interno della coppia in età adulta e la manifestazione di comportamenti violenti e aggressivi. Lo studio ha messo in luce che gli individui che si identificano come ansiosi-ambivalenti tendono a percepirsi come vulnerabili. Inoltre, ha evidenziato che le coppie formate da almeno uno dei due partner con uno stile di attaccamento insicuro mostrano livelli più elevati di aggressività rispetto alle coppie in cui entrambi i partner hanno uno stile di attaccamento sicuro. Tra tutti i gruppi considerati, le coppie con entrambi i partner con uno stile di attaccamento insicuro hanno presentato il livello più alto di violenza, sia fisica che psicologica. Nel dettaglio, si è osservato che gli individui con stili di attaccamento considerati più insicuri, come quelli evitanti o ansiosi/ambivalenti, mostravano una maggiore propensione a utilizzare la violenza relazionale nei confronti del partner. Secondo i risultati di questo studio, l'attaccamento nell'età adulta emerge come un predittore significativo della violenza all'interno delle relazioni di coppia.

Diversi studi, tra cui quello condotto da Bond e Bond nel 2004, sembrano indicare una disparità di genere nella dinamica vittima/abusante. Secondo questa indagine, la maggior parte delle donne vittime di violenza manifestava uno stile di attaccamento ansioso (56,1% del campione), mentre tra gli uomini con comportamenti abusanti prevaleva principalmente uno stile evitante (48,8%).

Uno studio condotto nel 1997 da Holtzworth-Munroe, Stuart e Hutchinson sulla funzione degli stili di attaccamento, della dipendenza e della gelosia nei partner violenti ha rivelato che tali individui mostrano prevalentemente stili di attaccamento insicuri, caratterizzati da preoccupazione e disorganizzazione. Inoltre, presentano una maggiore dipendenza, minore fiducia nel matrimonio e un aumento della gelosia verso il proprio partner. Certi individui sembrano percepire una minaccia alla perdita della figura di attaccamento, reagendo con rabbia

e comportamenti violenti. In contrasto, coloro che hanno uno stile di attaccamento ansioso potrebbero interpretare comportamenti ambivalenti del partner come segnali di rifiuto, aumentando così il rischio di sviluppare comportamenti abusanti, a causa dell'instabilità derivante da tale percezione di incertezza relazionale. A conferma di questa prospettiva, diversi dati empirici suggeriscono che gli uomini responsabili di abusi manifestano prevalentemente uno stile di attaccamento ansioso, il quale si attiva principalmente a causa di gelosia e timore dell'abbandono (Murphy, Meyer & O'Leary, 1994; Dutton et al., 2006). Secondo questa interpretazione, lo stile di attaccamento ansioso è correlato a dinamiche abusanti, in quanto tali individui mostrano una preoccupazione costante per il rifiuto e l'abbandono da parte della figura di riferimento. La minaccia della perdita agirebbe quindi come catalizzatore per un'iperattivazione del sistema di attaccamento, caratterizzato da elevati livelli di emozioni negative, tra cui la rabbia.

Anche lo stile di attaccamento evitante può caratterizzare l'abusante. Secondo la letteratura, coloro con un atteggiamento evitante sembrano difendersi dalla minaccia derivante dalla frustrazione dei bisogni di attaccamento, sminuendone l'importanza e, allo stesso tempo, riducendo la rilevanza dei legami affettivi. L'evitamento è inoltre associato all'utilizzo di strategie di controllo della rabbia particolarmente efficaci, le quali potrebbero essere attivate in risposta al fallimento delle tattiche di distacco. Nel caso in cui queste strategie non abbiano successo, tali individui potrebbero manifestare indifferenza nei confronti della sofferenza del partner e perdere la capacità di percepire la propria crudeltà, sia a livello mentale che fisico.

