

TALE MADRE/PADRE TALE FIGLIO

**Quanto le relazioni con i propri
genitori influiscono su chi
siamo/saremo?**

**Dott.ssa Cristina Di Ronco, Psicologa
Psicoterapeuta**



Chi di noi non si è sentito dire almeno una volta nella vita la frase “Proprio come tua madre” o “Tutto suo padre!” ?

Fin dai primi giorni di vita dei propri figli, i genitori iniziano a cercare somiglianze con loro stessi. Iniziano a guardare la nuova vita che hanno messo al mondo con orgoglio e cercando di capire come sia, provando a trovare parti di sé. Prima fisicamente poi nel carattere o nei comportamenti.

Anche noi stessi, a nostra volta, guardandoci da adulti spesso, soprattutto nelle difficoltà, ci accorgiamo che abbiamo aspetti del carattere e comportamenti che ci ricordano le nostre origini. I nostri genitori.

Possiamo avere la percezione di avere reazioni che li ricordano. Questo, spesso, non ci fa piacere perché siamo naturalmente portati (purtroppo!) a sottolineare le nostre parti disfunzionali a scapito dei nostri punti di forza.

Come lo possiamo spiegare ?

Siamo esseri sociali e ci influenziamo a vicenda.

Le prime persone che si occupano di noi, i nostri genitori o chi per loro, se non disponibili.

E' la prima nostra relazione ed quella che ci accompagnerà per tutta la vita.

***La relazione affettiva regola
lo sviluppo della persona***





“Il modo in cui siamo stati trattati da piccoli è il modo in cui trattiamo noi stessi per il resto della nostra vita”.

Alice Miller

La relazione primaria con le nostre figure di riferimento sviluppa un aspetto importante per la persona e per il suo rapportarsi al mondo:

L'ATTACCAMENTO

L' ATTACCAMENTO

E' il legame che si crea nel bambino con la figura di riferimento, all'inizio la madre, che dà vicinanza e protezione; poi anche con le altre figure di riferimento.

Questo dà al bambino una **BASE SICURA**
Che gli permetterà di muoversi nel mondo,
Con la giusta distanza.

Sicurezza

Autostima

Previsioni

Studi sull'attaccamento

- **Lorenz (1950)**
- **Bowlby (1973)**
- **Mary Ainsworth (1978)**



Lorenz e Harlow

Konrad Lorenz sviluppò il concetto di *imprinting*, che evidenziava che in alcune specie animali (alcuni tipi di uccelli) il comportamento d'attaccamento. Osservò che un forte legame verso la specifica figura materna poteva esistere anche senza ricevere del cibo.

