



## L'Attaccamento affettivo e la dinamica di coppia

ROSAMARIA AMADINI

A parte lo studio degli ovali, delle lettere affettive e dei piccoli segni, la disposizione affettiva di un individuo risulta, in grafologia, da un insieme di segni grafici temperamentali (cioè innati) e caratteriali (derivanti dal vissuto e dai meccanismi di difesa dall'angoscia messi in atto).

Fra quelli temperamentali, sintetizzando e semplificando al massimo, comprendiamo, ad esempio, il tratto e il movimento (aspetti relativi all'energia, alla resistenza, all'ansia, al timore del nuovo o all'intraprendenza, alla socievolezza e al bisogno di appartenenza), mentre fra quelli caratteriali spiccano, invece, la forma (come capacità di contenimento dell'Io) e la gestione dello spazio (come capacità di percepire e valutare un ambiente esterno rispetto alle proprie pulsioni e desideri).

A ciò si aggiungono lo studio delle funzioni junghiane, in particolare di quella in Ombra - per il suo potenziale di destabilizzazione se sviluppata in modo troppo unilaterale - e la teoria freudiana sullo sviluppo del bambino attraverso diversi stadi di maturazione della pulsione sessuale, uno dei cardini dello studio grafologico di metodo francese.

Tuttavia studi successivi sullo sviluppo affettivo del bambino - condotti negli anni '80 dallo psichiatra e ricercatore inglese John Bowlby e approfonditi fino ai nostri giorni - aprono nuovi interessanti scenari per la grafologia in relazione alle caratteristiche basilari dell'attaccamento affettivo, che si completerebbe entro il primo anno di vita e darebbe luogo a modelli operativi interni, con valenza cognitiva ed emotiva, che regolano il comportamento affettivo anche nell'età adulta.

In particolare alle dinamiche dell'attaccamento infantile sono state equiparate le dinamiche di attaccamento adulto nel rapporto di coppia, denominato "amore romantico", che si arricchisce - e si complica - per gli altri aspetti che lo caratterizzano: l'attrazione sessuale e l'accudimento reciproco.

Bowlby e gli studiosi successivi hanno dimostrato l'esistenza di un bisogno





primario diverso dall'impulso sessuale, collegato ad un codice di comportamento biologicamente precostituito, che spinge il neonato ad attaccarsi ad un adulto di riferimento, da cui accetta cure e conforto, e di cui alimenta l'istinto che lo spinge a prendersi cura di lui. La personalità del bambino, infatti, si forma con la partecipazione ad un regime di scambi, in cui egli è parte attiva con il pianto, la suzione, il sorriso e l'aggrapparsi, corrispondenti a codici di segnalazione innati, che a loro volta stimolano la risposta materna all'interno di un legame che si rinsalda sia con la vicinanza fisica sia con la soddisfazione di un' interazione gratificante.

Secondo John Bowlby, padre della teoria dell'attaccamento, il legame biologico che unisce il bambino alla madre ha la funzione di garantire la crescita e la sopravvivenza fisica e psicologica del bambino. La ricerca della vicinanza fisica è la manifestazione più esplicita del legame, che opera con la massima intensità entro i primi tre anni di vita, quando maggiore è la vulnerabilità del bambino e minore la capacità di fronteggiare situazioni di disagio, accompagnata dall'esplorazione del territorio e dalla capacità di trovare rapidamente sollievo dalle frustrazioni lasciandosi confortare.

Bowlby giunse alle sue conclusioni grazie ad una pratica clinica diretta, rivolta ai bambini ricoverati in ospedale o in orfanotrofio, rilevando le conseguenze spesso drammatiche di un abbandono precoce, di un maltrattamento, di una deprivazione affettiva o di cure inadeguate. L'esperienza vissuta dal bambino si struttura nel tempo come memoria implicita (procedurale), orientando l'individuo nelle successive relazioni, come una sorta di schema inconscio. In sintesi, a seconda del tipo di accudimento di cui fa esperienza, traumatica o confortevole, iperprotettiva o distanziante, si organizzano nel soggetto modelli operativi interni che determinano una data struttura di personalità e delle aspettative circa le relazioni.

Bowlby ha riscontrato in via sperimentale *due tipi di attaccamento: quello sicuro e quello insicuro*. L'attaccamento sicuro consente l'esplorazione e lo sviluppo dell'autonomia. L'attaccamento insicuro, invece, rievoca emozioni contrastanti verso la madre, che alimentano paure, sfiducia, diffidenza e sentimenti di inadeguatezza, e non consentono l'esplorazione, l'autonomia e, soprattutto, un sentimento univoco di sé: la difficoltà di integrare la parte buona





e quella cattiva della madre diventano difficoltà di integrare le parti di sé avvertite come cattive. L'indisponibilità dell'adulto di riferimento, o la percezione della sua paura, alimentano nel bambino la paura della perdita dell'altro.