In effetti, per quanto concerne le vittime di abuso, la ricerca ha principalmente evidenziato una prevalenza dello stile di attaccamento ansioso, con una predominanza degli stili preoccupato e spaventato. In particolare, è emerso che l'attaccamento preoccupato costituisce un predittore di comportamenti violenti, indipendentemente dal genere e dallo stile di attaccamento del partner. Gli individui con uno stile preoccupato si trovano in uno stato di

conflitto tra il desiderio di amore e supporto dagli altri e la paura di non vedere soddisfatto questo bisogno. Di conseguenza, possono mostrare un aumento della domanda e, potenzialmente, sviluppare comportamenti aggressivi se i loro bisogni di attaccamento non vengono soddisfatti. Inoltre, gli individui con uno stile preoccupato potrebbero dimostrarsi più inclini a tollerare abusi fisici e psicologici da parte del partner, aumentando progressivamente il rischio di sopportare e, inconsciamente, anche di cercare abusi. Infine, la propensione a giustificare l'abuso da parte di un partner idealizzato potrebbe portarli a rimanere in relazioni violente. La propensione a idealizzare il partner è ciò che potrebbe indurli a formare aspettative irrealistiche sulla possibilità di cambiamento del proprio compagno (Kwong et al, 2003).

Gli individui con un attaccamento ansioso spesso sperimentano sentimenti di dipendenza e ansia legati alla separazione. Di conseguenza, lasciare relazioni abusanti può diventare un compito arduo, in quanto il loro modello negativo di sé potrebbe motivarli a accentuare o intensificare le condizioni necessarie per mantenere i legami d'attaccamento, persino con un partner abusante. Non solo queste persone potrebbero sviluppare la convinzione che la violenza subita sia giustificata, ma potrebbero anche reagire in modo favorevole alle manifestazioni di dispiacere e pentimento da parte dell'aggressore, che talvolta seguono gli episodi di violenza.

La teoria dell'attaccamento (Bowlby, 1959) consente di esplorare le motivazioni che portano una vittima a rimanere in una relazione di coppia caratterizzata da abusi. Allo stesso tempo, permette di analizzare le dinamiche che influenzano la decisione di entrambi i partner di non mettere in discussione un legame che genera sofferenza, dolore, umiliazione e vergogna. Come Bowlby ha sottolineato, la forza delle relazioni non dipende necessariamente dalla loro qualità; le vittime di abuso, infatti, spesso si sentono profondamente legate ai propri partner, nonostante provino timore. Relazioni poco appaganti rimangono salde poiché per i partner

diventa difficoltoso interrompere il legame primario, data la loro dipendenza emotiva e il bisogno di attaccamento. Sono relazioni affettive nocive, in cui uno dei partner manifesta una bassa stima di sé e intense preoccupazioni legate all'abbandono. Questa persona può costantemente avvertire la necessità di avere una figura d'attaccamento al suo fianco, poiché la prospettiva della sua assenza rappresenta una minaccia di perdita, disinteresse e svalutazione. Nel caso in cui l'altro partner eviti il contatto empatico e respinga la vicinanza, percependoli come opprimenti ed eccessivi, il soggetto in questione potrebbe decidere di rimanere comunque nella coppia, piuttosto che rinunciare alla presenza della figura di riferimento. Questa decisione potrebbe non essere messa in discussione nemmeno se il partner evitante iniziasse a manifestare comportamenti aggressivi o forme di maltrattamento psicologico o fisico. La scarsa autostima del soggetto ansioso potrebbe portarlo a credere di non meritare altro all'interno di quel legame.

Bowlby suggerisce che anche i soggetti con comportamenti abusanti potrebbero manifestare un attaccamento ansioso-ambivalente nei confronti del partner, generando un'intensa paura di perdere la persona amata. Quest'ansia potrebbe portare a comportamenti estremi, come aggressività e violenza, mirati a controllare e prevenire l'abbandono della relazione. Sebbene tali reazioni siano chiaramente disfunzionali, mostrano una certa stabilità.