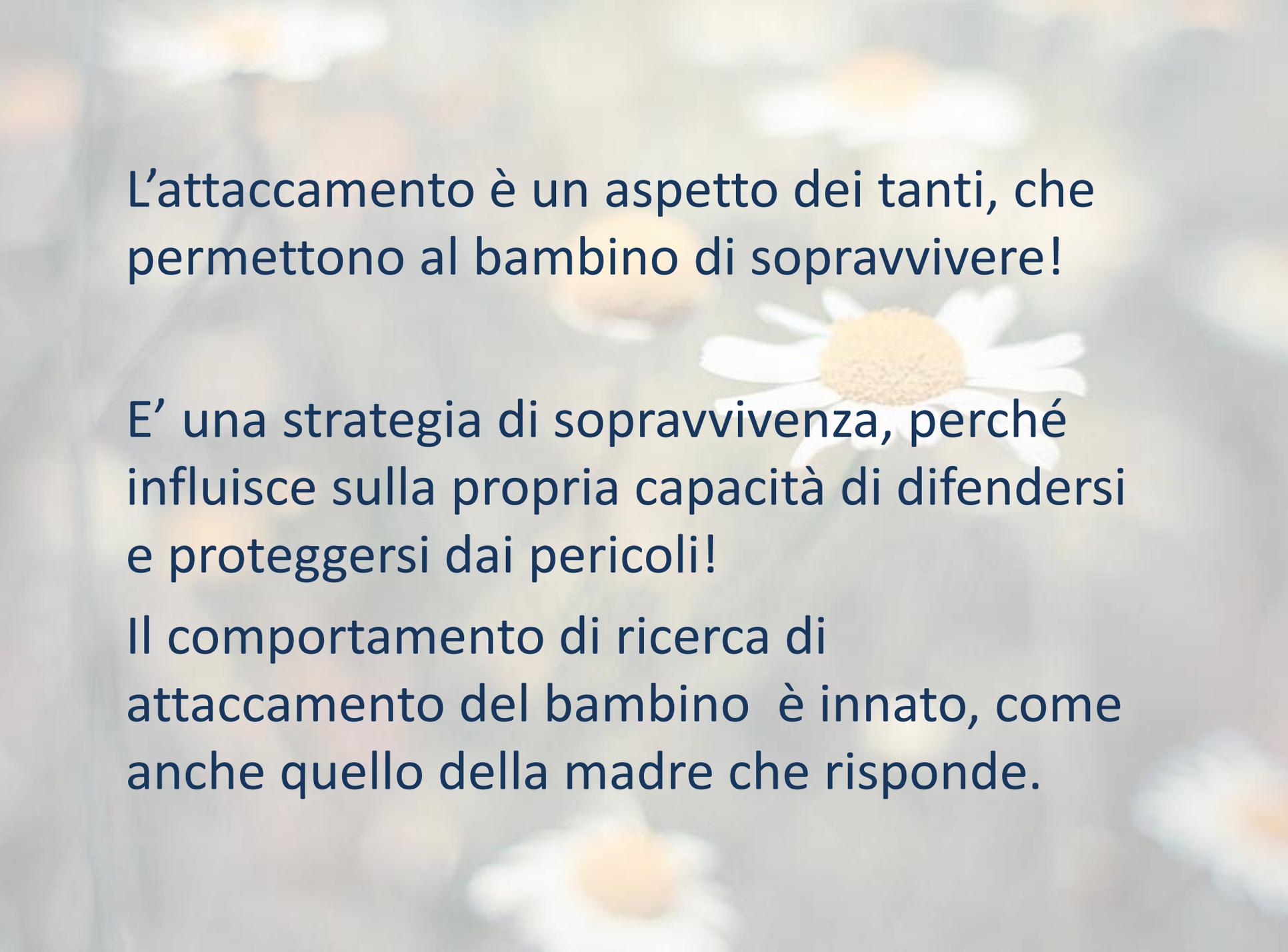
Anche Harlow con le scimmie osservò che mostravano un attaccamento alla figura materna, ma anche ad una figura materna surrogata.



Bowlby e gli stili di attaccamento

Si basò sulla psicoanalisi classica, quindi sull'importanza della relazione precoce del bambino con la madre per soddisfare i suoi bisogni primari.

Iniziò gli studi sull'essere umano e sulle sue modalità di attaccamento.