La capacità di affrontare gli eventi in momenti critici o di cambiamento, dipenderà proprio dal senso di sé che si è potuto sviluppare in questa fase della vita.

**L'attaccamento sicuro** si sviluppa in bambini con madri che hanno saputo soddisfare le loro richieste e i loro bisogni: il bambino si sente pienamente protetto ed accettato e può esplorare il mondo circostante senza timore. I bambini che hanno una base sicura sviluppano credenze e aspettative positive circa sé stessi e le relazioni interpersonali, e hanno comportamenti empatici, gentili e compassionevoli verso gli altri.

**L'attaccamento insicuro** dipende da madri incapaci di comprendere i segnali e le esigenze del bambino, e a corrispondervi. Si suddivide in **attaccamento ansioso/resistente** (ambivalente), **attaccamento evitante**, **attaccamento disorganizzato**.

**Nell'attaccamento ansioso/resistente (ambivalente) la madre è percepita come imprevedibile**: il bambino rinuncia a movimenti esplorativi autonomi tentando di mantenere con lei una vicinanza strettissima e sviluppa atteggiamenti di dipendenza tesi a "farsi accettare": è introverso, passivo, timido e compiacente; può sviluppare sentimenti di rabbia nei confronti degli altri, e, nei propri confronti sentimenti di insicurezza e tristezza. Potrà essere irritabile e testardo, lunatico, ansioso, temere l'abbandono e cercare il consenso.

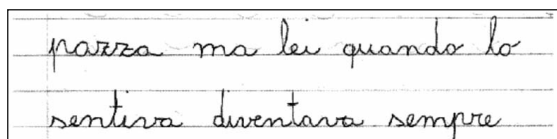
**Nell'attaccamento ansioso/evitante** il bambino percepisce la madre come propensa a ignorare o respingere le sue richieste di vicinanza fisica e di aiuto, con una mimica che esprime la volontà di tenerlo a distanza. La madre può anche essere percepita come invadente e controllante (il caso delle madri iperprotettive): il bambino in situazioni di disagio non la cercherà perché sa di non poter contare su di lei. Il piccolo maturerà un'immagine di sé priva della capacità di suscitare nell'altro risposte empatiche, positive e affettuose. Potrà essere ansioso, aggressivo, chiudersi in sé, tendere a ignorare gli altri e concentrarsi sugli oggetti e non sulle persone.



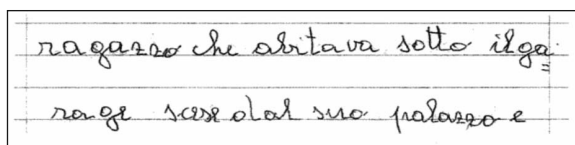
**Nell'attaccamento disorganizzato** la madre è percepita come minacciosa. Spesso si tratta di bambini maltrattati che sviluppano sentimenti negativi verso sé stessi, percependosi come cattivi, incapaci e non amabili, e verso i genitori, ritenuti insensibili e inaffidabili. Hanno difficoltà a rappresentarsi in modo univoco e coerente. Questo insieme di convinzioni porta i bambini ad alienarsi dalla famiglia e dalla società, a sentire il bisogno di controllare gli altri e di proteggersi relazionandosi con aggressività, violenza, rabbia, rivendicazione e vendetta.

Riporto di seguito delle proposte interpretative delle scritte di alcuni bambini nell'ottica della teoria dell'attaccamento affettivo.

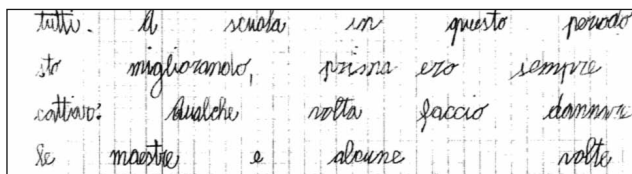
Si tratta i bambini di 7/8 anni, le cui scritte, avendo appena sviluppato un limitata manualità, esprimono prevalentemente il temperamento, e che, appartenendo a soggetti che permangono a stretto contatto con quelle circostanze ambientali, favorevoli o sfavorevoli, che influiscono direttamente sulla formazione del carattere, possono essere significative per la teoria dell'attaccamento.



Es.1 Bambina, 7 anni, attaccamento sicuro  
Ordinata, leggibile, proporzionata, arrotondata, disciplinata, scorrevole, elastica.