### **3.3. Nascita e formazione della violenza nella coppia: fattori di rischio che interagiscono con lo stile di attaccamento**

Le coppie caratterizzate da violenza presentano ricorrenti difficoltà nella regolazione emotiva e carenze nelle capacità di mentalizzazione e sintonizzazione. Nella comprensione della violenza nelle relazioni sentimentali, sono emersi elementi chiave che agiscono come fattori di rischio. Questi elementi comprendono schemi comportamentali ed emotivi manifestati dai singoli *partner*, i quali interagiscono con le dinamiche di attaccamento nelle relazioni

disfunzionali violente, contribuendo così a costituire fattori che favoriscono l'insorgere della violenza (Crittenden, 1985).

Esistono diverse modalità attraverso cui si manifestano comportamenti violenti, ciascuna accompagnata da emozioni intense che spesso emergono simultaneamente. In questi momenti, paura, rabbia, dolore, amore, odio e vergogna si fanno presenti, costituendo tutte emozioni difficili da controllare, comprendere e regolare.

I fattori di rischio sono utili per identificare le coppie a rischio, costituendo parametri qualitativi che evidenziano la salute o la tossicità di una relazione. Ora esamineremo alcuni di questi fattori.

**a. *Strategie di distanza e vicinanza.***

La violenza è identificata come un mezzo per gestire la prossimità e la distanza tra i partner. Le divergenze tra i partner riguardo al desiderio di intimità da una parte e la necessità di distanza socio-emotiva dall'altra possono agire come catalizzatori per lo sviluppo della violenza domestica. Gli adulti, simili ai bambini, tendono a cercare e a mantenere la vicinanza e il contatto con figure di attaccamento specifiche per promuovere la sicurezza fisica e psicologica. In situazioni in cui i bisogni di attaccamento vengono messi in pericolo, gli individui cercano di riottenere il livello desiderato di intimità e prossimità. Di conseguenza, una minaccia, sia essa reale o percepita, di essere abbandonati dalla figura di riferimento può scatenare comportamenti violenti. Questa ricerca, inoltre, fornisce prove che l'interazione tra uno stile di attaccamento evitante e uno stile di attaccamento ansioso può rappresentare un predittore significativo di violenza domestica.

Le varie strategie adottate dai partner per gestire la distanza socio-emotiva, in particolare le strategie di 'ricerca' e 'allontanamento', possono essere efficaci nel raggiungere il livello desiderato di vicinanza nelle relazioni e garantire l'accessibilità desiderata del partner. La



violenza emerge durante l'attuazione di tali strategie: nel caso della ricerca, può costituire un tentativo di intensificare la vicinanza fisica ed emotiva; mentre nell'allontanamento, potrebbe essere interpretata come uno sforzo per ridurre la vicinanza, quasi come una necessità di respingere il partner, specialmente in situazioni in cui non si percepisce alcun altro mezzo di fuga o di autodifesa.

Considerando la prospettiva della teoria dell'attaccamento, coloro il cui attaccamento era principalmente caratterizzato dalla preoccupazione mostravano una tendenza a cercare elevati livelli di vicinanza relazionale e a impiegare strategie di ricerca quando sperimentavano un livello di prossimità inferiore a quello desiderato. D'altra parte, coloro con tendenze di attaccamento evitante hanno scelto di adottare strategie di allontanamento al fine di raggiungere e mantenere un livello di distanza relazionale che ritenevano confortevole.

I partner con attaccamento preoccupato manifestano comportamenti violenti quando le strategie di ricerca, come richieste di attenzione, tentativi di comunicazione, abuso verbale e espressioni di gelosia, falliscono nel ripristinare il desiderato stato di vicinanza. D'altra parte, i partner con attaccamento evitante si sentono intrappolati, percepiscono di essere inseguiti dall'altro, e cercano di creare distanza attraverso un disimpegno emotivo, verbale e fisico. Quando le tattiche di allontanamento non hanno successo, tali individui possono occasionalmente rispondere con violenza. Entrambi, sia coloro con tendenze preoccupate che quelli con tendenze evitanti, ricorrono alla violenza contro i propri partner quando questi non riescono a rispondere adeguatamente ai loro sforzi nel regolare il livello di vicinanza fisica ed emotiva.