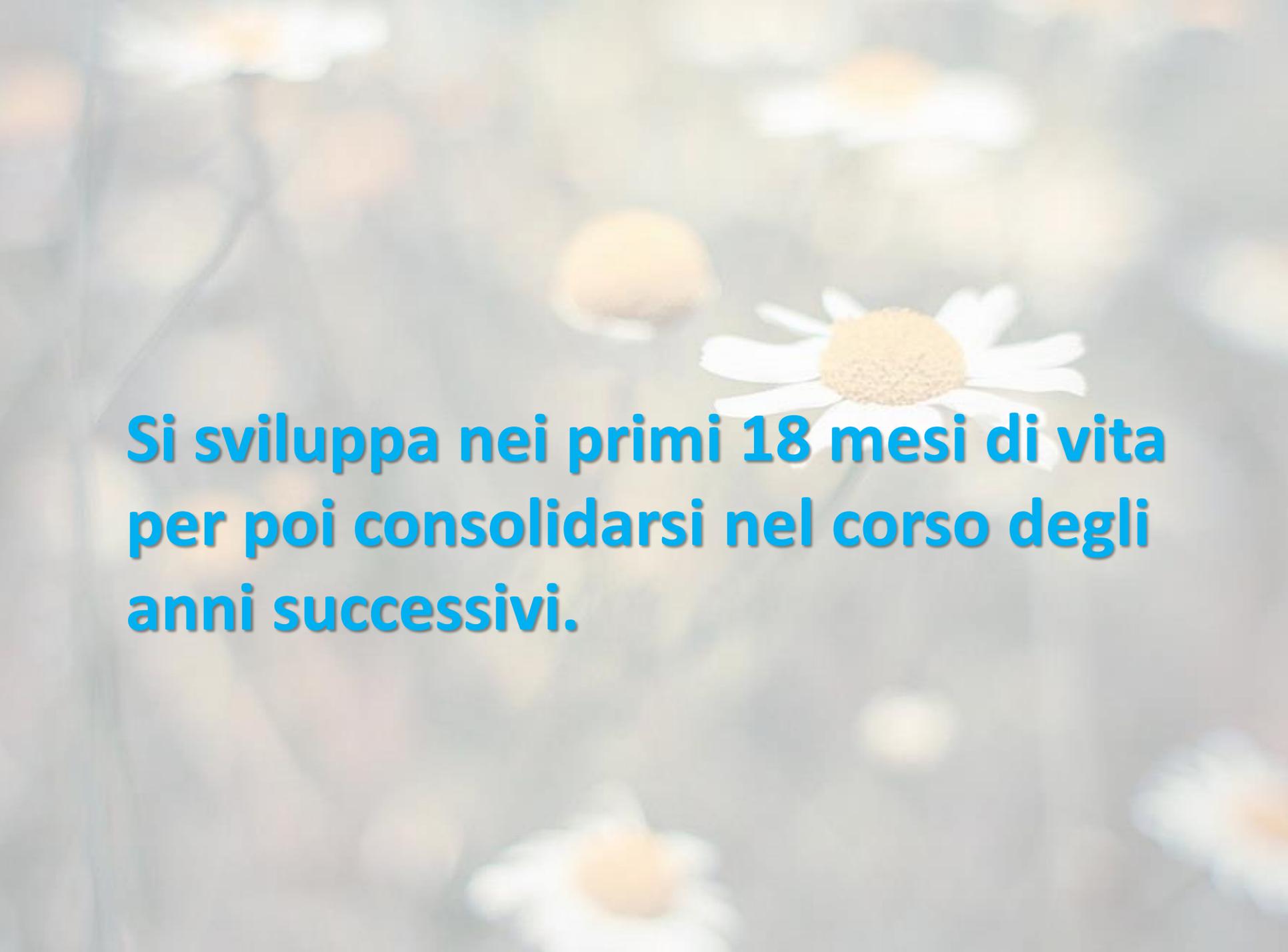


L'attaccamento è un aspetto dei tanti, che permettono al bambino di sopravvivere!

E' una strategia di sopravvivenza, perché influisce sulla propria capacità di difendersi e proteggersi dai pericoli!

Il comportamento di ricerca di attaccamento del bambino è innato, come anche quello della madre che risponde.



A soft-focus photograph of a field of daisies. The background is a blur of many white flowers with yellow centers. In the center-right, one daisy is in sharp focus, showing its white petals and textured yellow center. The overall lighting is bright and natural, creating a gentle, serene atmosphere.