Es. 2 Bambino, 7 anni, attaccamento insicuro ansioso  
Spazi irregolari, fluttuante, interruzioni continuità, bianchi irregolari, meno ordinata, torsioni, lettere s/ il rigo, angoli.



ES. 3 Bambino, 8 anni, attaccamento insicuro evitante: spazio molto ampio fra parole, stretta, verticale, appoggiata e angolosa, tratti finali slanciati, tratto iniziale in diagonale, torsioni, legata.



### **Caratteristiche delle relazioni di attaccamento**

Le relazioni d'attaccamento tendono ad essere costanti nel tempo. Si sviluppano nei primi anni di vita ma rimangono attive per tutta la vita; si mantengono relativamente stabili, vengono utilizzate per rapportarsi con il mondo e danno luogo a “modelli operativi interni”, cioè rappresentazioni interne di se stessi nei rapporti di amicizia, nei legami amorosi di coppia e nella relazione con i propri genitori. Fino ai 16-18 mesi essi si presentano essenzialmente sotto la forma di schemi affettivo-motori. Le ricerche che si sono occupate delle fasi successive alla prima infanzia hanno invece messo in luce la centralità dei modelli operativi interni (MOI).

Sebbene esista una tendenziale coerenza e stabilità tra attaccamento infantile e adulto, alcune ricerche hanno evidenziato come i MOI possano andare incontro a riorganizzazioni ampie e significative, riconducibili sia alla crescita, sia alla maturazione, sia alla disponibilità di nuove importanti esperienze di attaccamento. Con la crescita, l'attaccamento che si viene a formare tramite la relazione materna primaria si modifica e si estende ad altre figure, sia interne che esterne alla famiglia: nell'adolescenza e nella fase adulta il soggetto avrà maturato la capacità di separarsi dalla figura primaria e legarsi a nuove figure di attaccamento. La “base sicura”, che nei primi anni di vita viene assolta dalla mamma, poi, attraverso l'interiorizzazione dei comportamenti e degli affetti scaturiti dalla figura di riferimento, diventerà una struttura interna capace di consolare e proteggere.

### **L'attaccamento nella coppia: l'amore romantico**

La relazione di coppia è stata equiparata ad una relazione d'attaccamento (secondo la teoria di John Bowlby): per la ricerca della vicinanza, la protesta per la separazione e l'effetto “base sicura.” A differenza dell'attaccamento del bambino, però, il legame di coppia è caratterizzato da una maggiore simmetria e reciprocità del rapporto ed integra l'attaccamento con i comportamenti sessuali e di accudimento.

È stato così coniato il termine di “**amore romantico**” per rappresentare proprio l'insieme che comprende lo stile di attaccamento, le relazioni sessuali e la capacità di prendersi cura del partner. Lo sviluppo del legame di coppia è





caratterizzato all'inizio da infatuazione (idealizzazione) e amore appassionato (con la compresenza di attrazione sessuale e un forte desiderio di vicinanza), e l'attrazione sessuale continua ad esercitare nel tempo un ruolo importante nel consolidamento e nel mantenimento delle relazioni, mentre l'idealizzazione lascia il posto alla conoscenza consapevole.

Nel corso di più un trentennio di studi e sperimentazioni i vari stili di attaccamento dell'adulto, sono state rilevate diverse caratteristiche ricorrenti di attaccamento che individuano delle tipologie generali e definiscono la relazione sentimentale che il soggetto è in grado di instaurare.

Queste tipologie di attaccamento affettivo (sicuro e insicuro) sono l'oggetto del presente studio, che non fornisce risposte, ma propone delle limitate possibili interpretazioni: l'obiettivo è solo quello di divulgare una teoria interessante e iniziare una discussione sull'argomento per allargare la partecipazione agli approfondimenti e alla necessaria ricerca con il contributo di coloro che fossero interessati all'argomento.

### **Le tipologie dell'attaccamento affettivo adulto**

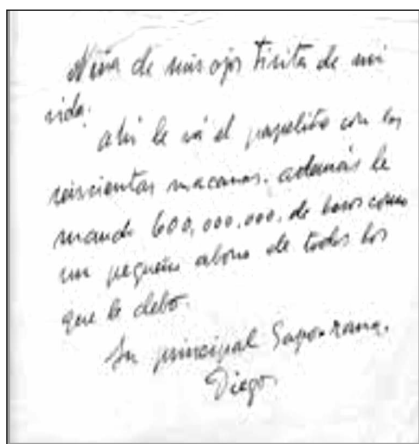
L'attaccamento affettivo adulto si divide in: Attaccamento Sicuro (che corrisponde all'attaccamento sicuro del bambino) e Attaccamento Insicuro. Quest'ultimo si suddivide in: Distanziante ( che corrisponde all'attaccamento evitante del bambino) - Preoccupato (che corrisponde all'ansioso ambivalente del bambino)- Timoroso ( che corrisponde all'attaccamento disorganizzato del bambino).