#### ***b. Il ruolo delle emozioni.***

Le emozioni che scaturiscono nei comportamenti violenti all'interno della coppia comprendono principalmente la rabbia, la gelosia, la perdita di fiducia e l'affetto negativo,

manifestato attraverso irritabilità, ansia e umore basso. La teoria dell'attaccamento ha apportato un notevole contributo nell'analisi delle emozioni coinvolte nei processi disregolativi che caratterizzano le situazioni violente. Secondo Bowlby (1977), la preoccupazione di rimanere soli spinge ogni individuo a evitare questa situazione. L'autore sostiene che la violenza sia quindi scatenata dalla paura. Nelle sue riflessioni successive, Bowlby (1977) parla di 'rabbia nata dalla paura' e la descrive come una risposta istintiva alla separazione, collegata alla sopravvivenza individuale. Tale reazione si manifesterebbe nei casi in cui vi è una concreta risposta negativa da parte dell'altro o l'anticipazione di una risposta negativa. Secondo Bowlby, in tali situazioni, il sistema di attaccamento si attiverebbe con conseguenze simili alla reazione di allarme riscontrata negli animali. L'autore successivamente espone una distinzione nella descrizione della rabbia, identificandone due funzioni: funzionale e disfunzionale. La rabbia funzionale entra in scena quando la stabilità e la sopravvivenza di un legame affettivo sono minacciate, agendo come difesa per preservare il legame stesso. In questo contesto, si conforma al principio enunciato da Bowlby (1980) secondo cui, più è grande il pericolo per la perdita del partner, più sarà intensa e diversificata la reazione per impedire che avvenga. Questo tipo di rabbia contribuisce a superare gli eventuali ostacoli che impediscono la riconnessione con la figura di attaccamento. Quando la sensazione di perdita o i segnali di rifiuto del partner sono percepiti come persistenti o eccessivamente minacciosi, si manifesta la rabbia della disperazione, una forma di rabbia priva di scopo funzionale e rivolta contro la persona da cui ci si sente ormai abbandonati. In questo contesto, si parla di rabbia disfunzionale. Questa è una forma di rabbia "cieca", permeata da un profondo sentimento di odio, che si manifesta quando la perdita è ritenuta inevitabile. È un sentimento disperato che, al contrario di rafforzare il legame affettivo, è così intenso e persistente da indebolirlo, senza tener conto della sofferenza inflitta all'altro.

La rabbia si trasforma in violenza negli uomini che non riescono a percepire l'aggressività come una dinamica potenzialmente presente in una relazione affettiva e che presentano limitate capacità di mentalizzazione. La violenza emerge spesso in risposta a una maggiore autonomia della partner femminile. Questi uomini manifestano il timore dell'abbandono attraverso esplosioni di rabbia, adottando un comportamento controllante che si manifesta attraverso azioni e strategie prementali. La presenza di una notevole rigidità di pensiero impedisce loro di considerare le ragioni e gli stati d'animo della partner. C'è una connessione tra lo stato emotivo dell'uomo prima che si scateni la violenza e le emozioni che egli osserva nella donna durante l'attacco. La fase successiva all'attacco si configura come un tentativo di ripristinare l'omeostasi e di conseguire il successo nel distruggere l'indipendenza psichica della donna.

La possibilità di subire nuove vittimizzazioni all'interno della relazione di coppia è associata al rischio di presentare un attaccamento evitante nelle vittime, predittore significativo di (ri)vittimizzazione sia fisica che psicologica. Considerando che uno stile di attaccamento evitante nelle donne si caratterizza per un comportamento respingente, la violenza maschile in queste coppie potrebbe essere interpretata come una risposta emotiva alla frustrazione del bisogno di intimità dell'uomo, delineando così una tipica dinamica di reciprocità. Nello studio è stata evidenziata un'interazione significativa tra l'attaccamento evitante delle vittime e la rabbia. Nei casi in cui le vittime presentavano livelli elevati o medi di rabbia, uno stile di attaccamento evitante è emerso come predittore significativo di violenza sia fisica che psicologica. In breve, sembra che il comportamento di evitamento, arrabbiato e aggressivo da parte della vittima, influenzi direttamente o indirettamente il rischio di subire nuove vittimizzazioni.