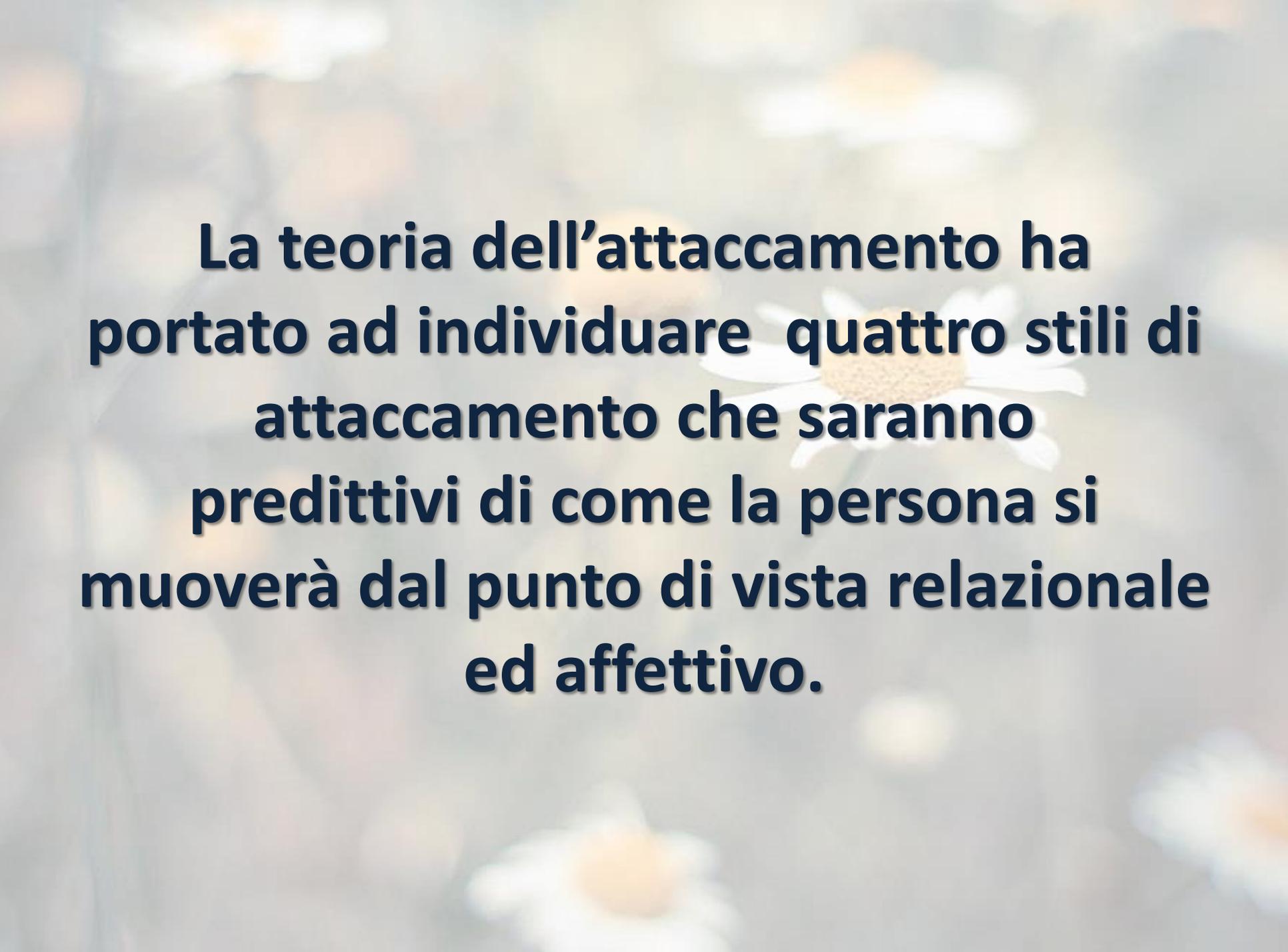
**Si sviluppa nei primi 18 mesi di vita
per poi consolidarsi nel corso degli
anni successivi.**

Mary Ainswort

Esperimento della “Strana Situazione”

Creare una situazione potenzialmente pericolosa artificialmente per verificare il sistema di attaccamento.



The background of the slide features a soft-focus field of white daisies with yellow centers, creating a gentle and naturalistic atmosphere.

La teoria dell'attaccamento ha portato ad individuare quattro stili di attaccamento che saranno predittivi di come la persona si muoverà dal punto di vista relazionale ed affettivo.

Cosa si osserva?

I comportamenti di ricerca e vicinanza dal caregiver.

Le proteste quando c'è separazione dal caregiver.

Il comportamento con gli estranei.

1. Attaccamento sicuro

Il bambino con la mamma esplora l'ambiente ed è interessato ad esso.

Il bambino quando la mamma va via, piange ma si fa consolare e riesce a riprendere a giocare

La mamma è in genere responsiva alle richieste del bimbo e lo supporta nei momenti di stress.

2. Attaccamento insicuro-evitante

Il bambino non cerca la mamma, è interessato ad esplorare l'ambiente.