**1) L'adulto Autonomo o Sicuro ha un sentimento di sé e dell'altro positivi,** relazioni lunghe, stabili e soddisfacenti, caratterizzate da impegno, fiducia, intimità, vicinanza e una capacità di gestire i conflitti in modo costruttivo. È ragionevolmente sicuro delle proprie capacità di risolvere i problemi, cerca di ottenere informazioni e sottopone a verifica le proprie ipotesi. L'atteggiamento è tipicamente esplorativo.

Dimostra con chiarezza e senza particolari inibizioni i propri sentimenti e condivide la gioia e la tristezza della propria esistenza. Crea legami d'amore poco ossessivi, basati sulla fiducia reciproca, caratterizzati dalla capacità di vivere esperienze intime, di porsi col partner in una relazione di reciprocità e

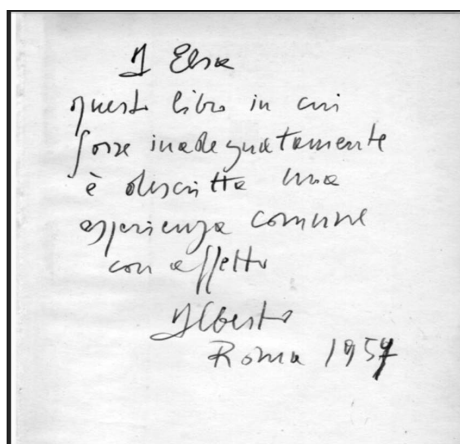


di offrire e ricevere aiuto se necessario. Per quanto riguarda la relazione tra stile di attaccamento e sessualità è stato evidenziato che nell'attaccamento sicuro vi è un equilibrio tra sesso ed amore: gli individui sicuri si avvicinano alla sessualità con uno stato d'animo rilassato, privo di preoccupazioni, paure e distorsioni difensive; non usano la sessualità per soddisfare il bisogno di attaccamento ma la vivono come reciproca esperienza piacevole, caratterizzata da intimità e affetto, stando attenti ai bisogni del partner e solitamente esprimendo sensibilità anche in questo campo.



Oficio de mis ojos trinita de mi  
 vida.  
 ahí le va el papalote con las  
 resacas de macanas, además le  
 mande 600,000.000 de pesos como  
 un regalo a los de todos los  
 que le debo.  
 In principal Super-rana.  
 Diego

Diego Rivera alla moglie Frida Khalo



A Elsa  
 questo libro in cui  
 forse inadeguatamente  
 è descritta una  
 esperienza comune  
 con affetto  
 Alberto  
 Roma 1954

Alberto Moravia a Elsa Morante

Possibili segni grafologici comuni: indipendentemente dalla forma scelta, la scrittura potrebbe essere omogenea, nutrita, flessibile sul rigo tenuto, un po' fluttuante, scorrevole, con angoli ma senza troppi irrigidimenti, chiara, con modeste variazioni in zona media e spazi regolari, da raggruppata a legata, senza troppe lacune nella continuità e senza gesti sistematizzati. Inclinazione e direzione sostanzialmente tenuta senza rigidità. La zona inferiore non dovrebbe essere né troppo valorizzata né mortificata. Dovrebbe essere presente un buon dialogo fra bianco e nero. Le funzioni sensazione e sentimento dovrebbero essere ben rappresentate ma nessuna funzione dovrebbe essere troppo unilateralmente rappresentata. L'asse orizzontale e quello verticale dovrebbero essere tendenzialmente in equilibrio così come forma, movimento, spazio e tratto.



**2) L'adulto Distanziante ha un sentimento di sé positivo e dell'altro negativo**, manca di sicurezza affettiva, è emotivamente meno caldo ed accogliente, ha meno capacità di riuscire ad avere storie lunghe e stabili. Ha un sentimento positivo ma disfunzionale di sé, che cerca di arginare con strategie diverse, e negativo degli altri. Potrà improntare la sua vita sul desiderio di conquista di autonomia, successo e autosufficienza personale (avvicinandosi alla figura del narcisista se unisce sentimenti di grandiosità) oppure tenderà ad evitare situazioni o relazioni in cui mettersi alla prova, con una posizione sostanzialmente difensiva verso la vita e l'amore come misura di prevenzione contro il rischio di delusioni. Le sue storie sono caratterizzate da instabilità, sfiducia, insoddisfazione, distanza interpersonale e basso livello di coinvolgimento emotivo. A differenza del bambino evitante – che soffre ma non dimostra – l'adulto Distanziante ha effettivamente una ridotta percezione emotiva dell'abbandono, avendo sviluppato nel tempo l'abilità ad isolarsi da questa emozione, e quindi soffre di meno e si riprende in fretta da una delusione amorosa.