### **c. *Durata della relazione.***

La durata di una relazione è stata collegata all'insorgere di episodi di violenza all'interno della stessa coppia. Secondo uno studio condotto da Bond e Bond (2004), una prolungata durata del matrimonio o della relazione, quando associata agli stili di attaccamento evitante e ansioso, può predire la presenza di violenza.

L'attaccamento ansioso e la durata del matrimonio sono risultati significativamente correlati al potenziale di vittimizzazione nelle donne. Nel caso degli uomini, invece, la perpetrazione della violenza è stata correlata a uno stile di attaccamento evitante e alla durata del matrimonio. Infine, è stato osservato che i partecipanti coinvolti in una coppia caratterizzata da un modello ansioso-evitante, con difficoltà nel *problem solving* e nella comunicazione, e con un matrimonio di lunga durata, presentavano un rischio notevolmente aumentato di essere esposti alla violenza e alla vittimizzazione (nove volte superiore rispetto alle altre coppie).

Tre fattori che vincolano le donne all'interno della relazione, rendendo difficile per loro sfuggire al compagno violento, sono la presenza o assenza di figli, la zona geografica di residenza e, soprattutto, la durata della relazione al momento del primo episodio di violenza.

Esiste una correlazione con una dinamica specifica tra i partner, coinvolgendoli in una coazione a ripetere: una situazione in cui la vittima si trova intrappolata, percependo di non avere alternative, e di conseguenza rimane coinvolta in una relazione dannosa, pur essendo consapevole della sua natura.

### **d. *Capacità di comunicazione e problem solving.***

La teoria dell'attaccamento ha contribuito a concepire la rabbia come un modo di esprimere la preoccupazione e il tentativo di preservare la vitalità della relazione, cercando così di ristabilire intimità e sicurezza (Bowlby, 1988). L'*escalation* verso la violenza fisica può

essere interpretata come il sintomo di una coppia che ha perso il controllo, manifestando anche carenze nelle capacità di risoluzione dei problemi e di comunicazione.

Il rischio aumenta quando entrambi i partner manifestano uno stile di attaccamento ansioso e uno evitante. In questa dinamica relazionale, la crescente rabbia e la violenza risultante possono essere interpretate come un malfunzionamento del sistema di controllo all'interno della coppia, accompagnato da una limitata capacità di risoluzione dei problemi e di comunicazione. Questa dinamica può provocare un aumento della coercizione e una comunicazione ostile, poiché la donna cerca la vicinanza mentre l'uomo ricerca la distanza. La mancanza di disponibilità emotiva da parte del partner evitante alimenta la sua incapacità di soddisfare il bisogno di conforto necessario per placare le paure e le preoccupazioni della moglie ansiosa. La resistenza dell'uomo a costruire una relazione intima e coesa contribuisce quindi ulteriormente all'ansia di abbandono della moglie. Se i due partner non riescono a gestire la loro distanza attraverso una comunicazione efficace e una solida capacità di *problem solving*, la situazione è destinata a peggiorare.

## CONCLUSIONI

In conclusione, gli stili di attaccamento svolgono un ruolo cruciale nell'origine e nella previsione della violenza all'interno della coppia; tra gli stili di attaccamento più frequentemente coinvolti nelle relazioni di coppia violente emergono quello ansioso, in tutte le sue varianti, e quello evitante.