Quando la mamma non c'è, il bambino è indifferente ed è indifferente all'arrivo di un altro adulto. Quando la mamma fa ritorno, la ignora e non le si avvicina.

La mamma generalmente non è infastidita ma tende ad allontanarsi se il bimbo le si avvicina e non cerca il contatto fisico.

3. Attaccamento insicuro-ambivalente

Il bambino non esplora l'ambiente e cerca continuamente il contatto con la mamma.

Senza la mamma il bambino è inconsolabile e piange.

Al ritorno della mamma pare arrabbiato, la colpisce e va avanti e indietro.

La mamma ha un comportamento non sintonizzato con i bisogni del bambino.

4. Attaccamento disorganizzato

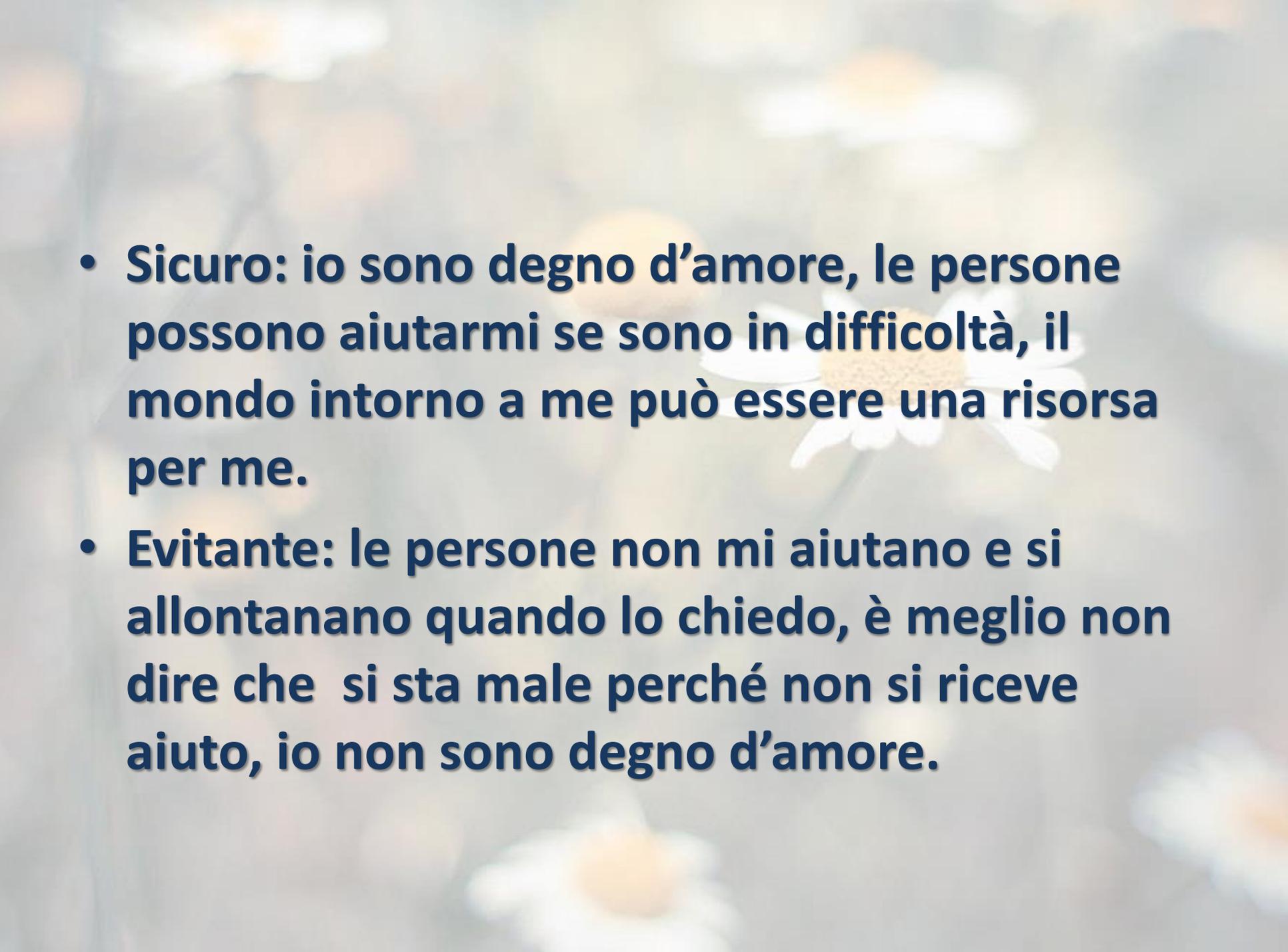
Il bambino è confuso, alterna comportamenti diversi tra loro con rapidità.