La svalutazione del partner permette alle persone con attaccamento distanziante di non ammettere il bisogno dell'altro. Anche se hanno una storia, tendono a vivere come single in coppia: sono centrati sulle proprie esigenze e poco disponibili ai bisogni del partner.

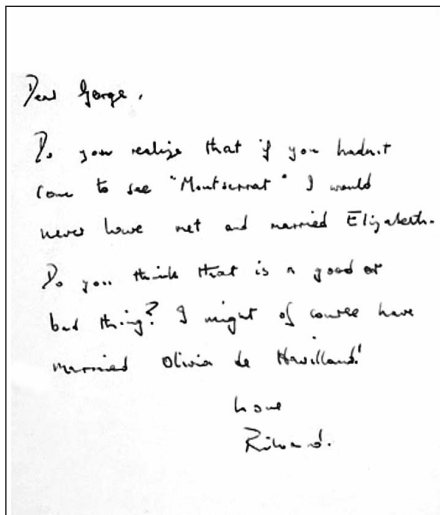
**Dal punto di vista sessuale vi è indipendenza tra il sesso e l'amore**, ma alcune ricerche hanno dimostrato che gli individui evitanti sono meno attenti ai bisogni del partner e non comunicano efficacemente riguardo la sessualità. Per alcuni soggetti evitanti il sesso rappresenta proprio quel tipo di intimità cui desiderano sottrarsi e cercano così di assumere degli atteggiamenti che limitino e inibiscano le proprie ed altrui esigenze sessuali insieme al relativo desiderio erotico. Per altri invece ha una valenza sostitutiva dell'attaccamento, con una vicinanza che non richiede un grande coinvolgimento affettivo.

Dal punto di vista grafologico le caratteristiche comportamentali di spicco sembrerebbero potersi riassumere nell'indipendenza e nell'autonomia, nel distanziamento dei rapporti, nel raffreddamento delle emozioni con la razionalizzazione e l'intellettualizzazione, nella determinazione, in un orientamento alla concretezza e ai risultati sostenuto da una buona percezione



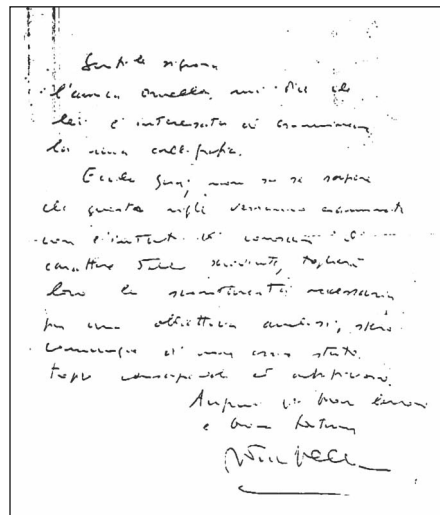


ambientale, in una difficoltà di comunicazione per una minore empatia e capacità di ascolto e timore di incomprensione/rifiuto. Capacità di resistenza.



Dear George,  
Do you realize that if you hadn't  
come to see "Montserrat" I would  
never have met and married Elizabeth.  
Do you think that is a good or  
bad thing? I might of course have  
married Olivia de Havilland!  
Love  
Richard.

Richard Burton



Caro George,  
L'amen quella mi piace  
lei è interessata al cinema  
di una certa fatta.  
Ecco qui, non so se sapete  
che questa negli uomini è  
con il fatto di essere  
capitare sul mondo, to have  
low la scintille, nessuno  
in una obliqua amara, non  
comunque si può dire  
topo conosciute e altre cose.  
Aunque si non sono  
e non hanno  
Fellini

Federico Fellini

Possibili profili grafologici: verticale/oscillante sulla verticale o rovesciata, pastosa/nutrita, ordinata, prolungata in alto, ampi spazi fra righe e parole, da staccata a legata, fluttuante, appoggio scarso, angolosa, poco scorrevole e con irrigidimenti, netta, rigo tenuto, zona inferiore valorizzata o sofferente, tratti delle t forti, finali brevi o assenti, acerazioni, mazze. Bianco predominante, asse verticale più sviluppato. Funzione sensazione sempre ben presente ma pensiero o intuizione dominanti. Possibilità di tipologie distorte.