In aggiunta, gli stili di attaccamento influenzano la formazione e l'individuazione di altri fattori di rischio, tra cui la scarsa gestione della rabbia e le sue manifestazioni, che possono essere funzionali o disfunzionali, le strategie di ricerca e allontanamento, dove la violenza potrebbe essere utilizzata per regolare il bisogno ottimale di vicinanza/distanza, la durata della relazione e l'inefficace capacità di comunicazione e *problem solving* dei due partner.

La teoria dell'attaccamento assume un ruolo centrale nella comprensione delle dinamiche presenti nelle relazioni di coppia, inclusa la dimensione della violenza, e ha contribuito ad ampliare le nostre conoscenze sulle differenze individuali legate all'attaccamento tra coloro che perpetrano atti violenti e le vittime. Domande come chi assume il ruolo di vittima e chi quello di aggressore, o perché due partner scelgano di rimanere insieme in una relazione potenzialmente dannosa, hanno potuto ricevere alcune risposte: la spiegazione di perché i partner coinvolti in una relazione violenta non riescano a uscirne può essere attribuita al bisogno di attaccamento che entrambi esprimono. Un'analisi ulteriormente interessante in questa prospettiva suggerisce che la dipendenza e l'ansia da separazione, particolarmente quando associate agli stili di attaccamento preoccupato e timoroso, giocano un ruolo cruciale nell'incapacità dei partner di porre fine a una relazione abusante. Questi due costrutti, inoltre, possono predisporre i partner ad assumere il ruolo di vittima o di persecutore.

Nelle coppie a rischio di violenza non entrano in gioco solo gli stili di attaccamento dei due partner, ma anche la relazione diadica che si instaura tra di essi. L'approccio della prospettiva diadica offre un contributo ulteriore nella comprensione del ruolo della violenza nelle relazioni sentimentali.

Risulta fondamentale oggi la capacità di identificare il rischio di violenza nelle relazioni di coppia, poiché, come evidenziato dai dati riportati, questa forma di violenza costituisce una reale emergenza sociale. La questione della prevenzione coinvolge sia l'individuazione delle coppie a rischio sia il loro successivo trattamento.

In tutto il mondo, diversi progetti sono attualmente in corso, e uno dei più noti è il modello “*Naming and Shaming*” sviluppato da Clulow (2008) nel Regno Unito. Secondo l'autore, assegnare un nome al comportamento violento durante il percorso terapeutico potrebbe generare vergogna per entrambi i partner coinvolti nella relazione violenta. Tuttavia, potrebbe anche costituire un elemento contenitivo che facilita il riconoscimento del proprio stato emotivo. Nel corso del processo di mentalizzazione di questo stato emotivo, secondo l'autore, è possibile assistere i partner nell'attuare una trasformazione della vergogna in colpa, consentendo loro di sopportare il progressivo smantellamento dell'immagine idealizzata di sé. In sintesi, Clulow afferma che attribuire un nome al comportamento violento all'interno di una coppia può generare vergogna per entrambi i partner, coinvolgendo non solo colui che commette la violenza. Questo risulta particolarmente vero quando l'atto di nominare la violenza mina l'immagine idealizzata di sé e della relazione precedentemente mantenuta come meccanismo di difesa contro il dolore psichico.

In ogni caso, l'intervento terapeutico con le coppie coinvolte in situazioni di violenza richiede una particolare sensibilità. Affinché il processo di cambiamento possa avere inizio, il terapeuta deve guidare i pazienti nello sviluppare una comprensione psicologica del ciclo