La mamma rappresenta contemporaneamente protezione e pericolo. Il bambino non è in grado di gestire questa situazione ed ha comportamenti molto disorganizzati.

(è l'attaccamento più gravemente compromesso, tipico delle situazioni maltrattanti)

Rappresentazioni Mentali

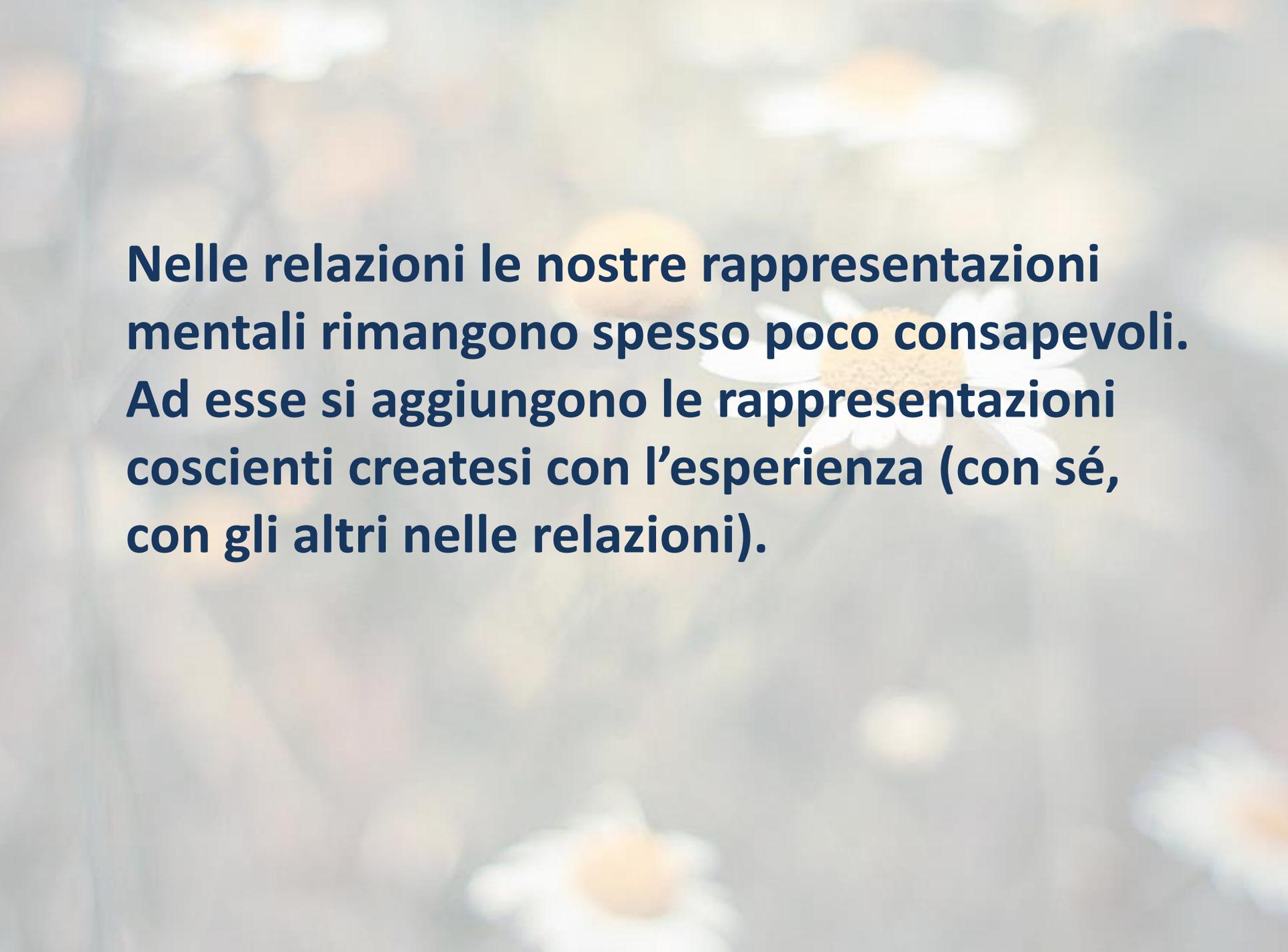


- 
- The background of the slide is a soft-focus photograph of several white daisies with yellow centers, scattered across a light-colored surface. The text is overlaid on this background.
- **Sicuro:** io sono degno d'amore, le persone possono aiutarmi se sono in difficoltà, il mondo intorno a me può essere una risorsa per me.
 - **Evitante:** le persone non mi aiutano e si allontanano quando lo chiedo, è meglio non dire che si sta male perché non si riceve aiuto, io non sono degno d'amore.

- **Ambivalente: io non sono degno di essere aiutato e amato. Il mondo è imprevedibile e non mi “vede”. Le persone son imprevedibili e non mi sostengono quando ho bisogno**
- **Disorganizzato: io non sono in grado di integrare il mondo, lo vedo frammentato. Questo non permette di avere una visione integrata di me, del mondo e di chi mi sta vicino (sintomi, alterazioni gravi del funzionamento psichico).**

**E in età adulta quando si può notare
il nostro stile di attaccamento?**





Nelle relazioni le nostre rappresentazioni mentali rimangono spesso poco consapevoli. Ad esse si aggiungono le rappresentazioni coscienti create con l'esperienza (con sé, con gli altri nelle relazioni).

Nella lettura dello stile di attaccamento in età adulta si valutano due aspetti :

- **livello di ansia**
- **evitamento.**

**BASSO
EVITAMENTO**

Sicuro (B): a proprio agio nell'intimità e capace di autonomia.

Preoccupato (C): iperdipendente, spaventato per l'abbandono e/o rifiuto.

**BASSA
ANSIETÀ**

**ALTA
ANSIETÀ**

Distaccato (A¹): negazione e svalutazione dell'attaccamento. Enfasi su autonomia.

Timoroso (A²): paura dell'attaccamento, tende a evitare le relazioni.