**3) L'adulto Preoccupato ha un sentimento di sé negativo e dell'altro positivo**, ha rapporti caratterizzati da elevati livelli di conflitto, ossessività, invadenza, scarsa capacità di prendersi cura dell'altro accompagnata spesso da un atteggiamento soccorrevole, gelosia, diffidenza, un forte desiderio di fusione e preoccupazione per l'abbandono. Affronta ogni relazione con aspettative eccessive, grande coinvolgimento e forte idealizzazione del partner ma, incapace di fidarsi, tende a metterlo continuamente alla prova per il bisogno di conferme continue. All'interno di una relazione d'amore adulto, se prevalgono i modelli positivi del sé, come persona amabile, penserà di essere amato e rispettato. Quando invece prevarranno i modelli negativi del sé, come



persona non degna di amore, sarà trascinato invece nel vortice della gelosia, originando una relazione possessiva, controllante e autoritaria.

Un altro aspetto è la tendenza alla dipendenza affettiva, che fa sperimentare varie paure dal momento che la sicurezza di base dipende dall' essersi sentiti molto amati e le persone con attaccamento ambivalente non hanno potuto invece sviluppare una buona autostima. Solo se qualcuno le ama, sentono di valere qualcosa e una volta adulte questa insicurezza affettiva si traduce nell'impossibilità di stare soli.

La mancanza di fiducia in se stessi, la bassa autostima può anche determinare una reazione difensiva e compensativa con l'instaurazione di un sentimento nascosto di orgogliosa superiorità che si nutre di sofferenza, malinconia e rinuncia, una forma di narcisismo nascosto, che non batte la grancassa, con una connotazione depressiva e un atteggiamento fortemente critico e polemico verso gli altri.

Nell'attaccamento ansioso c'è una fusione tra amore e sesso, caratterizzato da un approccio ambivalente e complesso alla sessualità: **il soggetto è spinto dal desiderio compulsivo di essere amato e protetto** e considera il sesso come uno strumento che lo può avvicinare alla persona amata, arrivando a confondere sesso ed amore. L'ansia e la preoccupazione di non essere all'altezza rendono queste persone meno inclini a parlare con il proprio partner delle loro preferenze ed esigenze sessuali e l'amore del partner è misurato in base al livello di interesse sessuale che dimostra. Soggetti con attaccamento ansioso hanno riferito di ricorrere al sesso per favorire la vicinanza fisica, sentirsi amati, ottenere rassicurazioni, manipolare il partner ed evitare di essere abbandonati.

Si può quindi evincere che l'attaccamento ansioso può interferire con le esperienze sessuali e la relativa soddisfazione di entrambi i membri della coppia, creando così un **circolo vizioso di auto-esasperazione** costituito da preoccupazioni ed ansie sessuali e relazionali.



Agosto 19 de 1939.

Mi niño,  
 Hoy hace diez años que nos casamos,  
 tú seguramente ni siquiera recordarás  
 el día ni la fecha ni nada. Yo sí.  
 Ahí le mandé esas flores, y en cada  
 una un montón de besos y el mismo  
 cariño de toda la vida.  
 Hoy en la mañana me acordé de aquél  
 cuando desperté y dije: ¡Zócala! ya es  
 tarde para irme a la escuela! (20 de  
 Agosto de 1939) Te adora tu  
 Frida.

Frida Khalo

Cariissimo P.P.P.

Ho ricevuto la tua  
 cara lettera qui a N.  
 York - venuta via, stampata  
 dal mare e di Parigi  
 perché quest'anno mi  
 sono fermata del riposo  
 qui posto che il solito  
 e Parigi e ne poche  
 possibilità di lavorare

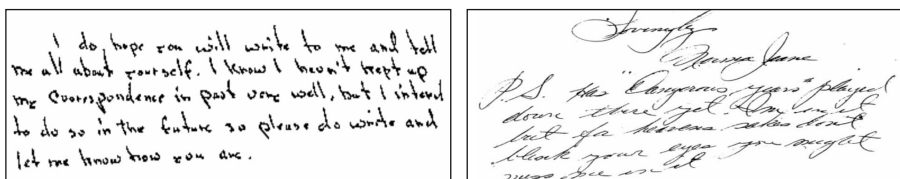
Maria Callas

Possibili profili grafologici: pastosa/ nutrita, legata, distesa, curva con angoli, compatta fra parole, asse orizzontale prevalente, parallela, margine dx ridotto. Lenta e monotona se tendente alla dipendenza. Rapida e inclinata se appartiene a un temperamento energetico. Possibili abbellimenti, intrecci, acerazioni, mazze, tirailè e segni di autoritarismo e ansia. Funzioni dominanti sentimento/ sensazione, ma anche pensiero, in caso di animus..