continuo di abuso, vittimizzazione e riconciliazione. Questo processo deve avvenire senza giudicare la vittima e, al contempo, impedendo all'aggressore di eludere le proprie responsabilità per le azioni compiute (Velotti, 2013). In aggiunta, è essenziale interrompere qualsiasi forma di violenza prima di iniziare la terapia. Talvolta, ciò implica che i partner coinvolti debbano essere trattati separatamente e mantenuti a distanza l'uno dall'altro. Questo aspetto può rappresentare una sfida significativa per le vittime e gli autori dell'abuso, poiché possono essere riluttanti ad esplorare una valutazione psicologica della loro relazione. Va inoltre considerato il fatto che la maggior parte delle donne vittime di violenza domestica non abbandona il partner e chiede al terapeuta di preservare la relazione, pur liberandola dalla violenza. Da notare che, in relazione all'emergenza sociale evidenziata dalla violenza domestica, è importante sottolineare che le coppie che cercano l'aiuto di uno psicologo costituiscono solo una frazione esigua del fenomeno. Queste coppie hanno già superato il confine della *privacy* riguardo alla propria situazione e sono disposte nei confronti dell'intervento terapeutico.

Le evidenze in Italia rivelano un considerevole numero di casi di violenza familiare che non viene portato alle attenzioni delle autorità e non si traduce in richieste di assistenza. Sulle dinamiche interne a queste famiglie, che rimangono al di fuori dell'attenzione pubblica, è complicato condurre studi accurati e, di conseguenza, implementare efficacemente iniziative di prevenzione e trattamento.



## RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Ainsworth M, (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates Publishers
- American Psychological Association. (2004, February 15). *Public policy, work, and families: The report of the APA Presidential Initiative on Work and Families*. <https://www.apa.org/pubs/reports/work-family>
- Archer, J. (2000). Sex differences in aggression between heterosexual partners: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 126(5), 651–680. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.5.651>
- Archer, J. (2002). Sex differences in physically aggressive acts between heterosexual partners. *Aggression and Violent Behavior*, 7(4), 313-351. 10.1016/S1359-1789(01)00061-1
- Attili, G. (2022). *Attaccamento e amore*. Bologna: Il Mulino
- Barnet, R. J. (1973). *Ethical and Legal Issues in Neurology*. Oxford: Butterworth-Heinemann
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178. <http://dx.doi.org/10.1177/0265407590072001>
- Bond e Bond (2004) *Public policy, work, and families: The report of the APA Presidential Initiative on Work and Families*. <https://www.apa.org/pubs/reports/work-family>
- Bonino, S. 2015. *Amori Molesti*. Milano: Laterza
- Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books. [Trad. it Attaccamento e perdita. Vol. 1: L'attaccamento alla madre. Torino: Boringhieri, 1972].
- Bowlby, J. (1973). Attachment and Loss. Vol. 2: Separation. New York: Basic Books. [Trad. it Attaccamento e perdita. Vol. 2: La separazione dalla madre. Torino: Boringhieri, 1975].
- Bowlby, J. (1977). The Making and Breaking of Affectional Bonds: I. Aetiology and Psychopathology in the Light of Attachment Theory. *The British Journal of Psychiatry*, 130(3), 201-210. doi:10.1192/bjp.130.3.201
- Bowlby, J. (1980). Attachment and Loss. Vol. 3: Loss, Sadness and Depression. New York: Basic Books. [Trad. it Attaccamento e perdita. Vol. 3: La perdita della madre. Torino: Boringhieri, 1983].
- Bowlby J. (1988). Dalla teoria dell'attaccamento alla psicopatologia dello sviluppo. *Rivista di psichiatria* 23, 2, 57-68
- Bowlby, J. (1989). *Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Crittenden, P. M. (1985). Maltreated infants: Vulnerability and resilience. *Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines* 26(1), 85-96.
- Doumas, D. M., Pearson, C. L., Elgin, J. E., & McKinley, L. L. (2008). Adult Attachment as a Risk Factor for Intimate Partner Violence: The “Mispairing” of Partners’ Attachment