**ALTO
EVITAMENTO**

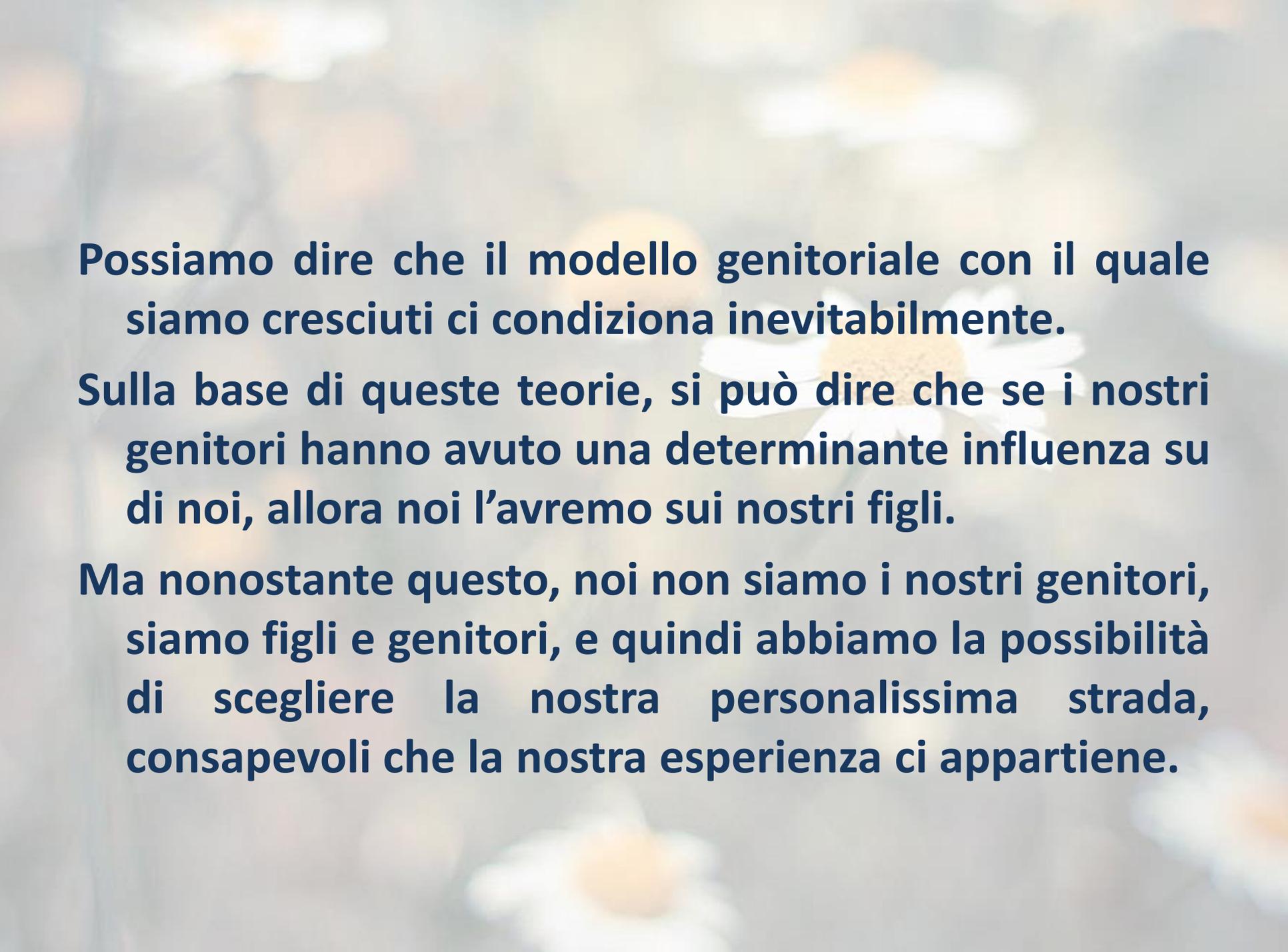
Si possono cambiare le proprie rappresentazioni mentali?

**Non si è data una risposta certa ma si può dire che:
Alcuni sono più attivi di altri (si evidenziano di più).**

Si possono modellare anche a seconda del partner nella relazione.

Le esperienze personali tendono a confermare o sconfutare i modelli interni.

Non sono schemi rigidi.



Possiamo dire che il modello genitoriale con il quale siamo cresciuti ci condiziona inevitabilmente.

Sulla base di queste teorie, si può dire che se i nostri genitori hanno avuto una determinante influenza su di noi, allora noi l'avremo sui nostri figli.

Ma nonostante questo, noi non siamo i nostri genitori, siamo figli e genitori, e quindi abbiamo la possibilità di scegliere la nostra personalissima strada, consapevoli che la nostra esperienza ci appartiene.

Nuovi studi

Gli studi genetici sono sempre in evoluzione ma non possono comunque prevedere o spiegare il mistero e l'unicità dei nostri figli.

La genetica ha una sua importanza ma non è tutto. Come abbiamo visto, la relazione è parte costituente della persona, assieme alle sue caratteristiche innate e misteriose.

Quindi, i nostri figli possono avere delle “somiglianze” ma comunque sono altri individui unici ed irripetibili e la loro capacità di affrontare la vita e le relazioni sarà sempre diversa dalla nostra.

Filmografia/Bibliografia

- **BIRD BOX, NETFLIX**
- **Volver, Pedro Almodovar**
- **Bruno Bettelheim, Un genitore quasi perfetto**

Associazione OneParent

www.associazione-oneparent.org

Dott.ssa Cristina Di Ronco

Psicologa Psicoterapeuta

Email: cristinadironco@yahoo.it

Site: www.cristinadironco.it

Facebook:

www.facebook.com/CristinaDiRoncoPsicologa/