**4) L'Adulto Timoroso ha sentimento negativo di sé e dell'altro,** è caratterizzato da alto evitamento dell'intimità per paura del rifiuto e da alto livello di ansia relazionale, tipico delle situazioni relazionali caratterizzate da abuso e trascuratezza. Ha difficoltà a fidarsi degli altri, condivide con il Preoccupato l'ansia, la dipendenza affettiva e la gelosia e con il Distanziante la paura dell'intimità, l'isolamento, l'incapacità di chiedere aiuto e il timore dei conflitti. Non vi è integrazione né consolidamento del sé né un forte legame con l'altro.

Nelle relazioni sentimentali è dipendente, passivo e molto insicuro; si lamenta di non trovare il partner giusto, si colpevolizza dei problemi di coppia, ed ha difficoltà a comunicare e mostrare i propri sentimenti al partner. Sente di essere inadeguato alle relazioni, soffre molto la solitudine e non si sente mai abbastanza desiderabile. Vive la sessualità con la spersonalizzazione affettiva del Distanziante e con la strumentalizzazione del Preoccupato. Secondo alcune ricerche l'esperienza sessuale di queste persone non è piacevole, perché priva di amore, di intimità o di un forte legame con l'altro. Spesso è sgradevole e

vissuta in modo dissociato grazie ai meccanismi di difesa attuati dal sé per proteggersi da questo tipo di esperienze.



Le due scritture di Marilyn Monroe

Possibili profili grafologici: In questo tipo di scrittura potrebbero essere dominanti rovesciamento, un tratto pastoso e poroso, mal inchiostroato – una zona superiore sensibilmente prolungata in alto - una zona inferiore mortificata – spazi irregolari fra parole (o troppo ampi o troppo stretti) – una scrittura staccata e statica, lenta e monotona o, al contrario, una scrittura impetuosa legata, disordinata e con gravi lacune nella continuità, con evidenti incoerenze fra tratto forma e movimento.

### Le dinamiche di coppia

La ricerca ha dimostrato l'esistenza di correlazioni fra lo stile di attaccamento personale e la formazione della coppia, in cui ciascuno dei partner funge da figura di attaccamento per l'altro. Ne risulta un "attaccamento complesso" in cui lo stile di attaccamento di ognuno interviene nelle dinamiche di coppia e in cui ciascun individuo tende a conservare la propria mappa emotiva e cognitiva e ricerca nel partner quelle qualità affettive che rinsaldano le sue convinzioni e le sue aspettative relazionali. Nella ricerca del Partner la relazione fra persone insicure della stessa polarità è rara ed ha solitamente vita breve. Invece la relazione con una persona di caratteristiche opposte può ampliare le possibilità di adattamento e la tenuta nel tempo della coppia, permettendole di esprimere al meglio le proprie potenzialità, compresa quella di avere figli.

Le persone evitanti tendono a sviluppare con gli altri relazioni di tipo strumentale e opportunistico, spesso non desiderano avere figli o si riconoscono poco nel ruolo di genitori, delegando al coniuge questo compito. Le persone preoccupate, invece, vivono le relazioni intime in modo intrusivo e manipolatorio e si attendono di ricevere da esse aiuto e protezione; solitamente



desiderano diventare genitori, ma si aspettano di essere accuditi e rassicurati dai figli, confondendo i propri bisogni con i loro. Dall'incrocio dei diversi stili di attaccamento nella coppia i ricercatori hanno ricavato i seguenti elementi:

- Attaccamento Sicuro con Sicuro: entrambi riescono a porsi alternativamente in posizione di indipendenza/ dipendenza dall'altro in modo sano e funzionale; le interazioni sono caratterizzate da fiducia e ricerca di contatto; ciascuno dei due funge per l'altro da "base sicura".
- Attaccamento Sicuro/Distanziante e Sicuro /Preoccupato : Il sicuro fornisce solidità alla coppia e può dare sicurezza personale al partner insicuro. Difficilmente il Sicuro si allinea sul profilo di insicurezza del partner.
- Attaccamento Distanziante/Preoccupato: l'attrazione è forte perché lo stile di attaccamento di ciascuno rinforza quello dell'altro, radicandolo nelle sue convinzioni e aspettative. Nel tempo però si può sviluppare conflittualità perché il comportamento del Preoccupato esaspera il Distanziante che, a sua volta, non è in grado di dare al Preoccupato la sicurezza che pretende.
- Attaccamento Preoccupato/Preoccupato: ha un'alta conflittualità perché ciascun partner pretende che sia saziato il suo bisogno di dipendenza e rifiuta ogni risposta che gli sembra inadeguata. C'è rivalità per la posizione di dipendenza all'interno della coppia e un elevato grado di resistenza alle richieste dell'altro.
- Attaccamento Distanziante/Distanziante: i partners sono d'accordo nell'escludere dipendenza ed eccessivo coinvolgimento ed esprimono poco i sentimenti. Ci sono però di fondo rabbia e risentimento inespressi che possono sfociare in collere improvvise.