- Styles. *Journal of Interpersonal Violence*, 23(5), 616-634. <https://doi.org/10.1177/0886260507313526>
- Dutton MA, Green BL, Kaltman SI, Roesch DM, Zeffiro TA, Krause ED (2006). Intimate partner violence, PTSD, and adverse health outcomes. *Journal of Interpersonal Violence*, 21(7), 955-68. <https://doi.org/10.1177/0886260506289178>.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford: Stanford University Press
- Follingstad, D.R., Coyne, S., Gambone, L. (2005). A Representative Measure of Psychological Aggression and Its Severity. *Violence and Victims*, 20(1), 25-38. <https://doi.org/10.1891/vivi.2005.20.1.25>
- Follingstad, D.R., Rutledge, L.L., Berg, B.J., Hause, E.S., Polek, D.S. (1990). The role of emotional abuse in physically abusive relationships. *Journal of Family Violence*, 5(2), 107-120.
- Gelles, R. J., & Straus, M. A. (1988). *Intimate violence*. New York; NY: Simon & Schuster.
- Hinde, R. A. (1997). *Relationships: A Dialectical Perspective*. Cambridge: Psychology Press.
- Holtzworth-Munroe, A., Stuart, G. L., & Hutchinson, G. (1997). Violent versus nonviolent husbands: Differences in attachment patterns, dependency, and jealousy. *Journal of Family Psychology*, 11(3), 314–331. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.11.3.314>
- Kwong MJ, Bartholomew K, Henderson AJ, Trinke SJ. (2003). The intergenerational transmission of relationship violence. *Journal of family psychology*, 17(3), 288-301. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.17.3.288>.
- Lantos, H., Wilkinson, A., Winslow, H. *et al.* (2019). Describing associations between child maltreatment frequency and the frequency and timing of subsequent delinquent or criminal behaviors across development: variation by sex, sexual orientation, and race. *BMC Public Health*, 19, 1306. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7655-7>
- Murphy, C. M., Meyer, S.-L., & O'Leary, K. D. (1994). Dependency characteristics of partner assaultive men. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(4), 729-35. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.103.4.729>
- Straus, M. A. (1979). Measuring intrafamily conflict and violence: The Conflict Tactics (CT) Scales. *Journal of Marriage and the Family*, 41(1), 75–88. <https://doi.org/10.2307/351733>
- Straus, M. A., Hamby, S. L., Finkelhor, D., Moore, D. W., & Runyan, D. (1998). *Conflict Tactics Scale: Parent to Child (CTSPC)*. [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t02127-000>
- Velotti, P. (2013) *Attaccamento adulto e relazione di coppia: schemi del passato e disconnessioni del presente*. Bologna: Il Mulino
- Walker, L. (1979). *The Battered Woman*. New York: Harper & Row
- Wilson, J. B., Gardner, B. C., Brosi, M. W., Topham, G. L., & Busby, D. M. (2013). Dyadic adult attachment style and aggression within romantic relationships. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 12(2), 186–205. <https://doi.org/10.1080/15332691.2013.779185>

## SITOGRAFIA

European Union (2020). *Violenza contro le donne: un'indagine a livello di Unione europea Panoramica dei risultati*. <https://fra.europa.eu/it/publication/2020/violenza-contro-le-donne-unindagine-livello-di-unione-europea-panoramica-dei-risultati>

Istituto Nazionale di Statistica (ISTAT) (2023). *Il numero delle vittime e le forme della violenza*. <https://www.istat.it/it/violenza-sulle-donne/il-fenomeno/violenza-dentro-e-fuori-famiglia/numero-delle-vittime-e-forme-di-violenza>

Salute.gov (2019). *Violenza sulle donne*. <https://www.salutegov.it/portale/donna/dettaglioContenutiDonna.jsp?id=4498&area=indennizzo&menu=vuoto>

SpiWeb (2016). *“Nominare” e “far vergognare” nella psicoterapia con coppie violente*. [www.spieweb.it/cultura-e-socita/stampa/rassegna-stampa-2/rassegna-stampa-italiana-nominare-e-far-vergognare-nelle-psicoterapia-con-coppie-violente-la-stampa-09-marzo-2016](http://www.spieweb.it/cultura-e-socita/stampa/rassegna-stampa-2/rassegna-stampa-italiana-nominare-e-far-vergognare-nelle-psicoterapia-con-coppie-violente-la-stampa-09-marzo-2016)