Può essere interessante, alla luce di questa teoria, esaminare le scritture di coppie di cui si conoscono a vario titolo le caratteristiche interazioni, per verificare se l'applicazione dei nuovi concetti può aiutare il grafologo a comprendere meglio le dinamiche di coppia.

### **Osservazioni conclusive**

È interessante notare come le caratteristiche grafologiche delle tipologie insicure dimostrino la prevalenza di una costruzione di personalità in senso collettivo, e che gli indicatori principali siano segni più espressione





dell'inconscio (presa di possesso dello spazio, inclinazione, movimento, tratto, continuità) che del conscio (forma, dimensione, direzione), in questo in linea con i Modelli Operativi Interni che operano su base inconscia. La forma e la dimensione non sembrerebbero aspetti prevalenti se non come indicatori di struttura e quindi di solidità o fragilità dell'Io.

Interessante sarebbe anche approfondire la relazione tra temperamento e attaccamento, sia perché lo stile di attaccamento si completa entro il primo anno di vita con notevoli interazioni fra temperamento e carattere, sia perché il temperamento potrebbe essere un fattore decisivo a spingere il bambino verso una tipologia o l'altra di attaccamento, e spiegare le differenze possibili esistenti tra bambini tirati su nella stessa famiglia con la stessa educazione e attenzione. Ugualmente interessante sarebbe approfondire le relazioni tra attaccamento affettivo e le fasi freudiane e fra attaccamento e Anima e Animus (correlati al dubbio edipico). A un primo sguardo sembrerebbero indipendenti anche se, per la forte idealizzazione inconscia e per il dubbio sull'identità, Anima e Animus potrebbero essere teoricamente più correlati all'attaccamento Preoccupato, ma la questione richiede un'indagine approfondita, perché il Tirailè non compare necessariamente in tutte le scritture di tipo Preoccupato, mentre lo si ritrova anche nella tipologia Distanziante e Sicura.

Per finire accludo il seguente schema sugli aspetti grafologici che mi sono sembrati più rilevanti.

- 1) ***Ordine e chiarezza dello scritto nell'occupazione dello spazio fra righe, parole e lettere: riguarda l'adattamento all'ambiente e alle persone e la ricerca di vicinanza;*** uno spazio troppo ampio fra parole e righe dovrebbe essere considerato come un segno di ritrazione, uno spazio troppo ridotto, che non consente una buona individuazione delle parole, come manifestazione di ansia e difficoltà relazionale.
- 2) ***Stabilità e appoggio flessibile sul rigo di base, proporzione fra le zone, grandezza:*** riguardano la fiducia in sé, nell'ambiente e nelle proprie percezioni.
- 3) ***Fluidità del movimento,*** rivela la spontaneità e il muoversi senza impaccio nel proprio ambiente e, più in generale, l'accordo corpo/mente e la capacità di disciplinarsi e adattarsi.



- 4) **Struttura della zona media, elastica e senza troppe ineguaglianze, stabilità della forma:** rivela la tenuta dell'Io, la capacità di contenersi/farsi contenere.
- 5) **Allargamento, ampiezza, curva, progressività e preminenza dell'asse orizzontale:** esprimono fiducia, estroversione, curiosità, il piacere dell'esplorazione e della conquista, la ricerca di contatto e di appartenenza.
- 6) **Tratto nutrito o pastoso:** esprime sensorialità, ricettività, ricerca di contatto anche fisico.
- 7) **Continuità del collegamento :** esprime il senso di coesione dell' IO.
- 8) **Coerenza tratto/ forma / movimento:** esprime la naturale sintonia con il sé.
- 9) **Preminenza dell'asse verticale, strettezza:** indipendenza, chiusura su di sé e sulle proprie convinzioni, rischio di isolamento.

Riconoscere in una scrittura le caratteristiche prevalenti di una forma di attaccamento potrebbe essere importante per il valore predittivo del comportamento della persona in caso di stress, poiché è questo l'ambito in cui opera il legame d'attaccamento, spingendo il soggetto a cercare aiuto e conforto negli altri oppure facendogli assumere atteggiamenti disfunzionali che aprono le porte allo scoraggiamento e alla depressione.